



คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยและ  
ประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ  
เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

CHARACTERISTICS OF ADAPTIVE INTERNET USER AND THE EFFECTIVENESS  
OF INTEGRATIVE GROUP COUNSELING PROGRAM TO ENHANCE

ผกาวรรณ นันทะเสน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยและ  
ประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ  
เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย



ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์  
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2563  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

CHARACTERISTICS OF ADAPTIVE INTERNET USER AND THE EFFECTIVENESS  
OF INTEGRATIVE GROUP COUNSELING PROGRAM TO ENHANCE  
CHARACTERISTICS OF ADAPTIVE INTERNET USER IN THAI ADOLESCENTS



PAKAWAN NANTASEN

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY

(Applied Psychology)

BEHAVIORAL SCIENCE RESEARCH INSTITUTE, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยและ  
ประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ  
เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ของ

ผกาวรรณ นันทะเสน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ) (ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

..... ที่ปรึกษาร่วม ..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ประเสริฐสิน) (รองศาสตราจารย์ ดร.ดุษฎี อินทรประเสริฐ)



ชื่อเรื่อง	คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยและ ประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย
ผู้วิจัย	ผกาวรรณ นันทะเสน
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจศรา ประเสริฐสิน

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย 3) เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก 9 คน จากนั้นนำผลที่ได้ไปสร้างแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย จำนวน 49 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้วยการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นไทยจำนวน 200 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ .952 และกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมี 20 คน กำหนดคุณสมบัติแบบเฉพาะเจาะจง เป็นวัยรุ่นไทยอายุ 18-24 ปี กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ในสถาบันอุดมศึกษากรุงเทพมหานคร มีคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ระดับน้อยที่สุดถึงปานกลาง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย มี 7 ด้าน คือ เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้ เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้ เป็นผู้ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก และ เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี 2) โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย บูรณาการแบบมีทฤษฎีหลักคือแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ จุดเด่นของโปรแกรมเน้นเสริมสร้างศักยภาพทางบวกภายในตัวของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตให้สามารถจัดการกับความรู้สึกลังเลใจในการที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง และเกิดความมั่นใจว่าสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นได้ 3) คะแนนรวมคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยเชิงปริมาณร่วมกับการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มทดลองในระหว่างกระบวนการปรึกษากลุ่ม แสดงว่าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยสามารถทำให้คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้น

คำสำคัญ : คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์, การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ, วัยรุ่นไทย

Title	CHARACTERISTICS OF ADAPTIVE INTERNET USER AND THE EFFECTIVENESS OF INTEGRATIVE GROUP COUNSELING PROGRAM TO ENHANCE CHARACTERISTICS OF ADAPTIVE INTERNET USER IN THAI ADOLESCENTS
Author	PAKAWAN NANTASEN
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Khwanying Sriprasertpap
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Ujsara Prasertsin

This aims of this research are as follows: (1) to identify the characteristics of adaptive internet users among Thai adolescents; (2) to develop an integrative group counseling program to enhance their characteristics; and (3) to review the effectiveness of the integrative group counseling program in relation to said characteristics. This study is based on relevant theories and in-depth interviews with nine key informants before creating a 49-question testing form and based on the interviews. The quality of the testing form was controlled by the experiment in a sampling group of 200 Thai adolescents. The confidence values of the entire testing form were 0.952, and the sampling group participating in the integrative group counseling program consisted of 20 people, undergraduate students between 18-24 years old and living in the Bangkok area. The average scores of adaptive internet users among Thai adolescents were from the lowest to the medium levels. The adolescents were divided into two groups: the experimental and the control groups, each of which consists of ten people. The results of the research can be summarized as follows: (1) there were seven perspectives of the characteristics of adaptive internet users among Thai adolescents: concerned with upcoming consequences, able to prioritize important things, able to plan appropriate internet usage, self-control to achieve already made plans, able to follow-up the results of the activities, alternative activities and being a good role model; (2) the integrative group counseling program promoted the characteristics of adaptive internet users based on Cognitive Behavioral Theory (CBT) and Motivational Enhancement Therapy (MET), with an emphasis on positive self-potential within internet users to be able to cope with hesitance, and improve themselves; and (3) the total scores of the characteristics of adaptive internet of the post-test and the follow-up, which higher than the pre-test and the control group. The values of the statistical significance were at 0.05. The results of the quantitative research with an observation of changes of the experimental group during group counseling indicating that the integrative group counseling program promoted the characteristics of adaptive internet users may increase the characteristics of the experimental group.

Keyword : Characteristics of adaptive internet user, Integrative group counseling, Thai adolescents

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจศรา ประเสริฐสิน อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม อาจารย์ทั้งสองท่านได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าดูแล ชี้นำ ให้ความรู้และความช่วยเหลือ อันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัย และขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. มานิกา วิเศษสาร ที่เป็นทั้งอาจารย์เพื่อนร่วมงานและผู้ให้ความรู้ ให้ความช่วยเหลือ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ทั้งการเรียนและการทำวิจัยเสมอมา อาจารย์ทั้ง 3 ท่านได้ช่วยตรวจสอบงานของนิสิตด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ยิ่งถือเป็นกำลังใจอันมีค่ายิ่งที่มีให้แก่นิสิตด้วยความเมตตาตลอดมา นิสิตรู้สึกซาบซึ้งและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตัญญา และรองศาสตราจารย์ ดร. ดุชนิธิ อินทรประเสริฐ ที่กรุณาเป็นประธานและกรรมการสอบปริญญาานิพนธ์ ตลอดจนให้คำแนะนำเพื่อให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ขอขอบพระคุณผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัยทุกท่าน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ และผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ รวมถึงนักศึกษาที่เสียสละเวลาอันมีค่าเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งทุกท่านเหล่านี้ล้วนแต่เป็นผู้มีคุณูปการ เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงทุกประการ ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์หลักสูตรจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้อันเป็นประโยชน์และมีค่ายิ่ง ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านของผู้วิจัยที่ได้อบรมสั่งสอนประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และส่งความปรารถนาดีแก่ผู้วิจัยเสมอมา ขอขอบคุณนักศึกษา เพื่อนพี่น้องภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยเสมอมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ญาติพี่น้อง ครอบครัว ที่สำคัญที่สุดคือน้องพราว ลูกสาววัย 2 ขวบ ผู้ซึ่งเป็นความรัก ความหวัง กำลังใจ เป็นพลังใจสำคัญที่ทำให้ผู้วิจัยสามารถฝ่าฟันอุปสรรค ต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ จนสำเร็จการศึกษาปริญญาเอกในวันนี้ นอกจากนี้ยังมีอีกหลายท่านซึ่งไม่สามารถกล่าวชื่อนามในที่นี้ได้หมด จึงขอขอบคุณทุกท่านเหล่านั้นไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย คุณค่าทั้งหลายที่ได้รับจากรายงานการวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูทุกเวทีแต่บิดามารดาและบูรพาจารย์ที่เคยอบรมสั่งสอน รวมทั้งผู้มีพระคุณทุกท่าน

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ .....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง .....	1
คำถามการวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย .....	7
ขอบเขตของการวิจัย .....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	11
นิยามปฏิบัติการ .....	12
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม.....	17
ตอนที่ 1 : อินเทอร์เน็ต.....	18
1.1 ความหมายของอินเทอร์เน็ต.....	18
1.2 รูปแบบการให้บริการทางอินเทอร์เน็ต .....	19
1.3 สถานการณ์การใช้อินเทอร์เน็ตของประชากร.....	21
1.4 พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไทย .....	22
1.5 ประโยชน์ของการใช้อินเทอร์เน็ต .....	27

1.6 ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม .....	28
ตอนที่ 2 : แบบแผนการใช้อินเทอร์เน็ต .....	32
2.1 การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ .....	33
2.2 การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม .....	38
2.3 การติดอินเทอร์เน็ต.....	39
ตอนที่ 3 คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์.....	58
3.1 ความหมายคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์.....	58
3.2 ความสำคัญของการศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์.....	61
3.3 เครื่องมือวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์.....	62
ตอนที่ 4 : การเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์.....	64
4.1 การให้การปรึกษาแบบบูรณาการ .....	65
4.2 ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม.....	69
4.3 การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ .....	88
4.4 การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม.....	95
ตอนที่ 5 การวิจัยผลงานวิจัย.....	106
5.1 ลักษณะสำคัญของงานวิจัยผลงานวิจัย.....	107
5.2 จุดมุ่งหมายของการวิจัยผลงานวิจัย.....	107
5.3 รูปแบบการวิจัยผลงานวิจัย.....	107
ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	109
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	112
ระยะที่ 1 การค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย .....	115
ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....	116
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	120

การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	126
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	126
ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะ ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย .....	129
ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....	129
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	130
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	139
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	140
ระยะที่ 3 การตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อ เสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย .....	140
ประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....	140
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	143
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	143
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	146
จริยธรรมการวิจัย .....	147
การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลักและกลุ่มตัวอย่าง .....	147
เกณฑ์การถอนผู้เข้าร่วมการวิจัยหรือยุติการเข้าร่วมการวิจัย .....	148
บทที่ 4 ผลการการศึกษา .....	149
ระยะที่ 1 การค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย .....	149
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ .....	149
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ .....	158
ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะ ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย .....	164
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ .....	165

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ .....	175
ระยะที่ 3 การตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อ เสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย.....	179
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ .....	179
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ .....	194
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	229
ระยะที่ 1 การค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย .....	229
ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะ ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย.....	232
ระยะที่ 3 การตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อ เสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย.....	246
ข้อจำกัด .....	264
ข้อเสนอแนะ .....	264
บรรณานุกรม .....	266
ภาคผนวก.....	288
ประวัติผู้เขียน.....	380

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มนักเรียนนักศึกษาในประเทศไทย.....	24
ตาราง 2 งานวิจัยที่ศึกษาโรคร่วมทางจิตเวชกับการติดอินเทอร์เน็ต.....	31
ตาราง 3 คำที่มีความหมายใกล้เคียงกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์.....	35
ตาราง 4 เครื่องมือที่ใช้ประเมินการติดอินเทอร์เน็ต.....	43
ตาราง 5 งานวิจัยที่ใช้แบบวัด YDQ กับกลุ่มตัวอย่างประเทศต่าง ๆ.....	47
ตาราง 6 งานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดรักษาผู้ติดอินเทอร์เน็ต.....	55
ตาราง 7 นิยามความหมายคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต.....	59
ตาราง 8 ตารางบันทึกพฤติกรรม.....	76
ตาราง 9 ความแตกต่างของแนวความคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม.....	84
ตาราง 10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจกับพฤติกรรมต่าง ๆ ...	92
ตาราง 11 โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย.....	131
ตาราง 12 การจับคู่รายบุคคล.....	142
ตาราง 13 แผนการทดลอง Pretest Posttest Control Group Design.....	144
ตาราง 14 ระยะเวลาการเก็บข้อมูลในระยะทดลอง.....	145
ตาราง 15 ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย.....	151
ตาราง 16 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย.....	158
ตาราง 17 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ต.....	160
ตาราง 18 คะแนนแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยโดยรวมและรายด้าน.....	163



ตาราง 19 ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยภาพรวมและรายด้าน ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ของกลุ่ม ทดลอง.....	179
ตาราง 20 ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยภาพรวมและรายด้าน ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ของกลุ่ม ควบคุม.....	182
ตาราง 21 การเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ภายในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง.....	184
ตาราง 22 การเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ภายในกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ....	188
ตาราง 23 การเปรียบเทียบคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการ ทดลอง .....	190
ตาราง 24 ความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่มกับคุณลักษณะของ ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย.....	218

## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 จำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทั่วโลกแบ่งตามทวีป.....	21
ภาพประกอบ 2 เกณฑ์ประเมินพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตจากแบบวัด YDQ.....	34
ภาพประกอบ 3 องค์ประกอบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์.....	38
ภาพประกอบ 4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดอินเทอร์เน็ต .....	53
ภาพประกอบ 5 แนวคิดพื้นฐานของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม .....	72
ภาพประกอบ 6 รูปแบบความคิดไม่เหมาะสมที่เป็นสาเหตุของการติดอินเทอร์เน็ต.....	75
ภาพประกอบ 7 เทคนิคการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ.....	92
ภาพประกอบ 8 กรอบแนวคิดการวิจัย .....	111
ภาพประกอบ 9 วิธีดำเนินการวิจัย ระยะที่ 1 .....	112
ภาพประกอบ 10 วิธีดำเนินการวิจัย ระยะที่ 2.....	113
ภาพประกอบ 11 วิธีดำเนินการวิจัย ระยะที่ 3.....	114
ภาพประกอบ 12 คุณภาพของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์.....	125
ภาพประกอบ 13 คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย .....	149
ภาพประกอบ 14 การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ .....	178
ภาพประกอบ 15 โมเดลการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อการนำไปใช้ .....	225

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2562) สำรวจพฤติกรรมของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยปัจจุบัน พบว่ามีจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมากถึง 47.5 ล้านคน กิจกรรมที่นิยมทำ คือ การใช้โซเชียลมีเดีย ดูหนัง ฟังเพลง ค้นหาข้อมูลออนไลน์ และช่วงอายุ 19-38 ปี เป็นกลุ่มที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตสูงสุด เฉลี่ย 10.36 ชั่วโมงต่อวัน ทั้งนี้ พบว่าวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มนักเรียน นักศึกษามีการใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณสูงมากและเป็นการใช้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน Kuby, Lavin, and Barrows (2001) ศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 572 คน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการใช้อินเทอร์เน็ตไม่เหมาะสม และใช้มากจนเกินไป ทำให้ผลการเรียนลดลง ขาดเรียน กลายเป็นคนเก็บตัวและมีปัญหาสัมพันธภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยอื่น ๆ ที่พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลา 2 ชั่วโมงขึ้นไป ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนและส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียน จำนวนชั่วโมงที่ใช้อินเทอร์เน็ตยิ่งมากยิ่งส่งผลกระทบต่อโรคติดอินเทอร์เน็ตและโรคอ้วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Azizi, Soroush, & Khatony, 2019; Burke, Amento, & Isenhour, 2006; Lust, Ehlinger, & Golden, 2010; Pasek & Hargittai, 2009)

เมื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนนักศึกษาในประเทศไทย พบประเด็นที่น่าสนใจ คือ 1) การใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ 2) การใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน 3) การใช้สมาร์ทโฟนทำกิจกรรมออนไลน์ในขณะที่เรียน 4) การใช้อินเทอร์เน็ตไม่เหมาะสมทำให้ส่งผลกระทบต่อด้านต่าง ๆ เช่น สุขภาพร่างกาย ความสามารถในการเรียนลดต่ำลง ปัญหาด้านอารมณ์ ขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เป็นต้น ถึงแม้ว่าผลการวิจัยที่ผ่านมาพบผลกระทบมากมายจากการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม แต่เราคงปฏิเสธได้ยากว่าอินเทอร์เน็ตนั้นเข้ามามีบทบาทอย่างมากมาต่อวิถีชีวิตของคนปัจจุบัน จนแทบจะแยกออกจากกันได้ยาก ไม่ว่าจะเป็นการใช้เพื่อศึกษาหาความรู้หรือการติดต่อสื่อสารอย่างรวดเร็วและไม่มีข้อจำกัด การบันเทิง การทำธุรกิจ เป็นต้น มีข้อเสนอแนะจากงานวิจัยที่ผ่านมาว่า หากผู้ใช้อินเทอร์เน็ตสามารถตระหนักรู้และควบคุมตนเองให้เป็นผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมสร้างสรรค์ก็จะเกิดประโยชน์อย่างมากเช่นกัน (ขวัญวิทย์ ตาน้อย, 2553; จุฑามาศ กิติศรี, รัญชนา หน่อคา, และคณินิจ เพชรรัตน์, 2560; ชลธิชา จุ้ยนาม และนพพร จันทรวงศ์, 2556; ทิวา ไชยศิริธรรมาธิ และชิตพล ชัยมะดัน, 2558; นาถยาพร พระรับรักษา, 2557; บุญงา ชัยสุวรรณ

และพรพรรณ ประจักษ์เนตร, 2558; ภาดา วงศ์สาฟู, 2556; วราพร วันไชยธนวงศ์ และเกศราภรณ์ ชูพันธ์, 2557; สินี กิตติชนมวรกุล, 2561; อมร โต๊ะทอง, 2555)

ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในสังคมจึงจำเป็นต้องตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาการใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมของวัยรุ่นโดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนนักศึกษา ซึ่งจะเติบโตไปเป็นกำลัง สำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ จากการศึกษาที่เกี่ยวข้องพบว่า การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่ เหมาะสมส่งผลกระทบต่อร่างกายหลายด้าน เช่น ภาวะอ้วน ปัญหาการนอน ปัญหาสายตา ปัญหาระบบกล้ามเนื้อและกระดูก นอกจากนี้ยังพบ ปัญหาด้านอารมณ์ คือ ผู้ติดอินเทอร์เน็ตมี โอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าสูงกว่าผู้ที่ไม่ติดถึง 2.5 เท่า (ชาญวิทย์ พรนภดล และคนอื่น ๆ ., 2559) สอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศที่พบว่า การติดอินเทอร์เน็ตสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าและ พฤติกรรมก้าวร้าว (Capetillo-Ventura & Juárez-Treviño, 2015; Dalbudak et al., 2013; Ko, Yen, Liu, Huang, & Yen, 2009; Lai et al., 2015; Liu, Teng, Lan, Zhang, & Yao, 2015) นอกจากนี้ ยังพบปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย เช่น ปัญหาสมาธิและความจำ ปัญหาด้าน ความสัมพันธ์ ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านอาชีพการงาน ปัญหาด้านการเงิน เป็นต้น (ผกาวรรณ นันทะเสน, ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ, และอัจฉรา ประเสริฐสิน, 2563)

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับพฤติกรรมกา รใช้อินเทอร์เน็ต งานวิจัยส่วนใหญ่เน้นศึกษาการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม เช่น การติด อินเทอร์เน็ต ระดับการติดอินเทอร์เน็ต สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ผลกระทบของการติด อินเทอร์เน็ต เป็นต้น โดยการศึกษาจิตวิทยาแบบดั้งเดิมมุ่งเน้นการบำบัดผู้ติดอินเทอร์เน็ตเป็นส่วน ใหญ่ ในด้านการพัฒนาปัจจัยเชิงบวกหรือการส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะจิตวิทยาเชิงบวกนั้นยัง พบการศึกษาค่อนข้างน้อย ในประเด็นที่ยกมากล่าวถึงนี้ ผู้วิจัยได้คำนึงผลกระทบจากพฤติกรรม การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมซึ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น แต่การจะปิดกั้นหรือลดการใช้ อินเทอร์เน็ตอาจไม่ใช่ทางออกของการแก้ไขปัญหานี้อย่างยั่งยืน ประเด็นสำคัญคือจะทำอย่างไรให้ ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีคุณลักษณะจิตวิทยาเชิงบวกหรือมีคุณลักษณะบางอย่างภายในตนที่จะสามารถ ใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเกิดประโยชน์ เหมาะสม และปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการ พัฒนาแบบยั่งยืนตามจุดเด่นของหลักสูตรจิตวิทยาประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีฐานเน้นการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์จากภายใน อาศัยความรู้ จากศาสตร์สาขาจิตวิทยาส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจในตนเองและพัฒนาศักยภาพของ บุคคลอย่างเต็มความสามารถ

มนุษย์ล้วนแล้วแต่มีศักยภาพในตัวเองที่จะพัฒนาตนไปสู่ความเจริญงอกงาม เช่นเดียวกันผู้ใช้อินเทอร์เน็ตก็สามารถเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้ โดยการพัฒนาคุณลักษณะทางบวกภายในตน คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จึงอาจเป็นคุณสมบัติจิตวิทยาเชิงบวกหนึ่งที่จะช่วยเป็นปัจจัยป้องกันผลกระทบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมได้ หลักการสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวกคือ ไม่ยึดติดอยู่กับการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมในเชิงลบเท่านั้น แต่จะเน้นการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลจากภาวะที่ทุกข์ใจหรือลำบากด้วยการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวกขึ้นมาทดแทนเพื่อให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่มีความสุขและสมบูรณ์ (Seligman, 2002) ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย เนื่องจากเป็นปัจจัยที่บุคคลสามารถพัฒนาหรือส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้ภายในตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความลุ่มลึกมากขึ้นในบริบทของวัยรุ่นไทยโดยเฉพาะในนักศึกษา เนื่องจากเป็นกลุ่มหลักที่มีปริมาณการใช้อินเทอร์เน็ตสูงมากและได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม

“คุณลักษณะ” หมายถึง พฤติกรรมหรือสิ่งที่ปรากฏให้เห็น เป็นลักษณะประจำของบุคคล (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2554) ในทฤษฎีทางจิตวิทยากล่าวถึงคุณลักษณะในแง่ของทักษะความสามารถ รูปแบบความคิด ความคาดหวัง ค่านิยม เป้าหมาย การควบคุมตนเอง เป็นลักษณะประจำบุคคลที่ใช้ตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และหากตอบสนองด้วยลักษณะที่คงเส้นคงวา แสดงว่าคุณลักษณะนั้นสามารถพัฒนาไปเป็นคุณลักษณะที่เกิดขึ้นภายในของบุคคลเป็นคุณลักษณะประจำตนได้ (Mischel, 1968, p. 300) งานวิจัยที่ผ่านมาส่วนใหญ่ศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในด้าน 1) ลักษณะทางประชากร (เพศ อายุ การศึกษา) และ 2) ลักษณะทางจิตวิทยา (การควบคุมตนเอง ภาวะซึมเศร้า ความเหงา การเห็นคุณค่าในตนเอง) ข้อเสนอแนะส่วนใหญ่เสนอว่า การศึกษาวิจัยต่อไปควรศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงบวก ในแง่ของคุณลักษณะเชิงจิตวิทยาหรือคุณลักษณะภายในบุคคลอื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ (Andreou & Svoli, 2012; Anthony, O'Brien, Snyder, & Howard, 2015; Kim & Haridakis, 2009; Zhang, Chen, & Wen, 2002)

งานวิจัยนี้ จึงให้ความหมาย “คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์” หมายถึง การที่บุคคลมีลักษณะประจำตน เป็นลักษณะที่อยู่ในตัวของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต โดยอาจเป็นรูปแบบความคิด ความคาดหวัง ค่านิยม พฤติกรรม ความสามารถ ทักษะ หรือการควบคุมตนเอง ที่บุคคลใช้ตอบสนองเมื่อต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ ในอินเทอร์เน็ต ส่งผลให้เกิดการใช้งานที่เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์ ปลอดภัย ไม่เกิดผลกระทบด้านลบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม อนึ่ง หาก

จะมองในแง่ของการต่อยอดงานวิจัยเกี่ยวกับตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวก คุณลักษณะของผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจศึกษา โดยการค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เพื่อมาสนับสนุนองค์ความรู้เดิมที่มีอยู่แล้วบางส่วน ทั้งยังทำให้ความรู้ ความเข้าใจปรากฏการณ์ทางสังคมและมนุษย์มีความหลากหลายและครบถ้วนรอบด้านมากยิ่งขึ้น (ชาย โพธิ์ลีตา, 2550)

ความสำคัญของการศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ที่กล่าวมาข้างต้นนั้น สอดคล้องกับนโยบายไทยแลนด์ 4.0 ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาประเทศให้เจริญ สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและรุนแรงในศตวรรษที่ 21 ซึ่งประเทศไทยให้ความสำคัญเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของประชาชนเป็นอย่างมาก โดยกำหนดให้การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างมีประสิทธิภาพเป็นคุณลักษณะเบื้องต้นของพลเมืองในยุคดิจิทัล โดยสนับสนุนให้ประชาชนเสริมสร้างศักยภาพการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ชาวนฉลาด (วรลักษณ์ สงวนแก้ว, 2558) สถาบันวิจัยความฉลาดทางดิจิทัล (DQ Institute) (Yuhyun, 2016) ศึกษาคุณลักษณะพื้นฐานของพลเมืองดิจิทัล 8 ประการ มีดังนี้ คือ 1) สามารถจัดการตัวตนด้วยความซื่อสัตย์ทั้งในโลกออนไลน์และออฟไลน์ 2) สามารถจัดการเวลาและกำกับตัวเองในการทำกิจกรรมออนไลน์ 3) เข้าใจและสามารถจัดการการกลั่นแกล้งบนอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม 4) สามารถปกป้องข้อมูลอย่างปลอดภัย 5) สามารถจัดการข้อมูลส่วนบุคคลที่เผยแพร่ในโลกออนไลน์อย่างมีวิจารณญาณ 6) สามารถจำแนกข้อมูลที่เป็นจริงและข้อมูลที่เป็นเท็จ เนื้อหาที่ดีและเนื้อหาที่เป็นอันตราย 7) เข้าใจการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบของการใช้อินเทอร์เน็ต 8) ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างใส่ใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ข้อมูลเหล่านี้จึงแสดงให้เห็นว่าคุณลักษณะผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ถือเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นของวัยรุ่นไทยในยุคปัจจุบัน

องค์ความรู้ในศาสตร์จิตวิทยาการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นการบำบัดทางจิตสังคมแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยพัฒนาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้ เนื่องจากมีรูปแบบที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับแนวคิดหรือทฤษฎีที่นำมาใช้ โดยสามารถเลือกใช้ได้ทั้งการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล รายกลุ่ม หรือ ครอบครัว สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความเหมาะสมในการนำมาใช้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย เนื่องจากสมาชิกที่จะมาเข้ากลุ่มนั้นเป็นวัยรุ่นไทยที่มีปัญหาการใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม ลักษณะของปัญหาที่คล้ายคลึงกันนี้จะทำให้สมาชิกที่เข้ากลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง ได้เห็นมุมมองของผู้อื่น เป็นการขยายโลกทัศน์ให้กว้างขึ้น เปิดประสบการณ์ และทำให้ค้นพบทางเลือกที่หลากหลายในการแก้ไขปัญหา ซึ่งหากเป็นการ



ปรึกษาารายบุคคลอาจได้แลกเปลี่ยนข้อมูลที่จำกัด นอกจากนี้ กลุ่มยังเป็นสถานการณ์ทางสังคมจำลองที่จะช่วยให้สมาชิกได้ฝึกการสื่อสาร ช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้มากและเร็วขึ้น อีกทั้งการให้การปรึกษากลุ่มสามารถดำเนินการได้พร้อมกันที่ละหลายคน ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายและประหยัดเวลา (อัครเดช กลิ่นพิบูลย์, 2550)

จากงานวิจัยในระยะที่ผ่านมา แนวคิดที่ถูกนำมาใช้บ่อยและพบว่ามีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวกเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต คือ ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) เนื่องจากช่วยให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีรูปแบบการคิดที่เหมาะสมและมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่เหมาะสมมากขึ้น สามารถจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ลดการฟุ้งฟิงอินเทอร์เน็ต และมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น (Beard, 2005; Cao & Su, 2007; Shek, Tang, & Lo, 2009; Su, Fang, Miller, & Wang, 2011; Wieland, 2014; Young & De Abreu, 2011) ผู้วิจัยผสานแนวคิด ขั้นตอนและเทคนิคจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบดั้งเดิม การบำบัดความคิดและพฤติกรรมของผู้ติดอินเทอร์เน็ต และแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมสำหรับเสริมสร้างตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก มาใช้เป็นทฤษฎีหลักเนื่องจากมีจุดแข็งในการเสริมสร้างศักยภาพทางบวกภายในตนเองสอดคล้องกับ Davis (2001) และ Young and De Abreu (2011) ที่กล่าวว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรมช่วยปรับรูปแบบการคิดและพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของคุณให้เหมาะสมมากขึ้น เป้าหมายของการบำบัดจะไม่เน้นให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตหยุดพฤติกรรมโดยสิ้นเชิง แต่เป็นการส่งเสริมให้เรียนรู้การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์มากขึ้น

อย่างไรก็ตาม ปัญหาหลักของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตคือการไม่ตระหนักว่าพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมนั้นเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อตน ผู้วิจัยจึงบูรณาการการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับทฤษฎีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Enhancement Therapy) อีกหนึ่งแนวคิด โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับการปรึกษาเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนให้ดีขึ้น (ไพรวลัย รมซ้าย, 2553) อีกทั้งการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจจะช่วยพัฒนาคุณลักษณะทางบวกในตัวของคุณ ช่วยให้เกิดความมั่นใจในตนเอง เกิดความหวัง มีกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นการสนับสนุนศักยภาพทางบวกในตัวผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมให้สามารถแก้ไขปัญหาและเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้ ดังผลการวิจัยที่พบว่า หลังการบำบัดด้วยวิธีที่ติดอินเทอร์เน็ตด้วยวิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ วิธีรุ่นมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่

เหมาะสมขึ้น มีปริมาณการใช้ลดลงและเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ สามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น (Poddar, Sayeed, & Mitra, 2015)

จากข้อมูลข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจึงบูรณาการทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก โดยเลือกใช้ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นหลักร่วมกับเทคนิคจากทฤษฎีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจมาใช้ออกแบบโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เนื่องจากการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายด้าน ทั้งปัจจัยส่วนบุคคล ครอบครัว และสังคม การบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีจึงอาจดีกว่าการใช้วิธีการแบบใดแบบหนึ่งวิธีเดียว (ชาญวิทย์ พรนภดล และคนอื่น ๆ, 2559, น. 36) สอดคล้องกับ (นันท์ชัตต์สนธ์ สกุลพงษ์, 2557, 105) ที่กล่าวถึง การให้การปรึกษาแบบบูรณาการว่ามีความเหมาะสมในการปฏิบัติงานจริง ดังนั้น การให้การปรึกษาแบบบูรณาการจึงจัดว่าเป็นทิศทางที่น่าสนใจในแวดวงจิตวิทยาการปรึกษาทั้งในปัจจุบันและอนาคต

การวิจัยระยะที่ 1 ผู้วิจัยทำการค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยว่ามีคุณลักษณะอย่างไร โดยวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก ในระยะที่ 2 ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยเลือกตั้งจุดเด่นจากทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม บูรณาการร่วมกับเทคนิคจากทฤษฎีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ เมื่อได้โปรแกรมกลุ่มให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแล้ว ในระยะที่ 3 ผู้วิจัยทำการตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นไทยที่เป็นนักศึกษา ระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีรายงานสถิติการใช้งานอินเทอร์เน็ตในปริมาณสูง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เป็นการใช้งานในกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม เสี่ยงต่อการพัฒนาเป็นการติดอินเทอร์เน็ตต่อไป

ผู้วิจัยคาดหวังว่าเมื่อสิ้นสุดการวิจัยแล้วผลการวิจัยจะทำให้เข้าใจคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ได้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย สามารถนำไปใช้เสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ขึ้นไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้บุคคลสามารถมีคุณลักษณะของการเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ต่อไป



## คำถามการวิจัย

1. วิทยุรุ่นไทยที่เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์มีคุณลักษณะอย่างไร
2. โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุรุ่นไทยควรมีลักษณะอย่างไร
3. โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุรุ่นไทยได้หรือไม่

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุรุ่นไทย
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุรุ่นไทย
3. เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุรุ่นไทย

## ความสำคัญของการวิจัย

### ความสำคัญเชิงวิชาการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุรุ่นไทย องค์ความรู้ที่ได้เกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในบริบทของวิทยุรุ่นไทยที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นข้อค้นพบจากการสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีความลึกซึ้ง อีกทั้ง ทฤษฎีการให้การปรึกษาที่ผู้วิจัยเลือกนำมาบูรณาการ ซึ่งมีจุดเด่นในการปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิดและพฤติกรรมรวมถึงการเสริมสร้างแรงจูงใจให้วิทยุรุ่นไทยพัฒนาตนเองให้มีคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ จุดเด่นของแนวคิด ทฤษฎี เทคนิคที่ถูกเลือกมาใช้ ทักษะการให้การปรึกษา การใช้อำนวยกลุ่ม ล้วนแล้วแต่มีประสิทธิภาพสำหรับนำมาใช้เสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุรุ่นไทย องค์ความรู้ดังกล่าวจึงเป็นประโยชน์กับบุคคล ต่อไปนี้

1. นักศึกษาสาขาจิตวิทยาการปรึกษาที่สนใจ จะได้นำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการไปศึกษาเพื่อทำความเข้าใจ กระบวนการบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมกับทฤษฎีการบำบัดเสริมสร้างแรงจูงใจ ปัจจัยเอื้ออำนวยต่อกลุ่ม เทคนิค ทักษะของการเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ส่งผลต่อคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุรุ่นไทย

2. นักวิจัยในศาสตร์อื่นที่ทำงานร่วมกับวัยรุ่นกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีปัญหาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม โดยต้องการเสริมสร้างให้เกิดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ สามารถนำข้อค้นพบเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และวิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จากโปรแกรมไปเทียบกับองค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมและเลือกหยิบยกส่วนที่เข้ากันได้เพื่อสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ในศาสตร์ เป็นการต่อยอดองค์ความรู้ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

### ความสำคัญเชิงปฏิบัติ

การวิจัยครั้งนี้จะเป็นคำตอบได้ว่า วัยรุ่นไทยสามารถเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้ โดยที่สังคมไม่จำเป็นต้องแก้ปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมของวัยรุ่นด้วยการปิดกั้นหรือลดปริมาณการใช้อินเทอร์เน็ตเพียงอย่างเดียว การแก้ปัญหาอย่างยั่งยืนอาศัยองค์ความรู้จากศาสตร์จิตวิทยาการให้การศึกษา การบูรณาการแนวคิดเทคนิคทางจิตวิทยา ผ่านทักษะของการเป็นผู้ให้การศึกษาและทักษะการเอื้ออำนวยของกลุ่มของตัวผู้วิจัยเป็นเหตุให้เกิดการพัฒนาให้เกิดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นในตัว of วัยรุ่นไทยที่เป็นนักศึกษา โดยจะเป็นประโยชน์กับบุคคลต่อไปนี้

1. วัยรุ่นนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ทั้งกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับคู่มือสุขภาพจิตศึกษาเพื่อศึกษาด้วยตนเอง ถึงแม้ว่าจะเป็นกลุ่มเล็ก ๆ เพียง 20 คน ที่ได้เข้าร่วมการวิจัยและได้รับประโยชน์ แต่ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่จะขยายไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวันข้างหน้า

2. นักจิตวิทยาการปรึกษา ได้นำองค์ความรู้ทั้งความหมายและคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ทั้ง 7 ด้าน สามารถเลือกแนวคิด เทคนิค ทักษะของการเป็นผู้ให้การศึกษา จากกระบวนการของโปรแกรมการให้การศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ โดยนำไปผสมผสานบูรณาการกับความรู้และประสบการณ์ในวิชาชีพของตน เพื่อปรับใช้กับวัยรุ่นกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

3. บุคลากรในสายวิชาชีพอื่นที่ทำงานกับวัยรุ่นที่เป็นนักศึกษา จะได้รับประโยชน์จากการทำความเข้าใจคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และโปรแกรมการให้การศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยเลือกเทคนิคหรือวิธีการบางอย่างจากโปรแกรมการให้การศึกษาแบบบูรณาการในงานวิจัย

ครั้งนี้ มาปรับเข้ากับความรู้และประสบการณ์ในวิชาชีพของตน เพื่อนำไปใช้กับวัยรุ่นกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

### **ขอบเขตของการวิจัย**

การวิจัยในครั้งนี้กำหนดขอบเขตของการวิจัย เป็น 3 ระยะ คือ

#### **ระยะที่ 1 การค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย**

การค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับ ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ 1) วัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ 2) วัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ต และ 3) ผู้เชี่ยวชาญ เมื่อได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แล้วจึงทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลและวิเคราะห์สรุปอุปนิสัยเพื่อให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยและนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนาแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย แบบวัดที่ได้จะถูกนำไปใช้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะที่ 3

#### **ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย**

การพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรใช้อินเทอร์เน็ต ทฤษฎีการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา ร่วมกับข้อมูลคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย จากระยะที่ 1 และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ข้อมูลทั้งหมดจะถูกนำมาใช้ออกแบบโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยทฤษฎีหลัก คือ การบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับเทคนิคจากทฤษฎีอื่น ๆ คือ การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย เมื่อได้โปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการแล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ตรวจสอบ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและนำโปรแกรมการให้การศึกษาที่ปรับแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นไทยที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองจำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับ เนื้อหา ลำดับขั้นตอน กิจกรรม ระยะเวลา เทคนิคที่ใช้ ตลอดจนหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง แล้วจึงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

### **ระยะที่ 3 การตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย**

ผู้วิจัยตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นไทย โดยทำการทดลองเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์โดยวัดทั้งหมด 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล โดยผลของการให้การปรึกษาจะสรุปจากข้อมูลเชิงปริมาณ (คะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์) ร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพ (ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างทดลองระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้ง) ทั้งนี้ กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการจัดกระทำคือไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ แต่เมื่อสิ้นสุดการทดลองทั้ง 3 ระยะแล้วกลุ่มควบคุมจะได้รับสุขภาพจิตศึกษา โดยได้ฟังการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จากผู้วิจัยและได้รับคู่มือสุขภาพจิตศึกษาสำหรับศึกษาด้วยตนเอง

#### **ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

**ระยะที่ 1** กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 1) ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) ที่ใช้ในการค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ 9 คน ได้แก่ 1) วัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ จำนวน 3 คน 2) วัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ต จำนวน 3 คน 3) ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน โดยกำหนดคุณสมบัติแบบเฉพาะเจาะจง จนได้ผู้ให้ข้อมูลหลักครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ และ 2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยจำนวน 200 คน

**ระยะที่ 2** กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย 1) ผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อค้นหาวิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เป็นผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน 2) วัยรุ่นไทยที่เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจำนวน 10 คน ซึ่งจะทดลองใช้ (try-out) โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กำหนดคุณสมบัติกลุ่มตัวอย่างทดลองใช้มีลักษณะเฉพาะเจาะจงที่ใกล้เคียงกันกับตัวอย่างกลุ่มทดลองในการวิจัยระยะที่ 3 แต่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 3 (กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม)

**ระยะที่ 3** กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่น เป็นวัยรุ่นไทย จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยกำหนดคุณสมบัติกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง 20 คน แล้ว ใช้วิธีจับคู่ (Matching Subjects) เป็น 10 คู่ แล้วสุ่มอย่างง่ายในแต่ละคู่เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### ขอบเขตด้านตัวแปร

**ระยะที่ 1** ตัวแปรที่ศึกษา คือ คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

**ระยะที่ 2** ตัวแปรที่ศึกษา คือ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

**ระยะที่ 3** ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ตัวแปรตาม คือ คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **วัยรุ่นไทย** หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 18-24 ปี กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. **อินเทอร์เน็ต** หมายถึง เครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ที่เชื่อมโยงคอมพิวเตอร์จำนวนมากเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดการสื่อสารและการแลกเปลี่ยนข้อมูลร่วมกัน สามารถรับส่งข้อมูลข่าวสารจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้โดยไม่จำกัดระยะทางและส่งข้อมูลได้หลายรูปแบบ
3. **ผู้ใช้อินเทอร์เน็ต** หมายถึง ผู้ที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เป็นการใช้งานผ่านอุปกรณ์ซึ่งสามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ เช่น คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต สมาร์ททีวี เป็นต้น
4. **การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์** หมายถึง รูปแบบของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ไม่ส่งผลกระทบด้านลบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม เช่น การใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับการเรียน การใช้เพื่อทำธุรกิจ การใช้เพื่อติดต่อสื่อสาร เป็นต้น
5. **การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม** หมายถึง รูปแบบของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เป็นประโยชน์ ส่งผลกระทบด้านลบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

**6. การติดอินเทอร์เน็ต** หมายถึง ความผิดปกติทางด้านจิตใจและพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการหมกมุ่นใช้อินเทอร์เน็ตอย่างหนัก ในการทำกิจกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์ในเชิงสร้างสรรค์ และการใช้นั้นก่อให้เกิดผลเสียต่อผู้ใช้หรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม

### นิยามปฏิบัติการ

**1. คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์** หมายถึง การที่บุคคลมีลักษณะประจำตน โดยอาจเป็นพฤติกรรม ความสามารถ ทักษะ รูปแบบความคิด ความคาดหวัง ค่านิยม หรือการควบคุมตนเองที่ใช้ตอบสนองเมื่อต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ ในอินเทอร์เน็ต ส่งผลให้เกิดการใช้งานที่ก่อประโยชน์ สร้างสรรค์ ปลอดภัย ไม่เกิดผลกระทบด้านลบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย มี 7 ด้าน ได้แก่

**ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา** (Being concerned with the upcoming consequences) หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่สามารถคิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมาจากการทำกิจกรรมบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยตระหนักรู้ถึงประโยชน์หรือผลกระทบที่จะเกิดขึ้นทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น หรือสังคม

**ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้** (Being able to prioritize important things) หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่สามารถจัดลำดับความสำคัญระหว่างการทำกิจกรรมในชีวิตจริงกับการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสม รู้ว่าอะไรควรทำก่อนทำหลัง โดยให้ความสำคัญกับงานในชีวิตจริง เช่น การเรียน การทำงาน การติดต่อสื่อสาร สัมพันธภาพ มากกว่าการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต และใช้อินเทอร์เน็ตอย่างถูกกาลเทศะ

**ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม** (Being able to plan an appropriate use of the internet) หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่วางแผนหรือวางแผนปฏิบัติล่วงหน้าเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้อย่างเหมาะสม เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์ กำหนดเนื้อหากิจกรรมที่จะทำ กำหนดระยะเวลาในการใช้งาน กำหนดกติกาในการใช้งาน เป็นต้น

**ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้** (Having abilities for self-control to achieve an already made plan) หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่มีวินัยในตนเอง มีความตั้งใจแน่วแน่ สามารถควบคุมตนเองให้ลงมือทำพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตตามแผนที่วางไว้ได้

**ด้านที่ 5 เป็นผู้ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน** (Being able to follow-up results of activities) หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่สามารถติดตามผลหรือประเมินพฤติกรรม

การใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง ว่าเป็นไปในทิศทางใด เป็นไปตามแผน วัตถุประสงค์หรือ กติกา ที่ตนกำหนดไว้หรือไม่ โดยมีการเตือนตนเองให้ทำตามแผนเมื่อพฤติกรรมนั้นไม่เป็นไปตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

**ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก** (Having other alternative activities) หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่มีกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตจริง เป็นทางเลือกนอกเหนือจากการใช้อินเทอร์เน็ตแต่เพียงอย่างเดียว เช่น การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนหรือคนในครอบครัว มีงานอดิเรกที่ทำนอกเหนือจากกิจกรรมออนไลน์ เป็นต้น

**ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี** (Being a good role model) หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่มีความรู้และสามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างสร้างสรรค์และสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์แก่ผู้อื่น เช่น เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์พร้อมทั้งสามารถให้ความรู้ คำแนะนำ หรือตักเตือนเมื่อเห็นผู้อื่นใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม สามารถเชิญชวนให้ผู้อื่นใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เช่นเดียวกันกับตน เป็นต้น

ทั้งนี้ คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์สามารถประเมินได้ด้วยแบบวัดคุณลักษณะผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

**2. แบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย** เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผสมผสานผลการสัมภาษณ์เชิงลึกคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยร่วมกับการศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ของ Durkee et al. (2012) และ Tzavela et al. (2015) แล้วสังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการและสร้างข้อคำถามจากนิยามเชิงปฏิบัติการ ได้ข้อคำถามทั้งหมด 49 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นข้อความให้ผู้ตอบประเมินข้อความว่าตรงกับพฤติกรรมการใช้เน็ตของตนเองระดับใด เป็นแบบประเมินค่าลิเคิร์ต 5 ระดับตั้งแต่ 1-5 (น้อยที่สุด-มากที่สุด) เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน พิจารณาจากคะแนนเฉลี่ย 5 ระดับ ดังนี้

- 4.51 - 5.00 หมายถึง มีคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ระดับมากที่สุด
- 3.51 - 4.50 หมายถึง มีคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ระดับมาก
- 2.51 - 3.50 หมายถึง มีคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ระดับปานกลาง
- 1.51 - 2.50 หมายถึง มีคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ระดับน้อย
- 1.00 - 1.50 หมายถึง มีคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ระดับน้อยที่สุด



ข้อคำถามทั้งหมด 49 ข้อในแบบวัดมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) เท่ากับ 0.67-1.00 และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคของแบบวัดรวมทั้งฉบับเท่ากับ .952 รายข้ออยู่ระหว่าง .851-.953 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (CITC) ข้อคำถาม มีค่าอยู่ระหว่าง .26 - .75 แบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยมีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นในระดับดี-ดีมาก มีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้

แบบวัดนำไปใช้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน กำหนดเกณฑ์คัดเลือกคือมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 3.50 (น้อยที่สุด - ปานกลาง) เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามวัตถุประสงค์การวิจัยระยะที่ 3 เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

**3. โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย** หมายถึง โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยบูรณาการทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก คือ ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) ร่วมกับเทคนิคจากทฤษฎีอื่น ๆ คือ ทฤษฎีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (MET) มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย เป็นกระบวนการช่วยเหลือทางจิตวิทยาผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ภายใต้การเอื้ออำนวยของผู้ให้การปรึกษาซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม มีระยะเวลาในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที – 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทั้งหมด 10 ครั้ง ขั้นตอนที่จะเกิดขึ้นในกระบวนการให้การปรึกษาแต่ละครั้งเพื่อให้โปรแกรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ **ขั้นเริ่มต้น** **ขั้นดำเนินการ** และ**ขั้นยุติ**

1) **ขั้นเริ่มต้น** เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่มแต่ละครั้ง พูดคุยทักทายเพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคย ใจกว้างใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน ใช้เวลาประมาณ 15 นาที ในแต่ละครั้ง

2) **ขั้นดำเนินการ** ขั้นนี้มีการใช้เทคนิคจากทฤษฎีหลัก คือ การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) ร่วมกับ เทคนิคจากแนวคิดการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (MET) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนระหว่างกันอย่าง ค้นหาปัญหา วิธีการแก้ไขปัญหา เพื่อเพิ่มแรงจูงใจภายในให้สมาชิกสามารถเอาชนะความลังเลใจ จนเกิดการเปลี่ยนแปลง



ตนเอง มีวัตถุประสงค์คือเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย  
ขั้นนี้จะใช้เวลาประมาณ 1 – 1.30 ชั่วโมง ในแต่ละครั้ง

3) **ขั้นยุติ** ขั้นตอนสุดท้ายของการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้ง เป็นการสรุปเนื้อหาสาระ  
ของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนั้น ๆ โดยผู้ให้คำปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่มร่วมกันสรุป ตลอดจนเปิด  
โอกาสในการซักถามในประเด็นต่าง ๆ และให้ข้อมูลย้อนกลับ ใช้เวลาประมาณ 15 นาที แต่ละครั้ง

ผู้วิจัยประเมินผลโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งโดยสังเกตความ  
กระตือรือร้นที่จะให้ความร่วมมือของสมาชิก คำพูดที่สมาชิกได้แลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม  
ความสำเร็จของกิจกรรมและการบ้านที่มอบหมายให้สมาชิกทำ สังเกตสีหน้า ท่าทาง และ  
คำพูดที่สมาชิกได้พูดแลกเปลี่ยนภายในกลุ่มซึ่งแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกที่ดีและความเชื่อมั่นว่าจะ  
ลงมือทำพฤติกรรมกรการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ร่วมกับคะแนนจากการทำแบบวัด  
คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เปรียบเทียบในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง  
และติดตามผล

รายละเอียดของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งสรุปได้ ดังนี้

ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกและระหว่างสมาชิกด้วย  
กันเอง ให้สมาชิกเข้าใจและรับทราบข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่ม สมาชิกเปิดเผยตนเอง พูดคุย  
แลกเปลี่ยนเกี่ยวกับพฤติกรรมกรการใช้อินเทอร์เน็ต

ครั้งที่ 2 พูดคุยแลกเปลี่ยนและทำกิจกรรมไปงานเพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ถึง  
พฤติกรรมของตนเองเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต สามารถตัดสินใจด้วยตนเองที่จะเปลี่ยนแปลง  
พฤติกรรมมาเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์

ครั้งที่ 3 พูดคุยแลกเปลี่ยนและทำกิจกรรมไปงานเพื่อเสริมสร้างความหวังและ  
ความเชื่อมั่นในตัวเอง ให้เกิดความเชื่อมั่นในสมรรถภาพในตน ว่าสามารถปรับเปลี่ยนให้  
ตนเองเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้

ครั้งที่ 4 สอน ให้ความรู้ ทำกิจกรรมไปงาน เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความสัมพันธ์  
เชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรใช้อินเทอร์เน็ต

ครั้งที่ 5 สอน ให้ความรู้ ทำกิจกรรมไปงาน พูดคุยแลกเปลี่ยน เพื่อให้สมาชิกมี  
ความเข้าใจถึงวงจรการเกิดพฤติกรรมกรใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม สามารถค้นหาได้แย่ง  
ปรับเปลี่ยนให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลได้

ครั้งที่ 6 พูดคุยแลกเปลี่ยนและทำกิจกรรมไปงานเพื่อค้นหาว่ามีกิจกรรมใดที่เป็น  
การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ซึ่งสมาชิกแต่ละคนสามารถทำได้

ครั้งที่ 7 พุดคุยแลกเปลี่ยนและทำกิจกรรมใบงาน สมาชิกค้นพบวิธีการหรือขั้นตอนที่จะทำให้เป้าหมายการใช้อินเทอร์เน็ตต่ออย่างสร้างสรรค์ประสบความสำเร็จได้จริงเกิดความหวังและความเชื่อมั่นว่าตนจะสามารถทำได้สำเร็จ

ครั้งที่ 8 พุดคุยแลกเปลี่ยนและทำกิจกรรมใบงาน ติดตามผลหลังจากที่สมาชิกได้กลับไปลงมือทำพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตต่ออย่างสร้างสรรค์ ค้นพบปัจจัยหรือสถานการณ์กระตุ้นอื่น ๆ และเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิดใหม่ให้สมเหตุสมผลมากขึ้น

ครั้งที่ 9 ฝึกวิธีการผ่อนคลาย ช่วยควบคุมการหายใจ การเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและอารมณ์ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย พุดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อติดตามพฤติกรรมสมาชิก ทบทวนเป้าหมาย ตรวจสอบแรงจูงใจ เสริมสร้างกำลังใจให้สมาชิกมีความมุ่งมั่นที่จะทำพฤติกรรมนั้นต่อไป

ครั้งที่ 10 ยุติกลุ่มสมาชิกพุดคุยแลกเปลี่ยนร่วมกันเกี่ยวกับความรู้สึก ความเห็น ข้อเสนอแนะที่มีต่อโปรแกรมกลุ่ม ตลอดจนสิ่งติดค้างใจ มีการติดตามการบ้าน เสนอทางเลือกเพื่อแก้ไข แสดงความเชื่อมั่นให้สมาชิกมีกำลังใจสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน

โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนี้จะถูกนำไปจัดกระทำให้แก่กลุ่มตัวอย่างทดลองที่เป็นวัยรุ่นไทยจำนวน 10 คน ในการวิจัยระยะที่ 3 เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

**4. สุขภาพจิตศึกษา** หมายถึง คู่มือที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเพื่อให้ความรู้ ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ในคู่มือเป็นข้อมูลสรุปเกี่ยวกับรูปแบบของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม และการติดอินเทอร์เน็ต ตลอดจนผลกระทบต่อตัวผู้ใช้งาน คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ และวิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เป็นการจัดกระทำที่ผู้วิจัยจัดให้แก่กลุ่มตัวอย่างควบคุมภายหลังจากเสร็จสิ้นระยะติดตามผลของการวิจัยในระยะที่ 3 เป็นคู่มือที่กลุ่มตัวอย่างควบคุมสามารถอ่านและศึกษาได้ด้วยตนเอง ผู้วิจัยแจกคู่มือสุขภาพจิตศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างควบคุมพร้อมทั้งบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เป็นเวลา 2 ชั่วโมง

## บทที่ 2

### ทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยครั้งนี้เป็นการค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยและการตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย มีวัตถุประสงค์หลัก 3 ข้อ คือ 1) เพื่อค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย 3) เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย มีรายละเอียดดังหัวข้อต่อไปนี้

#### ตอนที่ 1 : อินเทอร์เน็ต

- 1.1 ความหมายของอินเทอร์เน็ต
- 1.2 รูปแบบการให้บริการทางอินเทอร์เน็ต
- 1.3 สถานการณ์การใช้อินเทอร์เน็ตของประชากร
- 1.4 พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไทย
- 1.5 ประโยชน์ของการใช้อินเทอร์เน็ต
- 1.6 ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม

#### ตอนที่ 2 : แบบแผนการใช้อินเทอร์เน็ต

- 2.1 การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์
- 2.2 การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม
- 2.3 การติดอินเทอร์เน็ต

#### ตอนที่ 3 คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

- 3.1 ความหมายคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์
- 3.2 ความสำคัญของการศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์
- 3.3 เครื่องมือวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

#### ตอนที่ 4 : การเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

- 4.1 การให้การปรึกษาแบบบูรณาการ
- 4.2 ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม
- 4.3 ทฤษฎีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ
- 4.4 การให้การปรึกษากลุ่ม

## ตอนที่ 5 : การวิจัยผลงานวิจัย

5.1 ลักษณะสำคัญของงานวิจัยผลงานวิจัย

5.2 จุดมุ่งหมายของการวิจัยผลงานวิจัย

5.3 รูปแบบการวิจัยผลงานวิจัย

## ตอนที่ 6 : กรอบแนวคิดการวิจัย

## ตอนที่ 1 : อินเทอร์เน็ต

### 1.1 ความหมายของอินเทอร์เน็ต

Savetz (1994); ธนิต ธงทอง และวิศณุ ทรัพย์สมพล (2540) กล่าวว่า อินเทอร์เน็ต (Internet) คือ เครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ที่เชื่อมโยงคอมพิวเตอร์จำนวนมากเข้าด้วยกัน

พรทิพย์ รุ่งนุ่น (2550) กล่าวว่า อินเทอร์เน็ตมาจากคำว่า “International Network” หรือ “Inter Connection Network” หมายถึง เครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ที่เชื่อมโยงคอมพิวเตอร์ทั่วโลกเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดการสื่อสารและการแลกเปลี่ยนข้อมูลร่วมกัน

ควรชิต มาลัยวงศ์ (2540) อธิบายว่า อินเทอร์เน็ตเป็นเครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ที่สุด เชื่อมโยงคอมพิวเตอร์ทั่วโลกเข้าด้วยกัน เมื่อนำเครือข่ายคอมพิวเตอร์เครือข่ายหนึ่งเชื่อมต่อเข้าสู่อินเทอร์เน็ต เครือข่ายนั้นก็จะเป็อินเทอร์เน็ต โดยแต่ละเครือข่ายย่อย (sub network) อาจจะมีเครื่องคอมพิวเตอร์แม่ข่าย (host) เพียงตัวเดียวหรือหลาย ๆ เครื่องก็ได้ โดยเครื่องแม่ข่ายทุกตัวก็จะเชื่อมโยงกับอินเทอร์เน็ตตลอด 24 ชั่วโมง

ถนอมพร ตันพิพัฒน์ (2539) กล่าวถึง อินเทอร์เน็ตว่า เป็นการแลกเปลี่ยนและรับส่งข้อมูล โดยคอมพิวเตอร์ที่เชื่อมต่อเครือข่ายกันอยู่แล้ว อาจเป็นเครื่องคนละตระกูลกัน หรือใช้อุปกรณ์ ซอฟต์แวร์ที่เกี่ยวกับการเชื่อมต่อเครือข่ายที่แตกต่างกันก็ตาม

อินเทอร์เน็ตจึงเป็นเครือข่ายขนาดใหญ่ที่สุดที่เชื่อมโยงคอมพิวเตอร์ทั่วโลกเข้าด้วยกัน เป็นแหล่งรวบรวมและแลกเปลี่ยนข้อมูลสารสนเทศที่ผู้คนสามารถเข้าถึงได้โดยไม่จำกัดรูปแบบของข้อมูล ทั้งข้อความอย่างเดี่ยวหรืออาจมีภาพประกอบรวมไปถึงมัลติมีเดียจากทั่วทุกมุมโลก ทุกสาขาวิชา ทุกด้าน ทั้งบันเทิงและวิชาการ ตลอดจนการประกอบธุรกิจต่าง ๆ โดยสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายจำนวนมาก ๆ ได้ในเวลาอันรวดเร็วไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของระยะทางโดยใช้ต้นทุนในการลงทุนต่ำ

ในส่วนของความสำคัญของอินเทอร์เน็ต มีบทบาทสำคัญเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์แทบทุกด้าน **ด้านการศึกษา** อินเทอร์เน็ตถูกใช้เป็แหล่งค้นคว้าหาข้อมูล ไม่ว่าจะเป็ข้อมูลทาง

วิชาการ ข้อมูลด้านการบันเทิง ด้านการแพทย์ และอื่น ๆ ที่น่าสนใจ เปรียบเสมือนเป็นห้องสมุดขนาดใหญ่ ที่นักเรียนนักศึกษาสามารถใช้อินเทอร์เน็ตติดต่อกับมหาวิทยาลัยหรือโรงเรียนอื่น ๆ เพื่อค้นหาข้อมูลที่กำลังศึกษาอยู่ได้ ทั้งข้อมูลที่เป็นข้อความ ภาพ เสียง ภาพเคลื่อนไหวต่าง ๆ ตลอดจนเป็นช่องทางในการเรียนออนไลน์ เป็นต้น

และในด้านธุรกิจและการพาณิชย์ อินเทอร์เน็ตถูกใช้ค้นหาข้อมูลต่าง ๆ เพื่อช่วยในการตัดสินใจทางธุรกิจ ผู้คนสามารถซื้อขายสินค้าทำธุรกรรมผ่านเครือข่ายออนไลน์ เป็นช่องทางในการประชาสัมพันธ์ โฆษณาสินค้า ติดต่อสื่อสารทางธุรกิจ ผู้ใช้ที่เป็นบริษัทหรือองค์กรต่าง ๆ ก็สามารถเปิดให้บริการลูกค้าผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตได้

นอกจากนี้ด้านการบันเทิง อินเทอร์เน็ตยังช่วยในการพักผ่อนหย่อนใจ สันทนาการ เช่น การค้นหาวารสารต่าง หนังสือพิมพ์ และข่าวสารอื่น ๆ โดยมีภาพประกอบที่จอคอมพิวเตอร์ เหมือนกับวารสารตามร้านหนังสือทั่ว ๆ ไป สามารถฟังเพลง ฟังวิทยุ ดูรายการโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตได้

กล่าวโดยสรุป อินเทอร์เน็ตมีบทบาทสำคัญเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ทุกเพศทุกวัยและมีส่วนเกี่ยวข้องแทบในทุกด้าน ได้แก่ 1) ด้านการศึกษา เป็นแหล่งค้นคว้าหาข้อมูลทางวิชาการ ข้อมูลด้านการบันเทิง ด้านการแพทย์ และอื่น ๆ 2) ด้านธุรกิจและการพาณิชย์ สามารถซื้อขายสินค้าทำธุรกรรมผ่านเครือข่ายออนไลน์ และ 3) ด้านการบันเทิง อินเทอร์เน็ตช่วยในการพักผ่อนหย่อนใจ สันทนาการ เป็นต้น

## 1.2 รูปแบบการให้บริการทางอินเทอร์เน็ต

1. เวิลด์ไวด์เว็บ (World Wide Web: WWW) เป็นบริการค้นหาและแสดงข้อมูลแบบมัลติมีเดียบนอินเทอร์เน็ตทุก ซึ่งข้อมูลและสารสนเทศอาจจัดอยู่ในรูปแบบของข้อความ รูปภาพ หรือ เสียงก็ได้ ผู้ใช้สามารถค้นหาข้อมูล ค้นหาเรื่องราวต่าง ๆ เช่น การศึกษา การท่องเที่ยว การรับส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ ฯลฯ เป็นต้น โดยเชื่อมโยงไปยังเว็บเพจหน้าอื่น หรือเว็บไซต์อื่นได้

2. บริการค้นหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต (Search Engine) เป็นการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่นิยมใช้ในการค้นหาข้อมูลกรณีที่ไม่ทราบชื่อเว็บ มีวิธีการจะเข้าสืบค้นข้อมูลได้โดย Search Engine ที่รวบรวมรายชื่อเว็บไซต์ต่าง ๆ เอาไว้ ผู้ใช้งานเพียงแต่ป้อนคำหรือข้อความลงไปในช่องที่กำหนด โปรแกรมการค้นหานี้ที่นิยมใช้มากที่สุด คือ Google, Yahoo และ Windows Live

3. ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (Electronic Mail or E-Mail) หรือเรียกย่อ ๆ ว่าอีเมลล์เป็นวิธีการติดต่อสื่อสารกันบนอินเทอร์เน็ต สามารถส่งเอกสารที่เป็นข้อความธรรมดาหรือมัลติมีเดียโดยใช้เวลาเพียงไม่กี่วินาที และสามารถแนบไฟล์ข้อมูลได้

4. การโอนย้ายแฟ้มข้อมูล (File Transfer Protocol: FTP) เป็นการโอนแฟ้มข้อมูลจากคอมพิวเตอร์เครื่องหนึ่งไปยังคอมพิวเตอร์อีกเครื่องหนึ่งซึ่งอาจอยู่ใกล้หรือไกลกัน

5. การแลกเปลี่ยนข่าวสาร และความคิดเห็น (Internet Forum) เป็นบริการแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร การอภิปราย และแสดงความคิดเห็นร่วมกันของผู้คนในสังคมผ่านอินเทอร์เน็ต การแลกเปลี่ยนข่าวสารมีหลากหลายรูปแบบ เช่น เว็บล็อก (อังกฤษ: Weblog) เป็นรูปแบบเว็บไซต์ประเภทหนึ่ง จะประกอบด้วย ข้อความ ภาพ ลิงก์ ซึ่งบางครั้งจะรวมสื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเพลง หรือวิดีโอในหลายรูปแบบได้

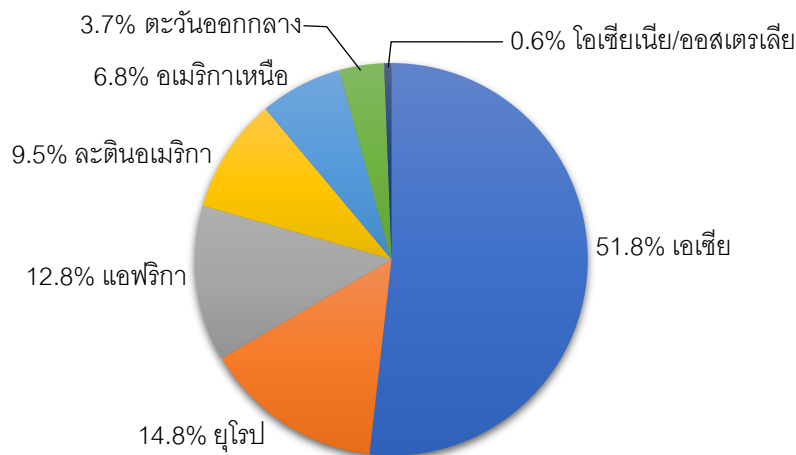
6. กระดานข่าวอิเล็กทรอนิกส์ (Newsgroup or Bulletin Board) เป็นบริการกระดานข่าวอิเล็กทรอนิกส์ สำหรับผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตสามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และแสดงความคิดเห็นลงไปบริเวณกระดานข่าวได้ มีการแบ่งกลุ่มผู้ใช้ออกเป็นกลุ่ม ๆ ซึ่งแต่ละกลุ่มจะสนใจเรื่องราวที่แตกต่างกันไป เช่นการศึกษา การท่องเที่ยว การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม การเกษตร และอุตสาหกรรม เป็นต้น

7. โซเชียลเน็ตเวิร์ค (Social Network) คือ เว็บไซต์ที่เชื่อมโยงผู้คนไว้ด้วยกัน ผ่านอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นเว็บไซต์ช่วยให้หาเพื่อนบนอินเทอร์เน็ตได้ ผู้ใช้สามารถที่จะสร้างพื้นที่ส่วนตัวขึ้นมา เพื่อแนะนำตัวเองได้โดยเลือกได้ว่าต้องการรู้จักกับใคร หรือเป็นเพื่อนกับใครก็ได้ ตัวอย่างโซเชียลเน็ตเวิร์ค เช่น Facebook, Twitter, Instagram, Line, Whatapps เป็นต้น โซเชียลเน็ตเวิร์คมีจุดเด่นหลัก คือ ช่วยเรื่องการสื่อสารให้มีประสิทธิภาพ สื่อสารได้ในวงกว้าง ได้หลายรูปแบบ เช่น ข้อความ รูปภาพ วิดีโอ ในเชิงการใช้งานทั่วไปแล้ว สามารถสื่อสารกับคนที่มีความชื่นชอบในเรื่องเดียวกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือรวมตัวกันทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งพบปะเพื่อน ที่ไม่เคยเจอกันนานแล้ว หรือเพื่อนที่อยู่ไกลกันได้อีกด้วย มีการนำมาใช้ทางด้านธุรกิจ โฆษณาสินค้า ประชาสัมพันธ์องค์กร หรือบริษัท รวมถึงใช้เป็นช่องทางสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้า สร้างกิจกรรม หรือพูดคุยตอบข้อซักถามถึงสินค้าและบริการ

รูปแบบของกิจกรรมและการให้บริการอินเทอร์เน็ตในปัจจุบันมีหลากหลายมาก ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมด้านข่าวสาร ข้อมูลต่าง ๆ กิจกรรมเพื่อการบันเทิง ก็สามารถค้นคว้าได้จากอินเทอร์เน็ต การติดต่อสื่อสารทั้งข้อความ รูปภาพ เสียง วิดีโอ สามารถทำได้อย่างสะดวกสบาย

### 1.3 สถานการณ์การใช้อินเทอร์เน็ตของประชากร

เว็บไซต์ Internet World Stats (2020) สํารวจจํานวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทั่วโลก โดยแบ่งตามทวีป พบว่า ทวีปเอเชียมีจํานวนผู้ใช้งานสูงสุดคิดเป็น 51.8% รองลงมาคือทวีปยุโรป แอฟริกา และละตินอเมริกา ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงในภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 จํานวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทั่วโลกแบ่งตามทวีป

นอกจากนี้ บริษัท We Are Social and Hootsuite (2020) รายงานสถิติผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทั่วโลกประมาณ 5,160 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 66.7 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งโลก ในจํานวนนี้เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตผ่านสมาร์ทโฟน ถึง 2 ใน 3 เนื่องจากปัจจุบันสมาร์ทโฟนราคาไม่แพง ทำให้ผู้คนสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ขึ้น และในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมา มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตหน้าใหม่เพิ่มขึ้นเกือบ 1 ล้านคนต่อวัน ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความเร็วอินเทอร์เน็ตอยู่ในอันดับ 3 ของโลกรองจากสิงคโปร์ และฮ่องกง โดยในปีพ.ศ. 2562 ประเทศไทยมีจํานวนผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตประมาณ 47.5 ล้านคน เกือบทั้งหมดเป็นการใช้งานผ่านสมาร์ทโฟน โดยคนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลาเฉลี่ยสูงสุด 9 ชั่วโมงต่อวัน สูงเป็นอันดับ 1 ของโลก



สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (2562) รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย สรุปเป็นหัวข้อต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. จำนวนชั่วโมงการใช้อินเทอร์เน็ตตามช่วงอายุ Gen Y (อายุ 19-38 ปี) เป็นกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตต่อวันสูงสุด ใช้เวลาเฉลี่ยที่ 10.36 ชั่วโมง รองลงมาเป็น Gen Z (อายุต่ำกว่า 19 ปี) ใช้เวลาเฉลี่ย 10.35 ชั่วโมง Baby Boomer (อายุ 55-73 ปี) ใช้เวลาเฉลี่ย 10 ชั่วโมง และ Gen X (อายุ 39-54 ปี) ใช้เวลาเฉลี่ย 9.49 ชั่วโมง ตามลำดับ

2. ประเภทกิจกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ต กิจกรรมที่คนไทยนิยมทำเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ การใช้โซเชียลมีเดีย (91.2%) ดูหนัง/ฟังเพลง (71.2%) ค้นหาข้อมูลออนไลน์ (70.7%) รับ-ส่งอีเมล (62.5%) และชำระเงินค่าสินค้าและบริการ (60.6%) โดยโซเชียลมีเดียที่คนไทยนิยมใช้มากที่สุด ได้แก่ YouTube (97.1%), Facebook (96.6%), Line (95.8%), Instagram (56%), Pantip (54.7%), Twitter (27.6%) และ WhatsApp (12.1%)

ประเทศไทยมีจำนวนผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตประมาณ 47 ล้านคน เกือบทั้งหมดเป็นการใช้งานผ่านสมาร์ทโฟน โดยคนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลาเฉลี่ยสูงสุด 9 ชั่วโมงต่อวัน สูงเป็นอันดับ 1 ของโลก ทั้งนี้ กิจกรรมที่คนไทยนิยมทำเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ การใช้โซเชียลมีเดีย, ดูหนัง/ฟังเพลง, ค้นหาข้อมูลออนไลน์, รับ-ส่งอีเมล และชำระเงินค่าสินค้าและบริการ โซเชียลมีเดียที่คนไทยนิยมใช้มากที่สุด ได้แก่ YouTube, Facebook, Line, Instagram, Pantip, Twitter และ WhatsApp

#### 1.4 พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไทย

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่ากลุ่มวัยรุ่นไทยที่เป็นนักเรียนนักศึกษา มีการใช้งานอินเทอร์เน็ตในปริมาณสูงมากและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี โดยเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณที่มากเกินไป ในกิจกรรมซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนและไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้งานได้อย่างเหมาะสม หมกมุ่นอยู่กับอินเทอร์เน็ตนาน และหงุดหงิดเมื่อต้องใช้น้อยลงหรือไม่ได้ใช้งาน อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามมาหลายด้าน (Problematic Behaviors) และอาจนำไปสู่การติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction: IA) (Calvo-Francés, 2016; Kaess et al., 2014; Kuss & Lopez-Fernandez, 2016; Romano, Osborne, Truzoli, & Reed, 2013; Van Rooij & Prause, 2014; Weinstein et al., 2015; Wu et al., 2016)



### การใช้งานอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไทยที่เป็นนักเรียนนักศึกษาในประเทศไทย

วราพร วันไชยธนวงศ์ และเกศราภรณ์ ชูพันธ์ (2557) ได้สำรวจพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตและผลกระทบของการใช้อินเทอร์เน็ตในนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษาจำนวนมากกว่าครึ่งมีการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อวัตถุประสงค์ในการติดต่อสื่อสารและความบันเทิงมากกว่าเพื่อใช้ในการเรียนการสอน โดยพบว่าการใช้งานอินเทอร์เน็ตมีผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตทำให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีปัญหาการนอนเนื่องจากการใช้งานจนดึกจึงทำให้มีเวลานอนน้อย มีพฤติกรรมหงุดหงิดก้าวร้าวเมื่อถูกจำกัดหรือควบคุมการใช้ ผลการเรียนและความสามารถในการเรียนลดลง ปลีกตัวออกจากสังคม ขาดการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาในต่างประเทศ เช่น Kubey et al. (2001) ที่ศึกษานักศึกษา มหาวิทยาลัยรัฐเจอร์ซีย์ ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 572 คน พบว่า มีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมและใช้มากจนเกินไป ทำให้ผลการเรียนของนักศึกษาลดลงและส่งผลด้านสุขภาพ กลายเป็นคนเก็บตัว ขาดเรียน มีปัญหาสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง สอดคล้องกับงานวิจัยอื่น ๆ เช่น Burke et al. (2006) ที่ศึกษาพบว่าจำนวนชั่วโมงในการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างโรคอ้วนและการติดอินเทอร์เน็ต อีกทั้งกิจกรรมที่นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้งานก็ยังเป็นกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน Lust et al. (2010) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้งานอินเทอร์เน็ตเป็นเวลา 2 ชั่วโมงขึ้นไปซึ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการเรียนและระยะเวลาที่ใช้ยังมีจำนวนมากจะมีผลกระทบต่อผลการเรียนที่ลดลง เช่นเดียวกับ Pasek and Hargittai (2009) ที่ศึกษาพบว่าการใช้ Facebook มีแนวโน้มทำให้ระดับคะแนนลดลง และ (Azizi et al., 2019) พบว่าการเล่นอินเทอร์เน็ตมีผลกระทบต่อระดับคะแนนและทำให้นักศึกษาใช้เวลาในการทำการบ้านน้อยลง

ผู้วิจัยจึงทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มวัยรุ่นน นักเรียน นักศึกษา ในประเทศไทย ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในกลุ่มนักเรียนนักศึกษาในประเทศไทย

ชื่อผู้วิจัย (ปี)	วิธีวิจัย	เครื่องมือที่ใช้	กลุ่มตัวอย่าง	ผลการวิจัย
ชลธิชา จุ้ยนาม และนพพร จันทร์นาชู (2556)	วิธีวิจัยแบบ ผสมผสาน (Mix Method)	1) แบบสอบถาม สำหรับผู้ใช้ เครือข่ายทาง สังคมออนไลน์ 2) ประเด็นและ แนวคำถามใน การสัมภาษณ์เชิง ลึก และสนทนา กลุ่ม	นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสุโขทัย 300 คน	1) นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการ ใช้อินเทอร์เน็ตหาความรู้และพูดคุย กับเพื่อน 2) ปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันจะมี ผลกระทบต่อทำกิจกรรมออนไลน์ ต่างกัน 3) แนวทางการแก้ไขผลกระทบจาก การใช้เครือข่ายทางสังคมออนไลน์ ควรสร้างพฤติกรรมสุขภาพในการใช้ เครือข่ายทางสังคมออนไลน์ให้ เหมาะสมสร้างสรรค์
นายยาพร พระรับรักษา (2557)	งานวิจัยเชิง ปริมาณและเชิง คุณภาพ	แบบสอบถาม เกี่ยวกับการติด Facebook แนวคำถาม สัมภาษณ์เชิงลึก	นักศึกษาระดับปริญญา ตรีมหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา 176 คน	1) ปัจจัยที่มีผลต่อการติด Facebook คือ ต้องการตอบสนอง ความต้องการของตนเองความ สนุกสนาน เพลิดเพลิน บันเทิง 2) ผลกระทบทางบวกคือ ติดต่อสื่อสารได้ง่าย สะดวกสบาย ให้ความผ่อนคลาย 3) ผลกระทบทางลบ คือ กังวลเมื่อ ไม่ได้เล่น สมาธิสั้น หงุดหงิดง่าย เก็บ ตัวแยกตัวจากกลุ่มเพื่อน ครอบครัว
ทิวา โฆษิตธีร ชาติ และชิตพล ชัยมะตัน (2558)	เชิงพรรณนา (Descriptive Research)	แบบสอบถาม การใช้เครือข่าย สังคมออนไลน์	นักเรียน มัธยมศึกษาตอน ปลายโรงเรียน สระแก้ว 306 คน	กิจกรรมออนไลน์ที่นิยมใช้บ่อยที่สุด คือ Facebook ส่วนใหญ่เพื่อสื่อสาร และสร้างความสัมพันธ์ รองลงมาคือ ด้านวิชาการสื่อสารมวลชน และด้าน ความบันเทิง

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปี)	วิธีวิจัย	เครื่องมือที่ใช้	กลุ่มตัวอย่าง	ผลการวิจัย
สินี กิตติชนม์ วรกุล (2561)	เชิงพรรณนา (Descriptive Research)	สอบถามเรื่อง พฤติกรรมการใช้ เครือข่ายสังคม ออนไลน์ของ นักเรียนใน จังหวัดสงขลา	นักเรียนที่กำลัง ศึกษาในระดับ มัธยมศึกษา จังหวัด สงขลา 400 คน	1) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับสื่อ สังคมออนไลน์ผ่านสมาร์ทโฟนที่ นิยมใช้ คือ Facebook 2) วัตถุประสงค์เพื่อสืบค้นข้อมูล เพื่อ กิจกรรมทางสังคม เพื่องานอดิเรก และเพื่ออัปเดตสถานะ 3) ผลกระทบจากการใช้งาน พบว่า นอนดึกขึ้น แสบตา ปวดหัว เมื่อยมือ ปวดไหล่
วราพร วันไชย ธนวงค์ และ เกศราภรณ์ ชู พันธ์ (2557)	เชิงพรรณนา และการ วิเคราะห์เนื้อหา	แบบประเมินการ ติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction Scale, IA Scale)	นักศึกษาวิทยาลัย พยาบาลบรมราช ชนนี เชียงใหม่ จำนวน 426 คน	1) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เชื่อมต่อ อินเทอร์เน็ต เฉลี่ย 4.86 ชั่วโมงต่อวัน ในวันทำการ และ 7.10 ชั่วโมงต่อวัน ในวันหยุด การใช้อินเทอร์เน็ตมาก ที่สุด คือ Facebook ฟังเพลง และ ค้นหาข้อมูล 2) ร้อยละ 2.34 ของกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 54.30 เป็นผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตมาก เกินไป โดยเป็นการใช้ที่ไม่เหมาะสม ในกิจกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์
ขวัญวิทย์ ตา น้อย (2553)	เชิงพรรณนา (Descriptive Research)	แบบสอบถาม พฤติกรรมการใช้ งานเครือข่าย สังคมออนไลน์	นักศึกษาปริญญา ตรี มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จำนวน 400 คน	1) ใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อรับรู้ข่าวสาร เพื่อความพอใจ เพื่อ ประสบการณ์ทางอารมณ์ เพื่อความ เชื่อถือ ความมั่นใจ ความมั่นคง และ เพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ 2) ส่วนใหญ่ใช้ Facebook 7 วันต่อ สัปดาห์ กิจกรรมที่ใช้ อัปเดตสถานะ/ ข้อมูลส่วนตัว/รูปภาพและใช้ คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะในการเข้าใช้ บริการ

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัย (ปี)	วิธีวิจัย	เครื่องมือที่ใช้	กลุ่มตัวอย่าง	ผลการวิจัย
ภลดา วงศ์สาฟู (2556)	เชิงพรรณนา (Descriptive Research)	แบบสอบถาม พฤติกรรมการใช้ สมาร์ทโฟนทำ กิจกรรมออนไลน์	นักศึกษา ระดับอุดมศึกษา ใน จังหวัดเชียงใหม่	นักศึกษารุ่นใหญ่มีการใช้สมาร์ทโฟน ในการทำกิจกรรมออนไลน์ในขณะที่ เรียนทำให้ขาดสมาธิเนื่องจากมีการ แอบใช้งานอินเทอร์เน็ตในขณะที่มี การเรียนการสอน
อมร โต๊ะทอง (2555)	เชิงพรรณนา (Descriptive Research)	แบบสอบถาม พฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตผ่าน โทรศัพท์เคลื่อนที่	วัยรุ่นในเขต กรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 13-18 ปี จำนวน 150 คน	1) เพศชายมีพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์เคลื่อนที่ เพื่อติดตามข่าวสาร 2) เพศหญิงใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อผ่อนคลาย ความเครียด ติดตามข่าว สารบันเทิง 3) การใช้อินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อ การเรียน ปัญหาครอบครัว
จุฑามาศ กิติศรี และคนอื่น ๆ (2560)	เชิงพรรณนา (Descriptive Research)	แบบสอบถาม พฤติกรรมการใช้ สมาร์ทโฟน	นักศึกษาคณะ พยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย 179 คน	นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน ในด้านบันเทิงมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านการศึกษา และด้านธุรกรรม
วราพร วันไชย ธนวงศ์ และ เกศราภรณ์ ชู พันธ์ (2557)	เชิงพรรณนา และการ วิเคราะห์เนื้อหา	แบบประเมินการ ติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction Scale, IA Scale)	นักศึกษาวิทยาลัย พยาบาลบรมราช ชนนี เชียงใหม่ จำนวน 426 คน	3) พบปัญหาสุขภาพทางกายและ ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาการนอน พฤติกรรมก้าวร้าว ปลีกตัวจากสังคม ผลการเรียนและความสามารถในการ เรียนลดลง
บุหงา ชัย สุวรรณ และ พรพรรณ ประจักษ์เนตร (2558)	วิจัยแบบ ผสมผสาน (Mix Method)	แบบสอบถาม ASAQ และการ สัมภาษณ์เชิงลึก	วัยรุ่นอายุระหว่าง 10-19 ปี เขต กรุงเทพมหานคร 405 คน	กิจกรรมออนไลน์ที่ใช้มากที่สุด คือ line Facebook โดยใช้ติดต่อกันโดย เฉลี่ยเกือบชั่วโมงครึ่งและใช้ต่อเนื่อง โดยไม่ทำอย่างอื่นนานสุดถึงเกือบ สองชั่วโมง

จากงานวิจัยข้างต้น วิทยาลัยไทยซึ่งเป็นกลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต สรุปได้ดังนี้ 1) ด้านปริมาณการใช้งาน นักเรียนนักศึกษาใช้เวลาทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตในปริมาณมาก (3-4 ชั่วโมงในวันทำงานเรียนหนังสือ และ 6-7 ชั่วโมงในวันหยุด) และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ 2) วัตถุประสงค์ในการใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่ไม่เกี่ยวกับการเรียน เป็นการใช้เพื่อความบันเทิง ติดต่อสื่อสาร เพื่อประสบการณ์ทางอารมณ์ เพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ 3) นักศึกษาส่วนใหญ่มีการใช้สมาร์ทโฟนทำกิจกรรมออนไลน์ในขณะที่เรียน 4) ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมทั้งในแง่ของเวลาและกิจกรรม ทำให้ขาดสมาธิ เนื่องจากมีการแอบใช้งานอินเทอร์เน็ตในขณะที่มีการเรียนการสอน หงุดหงิดก้าวร้าวเมื่อถูกจำกัดหรือควบคุมการใช้ ผลการเรียนและความสามารถในการเรียนลดลง ปลีกตัวเองจากสังคม แยกตัวขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง สุขภาพกายแย่ง แต่ขณะเดียวกันการใช้อินเทอร์เน็ตก็มีประโยชน์ในด้านบวกเช่นกัน คือ ใช้ศึกษาหาข้อมูล เป็นแหล่งความรู้ ติดต่อสื่อสารกันได้สะดวก รวดเร็ว

มีข้อเสนอแนะจากงานวิจัยว่าอินเทอร์เน็ตหากวัยรุ่นสามารถตระหนักรู้และควบคุมตนเองในพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม และใช้งานในกิจกรรมที่สร้างสรรค์ก็จะเกิดประโยชน์เป็นอย่างมากเช่นกัน

### 1.5 ประโยชน์ของการใช้อินเทอร์เน็ต

1) เกิดความรู้สึกครั้นเคร่งขรณะที่ได้ทำกิจกรรมทางอินเทอร์เน็ต เป็นความรู้สึกที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเอง ปฏิกริยาเคมีในสมองของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตขณะที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตสมองจะมีการหลั่งสารโดปามีน (Dopamine) ไปกระตุ้นระบบอื่น ๆ ทำให้รู้สึกมีความสุข (Ge & Liu, 2015)

2) เพิ่มความสะดวกสบายในการสื่อสาร การบริการและการผลิต ชีวิตคนในสังคมได้รับความสะดวกสบาย เช่น การติดต่อผ่านธนาคารด้วยระบบธนาคารที่บ้าน (Home Banking) การทำงานที่บ้าน ติดต่อสื่อสารด้วยระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต การบันเทิงพักผ่อนด้วยระบบมัลติมีเดียที่บ้าน เป็นต้น

3) เป็นสังคมแห่งการสื่อสาร ไม่มีข้อจำกัดเรื่องระยะทาง เวลา และสถานที่ได้ ด้วยความเร็วในการติดต่อสื่อสารที่เป็นเครือข่ายความเร็วสูง และที่เป็นเครือข่ายแบบไร้สายทำให้มนุษย์แต่ละคนในสังคมสามารถติดต่อถึงกันอย่างรวดเร็ว

4) เทคโนโลยีสารสนเทศสร้างโอกาสให้คนพิการ หรือผู้ด้อยโอกาสจากการพิการทางร่างกาย เกิดการสร้างผลิตภัณฑ์ช่วยเหลือคนพิการให้สามารถพัฒนาทักษะและความรู้ได้เพื่อให้คนพิการเหล่านั้นสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ผู้พิการจึงไม่ถูกทอดทิ้งให้เป็นภาวะของสังคม

5) พัฒนาคุณภาพการศึกษาโดยเกิดการศึกษาในรูปแบบใหม่ กระตุ้นความสนใจแก่ผู้เรียน โดยใช้คอมพิวเตอร์เป็นสื่อในการสอน และการเรียนรู้โดยใช้คอมพิวเตอร์ ทำให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในบทเรียนมากยิ่งขึ้น ไม่ซ้ำซากจำเจ ผู้เรียนสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยระบบมัลติมีเดีย นอกจากนี้ยังมีบทบาทต่อการนำมาใช้ในการสอนทางไกลเพื่อผู้ด้อยโอกาสทางการศึกษาในชนบทที่ห่างไกล

6) การทำงานเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น กล่าวคือช่วยลดเวลาในการทำงานให้น้อยลง แต่ได้ผลผลิตมากขึ้น เช่น การใช้โปรแกรมประมวลผลคำ เพื่อช่วยในการพิมพ์เอกสารการใช้คอมพิวเตอร์ช่วยในการออกแบบงานลักษณะต่าง ๆ

7) ผู้บริโภคได้รับประโยชน์จากการบริโภคสินค้าที่หลากหลายและมีคุณภาพดีขึ้น ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้รูปแบบของผลิตภัณฑ์มีความแปลกใหม่และหลากหลายมากยิ่งขึ้น ผู้ผลิตผลิตสินค้าที่มีคุณภาพ ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อได้ตามต้องการ และช่องทางทางการค้าก็มีให้เลือกมากขึ้น เช่น การเลือกซื้อสินค้าทางอินเทอร์เน็ตและการพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์

## 1.6 ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม

ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย พอสรุปเป็นประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ (Goldberg, 1995; Orzack, 1999; ภัทริกา วงศ์อนันต์นนท์, 2557; อรวรรณ วงศ์แก้วโพธิ์ทอง, 2554)

### ปัญหาด้านร่างกาย

1) ปัญหาระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (Neuromuscular Problem) เนื่องจากผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่จะใช้เวลานานในการนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือก้มมองจอโทรศัพท์มือถือ โดยอยู่ในท่าทางใดท่าทางหนึ่งเป็นเวลานาน ทำให้มีอาการปวด เมื่อย ตึง บริเวณมือ ข้อมือ กล้ามเนื้อบริเวณ คอ ไหล่ หลัง ขา และบ่อยครั้งมักจะมีอาการปวดศีรษะร่วมด้วย อาการเหล่านี้จะหายไปได้หลังจากหยุดการใช้อินเทอร์เน็ต

2) ปัญหาการบีบรัดของเส้นประสาทบริเวณข้อมือ (Carpal Tunnel Syndrome) เกิดจากการใช้นิ้วมือที่ผิดและการเคลื่อนไหวนิ้วมือในลักษณะเดิมซ้ำ ๆ จากการใช้อินเทอร์เน็ตหรือโทรศัพท์มือถือ ทำให้เกิดอาการชาบริเวณนิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย หรือเกิดอาการนิ้วล็อคในผู้ที่เล่นโทรศัพท์ติดต่อกันเป็นเวลานานจนทำให้เปลือกหุ้มเส้นเอ็นเกิดการอักเสบหรือบวมจนทำให้

นิ้วมือขาดความยืดหยุ่น มีการรับรู้ประสาทสัมผัสเปลี่ยนแปลงไป เช่น ชาและปวดบริเวณ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วก้อย มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง

3) เส้นเลือดขด เกิดจากการนั่งห้อยเท้าหรือขาเป็นเวลานาน ทำให้เส้นเลือดที่ขาไปงอกออก มีอาการปวดเมื่อยน่องขา รู้สึกว่าขาหนักๆ เส้นเลือดมีสี มีการคั่งของเลือดบริเวณ กล้ามเนื้อน่อง อาจเป็นตะคริวในตอนกลางคืน ถ้าเป็นมากอาจมีอาการอักเสบที่เส้นเลือดขดและ เส้นเลือดแตก เป็นสาเหตุของการมีลิ่มเลือดอุดตัน ซึ่งถ้าลิ่มเลือดที่ขาหรือน่องหลุดไปที่หัวใจข้าง ซ้ายและส่งไปยังสมอง อาจทำให้เป็นอัมพาตหรือเสียชีวิตเพราะลิ่มเลือดนี้ได้

4) ปัญหาเกี่ยวกับสายตา ผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตจะใช้เวลาไปกับการจ้องหน้า จอคอมพิวเตอร์หรือหน้าจอโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน โดยอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพตา เช่น ปัญหาปวดตาหรือเมื่อยตา เกิดจากการเพ่งใช้สายตาติดต่อกันอย่างยาวนาน ทำให้มีอาการ เมื่อยล้าจากการใช้สายตา เคืองตา และตามัว เป็นปัญหาที่พบในเด็กที่ใช้คอมพิวเตอร์เล่นเกมมาก เกินไป ซึ่งอาจทำให้เกิดการปวดศีรษะ เมื่อยตา และทำให้มีการเพ่งตาค้าง เกิดภาวะคล้ายสายตาสั้น คือมองไกลไม่ชัด เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดภาวะสายตาสั้น ภาวะตาแห้ง จอประสาทตาเสื่อม วัณในตาเสื่อม เป็นต้น

5) ระบบย่อยอาหารผิดปกติ เกิดจากการรับประทานอาหารผิดเวลา การทานอาหารเร่งรีบ ทานอาหารไม่มีประโยชน์ ทานขนมของจุจิก ทานมากหรือน้อยจนเกินไป อีกทั้ง พฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานทำให้ร่างกายอยู่ในอิริยาบถเดิมไม่มีการเคลื่อนไหว ทำให้การเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง เกิดโรคกระเพาะอาหาร เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง และมีน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ยังสัมพันธ์กับการเป็นโรคอ้วนในเด็กและเยาวชน

6) ระบบการพักผ่อน ผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตมักจะนอนดึก และขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ ทำให้การนอนแปรปรวน ทำให้ร่างกายอิดโรย พักผ่อนไม่เต็มที่ วัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ตจะมีพฤติกรรมนอนดึก ตื่นสาย ทำให้การพักผ่อนไม่เพียงพอ ส่งผลให้การหลั่ง Growth Hormone ซึ่งหลั่งในเวลาหลับทำงานไม่เต็มที่ ทำให้มีการเจริญเติบโตช้า

### **ปัญหาด้านจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม**

1) อารมณ์ด้านลบ ผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตจะรู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายใจ หดหู่ ซึมเศร้า เมื่อไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ต เป็นลักษณะอาการคล้ายถอนยา (Withdrawal Symptom) เป็นอาการที่เกิดจากการหยุด ถูกจำกัดการใช้งาน ควบคุม หรือถูกลดพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ต หวาดกลัว การไม่มีโทรศัพท์มือถือใช้ติดต่อสื่อสาร เครียดเมื่ออยู่ในจุดอับสัญญาณจนติดต่อใครไม่ได้



2) ทศนคติต่อตัวเองในด้านลบ การใช้เฟซบุ๊กมากเกินไปอาจกลายเป็นการบั่นทอนความสุขและความพึงพอใจในการดำรงชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยจากเยอรมนีที่พบว่า 1 ใน 3 ของกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อตัวเองในด้านลบ เนื่องจากการอัปเดตสถานะของเพื่อนทั้งในด้านการงานและชีวิตส่วนตัวที่มีแต่ความสำเร็จและความสุข

### **ปัญหาด้านการเรียนและการทำงาน**

การใช้นักเรียนหรือนักศึกษาเล่นอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน ทำให้เสียเวลาในการทำการบ้าน ไม่มีเวลาศึกษาหาความรู้และไม่สนใจการเรียนเนื่องจากเวลาส่วนใหญ่ใช้ไปกับการเล่นอินเทอร์เน็ต ขาดสมาธิ ไขว่เขวจากสิ่งดึงดูดใจจะทำ ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ (Cash, Rae, Steel, & Winkler, 2012; Wieland, 2014; Young, 1996; ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และพนม เกตุมาน, 2549) นอกจากนี้ Park et al. (2011) ศึกษากลุ่มตัวอย่างเด็กที่ติดอินเทอร์เน็ตพบว่า มีระดับเชาวน์ปัญญา (IQ) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และมีผลการวิจัยจำนวนมากที่สนับสนุนว่าเด็กที่ติดอินเทอร์เน็ตมีผลการเรียนที่ไม่ดี

### **ปัญหาด้านสัมพันธภาพ**

การติดอินเทอร์เน็ตส่งผลถึงการทำกิจกรรมทางสังคมที่ลดลง การละเลยเพื่อนฝูง ครอบครัว ทำให้สูญเสียสัมพันธภาพทางสังคมกับคนรอบข้าง (Goldberg, 1995; Orzack, 1999) การเล่นอินเทอร์เน็ตที่มากเกินไปจะทำให้ผู้ติดถูกแยกออกจากสังคม ละเลยการสร้างสัมพันธภาพกับคนรอบข้างในชีวิตจริง ไม่สนใจคนในครอบครัว เพื่อน ใช้อินเทอร์เน็ต โดยมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่รู้จักตัวตนในอินเทอร์เน็ตแทนเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา ความไม่สบายใจ ความวุ่นวาย หรือสถานการณ์ที่ต้องการหลีกเลี่ยงในชีวิตจริง ซึ่งจะทำให้บุคคลแก้ปัญหาด้วยการหลีกเลี่ยงจากสังคม และบุคคลรอบข้าง กระทบต่อพัฒนาการด้านสังคม ขาดความมั่นใจ และทักษะการติดต่อสื่อสารกับคนในชีวิตจริง

### **ปัญหาสังคม**

ในครอบครัวที่มีเด็กและเยาวชนติดอินเทอร์เน็ตจนขาดการควบคุมตนเองมักพบการเปลี่ยนแปลงในด้านความสัมพันธ์ภายในสมาชิกในครอบครัว เด็กและเยาวชนที่กระทำ ความผิดมักเป็นผู้เล่นอินเทอร์เน็ตประเภทที่มีความรุนแรงอย่างหมกมุ่น ปัญหาด้านอื่น ๆ เช่น ปัญหาด้านการเงิน ผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตจะสูญเสียค่าใช้จ่ายเป็นเงินจำนวนมากเพื่อจะ得以ทำกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะค่าบริการอินเทอร์เน็ต ค่าโทรศัพท์ เป็นต้น (ภัทริกา วงศ์อนันต์นนท์, 2557, น. 176-177)

### ปัญหาทางจิตเวช

จากการทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ผู้ติดอินเทอร์เน็ตมักจะมีโรคร่วมทางจิตเวชร่วมด้วย ได้แก่ โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล ปัญหาบุคลิกภาพ ปัญหาการใช้สารเสพติด การติดแอลกอฮอล์ โรคสมาธิสั้น โรคบุคลิกภาพผิดปกติ โดยเฉพาะ โรคซึมเศร้าซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์กับการติดอินเทอร์เน็ตในระดับสูงสุดในบรรดาโรคทางจิตเวชอื่น ๆ เป็นกลุ่มอาการที่พบได้บ่อยที่สุด งานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งแสดงถึงปัญหาหรือโรคร่วมทางจิตเวชที่พบในผู้ติดอินเทอร์เน็ต สรุปไว้ในตาราง 2

ตาราง 2 งานวิจัยที่ศึกษาโรคร่วมทางจิตเวชกับการติดอินเทอร์เน็ต

ผู้แต่ง (ปี) ประเทศ	วิธีศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง จำนวนตัวอย่าง	เครื่องมือที่ใช้	ผลการวิจัย
Wildt et al. (2012)	การศึกษา ภาคตัดขวาง	ผู้ติดอินเทอร์เน็ต (n=25) ผู้ติด แอลกอฮอล์ (n=25)	ISS, SCL- 90R, BDI, CAARS	กลุ่มตัวอย่างที่ติดอินเทอร์เน็ต สัมพันธ์ในระดับสูงกับโรคทาง จิตเวช คือ ซึมเศร้า หุนหันพลัน แล่น และสมาธิสั้น
Park et al. (2017) เกาหลีใต้	การศึกษา ภาคตัดขวาง	กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (n=6022) ผู้ติดอินเทอร์เน็ต (n=3723)	YDQ, KCIDI	กลุ่มตัวอย่างที่ติดอินเทอร์เน็ตมี ความสัมพันธ์ในระดับสูงกับการ ติดแอลกอฮอล์, บุหรี่, โรค ซึมเศร้า และโรควิตกกังวล
Boonvisudhi and Kuladee (2017)	การศึกษา ภาคตัดขวาง	นักศึกษาปี 1-ปี 5 คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาล รามธิบดี n= 705	YDQ, PHQ- 9	มีความสัมพันธ์ระหว่างการติด อินเทอร์เน็ตกับโรคซึมเศร้า
Laconi, Pirès, and Chabrol (2017)	การศึกษา ภาคตัดขวาง	ผู้ใหญ่ (18-35 ปี) n=786	PIUQ, RSES CES- D-10, DSQ	ตัวแปรการติดอินเทอร์เน็ต สามารถทำนายได้จากรูปแบบ บุคลิกภาพ กลไกป้องกันตนเอง การจัดการปัญหา ภาวะซึมเศร้า

ตาราง 2 (ต่อ)

ผู้แต่ง (ปี) ประเทศ	วิธีศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง จำนวนตัวอย่าง	เครื่องมือที่ ใช้	ผลการวิจัย
Kuss and Lopez- Fernandez (2016)	การศึกษา ภาคตัดขวาง	นักศึกษา มหาวิทยาลัย n=681	AICA-S, SCL-27 plus	โรคทางจิตเวช รูปแบบการแก้ไข ปัญหาที่ไม่เหมาะสมเป็นตัวแปร ที่มีความสัมพันธ์กับการติด อินเทอร์เน็ตและสามารถ พยากรณ์การติดอินเทอร์เน็ตได้
Durkee et al. (2012)	การศึกษา ภาคตัดขวาง	วัยรุ่นยุโรป (อายุเฉลี่ย 15 ปี) n=11,956	YDQ, GSHS	ปัญหาการนอนหลับ การขาด โภชนาการ การติดสารเสพติด การแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ การทำพฤติกรรมเสี่ยง สัมพันธ์ กับการติดอินเทอร์เน็ตใน ระดับสูง
de Vries, Nakamae, Fukui, Denys, and Narumoto (2018)	การศึกษา ภาคตัดขวาง (Cross- sectional Study)	ผู้ป่วยจิตเวชวัยรุ่น n=333	IAT, CIUS, AIS, BDI, STAI, ASRS, AQ, OCI, SAS, BIS	มีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับ ปัญหาการนอนหลับ โรค ซึมเศร้า วิตกกังวล โรคสมาธิสั้น ออทิสซึม โรคย้ำคิดย้ำทำ อาการหุนหันพลันแล่น

## ตอนที่ 2 : แบบแผนการใช้อินเทอร์เน็ต

พฤติกรรม (Behavior) คือ การกระทำของบุคคลในทุกลักษณะทั้งที่เป็นโดยธรรมชาติทางสรีระและที่จิตใจกระทำซึ่งอาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว และเป็นการกระทำที่สังเกตได้โดยอาจใช้ประสาทสัมผัสหรือต้องใช้เครื่องมือช่วยในการสังเกต

การใช้อินเทอร์เน็ต (Internet Use) จึงเป็นการกระทำของบุคคลในทุกลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (Lahey, 2001, p. 5; Philip & Richard, 1999, p. 3; ปรีชา วิหคโต, 2532, น. 6) ดังนั้น จึงเรียกบุคคลที่ทำกิจกรรมผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ต (Internet user)

Durkee et al. (2012) ศึกษาแบบแผนของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต (Idiosyncratic forms of Internet Use) โดยแบ่งเป็น 1) การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ (Adaptive Internet

Use; AIU) 2) การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม (Maladaptive Internet Use; MIU) และ 3) การใช้อินเทอร์เน็ตที่เป็นความผิดปกติหรือที่เรียกว่าการติดอินเทอร์เน็ต (Pathological Internet Use; PIU) โดยงานวิจัยนี้จะเน้นศึกษาแบบแผนพฤติกรรมที่เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ แต่เนื่องจากข้อมูลการศึกษาวิจัยในระยะที่ผ่านมายังมีน้อย ผู้วิจัยจึงทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการติดอินเทอร์เน็ตร่วมด้วย เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการทำความเข้าใจแบบแผนของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในแง่มุมมองที่ตรงกันข้าม

## 2.1 การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

### 2.1.1 ความหมายของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

คำว่า Adaptive Internet Use ยังไม่ถูกกล่าวถึงมากนัก โดยพบคำนี้ปรากฏในงานวิจัยของ Young (1996); Durkee et al. (2012) และ Dreier et al. (2013) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ถูกกล่าวถึงเป็นครั้งแรกในงานวิจัยของ Young (1996) แต่ Young เองก็ไม่ได้ให้ความหมายหรือนิยามของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์มากนัก โดยกล่าวถึงในแง่ที่เป็นเกณฑ์การประเมินพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต (Young's Diagnostic Questionnaire; YDQ) ว่าหากผู้ใช้อินเทอร์เน็ตประเมินตนเองตามเกณฑ์ 8 ข้อนี้แล้ว พบว่า ไม่มีอาการเข้าเกณฑ์ในข้อใดเลยหรือมีอาการตามเกณฑ์ แต่ไม่เกิน 2 ข้อ ถือว่าเป็น ผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ แบ่งระดับการประเมินพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต เป็น 3 ระดับ จากเกณฑ์ 8 ข้อ คือ 1) รู้สึกหมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ตแม้ในเวลาที่ไม่ได้เชื่อมต่อหรือใช้อินเทอร์เน็ต 2) มีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานมากขึ้นเรื่อย ๆ 3) ไม่สามารถควบคุมหรือหยุดการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้ 4) รู้สึกกระสับกระส่าย หงุดหงิด หรือซีมีเศร้า เมื่อต้องเลิกใช้อินเทอร์เน็ตหรือใช้น้อยลง 5) ใช้เวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตัวเองได้ตั้งใจไว้ 6) การใช้อินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เสี่ยงต่อการสูญเสียการงาน การเรียน และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ยอมเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมากเพื่อใช้อินเทอร์เน็ต 7) โทกคนในครอบครัวหรือเพื่อนเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตัวเอง 8) ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางในการหลีกเลี่ยงปัญหาหรืออารมณ์บางอย่าง เช่น ความสิ้นหวัง ความวิตกกังวล ภาวะซีมีเศร้า หรือความรู้สึกผิด เป็นต้น ระดับการประเมินพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตแสดงดังภาพประกอบ 2

1	2	3	4	5	6	7	8
การใช้อินเทอร์เน็ตอย่าง สร้างสรรค์ (Adaptive Internet use) เข้าเกณฑ์ 0-2 ข้อ		การใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่ สร้างสรรค์ (Maladaptive Internet use) เข้าเกณฑ์ 3-4 ข้อ		การติดอินเทอร์เน็ต (Pathological Internet use) เข้าเกณฑ์ 5 ข้อ ขึ้นไป			

ภาพประกอบ 2 เกณฑ์ประเมินพฤติกรรมกรการใช้อินเทอร์เน็ตจากแบบวัด YDQ

หลังจากนั้น Durkee et al. (2012) ได้กล่าวถึง การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ (Adaptive Internet Use; AIU) โดยกล่าวว่า ผู้ที่มีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม สร้างสรรค์ มักจะเป็นผู้ใหญ่ที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตในการทำกิจกรรมเชิงบวกหรือเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งในด้านการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ ความบันเทิง การพบปะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น โดยเป็นผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือช่วยในการทำกิจกรรม สามารถจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต ไม่ได้นำตัวเองไปยึดติดหรือพึ่งพิงอินเทอร์เน็ตตลอดเวลา อีกทั้งยังสามารถควบคุมเวลาในการใช้งาน ควบคุมพฤติกรรมกรการใช้ที่เหมาะสม มีวินัยในตนเอง และสามารถควบคุมตนเองได้ จึงเรียกผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่มีลักษณะเช่นนี้ว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

Dreier et al. (2013) ศึกษาารูปแบบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ (Adaptive Patterns of Internet Use) และรูปแบบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม (Maladaptive Patterns of Internet Use) ในวัยรุ่นยุโรป โดยใช้วิธีวิจัยรูปแบบการวิจัยทฤษฎีสถานฐาน (Grounded Theory Study) พบข้อสรุปว่ามีลักษณะบางประการที่ทำให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ (Adaptive Patterns of Internet User) และผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม (Maladaptive Patterns of Internet User) คือ ความสามารถของบุคคลในการควบคุมและกำกับ การคิด การกระทำ และการเรียนรู้ของตนเอง เป็นคุณสมบัติเบื้องต้นของการมีวินัยในตนเอง (Self-Discipline) ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เมื่อใช้อินเทอร์เน็ตจะสามารถตั้งวัตถุประสงค์ในการใช้งานอินเทอร์เน็ตและทำตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งใจอย่างตั้งใจจนสำเร็จ เช่น ตั้งใจว่าจะค้นหาข้อมูลเพื่อทำรายงานและจะทำให้เสร็จภายใน 2 ชั่วโมง ผู้ใช้อย่างสร้างสรรค์จะสามารถควบคุมตนเองให้อินเทอร์เน็ตเพื่อหาข้อมูลที่จะต้องใช้ในการทำรายงานให้สำเร็จภายในเวลาที่ตั้งไว้ แต่ในกรณีที่ยังไม่สำเร็จผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจะสามารถสังเกตตนเองได้ว่าเริ่มปวดตา ปวดหัว เมื่อยลำหรือไม่ หรือถึงเวลาที่จะต้องไปทำกิจกรรมอื่น ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจะสามารถตัดสินใจได้ว่ากิจกรรมใดสำคัญและจำเป็นกว่า และมีวินัยในตนเองสามารถกำกับตนเองได้ ตรงกันข้ามผู้ที่ใช้

งานอินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมจะมีระดับการกำกับตนเองต่ำ ใช้อินเทอร์เน็ตไปเรื่อย ๆ ไม่มีจุดมุ่งหมาย ผัดผ่อนการทำกิจกรรมอื่น ๆ ไม่มีวินัยในตนเอง

นอกจากนี้ Tzavela et al. (2015) ศึกษาความแตกต่างระหว่างรูปแบบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ (Adaptive Internet Use Patterns) กับรูปแบบการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม (Maladaptive Internet Use Patterns) ในวัยรุ่นยุโรป จำนวน 124 คน พบว่าสิ่งที่ทำให้พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต 2 แบบนี้แตกต่างกัน คือ การกำกับตนเอง (Regulating Self) โดยผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะมีระดับการกำกับตนเองสูงกว่าผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม

สำหรับคำที่เกี่ยวข้องและมีความหมายใกล้เคียงกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ในประเทศไทยมีการศึกษาวิจัยมาก่อนหน้านี้แล้วบ้าง ดังสรุปในตาราง 3

ตาราง 3 คำที่มีความหมายใกล้เคียงกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

ผู้วิจัย, ปี	ตัวแปรที่ศึกษา	ความหมาย	องค์ประกอบ
จิตติพร ไวโรจน์ วิทยาการ (2551)	การใช้เทคโนโลยี อย่างเหมาะสม	การที่บุคคลรายงานว่า ตนได้ใช้เทคโนโลยี อินเทอร์เน็ตอย่าง เหมาะสม ทั้งในด้าน ปริมาณการใช้งาน ระยะเวลา การ ระมัดระวังตนเอง	1. ความรู้เกี่ยวกับการใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และ ปลอดภัย 2. เจตคติต่อพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และ ปลอดภัย
วันวิสา ศรีระศาสตร์, งามตา วรินทร์านนท์, และนำชัย ศุภฤกษ์ชัย สกุล (2555)	พฤติกรรมมารับ สื่ออินเทอร์เน็ต อย่างมี วิจารณญาณ	การที่บุคคลใช้ อินเทอร์เน็ตเพื่อทำ กิจกรรมต่าง ๆ ด้วย ปัญญา เป็นการใช้อย่าง ถูกต้อง มีวัตถุประสงค์ที่ เหมาะสม ในปริมาณที่ พอเหมาะพอดี	1) ปัจจัยภายใน การคิดอย่างมี เหตุผล การควบคุมตนเอง ความ รับผิดชอบต่อสังคม เจตคติต่อ พฤติกรรมมารับสื่ออินเทอร์เน็ต อย่างมีวิจารณญาณ 2) ปัจจัยภายนอก ตัวแบบที่ เหมาะสม และการสนับสนุนทาง สังคม



## ตาราง 3 (ต่อ)

ผู้วิจัย, ปี	ตัวแปรที่ศึกษา	ความหมาย	องค์ประกอบ
เอกนถน บางท่าไม้ (2015)	การใช้อินเทอร์เน็ต เชิงสร้างสรรค์	การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างมี มารยาท การเคารพสิทธิ์ ของผู้อื่น มีคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนการใช้ อินเทอร์เน็ตที่เป็น ประโยชน์ต่อผู้อื่นในการ เผยแพร่องค์ความรู้ สร้าง จิตสำนึกและส่งผลต่อการ แสดงพฤติกรรมที่ดี	1) ปลอดภัยต่อผู้อื่น 2) บำรุงตนเอง 3) เป็นประโยชน์ต่อตนเองและ ผู้อื่น 4) ปรานีปรามผู้กระทำความผิด
ธนพัทธ์ จันทพิพัฒน์ พงค์ (2559)	การใช้เฟซบุ๊กด้วย ปัญญา	การกระทำกิจกรรมบน เครือข่ายเฟซบุ๊กที่ผ่าน กระบวนการคิดอย่างมี เหตุผล คำนึงถึงคุณค่า หรือประโยชน์ที่แท้จริงของ เฟซบุ๊ก ตระหนักถึงความ ปลอดภัย และส่งเสริมให้ ผู้อื่นใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญา เช่นเดียวกับตน	1) การใช้อย่างเป็นประโยชน์ 2) การใช้ถูกกาลเทศะ โดย คำนึงถึงความเหมาะสมในด้าน บุคคล เนื้อหา สถานที่ 3) การใช้ปลอดภัย ตระหนัก รู้ถึงอันตรายจากการใช้ ใช้งานใน ปริมาณที่เหมาะสม 4) สนับสนุนให้ผู้อื่นใช้เฟซบุ๊กด้วย ปัญญา
กชกร บุญยพิทักษ์สกุล , พิษญาณี พูนพล, และสุภาศุภร์ จัน ประเสริฐ (2561)	พฤติกรรมการใช้ สื่อสังคมออนไลน์ อย่างรู้เท่าทัน	การกระทำที่แสดงออกถึง การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ประเภทเฟซบุ๊ก (Facebook) และไลน์ (Line) ในทางที่ควร	1) พฤติกรรมการใช้สื่อสังคม ออนไลน์อย่างมีวิจารณญาณ 2) พฤติกรรมการใช้สื่อสังคม ออนไลน์อย่างตระหนักถึง ผลกระทบต่อบุคคลและสังคม 3) พฤติกรรมการใช้สื่อสังคม ออนไลน์อย่างมีประสิทธิภาพ



ตาราง 3 (ต่อ)

ผู้วิจัย, ปี	ตัวแปรที่ศึกษา	ความหมาย	องค์ประกอบ
วันวิสา ศรีระศาสตร์ และคนอื่น ๆ (2555)	การใช้อินเทอร์เน็ต อย่างสร้างสรรค์ และปลอดภัย	การกระทำกิจกรรมบน เครือข่ายอินเทอร์เน็ตใน ปริมาณเวลาที่เหมาะสม และรับข้อมูลข่าวสารที่ เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น	1) การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ หรือกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ 2) การใช้อินเทอร์เน็ตอย่าง ปลอดภัย 3) การสนับสนุนให้เพื่อนใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และ ปลอดภัย

การศึกษาก่อนหน้านี้ มีคำที่ใช้เรียกการใช้อินเทอร์เน็ตที่ใกล้เคียงกับ  
วัตถุประสงค์ในการวิจัยนี้หลายคำเช่น การใช้ที่เหมาะสม การใช้ที่มีวิจารณญาณ การใช้  
อย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย การใช้เชิงสร้างสรรค์ การใช้ด้วยปัญญา เป็นต้น สำหรับการวิจัยนี้  
ผู้วิจัยจะใช้คำเรียก Adaptive Internet Use ว่า “การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์” โดยหมายถึง  
รูปแบบของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ไม่ส่งผลกระทบ  
ด้านลบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม เช่น การใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับการเรียน การใช้เพื่อทำธุรกิจ  
การใช้เพื่อติดต่อสื่อสาร เป็นต้น และคำที่ใช้เรียก Maladaptive Internet Use ซึ่งเป็นรูปแบบของ  
พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เกิดประโยชน์หรือส่งผลเสียต่อตัวผู้ใช้งาน ผู้อื่น และสังคม เช่น  
ส่งผลกระทบต่อการทำงาน การเรียน สัมพันธภาพ เป็นต้น ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะใช้คำ  
เรียกว่า “การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม” ส่วน Pathological Internet Use หรือ Internet  
Addiction ผู้วิจัยจะใช้คำเรียกว่าการติดอินเทอร์เน็ต

### 2.2.2 องค์ประกอบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

Tzavela et al. (2015) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างรูปแบบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ (Adaptive Internet Use Patterns) กับรูปแบบการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม (Maladaptive Internet Use Patterns) ในวัยรุ่นยุโรป จำนวน 124 คน กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 16 ปี พบว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะมีการกำกับตนเองที่ดีกว่าเมื่อเทียบกับผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม ในองค์ประกอบต่อไปนี้ ดังภาพประกอบ 3

การกำกับตนเอง (Self-regulation)	องค์ประกอบ	ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์	ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม
	1. การเฝ้าติดตามดูตนเอง (Self-Monitoring)	สูง	ต่ำ
	2. การจำกัดการใช้อินเทอร์เน็ต (Limiting of Use)	ทำได้	ทำได้ยาก
	3. จัดลำดับความสำคัญการใช้งาน (Prioritizing)	ทำได้	ทำได้ยาก
	4. หาคิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือกแทนการใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างเดี่ยว (Exploring/Considering New Offline Alternatives)	ทำได้	ทำได้ยาก
	5. การทำตามข้อตกลง กติกา ที่ตนเองตั้งไว้ (Legitimizing Imposed Restrictions)	ทำได้	ทำได้ยาก

### ภาพประกอบ 3 องค์ประกอบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

นอกจากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นแล้ว องค์ประกอบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ในงานวิจัยในประเทศก็มีกล่าวถึงบ้าง ดังที่ผู้วิจัยได้สรุปไว้ในตารางข้างต้น และเนื่องจากยังไม่มีแนวคิด ทฤษฎี หรืองานวิจัยที่อธิบายองค์ประกอบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ที่ชัดเจนและเป็นสากล ผู้วิจัยจึงขออธิบายองค์ประกอบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จากงานวิจัยในและต่างประเทศ โดยสรุปได้ว่า องค์ประกอบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ประกอบด้วย 1) ใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ 2) ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัยตระหนักรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดต่อตนเองและสังคม 3) สามารถจัดลำดับความสำคัญของการใช้อินเทอร์เน็ตและกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน 4) สามารถควบคุมกำกับตนเองในการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมทั้งในด้านเนื้อหา ปริมาณ 5) สามารถทำตามข้อตกลง กติกา ที่ตนเองตั้งไว้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต และ 6) สามารถสนับสนุนให้ผู้อื่นใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมปลอดภัย (ผกาพรรณ นันทะเสน และคนอื่น ๆ, 2563)

## 2.2 การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม

การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม (Maladaptive Internet Use) มักจะแสดงสัญญาณเริ่มแรกของการใช้อินเทอร์เน็ต คือ มักจะใช้งานในกิจกรรมรูปแบบเฉพาะ (Specific Online Activity) หรือเริ่มใช้อินเทอร์เน็ตบ่อยครั้งเป็นระยะเวลาอันยาวนานมากขึ้น รวมไปถึงการละเลยหน้าที่การทำงาน การเรียน สัมพันธภาพ ซึ่งการเริ่มต้นพฤติกรรมเหล่านี้ถือเป็นตัวบ่งชี้เบื้องต้นของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม (Maladaptive Internet Use) ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่เริ่มมีพฤติกรรมเหล่านี้จะไม่ตระหนักรู้ถึงความเสี่ยงที่จะเพิ่มระดับของพฤติกรรมไปเป็นการติด

อินเทอร์เน็ต ผู้ใช้จะพบว่าบ่อยครั้งยากในการควบคุมตนเองในการใช้งานอินเทอร์เน็ต เริ่มเอาตัวเองเข้าไปฟังฟังอินเทอร์เน็ต เริ่มตีตัวออกห่างจากเพื่อน คนในครอบครัว เริ่มละเลยกิจกรรมวัตรประจำวัน กิจกรรมหน้าที่ต่าง ๆ เริ่มเปลี่ยนไปเป็นกิจกรรมบนอินเทอร์เน็ตโดยผู้ใช้ไม่ได้ตระหนักหรือรู้ตัวเลยว่าตนเองกำลังละเลยสังคมและออกห่างจากเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิดมากขึ้น โดยผลกระทบเชิงลบจะค่อย ๆ ปรากฏขึ้น เช่น นอนดึก อดหลับอดนอน พักผ่อนไม่เพียงพอ ไปทำงานหรือไปเรียนสาย และผู้ใช้เริ่มหงุดหงิดเมื่อไม่มีอินเทอร์เน็ต สอดคล้องกับ Li et al. (2014, p. 6) ศึกษาพบว่า ผู้ใช้วัยรุ่นที่เป็นประเภทผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม Maladaptive User มีความสัมพันธ์ระดับสูงกับการเพิ่มระดับการใช้งาน กล่าวคือ ใช้งานบ่อยขึ้นโดยไม่รู้ตัวว่าเป็นปัญหา บอกตนเองว่าเป็นการใช้งานระดับปกติทั่วไป และเป็นกลุ่มที่เสี่ยงจะพัฒนาไปเป็นการติดอินเทอร์เน็ต (Pathological Internet Use) ต่อไป

## 2.3 การติดอินเทอร์เน็ต

### 2.3.1 ความหมายของการติดอินเทอร์เน็ต

การเสพติดหรือการติด (Addiction) งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในระยะเวลาที่ผ่านมา มีการศึกษาการติดอินเทอร์เน็ตในหลายประเทศ ได้แก่ ประเทศสหรัฐอเมริกา จีน เกาหลีใต้ ไต้หวัน สิงคโปร์และประเทศไทย พบว่า ยังไม่มีการนิยามความหมายของการติดอินเทอร์เน็ตที่เป็นสากล โดยความหมายเป็นไปตามที่ผู้วิจัยแต่ละคนได้กำหนดขอบเขตการศึกษาวิจัยนั้น ๆ ที่ผ่านมาจึงมีคำเรียกการติดอินเทอร์เน็ตอย่างหลากหลาย เช่น Internet Addiction Disorders (Goldberg Cited in Salicetia, 2015), Internet Addiction (Young, 1996), Pathological Internet Use (Davis, 2001), Problematic Internet Use (Liu & Potenza, 2007), Internet Behavior Dependence (Scherer, 1997), Internet Dependency (Ball-Rokeach, Grant, & Horvath, 1995; Ball-Rokeach, Rokeach, & Grube, 1984; WHO, 1992; Wisessathorn, 2016; Wisessathorn, Saetang, & Nantasen, 2016) Excessive Internet Use (Weinstein & Lejoyeux, 2010), Technology Addiction (Griffiths, 2005; Schimmenti & Caretti, 2010; Stern, 1999) Internet Gaming Disorders (APA, 2013) เป็นต้น

### 2.2.2 รูปแบบการติดอินเทอร์เน็ต

รูปแบบการติดอินเทอร์เน็ตแบ่งเป็น 4 กลุ่มหลัก คือ 1) การติดคล้ายการติดสารเสพติด 2) การติดที่คล้ายกับติดการพนัน 3) การติดเทคโนโลยี 4) โรคติดเกมอินเทอร์เน็ต รายละเอียดสรุปได้ดังนี้

1) **การติดที่คล้ายการติดยาเสพติด** แนวคิดนี้อธิบายการติดอินเทอร์เน็ตตามเกณฑ์ของการติดยาเสพติด ซึ่งสมาคมจิตแพทย์อเมริกันให้ความหมายการติดยาเสพติด (Substance Dependence) ในคู่มือการวินิจฉัยและสถิติของความผิดปกติทางจิต (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013) โดยนิยามการเสพติด (Substance Dependence) ว่ามีลักษณะสำคัญ คือการใช้ยาและสารติดต่อกันโดยไม่สามารถหยุดได้เอง แม้พบว่าจะทำให้เกิดปัญหาทางร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม แต่ก็ยังคงเสพต่อไป และเมื่อเสพติดแล้วก็จะต้องพยายามหาสารมาเสพอีก (Compulsive) เสพไปนาน ๆ จะเกิดอาการดื้อยา (Tolerance) และเมื่อหยุดเสพก็จะเกิดอาการถอนยา (Withdrawal)

โดยเกณฑ์การวินิจฉัยนี้สอดคล้องกับการติดยาเสพติดในคู่มือการวินิจฉัยและสถิติของความผิดปกติทางจิต (DSM-5) และบัญชีจำแนกทางสถิติระหว่างประเทศของโรคและปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้อง (International Classification of Diseases and Related Health Problem 10<sup>th</sup> Revision; ICD-10) (WHO, 2010) การติดอินเทอร์เน็ตตามเกณฑ์ของการติดยาเสพติดนี้ ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจะมีอาการคล้ายกับคนติดยาเสพติด คือ มีอาการอยาก โหยหา ต้องการบ่อย ๆ เมื่อว่างจะต้องหาโอกาสใช้งานอินเทอร์เน็ต แม้บางครั้งจะไม่มีจุดมุ่งหมายในการใช้งานที่ชัดเจนก็ตาม ซึ่งประกอบด้วยอาการ ได้แก่ การดื้อยา การถอนยา การไม่สามารถหยุดใช้หรือควบคุมการใช้ และส่งผลกระทบต่อในทางลบต่อการทำงาน การเรียน สังคม กิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ รวมไปถึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและด้านจิตใจ (Cho, Sung, Shin, Lim, & Shin, 2013; Wanajak, 2011; Wisessathorn, 2017)

2) **การติดที่คล้ายกับติดการพนัน** การติดการพนันเป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่มักจะถูกใช้ในการอธิบายการติดอินเทอร์เน็ต DSM-IV จัดให้การติดการพนัน (Pathological Gambling) อยู่ในกลุ่มโรคขาดความยับยั้งชั่งใจ (Impulse Control Disorders) โดยผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจะเกิดความสุขความพึงพอใจและทำให้เกิดพฤติกรรมนั้นซ้ำต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ จนไม่สามารถหยุดพฤติกรรมได้แม้จะรู้ว่าส่งผลกระทบต่อตนเอง อ้างอิงจากรูปแบบของการติดการพนัน (Pathological Gambling) ตามเกณฑ์การวินิจฉัยของ DSM-5 (Young, 1996, 3) จึงใช้แนวคิดการติดการพนันมาศึกษาการติดอินเทอร์เน็ต โดยใช้คำว่า Internet Addiction ในกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 29-34 ปี จำนวน 496 คน กำหนดเกณฑ์การพิจารณาลักษณะการติดอินเทอร์เน็ตจากการติดการพนัน เพราะการติดอินเทอร์เน็ตเป็นพฤติกรรมที่ผู้ใช้ไม่สามารถจัดระเบียบความคิดและควบคุมความต้องการตนเอง ทำให้ไม่สามารถควบคุม

ตนเองให้ใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสม จนการใช้งานอินเทอร์เน็ตเข้าไปแทรกแซงกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันมากเกินไป

**3) การติดเทคโนโลยี** การติดอินเทอร์เน็ตในแง่ของการพึ่งพิงต่อเทคโนโลยี (Technology Addiction) การติดรูปแบบนี้เกิดขึ้นบนสมมติฐานที่ว่าเทคโนโลยีใหม่ ๆ อาจมีลักษณะหรือคุณสมบัติบางอย่างที่กระตุ้นหรือเป็นตัวเสริมแรงซึ่งก่อให้เกิดการติดอินเทอร์เน็ต ตัวอย่างการติดเทคโนโลยี เช่น การติดทีวี การติดสมาร์ทโฟน การติดเกมคอมพิวเตอร์ เป็นต้น (Griffiths, 1995) เนื่องจากช่วงเวลาที่ผ่านมาได้มีการพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ ๆ มากมาย และเทคโนโลยีก็ได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของผู้คนเป็นอย่างมาก และส่งผลในทางตรงกันข้ามคือนำไปสู่พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีที่ไม่เหมาะสมด้วยเช่นกัน (Stern, 1999)

นอกจากนี้ การศึกษาของ Schimmenti and Caretti (2010) พบว่า การเสพติดเทคโนโลยีมีลักษณะของกระบวนการทางจิตและอารมณ์บางอย่างที่คล้ายคลึงกับปัญหาพฤติกรรมรูปแบบอื่น ๆ เช่น การย่ำคิด การย่ำทำ และการหุนหันพลันแล่น สอดคล้องกับ Griffiths, Kuss, Pontes, and Billieux (2016) ที่อธิบายความหมายของการติดเทคโนโลยีไว้ว่าเป็นผลจากปัจจัยด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคม เกี่ยวข้องกับการทำพฤติกรรมซ้ำ ๆ แบบเดิมและการใช้งานที่นานมากขึ้น ซึ่งพฤติกรรมนี้นำไปสู่การติดอินเทอร์เน็ตและผลเสียมากมายต่อตัวผู้ใช้งาน แนวคิดการติดเทคโนโลยี

#### 4) โรคติดเกมอินเทอร์เน็ต

ในคู่มือการวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิตฉบับที่ 5 (DSM-5) อธิบายการติดอินเทอร์เน็ตบนแนวคิดของ Internet Gaming Disorder (IGD) โดยจัดอยู่ในหมวดโรคส่วนที่ 3 (Section 3) แนวคิดนี้จึงเน้นไปที่การติดอินเทอร์เน็ตในแง่ของการใช้งานอย่างมาก โดยเน้นกิจกรรมเฉพาะเจาะจงคือการติดเกมออนไลน์เพราะเป็นกิจกรรมที่ส่งกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียน การทำงานและกิจกรรมทางสังคมที่ลดน้อยลง โดยผู้ติดจะหมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมอินเทอร์เน็ตอย่างยาวนาน ไม่สามารถควบคุมระยะเวลาในการใช้ได้ นั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์โดยไม่สนใจทำกิจกรรมอย่างอื่น มีอารมณ์หงุดหงิดเมื่อถูกขัดขวางการเล่นเกม

DSM-5 ได้ให้เกณฑ์จำแนกผู้ติดเกมอินเทอร์เน็ตไว้ว่า หากผู้ใช้มีการเล่นเกมกับผู้เล่นอื่นผ่านอินเทอร์เน็ต โดยการเล่นเกมนั้นส่งผลด้านลบต่อหน้าที่การงาน การใช้ชีวิตประจำวัน เข้าเกณฑ์ต่อไปนี้ออย่างน้อย 5 ข้อ ในระยะเวลา 12 เดือนที่ผ่านมา แสดงว่าเป็นผู้ติดเกมอินเทอร์เน็ต 1) เล่นเกมอย่างหนัก คิดหมกมุ่น หรือกังวลเกี่ยวกับการเล่นเกมอินเทอร์เน็ต 2) เมื่อหยุดเล่นเกม หรือต้องลดการเล่นลง เกิดอาการถอน 3) ใช้เวลาเล่นเกมนานขึ้นเรื่อย ๆ 4) ไม่



สามารถหยุด ลด หรือ ควบคุมพฤติกรรมการเล่นเกมของตนได้ 5) ความสนใจในกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ ลดน้อยลง 6) ยังคงเล่นเกมต่อไปแม้จะรู้ว่าการเล่นนั้นส่งผลเสียต่อตนเอง 7) โทกบุคคลอื่น ๆ คนในครอบครัว หมอ เกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ของตน 8) ใช้การเล่นเกมอินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางในการหลีกเลี่ยงอารมณ์ด้านลบ 9) สูญเสียศักยภาพในการเรียน การทำงาน และสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง เนื่องมาจากการใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นเกมนินเทอร์เน็ต

เกณฑ์สำหรับการติดเกมอินเทอร์เน็ตใน DSM-5 นั้นสามารถนำไปใช้ศึกษาการติดอินเทอร์เน็ตอื่น ๆ นอกเหนือจากการติดเกมอินเทอร์เน็ตได้เช่นเดียวกัน โดยต้องการงานวิจัยเพื่อมาสนับสนุนและทำความเข้าใจการติดอินเทอร์เน็ตให้ครบทุกแง่มุม ก่อนที่จะจัดการติดอินเทอร์เน็ตเป็นโรคทางจิตเวชอย่างเป็นทางการต่อไป (American Psychiatric Association, 2013)

ความหมายและเกณฑ์ของการติดอินเทอร์เน็ตจึงเกิดขึ้นจาก 4 แนวคิดร่วมกัน คือ 1) การติดที่คล้ายการติดสารเสพติด 2) การติดที่คล้ายการติดการพนัน 3) การติดเทคโนโลยี และ 4) โรคติดเกมอินเทอร์เน็ต สรุปได้ว่า การติดอินเทอร์เน็ต คือ ความผิดปกติทางด้านจิตใจและพฤติกรรมซึ่งเกิดจากการหมกมุ่นใช้อินเทอร์เน็ตอย่างหนัก ในการทำกิจกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์ในเชิงสร้างสรรค์ และการใช้นั้นก่อให้เกิดผลเสียต่อผู้ใช้หรือบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง โดยผลกระทบนี้รวมถึงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ผู้วิจัยเรียกการติดอินเทอร์เน็ตที่สอดคล้องกับนิยามในบริบทของการศึกษานี้ว่า Pathological Internet Use หรือ Internet Addiction

### 2.2.3 เครื่องมือวัดการติดอินเทอร์เน็ต

เครื่องมือที่ใช้ประเมินการติดอินเทอร์เน็ตมีเป็นจำนวนมาก แต่ระบบวัดถูกพัฒนาให้มีความเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างในหลายประเทศ ทั้งในสหรัฐอเมริกา แคนาดา จีน ฮังการี เนเธอร์แลนด์และประเทศไทย เป็นต้น การศึกษาแบบวัดการติดอินเทอร์เน็ตจึงอาจเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะช่วยทำให้เข้าใจวิธีการวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้ ผู้วิจัยจึงทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับการวัดการติดอินเทอร์เน็ต ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 เครื่องมือที่ใช้ประเมินการติดอินเทอร์เน็ต

เครื่องมือ	ผู้พัฒนาประเทศ	โครงสร้าง	จุดตัด	เกณฑ์วัดการติดอินเทอร์เน็ต	กลุ่มตัวอย่าง	Reliability Cronbach's alpha)
Young's Diagnostic Questionnaire (YDQ)	Young (1996)	ข้อความ 8 ข้อ โดยให้ผู้ตอบให้เลือกว่าลักษณะใดตรงกับตนเองมากที่สุด	>5	DSM-IV การติดอินเทอร์เน็ตมีลักษณะพื้นฐานเหมือนกับการติดการพนัน ได้แก่ 1. การหมกมุ่น 2. เพิ่มเวลาการใช้มากขึ้น 3. สูญเสียการควบคุมตนเอง 4. ล้มเหลวในการควบคุมความต้องการ 5. ออนไลน์นานกว่าที่ตั้งใจไว้ 6. โกหกผู้อื่นเกี่ยวกับการใช้ของตน 7. เมื่อไม่ได้ใช้งานจะหงุดหงิด กระวนกระวาย 8. ส่งผลกระทบด้านลบ และหลีกเลี่ยงจากสังคม	วัยรุ่นและผู้ใหญ่	r = 0.81 $\alpha = 0.71-0.84$
Internet Addiction Test (IAT)	Young (1998)	20 ข้อ คำถามให้ผู้ตอบประเมินตนเอง 6 Likert Scale	>80	DSM-IV การติดอินเทอร์เน็ตมีลักษณะพื้นฐานเหมือนกับการทางจิตเวชของการติดสารเสพติดรวมกับการติดการพนัน ประกอบด้วย 8 เกณฑ์ของ YDQ และการประเมินความคิดและพฤติกรรม	วัยรุ่นและผู้ใหญ่	r = 0.87 $\alpha = 0.88-0.93$
Internet Addiction Scale (IAS)	Nichols and Nicki (2004)	31 ข้อ คำถามให้ผู้ตอบรายงานตนเอง 5 Likert Scale	>93	ตามเกณฑ์การวินิจฉัยของ DSM-IV โดยยึดหลักที่ว่า การติดอินเทอร์เน็ตมีลักษณะพื้นฐานเหมือนกับการติดสารเสพติดร่วมกับแนวคิดของ Griffiths ประกอบด้วย การให้ความสำคัญ (Salience) การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ (Mood Modification) การใช้ที่นานขึ้นเรื่อยๆ (Tolerance) อาการของการเลิก (Withdrawal Symptoms) ความขัดแย้ง (Conflict) ทำพฤติกรรมซ้ำๆ แบบเดิม (Relapse)	วัยรุ่นและผู้ใหญ่	r = 0.98 $\alpha = 0.91-0.95$



ตาราง 4 (ต่อ)

เครื่องมือ	ผู้พัฒนาประเทศ	โครงสร้าง	จุดตัด	เกณฑ์วัดการติดอินเทอร์เน็ต	กลุ่มตัวอย่าง	Reliability Cronbach's alpha)
Generalized Problematic Internet Use Scale (GPIUS)	Caplan (2002)	29 ข้อ คำถาม ให้ผู้ตอบ รายงาน ตนเอง มาตรฐาน 5 Likert Scale	คะแนน สูง สัมพันธ์ กับ ความ รุนแรง ของ PIU	เกณฑ์ของมาตรวัดสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Davis' Cognitive Behavioral Model of PIU ประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ รู้สึกว่าอินเทอร์เน็ตเป็นที่พึ่ง ครุ่นคิดถึงการใช้งานตลอดเวลา มีความสุขอยู่ กับโลกและเพื่อนที่อยู่ในอินเทอร์เน็ตเท่านั้น ทำให้ห่างเหินกับเพื่อนในชีวิตจริง รู้สึกผิดและตำหนิตนเองที่ไม่สามารถควบคุมการใช้ พยายามโกหกเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิดเพื่อลดความรู้สึกผิดที่มีต่อตนเอง และถึงแม้จะรู้ว่าสิ่งที่ไม่เหมาะสมแต่ก็ไม่สามารถหยุดการใช้อินเทอร์เน็ตได้ เมื่อถูกขัดขวางหรือหยุดใช้จะหงุดหงิด	วัยรุ่นและผู้ใหญ่	r = 0.81 $\alpha=0.78-0.91$
Chen Internet Addiction Scale (CIAS)	Chen, Weng, Su, Wu, and Yang (2003)	26 ข้อ คำถาม ให้ผู้ตอบ รายงาน ตนเอง มาตรฐาน 4 Likert Scale	>67	ตามเกณฑ์ DSM-IV การติดอินเทอร์เน็ตมีลักษณะพื้นฐานเหมือนกับอาการของการติดสารเสพติดและการติดการพนัน ประกอบด้วย การย้ำทำ (Compulsive Use), อาการเมื่อถูกขัดขวางหรือไม่ได้ใช้งาน (Withdrawal Symptoms), การใช้นานขึ้นเรื่อย ๆ (Tolerance) ส่งผลกระทบถึงปฏิสัมพันธ์ สุขภาพ (Interpersonal and Health Consequences), ยากที่จะควบคุมเวลาในการใช้ (Time Management Difficulties)	วัยรุ่น	r = 0.83 $\alpha=0.93-0.97$

ตาราง 4 (ต่อ)

เครื่องมือ	ผู้พัฒนาประเทศ	โครงสร้าง	จุดตัด	เกณฑ์วัดการติดอินเทอร์เน็ต	กลุ่มตัวอย่าง	Reliability Cronbach's alpha)
Problematic Internet Usage Scale (PIUS)	Ceyhan (2007)	33 ข้อ คำถามให้ ผู้ตอบ รายงาน ตนเอง มาตรฐาน 5 Likert Scale	>16	ตามเกณฑ์ DSM-IV การติดอินเทอร์เน็ต มีลักษณะพื้นฐานเหมือนกับกลุ่มโรค ขาดความยับยั้งชั่งใจ (Impulse Control Disorders)	นักศึกษา มหาวิทยาลัย ลัย	r = 0.81 $\alpha=0.82$ -0.94
Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ)	Demetrovics, Szeredi, and Rózsa (2008)	18 ข้อ คำถามให้ ผู้ตอบ รายงาน ตนเอง มาตรฐาน 5 Likert Scale	>41	เกณฑ์ของมาตรวัดสร้างขึ้นตามแนวคิด เกณฑ์การคัดกรองการติดการพนัน (South Oaks Gambling Screen; SOGS) ร่วมกับแบบวัด Internet Addiction Test (IAT) ของ Young ประกอบด้วย การย้ำคิด (Obsession), การละเลย (Neglect) และสูญเสียการควบคุม (Loss of Control)	วัยรุ่นและ ผู้ใหญ่	r = 0.90 $\alpha=0.87$
Compulsive Internet Use Scale (CIUS)	Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst, and Garretsen (2009)	14 ข้อ คำถามให้ ผู้ตอบ รายงาน ตนเอง มาตรฐาน 5 Likert Scale	>21	ตามเกณฑ์การวินิจฉัยของ DSM-IV โดย ยึดหลักที่ว่า การติดอินเทอร์เน็ตมี ลักษณะพื้นฐานเหมือนกับอาการทางจิต เวชของการติดสารเสพติด การติดการ พนัน ประกอบด้วย การให้ความสำคัญ (Saliency) การสูญเสียการควบคุม ตนเอง (Loss of Control), ความขัดแย้ง (Conflict), โกหกคนอื่นเกี่ยวกับการใช้ ของตน (Lying to Others About Internet Use) และ เมื่อถูกขัดขวางหรือ หยุดใช้จะหงุดหงิด กระวนกระวาย (Withdrawal Symptoms)	วัยรุ่นและ ผู้ใหญ่	r = 0.83 $\alpha=0.78$ -0.92

ตาราง 4 (ต่อ)

เครื่องมือ	ผู้พัฒนาประเทศ	โครงสร้าง	จุดตัด	เกณฑ์วัดการติดอินเทอร์เน็ต	กลุ่มตัวอย่าง	Reliability Cronbach's alpha)
Game Addiction Screening Test (GAST)	ชาญวิทย์ และคนอื่น ๆ. (2559)	16 ข้อ คำถามให้ ผู้ตอบ รายงาน ตนเอง มาตรฐาน 4 Likert Scale	ผู้ชาย $\geq 33$ ผู้หญิง $\geq 23$	วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่การหมกมุ่นกับเกม (Preoccupation with Game), การสูญเสียความสามารถในการควบคุม การเล่นเกม (Loss of Control) และการสูญเสียหน้าที่ความรับผิดชอบ (Function Impairment)	เด็กและวัยรุ่น (8 ปีขึ้นไป) และผู้ใหญ่	r = .01 $\alpha = 0.87$
A Thai-Internet Dependency Scale (T-IDS)	Wisessat horn (2017)	32 ข้อ คำถาม มาตรฐาน 4 Likert Scale		วัดระดับการติดอินเทอร์เน็ต 6 องค์ประกอบ คือ หมกมุ่น ใช้งานอย่างหนัก (Excessive and Uncontrollable Use) เมื่อต้องหยุดหรือลดการใช้จะเกิดอาการถอน ต้องการใช้งานมากขึ้นเรื่อย ๆ (Withdrawal & Tolerance) ส่งผลเสียต่อชีวิต การทำงาน การเรียน สัมพันธภาพ (Loss of Function and Relationship) ใช้หลีกเลี่ยงอารมณ์ด้านลบ (Relieving Negative Mood) ส่งผลกระทบทางลบต่อร่างกาย (Physical Symptoms) และเกิดปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมอื่น (Other Relevant Behaviors)	วัยรุ่น	r = .01 $\alpha = 0.93$

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับแบบวัดการติดอินเทอร์เน็ต สรุปได้ดังนี้ แบบวัดที่นิยมใช้วัดการติดอินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่สร้างขึ้นจากเกณฑ์การวินิจฉัยของ DSM-IV โดยยึดหลักที่ว่า การติดอินเทอร์เน็ตมีลักษณะพื้นฐานเหมือนกับอาการทางจิตเวชของการติดสารเสพติด การติดการพนัน โดยแบบวัดที่สร้างขึ้นเพื่อวัดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตในยุคแรก คือ แบบวัด

Young's Diagnostic Questionnaire (YDQ) และ Internet Addiction Test (IAT) หลังจากนั้นจึงมีผู้พัฒนาแบบวัดเกี่ยวกับการติดอินเทอร์เน็ตมาเรื่อย ๆ เช่น แบบวัด Internet Addiction Scale (IAS), Chen Internet Addiction Scale ( CIAS), Problematic Internet Usage Scale ( PIUS) Problematic Internet Use Questionnaire ( PIUQ) Compulsive Internet Use Scale (CIUS) เป็นต้น นอกจากนี้แล้วยังมีแบบวัดอื่นที่วัดการติดอินเทอร์เน็ตตามแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบความคิดที่ไม่เหมาะสมซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต คือ แบบวัด Generalized Problematic Internet Use Scale และในประเทศไทยมีการพัฒนาแบบวัด A Thai-Internet Dependency Scale (T-IDS) ขึ้น รวมไปถึงแบบวัดการติดเกมอินเทอร์เน็ต (GAST) ของชาญวิทย์ พรนภดล คนอื่น ๆ, (2559)

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยต้องการกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย จึงมีการใช้แบบวัดการติดอินเทอร์เน็ตเพื่อคัดเลือกลักษณะของกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เพื่อให้ได้วัยรุ่นไทยจำนวน 6 คนซึ่งเป็นกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ 3 คน และเป็นกลุ่มที่ติดอินเทอร์เน็ต 3 คน ผู้วิจัยจึงศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาย้อนหลัง 10 ปี เพื่อพิจารณาหาแบบวัดที่มีความเหมาะสมจะใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นไทย พบข้อมูล ดังนี้

ตาราง 5 งานวิจัยที่ใช้แบบวัด YDQ กับกลุ่มตัวอย่างประเทศต่าง ๆ

ผู้วิจัย	รูปแบบการวิจัย	จำนวนตัวอย่าง	ประชากร	เครื่องมือ	จำนวนผู้ติดอินเทอร์เน็ต
Siomos et al. (2012)	การศึกษาภาคตัดขวาง	n= 2,200	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (12-18 ปี) อายุเฉลี่ย 15.34 ปี กรีซ	YDQ	8.2%
Huang et al. (2009)	การศึกษาภาคตัดขวาง	n=3,496	นักศึกษามหาวิทยาลัย (16-30 ปี) อายุเฉลี่ย 15.34 ปี จีน	YDQ	9.5%
Lin, Lin, and Wu (2009)	การศึกษาภาคตัดขวาง	n=1,289	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (16-19 ปี) อายุเฉลี่ย 17.46 ปี ไต้หวัน	YDQ	23.4%

ตาราง 5 (ต่อ)

ผู้วิจัย	รูปแบบการวิจัย	จำนวนตัวอย่าง	ประชากร	เครื่องมือ	จำนวนผู้ติดเชื้อเน็ต
Bakken, Wenzel, Götestam, Johansson, and Øren (2009)	การศึกษา ภาคตัดขวาง	n=3,399	ประชาชนทั่วไป (16-74 ปี) อายุเฉลี่ย 45 ปี นอร์เวย์	YDQ	1.0%
Thomas and Martin (2010)	การศึกษา ภาคตัดขวาง	n=1,326	นักเรียนชั้นมัธยมและ นักศึกษามหาวิทยาลัย (12-54 ปี) ออสเตรเลีย	YDQ	4.6%
Kheyrkhah, GHABELI, and Gouran (2010)	การศึกษา ภาคตัดขวาง	n=1,856	ประชาชนทั่วไป (8-56 ปี) อายุเฉลี่ย 20.25 ปี อิหร่าน	YDQ	22.8%
Siomos et al. (2012)	การศึกษา ภาคตัดขวาง	n=2,017	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย (12-19 ปี) อายุ เฉลี่ย 15.05 ปี กรีซ	YDQ	15.2%
Wang et al. (2013)	การศึกษา ภาคตัดขวาง	n=10,988	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย (13-23 ปี) อายุ เฉลี่ย 17.2 ปี จีน	YDQ	7.5%
Li et al. (2014)	การศึกษา ภาคตัดขวาง	n=24,013	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย (7-16 ปี) อายุ เฉลี่ย 12.84 ปี จีน	YDQ	6.3%
Prakash, Voss, Erickson, and Kramer (2015)	การศึกษา ภาคตัดขวาง	n=600	ประชาชนทั่วไป (18-40 ปี) อายุเฉลี่ย 21.84 ปี อินเดีย	YDQ	21.0%
Durkee et al. (2012)	การศึกษา ภาคตัดขวาง	n=11,956	วัยรุ่น อายุเฉลี่ย 15 ปี ยุโรป	YDQ	13.5%
Boonvisudhi and Kuladee (2017)	การศึกษา ภาคตัดขวาง	n=705	นักศึกษาปี 1-ปี 5 คณะ แพทยศาสตร์โรงพยาบาล รามธิบดีไทย	YDQ	24.4%

จากข้อมูลดังกล่าว แบบวัด Young's Diagnostic Questionnaire (YDQ) จึงเหมาะสมที่จะใช้เป็นเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่จะใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก เนื่องจากองค์ประกอบของแบบวัดสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ทั้งยังมีการใช้กับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่หลากหลาย ครอบคลุมช่วงอายุ 18-24 ปี มี จากข้อมูลการศึกษาของ Salman, Reza, Fereshte, and Mehdi (2011) เกี่ยวกับคุณภาพของแบบวัด YDQ ในวัยรุ่นอิหร่าน 400 คน พบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) เท่ากับ .78 ความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) เท่ากับ .81 ความตรงเชิงจำแนก (Discriminant Validity) เท่ากับ .62 จุดตัดของเกณฑ์การวัดการติดอินเทอร์เน็ตที่ดีที่สุดคือ 4 ข้อ แบบวัดจึงมีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นในระดับดี

แบบวัดมี 8 ข้อความ ให้รายงานตนเองว่าลักษณะใดตรงกับตนมากที่สุด หากมี 5 ข้อขึ้นไป ถือว่าติดอินเทอร์เน็ต สำหรับผู้ที่ไม่เข้าข่ายถือว่าเป็นปกติ

- 1) รู้สึกหมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ตแม้ในเวลาที่ไม่ได้เชื่อมต่อหรือใช้อินเทอร์เน็ต
- 2) มีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานมากขึ้นเรื่อย ๆ
- 3) ไม่สามารถควบคุมหรือหยุดการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้
- 4) รู้สึกกระสับกระส่าย หงุดหงิด หรือซึมเศร้า เมื่อต้องเลิกใช้อินเทอร์เน็ตหรือใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลง
- 5) ใช้เวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตัวเองได้ตั้งใจไว้
- 6) การใช้อินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เสี่ยงต่อการสูญเสียการเรียน การเรียน และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ยอมเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมากเพื่อใช้อินเทอร์เน็ต
- 7) โทษคนอื่นในครอบครัวหรือเพื่อนเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตัวเอง
- 8) ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางในการหลีกเลี่ยงปัญหาหรืออารมณ์บางอย่าง เช่น ความสิ้นหวัง ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า หรือความรู้สึกผิด

#### เกณฑ์การแปลผล

0-2 คะแนน ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ Adaptive Internet Users (AIU)

3-4 คะแนน ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม Maladaptive Internet Users (MIU)

≥ 5 คะแนน ผู้ติดอินเทอร์เน็ต Pathological Internet Users (PIU)

สรุปได้ว่าแบบวัดการติดอินเทอร์เน็ตถูกพัฒนาขึ้นเป็นจำนวนมาก และผู้สร้างได้พัฒนาให้เหมาะสมกับบริบทต่าง ๆ ในการศึกษา ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะใช้แบบวัดการติดอินเทอร์เน็ตเพื่อคัดเลือกลักษณะของกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เพื่อให้ได้วัยรุ่นไทยจำนวน 6 คนซึ่งเป็นกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ 3 คน ใช้เกณฑ์คะแนน 0-2 คะแนน (ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์) และเป็นกลุ่มผู้ติดอินเทอร์เน็ต 3 คน ใช้เกณฑ์คะแนน  $\geq 5$  (ผู้ติดอินเทอร์เน็ต) นอกจากนี้ องค์ความรู้เกี่ยวกับแบบวัดการติดอินเทอร์เน็ตยังเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะนำไปสู่การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยต่อไป

#### 2.2.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดอินเทอร์เน็ต

แม้จะยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัดว่าปัจจัยใดเป็นสาเหตุหรือปัจจัยใดเป็นผล แต่การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการติดอินเทอร์เน็ตจะทำให้สามารถเข้าใจการติดอินเทอร์เน็ตเพื่อหาแนวทางการบำบัดรักษาและป้องกันต่อไปได้ (Wisessathorn, 2017) กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการติดอินเทอร์เน็ต 3 ปัจจัยหลัก คือ

##### ปัจจัยที่ 1 ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Intrapersonal Factors)

1) ปัจจัยด้านชีวภาพ (Biological Factor) อาจจะเป็นสาเหตุทำให้บุคคลไวต่อการติดสารต่าง ๆ ผลการวิจัยที่ผ่านมาพบสอดคล้องกันว่า มีความแตกต่างของระบบสมอง เส้นใยประสาทและสารสื่อประสาทในสมองของผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตกับผู้ที่ไม่ติดอินเทอร์เน็ต (Lin et al. (2012) เช่นเดียวกับ (Han et al., 2011) ที่ศึกษาพบว่าสมองของคนที่ติดเกมออนไลน์ มีการทำงานที่คล้ายกับสมองของคนที่ติดยาเสพติด และช่วงอายุของผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตจะอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (16-24 ปี) พบการติดอินเทอร์เน็ตในกลุ่มนักศึกษามากกว่าในวัยอื่น (Hashemian, Direkvand-Moghadam, Delpisheh, & Direkvand-Moghadam, 2014 ; Morahan Martin & Schumacher, 2000 ; Niemz, Griffiths, & Banyard, 2005 ; Okwaraji, Aguwa, Onyebueke, Arinze-Onyia, & Shiweobi-Eze, 2015)

2) พัฒนาการตามวัย (Developmental Aspect) เมื่อมีการใช้อินเทอร์เน็ต วัยรุ่นจะหลีกเลี่ยงปฏิสัมพันธ์ต่อหน้า และไม่พัฒนาทักษะด้านสังคม อาจหาอัตลักษณ์ที่เป็นตนเองไม่เจอ และบางครั้งอาจแยกไม่ออกระหว่างบุคลิกจริงกับในอินเทอร์เน็ต (Hoelt, Watson, Kesler, Bettinger, & Reiss, 2008)

3) ปัจจัยด้านจิตใจ (Psychological Factor) งานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าปัญหาทางด้านจิตใจ อารมณ์ บุคลิกภาพ และพฤติกรรมมีความเกี่ยวข้องกับการติดอินเทอร์เน็ต เช่น ผู้ที่มีการปรับตัวไม่เหมาะสม เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เครียด วิตกกังวล และมี



ภาวะซึมเศร้า มีความสัมพันธ์กับการติดอินเทอร์เน็ต (Ko et al., 2008; Lai et al., 2015; Lyvers, Karantonis, Edwards, & Thorberg, 2016); Nie, Zhang & Liu, 2016; Chang, 2014)

4) รูปแบบการคิด Davis (2001) กล่าวถึงสาเหตุการติดอินเทอร์เน็ตว่าเกิดจากกระบวนการคิดของบุคคล สอดคล้องกับแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) ซึ่ง Davis กล่าวว่า การติดอินเทอร์เน็ตเป็นผลมาจากกระบวนการคิดที่มีปัญหา (Problematic Cognitions) ยกตัวอย่างเช่น เมื่อบุคคลต้องการได้รับการยอมรับในสังคมจึงไม่สามารถจะทำได้ จึงแสวงหาการยอมรับจากคนในสังคมอินเทอร์เน็ต คนที่ติดอินเทอร์เน็ตเชื่อว่าโลกของอินเทอร์เน็ตนั้นเป็นสถานที่ที่เขาจะได้รับการยอมรับนับถือ ปลอดภัย ไม่ต้องแสดงตัวตน เป็นต้น กระบวนการคิดนี้ส่งผลต่อการตอบสนองหรือพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Maladaptive Behavior) คือ ทำให้ผู้ใช้มีพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานเพื่อตอบสนองความต้องการทางจิตใจ แสวงหาความมีตัวตน การยอมรับนับถือจากสังคมในอินเทอร์เน็ต ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหลีกเลี่ยงความไม่สบายใจ โดยมีการใช้อินเทอร์เน็ตทุกครั้งที่เกิดความคิดเหล่านี้ และเมื่อไม่ได้ใช้งานก็จะเกิดความรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย ไม่มีความสุข หรือเมื่อไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคมอินเทอร์เน็ตก็จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า เกิดเป็นพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตที่ส่งผลกระทบต่อปัญหาด้านอารมณ์ จิตใจ พฤติกรรมในที่สุด

5) ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ (Personality Factor) ลักษณะของบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับการการติดอินเทอร์เน็ตและเกม ได้แก่ บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น (Impulsivity) บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (Neuroticism-Anxiety) และบุคลิกภาพแบบก้าวร้าว (Aggression-Hostility) (Capetillo-Ventura & Juárez-Treviño, 2015; Dong, Lu, Zhou, & Zhao, 2010; Lai et al., 2015); Yuan et al, 2016)

### ปัจจัยที่ 2 ปัจจัยระหว่างบุคคล (Interpersonal Factors)

1) ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมในเรื่องสถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม เชื้อชาติ ศาสนา และภูมิประเทศ ยังไม่มีข้อมูลว่าระดับชั้นทางสังคมที่ต่างกันมีผลต่อการติดอินเทอร์เน็ต

2) ปัญหาในครอบครัว ครอบครัวของเด็กและวัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ตและเกม จะมีทัศนคติในการเลี้ยงดูลูกที่ไม่เหมาะสม โดยมีความสัมพันธ์กับรายได้ของพ่อแม่ สุขภาพจิตของพ่อแม่ พ่อแม่มีภาวะซึมเศร้า ครอบครัวมีความขัดแย้งกัน มีการใช้ความรุนแรงในครอบครัว การสื่อสารในครอบครัวไม่เหมาะสม มีความผูกพันทางอารมณ์ที่มากหรือน้อยจนเกินไป พ่อแม่ไม่ค่อยร่วมทำกิจกรรมกับลูก ครอบครัวที่เลี้ยงลูกแบบปล่อยปละละเลย (Lam, 2015; Li et al.,

2014; Park, Kim, & Cho, 2008; Pornnoppadol, na Ayudhaya, Phoasavasdi, & Surapongpiwattana, 2017; Wisitpongaree, Kolkijkovin, & Techakasem, 2015)

3) สัมพันธภาพต่อเพื่อนและครู เด็กที่มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับครูและเพื่อน มีเพื่อนที่ติดอินเทอร์เน็ต มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ยากจึงหันมาสนใจอินเทอร์เน็ต เป็นทางออกในการแก้ปัญหา (Ko et al., 2009); Yen et al, 2009)

### ปัจจัยที่ 3 ปัจจัยเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต (Internet Factors)

1) เวลาในการใช้อินเทอร์เน็ต ธนิกันต์ มาณะศิริวานนท์ (2545, บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเสพติดอินเทอร์เน็ตของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ระหว่างผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ต 217 คน และไม่ติดอินเทอร์เน็ต 697 คน จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตจะใช้เวลาในอินเทอร์เน็ตสูงกว่าผู้ที่ไม่ติด

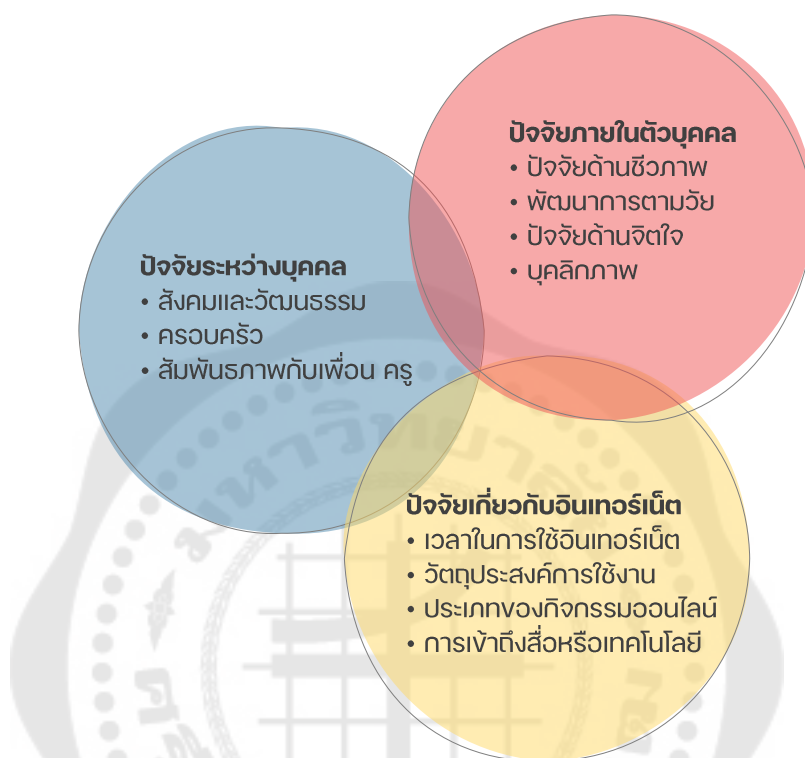
2) วัตถุประสงค์ของการใช้อินเทอร์เน็ต Davis (2001) แบ่งรูปแบบการติดอินเทอร์เน็ตเป็น 2 ประเภท คือ การติดอินเทอร์เน็ตแบบทั่วไปไม่มีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน เช่น ใช้โซเชียลมีเดีย ดูสื่อบันเทิง อ่านข่าวสาร ส่วนการติดอินเทอร์เน็ตแบบเฉพาะเจาะจง ใช้งานเพื่อวัตถุประสงค์เฉพาะบางอย่าง เช่น เล่นเกม เล่นการพนัน ทำกิจกรรมทางเพศ เป็นต้น โดยเป็นกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือไม่เกิดประโยชน์ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม มักจะแสดงสัญญาณเริ่มแรกของการใช้อินเทอร์เน็ตสัมพันธ์กับการใช้งานในกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เฉพาะเจาะจง หรือเป็นกิจกรรมรูปแบบเฉพาะ (Li et al., 2014, 4)

3) รูปแบบกิจกรรมออนไลน์ Xin et al. (2018) ศึกษาพบว่า ผู้ใช้ที่ทำกิจกรรมออนไลน์ในรูปแบบที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในอินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์กับการติดอินเทอร์เน็ตมากกว่าผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่ทำกิจกรรมในลักษณะของการรับข่าวสารเพียงช่องทางเดียว หรือการส่งสารเพียงฝ่ายเดียวโดยไม่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

4) การเข้าถึงสื่อหรือเทคโนโลยี การเข้าถึงสื่อหรือเทคโนโลยีในปัจจุบันทำได้ง่าย และสะดวกมากขึ้น อุปกรณ์ที่ใช้เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตยังหาซื้อได้ง่าย ราคาไม่แพง จึงทำให้เด็กและเยาวชนเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ง่ายและส่งผลต่อการติดอินเทอร์เน็ตได้ง่ายกว่าในอดีต

ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการติดอินเทอร์เน็ต สรุปได้ 3 กลุ่ม คือ 1) ปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ ปัจจัยด้านชีวภาพ พัฒนาการตามวัย ปัจจัยด้านจิตใจ รูปแบบการคิด 2) ปัจจัยระหว่างบุคคล ได้แก่ สังคมและวัฒนธรรม ครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน ครู 3) ปัจจัยเกี่ยวกับอินเทอร์เน็ต ได้แก่ เวลาในการใช้อินเทอร์เน็ต ประเภทของกิจกรรมที่ใช้อินเทอร์เน็ต ความง่ายในการเข้าถึงสื่อหรือเทคโนโลยี ปัจจัยดังกล่าวข้างต้นแม้จะยังไม่สามารถทราบอย่างแน่ชัดว่าปัจจัย

ได้เป็นสาเหตุของการติดอินเทอร์เน็ตแต่ก็ทำให้ทราบว่ามิอะไรเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต ดังแสดงในภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดอินเทอร์เน็ต

## 2.2.5 แนวทางบำบัดการติดอินเทอร์เน็ต

### 1. การรักษาด้วยยา

การติดอินเทอร์เน็ตนั้นมีความคล้ายคลึงกับการเสพติดค่อนข้างมาก ทั้งในแง่ของโรคร่วม และลักษณะของกิจกรรมทางสมอง การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการรักษาผู้ติดอินเทอร์เน็ตด้วยยายังมีอยู่ไม่มาก ยาที่มีรายงานว่าใช้รักษาได้ผล ได้แก่ Bupropion, Escitalopram, Naltrexone โดยกลุ่มยาที่ใช้ในการรักษาผู้ติดอินเทอร์เน็ต ได้แก่ กลุ่มยาต้านเศร้า (Antidepressants) กลุ่มยา Opioid Receptor Antagonists กลุ่มยา Antipsychotics และยาอื่น ๆ ได้แก่ Psychostimulants ,  $\alpha$ -2 agonist และ glutamatergic

## 2. การรักษาทางจิตสังคม

ใช้หลักการเกี่ยวกับการรักษาผู้ที่ติดสารเสพติดอื่น ๆ ซึ่งมักต้องผสมผสานการบำบัดหลายอย่างเข้าด้วยกัน ได้แก่ การให้การปรึกษารายบุคคล การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ครอบครัวบำบัด การบำบัดความคิดและพฤติกรรม การฝึกอบรมผู้ปกครอง ให้มีทักษะและการปรับพฤติกรรมเด็กอย่างมีประสิทธิภาพ มีการนำบำบัดความคิดและพฤติกรรม มาใช้บำบัดการเสพติดเกม สื่อสังคม และอินเทอร์เน็ต โดยเน้นการแก้ไขความคิดอัตโนมัติที่ส่งผลต่อพฤติกรรม โดยให้ผู้ป่วยจัดการกับความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึกที่เป็นตัวกระตุ้นให้ใช้อินเทอร์เน็ต พร้อมทั้งเรียนรู้ทักษะการแก้ไขและป้องกันการกลับไปติดซ้ำ เช่น ใช้นาฬิกาจับเวลาหรือกระดิ่งให้สัญญาณเมื่อหมดเวลาเล่น กำหนดเป้าหมายลดเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตลงเรื่อย ๆ จนอยู่ในระดับที่พอดี เขียนโน้ตหรือการ์ดเตือนความจำติดไว้ตามที่ต่าง ๆ เพื่อกำหนดให้ตนเองไปถึงเป้าหมาย บังคับตัวเองให้หากิจกรรม หรืองานอดิเรกทำ หลีกเลี่ยงการอยู่แต่ในบ้านกับสิ่งแวดล้อมเดิม ๆ เป็นต้น

โดยทั่วไป CBT จะใช้เวลาประมาณ 3-4 เดือน ซึ่งเป้าหมายจะไม่ได้เน้นให้ผู้ติดอินเทอร์เน็ตหยุดพฤติกรรมโดยสิ้นเชิง แต่เป็นการส่งเสริมให้ผู้ติดอินเทอร์เน็ตเรียนรู้การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมและไม่กระทบกระเทือนต่อการใช้ชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม ปัญหาส่วนใหญ่ของผู้ติดอินเทอร์เน็ตคือการไม่ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน มีวิธีการบำบัดอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งเรียกว่า การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Enhancement Therapy: MET) เป็นการบำบัดที่มีวัตถุประสงค์ให้ผู้ช่วยเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยประยุกต์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Prochaska & DiClemente, 1983) เริ่มแรก MET ใช้ในการให้การปรึกษาในผู้ติดบุหรี่ ซึ่งใช้ได้ผลเป็นอย่างดี ต่อมา (Miller & Rollnick, 2012) นำ MET ไปประยุกต์ใช้กับผู้ที่ปัญหาการดื่มสุราและได้พัฒนานำไปใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต MET ช่วยให้ผู้ติดอินเทอร์เน็ตกำหนดและตัดสินใจด้วยตนเองในการที่จะลดหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต จะทำให้เกิดความร่วมมือในการรักษาอย่างต่อเนื่องและยาวนาน การบำบัดรักษาผู้ติดอินเทอร์เน็ตมีหลายวิธีการ ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 งานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดรักษาผู้ติดอินเทอร์เน็ต

ผู้วิจัย ปี	รูปแบบ การวิจัย	วิธีการบำบัด	กลุ่มตัวอย่าง	ผลการวิจัย
Young (2007)	Pre-Post	การให้การปรึกษา รายบุคคลผ่านช่องทาง ออนไลน์ตามแนว CBT สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 12 ครั้ง (3 เดือน)	ผู้ติด อินเทอร์เน็ต 114 คน รับ สมัครผ่าน ช่องทาง ออนไลน์	กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจที่จะ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ต และสามารถ ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น มี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้นตั้งแต่ ครั้งที่ 8 และพฤติกรรมเหล่านี้ ยังคงอยู่แม้ระยะเวลาจะผ่านไป 6 เดือน
Zhao, Mao, Liu, and et al (2009)	Quasi-RCT	การให้การปรึกษากลุ่ม ตามแนว CBT	นักศึกษา มหาวิทยาลัย 40 คน	คะแนนทุกด้านของการติดอิน เทอร์เน็ตลดลงหลังจากเข้าร่วม การบำบัด
Cao and Su (2007)	RCT Pre-/Post-	การให้การปรึกษากลุ่ม ตามแนว CBT (กลุ่ม ทดลอง 29 คน) สุขภาพจิตศึกษา (กลุ่ม ควบคุม 35 คน)	นักเรียนชั้น มัธยมต้นที่ติด อินเทอร์เน็ต จำนวน 64 คน	ภายหลังการทดลอง กลุ่ม ทดลองมีคะแนนการติด อินเทอร์เน็ต ภาวะซึมเศร้า วิตก กังวล ลดลงอย่างมีนัยยะสำคัญ ทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่ม ควบคุม
Yang & Hao, (2005)	Pre-/Post-	การให้การปรึกษา รายบุคคลแบบทฤษฎี โซลูชั่น-โฟกัส (SFBT) ร่วมกับครอบครัวบำบัด 9 ครั้ง	วัยรุ่นที่ติด อินเทอร์เน็ต จำนวน 52 คน	คะแนนการติดอินเทอร์เน็ต ภาวะซึมเศร้าและเวลาในการ ออนไลน์ ลดลงอย่างมีนัยยะ สำคัญทางสถิติ ภายหลังเข้าร่วม การให้การปรึกษา

ตาราง 6 (ต่อ)

ผู้วิจัย ปี	รูปแบบ การวิจัย	วิธีการบำบัด	กลุ่มตัวอย่าง	ผลการวิจัย
Orzack, Voluse, Wolf, and Hennen (2006)	Pre-/Post-	การให้การปรึกษากลุ่ม ตามแนว RTC+CBT+MET สัปดาห์ ละครั้ง 16 ครั้ง	ผู้ติดอินเทอร์เน็ต เพศชาย 35 คน	คุณภาพชีวิตดีขึ้น อาการซึมเศร้า ลดลงภายหลังเข้าร่วมการบำบัด
Li, Li, and Wang (2008)	Pre-/Post-	CBT + ยารักษาอาการ ซึมเศร้า + รักษาใน โรงพยาบาล	ผู้ติดอินเทอร์เน็ต 48 คน	คะแนนการติดอินเทอร์เน็ตลงทุกด้าน ภายหลังเข้าร่วมการบำบัด
Zhang, (2009)	Pre-/Post-	กลุ่มจิตบำบัดร่วมกับการ ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ครั้ง จำนวน 12 ครั้ง	นักศึกษา มหาวิทยาลัย	กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการบำบัดมีการ ปรับตัวที่ดีขึ้น ความวิตกกังวลลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนหลังการทดลอง และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มหลัง การเข้าร่วมกลุ่มบำบัด
Shek et al. (2009)	Pre-/Post-	การให้การปรึกษา รายบุคคลตามแนวคิด MET ร่วมกับการให้การ ปรึกษาครอบครัว (15-19 เดือน)	ผู้ติดอินเทอร์เน็ต 59 คน (อายุ 11- 18 ปี)	ปัญหาการติดอินเทอร์เน็ตในกลุ่ม ตัวอย่างลดลงภายหลังเข้าร่วม โปรแกรมบำบัด
Zhang (2009)	Quasi-RCT	การให้การปรึกษากลุ่ม ตามแนว CBT ร่วมกับ Psychodrama, Gestalt psychotherapy และ ครอบครัวบำบัด	ผู้ติดอินเทอร์เน็ต 51 คน (อายุ 14- 25 ปี)	อาการติดอินเทอร์เน็ตทุกด้านลดลง อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ ภายหลังเข้าร่วมการบำบัด
Xiao-chun (2010)	Pre-/Post-	การรักษาด้วยยาพร้อมกับ การทำจิตบำบัด	นักเรียนชั้นมัธยมต้น ที่ติดอินเทอร์เน็ต 142 คน	วิธีการรักษาด้วยยาพร้อมกับการทำจิต บำบัดมีประสิทธิภาพดีต่อการรักษา ในกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 6 (ต่อ)

ผู้วิจัย ปี	รูปแบบ การวิจัย	วิธีการบำบัด	กลุ่มตัวอย่าง	ผลการวิจัย
Su et al. (2011)	Pre-/Post- /Follow Up	การให้การปรึกษา ออนไลน์ตามแนว MET ร่วมกับ client-centered	นักศึกษา มหาวิทยาลัยที่ ติดอินเทอร์เน็ต จำนวน 65 คน	คะแนนการติดอินเทอร์เน็ตและ เวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ตของกลุ่ม ตัวอย่างลดลงหลังจากเข้า ร่วมการทดลอง และในระยะ ติดตามผล
Du, Jiang, and Vance (2010)	RCT	การให้การปรึกษากลุ่มแก่ ผู้ติดอินเทอร์เน็ตร่วมกับ ครอบครัวและโรงเรียน ตามแนว CBT	นักเรียนชั้น มัธยม ที่ติด อินเทอร์เน็ต จำนวน 56 คน (อายุ 12-17 ปี)	การติดอินเทอร์เน็ตลดลง ทักษะ การจัดการเวลาและอารมณ์ของ กลุ่มตัวอย่างดีขึ้น ภายหลังจาก ร่วมการทดลอง
Kim (2008)	Quasi-RCT Pre-/Post-	การให้การปรึกษากลุ่ม ตามแนว Reality Therapy 10 ครั้ง	นักศึกษา มหาวิทยาลัยที่ ติดอินเทอร์เน็ต 25 คน	กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบ วัดการติดอินเทอร์เน็ตลดลง อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ และคะแนนการเห็นคุณค่าใน ตนเองเพิ่มขึ้นภายหลังการ ทดลองเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่ม ควบคุม

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น พบว่ามีการบำบัดรักษาผู้ติดอินเทอร์เน็ตโดยใช้การรักษาด้วยยาและการรักษาทางจิตสังคม วิธีที่นิยมใช้เป็นวิธีการแบบบูรณาการ แนวคิดที่ถูกนำมาใช้บ่อย ๆ และพบว่าได้ผลดีในการรักษาผู้ติดอินเทอร์เน็ต คือ ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม



### ตอนที่ 3 คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

#### 3.1 ความหมายคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

คำว่า “คุณลักษณะ” ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Characteristics” (ลีลา สุวรรณนิมิตร, 2533) โดยหากอ้างอิงจากความหมายของคำภาษาไทย คำว่า “คุณลักษณะ” มีผู้ให้ความหมายในเชิงต่าง ๆ พอสรุปได้ ดังนี้

“คุณลักษณะ” หมายถึง เครื่องหมายหรือสิ่งที่ชี้ให้เห็นความดีหรือลักษณะประจำตัวของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2554) ซึ่งสอดคล้องกับ พรพรรณ สุทธานนท์ (2538, น. 25) ที่กล่าวว่า “คุณลักษณะ” หมายถึง แบบอย่างแห่งพฤติกรรมหรือสิ่งที่ปรากฏชี้ให้เห็น ชี้หรือแสดงถึงความดีหรือลักษณะประจำของบุคคล นอกจากนี้ กุหลาบ พงษ์เทพิน (2553, น. 18) ให้ความหมายของ “คุณลักษณะ” ว่าหมายถึง พฤติกรรม การแสดงออก อุปนิสัย ค่านิยม คุณธรรม จริยธรรมที่มีอยู่ภายในจิตใจของบุคคล สามารถนำไปใช้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ จิตตินันท์ ดีหลาย (2561, น. 10) ที่กล่าวว่า “คุณลักษณะ” เป็นพฤติกรรมที่คาดหวังให้เกิดกับบุคคลซึ่งจะต้องเป็นพฤติกรรมที่ดี รวมไปถึง ชาญชัย อินแถลง (2552, น. 9) ให้ความหมายของ “คุณลักษณะ” ว่าหมายถึง ความคิด พฤติกรรม หรือลักษณะประจำตนที่แต่ละบุคคลแสดงออกมา

ทฤษฎีจิตพิสัยของ Bloom, Krathwohl, and Masia (1964) มีการกล่าวถึงคำว่า คุณลักษณะ (characteristics) ในบริบทของผู้เรียน (characteristic of the learner) ว่า ผู้เรียนจะเกิดคุณลักษณะ ซึ่งเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นกับบุคคลเมื่อได้เรียนรู้ คุณลักษณะทางจิตพิสัยนั้นประกอบด้วย การรับรู้ การตอบสนอง การเห็นคุณค่า การจัดระบบ และเกิดเป็นกิจนิสัยประจำตัวบุคคล เมื่อใดก็ตามที่บุคคลเจอกับสถานการณ์ในรูปแบบต่าง ๆ และตอบสนองด้วยลักษณะที่คงเส้นคงวา แสดงว่าคุณลักษณะนั้นได้เป็นคุณลักษณะที่เกิดขึ้นภายในของบุคคล เป็นคุณลักษณะประจำตน

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory of Personality) ของ Walter Mischel (2009) ให้ความหมายของ Characteristic of people ว่าแต่ละบุคคลจะมีคุณลักษณะส่วนตนที่แตกต่างกัน ได้แก่ ความสามารถและทักษะ รูปแบบความคิดหรือกรอบแนวคิดที่มีต่อการรับรู้สภาพแวดล้อมของแต่ละคน ความคาดหวังเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ค่านิยมหรือสิ่งที่ยึดถือเป็นแนวปฏิบัติ เป้าหมายและแผนจะบรรลุเป้าหมาย รวมถึงการควบคุมตนเองเพื่อสามารถบรรลุเป้าหมายได้

และนอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต มีการใช้คำว่า Characteristics of The Internet Users โดยนิยามความหมายของคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต ในลักษณะดังต่อไปนี้

ตาราง 7 นิยามความหมายคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต

ผู้วิจัย, ปี	ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง	นิยาม/ความหมายของ "คุณลักษณะ"	ข้อเสนอแนะ
Zhang et al. (2002)	คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต (characteristics of the internet users)	ผู้ใหญ่อายุ 20-39 ปี ในประเทศจีน-สหรัฐอเมริกา จำนวน 405 คน	ศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในแง่ลักษณะทางประชากร เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา ปริมาณการใช้งาน อาชีพ รายได้ เป็นต้น	ควรศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในแง่ของคุณลักษณะเชิงจิตวิทยา หรือคุณลักษณะส่วนบุคคลอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น รูปแบบการคิด พฤติกรรม การควบคุมตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง
Kim and Haridakis (2009)	คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต (Internet User Characteristic)	วัยรุ่นที่เป็นนักศึกษาปริญญาตรีสหรัฐอเมริกา 203 คน	ลักษณะหรือภูมิหลังของประชากร บุคลิกภาพ หรือคุณลักษณะเชิงจิตวิทยา ได้แก่ เพศ อายุ ปริมาณการใช้อินเทอร์เน็ต ความเบื่อ ความเหงา การเห็นคุณค่าในตนเอง การแสวงหาความตื่นเต้น การควบคุมตนเอง เป็นต้น	คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นภูมิหลัง บุคลิกภาพ คุณลักษณะทางจิตวิทยา เป็นปัจจัยสำคัญมากที่เกี่ยวข้องกับการติดอินเทอร์เน็ต โดยเฉพาะคุณลักษณะภายในบุคคล เช่น ความเหงา การหลีกเลี่ยง การเห็นคุณค่าในตนเอง การแสวงหาความตื่นเต้น เป็นต้น
Lee et al. (2007)	คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต (Characteristics of Internet Use)	วัยรุ่นเกาหลีชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 627 คน	ศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในวัยรุ่นที่ติดเกม โดยแบ่งประเภทของผู้ใช้เป็น 1) ผู้ใช้ปกติ 2) ผู้ใช้ที่มีความเสี่ยง 3) ผู้ใช้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเกมระดับรุนแรง โดยอธิบายตามลักษณะของระยะเวลาการเล่น เกม เนื้อหาของเกม ที่ผู้ใช้เลือกเล่น การควบคุมตนเอง	คุณลักษณะภายในของผู้ใช้ที่เล่นเกมในแต่ละประเภทมีความแตกต่างกัน สิ่งนี้เป็นคุณลักษณะเชิงจิตวิทยาที่มีผลต่อการเลือกเกมที่เล่น และมีผลต่อการติดเกม ควรมีการศึกษาว่ามีคุณลักษณะแบบใดบ้างในการวิจัยต่อไป

ตาราง 7 (ต่อ)

ผู้วิจัย, ปี	ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง	นิยาม/ความหมายของ “คุณลักษณะ”	ข้อเสนอแนะ
Andreou and Svoli (2012)	คุณลักษณะของผู้ใช้ อินเทอร์เน็ต (Internet User Characteristics)	วัยรุ่นกรีก อายุ 14-18 ปี จำนวน 384 คน	ภูมิหลังของประชากร บุคลิกภาพ คุณลักษณะเชิงจิตวิทยา ชั่วโมง/ปริมาณ การใช้อินเทอร์เน็ต จุดมุ่งหมายการใช้งาน การควบคุมตนเอง ภาวะซึมเศร้า ความเหงาการเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลทางสังคม	การวิจัยในอนาคตควรมุ่งศึกษา ลักษณะภูมิหลังของผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตและปัจจัยอื่น ๆ เช่น แรงจูงใจ ความต้องการ ลักษณะบุคลิกภาพ ฯลฯ ผู้ใช้ที่มีลักษณะแบบใดที่เสี่ยงต่อการติดอินเทอร์เน็ต
Anthony et al. (2015)	คุณลักษณะของผู้ติดอินเทอร์เน็ต (Characteristics of Internet Addiction)	นักศึกษา มหาวิทยาลัยในประเทศสหรัฐอเมริกาที่ติดอินเทอร์เน็ต จำนวน 27 คน	ศึกษาคุณลักษณะของนักศึกษาที่ติดอินเทอร์เน็ต ในระดับรุนแรง โดยอธิบายคุณลักษณะในแง่ของระยะเวลาในการใช้งาน ความถี่ การตระหนักถึงผลกระทบ การทำกิจกรรมออนไลน์ที่เป็นตัวกระตุ้น อารมณ์ สัมพันธภาพ ภาวะซึมเศร้า ความเบื่อหน่าย ความเครียด	การศึกษาต่อไปควรศึกษาคุณลักษณะในแง่ของปัจจัยปกป้อง หรือคุณสมบัติในตัวบุคคลที่จะเป็นปัจจัยด้านบวกในการป้องกันการติดอินเทอร์เน็ต

กล่าวโดยสรุป คำว่า “คุณลักษณะ” ในภาษาไทย มีความหมายเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหรือสิ่งที่ปรากฏให้เห็น หรือแสดงถึงลักษณะประจำของบุคคล ส่วนทฤษฎีทางจิตวิทยาจะมีการกล่าวเพิ่มเติมถึงคำว่าคุณลักษณะที่รวมถึงความสามารถ ทักษะ รูปแบบความคิด ความคาดหวัง ค่านิยม เป้าหมาย การควบคุมตนเอง เป็นลักษณะประจำบุคคลที่ใช้ตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และหากตอบสนองด้วยลักษณะที่คงเส้นคงวา แสดงว่าคุณลักษณะนั้นสามารถพัฒนาไปเป็นคุณลักษณะที่เกิดขึ้นภายในของบุคคลเป็นคุณลักษณะประจำตนได้

ในบริบทของการวิจัยที่เกี่ยวกับ คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต (Characteristics of Internet Use) จะให้ความหมายคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่ครอบคลุมด้าน 1) ปัจจัยทางประชากร เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา ปริมาณการใช้จ่าย ประเภทของกิจกรรม อาชีพ รายได้ เป็นต้น 2) ปัจจัยทางจิตวิทยา เช่น การควบคุมตนเอง ภาวะซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเหงา ความเครียด และความวิตกกังวลทางสังคม เป็นต้น และข้อเสนอแนะส่วนใหญ่เสนอว่าการศึกษาวิจัยต่อไปควรควรศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในแง่ของคุณลักษณะเชิงจิตวิทยาหรือคุณลักษณะภายในบุคคลอื่นที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับ ความหมายของคำว่า คุณลักษณะ (characteristics) ผู้ใช้อินเทอร์เน็ต (internet user) และรูปแบบพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ (Adaptive Internet Use) ในงานวิจัยนี้จึงให้ความหมายของคำว่า “คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์” หมายถึง การที่บุคคลมีลักษณะประจำตน โดยอาจเป็น พฤติกรรมความสามารถ ทักษะ รูปแบบความคิด ความคาดหวัง ค่านิยม หรือการควบคุมตนเอง ที่บุคคลใช้ตอบสนองเมื่อต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ส่งผลให้เกิดการใช้งานที่ก่อประโยชน์ สร้างสรรค์ ปลอดภัย ไม่เกิดผลกระทบด้านลบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

โดยคำว่า คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ (Characteristics of Internet Use) จะมีความแตกต่างกับคำว่า รูปแบบพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ (Adaptive Internet Use) เนื่องจาก รูปแบบพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะให้ความหมายในลักษณะของแบบแผนการใช้งานอินเทอร์เน็ตในลักษณะที่ก่อให้เกิดประโยชน์ แต่คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะเน้นไปที่ลักษณะประจำตนของผู้ที่ใช้งานอินเทอร์เน็ต ซึ่งรวมถึงความสามารถ ทักษะ ความคิด พฤติกรรม ค่านิยม ที่อยู่ภายในตัวของผู้ใช้ โดยคุณลักษณะเหล่านี้จะเป็นเสมือนตัวชี้้นำแนวทางให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีรูปแบบพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ต่อไป

### 3.2 ความสำคัญของการศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

ผู้วิจัยคำนึงผลกระทบจากพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมซึ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น การจะปิดกั้นอินเทอร์เน็ต ลดปริมาณการใช้อินเทอร์เน็ต หรือป้องกันการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต จึงอาจไม่ใช่ทางออกของการแก้ไขปัญหาที่ยั่งยืน ประเด็นสำคัญคือจะทำอย่างไรที่บุคคลจะสามารถใช้ประโยชน์จากอินเทอร์เน็ตพร้อม ๆ กับการป้องกันผลกระทบเชิงลบที่จะตามมาได้ หรือจะทำอย่างไรให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีคุณลักษณะเชิงจิตวิทยาหรือคุณลักษณะบางอย่างภายในตนที่จะสามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเกิดประโยชน์ เหมาะสม และปลอดภัย

ทั้งนี้ แนวคิดของการพัฒนาแบบยั่งยืนตามจุดเด่นของหลักสูตรจิตวิทยาประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีฐานเน้นการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้ที่ตระหนักรู้และเข้าใจตนเองในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ซึ่งอาศัยฐานความรู้จากศาสตร์สาขาจิตวิทยา ส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจในตนเองและพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างเต็มความสามารถ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เนื่องจากเป็นลักษณะภายใน เป็นปัจจัยที่บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลง ควบคุม หรือส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้ ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความลุ่มลึกมากขึ้นเป็นองค์ความรู้ใหม่เพิ่มจากงานวิจัยที่ผ่านมาโดยเฉพาะในบริบทของวัยรุ่นไทย จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพในการค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

เนื่องจาก งานวิจัยที่ผ่านมา มีการศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ค่อนข้างน้อย งานวิจัยครั้งนี้จึงจำเป็นต้องศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการติดอินเทอร์เน็ตในหัวข้อถัดไปร่วมด้วย เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการทำความเข้าใจคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ และหากจะมองในแง่ของการต่อยอดงานวิจัยเกี่ยวกับตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวก คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจศึกษา โดยการค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เพื่อมาสนับสนุนองค์ความรู้เดิมที่มีอยู่แล้วบางส่วน ผลที่ได้สามารถนำไปสู่การหาวิธีการเสริมสร้างให้เกิดคุณลักษณะดังกล่าวให้เกิดขึ้นในตัวของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตต่อไป

### 3.3 เครื่องมือวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

ในระยะเวลาที่ผ่านมา มีการศึกษาเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ตหลายรูปแบบ ทั้งนี้เครื่องมือที่ประเมินการใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่จะเป็นการวัดในแง่ของประเภทของกิจกรรม ปริมาณการใช้งาน ปัจจัยสาเหตุและผลกระทบจากพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต และการติดอินเทอร์เน็ต เป็นต้น โดยแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์หรือการใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงบวกนั้น งานวิจัยในระยะเวลาที่ผ่านมา มีการศึกษาและสร้างเครื่องมือวัดในประเด็นดังกล่าวค่อนข้างน้อย ผู้วิจัยจึงสรุปเครื่องมือวัดที่เกี่ยวข้องไว้ ดังนี้

#### 1. แบบวัดความตระหนักรู้ต่อการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย

แบบวัดความตระหนักรู้ต่อการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย (พรพนทิพา สวานดี, 2554) มีองค์ประกอบ 2 ส่วน คือ 1) ความตระหนักรู้ต่อการใช้อินเทอร์เน็ต

อย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย หมายถึง ความรู้ ความคิดได้ รู้สึก สำนึกถึงอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น และการมองเห็นคุณค่า ความสำคัญ และความจำเป็นในการป้องกันตนเองให้พ้นอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ตและเรียนรู้ด้วยความรับผิดชอบ มีคุณธรรม จริยธรรม และสร้างสรรค์ 2) ทักษะการใช้อินเทอร์เน็ต หมายถึง ความสามารถในการนำความรู้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตไปใช้ได้อย่างปลอดภัย เรียนรู้ด้วยความรับผิดชอบ มีคุณธรรม จริยธรรมและสร้างสรรค์

แบบวัดมีจำนวนข้อคำถาม 30 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นประโยคข้อความถามความคิดเห็นให้เลือกตอบว่า เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .78 มีตัวอย่างข้อคำถามดังนี้

1) ทุกคนมีอิสระและเสรีภาพอย่างเต็มที่ที่จะทำอะไรก็ได้ในอินเทอร์เน็ตเพราะไม่มีใครเป็นเจ้าของ เราจึงควรรับผลประโยชน์ให้ได้มากที่สุด

2) การใช้อินเทอร์เน็ตโดยเคารพกฎระเบียบ กติกา และมีมารยาท จึงจะถือว่าการช่วยสังคมให้มีประโยชน์และสร้างสรรค์

## 2. แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย

วันวิสา สรีระศาสตร์ และคนอื่น ๆ (2555) สร้างแบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยขึ้น เป็นแบบวัดประเภทมาตราส่วนรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตราวัด 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ผู้ที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่

2.1) พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ คือ การรายงานงานของนักเรียนเกี่ยวกับการกระทำกิจกรรมบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตอย่างสม่ำเสมอเพื่อเสริมความรอบรู้ เพื่อการศึกษาเล่าเรียน เพื่อการติดต่อสื่อสารในชีวิตประจำวัน และเพื่อใช้เวลาว่างอย่างมีประโยชน์ เป็นต้น จำนวนข้อคำถาม 12 ข้อ ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .18-.56 และค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .75

2.2) พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย หมายถึง การกระทำกิจกรรมของเยาวชนบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตที่แสดงว่าเป็นผู้มีความสามารถในการป้องกันตนจากอันตรายที่อาจเกิดขึ้นด้วยความตระหนักรู้ถึงภัยอันตรายและสามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างมั่นใจในความปลอดภัย รวมทั้งใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณที่เหมาะสม และรู้วิธีการปฏิบัติตนในการรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยต่าง ๆ ขณะทำกิจกรรมบนเครือข่าย จำนวนข้อคำถาม 12 ข้อ



ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .21-.61 และค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .74

2.3) พฤติกรรมสนับสนุนให้เพื่อนใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย หมายถึง การรายงานถึงการกระทำต่าง ๆ ของบุคคลที่มุ่งส่งเสริมและป้องกันเพื่อนของตน มีจำนวนข้อคำถาม 10 ข้อ ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .35-.58 และค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .81 มีตัวอย่างข้อคำถามดังนี้

- 1) ฉันใช้อินเทอร์เน็ตช่วยค้นหาความรู้รอบตัวใหม่ ๆ ที่สนใจ
- 2) ฉันระวังที่จะตรวจทานชื่อเว็บไซต์ให้ถูกต้องก่อนที่จะเปิดรับเข้าไป
- 3) ฉันชวนเพื่อนสมัครสมาชิกเว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลทันสมัยด้านการศึกษา

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสร้างแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ร่วมกับข้อสรุปคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในงานวิจัยระยะที่ 1 แล้วสร้างเป็นแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยขึ้น จากนั้นนำแบบวัดที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบ แล้วทำการปรับแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วจึงนำแบบวัดไปตรวจสอบหาค่าความเชื่อมั่น กับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นไทยจำนวน 200 คน โดยแบบวัดจะถูกนำไปใช้เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในการวิจัยระยะที่ 3 เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยต่อไป

#### ตอนที่ 4 : การเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

วิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยยังไม่พบว่ามีแนวทางที่เป็นมาตรฐานแบบใดแบบหนึ่ง วิธีบำบัดที่จะใช้จึงต้องอาศัยข้อมูลจากการบำบัดผู้ติดอินเทอร์เน็ตร่วมด้วย ไม่ว่าจะเป็นการรักษาด้วยยาและการรักษาทางจิตสังคมในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงสนใจวิธีบำบัดที่เป็นการรักษาทางจิตสังคม โดยเลือกบูรณาการการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมาใช้ในการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย



#### 4.1 การให้การปรึกษาแบบบูรณาการ

การบูรณาการ (Integration) หมายถึง การทำให้สมบูรณ คือการทำให้อะไรหลายๆ อย่างที่สัมพันธ์กันมาอยู่รวมกันเป็นองค์รวมหนึ่งเดียว (พระเทพเวที, 2531, น. 24) ทางการศึกษาบูรณาการ หมายถึง การนำเอาศาสตร์สาขาวิชาต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันมาผนวก ผสมผสาน เติมเต็มเข้าด้วยกัน เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ของผู้เรียน (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2546; สุวิทย์ มูลคำ, 2543)

##### 4.1.1 ความหมายของการปรึกษาแบบบูรณาการ

ในช่วงเวลาที่ผ่านมาจิตบำบัดหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพและเป็นทางเลือกหนึ่งที่ใช้ในการรักษาผู้ที่ประสบปัญหาทางจิตใจและพฤติกรรม แต่อย่างไรก็ตามก็มีคำถามที่ว่าวิธีการทำจิตบำบัดตามแนวคิดใดที่มีประสิทธิภาพที่สุด ซึ่งในทางปฏิบัติจริงนั้นโรคทางจิตเวชแต่ละชนิดมีความซับซ้อนและมีวิธีการรักษามากกว่า 400 แนวคิด ซึ่งสามารถแบ่งประเภทใหญ่ ๆ เช่น การบำบัดทางความคิด การปรับพฤติกรรม การทำจิตวิเคราะห์ อีกทั้งยังแบ่งเป็นการบำบัดแบบกลุ่ม แบบรายบุคคล แบบครอบครัว ต่างกันทั้งในเรื่องของเวลาในการบำบัด จำนวนครั้งในการบำบัด จึงมีการพยายามรวมวิธีการ เทคนิค และทฤษฎีในการทำจิตบำบัดเหล่านี้เข้าด้วยกัน ด้วยวิธีการที่เป็นระบบ (Garfield & Bergin, 1994)

นับตั้งแต่ปี ค.ศ. 1990 นักจิตวิทยา นักจิตบำบัด ผู้ให้การปรึกษาหลายคนก็มีความพยายามจะทำจิตบำบัดหรือให้การปรึกษาในรูปแบบบูรณาการ และมีการนำไปใช้แพร่หลายมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งในการทำจิตบำบัด การให้การปรึกษา และการทำวิจัย จนการบำบัดแบบบูรณาการเป็นที่ยอมรับในแวดวงจิตวิทยาในที่สุด (Norcross & Goldfried, 2005) โดยมักพบว่านักจิตบำบัดจะเลือกใช้ทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นทฤษฎีหลักแล้วจึงประยุกต์ใช้ร่วมกับเทคนิคและวิธีการบำบัดแบบอื่น ในการรักษาโรคหรือปัญหาทางจิตเวช ในช่วงไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา นักจิตบำบัดจำนวนมากมักไม่ระบุว่าใช้ทฤษฎีใดเป็นหลักในการบำบัด แต่จะรายงานว่าตนเองใช้วิธีการบำบัดแบบบูรณาการหรือผสมผสานแทน (Feixas & Botella, 2004)

การสำรวจความคิดเห็นของนักจิตบำบัดมากกว่า 1,000 คนเมื่อไม่นานมานี้ พบว่ามีเพียงร้อยละ 15 เท่านั้น ที่ระบุว่าใช้ทฤษฎีการบำบัดเพียงทฤษฎีเดียว โดยครึ่งหนึ่งรายงานว่าใช้แนวคิดและทฤษฎีในการบำบัดถึง 4 แนวคิด (Tasca et al., 2015) โดยการบูรณาการวิธีการบำบัดนี้ มีแนวโน้มที่จะค้นหาเป้าหมายของการบูรณาการร่วมกัน เนื่องจากการบูรณาการไม่ใช่เพียงนำเอาทฤษฎีต่าง ๆ มารวมกันเพื่อให้บำบัดรักษาเท่านั้น แต่การบูรณาการนั้นจะต้องมีกรอบแนวคิดที่เป็นรูปแบบของการบูรณาการพื้นฐานร่วมกัน

นิยามของคำว่า “การบูรณาการ (Integration)” นั้นอาจถูกกล่าวถึงที่แตกต่างกันไป โดยขึ้นอยู่กับมุมมองของการบูรณาการ “Integrative Perspective” แต่การบูรณาการแสดงถึงความยืดหยุ่นและการมีส่วนร่วมของทฤษฎีและแนวคิดในการรักษาทางจิตเวชร่วมกัน (Greben, 2004) แบ่งเป็น 4 วิธีการได้แก่ 1) Theoretical Integration การผสมผสานทางทฤษฎี 2) Technical Eclecticism การผสมผสานทางเทคนิค 3) Assimilative Integration การบูรณาการทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก และ 4) Common Factors Approach การมีปัจจัยรักษาพร้อม (Castonguay, Eubanks, Goldfried, Muran, & Lutz, 2015; Kozarić-Kovacic, 2008)

รูปแบบการปรึกษาแบบบูรณาการ (Integrative Counseling Model) เป็นแบบแผนการบูรณาการแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาต่างกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกัน หรือมีความสอดคล้องกับปัญหามาใช้ ร่วมกันในการให้การปรึกษาซึ่งจะช่วยให้เกิดการเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองรวมทั้งกระจ่างในความคิดทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหารวมทั้งพัฒนาตนเองได้ (Lapworth, 2001 อ้างถึงใน นฤมล พระใหญ่, 2558) การบูรณาการช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพและผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทิศทางที่ผู้รับการปรึกษาพึงประสงค์มากที่สุด (Corey & Bitter, 2012) การบูรณาการจึงเป็นการนำแนวคิด วิธีการ และเทคนิคจากหลายๆ ทฤษฎี มาใช้อย่างกลมกลืน โดยมี เป้าหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ไขปัญห และเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทิศทางที่พึงประสงค์

#### 4.1.2 ความสำคัญของการปรึกษาแบบบูรณาการ

ในด้านการปฏิบัติงานจริงนั้น ผลการสำรวจทฤษฎีการปรึกษาและจิตบำบัดที่นักจิตบำบัดหรือนักจิตวิทยาส่วนใหญ่เลือกใช้เป็นอันดับแรกคือการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสานซึ่งพบว่ามีความสอดคล้องเหมาะสมในการปฏิบัติงานจริงมากกว่า นอกจากนั้นเหตุผลหนึ่งที่นักจิตบำบัดเลือกใช้ทฤษฎีแบบผสมผสานเนื่องจากหลักฐานงานวิจัยต่าง ๆ ยังไม่พบว่ามีวิธีการทำจิตบำบัดหรือการให้การปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีใดจะมีประสิทธิภาพสูงกว่าทฤษฎีอื่นอย่างชัดเจน ทั้งนี้ ความก้าวหน้าของศาสตร์ด้านการทำจิตบำบัดแบบผสมผสานในปัจจุบันนั้นมีมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งนำไปสู่การพัฒนาวารสารจิตบำบัดแบบผสมผสาน (Journal of Psychotherapy Integration) ขึ้นและมีการเปิดหลักสูตรระดับปริญญาโทด้านจิตบำบัดแบบผสมผสานในหลายมหาวิทยาลัย มีงานวิจัยที่ตีพิมพ์ออกมาอย่างต่อเนื่องและจัดว่าเป็นทิศทางที่น่าสนใจในแวดวงจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดทั้งปัจจุบันและอนาคต อย่างไรก็ตามจิตวิทยา

การปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสานก็ยังคงต้องการงานวิจัยที่สนับสนุนอีกมากทั้งในและต่างประเทศ (นันทิชาติ สกกุลพงศ์, 2557, น. 105)

#### 4.1.3 รูปแบบการปรึกษาแบบบูรณาการ

นฤมล พระใหญ่ (2558) แบ่งแนวความคิดการบูรณาการการปรึกษา เป็น 3 รูปแบบ คือ

- 1) การบูรณาการแบบการผสมผสาน (Eclecticism) เป็นการนำแนวคิดตลอดทั้งเทคนิคจากทฤษฎีต่าง ๆ ที่มีความสอดคล้องกับสภาพ ปัญหา มาใช้ในการให้การปรึกษา
- 2) การบูรณาการที่เลือกใช้เฉพาะเทคนิค (Selective Borrowing) เป็นการเลือกใช้เฉพาะเทคนิคที่สำคัญของแต่ละทฤษฎี มาช่วยแก้ไข้ปัญหาเฉพาะเรื่อง
- 3) การบูรณาการที่ออกแบบเฉพาะเจาะจง (Specially Designed Integrative Model) เป็นการกำหนดรูปแบบของการบูรณาการโดยกำหนดวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอนและเทคนิคขั้นใหม่ โดยไม่คำนึงถึงทฤษฎี ต้นแบบใด ๆ แต่จะพิจารณาจากปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงและวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากปรากฏการณ์นั้น แล้วจึงออกแบบกรอบแนวคิดเลือกเทคนิคและวิธีการในการช่วยเหลือ เป็นการสร้างทฤษฎีและวิธีการปรึกษารูปแบบใหม่

นันทิชาติ สกกุลพงศ์ (2557) กล่าวว่า จิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสานนั้นมีหลายวิธี แต่วิธีการที่ได้รับความนิยมนั้นมีทั้งหมด 4 รูปแบบ ได้แก่ การบูรณาการทางทฤษฎี การบูรณาการทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก การบูรณาการทางเทคนิค และการมีปัจจัยบำบัดร่วม (Castonguay et al., 2015; Kozarić-Kovacić, 2008) มีรายละเอียดดังนี้

- 1) การบูรณาการทฤษฎี (Theoretical Integration) คือ เป็นการผสมผสานทฤษฎีจิตบำบัดหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตั้งแต่ 2 ทฤษฎีขึ้นไป เพื่อกลายเป็นทฤษฎีใหม่ โดยเน้นการบูรณาการธรรมชาติ ความคิดความเชื่อของทฤษฎีเพื่อให้มีความเหมาะสมกับปัญหาหรือโรคทางจิตเวชที่ต้องการบำบัด
- 2) การบูรณาการเทคนิค (Technical Eclecticism) เป็นการผสมผสานโดยเลือกเทคนิคจากทฤษฎีการปรึกษาและจิตบำบัดต่าง ๆ ที่ใช้ได้ดีในการบำบัดรักษา โดยนำมาใช้ร่วมกันในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาแต่ละรายให้เหมาะสมกับปัญหา โดยไม่ได้มีแนวคิดหรือทฤษฎีใดเป็นหลัก แต่เลือกจากเทคนิคที่อยู่ในแต่ละทฤษฎีมาใช้ให้เหมาะสมและแก้ปัญหาได้ โดยไม่จำกัดจำนวนเทคนิคที่จะนำมาใช้
- 3) การบูรณาการทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative Integration) พัฒนาโดย Messer เพื่อนำมาใช้ลดจุดบกพร่องของการบูรณาการ 2 แบบ ที่กล่าวมาข้างต้น

เนื่องจากรูปแบบการบูรณาการทฤษฎีถูกโจมตีเป็นไปได้อย่างยาก เพราะความคิดความเชื่อของแต่ละทฤษฎีมีความแตกต่างกัน ไม่สามารถที่จะนำมาผสมผสานกันได้ ในขณะที่การบูรณาการทางเทคนิค (Technical Eclecticism) ก็เลือกแต่เทคนิคมาใช้กับโดยไม่พิจารณาถึงที่มาที่ไปทางทฤษฎี การบำบัดที่อยู่เบื้องหลัง จึงมีการพัฒนาการบูรณาการทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก คือ ผู้ให้การปรึกษาหรือนักจิตบำบัดยึดทฤษฎีการบำบัดทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นหลัก จากนั้นจะทำการเลือกเทคนิคจากทฤษฎีอื่นมาใช้ร่วมด้วย โดยเทคนิคที่ถูกเลือกมาใช้ นั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อตอบสนองเป้าหมายการบำบัดตามทฤษฎีหลักที่นักจิตบำบัดยึดถือตัวอย่าง เช่น นักจิตบำบัดเลือกการทำจิตบำบัดแบบจิตพลวัตเป็นวิธีการหลัก แต่ขณะทำการบำบัดนั้นจะหยิบยกเอาเทคนิคการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) จากการบำบัดการรู้คิด พฤติกรรมหรือเทคนิคการใช้เก้าอี้ที่วางเปล่าจากการบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) มาใช้โดยมิได้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการปรับพฤติกรรมหรือเพื่อให้เกิดการตระหนักในอารมณ์ความรู้สึกแบบที่นี้เดียนี่ซึ่งเป็นเป้าหมายของเกสตัลท์ แต่ใช้เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ (Insight) ถึงปมขัดแย้งในจิตไร้สำนึก (Unconscious) และมีพฤติกรรมแสดงออกเพื่อตอกย้ำการตระหนักรู้ให้เข้มข้นมากขึ้น (Working Through)

4) การมีปัจจัยการบำบัดร่วม (Common Factors) เป็นการบูรณาการที่เน้นคุณลักษณะร่วมหรือปัจจัยการรักษา (Therapeutic Factor) ซึ่งส่งผลให้ผู้รับการปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นภายหลังได้รับการปรึกษาหรือการทำจิตบำบัด โดยไม่ได้เน้นทฤษฎีการปรึกษาหรือจิตบำบัดทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง เช่น ปัจจัยบำบัดของ Yalom (1995) มาใช้ในการทำกลุ่มให้การปรึกษา การเกิดความรู้สึกร่วมอันเป็นสากล กลุ่มเป็นที่ซึ่งสมาชิกสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และสร้างประสบการณ์ของการได้มอบบางสิ่งบางอย่างกับบุคคลอื่น สามารถเพิ่มความนับถือตัวเอง ช่วยพัฒนารูปแบบการปรับตัว และทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การเกิดความหวังและกำลังใจในการยืนหยัดสู้กับปัญหา เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การบูรณาการปรึกษาเป็นการนำแนวคิด วิธีการ และเทคนิคจากหลาย ๆ ทฤษฎีในการปรึกษาหรือบำบัดทางจิตวิทยามาใช้อย่างกลมกลืน โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหและเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทิศทางที่พึงประสงค์ มีแนวคิดการบูรณาการ 4 รูปแบบ ที่นิยมใช้กันทั่วไป คือ แบบที่ 1 การบูรณาการเทคนิคเป็นรูปแบบที่ใช้มากที่สุด และแบบที่ 2 การบูรณาการทฤษฎี ทั้ง 2 รูปแบบนี้ก็ถูกตั้งข้อสงสัยว่า การบูรณาการทางทฤษฎีนั้นเป็นไปได้ยากเพราะความเชื่อพื้นฐานของแต่ละทฤษฎีมีความแตกต่างกันไม่สามารถจะผสมผสานกันได้ ส่วนการบูรณาการเทคนิคก็เลือกแต่เทคนิคมาใช้โดยละเลยทฤษฎี

(Theodoros, 2005, pp. 161-168) จึงมีการพัฒนารูปแบบการบูรณาการที่ลดจุดบกพร่องของการบูรณาการทางทฤษฎีและการบูรณาการเทคนิค คือ แบบที่ 3 การบูรณาการทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก คือ การยึดทฤษฎีการบำบัดทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นหลักแล้วเลือกเทคนิคจากทฤษฎีอื่นมาใช้ร่วมด้วยเพื่อตอบสนองเป้าหมายการบำบัดตามทฤษฎีหลักที่นักจิตบำบัดยึดถือ และการบูรณาการรูปแบบที่ 4 คือ การมีปัจจัยการบำบัดร่วม การบูรณาการแบบนี้จะให้ความสำคัญกับปัจจัยสำคัญที่ทำให้ตัวผู้รับการปรึกษาดีขึ้น แต่วิธีการบูรณาการแบบนี้ก็ยังไม่มีการออกแบบเฉพาะเพื่อทำการบำบัดรักษา

สำหรับการวิจัยนี้ การบูรณาการทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลักเป็นรูปแบบที่ผู้วิจัยเห็นว่าเหมาะสมสำหรับนำมาใช้พัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยยึดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy; CBT) เป็นทฤษฎีหลัก แล้วเลือกเทคนิคจากทฤษฎีอื่น คือ การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Enhancement Therapy: MET) มาใช้การบูรณาการร่วมกัน โดยหวังว่าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการดังกล่าวจะสามารถเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยได้

## 4.2 ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

### 4.2.1 การบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบดั้งเดิม

ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy; CBT) พัฒนาขึ้นโดย Aaron T. Beck ในปี ค.ศ. 1960 โดยแรกเริ่มนั้นใช้คำเรียกวิธีการบำบัดนี้ว่า “Cognitive Therapy” คำว่า “Cognitive” หมายถึง “ปัญญา” หรือ “ความคิด” ซึ่งหมายถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในความคิดเช่น การแปลความ ทัดตนคติ ความเชื่อ การรับรู้ การให้ความหมายต่อสิ่งต่าง ๆ การพูดกับตนเอง เป็นต้นแนวคิดนี้มีความเชื่อว่าพฤติกรรมอารมณ์และสรีระไม่ได้เกิดโดยตรงจากสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ในปัจจุบันเรียกวิธีการบำบัดนี้ว่า Cognitive Behavioral Therapy (Beck, Creed, & Reissweber, 2011)

दाराररण टीपनता (2558) กล่าวว่าการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นการให้การปรึกษาประเภทหนึ่ง เพื่อช่วยลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระตามความเชื่อที่ว่า สิ่งเร้าไม่ได้มีผลต่อ อารมณ์ พฤติกรรมและสรีระโดยตรง แต่ต้องผ่านกระบวนการคิดซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ตามการเลี้ยงดูและประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของบุคคล



ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร (2558) ให้ความหมายของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy, CBT, Cognitive Therapy) เป็นจิตบำบัดแขนงหนึ่ง ที่ผสมผสานระหว่างเทคนิคการปรับความคิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavioral) มีเป้าหมายเพื่อลดความทุกข์ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Maladaptive Behavior) ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง (Dysfunctional Thinking) ของผู้ป่วย เมื่อสามารถประเมิน (Evaluate) ความคิดให้ถูกต้องตามความเป็นจริงหรืออยู่ในโลกของความเป็นจริงได้ (Realistic) อาการเกี่ยวกับ Emotion และ Behavior ของผู้ป่วยจะดีขึ้นกล่าวโดยสรุปคือ แนวคิดพื้นฐานของ CBT เชื่อว่า ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และร่างกาย มีความสัมพันธ์กัน

นිරชา นวาวรัตน์ (2557) กล่าวว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นการผสมผสานกันระหว่างเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรม เพื่อให้บุคคลมีความคิดใหม่ที่เหมาะสมจากแบบแผนความคิดในทางลบ ให้สามารถประเมินหรือโต้แย้งความคิดที่ไม่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง ซึ่งเมื่อบุคคลเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผลจะทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

Trower, Jones, and Dryden (2016) กล่าวว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นการช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความซึมเศร้าหรือภาวะซึมเศร้า การให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม มีระยะเวลา 6-10 ครั้ง ความถี่สัปดาห์ละ 1 ครั้งหรือมากกว่า แล้วแต่ความรุนแรงของอาการ ความยาวนานของการให้การปรึกษาในแต่ละครั้งประมาณ 50-60 นาที โดยต้องมีการให้ความรู้เรื่องการเกิดปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากการคิดที่บิดเบือนไปในทางลบ ต้องมีการตกลงวิธีการในการให้การปรึกษา มีการเลือกเป้าหมายในการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง ตกลงวิธีการที่จะต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การทดลองทำกิจกรรม มีการทำการบ้าน การให้ข้อมูลย้อนกลับในการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง เพื่อปรับการให้การปรึกษาครั้งต่อไป เป็นต้น โดยในการให้การปรึกษาระยะแรกเป็นการทำความเข้าใจกันและรู้จักการให้การปรึกษาแบบการปรับความคิดและพฤติกรรม ระยะกลาง เป็นการประเมินอารมณ์ และประเมินความคิด การสอนแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม การค้นหาความคิดอัตโนมัติ การประเมินและพิสูจน์ความคิดดังกล่าว การปรับความคิดหรือการแก้ปัญหาในกรณีความคิดนั้นตามความเป็นจริง และเมื่อถึงระยะท้ายของการให้การปรึกษาก็จะเป็นการมอบหมายการบ้าน และการให้ข้อมูลย้อนกลับ

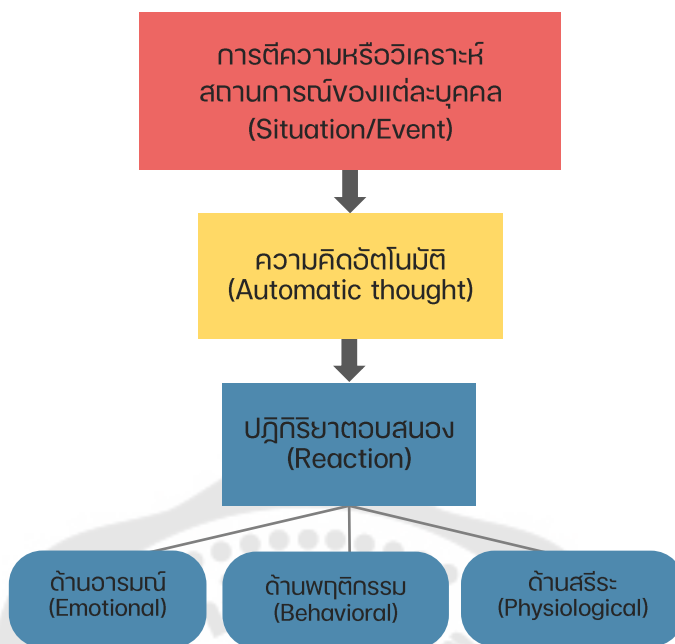
การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดรูปแบบหนึ่งซึ่งมีลักษณะที่สำคัญคือ เป็นการบำบัดในเชิงรุกและมีทิศทาง (Active and Directive) มีระยะเวลาในการบำบัดที่มีขอบเขต (Time-Limited) และมีรูปแบบโครงสร้างชัดเจน (Structured) สามารถใช้บำบัดรักษาโรคทางจิตเวชได้หลากหลายได้แก่ โรคซึมเศร้า (Depressive Disorder) โรควิตกกังวล (Anxiety Disorder) โรคกลัว (Phobias) โดยการบำบัดมีแนวคิดบนทฤษฎีพื้นฐานที่ว่าอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของคนเราส่วนใหญ่แล้วขึ้นอยู่กับแนวทางการมองโลกของบุคคลนั้น (Beck et al., 2011) สอดคล้องกับ Stuart, Laraia, and Sundeen (1998) ที่กล่าวว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาในปัจจุบันมีเป้าหมายชัดเจน

กล่าวโดยสรุป ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมผสมผสานระหว่างเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมมีเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม (Maladaptive Behavior) ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือน (Dysfunctional Thinking) ของบุคคล เมื่อเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผลจะทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น การบำบัดรูปแบบนี้มีเป้าหมายโครงสร้างที่ชัดเจนโดยทั่วไปมักแบ่งเป็น 3 ระยะหลัก ๆ คือ 1) ระยะเริ่มต้น เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา รวมถึงการทำความเข้าใจการบำบัดความคิดและพฤติกรรม 2) ระยะกลาง เป็นการประเมินอารมณ์และความคิด การสอนแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม การค้นหาความคิดอัตโนมัติ การประเมินและพิสูจน์ความคิดดังกล่าว การปรับความคิดหรือการแก้ไขปัญหาในกรณีความคิดนั้นตามความเป็นจริง และ 3) ระยะสุดท้ายของการให้การปรึกษาก็จะเป็นการมอบหมายการบ้าน และการให้ข้อมูลย้อนกลับ

### **แนวคิดพื้นฐานของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบดั้งเดิม**

การบำบัดความคิดและพฤติกรรมจะขึ้นอยู่กับรูปแบบความคิด (Cognitive Model) ซึ่งมีสมมติฐานว่า อารมณ์ พฤติกรรม และสรีระของบุคคลเกิดจากการรับรู้ (Perception) และการตีความหรือวิเคราะห์ สถานการณ์ของแต่ละบุคคล (Situation/Event) โดยลักษณะความคิดที่มีผลทำให้เกิดอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระที่เป็นปัญหาเรียกว่า ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) ความคิดอัตโนมัติเกิดขึ้นได้จากการถูกกระตุ้นโดยความเชื่อพื้นฐานที่อยู่ในระดับลึก (Core Beliefs) ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐานส่วนบุคคลที่พัฒนามาตั้งแต่เด็ก ๆ เป็นความคิดต่อตนเอง ผู้อื่น ต่อโลก และอนาคต โดยบุคคลจะคิดและเชื่อว่าความคิดนั้น ๆ ของ ตนเองเป็นจริงที่สุด (Beck et al., 2011) ดังภาพประกอบ 5





ภาพประกอบ 5 แนวคิดพื้นฐานของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

### เทคนิคที่ใช้ในการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบดั้งเดิม

เทคนิคที่ใช้ในการบำบัดความคิดและพฤติกรรมสำหรับการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมทั่วไป (Beck, 1991 อ้างถึงใน จันทิมา องค์โษษิต, 2545) สรุปได้ดังนี้

1. การสอน (Didactic Aspect) การที่ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ให้คำอธิบายแก่ผู้รับการปรึกษา ให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง
2. เทคนิคการปรับความคิด (Cognitive Techniques) การที่ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาช่วยกันค้นหาและทดสอบแบบแผนการคิดของผู้รับการปรึกษา แนวทางการค้นหาและการทดสอบประกอบด้วย

2.1) การหาความคิดอัตโนมัติ (Eliciting Automatic Thoughts) คือการที่ผู้ให้การปรึกษาค้นหาความคิดที่บิดเบือนของผู้รับการปรึกษา อาจจะเป็นรูปแบบความคิดด้านลบ หรือความคิดอัตโนมัติที่บิดเบือน

2.2) ผู้ให้การปรึกษาช่วยผู้รับการปรึกษาทดสอบว่าความคิดนั้นถูกต้องหรือเป็นไปได้หรือไม่ หรือมีความสมเหตุสมผลหรือตรงตามความจริงเพียงใด มีการฝึกหัดให้มีทักษะแทนด้วยความคิดใหม่ที่เหมาะสมตามความเป็นจริง

2.3) การหาและท้าทายรูปแบบการคิดที่ไม่เหมาะสมจากภาวะแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม (Identifying and Challenging Maladaptive Assumptions)

3. เทคนิคการปรับพฤติกรรม (Behavioral Technique) วิธีการทางพฤติกรรมจะเป็นวิธีที่โครงสร้างแน่นอน มีการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน วิธีการทางพฤติกรรมต้องการความร่วมมือทั้งจากผู้ให้การปรึกษาและจากผู้รับการปรึกษาวิธีการทางพฤติกรรมประกอบด้วย

3.1) ให้ผู้รับการปรึกษำบันทึกรายงานกิจกรรม (Schedule Activity) เช่น อ่านหนังสือเรียนให้จบเล่ม และบันทึกกิจกรรมที่แท้จริง ถ้าผู้รับการปรึกษาไม่อาจวางแผนได้ ผู้ให้การปรึกษาควรแนะนำถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาอยากทำให้สำเร็จ เช่น ทำงานบ้าน ซักของ จ่ายใบเก็บเงิน ฯลฯ แล้วนำสมุดบันทึกนี้มาทบทวนร่วมกับผู้ให้การปรึกษา

3.2) ให้ผู้รับการปรึกษาให้คะแนนนว่าในแต่ละกิจกรรมที่ทำนั้นผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกว่าตนมีความสามารถในการทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ (Mastery) ด้วยคะแนนเท่าใดและความพึงพอใจที่เกิดจากการได้ทำกิจกรรมนั้น ๆ มีเท่าไร (Pleasure) สมุดบันทึกนี้มักจะทำให้ผู้รับการปรึกษาประหลาดใจว่าที่จริงแล้วตนเองมีความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และมีความสุขที่เกิดจากการได้ทำกิจกรรมนั้นมากกว่าที่ตนเองคิดไว้

3.3) เพื่อให้งานแต่ละชิ้นง่าย ผู้ให้การปรึกษาอาจแนะนำผู้รับการปรึกษาให้แบ่งงานออกเป็นงานเล็ก ๆ หลาย ๆ งานเป็นขั้นตอน หรือทำจากงานที่ง่ายก่อนเพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตนเองสามารถทำได้ (Graded Task Assignments) เช่น ถ้ามีเป้าหมายอยากทำอาหารได้ อาจเริ่มต้นจากการทำไข่ต้ม เป็นต้น

3.4) ซักซ้อม (Cognitive Rehearsal) ชวนให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการขั้นตอนต่าง ๆ ในการทำงาน รวมทั้งชี้ให้เห็นถึงสิ่งที่ขัดขวางอยู่และมองหาวิธีแก้ปัญหาก่อนที่จะเกิดประสบการณ์ที่ล้มเหลว

3.5) ฝึกหัดเชื่อมั่นตนเองมากขึ้น (Self-Reliance Training) เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาชวนผู้รับการปรึกษาเพิ่มความเชื่อมั่นให้แก่ตนเองโดยการทำงานที่ง่าย ๆ ด้วยตนเองเช่นทำเตียงให้แก่ตนเอง ไปจับจ่ายด้วยตนเอง เตรียมอาหารให้แก่ตนเองและคนอื่น ๆ

3.6) การซ้อมตามบทบาทที่สมมุติกันขึ้นมา (Role Play) เป็นวิธีที่ดีมากในการสกัดหรือค้นหาความคิดที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ และยังเป็นวิธีการที่ดีในการเรียนรู้ที่จะสร้างพฤติกรรมใหม่ ๆ

3.7) การทำให้เกิดความเพลิดเพลิน (Diversion) จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาผ่านช่วงเวลาที่มีความยุ่งยากไปได้ วิธีการทำให้เกิดความเพลิดเพลินมีหลายวิธีเช่น การออกกำลังกาย การมีกิจกรรมทางสังคม การทำงานต่าง ๆ และการนึกภาพ (Visual Imaginary)

#### 4.2.2 การบำบัดความคิดและพฤติกรรมในผู้ติดอินเทอร์เน็ต

ผู้ติดอินเทอร์เน็ตมีพื้นฐานรูปแบบความคิดที่ไม่เหมาะสม (Maladaptive Cognition of Pathological Internet Users) (Davis, 2001, p. 190) ซึ่งความคิดเหล่านั้นเป็นสาเหตุของการติดอินเทอร์เน็ตและก่อให้เกิดอาการอื่น ๆ ตามมา

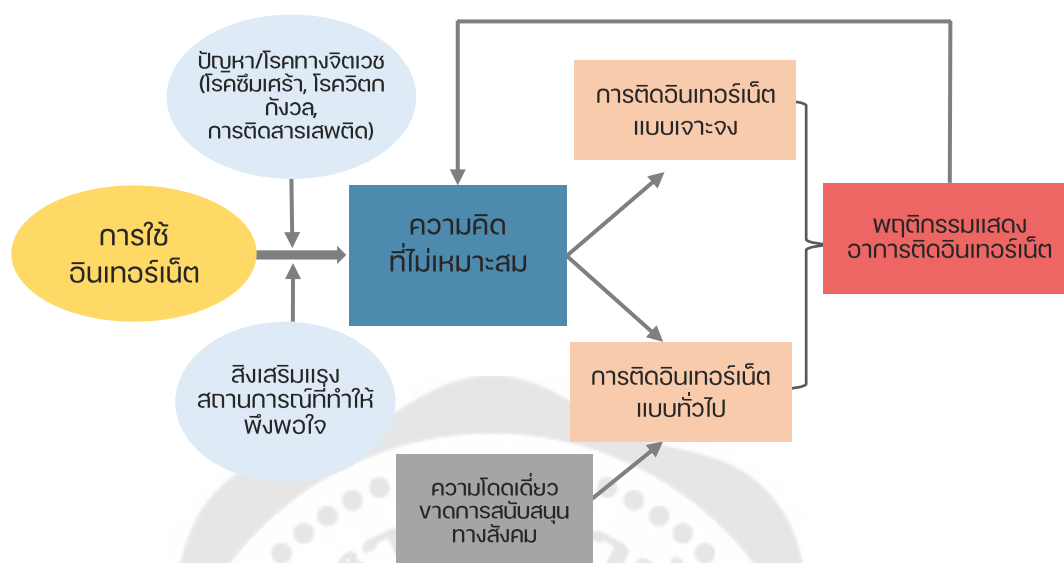
##### รูปแบบความคิดที่ไม่เหมาะสมของผู้ติดอินเทอร์เน็ต

ลักษณะของความคิดที่ไม่เหมาะสมของผู้ติดอินเทอร์เน็ต แยกเป็น 2 ประเภท คือ

1) **ความคิดเกี่ยวกับตน (Thoughts About the Self)** ผู้ใช้ที่มีรูปแบบความคิดหมกมุ่นจะส่งผลต่อการติดในระดับที่รุนแรง เช่น ความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับตนเองว่า เพราะเหตุใดตนถึงใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน โดยพยายามหาข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรม การติดอินเทอร์เน็ต หรือพูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่มากเกินไปของตน เป็นต้น การหมกมุ่นอยู่กับความคิดเหล่านี้ยิ่งทำให้บุคคลให้ความสนใจและมีความทรงจำเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต ส่งผลทำให้บุคคลมีพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้นเรื่อย ๆ นอกจากความคิดหมกมุ่นแล้ว บุคคลที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตจะมีรูปแบบความคิดเกี่ยวกับตนในด้านลบ ประเมินตนเองด้านลบ มองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและตำหนิตนเอง เช่น ฉันจะมีคุณค่าได้รับการยอมรับในสังคมอินเทอร์เน็ตเท่านั้น ในโลกแห่งความเป็นจริงฉันไม่มีตัวตนไม่มีคุณค่าอะไรเลย

2) **ความคิดเกี่ยวกับโลก (Thoughts About the World)** บุคคลที่ความคิดบิดเบือนเกี่ยวกับโลกมักจะคิดว่า อินเทอร์เน็ตเป็นสถานที่เดียวที่ตนจะได้รับการยอมรับนับถือ อินเทอร์เน็ตเป็นเพื่อนแท้เพียงคนเดียว เมื่ออยู่ในโลกความจริงผู้คนไม่ให้ความสนใจ ไม่ยอมรับฉันเท่าในอินเทอร์เน็ต เป็นต้น ความคิดที่บิดเบือนเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงการพึ่งพิงอินเทอร์เน็ตของบุคคล โดยใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ตนสบายใจหรือหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกบางอย่าง

ดังนั้น ความคิดที่บิดเบือนเหล่านี้จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเมื่อบุคคลใช้งานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านอินเทอร์เน็ต ทำให้เข้าไปพูดคุยกับเพื่อนในห้องสนทนาออนไลน์โดยไม่รู้ตัว ผลของความคิดที่ไม่เหมาะสมนี้เป็นเหตุให้บุคคลมีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตได้ทั้งแบบทั่วไปและแบบเฉพาะเจาะจง



ภาพประกอบ 6 รูปแบบความคิดที่ไม่เหมาะสมที่เป็นสาเหตุของการติดอินเทอร์เน็ต

ที่มา: The Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use (Davis, 2001, p. 190)

### ขั้นตอนและเป้าหมายการบำบัดความคิดและพฤติกรรมในผู้ติดอินเทอร์เน็ต

สำหรับขั้นตอนและเป้าหมายของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมในผู้ติดอินเทอร์เน็ต (Phases of CBT-IA) ถูกอธิบายไว้ 3 ระยะ (Davis, 2001; Du et al., 2010; Kanfer, Reinecker, & Schmelzer, 2006; Young, 2007) ได้แก่

ระยะที่ 1 การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาพฤติกรรมเฉพาะเจาะจงที่เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริงกับผู้ติดอินเทอร์เน็ต ใช้เวลาในการบำบัดประมาณ 1-3 ครั้ง มีรายละเอียดดังนี้

1) ผู้ติดอินเทอร์เน็ตจะถูกขอให้บันทึกพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง ได้แก่ วันและเวลาที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตในแต่ละครั้ง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนหน้าหรือสิ่งกระตุ้น (Antecedent Events) ก่อนที่จะเกิดกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต และบันทึกประเภทของกิจกรรมออนไลน์ที่ใช้งาน เช่น เกม อีเมล แชท เว็บไซต์ โซเชียลเน็ตเวิร์ค ชื่อของออนไลน์ อ่านข่าว ดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น

2) ผู้ติดอินเทอร์เน็ตจะถูกขอให้บันทึกระยะเวลาในการใช้งานกิจกรรมออนไลน์ในแต่ละครั้ง แต่ละกิจกรรม ว่าใช้งานนานเท่าไร บันทึกเป็นระยะเวลา (ชั่วโมง นาที)

3) ผู้ติดอินเทอร์เน็ตจะต้องอธิบายว่าในแต่ละครั้งที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตหรือทำกิจกรรมออนไลน์ มีกิจกรรมอะไรที่ได้สำเร็จบ้าง ในระหว่างออนไลน์ถูกขัดจังหวะบ้างหรือไม่ แล้วรู้สึกอย่างไรหลังทำกิจกรรมออนไลน์ในแต่ละครั้ง ดังรายละเอียดในตารางบันทึกพฤติกรรม

ตาราง 8 ตารางบันทึกพฤติกรรม

วันที่ เวลา ที่ใช้งาน	เหตุการณ์ที่ เกิดขึ้นก่อน หน้าหรือสิ่ง กระตุ้น	ประเภท กิจกรรมออนไลน์ที่ทำ	ระยะเวลา ที่ใช้งาน (ชั่วโมง นาที)	ถูกขัดจังหวะ หรือไม่ เพราะอะไร	ผลที่ตามมา (ความรู้สึก ประสบการณ์)
-----------------------------	---	-------------------------------	--	--------------------------------------	--

ระยะที่ 2 การบำบัดความคิด (Cognitive Therapy) มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสม (Maladaptive Cognition) ของผู้ติดอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นปัจจัยกระตุ้น (Trigger) ให้มีพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม แล้วจัดการได้แย่งปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้นให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล ใช้เวลาในการบำบัดประมาณ 3-5 ครั้ง มีรายละเอียดดังนี้

1) ค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสม (Identifying Maladaptive Thoughts) ลักษณะความคิดที่ไม่เหมาะสมของผู้ติดอินเทอร์เน็ตนั้นจะมีทั้งความคิดที่บิดเบือนเกี่ยวกับตน (Thoughts About the Self) เช่น ฉันไม่มีตัวตนไม่มีคุณค่าในโลกความเป็นจริง แต่เมื่อฉันอยู่ในโลกออนไลน์ฉันมีตัวตนมีคุณค่า ฉันอยากจะเป็นแบบใครก็ได้ เป็นต้น หรือความคิดที่บิดเบือนเกี่ยวกับโลก (Thoughts About the World) เช่น ไม่มีใครรักฉันในโลกความเป็นจริง โลกออนไลน์เป็นสถานที่เดียวที่ฉันได้รับความรัก ความนับถือ หรือโลกออนไลน์ ฉันสามารถกำหนดตัวตนความสำเร็จ บุคลิกภาพ สิ่งที่ยากเป็นได้ แต่ในโลกความเป็นจริงฉันทำไม่ได้ เป็นต้น ลักษณะของความคิดรูปแบบเช่นนี้นำไปสู่การพึ่งพิงทางใจต่อกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตที่ช่วยเพิ่มหรือทำให้ตัวผู้ใช้อินเทอร์เน็ตรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งก็จะทำให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีพฤติกรรม ใช้งานอินเทอร์เน็ตมากขึ้น

เพราะรู้สึกว่าเป็นโลกออนไลน์ตนเองได้รับการปฏิบัติที่ดีกว่าในโลกความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ ทำให้ผู้ใช้ฟังฟังอินเทอร์เน็ตมากขึ้นเพราะได้รับการเสริมแรงทางใจ

2) ปรับโครงสร้างความคิดที่ไม่เหมาะสม (Restructuring Maladaptive Thoughts) ในขั้นตอนนี้จะเป็นขั้นตอนที่หลังจากที่สำรวจพบว่าผู้ติดอินเทอร์เน็ตมีความคิดที่ไม่เหมาะสมหรือบิดเบือนอย่างไรบ้าง ผู้ให้การปรึกษาจะชักชวนให้ผู้ติดอินเทอร์เน็ตตรวจสอบว่าความคิดดังกล่าวมีความเหมาะสม เป็นเหตุเป็นผล เป็นไปตามความจริงหรือไม่ โดยการใช้คำถามโต้แย้ง (Socratic Question) มีหลักการถามดังนี้

#### F (Fact)

สิ่งที่เชื่อหรือคิดอยู่จริงหรือไม่ มีหลักฐานอะไรสนับสนุนสิ่งที่เชื่อ มีหลักฐานคัดค้านอย่างไร เคยมีสักครั้งใหม่ ความคิดนี้ไม่จริง

#### A (Alternative)

เรื่องนี้ถ้าไม่คิดแบบนี้เป็นแบบอื่นได้หรือเปล่า

ตอนที่คุณไม่ได้อยู่ในอารมณ์นี้คุณคิดต่างไปจากนี้หรือเปล่า

#### S (So what)

ถ้าที่คุณคิดเป็นจริง แย่ที่สุดที่เป็นไปได้คืออะไร รับได้ไหม

#### T (Toll)

สิ่งที่คุณคิดมีประโยชน์อย่างไร

เชื่ออย่างนี้แล้วเป็นประโยชน์ใหม่ คิดอย่างนี้ช่วยอะไรคุณใหม่

ตัวอย่างเช่น การทำทนายสมมติฐานของผู้ติดอินเทอร์เน็ตที่เชื่อว่าโลกออนไลน์เป็นที่เดียวที่เขาได้รับความเคารพ การยกย่อง นับถือ เห็นคุณค่า จริงหรือไม่ที่มีเฉพาะโลกออนไลน์ที่จะให้สิ่งนี้ได้เท่านั้น ในสังคมจริงมีสถานที่อื่น ๆ ที่เขาจะได้รับการเคารพอีกมั๊ย เช่น การทำงานหรือโอกาสทางการศึกษาในชีวิตจริงเพื่อสร้างความภาคภูมิใจ การทำทนายความคิดเชิงลบประเภทนี้จะช่วยให้ผู้ติดอินเทอร์เน็ตรู้ว่าชีวิตจริงก็สามารถให้สิ่งต่าง ๆ มากมายที่เขาคิดว่ามีแต่โลกออนไลน์ที่ให้ได้ อีกทั้งยังยั่งยืนและมีคุณค่ากว่าโลกออนไลน์อีกด้วย เป็นต้น หลังจากโต้แย้งความคิดที่ไม่เหมาะสมแล้ว ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีวิธีการคิดใหม่ที่เหมาะสมตามความเป็นจริง อย่งไรบ้าง ใช้เทคนิคการถามคำถาม เช่น หลังจากที่ทบทวนความคิดอย่างรอบคอบแล้ว คุณมองความคิดเดิมอย่างไร มุมมองความคิดของคุณเปลี่ยนไปไหม เปลี่ยนไปอย่างไร เปลี่ยนแล้วมีผลต่อความรู้สึกใหม่อย่างไร

3) เมื่อผู้ติดอินเทอร์เน็ตเข้าใจความจริงของความคิดที่ไม่เหมาะสมว่ามีความเชื่อมโยงต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไร เป้าหมายต่อไปคือการทำให้ผู้ติดอินเทอร์เน็ต



ตั้งเป้าหมายว่าอยากจะทำดวงจรของความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมฟุ้งฟิงอินเทอร์เน็ตหรือไม่ โดยให้การตัดสินใจนั้นขึ้นอยู่กับผู้ติดอินเทอร์เน็ตเอง ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้ติดอินเทอร์เน็ตระบุข้อดีและข้อเสียหรือปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม อย่างละ 5 ข้อ แล้วนำมาเปรียบเทียบกันเป็นข้อ ๆ ว่าคุ้มค่าหรือไม่หากเขาจะตัดสินใจแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตที่เหมาะสมสร้างสรรค์ แทนการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสมแบบเดิม

4) หากผู้ติดอินเทอร์เน็ตตัดสินใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเพื่อให้ใช้งานอินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสมสร้างสรรค์ ผู้ให้การปรึกษากับผู้ติดอินเทอร์เน็ตก็จะมาหาวิธีการแก้ไขปัญหานี้ร่วมกัน เช่น เมื่อรู้สึกว่าคุณเองไม่สบายใจ ไม่ถูกยอมรับ แล้วต้องการฟุ้งโลกออนไลน์ จะหาวิธีการหรือกิจกรรมที่สร้างสรรค์อื่น ๆ มาทำแทนได้หรือไม่ เช่น การทำงานอดิเรกทำ การพูดคุยกับเพื่อน เป็นต้น โดยหาวิธีการแก้ไขปัญหานั้นที่เป็นไปได้จริงร่วมกันและเป็นวิธีการที่ผู้ติดอินเทอร์เน็ตเห็นว่าเป็นไปได้ ตนเองสามารถทำได้จริง โดยผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้กำลังใจเสริมสร้างความมั่นใจว่าผู้ติดอินเทอร์เน็ตจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ควบคุมตนเองในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้

ระยะที่ 3 การค้นหาปัจจัยหรือสถานการณ์กระตุ้นอื่น ๆ (Coexisting Factors Associated with the Development of Internet Addiction) ที่ทำให้ผู้ติดอินเทอร์เน็ตยังคงฟุ้งฟิงอินเทอร์เน็ต ในการแก้ปัญหาหรือมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม เช่น ปัญหาส่วนบุคคล ปัญหาความเครียด ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว ปัญหาคู่สมรส หรือปัญหาจากการทำงาน เป็นต้น ใช้เวลาประมาณ 3-5 ครั้ง

Young (2004) กล่าวว่าไว้ว่าปัจจัยหลักที่ทำให้บุคคลยังคงฟุ้งฟิงอินเทอร์เน็ตหรือกลับมาใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม คือ การที่บุคคลนั้นต้องการหลีกเลี่ยงจากปัญหาชีวิต เมื่อเกิดความไม่สบายใจจึงต้องหาวิธีหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นด้วยการกลับมาใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมอีกจนกลายเป็นพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต ในระยะที่ 3 นี้ ผู้ให้การปรึกษาจะค้นหาว่ามีปัจจัยใดที่กระตุ้นให้ผู้ใช้กลับมาติดอินเทอร์เน็ตหรือยังคงใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมอีกแล้วทำการเปลี่ยนวิธีการแก้ปัญหานั้นด้วยการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ หรือให้ผู้ใช้สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสมไม่ส่งผลด้านลบหรือสร้างปัญหาต่อตนเองเพิ่ม ยกตัวอย่างเช่น บุคคลเกิดความเครียดจากการทำงาน ต้องการหลีกเลี่ยงจากความไม่สบายใจก็แก้ปัญหาด้วยการเล่นเกมออนไลน์ได้พูดคุยมีปฏิสัมพันธ์กับคนในอินเทอร์เน็ต ทุกครั้งที่เครียดก็แก้ปัญหาด้วยการเล่นเกมเพราะเล่นแล้วสบายใจ กลายเป็นพฤติกรรมติดเกมอินเทอร์เน็ตและเสีย



ค่าใช้จ่ายในการเติมเงินเพื่อเล่นเกมมากขึ้น นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอไปทำงานก็ไม่สามารถทำได้อย่างเต็มที่ ถูกเจ้านายตำหนิ ส่งผลให้เกิดความเครียดอีก ก็แก้ปัญหาด้วยการเล่นเกมออนไลน์ ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้ติดอินเทอร์เน็ตมองเห็นวงจรของปัญหาแล้วจัดการตัดวงจร หรือหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม สร้างสรรค์ เช่น เล่นเกมเพื่อผ่อนคลายได้ตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะเล่น 1 ชั่วโมง เขาไปสนทนากับเพื่อนในโซเชียลเน็ตเวิร์ค พออารมณ์ดีขึ้น อาจจะทำกิจกรรมอื่นทำเพื่อแก้ปัญหาความเครียดจากการทำงานที่ตรงจุด เป็นการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม โดยไม่ได้ให้เลิกเล่นเกมหรือเลิกทำกิจกรรมออนไลน์ แต่เป็นการหาวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมสร้างสรรค์แทน

ในส่วนของระยะเวลาในการให้การปรึกษาที่เหมาะสมสำหรับผู้ติดอินเทอร์เน็ตนั้น Young (2007) ศึกษาการให้การปรึกษารายบุคคลผ่านช่องทางออนไลน์ตามแนวความคิดบำบัดความคิดและพฤติกรรม โดยให้การปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 12 ครั้ง (3 เดือน) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ติดอินเทอร์เน็ต 114 คน หลังการเข้าร่วมการให้การปรึกษารายบุคคล กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม และสามารถควบคุมตนเองในการใช้อินเทอร์เน็ตได้ดีขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น ตั้งแต่ครั้งที่ 8 และพฤติกรรมเหล่านี้ยังคงอยู่แม้ระยะเวลาจะผ่านไปถึง 6 เดือน Young ได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ว่าเวลาที่เหมาะสมเพื่อให้การบำบัดความคิดและพฤติกรรมมีประสิทธิภาพควรมีระยะเวลาประมาณ 3 เดือนหรือประมาณ 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที – 1.5 ชั่วโมง โดยขึ้นอยู่กับกลุ่มตัวอย่าง หากเป็นวัยรุ่นน่าจะใช้เวลาไม่เกิน 1.5 ชั่วโมง ในผู้ใหญ่อาจสามารถให้การปรึกษาได้นานถึง 2 ชั่วโมง เป็นต้น

โดย Young and De Abreu (2011) กล่าวว่า ผู้ให้การปรึกษาสามารถประเมินผลการสำเร็จของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมจากสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษาที่ติดอินเทอร์เน็ต ดังนี้

- 1) ผู้รับการปรึกษาสามารถแสดงออกซึ่งความรู้สึกและความคิดของตนเองได้
- 2) ผู้รับการปรึกษาสามารถแยกแยะความคิดที่บิดเบือน และประสบผลสำเร็จที่จะปรับเปลี่ยนความคิดนี้ให้เกิดเป็นความคิดที่เหมาะสมมากขึ้น
- 3) ผู้รับการปรึกษาสามารถละทิ้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และสามารถเลือกใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์
- 4) ผู้รับการปรึกษาสามารถใช้อินเทอร์เน็ตโดยมีการตระหนักรู้ตัวและสามารถควบคุมตนเองได้

5) ผู้รับการปรึกษาสามารถทำงาน เรียนหนังสือ ทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพแม้จะใช้งานอินเทอร์เน็ต

#### 4.2.3 การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก

นอกจากนี้ ผู้วิจัยพบทฤษฎีวรรณกรรมที่เกี่ยวกับการบำบัดความคิดและพฤติกรรมกับจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรมนอกจากจะช่วยแก้ไขปัญหาหรือความผิดปกติทางจิตเวชแล้วยังนำมาเสริมสร้างให้เกิดคุณสมบัติทางจิตวิทยาเชิงบวกได้ หลักการสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวกก็คือผู้ให้การปรึกษาไม่เพียงแต่ยึดติดอยู่กับการแก้ไขปัญหายุติกรรมในเชิงลบเท่านั้น Seligman (2002) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของจิตวิทยาเชิงบวกคือการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลจากภาวะที่ทุกข์ใจหรือลำบากด้วยการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวกขึ้นมาทดแทนสิ่งที่เลวร้าย เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของบุคคลปกติให้มีความสุขและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ได้แก่ 1) การมีชีวิตที่รื่นรมย์ (The Pleasant Life) 2) การมีชีวิตที่ดี (The Good Life) และ 3) การมีชีวิตที่มีความหมาย (The Meaningful Life) จิตวิทยาเชิงบวกพยายามแสวงหาองค์ความรู้ด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา ปัจจุบันจิตวิทยาเชิงบวกได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย เนื่องจากการศึกษาจิตวิทยาแบบดั้งเดิม ซึ่งมุ่งเน้นรักษาความผิดปกติทางจิต ขาดการค้นคว้าเกี่ยวกับตัวแปรของจิตวิทยาเชิงบวกที่จะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของบุคคล

#### เทคนิคที่ใช้ในการบำบัดและความคิดพฤติกรรมเชิงบวก

Karwoski, Garratt, and Ilardi (2006) สรุปหลักการใช้การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก (Cognitive-Behavioral Therapy for Positive Psychology) ว่าเทคนิคในการบำบัดความคิดและพฤติกรรมหลายเทคนิคมีจุดแข็งที่สามารถบูรณาการในการเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวกได้ ดังนี้

1) การทำตารางกิจกรรม (Pleasant Activities Scheduling) ผู้รับการปรึกษาได้รับการส่งเสริมให้จัดตารางกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ โดยผู้รับการปรึกษาจะถูกขอให้บันทึกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ว่าได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง จากนั้นให้ประเมินความรู้สึกของตนเองต่อกิจกรรมนั้นว่ารู้สึกดีเพียงใดจากคะแนนเต็ม 10 (10 = รู้สึกดีที่สุด 0 = ไม่รู้สึกดีเลย) ความรู้สึกดีที่เกิดขึ้นนั้นอาจมาได้จาก 2 แหล่งคือรู้สึกดีเพราะกิจกรรมนั้นให้ความสุขหรือสนุก (Pleasure) หรือได้ทำกิจกรรมนั้นแล้วดีเพราะรู้สึกว่าได้ทำอะไรสำเร็จ (Achievement) และความรู้สึกพึงพอใจในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ตนทำสำเร็จจะส่งผลเป็นแรงจูงใจในกิจกรรมเชิงบวกอื่น ๆ และเมื่อบุคคลมีส่วนร่วมในกิจกรรมและสิ่งแวดล้อมอย่างมีชีวิตชีวา ก็จะมีควมสัมพันธ์ในระดับสูงกับอารมณ์เชิงบวกตามไปด้วย

2) การค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Identifying and Reviewing Success Experiences) การบำบัดความคิดและพฤติกรรมในผู้ป่วยซึมเศร้าที่ผ่านมามากจะใช้เทคนิคให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาและเล่าถึงประสบการณ์ที่เคยประสบความสำเร็จในชีวิต เนื่องจากผู้ป่วยซึมเศร้ามักจะมีลักษณะเด่นคือความรู้สึกว่าช่วยเหลือตนเองไม่ได้ การที่ทำให้ผู้ป่วยได้ค้นหาและเล่าถึงความสำเร็จของตน ขั้นตอนนี้จะช่วยเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

3) การสังเกตอารมณ์ (Mood Monitoring) ผู้รับการปรึกษาจะถูกฝึกให้สังเกตระดับอารมณ์เศร้า ความวิตกกังวลของตนเอง หากมีระดับอารมณ์รุนแรงจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหา การคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจที่ไม่มีประสิทธิภาพ โดยเมื่อสังเกตพบว่าตนเองมีอาการด้านลบ จึงค้นหากิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวกเพื่อนำมาช่วยลดความเครียดได้

4) การฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง (Progressive Muscle Relaxation) การสนองตอบทางชีวภาพ (Biofeedback) การฝึกหายใจ (Breathing Exercises) เพื่อลดความวิตกกังวล ซึ่งการฝึกเหล่านี้จะสามารถช่วยควบคุมการหายใจ การเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและอารมณ์ ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้ และช่วยเพิ่มสุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-Being)

5) เพิ่มการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา (Problem-Solving) โดยทั่วไปแล้วแม้เป้าหมายแรกเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนความคิดจะเป็นเป้าหมายที่สำคัญและมีผลต่อการหายหรือการกลับเป็นซ้ำของผู้รับการปรึกษา แต่ในครั้งแรก ๆ ของการบำบัด การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเสริมสร้างความมั่นใจในการแก้ไขปัญหาและพร้อมที่จะเผชิญปัญหาจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเพิ่มความสามารถในการรับรู้ปัญหาและช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเอง

### **คุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สามารถบูรณาการเข้ากับการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ได้แก่**

1) ความเชื่อมั่นในสมรรถภาพแห่งตน (Self-Efficacy) เป็นความเชื่อที่สามารถทำงานให้สำเร็จได้หากมีความพยายาม ความเชื่อมั่นในระดับสูงสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น การเลิกพฤติกรรมเสพติด การบริหารความเครียด เป็นต้น

2) การเกิดสมาธิ (Flow) สภาวะที่บุคคลมีสมาธิกับสิ่งที่ต้องทำเฉพาะหน้า รู้สึกว่าเรื่องที่ทำเป็นเรื่องท้าทาย การเกิดสมาธิจะช่วยให้บุคคลไปถึงเป้าหมายหรือช่วยเพิ่มทักษะ

3) การมีสติ (Mindfulness) เป็นการมุ่งความสนใจไปที่ประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน ช่วยฝึกให้บุคคลมีสมาธิ ใส่ใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และสิ่งแวดล้อม การมีสติช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ซึมเศร้า และความเจ็บปวดเรื้อรัง

4) ความหวัง (Hope) บุคคลมีความรู้สึกด้านบวกต่อเป้าหมาย (Goal) ของตนเองว่าจะสำเร็จได้ ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจ ความมุ่งมั่นพากเพียร มีความกระตือรือร้น อดทน และเข้ากับผู้อื่นได้ดี ความหวังจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลหาหนทางและหาแรงจูงใจที่จะไปถึงเป้าหมาย

5) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความสามารถของบุคคลในการคาดหวังผลลัพธ์ที่ดีท่ามกลางปัญหาอุปสรรค บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีแรงจูงใจในตนเอง มีวิธีการแก้ปัญหา รวมถึงการจัดการกับสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยความคิดบวก ความคิดสร้างสรรค์ มีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อารมณ์ดี สามารถแก้ปัญหาได้ดี

6) ความยืดหยุ่น (Resiliency) ความสามารถเชิงบวกในการรับมือกับความเครียดและปัญหาอุปสรรค อีกทั้งสามารถนำพาตนเองกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วหลังเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก บุคคลที่มีความยืดหยุ่นจะมีความมุ่งมั่นพยายาม มีการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มองการณ์ไกล มีพลัง และมีภาวะผู้นำ

### ขั้นตอนการบำบัดความคิดพฤติกรรมเชิงบวก

Bannink (2013) สรุปขั้นตอนการบำบัดความคิดพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวก ดังนี้

1) การสร้างสัมพันธภาพ (The Therapeutic Alliance) เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพที่ดี (Building Rapport) โดยผู้ให้การรักษาเริ่มถามคำถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เพื่อทำความคุ้นเคยกับผู้รับการรักษา

2) การค้นหาสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง (What Clients Want to Change) เน้นค้นหาว่าผู้รับการรักษาต้องการเปลี่ยนแปลงอะไรมากกว่าการค้นหาปัญหา เริ่มจากการพูดคุยเกี่ยวกับปัญหา โดยใช้เวลาประมาณ 10-15 นาทีก็เพียงพอแล้ว โดยเน้นไปที่การค้นหาแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลง ความหวังและความเชื่อมั่นในตัวผู้รับการรักษา

3) การตั้งเป้าหมาย (Setting Goals) เน้นค้นหาเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของผู้รับการรักษา เช่น การถามว่าอะไรคือผลลัพธ์ที่ดีที่สุดในการมาพบผู้ให้การรักษา อะไรที่จะทำให้เราสามารถยุติการพบกันได้ เป็นต้น

4) การสังเกตพฤติกรรมเชิงบวก (Positive Self-Monitoring) เป็นการบ้านอย่างหนึ่งที่ผู้รับการรักษาบำบัดแนวคิดและพฤติกรรมเชิงบวกจะต้องทำ โดยไม่ใช่การให้ผู้รับการรักษาสังเกตปัญหาของตน แต่คือการที่ผู้รับการรักษาสังเกตพฤติกรรมในเชิงบวกที่ทำให้ตนเองรู้สึกดี และหาวิธีการเพิ่มกิจกรรมเหล่านั้น

5) การวิเคราะห์พฤติกรรม (Functional Behavior Analysis) การทำความเข้าใจ A-B-C Model ของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

6) การเปลี่ยนมุมมอง (Changing the Viewing) เน้นให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนมุมมองของตนที่มีต่อปัญหาในเชิงบวกมากกว่าการเน้นไปที่ปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต ด้วยการค้นหารูปแบบของการคิดที่เหมาะสม (Adaptive Cognition) ที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดประสบการณ์ทางบวกเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และสังคม

7) การลงมือทำพฤติกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง (Changing the Doing) ผู้ให้การปรึกษาสับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาลงมือทำพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ในเชิงบวก ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ในเชิงบวก เสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Efficacy)

8) การให้การบ้าน (Homework) การบ้านเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับผู้รับการปรึกษาเป็นการนำทางให้ผู้รับการปรึกษาลงมือทำพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายมากกว่าการที่คิดอย่างเดียวแต่ไม่ได้ลงมือทำ

9) การประเมินผล (Evaluation) ในช่วงท้ายของการบำบัดแต่ละครั้ง ผู้ให้การปรึกษาจะชักชวนให้ผู้รับการปรึกษาบรรยายถึงความรู้สึกในเชิงบวก ให้คำแนะนำหรือชี้แนะถึงสิ่งที่ตนคิดว่าจะเป็นประโยชน์ในการบำบัด และให้ความคิดเห็นสะท้อนกลับถึงการบำบัด พูดคุยถึงสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เป้าหมายหรือหัวข้อที่ผู้รับการปรึกษาต้องการจะพูดคุยหรือลงมือแก้ไขในครั้งถัดไป

ผู้วิจัยได้สรุปความแตกต่างระหว่างแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบดั้งเดิม การบำบัดความคิดและพฤติกรรมสำหรับผู้ติดอินเทอร์เน็ต และการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 ความแตกต่างของแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

	แบบดั้งเดิม	สำหรับผู้ติดอินเทอร์เน็ต	เชิงบวก
<b>แนวคิดพื้นฐาน</b>	มีพื้นฐานจากแนวคิดทางปัญญา (Cognitive model) ของ Aaron T. Beck มีความเชื่อว่า พฤติกรรม อารมณ์และสรีระไม่ได้เกิดโดยตรงจากสิ่งเร้า หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต แต่มีสมมติฐานว่า อารมณ์ พฤติกรรม และ สรีระของบุคคลเกิดจากการรับรู้และการตีความ สถานการณ์ของแต่ละบุคคล ลักษณะความคิดที่มีผลทำให้เกิดอารมณ์ พฤติกรรมและสรีระที่เป็นปัญหา เรียกว่า ความคิดอัตโนมัติ โรคทางจิตเวช ส่วนใหญ่จะพบลักษณะของความคิดที่บิดเบือนบางประการ ดังนั้น แนวทางการบำบัด คือ ถ้าสามารถประเมิน ความคิดให้ถูกต้องตามความเป็นจริงหรืออยู่ในโลกของความเป็นจริงได้ อาการเกี่ยวกับอารมณ์และ พฤติกรรมของผู้ป่วยก็จะดีขึ้น	มีพื้นฐานแนวคิดจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบดั้งเดิม คือ ผู้ติดอินเทอร์เน็ตมีรูปแบบการคิดที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นสาเหตุของการติดอินเทอร์เน็ตและเกิดอาการอื่น ๆ ตามมา ลักษณะของความคิดที่ไม่เหมาะสม เช่น หมกมุ่นเกี่ยวกับตนเอง พยายามหาข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับการติดอินเทอร์เน็ต มีความคิดด้านลบ ประเมินตนเองด้านลบ เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ความคิดเกี่ยวกับโลก เช่น อินเทอร์เน็ต เป็นเพื่อนแท้เพียงคนเดียว เป็นต้น ความคิดที่บิดเบือนเหล่านี้แสดงถึงการพึ่งพิงอินเทอร์เน็ต ความคิดเหล่านี้จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเมื่อใช้อินเทอร์เน็ต ผลของความคิดที่ไม่เหมาะสมนี้เป็นเหตุให้บุคคลมีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตได้ทั้งแบบทั่วไปและแบบเฉพาะเจาะจง	มีพื้นฐานว่า หากบุคคลมีสภาวะภายในที่เข้มแข็ง เป็นสภาวะเชิงบวก แม้บุคคลจะต้องประสบกับปัญหาหรืออุปสรรค แต่บุคคลจะสามารถใช้ศักยภาพที่ดึงมาจากภายในทดแทนสิ่งที่เลวร้าย ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้มีความสุข และสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยผู้ให้การปรึกษาจะไม่เพียงแต่ยึดติดอยู่กับการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมในเชิงลบเท่านั้น ซึ่ง CBT แบบดั้งเดิมเน้นค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาค้นหาความผิดปกติของรูปแบบความคิด อารมณ์ พฤติกรรม แต่ CBT สำหรับเสริมสร้างจิตวิทยาเชิงบวกจะเน้นนำเทคนิคจาก CBT ดั้งเดิมมาพัฒนาศักยภาพของบุคคลแทนการค้นหาสาเหตุความผิดปกติ



ตาราง 9 (ต่อ)

	แบบดั้งเดิม	สำหรับผู้ติดอินเทอร์เน็ต	เชิงบวก
เป้าหมาย	ค้นหาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคล ปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือนของบุคคล เมื่อเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผลจะทำให้บุคคลมีอาการและพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม (Maladaptive Behavior) ช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความซึมเศร้าหรือภาวะซึมเศร้า	ลดพฤติกรรมก้าวร้าว อินเทอร์เน็ต ลดปริมาณการใช้อินเทอร์เน็ต ค้นหาพฤติกรรมเฉพาะเจาะจงที่เป็นปัญหา ค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นปัจจัยกระตุ้นให้มีพฤติกรรม การใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม ได้แย่งปรับเปลี่ยนความคิดไม่เหมาะสมให้สมเหตุสมผล ค้นหาปัจจัยหรือสถานการณ์กระตุ้นอื่น ๆ ที่ทำให้ผู้ติดอินเทอร์เน็ตยังคงพึ่งพิงอินเทอร์เน็ต	กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน บุคคลด้วยการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวก เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของบุคคลให้มีความสุขและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เสริมสร้างความเชื่อมั่นในสมรรถภาพแห่งตน ฝึกสมาธิ มีสติ มุ่งความสนใจไปที่ขณะปัจจุบัน เพิ่มความรู้สึกด้านบวกต่อเป้าหมาย ทำให้เกิดความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ฝึกการมองโลกในแง่ดี ท่ามกลางปัญหาอุปสรรค เพิ่มความสามารถเชิงบวกในการรับมือกับปัญหา
เทคนิค	การสอน หาและทำลายความคิดที่ไม่เหมาะสม บันทึกตารางกิจกรรม ให้คะแนนกิจกรรม แบ่งงานเป็นขั้นตอน ชักจูง ฝึกเชื่อมั่นตนเอง ซ้อมบทบาทสมมติ ทำให้เพลิดเพลิน	ใช้เทคนิคเดียวกับ CBT แบบดั้งเดิม	การทำตารางกิจกรรม ประเมินความรู้สึกต่อกิจกรรม ค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ การสังเกตอารมณ์ การฝึกผ่อนคลาย เพิ่มการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา



ตาราง 9 (ต่อ)

	แบบดั้งเดิม	สำหรับผู้ติดอินเทอร์เน็ต	เชิงบวก
ขั้นตอน	<p><u>ระยะเริ่มต้น</u> การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา รวมถึงการทำ ความเข้าใจการบำบัดความคิดและพฤติกรรม</p> <p><u>ระยะกลาง</u> เป็นการประเมินอารมณ์และความคิด การสอนแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม การค้นหาความคิดอัตโนมัติ การประเมินและพิสูจน์ความคิดดังกล่าว การปรับความคิดหรือการแก้ปัญหาในกรณีความคิดนั้นตามความเป็นจริง</p> <p><u>ระยะสุดท้าย</u> การมอบหมายการบ้าน และการให้ข้อมูลย้อนกลับ</p>	<p>ครั้งที่ 1-3 ค้นหาพฤติกรรมเฉพาะเจาะจงที่เป็นปัญหากับผู้ติดอินเทอร์เน็ต</p> <p>ครั้งที่ 4-8 ค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นปัจจัยกระตุ้นให้มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม แล้วได้แย่งปรับเปลี่ยน</p> <p>ครั้งที่ 9-12 การค้นหาปัจจัยหรือสถานการณ์กระตุ้นอื่น ๆ ที่ทำให้ผู้ติดอินเทอร์เน็ตยังคงพึ่งพิงอินเทอร์เน็ต เช่น ปัญหาส่วนบุคคล ปัญหาความเครียด ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว ปัญหาคู่สมรส หรือ ปัญหาจากการทำงาน</p> <p>เป็นต้น (3-5 ครั้ง)</p>	<p>ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ</p> <p>ครั้งที่ 2 ค้นหาสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง</p> <p>ครั้งที่ 3 ค้นหาเป้าหมายหรือของผู้รับการปรึกษา</p> <p>ครั้งที่ 4 สังเกตพฤติกรรมเชิงบวกที่ทำให้รู้สึกดีและหาวิธีเพิ่มกิจกรรมเหล่านั้น</p> <p>ครั้งที่ 5 วิเคราะห์พฤติกรรมทำความเข้าใจ A-B-C Model</p> <p>ครั้งที่ 6 เปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหาในเชิงบวก</p> <p>ครั้งที่ 7 ลงมือทำพฤติกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง</p> <p>ครั้งที่ 8 ให้การบ้านนำทางให้ผู้รับการปรึกษาลงมือทำ</p> <p>ครั้งที่ 9 ประเมินผล บรรยายความรู้สึกเชิงบวก พูดคุยถึงสัมพันธภาพที่เกิดขึ้น</p>
ระยะเวลา	<p>ประมาณ 6-10 ครั้ง แต่ละครั้งประมาณ 50-60 นาที ความถี่สัปดาห์ละ 1 ครั้งหรือมากกว่าแล้วแต่ความรุนแรงของอาการ</p>	<p>ประมาณ 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที - 1.5 ชั่วโมง หากเป็นวัยรุ่นอาจจะใช้เวลาไม่เกิน 1.5 ชั่วโมง ในผู้ใหญ่อาจสามารถให้การปรึกษาได้นานถึง 2 ชั่วโมงประมาณ 3 เดือนหรือ</p>	<p>ประมาณ 14 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที</p>

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยผลานแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบดั้งเดิม การบำบัดความคิดและพฤติกรรมสำหรับผู้ติดอินเทอร์เน็ต และการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก โดยมี **วัตถุประสงค์หลัก** คือเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ซึ่งแนวคิดพื้นฐานการเสริมสร้างศักยภาพทางบวกภายในตัวของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีฐานคิดจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก ว่าการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้

อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยจะไม่เน้นที่การค้นหาพฤติกรรมการใช้อย่างไม่เหมาะสม แต่จะค้นหารูปแบบความคิดที่ส่งผลต่อการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งเมื่อทำพฤติกรรมนั้นแล้วผู้ใช้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่า ความสามารถของตน เป็นลักษณะภายในที่จะสามารถนำตนเองให้เป็นผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเกิดประโยชน์ เหมาะสม ปลอดภัย สภาพภายในที่เข้มแข็งนี้เป็นสภาวะเชิงบวก ที่แม้บุคคลจะต้องประสบกับปัญหาหรืออุปสรรคท่ามกลางการใช้ชีวิตในยุคที่ง่ายต่อการเข้าถึงสื่อเทคโนโลยี ท่ามกลางปัญหาจากการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมมากมาย แต่บุคคลจะสามารถใช้ศักยภาพที่ดึงมาภายในตนนี้จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

**ขั้นตอน**ที่จะนำมาใช้ออกแบบร่างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยตั้งขั้นตอนจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก 9 ขั้นตอน (Bannink (2013) คือ 1) การสร้างสัมพันธภาพเพื่อทำความคุ้นเคยกับผู้รับการปรึกษา 2) การค้นหาสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการเปลี่ยนแปลง 3) การตั้งเป้าหมาย 4) การสังเกตพฤติกรรมเชิงบวก 5) การวิเคราะห์พฤติกรรม ทำความเข้าใจ A-B-C Model ของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม 6) การเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหาในเชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และสังคม 7) การลงมือทำพฤติกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง 8) การให้การบ้าน (Homework) การบ้านเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับผู้รับการปรึกษาเป็นการนำทางให้ผู้รับการปรึกษาลงมือทำพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมาย มากกว่าการที่คิดอย่างเดียวแต่ไม่ได้ลงมือทำ 9) การประเมินผล บรรยายถึงความรู้สึกในเชิงบวก ให้คำแนะนำหรือชี้แนะถึงสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ในการบำบัด

ทั้งนี้ ได้นำขั้นตอนจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรมสำหรับผู้ติดอินเทอร์เน็ตมาเพิ่มในโปรแกรมเพื่อช่วยในการทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจรูปแบบความคิดที่ส่งผลต่อการเกิดอารมณ์ การค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นปัจจัยกระตุ้นให้มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม แล้วได้แย่งปรับเปลี่ยนความคิดนั้นให้สมเหตุสมผล ร่วมกับการค้นหาปัจจัยหรือสถานการณ์กระตุ้นอื่น ๆ ที่ทำให้ผู้ติดอินเทอร์เน็ตยังคงพึ่งพิงอินเทอร์เน็ต

**เทคนิค**ที่ผู้วิจัยจะนำมาใช้ในการออกแบบร่างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยหยิบยกเทคนิคหลักจากทั้งการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบดั้งเดิม การบำบัดความคิดและพฤติกรรมสำหรับผู้ติดอินเทอร์เน็ต และการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก โดยเทคนิคสำคัญที่เลือกใช้คือ การค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ การทำบันทึกตารางกิจกรรมและประเมินความรู้สึกต่อกิจกรรม การสอนวงจรการเกิดพฤติกรรม การหาความคิดที่ไม่เหมาะสมและ

ท้าทายแทนด้วยความคิดใหม่ที่เหมาะสม การแบ่งงานเป็นขั้นตอน การฝึกเชื่อมั่นตนเอง การทำให้เพิลิตเพิลิน เพิ่มการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา เป็นต้น

ในส่วนของระยะเวลาผู้วิจัยพิจารณาจากความเหมาะสมกับสมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นวัยรุ่นไทย อายุ 18-24 ปี จึงให้ระยะเวลาของกลุ่มแต่ละครั้งอยู่ที่ประมาณ 1.5-2 ชั่วโมง ทั้งหมด 10 ครั้ง โดยข้อมูลนี้จะถูกนำไปบูรณาการร่วมกับทฤษฎีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจซึ่งเป็นแนวคิดร่วม ซึ่งจะถูกรวบรวมในหัวข้อถัดไป

### 4.3 การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

ค.ศ. 1989 William R. Miller ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยนิวยอร์กและ Stephen Rollnick ศาสตราจารย์ด้านสาธารณสุขจากมหาวิทยาลัยคาร์ดิฟฟ์ (Cardiff) ได้พัฒนาวิธีการเพื่อบำบัดผู้ติดสุราในโครงการ MATCH ของ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) และเรียกวิธีการนี้ว่า การบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Enhancement Therapy; MET) ซึ่งใช้เทคนิคที่สำคัญคือ การสัมภาษณ์เพื่อการสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing; MI) ผลการศึกษาพบว่า วิธีนี้ได้ผลดีอย่างมีนัยสำคัญและไม่แตกต่างจากวิธีการบำบัดมาตรฐานอื่น ๆ เช่น Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Twelve Steps Facilitation (TSF), Brief Intervention (BI) จึงสรุปผลว่า MET เป็นการบำบัดด้านจิตใจที่เน้นผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางอีกรูปแบบหนึ่งที่มีแนวปฏิบัติที่ชัดเจน พร้อมทั้งให้ความสำคัญในการมีส่วนร่วมและความรับผิดชอบต่อการรักษาของผู้รับการปรึกษา

#### 4.3.1 ความหมายของการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

Miller and Rollnick (2012) ให้ความหมายของ MET ว่าเป็นการบำบัดที่เป็นระบบ เพื่อกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ มีหลักการอยู่บนพื้นฐานของหลักจิตวิทยาการเสริมสร้างแรงจูงใจและเป็นรูปแบบการบำบัดที่เห็นผลดีอย่างรวดเร็วต่อการเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจภายใน การบำบัดนี้เป็นการบำบัดระยะสั้นใช้เวลาในการบำบัดจำนวน 1-4 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ประกอบด้วยการประเมิน (Assessment) การสะท้อนกลับ (Feedback) และใช้หลักการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing; MI)

การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ เป็นการให้การปรึกษาแบบมีทิศทาง ยึดหลักการพูดคุยแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เพื่อที่จะกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาลำรวจและจัดการกับความรู้สึกดังเล ในการที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง ซึ่งมีรูปแบบที่แตกต่างจากการพูดคุยอย่างไม่มีทิศทางตรงที่ MET จะมุ่งเน้นการพูดคุยอย่างมีเป้าหมาย บนพื้นฐานของการยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-

Centered) โดยมองว่าผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษามีความเท่าเทียมกัน ผู้รับการปรึกษาจะเป็นผู้กำหนดทิศทางทั่ว ๆ ไปของการบำบัด ในขณะที่ผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง ผ่านการใช้ทักษะที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความกระจ่างชัด

#### 4.3.2 กระบวนการของการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

ประกอบด้วย กระบวนการให้การปรึกษาที่มุ่งเน้นผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ด้วยการเพิ่มแรงจูงใจภายในเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยการแก้ปัญหา เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยอ้างอิงทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model: TTM, Stage of Change) ของ Prochaska and DiClemente (1983)

ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Stage of Change) การเปลี่ยนจะแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน

1) ระยะเวลาเฉย (Precontemplation) ผู้รับการปรึกษายังมองไม่เห็นปัญหาของตัวเองและไม่คิดจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง เพราะคิดว่าสิ่งที่เป็นอยู่นั้นดีอยู่แล้ว

2) ระยะเวลาลังเล (Contemplation) ผู้รับการปรึกษาเริ่มมองเห็นปัญหา และมองถึงผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต แต่ก็ได้แค่คิดยังไม่ลงมือทำหรือวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

3) ระยะเวลาเตรียมการ (Preparation) ผู้รับการปรึกษาเริ่มวางแผน คิดหาวิธีที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอันเป็นปัญหา

4) ระยะเวลาลงมือ (Action) ผู้รับการปรึกษาเริ่มลงมือปฏิบัติ ลองผิดลองถูกที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

5) ระยะเวลาคงที่ (Maintenance) ผู้รับการปรึกษาปฏิบัติจนเป็นนิสัยและมีการทำพฤติกรรมใหม่ ไม่หันกลับไปทำแบบเดิมจนกระทั่งพฤติกรรมที่เกิดขึ้นใหม่เปลี่ยนแปลงถาวร

นอกจากนี้ MET สามารถแบ่งกระบวนการบำบัดได้เป็น 3 ระยะ (Phase of Motivational Enhancement Therapy) ดังนี้

ระยะที่ 1 เป็นการให้สุขศึกษาและข้อมูลสะท้อนกลับ (Health Education & Feed Back) เพื่อให้ข้อมูลสะท้อนกลับถึงความรุนแรงของปัญหาว่ามีผลต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคมอย่างไร มีความรุนแรงมาก-น้อยแค่ไหน ซึ่งผู้ให้การปรึกษาควรมีท่าทีที่เป็นกลางเน้นข้อเท็จจริง ไม่ซักงูง หรือครอบงำ แต่เน้นกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสอบถามเพื่อให้ได้รับความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้ง

ระยะที่ 2 เป็นการทำให้เกิดความมั่นคงในคำมั่นสัญญา (Commitment Strengthening) ผู้ให้การปรึกษามีบทบาทในการตรวจสอบความคิดเห็นของผู้รับการปรึกษาต่อปัญหาของตนเองว่า สิ่งที่ประสบอยู่เป็นปัญหาหรือไม่ หากคิดว่าเป็นปัญหา ผู้ให้การปรึกษาควรเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ประกาศคำมั่นสัญญาในการเปลี่ยนแปลงตนเองผ่านการสนับสนุน ให้กำลังใจและเสนอทางเลือกเพื่อการแก้ไข

ระยะที่ 3 เป็นการติดตามต่อเนื่อง (Follow Through) บทบาทของผู้ให้การปรึกษาในขั้นนี้คือ การติดตามความก้าวหน้า ทบทวนเป้าหมาย ตรวจสอบแรงจูงใจว่ายังมั่นคงดีหรือไม่ ตลอดจนค้นหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

#### 4.3.3 หลักการสำคัญของการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

- 1) กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง
- 2) ผู้รับการปรึกษาต้องแก้ไขความรู้สึกกังวลด้วยตนเอง ความลังเลที่มาจากความรู้สึกขัดแย้งระหว่างการยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองและความรู้สึกไม่เห็นด้วยที่ต้องเปลี่ยนแปลง สิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาพึงกระทำคือการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาระบายความรู้สึกทั้งสองด้านที่ลึกลงออกมา โดยผู้รับการปรึกษาจะได้วิเคราะห์และพิจารณาที่ละด้านด้วยตนเอง
- 3) การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ไม่เน้นการชักจูงโดยตรงเพราะไม่ใช่วิธีการที่มีประสิทธิภาพสำหรับการแก้ไขความรู้สึกกังวล และอาจส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาต่อต้านและทำให้โอกาสที่ผู้รับการปรึกษาจะเปลี่ยนแปลงนั้นลดลงได้
- 4) ผู้ให้การปรึกษาแบบเสริมสร้างแรงจูงใจ ควรรับฟัง เจียบ เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ความคิด ทบทวนเกี่ยวกับตนเอง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้มีอิสระในการเลือก ตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง เนื่องจากการชี้แนะหรือการแนะนำอาจทำให้ผู้รับการปรึกษาทำตาม แต่ยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง
- 5) ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตรวจสอบหรือแก้ไขความรู้สึกกังวลของตน การช่วยเหลือนี้ไม่ใช่การสอนทักษะการจัดการกับพฤติกรรม แต่เป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความกระตือรือร้นในตนเอง เพื่อจัดการกับความรู้สึกกังวลในบรรยากาศการพูดคุยแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางและการใส่ใจ
- 6) ผู้ให้การปรึกษาควรเข้าใจและเอาใจใส่ต่อแรงจูงใจของผู้รับการปรึกษาบ่อยครั้งที่การต่อต้าน การปฏิเสธ หรือโต้กลับของผู้รับการปรึกษาเกิดจากผู้ให้การปรึกษาคาดหวังกับการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษามากเกินไป

7) ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษาคือจะเป็นไปในลักษณะของการร่วมมือกันเพื่อแก้ปัญหามากกว่าบทบาทของผู้รับการช่วยเหลือกับผู้เชี่ยวชาญ ดังนั้น ผู้ให้การศึกษาจึงให้ความสำคัญต่อการเคารพความแตกต่างของแต่ละบุคคลและให้อิสระต่อการตัดสินใจเลือกของผู้รับการปรึกษา

#### 4.3.4 เทคนิคของการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

เทคนิคของการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ สรุปได้ดังนี้ (พิชัย แสงชาญชัย และคนอื่น ๆ , 2553)

1) การให้ข้อมูลสะท้อนกลับถึงความรุนแรงของปัญหา (Feedback) ผลกระทบของการติดอินเทอร์เน็ต เช่น โรคทางกาย ปัญหาทางอารมณ์ ปัญหาค่าใช้จ่าย ศักยภาพในการทำงานการเรียนที่ลดลง การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด เป็นต้น

2) การเน้นความรับผิดชอบ (Responsibility) ผู้ให้การศึกษาไม่บังคับผู้รับการปรึกษาแต่ให้อิสระการตัดสินใจว่าจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร

3) การให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ (Advice) เช่น การติดอินเทอร์เน็ตมีผลต่อสุขภาพอย่างไร ในกรณีที่ใช้งานจนถึงขั้นติดแล้ว การหยุด การเลิก หรือการเลือกควบคุมปริมาณหรือประเภทกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในการใช้งาน วิธีการแบบไหนน่าจะเหมาะสมและได้ดี

4) การให้ทางเลือกในการแก้ไขปัญหา (Menu) ผู้ให้การศึกษาจะช่วยให้ข้อมูลที่เป็นทางเลือกแก่ผู้รับการปรึกษา โดยจำนวนทางเลือกไม่ควรมากหรือน้อยจนเกินไป

5) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ผู้ให้การศึกษาควรทำความเข้าใจตัวผู้รับการปรึกษา ไม่ประเมินตัดสิน และให้การยอมรับผู้รับการปรึกษาในทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข

6) ส่งเสริมศักยภาพเดิม (Self-Efficacy) ให้ผู้รับการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาศักยภาพในตนเอง ซึ่งเป็นศักยภาพเดิมที่มีอยู่แล้ว ผู้รับการปรึกษาที่ตระหนักถึงศักยภาพในตนเองจะเกิดความมั่นใจว่าสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้

สรุป เทคนิคการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ แสดงดังภาพ 7





ภาพประกอบ 7 เทคนิคการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

#### 4.3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

ตาราง 10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจกับพฤติกรรมต่าง ๆ

ผู้วิจัย ปี	รูปแบบ การวิจัย	วิธีการบำบัด	ขอบเขต การศึกษา	ผลการวิจัย
Poddar et al. (2015)	การวิจัยเป็นการ วิจัยเชิงทดลอง แบบสุ่มชนิดมี กลุ่ม ควบคุม (Randomized Controlled Trial: RCT)	ประสิทธิผลของการบำบัด เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อ การติดเกมอินเทอร์เน็ต	ทดลองกับวัยรุ่น อายุ 14 ปี	การบำบัดเพื่อเสริมสร้าง แรงจูงใจมีพฤติกรรมการใช้ งานอินเทอร์เน็ตที่เหมาะสม ขึ้น ปริมาณการใช้งานที่ ลดลง และเป็นการใช้งาน ในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์ มีระดับการ ควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น



ตาราง 10 (ต่อ)

ผู้วิจัย ปี	รูปแบบ การวิจัย	วิธีการบำบัด	ขอบเขต การศึกษา	ผลการวิจัย
DiClemente, Corno, Graydon, Wiprovnick, and Knoblach (2017)	การทบทวน วรรณกรรม	ประสิทธิผลของการ บำบัดเพื่อเสริมสร้าง แรงจูงใจ ในระยะ 10 ปีที่ผ่านมา	เอกสาร จำนวน 34 ฉบับ	การบำบัดเพื่อ เสริมสร้างแรงจูงใจมี ประสิทธิผลต่อการลด พฤติกรรมติดสุรา บุหรี่ ยาเสพติด และการพนัน
Hurkmans et al. (2010)	การทดลอง Pretest Posttest Control Group Design	การบำบัดเพื่อ เสริมสร้างแรงจูงใจกับ การควบคุมตนเองเพื่อ เพิ่มพฤติ กรรมการบริหาร ร่างกายของผู้ป่วยโรค ข้ออักเสบ	ทดลองกับ ผู้สูงอายุที่ ป่วยเป็นโรค ข้ออักเสบ	สามารถเพิ่มการ ตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริง การติดตามตนเอง และการให้รางวัลตนเอง หลังการทดลองและ ระยะติดตามผล เพิ่ม พฤติกรรมกรรมการบริหาร ร่างกายมากขึ้น
Meybodi, Pourshirifi, Dastbaravarde, Rostami, and Saeedi (2011)	การวิจัยเป็นการ วิจัยเชิงทดลอง แบบสุ่มชนิดมี กลุ่ม ควบคุม (Randomized Controlled Trial: RCT)	ประสิทธิผลของการ บำบัดเพื่อเสริมสร้าง แรงจูงใจต่อการลด น้ำหนักและการ เสริมสร้างการเห็น คุณค่าในตนเอง	ผู้หญิงชาวอิ หร่านที่มี รูปร่างอ้วน และน้ำหนัก เกินเกณฑ์ มาตรฐาน 30 คน	MET สามารถเพิ่มการ เห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลต่อการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดูแลสุขภาพในระยะ หลังการทดลองและ ระยะติดตามผล
Naroee, Rakhshkhorshid, Shakiba, and Navidian (2020)	การทดลอง	ประสิทธิผลของการ บำบัดเพื่อเสริมสร้าง แรงจูงใจต่อการเพิ่ม การเห็นคุณค่าใน ตนเองในมารดาที่ให้ นมบุตร	มารดาที่ให้นม บุตรระยะแรก เกิดถึงหก เดือน จำนวน 160 คน ประเทศ อิหร่าน	หลังการทดลองมารดาที่ ให้นมบุตรกลุ่มทดลองมี คะแนนการเห็นคุณค่า ในตนเองเพิ่มมากขึ้น กว่าก่อนการทดลอง และเมื่อเปรียบเทียบกับ กลุ่มควบคุม

ตาราง 10 (ต่อ)

ผู้วิจัย ปี	รูปแบบ การวิจัย	วิธีการบำบัด	ขอบเขต การศึกษา	ผลการวิจัย
Frost et al, 2018	การทบทวน วรรณกรรม	ประสิทธิผลของการ บำบัดเพื่อเสริมสร้าง แรงจูงใจที่มีต่อ พฤติกรรมสุขภาพของ วัยรุ่น อายุ 18-25 ปี	เอกสาร งานวิจัย บทความ จำนวน 11 ฉบับ	การบำบัดเพื่อ เสริมสร้างแรงจูงใจ ช่วยลดความถี่ของการ ดื่มสุรา ลดการติดยา เสพติด หรือการติด ประเภทอื่น ที่เกี่ยวข้อง กับพฤติกรรมฟุ้งเฟ้อ

สรุปได้ว่า ทฤษฎีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจมีพื้นฐานมาจากการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งมีจุดเด่นคือการเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตนเอง และแสดงความรู้สึกได้เป็นอย่างดีอิสระ ช่วยพัฒนาคุณลักษณะทางบวกในตัวบุคคลให้มีความมั่นใจในตนเอง มีความหวัง มีกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นการสนับสนุนศักยภาพทางบวกในตัวผู้รับการปรึกษาว่าสามารถแก้ไขปัญหาและเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้ โดยการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจนั้นสามารถประยุกต์ใช้กับหลายสถานการณ์โดยไม่จำเป็นต้องใช้ให้ครบทุกเทคนิค เพียงแต่จะต้องเลือกเทคนิคที่เหมาะสม ดังนั้นทฤษฎีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจจึงเหมาะสมที่จะใช้จูงใจวัยรุ่นให้มีความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้มีคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

การออกแบบร่างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยนั้น ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องแล้วเลือกบูรณาการแบบมีทฤษฎีหลัก ซึ่งได้กล่าวถึงทฤษฎีหลักที่จะนำมาใช้คือ การบำบัดความคิดและพฤติกรรมในหัวข้อที่กล่าวถึงก่อนหน้านี้ ในส่วนของการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจซึ่งเป็นทฤษฎีร่วม ผู้วิจัยจะบูรณาการร่วมในส่วนของทฤษฎีกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากปัญหาหลักของผู้ติดอินเทอร์เน็ตหรือผู้ใช้อินเทอร์เน็ต คือ เข้าใจปัญหาแต่ยังไม่ตระหนักว่าส่งผลกระทบต่อตนเองอย่างไรและยังคงมีความลังเลสงสัยที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสื่อสารและจัดการกับความรู้สึกลังเลในการที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง ส่งเสริมศักยภาพเดิมที่มีอยู่ในตัวให้เกิดความมั่นใจว่าสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นได้ เทคนิคของการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

ที่จะนำมาใช้ในโปรแกรม ได้แก่ 1) การให้ข้อมูลสะท้อนกลับถึงความรุนแรงของปัญหา 2) การเน้นความรับผิดชอบ ให้อิสระการตัดสินใจ 3) การให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ 4) การให้ทางเลือกในการแก้ไขปัญหา 5) ความเห็นอกเห็นใจ ไม่ประเมินตัดสิน และให้การยอมรับในทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข 6) ส่งเสริมศักยภาพเดิมให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจว่าสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้ และได้นำขั้นตอน ระยะเวลาที่ 3 ที่เป็นการติดตามต่อเนื่อง มาบูรณาการร่วมกันเพื่อการติดตามความก้าวหน้า ทบทวนเป้าหมาย ตรวจสอบแรงจูงใจว่ายังมั่นคงดีหรือไม่ ตลอดจนค้นหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

#### 4.4 การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างการปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) กับการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) Orzack et al. (2006, 250) กล่าวว่า หนึ่งในวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการบำบัดปัญหาการติดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม (Problematic Addictive Behavior) คือ การปรึกษาแบบกลุ่ม เนื่องจากการที่สมาชิกภายในกลุ่มซึ่งมีปัญหาค้ำค้ำคลึงกัน มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง ได้รับฟังความคิดเห็นและวิธีการแก้ไขปัญหามากมายวิธีการซึ่งหากเป็นการปรึกษารายบุคคลก็จะได้แลกเปลี่ยนข้อมูลที่จำกัด กลุ่มยังเป็นสถานการณ์ทางสังคมจำลองที่ช่วยให้สมาชิกได้ฝึกการสื่อสาร ช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้มากและเร็วขึ้น อีกทั้งการปรึกษากลุ่มสามารถดำเนินการได้พร้อมกันที่ละหลายคน ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายและประหยัดเวลา (อัครเดช กลิ่นพิบูลย์, 2550)

##### 4.4.1 ปัจจัยบำบัดของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายใน ซึ่งเรียกว่า ปัจจัยบำบัด (Therapeutic Factors) (Yalom, 1995; Yalom & Molyn Leszcz, 2005; ปราโมทย์ เชาวศิลป์, 2542) ได้แก่

1) ความหวัง (Instillation of Hope) สมาชิกจะรู้สึกมีความหวังมากขึ้นเมื่อได้เห็นสมาชิกคนอื่นในกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น สภาพการณ์เช่นนี้ส่งผลให้สมาชิกตระหนักได้ว่าตนเองก็สามารถเอาชนะปัญหาได้

2) ความรู้สึกอันเป็นสากล (Universality) การได้รับฟังปัญหาของสมาชิกคนอื่นในกลุ่มทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองนั้นไม่ได้เป็นผู้ที่มีปัญหาอยู่คนเดียว แต่ละคนก็ล้วนแล้วแต่มีปัญหาแตกต่างกันออกไป

3) การได้รับข้อมูล (Imparting Information) สมาชิกในกลุ่มจะได้รับข้อมูลต่าง ๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ผ่านการแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์ ข้อเสนอแนะจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม นำไปสู่การเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาของตนเช่นกัน

4) การรู้สึกได้ทำประโยชน์ (Altruism) การได้เห็นว่าคุณคิดเห็นของตนเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เช่น การให้การแนะนำวิธีแก้ปัญหาที่ตนเคยมีประสบการณ์มาก่อน เป็นต้น

5) การแก้ไขประสบการณ์เดิมในครอบครัว (Corrective Recapitulation of the Family Group) เมื่อได้รับฟังเพื่อนสมาชิกเล่าปัญหาของตน ทำให้สมาชิกคนอื่น ๆ นี้ถึงสถานการณ์ความขัดแย้งในครอบครัวของตน และนำไปสู่การพูดคุยถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา จากนั้นกลุ่มจะแสดงความคิดเห็นเพื่อนำไปสู่ความเข้าใจและแก้ไขพฤติกรรมนั้น ๆ

6) การพัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of Social Techniques) สมาชิกได้สังเกตเห็นบุคคลอื่นมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับตนเองและได้ลองมีปฏิสัมพันธ์ใหม่กับบุคคลอื่น

7) การเลียนแบบพฤติกรรม (Imitative Behavior) สมาชิกกลุ่มเกิดการเลียนแบบบุคลิกภาพจากสมาชิกด้วยกัน หรือจากผู้นำกลุ่มที่ตนเองพึงพอใจผ่านการสังเกตการมีปฏิสัมพันธ์ของคนอื่น

8) การระบายอารมณ์ (Catharsis) สมาชิกกลุ่มได้ระบายความรู้สึก ความคิดรวมถึงปลดปล่อยอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจตลอดจนทำให้เกิดการเรียนรู้วิธีการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม

9) การเรียนรู้ความจริงอันเป็นสัจธรรม (Existential Factors) สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตจากการฟังและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกอื่น

10) ความรู้สึกผูกพันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Cohesiveness) การเข้าร่วมกลุ่มทำให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เกิดความผูกพันกับกลุ่ม

11) การเรียนรู้วิธีที่จะติดต่อและสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Interpersonal Learning) กลุ่มถือเป็นสังคมรูปแบบจำลองแทนสถานการณ์สังคมจริง จึงทำให้สมาชิกได้ฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมมากขึ้น

#### 4.4.2 ความหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มหรือการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังต่อไปนี้

พนม ลิ้มอารีย์ (2548, น. 11) ให้ความหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการช่วยเหลือที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นให้แก่ผู้รับคำปรึกษา กลุ่มมีสมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปและผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางจิตวิทยาการปรึกษาโดยเฉพาะกระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถนำความรู้ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้เปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น

Yalom and Molyn Leszcz (2005, pp. 25-28) กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ การที่สมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีปัญหาหรือมีวัตถุประสงค์คล้ายคลึงกันมาร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้ข้อเท็จจริงกับสมาชิกคนอื่น ตลอดจนได้ระบายความรู้สึกกังวลใจ ไม่สบายใจ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ผ่านการรับฟังจากเพื่อนสมาชิกภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นจริงใจ

Corey and Bitter (2012, pp. 6-7) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพของบุคคลด้านความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม โดยสมาชิกที่มาเข้ากลุ่มจะนำปัญหา ประสบการณ์ ความคิดเห็นมาเปิดเผยต่อกันท่ามกลางบรรยากาศของความเห็นอกเห็นใจ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในตนเอง สามารถค้นหาศักยภาพของตนและนำประสบการณ์จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้

สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่บุคคลมารวมตัวกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันภายในกลุ่มที่จัดขึ้น โดยเน้นให้สมาชิกในกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยน เปิดเผยความรู้สึกและประสบการณ์ ช่วยให้เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และผู้อื่น สามารถใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองนำไปสู่ความงอกงามทางจิตใจ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสม โดยมีผู้ให้การปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถด้านจิตวิทยาทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม

#### 4.4.3 หลักของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชรีย์ ฐะวะคำ (2524, น. 2-3) กล่าวถึงหลักการปรึกษาแบบกลุ่มสรุปได้ ดังนี้

- 1) ยอมรับคุณค่าและศักดิ์ศรีของแต่ละบุคคลและยึดหลักว่าทุกคนควรได้รับความช่วยเหลือในเรื่องส่วนตัวหากต้องการความช่วยเหลือ
- 2) ให้ความสนใจในตัวบุคคลโดยยึดหลักค้นหาและพัฒนาศักยภาพในตัวบุคคลให้เจริญงอกงามสูงสุด ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม

- 3) การศึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง มีการติดตามผล และเป็นกระบวนการเรียนรู้
- 4) การศึกษาแบบกลุ่มเน้นการรับผิดชอบทั้งต่อสังคมและส่วนบุคคล
- 5) ยอมรับและเคารพในสิทธิของบุคคลในการที่จะยอมรับหรือปฏิเสธความช่วยเหลือที่เสนอให้
- 6) กลุ่มจัดขึ้นด้วยความสมัครใจของสมาชิกไม่ใช่การบังคับ ฉะนั้นจึงมักจะประสบความสำเร็จ
- 7) กลุ่มให้ความช่วยเหลือบุคคลในการตัดสินใจเลือกวางแผนในการดำรงชีวิต
- 8) กลุ่มมีความจำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจสภาพทางวัฒนธรรมและความแตกต่างของแต่ละบุคคล
- 9) กลุ่มควรอยู่ภายใต้ความรับผิดชอบของผู้ที่ได้รับการฝึกฝนและเรียนรู้หลักจิตวิทยาการศึกษา
- 10) มุ่งสนใจไปที่การช่วยให้บุคคลตระหนักในความเป็นตัวเองและเข้าใจตัวเองให้มากที่สุด
- 11) หลังยุติกลุ่มควรมีการติดตามผลที่เกิดขึ้นกับสมาชิก เพื่อนำมาปรับปรุงการศึกษาให้ดียิ่งขึ้นไป

การให้การศึกษาแบบกลุ่มยึดหลักที่ว่า สมาชิกแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตนที่แตกต่างกัน มีปัญหาที่ขึ้นจริงในชีวิต โดยสมาชิกที่มีปัญหาล้ายคลึงกันได้มารวมตัวกัน มีผู้ให้การศึกษาที่ผ่านการฝึกฝนอบรมทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม คอยช่วยเหลือ เอื้ออำนวย ให้ความสะดวกในการแลกเปลี่ยนพูดคุย เป็นผู้รับฟัง ให้ข้อมูลย้อนกลับ ภายใต้บรรยากาศแห่งความไว้วางใจ การสนทนาภายในกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นมุมมองของผู้อื่น เป็นการขยายโลกทัศน์ให้กว้างขึ้น เปิดประสบการณ์ และทำให้ค้นพบทางเลือกที่หลากหลายในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนสามารถเลือกวิธีที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง

#### 4.4.4 จุดมุ่งหมายของการให้การศึกษาแบบกลุ่ม

จุดมุ่งหมายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก บ่งบอกว่ากลุ่มจะดำเนินไปในทิศทางใด จุดมุ่งหมายที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มควรจะทำ (Corey & Bitter, 2012, pp. 213-214) ได้แก่

- 1) เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น



- 2) เพื่อให้สมาชิกรู้จักตนเอง เข้าใจ และค้นพบศักยภาพของตน
  - 3) เพื่อให้สมาชิกยอมรับตนเองมากขึ้น มีความเคารพตนเอง มั่นใจในตนเอง มีทัศนคติใหม่ ๆ ที่ดีต่อตนเอง
  - 4) เพื่อให้สมาชิกทราบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาในชีวิตเหมือนกันกับตน
  - 5) เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นพบแนวทาง วิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับตน
  - 6) สมาชิกสามารถพึ่งตนเองได้ มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
  - 7) สมาชิกสามารถเลือกแนวทางดำรงชีวิตของตน และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น
  - 8) สมาชิกสามารถวางแผนพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และลงมือทำตามแผนที่วางไว้
  - 9) สมาชิกสามารถเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ
  - 10) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกมีความไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น
  - 11) สมาชิกเรียนรู้วิธีการแสดงออกหรือโต้แย้งอย่างเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญหน้ากับผู้อื่น ด้วยวิธีการสื่อสารที่ตรงไปตรงมาอย่างจริงใจ
  - 12) สมาชิกรู้จักการเลือกดำรงชีวิตตามความต้องการของตนไม่ใช่จากความคาดหวังของผู้อื่น
  - 13) สมาชิกเรียนรู้ที่จะปรับตนเองตามทัศนคติหรือค่านิยมของตน
- การปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกที่มาเข้าร่วมกลุ่มได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองในทุก ๆ ด้าน เข้าใจผู้อื่น เกิดการเรียนรู้ประสบการณ์จากกลุ่ม ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองในที่สุด และสมาชิกจะสามารถเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนนำประสบการณ์ที่ได้รับไปพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

#### 4.4.5 บทบาทของผู้ให้การปรึกษาในการเป็นผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่เอื้ออำนวยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม เป็นผู้ที่มีความสำคัญในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ความสำเร็จหรือล้มเหลวของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มจึงขึ้นอยู่กับตัวผู้นำกลุ่ม หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการเอื้ออำนวยกลุ่ม (Rogers, 1977 อ้างถึงใน พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544) สรุปได้ดังนี้

1) การสร้างบรรยากาศกลุ่ม (Climate-Setting Function) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่น ใจกว้าง รู้สึกว่ากลุ่มเป็นที่ที่ปลอดภัย โดยให้อิสระกับสมาชิกในการบอกเล่าสิ่งที่ต้องการให้กลุ่มรับรู้ และตั้งใจฟังสิ่งที่สมาชิกพูดอย่างใส่ใจ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มที่ใส่ใจในสิ่งที่พูด แสดงออกผ่านทางคำพูดและท่าทาง

2) การยอมรับกลุ่ม (Acceptance of the Group) ผู้นำกลุ่มยอมรับกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข ในช่วงเริ่มต้นที่กลุ่มยังคุยกันในเรื่องผิวเผินหรือเจียบ ผู้นำกลุ่มให้อิสระแก่สมาชิกในการกำหนดทิศทางของกลุ่มและให้ดำเนินไปตามกระบวนการของกลุ่ม ไม่บังคับให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง แต่ให้เป็นไปตามธรรมชาติ

3) การยอมรับบุคคล (Acceptance of the Individual) ผู้นำกลุ่มยอมรับสมาชิกแต่ละคนอย่างไม่มีเงื่อนไข เชื่อว่าบุคคลสามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเองได้ ทำให้สมาชิกทุกคนรู้สึกว่าต้องรับผิดชอบต่อกัน โดยไม่อยู่ในการควบคุมของผู้นำกลุ่ม

4) ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Empathic Understanding) ผู้นำกลุ่มทำความเข้าใจความหมายที่แท้จริงของสิ่งที่สมาชิกสื่อออกมา ช่วยให้สมาชิกแสดงออกความคิด อารมณ์ ความรู้สึก โดยผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการตีความหมาย การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ เพื่อให้เกิดความกระจ่างในตนเองขึ้นกับสมาชิก

5) การเผชิญหน้าและการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Confrontation and Feedback) ผู้นำกลุ่มให้โอกาสสมาชิกได้เผชิญกับความรู้สึกบางอย่างที่เก็บไว้ โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งวิธีการนี้อาจทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ หรือเกิดความเจ็บปวดในการเผชิญความจริง แต่จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองได้อย่างจริงแท้

6) หลีกเลี่ยงการวางแผนล่วงหน้าและทำแบบฝึกหัด (Avoidance of Planning and Exercise) ผู้นำกลุ่มพยายามหลีกเลี่ยงการใช้วิธีการต่าง ๆ ที่วางแผนเอาไว้ล่วงหน้า แต่ควรปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติของกระบวนการกลุ่ม

7) หลีกเลี่ยงการวิจารณ์หรือตีความ (Avoidance of Interpretive or Process Comment) ผู้นำกลุ่มควรหลีกเลี่ยงการวิจารณ์กลุ่ม สมาชิกกลุ่ม และสาเหตุของพฤติกรรมของสมาชิก เพราะเป็นการตีความ ตัดสิน หรือคาดเดา แต่อาจไม่ใช่ความจริง หากมีการเสนอแนะหรือวิจารณ์ควรให้สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนกันเองตามความสมัครใจของสมาชิก

8) ศักยภาพในการรักษาทางจิตใจของกลุ่ม (The Therapeutic Potentiality of the Group) ผู้นำกลุ่มควรปล่อยให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมมือกันช่วยเหลือ แก้ไขปัญหา โดย

เอื้ออำนวยให้มีการสื่อสารระหว่างสมาชิก และให้การยอมรับสมาชิกในฐานะบุคคลที่มีศักยภาพ สามารถพัฒนาตนเองได้

9) การเคลื่อนไหวร่างกายและการสัมผัส (Physical Movement and Contact) ผู้นำกลุ่มควรแสดงการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นธรรมชาติมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ไม่ว่าจะเป็นการขยับตัว การย้ายที่นั่ง ผู้นำกลุ่มควรถามความสมัครใจของสมาชิกด้วยว่าเต็มใจจะถูกย้ายหรือไม่ ส่วนการสัมผัสเป็นตอบสนองอย่างหนึ่งที่ผู้นำกลุ่มสามารถแสดงออกได้ตามความเหมาะสม ด้วยท่าทีที่จริงใจและเป็นธรรมชาติ

ผู้นำกลุ่มจึงเป็นผู้ที่มีความสำคัญในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะรักษาทิศทางของกลุ่มให้บรรลุวัตถุประสงค์ และเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม สร้างบรรยากาศให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในกลุ่มมากที่สุด มีความจริงใจ เปิดเผย ยอมรับตนเอง ยอมรับสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นผู้นำกลุ่มต้องพัฒนาตนเองให้มีความพร้อมในด้านวิชาชีพ ความคิด ทักษะ และพัฒนาความสามารถของตน ผูกฝนตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ

#### 4.4.6 การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มและขนาดของกลุ่ม

กลุ่มบางกลุ่มอาจจัดให้สมาชิกกลุ่มมีลักษณะคล้ายกัน เช่น อายุ ความสนใจ หรือปัญหาคล้าย ๆ กัน ซึ่งอาจก่อให้เกิดประโยชน์ คือ สมาชิกจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยว หรืออาจจัดกลุ่มที่มีสมาชิกลักษณะต่างกัน เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้ที่มีความแตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามหากสมาชิกกลุ่มมีความแตกต่างกันมากเกินไป อาจทำให้สมาชิกไม่สามารถยอมรับซึ่งกันและกันได้ ดังนั้นการเลือกสมาชิกจึงขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของกลุ่มและดุลยพินิจของผู้นำกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์มากที่สุด สำหรับขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ รูปแบบกลุ่ม โดยทั่วไปกลุ่มการปรึกษาจะมีสมาชิก 8 คน และมีขอบเขตอยู่ระหว่าง 5-10 คน ที่ต้องจำกัดจำนวนสมาชิกเพื่อให้สามารถมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง หากกลุ่มมีขนาดใหญ่เกินไป สมาชิกบางคนอาจไม่ได้รับความสนใจหรือมีส่วนร่วมในกลุ่มได้ไม่เต็มที่

(Rogers, 1970)

#### 4.4.7 ระยะเวลาและความถี่ในการเข้ากลุ่ม

การเข้ากลุ่มแต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ส่วนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาควรใช้ครั้งละ 1-1.5 ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาหรือผู้ใหญ่ควรใช้เวลาประมาณ 1.5-2 ชั่วโมง ทั้งนี้เวลาที่ใช้ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สำหรับความถี่และจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม อาจจะพบกัน 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมแล้วไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ทั้งนี้ขึ้นกับเป้าหมายของกลุ่ม และธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม (Rogers, 1977; Trotzer, 2013, p. 380)

#### 4.4.8 สถานที่และอุปกรณ์ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่มีประสิทธิภาพสามารถใช้สถานที่และอุปกรณ์น้อยที่สุด เพียงให้มีที่กว้างพอสำหรับการจัดเก้าอี้เป็นวงกลมเท่ากับจำนวนสมาชิกและผู้นำกลุ่ม ไม่กว้างหรือแคบจนเกินไป เกือบเสียง มีความเป็นส่วนตัว สามารถพูดคุยได้อย่างเปิดเผย ทั้งนี้ สมาชิกสามารถนั่งกับพื้นแทนเก้าอี้ได้ และอาจจำเป็นต้องพิจารณาถึงอุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง เพื่อสามารถนำมาทบทวนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มย้อนหลัง (พนม ลีมาจารย์, 2548, น. 16)

#### 4.4.9 ลักษณะของกลุ่มในการปรึกษา

กลุ่มควรเป็นกลุ่มแบบปิด หมายถึง ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นคนเดิมตั้งแต่เริ่มต้น จนถึงขั้นยุติ ไม่ควรเป็นกลุ่มแบบเปิด เพราะกลุ่มแบบเปิดจะมีการเปลี่ยนแปลง เข้าออกของสมาชิกกลุ่มอยู่ตลอดเวลา ทำให้ขาดความต่อเนื่อง ความปลอดภัยของกลุ่มจะลดลง เพราะสมาชิกต้องคอยปรับตัวต่อการที่มีสมาชิกใหม่เข้ามาอยู่ตลอดเวลา เป็นอุปสรรคต่อการเจริญงอกงามของกลุ่มได้ (ชูชัย สมितिไกร, 2527, น. 19; พนม ลีมาจารย์, 2548, น. 15)

4.4.10 ขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม (Trotzer, 2013, pp. 105-110; พนม ลีมาจารย์, 2548, น. 16)

ระยะที่ 1 ขั้นเริ่มต้น สมาชิกกลุ่มจะยังไม่กล้าเปิดเผยตนเอง ยังไม่พร้อมที่จะสร้างความสนิทสนมคุ้นเคย ความไว้วางใจระหว่างสมาชิกยังอยู่ในขั้นผิวเผิน ขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ สร้างสัมพันธภาพที่ดี อาจต้องใช้ระยะเวลาจนกว่าสมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง หากสมาชิกยังไม่ไว้วางใจกลุ่มและยังไม่กล้าเปิดเผยตนเอง ผู้นำกลุ่มอาจต้องใช้เวลาพอสมควร ซึ่งไม่ควรจะใช้วิธีบังคับหรือเร่งเวลา

ระยะที่ 2 ขั้นการเปลี่ยนแปลง เป็นขั้นที่ต่อเนื่องจากขั้นแรก กลุ่มจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้น สมาชิกจะเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายในการมีส่วนร่วมในกลุ่มมากขึ้น เริ่มมีความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน กล้าที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงปัญหาส่วนตัวของแต่ละคน แต่อาจจะมีความกังวล มีความตึงเครียดเกิดขึ้นได้

ระยะที่ 3 ขั้นดำเนินงาน สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกได้พัฒนาขึ้น สมาชิกพร้อมที่จะเปิดเผยปัญหาของตนเองตามความเป็นจริง ปรึกษาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน ในขั้นนี้สมาชิกจะมีโอกาสสำรวจตนเองและได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแจ่มแจ้ง รู้ถึงวิธีในการแก้ปัญหาด้วยตนเองและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ระยะที่ 4 ขั้นยุติ การยุติการปรึกษาแบบกลุ่มจะขึ้นอยู่กับสมาชิกกลุ่ม เมื่อสมาชิกแต่ละคนเกิดความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง รู้ถึงวิธีที่จะแก้ไขปัญหาและพร้อมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เกิดความพอใจไม่ติดค้างในสิ่งใดก็สามารถยุติการปรึกษาแบบ

กลุ่มได้ แต่ถ้ามีสมาชิกคนใดคนหนึ่งยังมีเรื่องติดค้างใจ กลุ่มจำเป็นต้องทำให้เกิดความกระจ่างจึงจะยุติการปรึกษาแบบกลุ่มได้ อย่างไรก็ตามกลุ่มจะต้องยุติในเวลาใดเวลาหนึ่งและสมาชิกสามารถเป็นตัวของตัวเองพอที่จะแยกออกจากกลุ่มได้

สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับวิธีการป้องกันหรือแก้ไขปัญหากเกี่ยวกับพฤติกรรมกาใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมไปจนถึงการติดอินเทอร์เน็ตในระยะที่ผ่านมา ยังคงเป็นเน้นการบำบัดหรือลดการติดอินเทอร์เน็ตเป็นประเด็นหลัก ด้วยวิธีการบำบัดตามแนวคิดที่หลากหลายทั้งการใช้ยาหรือวิธีการทางจิตสังคม เป็นต้น แต่ด้วยสภาพสังคมปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้อินเทอร์เน็ตเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผู้คนแทบจะทุกด้านโดยเกิดคุณประโยชน์อย่างมากมาจากการจะเลิกหรือหยุดใช้อินเทอร์เน็ตจึงอาจไม่ใช่วิธีการที่เหมาะสมที่สุด จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวละเอียดในข้างต้น มีประเด็นที่น่าสนใจในเรื่องของการเสริมสร้างตัวแปรเชิงบวกหรือคุณลักษณะเชิงบวกภายในตัวบุคคล เช่น ความเชื่อมั่นในสมรรถภาพแห่งตน ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความคิดสร้างสรรค์ ความยืดหยุ่น ซึ่งถือเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่สามารถบูรณาการเข้ากับการป้องกันแก้ไขปัญห พฤติกรรมกาใช้อินเทอร์เน็ตไม่เหมาะสม โดยเน้นการเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวก

ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาพบว่าในวัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นประโยชน์นั้นมีสิ่งทีเรียกว่า คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์อยู่ภายในตัวบุคคล ซึ่งเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกในตัวของวัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเสมือนเกราะป้องกันบุคคลให้สามารถจัดการหรือควบคุมตนเอง ตลอดจนเลือกสรรกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำในอินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสมเกิดประโยชน์เองและผู้อื่น ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงสนใจวิธีบำบัดที่เป็นการรักษาทางจิตสังคม แต่เน้นไปที่การเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวกคือการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยเลือกวิธีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมาใช้ในการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เนื่องจากเห็นว่าวัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมนั้นมีลักษณะของปัญหาที่คล้ายคลึงกันหลายอย่าง เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตเป็นที่พึ่งพิงหรือหลีกเลี่ยงปัญหาบางอย่าง ขาดความสามารถในการควบคุมตนเอง การไม่มีวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายในการใช้งาน เป็นต้น

ซึ่งการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีองค์ประกอบหรือปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้อายุรกรที่เข้ากลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายใน ซึ่งเรียกว่าปัจจัยบำบัด เช่น การมีความหวัง ความรู้สึกอันเป็นสากล การได้รับข้อมูล การรู้สึกได้ทำประโยชน์ การแก้ไขประสบการณ์เดิม การพัฒนาเทคนิคเพื่อการเข้าสังคม การเลียนแบบพฤติกรรม การระบายอารมณ์ การเรียนรู้ความจริง



อันเป็นสังขารธรรม ความรู้สึกผูกพันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเรียนรู้วิธีที่จะติดต่อและสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นสถานการณ์ทางสังคมจำลองที่ช่วยให้สมาชิกซึ่งมีปัญหาคล้ายคลึงกันได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งหากเป็นการให้การปรึกษารายบุคคลก็จะได้แลกเปลี่ยนข้อมูลในวงที่จำกัด สามารถดำเนินการได้พร้อมกันที่ละหลายคน เกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้มากและเร็วขึ้น ช่วยประหยัดทั้งค่าใช้จ่ายและเวลา

สำหรับแนวคิดและทฤษฎีที่ผู้วิจัยเลือกใช้ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มนั้น ผู้วิจัยเลือกบูรณาการการให้การปรึกษาแบบมีทฤษฎีหลักและมีเทคนิคจากทฤษฎีอื่นมารวม ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การบูรณาการให้ประสิทธิผลที่ดีต่อการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการติดอินเทอร์เน็ต สื่อ เทคโนโลยี โดยในระยะเวลาที่ผ่านมา แนวคิดทฤษฎีที่นิยมใช้ในการรักษาบำบัดผู้ติดอินเทอร์เน็ตแล้วได้ผลดี คือ การบำบัดความคิดและพฤติกรรม โดยใช้ในการบำบัดผู้ติดเกม ติดอินเทอร์เน็ต ดังจะเห็นได้จากตารางทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ข้างต้นว่าในงานวิจัยนี้จะเน้นประเด็นการเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวก โดยพบว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรมนอกจากจะช่วยแก้ไขปัญหาหรือความผิดปกติทางจิตเวชหรือลดการติดอินเทอร์เน็ตแล้วยังสามารถนำมาเสริมสร้างให้เกิดคุณสมบัติทางจิตวิทยาเชิงบวกได้ โดยมีจุดแข็งที่สามารถบูรณาการในการเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวก เช่น การทำตารางกิจกรรม การค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ การฝึกผ่อนคลาย เพิ่มการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา จึงเลือกการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นทฤษฎีหลักในการออกแบบโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม

โดยอีกแนวคิดที่เป็นแนวคิดรองและจะนำมาบูรณาการในการออกแบบโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มด้วย คือ การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจพบประเด็นที่น่าสนใจว่า การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจสามารถเสริมสร้างคุณสมบัติทางจิตวิทยาเชิงบวกได้เช่นกัน เช่น การตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง การเสริมสร้างแรงจูงใจ การส่งเสริมศักยภาพเดิม เป็นต้น หลายงานวิจัยพบว่า การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่เหมาะสมขึ้น เป็นการใช้งานในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์ มีระดับการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น และยังใช้แก้ปัญหาพฤติกรรมฟุ้งฟิง เช่น การดื่มสุรา การติดยาเสพติด หรือการติดประเภทอื่น ที่เกี่ยวข้องกัพฤติกรรมฟุ้งฟิง ซึ่งลักษณะปัญหาของวัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตไม่เหมาะสมถือเป็นพฤติกรรมฟุ้งฟิงเช่นเดียวกัน



ทั้งนี้ การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจนั้นสามารถเพิ่มการตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริง การติดตามดูตนเอง และการให้รางวัลตนเอง ในพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคข้ออักเสบ ผู้ป่วยเบาหวานได้ โดยสามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดูแลสุขภาพในเชิงบวก ผู้วิจัยจึงเลือกรูปแบบการบูรณาการทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลักคือ ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นหลักร่วมกับเทคนิคจากทฤษฎีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจมาใช้เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ผู้วิจัยจึงเลือกสถานแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบดั้งเดิม การบำบัดความคิดและพฤติกรรมสำหรับผู้ติดอินเทอร์เน็ต และการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก ซึ่งแนวคิดพื้นฐานการเสริมสร้างศักยภาพทางบวกภายในตัวของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตมีฐานคิดจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก ว่าการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยจะไม่เน้นที่การค้นหาพฤติกรรมการใช้อย่างไม่เหมาะสม แต่จะค้นหารูปแบบความคิดที่ส่งผลต่อการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งเมื่อทำพฤติกรรมนั้นแล้วผู้ใช้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่า ความสามารถของตน เป็นลักษณะภายในที่จะสามารถนำตนเองให้เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเกิดประโยชน์ เหมาะสม ปลอดภัย

การออกแบบร่างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยตั้งขั้นตอนจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก 9 ขั้นตอน (Bannink, 2013) คือ 1) การสร้างสัมพันธภาพเพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้รับการปรึกษา 2) การค้นหาสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการเปลี่ยนแปลง 3) การตั้งเป้าหมาย 4) การสังเกตพฤติกรรมเชิงบวก 5) การวิเคราะห์พฤติกรรม ทำความเข้าใจ A-B-C Model ของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม 6) การเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหาในเชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และสังคม 7) การลงมือทำพฤติกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง 8) การให้การบ้าน การบ้านเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับผู้รับการปรึกษาเป็นการนำทางให้ผู้รับการปรึกษาลงมือทำพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมาย มากกว่าการที่คิดอย่างเดียวแต่ไม่ได้ลงมือทำ 9) การประเมินผล บรรยายถึงความรู้สึกในเชิงบวก ให้คำแนะนำหรือชี้แนะถึงสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ในการบำบัด ร่วมกับขั้นตอนจากการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ระยะเวลาที่ 3 ที่เป็นการติดตามต่อเนื่อง มาบูรณาการร่วมกันเพื่อการติดตามความก้าวหน้า ทบทวนเป้าหมาย ตรวจสอบแรงจูงใจ ว่ายังมั่นคงดีหรือไม่ ตลอดจนค้นหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของ ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย พัฒนาขึ้นโดยมีกระบวนการหลัก ๆ ตามทฤษฎีการ ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม คือ มีการเลือกสมาชิกซึ่งเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน คือ มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตไม่เหมาะสมมาเข้ากลุ่ม จำนวน 10 คน มีผู้วิจัยทำหน้าที่ผู้นำกลุ่ม เพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิกสามารถมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง การเข้ากลุ่มแต่ละครั้งนั้นใช้เวลา ประมาณ 1-2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง จำนวน 10 ครั้ง ใช้การจัดเก้าอี้เป็นวงกลมเท่ากับ จำนวนสมาชิกและผู้นำกลุ่ม ไม่กว้างหรือแคบจนเกินไป เกือบเสียง มีความเป็นส่วนตัว สามารถ พูดคุยได้อย่างเปิดเผย

ในกลุ่มแต่ละครั้ง ระยะเวลาของการให้การปรึกษาจะดำเนินการผ่าน 3 ระยะ คือ ขั้น เริ่มต้น สมาชิกกลุ่มจะยังไม่กล้าเปิดเผย ความไว้วางใจยังอยู่ในระดับผิวเผิน ผู้นำกลุ่มจึงต้อง เอื้ออำนวยให้เกิดสัมพันธ์ภาพอันดีขึ้นภายในกลุ่ม ต่อมา ขั้นดำเนินการ กลุ่มจะเริ่มมีการ เปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้น สมาชิกคุ้นเคยกันมากขึ้น พร้อมทั้งจะเปิดเผยปัญหา นำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ขั้นยุติ สมาชิกเกิดความเข้าใจในตนเอง รู้ถึงวิธีที่จะแก้ไขปัญหาและพร้อม ที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง กระบวนการกลุ่มจึงยุติลง

โดยการให้การปรึกษากลุ่มนั้นหัวใจสำคัญที่จะทำให้กลุ่มเกิดประสิทธิผล นอกจากแนวคิดทฤษฎีที่เหมาะสมกับปัญหาของสมาชิกแล้ว การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี และ บรรยากาศที่เหมาะสมแก่การเจริญงอกงามของสมาชิกถือว่าสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน ผู้ที่จะ เอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศเช่นนี้ได้ คือ ผู้นำกลุ่ม โดยผู้วิจัยซึ่งผ่านการเรียนรู้ทฤษฎี ฝึกปฏิบัติ มีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคในการให้การปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มด้วยตนเอง โดยผู้นำกลุ่มจะ เป็นรักษาทิศทางของกลุ่มให้บรรลุวัตถุประสงค์ ผู้เอื้ออำนวยให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีในกลุ่ม สร้าง บรรยากาศให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม เปิดเผย จริงใจ ยอมรับตนเอง ยอมรับสมาชิกกลุ่ม และ ฝึกฝนพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ

## ตอนที่ 5 การวิจัยผสมวิธี

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบวิจัยเป็นการวิจัยผสมวิธี (Mixed Methods Research) เพื่อสามารถตอบคำถามการวิจัยและได้คำตอบการวิจัยที่สมบูรณ์มากที่สุด การวิจัยแบบผสมวิธี มีชื่อที่ใช้เรียกแตกต่างกันทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เช่น การวิจัยพหุวิธี (Multi-Methods) การวิจัยพหุกลยุทธ์ (Multi-Strategy) การวิจัยแบบผสมวิธีวิทยา (Mixed Methodology) Mixed Research, Methodological Pluralism, Combined Qualitative and Quantitative Design, Qualitative - Quantitative Methodology Design ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดและนำมาใช้บ่อย

คือ การวิจัยผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research หรือ MMR) (วัลนิกา ฉลากบาง, 2560, น. 127)

### 5.1 ลักษณะสำคัญของงานวิจัยผสมผสานวิธี

Tashakkori and Teddlie (2010) และ Johnson (2014) สรุปลักษณะสำคัญของงานวิจัยผสมผสานวิธีไว้ว่า 1) ใช้วิธีเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อตอบคำถามวิจัย 2) รวมหรือผสมผสานข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ 3) ใช้แนวคิดเชิงปรัชญาหรือกระบวนทัศน์หลากหลายร่วมกัน (Paradigm Pluralism) 4) เน้นความหลากหลายในทุกระดับของกระบวนการวิจัย 5) ยืดคำถามหรือปัญหาวิจัยเป็นหลักในการกำหนดวิธีการที่จะนำมาใช้ในการศึกษา 6) ใช้วิธีรวบรวมข้อมูลหลาย ๆ วิธีเพื่อเสริมซึ่งกันและกัน

### 5.2 จุดมุ่งหมายของการวิจัยผสมผสานวิธี

1. เพื่อเป็นการตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีวิทยา คำถามวิจัยเดียวกันสามารถใช้วิธีวิจัยที่แตกต่างกันมาตรวจสอบความถูกต้องและน่าเชื่อถือของข้อมูลผลการวิจัย
2. เพื่อเป็นการเสริมความสมบูรณ์หรือเติมเต็ม ผลการวิจัยจากหลายวิธีวิจัยสามารถร่วมกันอธิบายให้คำตอบที่ได้มีความสมบูรณ์มากขึ้นทั้งในรายละเอียดลุ่มลึกและการขยายผล
3. เพื่อเป็นการริเริ่ม วิธีวิจัยหนึ่งอาจนำมาซึ่งคำถามหรือประเด็นวิจัยต่อไป ผู้วิจัยสามารถใช้วิจัยผสมผสานวิธีในการค้นหาความกระจ่างของสิ่งที่ไม่เคยพบมาก่อนในการศึกษาอื่นหรือองค์ความรู้ใหม่ในสังคม
4. เพื่อเป็นการพัฒนาข้อค้นพบที่ดีจากวิธีวิจัยหนึ่งสามารถนำมาพัฒนาต่อยอดด้วยอีกวิธีวิจัย เช่น การวิจัยเชิงทดลอง การวิจัยปฏิบัติการ เป็นต้นอันจะเป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาสำคัญของสังคม
5. เพื่อเป็นการขยายผลวิจัยให้ชัดเจนยิ่งขึ้น การอภิปรายผลการวิจัยด้วยข้อค้นพบจากหลายวิธีวิจัยสามารถช่วยให้ผลการวิจัยมีความชัดเจนและเชื่อมโยงไปสู่ข้อสรุปได้ดีขึ้น

### 5.3 รูปแบบการวิจัยผสมผสานวิธี

Creswell (2003) กล่าวว่า รูปแบบการวิจัยผสมผสานวิธีสามารถพิจารณาจากลักษณะของวิธีวิจัยที่ผู้วิจัยนำมาผสมผสานกัน 4 ข้อ ดังนี้

1. ช่วงเวลาของการดำเนินวิธีวิจัย แต่ละวิธีวิจัยมีการเก็บข้อมูล วิเคราะห์ และสรุปผล ในลักษณะเรียงตามลำดับก่อนหลัง หรือลักษณะดำเนินคู่ขนานในเวลาเดียวกัน

2. การให้ความสำคัญกับวัตถุประสงค์ของวิธีวิจัย วัตถุประสงค์ของวิธีวิจัยหนึ่งได้รับความสนใจให้เป็นคำถามหลักและอีกวิธีวิจัยมีวัตถุประสงค์รองเพื่อหาคำตอบย่อย หรือแต่ละวิธีวิจัยมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญเท่าเทียม

3. ลักษณะการผสมผสาน ผู้วิจัยออกแบบให้แต่ละวิธีวิจัยมีความเชื่อมโยงหรือบูรณาการระหว่างกัน เช่น การเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน คำถามวิจัยเดียวกัน เป็นต้น หรือวิธีวิจัยหนึ่งเป็นหลักแล้วมีอีกวิธีวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินงานวิจัย

4. ทฤษฎี ความชัดเจนของแนวคิดทฤษฎีในการวิเคราะห์ข้อมูลจากวิธีวิจัยที่นำมาผสมผสานกัน หรือมีนัยเชิงทฤษฎีระหว่างวิธีวิจัย

Creswell and Plano Clark (2011) จำแนกการวิจัยผสมผสานวิธีเป็น 6 รูปแบบ ดังนี้

1. การวิจัยแบบ Convergent Parallel Design เป็นการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพที่ดำเนินการพร้อมกัน โดยให้ความสำคัญกับการวิจัยทั้งสองแบบเท่าเทียมกัน แล้วนำผลการเปรียบเทียบหรือหาความสัมพันธ์ระหว่างกันและอภิปรายผลร่วมกัน เพื่อให้ผลการวิจัยสมบูรณ์มากขึ้น

2. การวิจัยแบบ Explanatory Sequential Design เป็นการวิจัยเชิงปริมาณก่อน แล้วติดตามผลวิจัยที่ได้มาตั้งปัญหาวิจัยหรือกรณีศึกษาในการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่ออธิบายให้ได้รายละเอียดเพิ่มเติม

3. การวิจัยแบบ Exploratory Sequential Design เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพก่อน แล้วนำผลวิจัยที่ได้มาสร้างเครื่องมือวัดให้การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อค้นหาตัวแปรและพัฒนาข้อคำถาม

4. การวิจัยแบบ Embedded Design เป็นการวิจัยที่มีการวิจัยย่อยเป็นเชิงคุณภาพหรือเชิงปริมาณฝังอยู่ภายในการวิจัยหลัก โดยผลจากการวิจัยรองนำไปสนับสนุนการวิจัยหลักให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น การวิจัยรองอาจดำเนินการก่อน ระหว่าง หรือหลังการวิจัยหลักก็ได้

5. การวิจัยแบบ Transformative Design เป็นการวิจัยเชิงปริมาณก่อนแล้วดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพต่อมาภายใต้กรอบแนวคิดเดียวกันเช่นการศึกษาระยะยาวในชนกลุ่มน้อย การเปลี่ยนแปลงของสตรีตามแนวคิดสตรีนิยม (Feminism) เป็นต้น

6. การวิจัยแบบ Multiphase Design เป็นการวิจัยมากกว่า 2 ระยะขึ้นไป ที่ดำเนินการแต่ละระยะตามลำดับและผลการวิจัยระยะก่อนเชื่อมโยงสู่การวิจัยระยะต่อมา แล้วนำไปสู่การผสมผสานผลการวิจัยจากทุกระยะ

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยผสมผสานวิธีรูปแบบ Multiphase Design คือ มีการวิจัย 3 ระยะ ผลการวิจัยแต่ละระยะจะนำไปสู่การเชื่อมโยงสู่ระยะต่อมา แล้วผู้วิจัยจึงสรุปอภิปรายผล โดยนำไปสู่การผสมผสานผลการวิจัยจากทุกระยะ

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยจะค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ด้วยวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ในระยะที่ 2 ผู้วิจัยจะทำการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์โดยศึกษาข้อมูลจากแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องร่วมกับข้อค้นพบเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ที่ได้จากระยะที่ 1 ต่อมาในระยะที่ 3 ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่น โดยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพสอดแทรกในการวิจัยเชิงปริมาณ หวังว่าคำตอบที่ได้จากการศึกษาด้วยวิธีการคุณภาพสามารถนำไปช่วยเพิ่มเติมความสมบูรณ์ของผลที่ได้จากวิธีการหลัก เพื่อให้ผลจากการวิจัยครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ในวัยรุ่นไทย ให้วัยรุ่นไทยสามารถเลือกใช้ อินเทอร์เน็ตได้อย่างสร้างสรรค์เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

## ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดการวิจัย

ในอดีตการศึกษาพฤติกรรมกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตจะมุ่งเน้นไปที่การติดอินเทอร์เน็ตเป็นหลัก และในปัจจุบัน ผลกระทบจากพฤติกรรมกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมได้ทวีความรุนแรงมากขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นนักเรียนนักศึกษา วิธีการแก้ปัญหาด้วยการปิดกั้นอินเทอร์เน็ต ลดปริมาณการใช้อินเทอร์เน็ต หรือป้องกันการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต จึงอาจไม่ใช่ ทางออกที่ยั่งยืน ที่สำคัญคือจะทำอย่างไรให้วัยรุ่นไทยมีคุณลักษณะเชิงจิตวิทยาหรือคุณลักษณะ บางอย่างภายในตนที่จะสามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเกิดประโยชน์ เหมาะสม และปลอดภัย

**ประเด็นที่ 1** ผู้วิจัยต้องการค้นหาว่าคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย เป็นอย่างไร โดยอาจพอสรุปนิยามคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จากการ ทบทวนวรรณกรรมที่ได้กล่าวถึงในตอนที่ 2 ว่าคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เป็นการที่บุคคลมีลักษณะประจำตนที่บุคคลใช้ตอบสนองเมื่อต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ บนเครือข่าย อินเทอร์เน็ต ส่งผลให้เกิดการใช้งานที่ก่อประโยชน์ สร้างสรรค์ ปลอดภัย ไม่เกิดผลกระทบด้านลบ ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

นอกจากการศึกษาเพื่อให้รู้แล้วการประยุกต์ความรู้จึงสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เมื่อ ทราบถึงคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยแล้ว หากจะให้องค์ความรู้

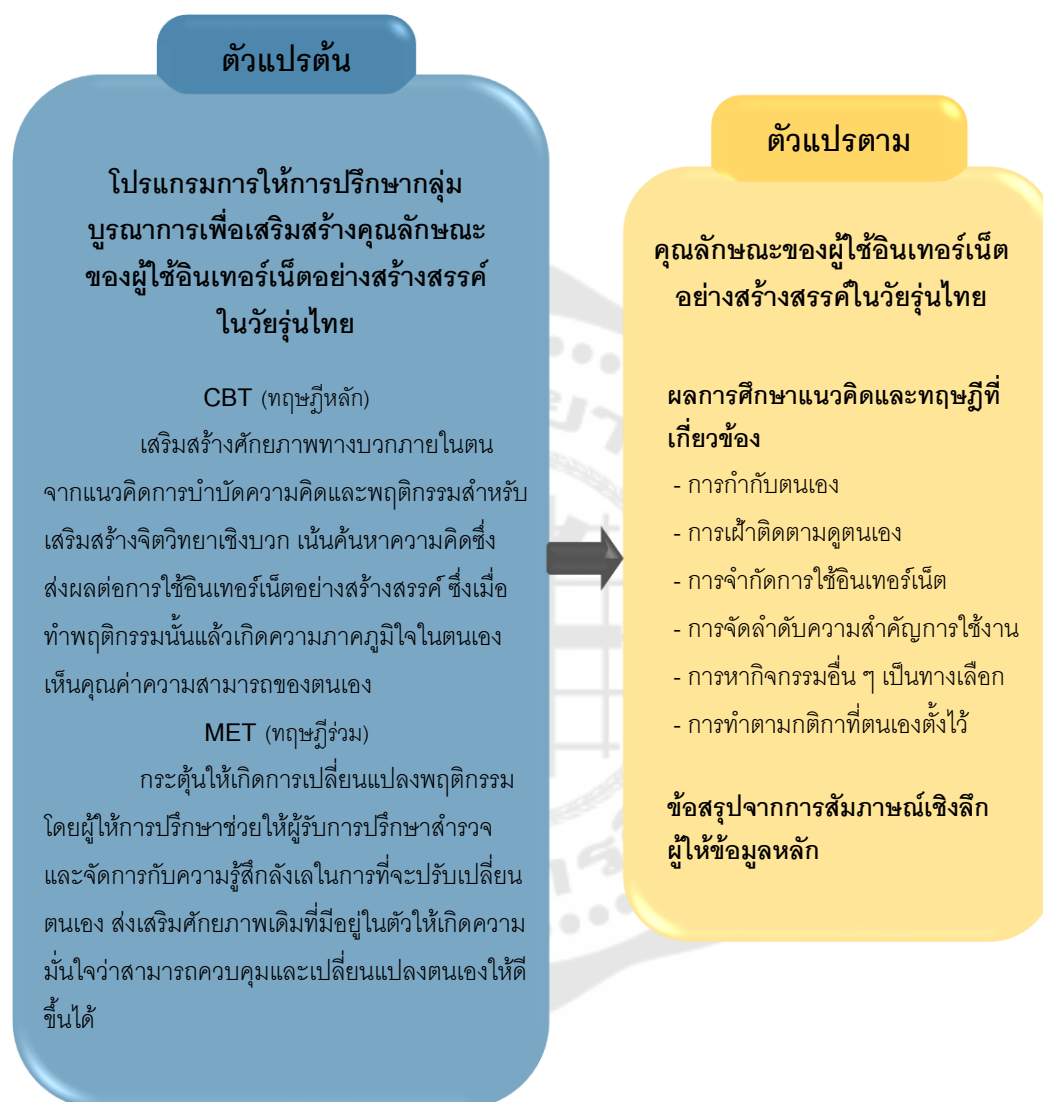
เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดแล้วนั้น **ประเด็นที่ 2** ผู้วิจัยต้องการทราบวิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยจึงบูรณาการแนวคิดและทฤษฎีในศาสตร์จิตวิทยาการให้การศึกษามาใช้ เพื่อพัฒนาเป็นโปรแกรมการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยนั้น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การบูรณาการทฤษฎีให้ประสิทธิผลที่ดีกว่าการใช้เพียงแนวคิดหรือทฤษฎีเดียว แนวคิดทฤษฎีที่ใช้แล้วได้ผลดี คือ การบำบัดความคิดและพฤติกรรมซึ่งช่วยเสริมสร้างให้เกิดคุณสมบัติทางจิตวิทยาเชิงบวกในตัวบุคคลได้ เช่น การเข้าใจตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การเปลี่ยนแปลงความคิดพฤติกรรม การจัดการปัญหา เป็นต้น ผู้วิจัยจึงเลือกแนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมมาเป็นทฤษฎีหลักร่วมกับแนวคิดการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ เนื่องจากปัญหาหลักของผู้ติดอินเทอร์เน็ตหรือผู้ใช้อินเทอร์เน็ต คือ เข้าใจปัญหาแต่ยังไม่ตระหนักว่าส่งผลกระทบต่อตนเองอย่างไรและยังคงมีความลังเลสงสัยที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ผู้ให้การศึกษาช่วยให้ผู้รับการศึกษาสัมผัสและจัดการกับความรู้สึกลังเลในการที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง ส่งเสริมศักยภาพเดิมที่มีอยู่ในตัวให้เกิดความมั่นใจว่าสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นได้ หลายงานวิจัยพบว่าการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่เหมาะสมขึ้นเป็นการใช้งานที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์

**ประเด็นที่ 3** ผู้วิจัยต้องการทราบว่าโปรแกรมการให้การศึกษาแบบบูรณาการที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพต่อการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยหรือไม่ อย่างไร ผลจากการศึกษาการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยจึงไม่เพียงแต่เกิดประโยชน์ต่อดังกล่าวแก่บุคคลในแง่ที่ช่วยให้ประยุกต์แนวคิดจิตวิทยาเพื่อความเจริญงอกงามภายในตนเพียงเท่านั้น แต่ยังมีผลเกี่ยวโยงสัมพันธ์ไปถึงบริบทครอบครัว ชุมชน แม้ขยายประโยชน์ดังกล่าวไปยังสังคมได้ด้วย



จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องทั้งหมดจึงนำมาสู่การออกแบบกรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพประกอบ 8

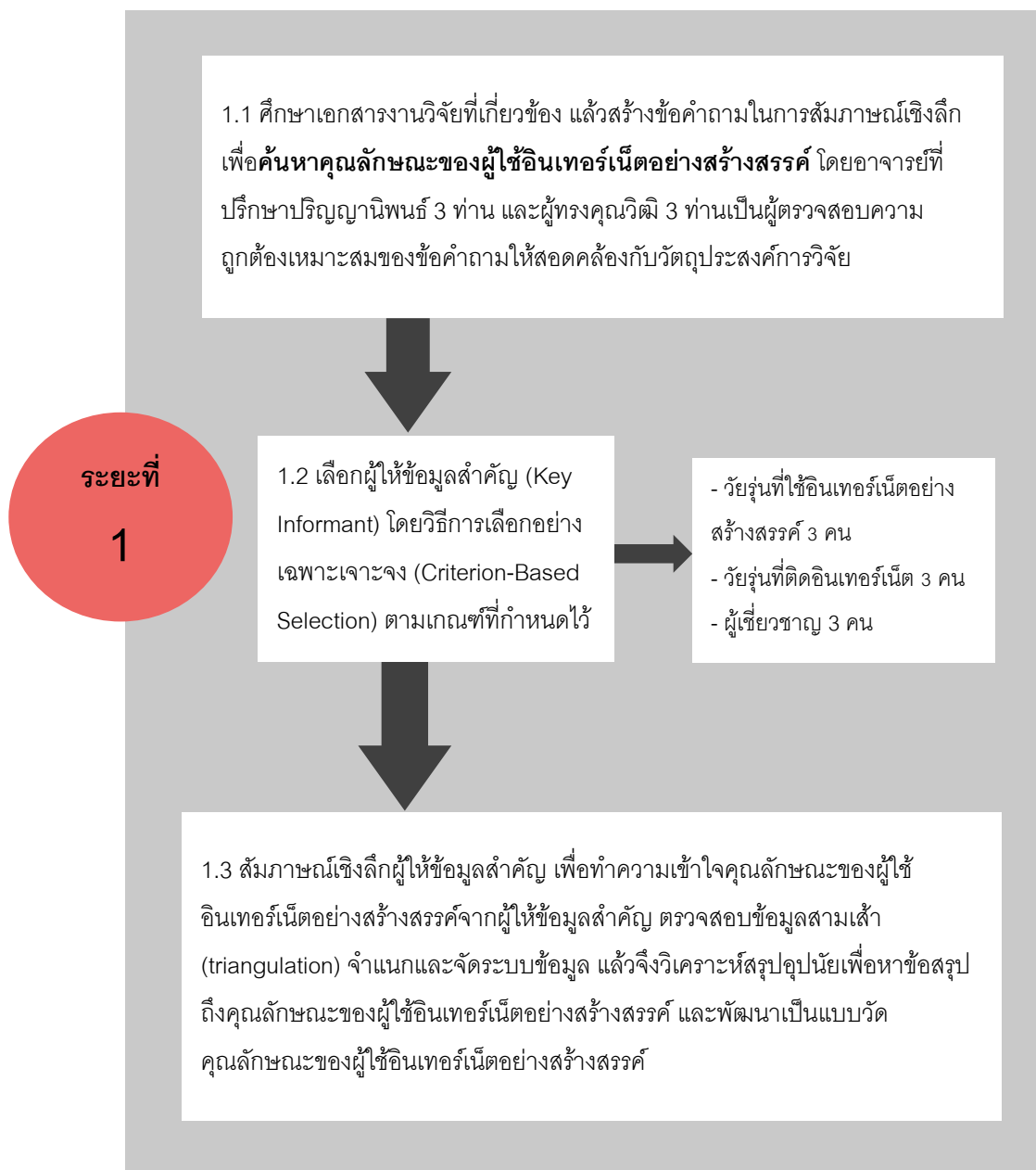


ภาพประกอบ 8 กรอบแนวคิดการวิจัย

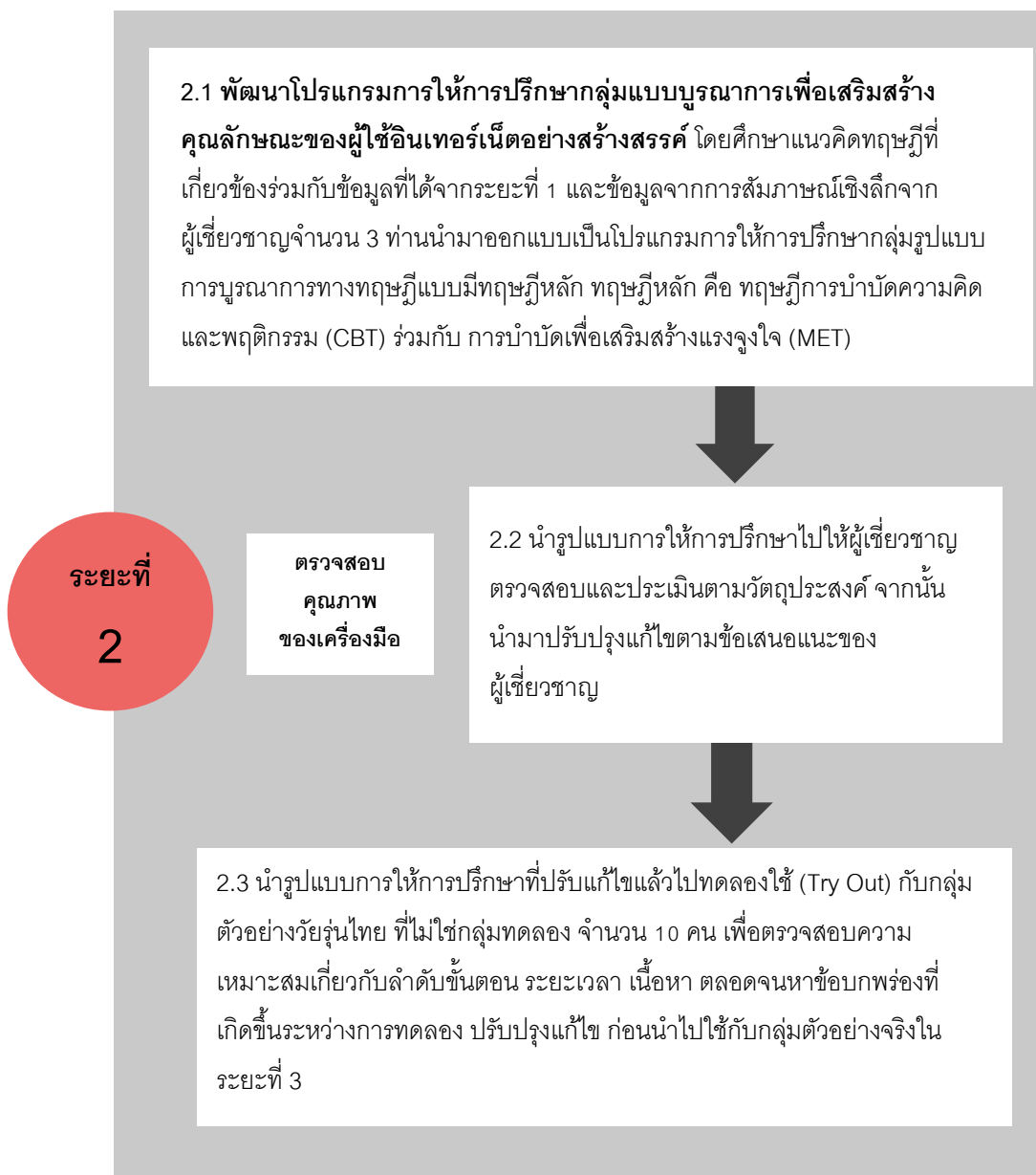
### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

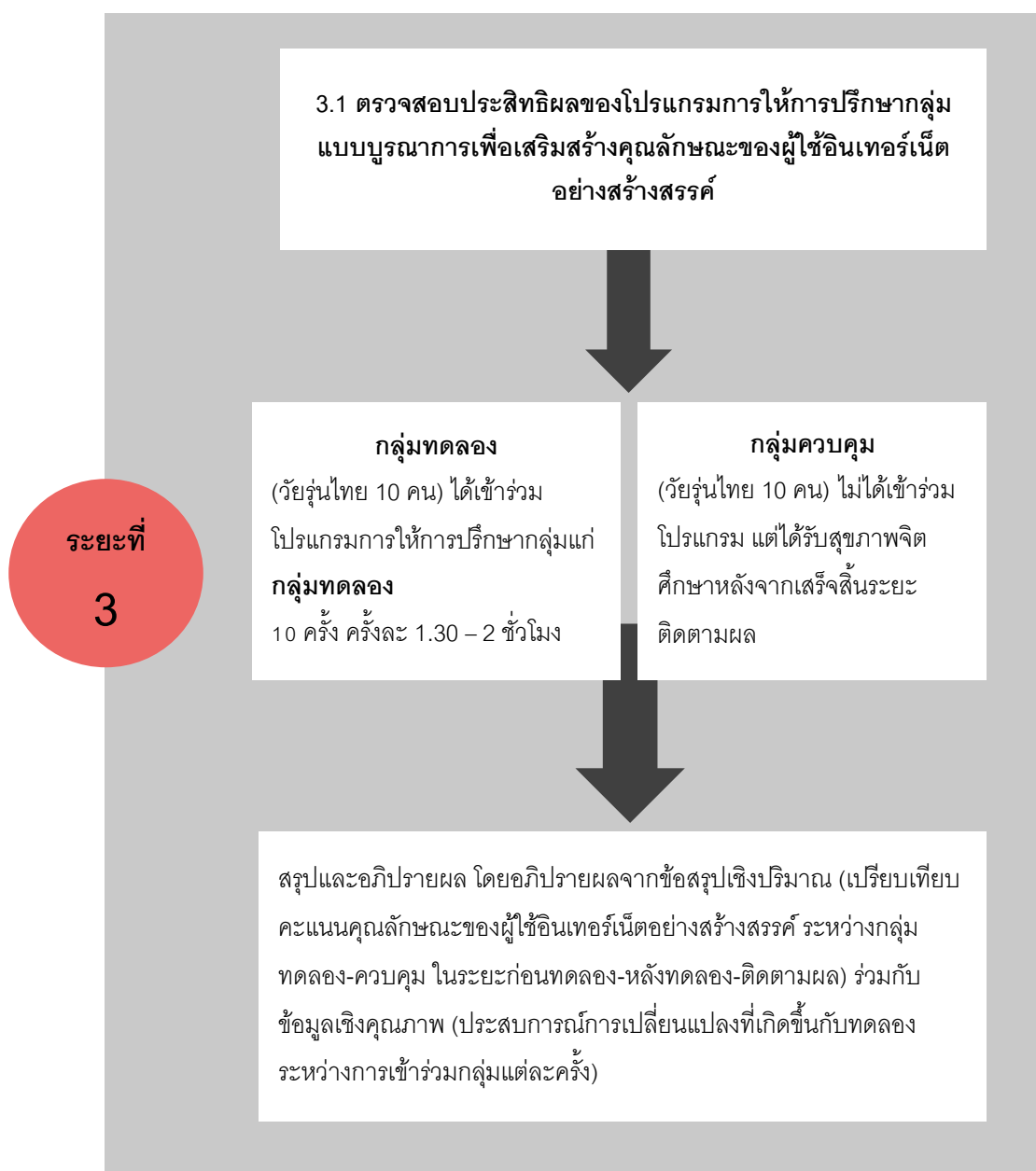
การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) รูปแบบผสมวิธีพหุระยะ (A Multi-Phase Mixed Methods Research) (Creswell & Plano Clark, 2011) ผู้วิจัยขอเสนอวิธีดำเนินการวิจัยในแต่ละระยะตามลำดับ ดังนี้



ภาพประกอบ 9 วิธีดำเนินการวิจัย ระยะที่ 1



ภาพประกอบ 10 วิธีดำเนินการวิจัย ระยะที่ 2



ระยะที่  
**3**

ภาพประกอบ 11 วิธีดำเนินการวิจัย ระยะที่ 3

## ระยะที่ 1 การค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยระยะที่ 1 นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ด้วยวิธีการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์เชิง โดยคัดเลือกผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย จำนวน 9 คน เพื่อทราบถึงความหมาย คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 9 คน แบบเฉพาะเจาะจง แล้วทำการติดต่อเพื่อขอความร่วมมือในการให้ข้อมูลวิจัย

2. ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีรวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เพื่อทำความเข้าใจและใช้เป็นแนวทางในการสร้างแนวคำถามเพื่อสัมภาษณ์ กำหนดประเด็นในการสัมภาษณ์ ออกแบบแนวคำถาม โดยร่างคำถามปลายเปิดที่มีคำสำคัญที่ต้องการ พร้อมกับมีความยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนถ้อยคำให้สอดคล้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยแต่ละคนและสถานการณ์การสัมภาษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป แล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาทั้ง 3 ท่าน ตรวจสอบความครอบคลุม ความถูกต้องของเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษา จากนั้นตรวจสอบและแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำ

3. ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีรวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแนวคำถามสัมภาษณ์ และนำประเด็นคำถามที่ได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพในด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วจึงนำไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก จนครบ 9 คน จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์และสรุป คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย แล้วจึงนำไปสร้างแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยต่อไป

4. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด โดยนำแบบวัดไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ช่วยตรวจสอบคุณภาพในด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (The Index of Item Objective Congruence; IOC) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของแบบวัดกับนิยามที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ เมื่อปรับแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วจึงนำแบบวัดไปทดลองใช้ (Try – out) กับวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบวัด (Reliability) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

## ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 1 นี้ แบ่งออกเป็น 1) ผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย จำนวน 9 คน และ 2) กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นไทย จำนวน 200 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น รายละเอียดแสดงดังนี้

### 1. ผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informant) หมายถึง กลุ่มคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งที่ต้องการศึกษาเพื่อให้อธิบายปัญหาที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ คุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลหลักที่ดีคือการเป็นแหล่งความรู้ที่ดี (information-rich cases) คือควรเป็นผู้ให้สัมภาษณ์ที่ถูกเลือกโดยเจาะจง เพราะสามารถให้ผู้วิจัยเรียนรู้ได้มากกว่าคนอื่น ๆ (Patton, 1990)

เกณฑ์การเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักพิจารณาจากการเป็นผู้มีประสบการณ์มากในเรื่องนั้น ๆ สุดขีด สำเร็จ-ล้มเหลวในเรื่องนั้น ๆ เป็นกลุ่มคนหรือสถานการณ์ที่มีความเหมือนกัน เป็นกลุ่มคนหรือสถานการณ์ที่มีความหลากหลาย (สุภางศ์ จันทวานิช, 2549) นอกจากนี้ Rubin and Rubin (2011) แนะนำเกณฑ์การเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักว่าต้องคำนึงถึง ผู้ให้ข้อมูลหลักต้องมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่ได้ออกแบบการวิจัย ทั้งนี้ มีคุณสมบัติอีก 3 ประการที่ควรพิจารณา ได้แก่ การมีความรู้หรือประสบการณ์ในเรื่องที่ผู้วิจัยมุ่งศึกษา การสมัครใจที่จะสนทนากับผู้วิจัย และในกรณีเป็นเรื่องที่ศึกษาที่มีความเห็นที่แตกต่างกันมาก ผู้ให้ข้อมูลหลักควรมาจากกลุ่มคนที่มีความคิดหลากหลายในประเด็นนั้น ๆ พอดควร เมื่อพิจารณาจากคุณสมบัติต่างๆ ดังกล่าว การออกแบบประชากรตัวอย่างที่เป็นผู้ถูกสัมภาษณ์ ของการวิจัยเชิงคุณภาพจึงควรมีความยืดหยุ่น ไม่ควรกำหนดตายตัวจนเกินไป

คุณสมบัติสำคัญอื่น ๆ ของผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ การเป็นคนที่รู้เรื่องนั้น ๆ อย่างแท้จริง เป็นผู้ที่ถูกหล่อหลอมหรือมีประสบการณ์เรื่องนั้นโดยตรง (encultured informant) หรือเติบโตมาในวัฒนธรรมที่ต้องการศึกษา เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้น ๆ หรือเป็นผู้ที่คร่ำหวอดเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ มายาวนาน จนมีความรู้ในเรื่องที่ผู้ศึกษาสนใจศึกษาลึกซึ้งเพียงพอ ต้องเป็นผู้ที่รู้จักเรื่องนั้น ๆ ดีกว่าคนทั่ว ๆ ไป ไม่ใช่เป็นความรู้จากประสบการณ์ในอดีตเท่านั้น แต่ควรมีประสบการณ์หรือเกี่ยวข้องกับเรื่องนั้น ๆ ในขณะปัจจุบันที่ถูกสัมภาษณ์ และควรเลือกตัวอย่างจากหลายกลุ่มเพื่อให้ได้ทัศนะที่หลากหลาย อีกทั้งต้องเป็นคนที่สามารถให้เวลาสัมภาษณ์อย่างเพียงพอเพราะ



การสัมภาษณ์เชิงคุณภาพในบางครั้งอาจต้องใช้เวลาและบางครั้งอาจต้องทำการสัมภาษณ์หลายครั้ง เพื่อจะได้ข้อมูลที่ลึกซึ้ง ดังนั้นจึงต้องเป็นผู้สัมภาษณ์ที่สามารถให้เวลาได้มากพอสมควร (ชาย โพธิ์สีดา, 2550, น. 280)

อย่างไรก็ดีเมื่อการเก็บข้อมูลดำเนินไปพอสมควรแล้ว นักวิจัยจำเป็นต้องสนใจความลุ่มลึกของข้อมูลให้มากขึ้น คือ ต้องเลือกผู้ให้สัมภาษณ์ประเภท “ผู้เชี่ยวชาญ” มากขึ้น ซึ่งผู้ให้ข้อมูล กลุ่มนี้นอกจากจะให้ข้อมูลในเชิงลึกแล้ว ยังช่วยยืนยันได้ด้วยว่าสิ่งที่ได้รู้มานั้นถูกต้องครอบคลุมเพียงพอหรือยัง (Kvale, 1994) ผู้เชี่ยวชาญ หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ มีประสบการณ์มากในเรื่องนั้น ๆ (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2554) โดยอาจเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาทางด้านนั้นๆ โดยตรงหรือได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญจากคนในสาขาวิชาชีพนั้น ๆ (พีระ พนาสุภณ, 2556) ในงานวิจัยนี้การเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นผู้เชี่ยวชาญจึงใช้เกณฑ์จากเป็นผู้มีประสบการณ์ทำงานในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องหรือทำงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไทย

จากความหมายของผู้ให้ข้อมูลหลักและหลักเกณฑ์การพิจารณาวิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยในการค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ จำนวน 9 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่เพียงพอต่อการให้ข้อมูลตามหลักที่ว่าผู้ให้ข้อมูลไม่ควรน้อยกว่า 8 คน (บุญธรรม กิจปรีดาภิรุทธิ์, 2554)

ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 9 คน ประกอบด้วย

ผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 1 คนที่ 1-3 **วัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์**

กำหนดคุณสมบัติ คือ

- 1) เป็นวัยรุ่นไทยอายุระหว่าง 18-24 ปี กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร
- 2) เป็นผู้ที่รับรู้ รายงานตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ว่า
  - ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อวัตถุประสงค์ที่เป็นประโยชน์
  - ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัยตระหนักรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น
  - สามารถจัดลำดับความสำคัญของการใช้อินเทอร์เน็ตและกิจกรรมอื่น ๆ
  - สามารถควบคุมกำกับตนเองในการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม
  - สามารถทำตามข้อตกลง กติกา ที่ตนเองตั้งไว้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต
  - สามารถสนับสนุนให้ผู้อื่นใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมปลอดภัย

3) คัดกรองด้วยการทำแบบวัดการติดอินเทอร์เน็ต Young's Diagnostic Questionnaire (YDQ) ได้คะแนน  $\leq 2$  (Adaptive Internet User)

4) เป็นผู้ที่มีความพร้อม สมครใจ และสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้

ผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4-6 **วัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ต** กำหนดคุณสมบัติ คือ

1) เป็นวัยรุ่นไทยอายุระหว่าง 18-24 ปี กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

2) รับรู้และรายงานตนเองว่าเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม

3) เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในการทำกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน การศึกษาหาความรู้ หรือการทำงาน เช่น เล่นเกม เล่นโซเชียลเน็ตเวิร์ค การดูเว็บลามกอนาจาร เล่นพนันออนไลน์ เป็นต้น

4) คัดกรองด้วยการทำแบบวัดการติดอินเทอร์เน็ต Young's Diagnostic Questionnaire (YDQ) ได้คะแนน  $\geq 5$  (Pathological Internet Users)

5) เป็นผู้ที่มีความพร้อม สมครใจ และสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้

ผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7-9 คือ **ผู้เชี่ยวชาญ** กำหนดคุณสมบัติ คือ

1) เป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไทย

2) มีประสบการณ์ในการทำงานเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไทยอย่างน้อย 3 ปี

3) มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตไม่น้อยกว่า 3 เรื่อง

การหาผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตใช้วิธีลูกโซ่ (Snowball Technique) โดยเริ่มต้นหาผู้ให้ข้อมูลหลักรายแรกจากการค้นคว้าเอกสาร ข่าวสาร วารสารวิชาการ เพื่อหาผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ เมื่อได้ผู้ให้ข้อมูลหลักรายแรก แล้ว จึงถามหาผู้ที่สามารถให้ข้อมูลเพิ่มเติมเป็นรายที่ 2 และรายที่ 3 จนได้ข้อมูลครบถ้วนอิมตัว ทั้งนี้ เกณฑ์การคัดออกผู้ให้ข้อมูลหลัก (Exclusion criteria) คือ

1) ไม่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไทย

- ไทย
- ทัศนคติ
- การอ่านและเขียน
- ร่วมการวิจัยครั้งนี้
- 2) ไม่มีความรู้ หรือไม่เข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น
  - 3) ไม่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ด้านพฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก
  - 4) มีปัญหาในการมองเห็น การได้ยิน การฟัง การอ่าน
  - 5) ไม่สามารถใช้ภาษาไทยในการพูดสื่อสารหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
  - 6) ไม่มีความสนใจเข้าร่วมวิจัยหรือไม่พร้อมจะลงนามยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้
  - 7) เป็นผู้ได้รับการวินิจฉัยทางการแพทย์ว่าป่วยเป็นโรคทางจิตเวชหรือมีอาการทางจิตประเภทอื่น ๆ

**2. กลุ่มตัวอย่าง วัยรุ่นไทย จำนวน 200 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย**

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) มีรายละเอียดดังนี้

- ในเขตกรุงเทพมหานคร
- ชีวิตประจำวัน
- 1) อายุระหว่าง 18-24 ปี กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี (สถาบันอุดมศึกษา)
  - 2) ทำกิจกรรมออนไลน์หรือใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
  - 3) สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้
  - 4) ไม่มีปัญหาในการมองเห็น การได้ยิน การใช้ภาษาไทยในการพูด สามารถอ่านและเขียนได้ในระดับดี
  - 5) มีความพร้อม สนใจ ยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

เกณฑ์การคัดออกกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion criteria) คือ กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถตอบแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้ครบทุกข้อ

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### 1. แบบวัดการติดอินเทอร์เน็ต Young's Diagnostic Questionnaire (YDQ)

เป็นแบบวัดเพื่อใช้คัดกรองกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 2 วัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ และกลุ่มที่ 3 วัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ต ตามคุณสมบัติแบบเฉพาะเจาะจงที่กำหนดไว้ แบบวัดการติดอินเทอร์เน็ต ประกอบด้วยข้อความ 8 ข้อความ ให้ผู้ตอบรายงานตนเองว่าลักษณะใดตรงกับตนเองมากที่สุด แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ  $\alpha = 0.71-0.84$  แบบวัดการติดอินเทอร์เน็ต (YDQ) มีตัวอย่างข้อคำถาม ดังนี้

- ฉันครุ่นคิดถึงการใช้งานอินเทอร์เน็ต หรือกิจกรรมที่ต้องทำในอินเทอร์เน็ต
- ฉันมีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานมากขึ้นเรื่อย ๆ

รายละเอียดของแบบวัดการติดอินเทอร์เน็ต (YDQ) แสดงในภาคผนวก ค

### 2. แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Dept Interview Question) เพื่อค้นหา

คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

เครื่องมือในการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ดีคือตัวผู้วิจัย (Researcher as a Key Instrument) เนื่องจากเป็นบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับผู้ให้ข้อมูล (ชาย โภทิสิตา, 2550) ทุกครั้งที่ผู้วิจัยออกไปเก็บข้อมูล ผู้วิจัยต้องเตรียมความพร้อมของตนเอง ทั้งด้านความรู้ เทคนิคการสัมภาษณ์ อุปกรณ์ เครื่องมือ เทปบันทึกเสียง สมุดจดบันทึก ปากกา ดินสอ เพื่อการเก็บข้อมูล ตัวของผู้วิจัยจึงถือว่าเป็นหัวใจสำคัญที่จะช่วยอำนวยความสะดวกกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนการสร้างทฤษฎีเพื่ออธิบายหรือหาข้อสรุปเกี่ยวกับงานวิจัย

แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก ที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured or Guided Interviews) เป็นการสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยตัดสินใจว่าจะถามอะไรบ้าง หรือใช้คำสำคัญ เป็นเครื่องชี้นำการสัมภาษณ์ มีความยืดหยุ่น มีจุดมุ่งหมาย การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับงานวิจัยซึ่งต้องการเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยหลายกลุ่มที่มีคุณลักษณะต่างกันพร้อมทั้งต้องการความเข้าใจลึกซึ้งในโลกและประสบการณ์ของแต่ละคน (กิติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์, 2554, น. 7) แนวคำถามการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างจึงมีความเหมาะสมที่จะใช้เป็นเครื่องมือเก็บข้อมูลการวิจัยในระยะนี้

ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดและทฤษฎีรวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เพื่อทำความเข้าใจและใช้เป็นแนวทางในการสร้างแนวคำถามเพื่อสัมภาษณ์ กำหนดประเด็นในการสอบถาม ออกแบบแนวคำถาม โดยร่างคำถามปลายเปิดที่มีคำสำคัญที่ต้องการ พร้อมกับมีความยืดหยุ่น โดยตรวจสอบหาคุณภาพของแบบสัมภาษณ์เป็นการ

ตรวจสอบความตรงโดยผู้วิจัย ผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อคำถามต่างๆ ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ว่ามี ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากนั้นตรวจสอบความตรงโดยอาจารย์ที่ปรึกษาทั้ง 3 ท่าน ตรวจสอบความครอบคลุม ความถูกต้องของเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษา แล้วจึง นำแนวคำถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านตรวจสอบ ทำการปรับแก้ไขตาม คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำแนวคำถามไปใช้สัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลหลัก การตรวจสอบ ความตรงเชิงเนื้อหา ของข้อคำถามสัมภาษณ์พิจารณาจากค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม กับวัตถุประสงค์ (Item Operational Definition Congruence: IOC) โดยผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถาม ที่มีค่า IOC เท่ากับ 0.67 -1.00 ไว้

ตัวอย่างของข้อคำถามสัมภาษณ์

- 1) ในทัศนะของท่าน ท่านคิดว่าคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่าง สร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยมีความหมายว่าอย่างไร
- 2) ท่านคิดว่าวัยรุ่นที่มีคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์มี ลักษณะเป็นอย่างไร
- 3) ท่านคิดว่าวัยรุ่นไทยที่มีคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ มีลักษณะแตกต่างจากวัยรุ่นไทยที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมอย่างไร
- 4) ท่านคิดว่าคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ประกอบด้วยลักษณะหรือคุณสมบัติอะไรบ้าง
- 5) ท่านคิดว่าคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย แต่ละคุณลักษณะมีความหมายว่าอย่างไร

ทั้งนี้ข้อคำถามสามารถปรับเปลี่ยนถ้อยคำให้สอดคล้องกับผู้มีส่วนร่วมในการ วิจัยแต่ละคนและสถานการณ์การสัมภาษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ตามความเหมาะสม

### 3. แบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยนำผลการค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยจากการ สัมภาษณ์เชิงลึกในระยะก่อนหน้านี้ร่วมกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้ว สังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการและสร้างข้อคำถามจากนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยผลานผลจากการ สัมภาษณ์เชิงลึกกับแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ของ Durkee et al. (2012) และ Tzavela et al. (2015) ได้ข้อคำถามทั้งหมด 49 ข้อ ลักษณะข้อ คำถามเป็นข้อความให้ผู้ตอบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง

มีเกณฑ์ในการตอบ 5 ระดับเป็นแบบประเมินค่าลิเคิร์ต (5-Point Likert Scale) มาตราวัดแบบอันตรภาคชั้น (Interval Scale) คือ

5	หมายถึง	ตรงกับตนเองมากที่สุด
4	หมายถึง	ตรงกับตนเองมาก
3	หมายถึง	ตรงกับตนเองปานกลาง
2	หมายถึง	ตรงกับตนเองน้อย
1	หมายถึง	ตรงกับตนเองน้อยที่สุด

การแปลความหมายคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การพิจารณาคะแนนเฉลี่ย 5 ระดับ (บุญชม ศรีสะอาด, 2556) ดังนี้

4.51-5.00 คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ระดับมากที่สุด

3.51-4.50 คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ระดับมาก

2.51-3.50 คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ระดับปานกลาง

1.51-2.50 คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ระดับน้อย

1.00-1.50 คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ระดับน้อยที่สุด

จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยตรวจสอบค่าความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability)

1) **ค่าความเที่ยงตรง (Validity)** ของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยใช้วิธีหาค่าดัชนีความสอดคล้องกันระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับจุดประสงค์ (Index of Item – Objective Congruence หรือ IOC) (Rovinelli & Hambleton, 1977)

$$\text{จากสูตร} \quad \text{IOC} = \frac{\sum R}{N}$$

IOC = ค่าดัชนีความสอดคล้องกันระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

$\sum R$  = ผลรวมของคะแนนจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ผู้วิจัยนำแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ หลังจากปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยจึงส่งแบบวัดให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการทดสอบทางจิตวิทยาและจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จำนวน 3 คน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item Operational Definition Congruence:



IOC) โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป พบว่าข้อคำถามทั้งหมด 49 ข้อ มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) เท่ากับ 0.67-1.00 ข้อคำถามทั้งหมด 49 ข้อ จึงผ่านเกณฑ์การพิจารณา ผู้วิจัยจึงเลือกข้อคำถามไว้ทั้งหมด (ภาคผนวก ง)

2) **ความเชื่อมั่น (Reliability)** ของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นจำนวน 200 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient Alpha) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) (Cronbach, 1990:204) ดังนี้

$$\text{จากสูตร} \quad \alpha = \frac{K}{K-1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

$\alpha$  = ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา

K = จำนวนข้อทั้งหมด

$\sum S_i^2$  = ผลรวมของความแปรปรวนแต่ละข้อ

$S_t^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนรวม

การตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค ผลการตรวจสอบควรมีค่าไม่น้อยกว่า 0.70 (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1998, p. 264) สอดคล้องกับเกณฑ์การประเมินของ ศิริชัย กาญจนวาสี (2544) ดังนี้

ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค ( $\alpha$ )	การแปลระดับความเที่ยง
มากกว่า 0.90	ดีมาก
มากกว่า 0.80	ดี
มากกว่า 0.70	พอใช้
มากกว่า 0.60	ค่อนข้างพอใช้
มากกว่า 0.50	ต่ำ
น้อยกว่า หรือ เท่ากับ 0.50	ไม่สามารถรับได้

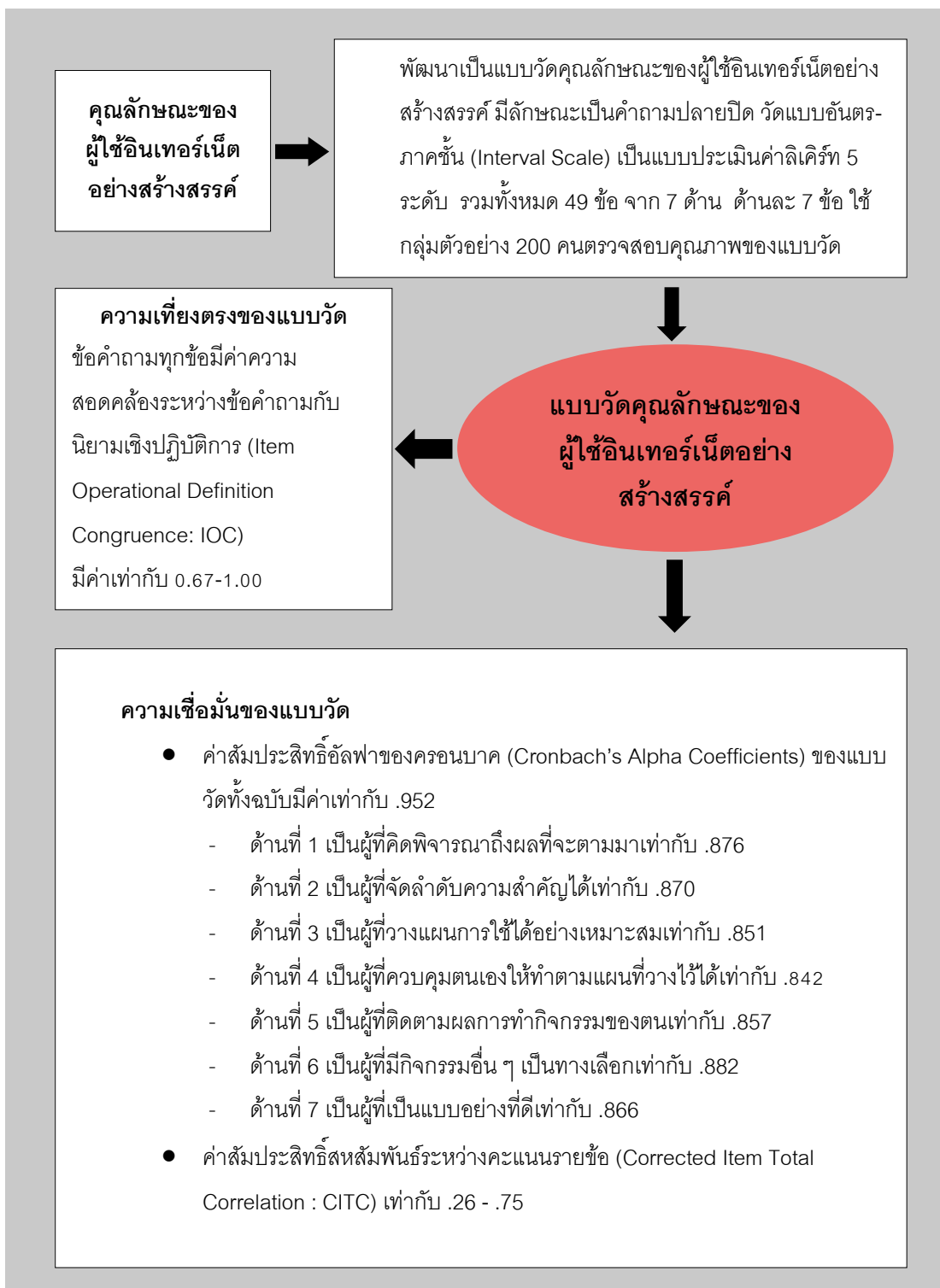
ผลการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคข้อคำถามทั้ง 49 ข้อ ของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคของข้อ

ค่าถ่วงน้ำหนักทั้งฉบับเท่ากับ .952 และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคของข้อคำถาม เป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมาเท่ากับ .876 ด้านที่ 2 การ จัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมเท่ากับ .870 ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม เท่ากับ .851 ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้เท่ากับ .842 ด้านที่ 5 เป็นผู้ ที่ติดตามผลการทำกิจกรรมของตนเท่ากับ .857 ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก เท่ากับ .882 ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดีเท่ากับ .866 ซึ่งเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ อัลฟาครอนบาคข้อคำถามรายข้อ มีค่าเท่ากับ .851-.953 และเมื่อพิจารณาควบคู่ไปกับค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation : CITC) ข้อ คำถาม มีค่าเท่ากับ .26 - .75 แสดงว่าแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์มี ความเชื่อมั่นในระดับดี-ดีมาก มีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้ ดังแสดง ในภาคผนวก ง

สรุปค่าความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ พบว่าข้อคำถามทั้งหมด 49 ข้อ มีค่าความ สอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) เท่ากับ 0.67-1.00 ข้อคำถามทั้งหมด 49 ข้อ จึงผ่านเกณฑ์การพิจารณา ความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง วัยรุ่นจำนวน 200 คน พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคของข้อคำถามรวมทั้งฉบับเท่ากับ .952 และเมื่อพิจารณาควบคู่ไปกับค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation : CITC) ข้อคำถาม มีค่าเท่ากับ .26 - .75 แสดงว่าแบบวัดคุณลักษณะ ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์มีความเชื่อมั่นในระดับดี-ดีมาก มีความน่าเชื่อถือและ สามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างได้

แบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ถูกนำไปใช้คัดเลือกกลุ่ม ตัวอย่างจำนวน 20 คน กำหนดเกณฑ์คัดเลือก คือ มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 3.50 (น้อยที่สุด - ปานกลาง) เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นการคัดเลือกแบบ เฉพาะเจาะจงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยระยะที่ 3 เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการ ให้ความปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่น ไทย

ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ สรุปลักษณะภาพประกอบ 12



ภาพประกอบ 12 คุณภาพของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักและติดต่อเพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ตลอดจนขออนุญาตเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์ นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลักโดยเน้นบริบทของความเป็นส่วนตัว
2. ผู้วิจัยส่งหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในการขอเก็บข้อมูลไปยังกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัย 1 คน และผู้ช่วยวิจัย จำนวน 2 คน วุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งผ่านกระบวนการเรียนรู้ในวิธีการและเทคนิคการสัมภาษณ์ ให้มีคุณลักษณะของผู้สัมภาษณ์ที่เหมาะสม มีความสนใจ สุภาพ ไม่มีอคติ มีความซื่อสัตย์ (อัครา ประเสริฐสิน, 2563 หน้า 187)
4. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยลงพื้นที่เพื่อรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละครั้ง ใช้วิธีการบันทึกและอัดเทปร่วมด้วย โดยได้รับการอนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลทุกครั้ง
5. เมื่อผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักจนได้ข้อมูลที่ครบถ้วนแล้ว จึงนำข้อมูลที่ได้อาจจัดเก็บอย่างเป็นระบบ เพื่อเข้าสู่กระบวนการตรวจสอบ วิเคราะห์ และสรุปผลเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยต่อไป
6. จากนั้นนำข้อมูลที่ได้อาจสร้างเป็นแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ แล้วนำไปใช้เก็บข้อมูลเชิงปริมาณกับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นไทยจำนวน 200 คนต่อไป

## การวิเคราะห์ข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพมีความยืดหยุ่นสูง เป็นเครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เพื่อให้ผลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือ และเกิดความไว้วางใจในคุณภาพของงานวิจัย หลังจากผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลักแล้ว ผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อมูลตามหลักการวิจัยเชิงคุณภาพที่เรียกว่าการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (สุภาวงศ์ จันทวานิช, 2549, น. 128-130) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจะเริ่มทำพร้อมกันไปตลอดระยะเวลาของการเก็บรวบรวมข้อมูล (ชาย โพธิ์สิตา, 2550) ผู้วิจัยต้องตรวจสอบข้อมูลในประเด็นที่ว่าข้อมูลที่ได้อาจเพียงพอแล้วหรือยัง ข้อมูลเหล่านั้นตอบสนองโจทย์และวัตถุประสงค์การวิจัยหรือไม่ นอกจากนี้ในขั้นตอนต่อมาต้องตรวจสอบประเด็นความตรงและแท้จริงของข้อมูล

การวิจัยเชิงคุณภาพจะใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Creswell, 2003; Denzin, 1970) มีวิธีการดังนี้

1) การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation) คือ การตรวจสอบยืนยันข้อมูลโดยการ ตรวจสอบแหล่งข้อมูลในด้านแหล่งเวลา คือถ้าข้อมูลเก็บในช่วงเวลาแตกต่างกัน ข้อมูลที่ได้ยังเหมือนกัน หรือไม่ และการตรวจสอบแหล่งข้อมูลในด้านบุคคล ซึ่งจะดูว่าถ้าผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนไป ข้อมูลยังเหมือนกันหรือไม่

2) การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (investigator triangulation) ตั้งอยู่บนฐานความคิดว่าผู้วิจัย แต่ละคนอาจมีความเชื่อพื้นฐานทางทฤษฎี และภูมิหลังแตกต่างกัน ดังนั้นการให้น้ำหนักในการเก็บข้อมูล และการวิเคราะห์ตีความข้อมูลอาจแตกต่างกันและมีอคติ ดังนั้นในการดำเนินการวิจัย จึงดำเนินการ อาทิ ควรใช้นักวิจัยต่างกันมาวิเคราะห์หรือตีความข้อมูลเดียวกัน แล้วนำผลที่ได้มาตรวจสอบยืนยันกัน หรือใน การเก็บข้อมูล ควรเปลี่ยนตัวผู้สังเกต ไม่ใช่ใช้นักวิจัยคนเดียว เป็นต้น

3) การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (theory triangulation) คือ การตรวจสอบโดยการใช้แนวคิด ทฤษฎีต่างกันมาวิเคราะห์ตีความข้อมูลเดียวกัน แล้วนำผลที่ได้มาตรวจสอบยืนยันกัน

4) การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (methodological triangulation) คือการใช้วิธี เก็บรวบรวมข้อมูลต่างกัน เพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน เช่น ใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสังเกต ควบคู่ กับการสัมภาษณ์ และการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร แล้วนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบยืนยันกัน

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าด้วยวิธีการตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยการใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตควบคู่กับการสัมภาษณ์ และการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบยืนยันซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ถอดเทปและสรุปประเด็นแล้วส่งกลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบซ้ำ สอดคล้องกับ (Creswell, 2007) ที่ได้ให้คำแนะนำว่าผู้วิจัยควรเลือกใช้วิธีการ ตรวจสอบข้อมูลอย่างน้อย 2 วิธีเพื่อเป็นการตรวจสอบว่าข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลให้มาหรือการตีความโดยนักวิจัยถูกต้องตรงตามที่ผู้ให้ข้อมูลคิดเห็นและต้องการสื่อความหมาย เมื่อผู้วิจัยถอดเทปสัมภาษณ์แล้วก็ควรส่งกลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลและการตีความอีกครั้งก่อนจะนำข้อมูลมาสรุปผลต่อไป

### ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

- 1) จัดระบบข้อมูล ผู้วิจัยนำไฟล์เสียงข้อมูลจากการสัมภาษณ์ มาทำการถอดเทปอย่างละเอียดชนิดคำต่อคำ แล้วจัดเตรียมข้อมูลใส่ลงในตาราง เพื่อนำไปสร้างรหัส
- 2) สร้างรหัสข้อมูลและเชื่อมโยงหาความสัมพันธ์ของข้อมูล โดยมีการกำหนดประเด็นหลัก (Theme) หัวข้อหลัก (categories) หัวข้อย่อย (sub-categories) แล้วจัดกลุ่มข้อมูลตามประเด็นที่เกี่ยวข้อง ข้อความที่เลือกมาให้รหัสนั้นเป็นคำ วลี ประโยค หรือย่อหน้า โดยผู้วิจัยใช้การคิดวิเคราะห์พิจารณาว่าข้อความใดควรให้รหัสใด แล้วจึงรวมข้อความที่มีรหัสเดียวกันไว้ด้วยกันเพื่อจัดเป็นหมวดหมู่
- 3) แปลความ สร้างข้อสรุป ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยทำการแปลความหมายของข้อมูล โดยเริ่มจากลองเขียนข้อสรุปแต่ละเรื่องเพื่อลดขนาดข้อมูลและช่วยกำจัดข้อมูลที่ไม่ต้องการ จากนั้นนำข้อสรุปย่อย ๆ มาเชื่อมโยงกัน ระบุความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ เชื่อมโยงแนวคิดทฤษฎีกับสิ่งที่ค้นพบเพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์
- 4) ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย (trustworthiness) ตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยการใช้วิธี เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตควบคู่กับการสัมภาษณ์ และการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบยืนยันซึ่งกันและกัน หลังจากนั้นทบทวนความเชื่อมโยงของข้อมูล ข้อสรุป และเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบซ้ำอีกครั้ง
- 5) นำข้อมูลที่ถอดเทปสัมภาษณ์แล้วและสรุปประเด็นแล้วส่งกลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบซ้ำเพื่อเป็นการตรวจสอบว่าข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลให้มาหรือการตีความโดยนักวิจัยถูกต้องตรงตามที่ผู้ให้ข้อมูลคิดเห็นและต้องการสื่อความหมาย
- 6) เขียนบรรยายข้อสรุปที่ค้นพบเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ และยกตัวอย่างเป็นประโยคคำพูดของผู้ให้ข้อมูลหลัก จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาสร้างเป็นแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลเชิงปริมาณต่อไป



### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดที่สร้างขึ้นด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยการหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ปฏิบัติการ (Index of Item Objective Congruence: IOC) และวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) ควบคู่ไปกับค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation : CITC)

### ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ในระยะนี้ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยศึกษาจากเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับข้อค้นพบเชิงคุณภาพเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในระยะที่ 1 และข้อค้นพบเชิงคุณภาพเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย รวมถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของโปรแกรม โดยโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้เป็นการบูรณาการทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก คือ ยึดทฤษฎีหลักหนึ่งทฤษฎีแล้วจึงเลือกเทคนิคจากทฤษฎีอื่น ๆ ซึ่งมีความเหมาะสมกับการใช้เสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยมาผสมผสานร่วมกัน ทฤษฎีหลัก คือ ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy; CBT) เทคนิคจากทฤษฎีอื่น ๆ คือ ทฤษฎีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Enhancement Therapy; MET) เนื่องจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าทฤษฎีดังกล่าวมีความเหมาะสมในการเสริมสร้างพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

### ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ซึ่งเป็นกลุ่มเดียวกับผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ที่ให้การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในระยะที่ 1 คุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง ดังแสดงรายละเอียดไว้ในหัวข้อประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ของระยะที่ 1

2. กลุ่มตัวอย่างที่ทดลองใช้ (Try – out) เพื่อตรวจสอบโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ใน

วัยรุ่นไทย จำนวน 10 คน กำหนดคุณสมบัติกลุ่มตัวอย่างเฉพาะเจาะจงใกล้เคียงกันกับตัวอย่างกลุ่มทดลอง โดยไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 3 (กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม) มีคุณสมบัติ คือ

- 1) อายุระหว่าง 18-24 ปี กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร
- 2) มีคะแนนจากการทำแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 1.00-3.50 คะแนน (ระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง)
- 3) ไม่มีปัญหาในการมองเห็น การได้ยิน การใช้ภาษาไทยในการพูด สามารถอ่านและเขียนได้ในระดับดี
- 4) มีความพร้อม สมครใจ เข้าร่วมทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์กับกลุ่มตัวอย่างในระยะนี้ โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มดำเนินการกลุ่มตามโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น ในวันที่ 2-3 มีนาคม 2562 เวลา 9.00-16.30 น. ตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับ เนื้อหา ลำดับขั้นตอน กิจกรรมระยะเวลา เทคนิคที่ใช้ ตลอดจนหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง แล้วจึงปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างทดลอง

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดและทฤษฎีรวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เพื่อทำความเข้าใจและใช้เป็นแนวทางในการสร้างแนวคำถามเพื่อสัมภาษณ์ โดยตรวจสอบหาคุณภาพของแบบสัมภาษณ์เป็นการตรวจสอบความตรงโดยผู้วิจัย ว่าข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากนั้นตรวจสอบความตรงโดยอาจารย์ที่ปรึกษาทั้ง 3 ท่าน ตรวจสอบความครอบคลุม ความถูกต้องของเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษา แล้วจึงนำแนวคำถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านตรวจสอบ ทำการปรับแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำแนวคำถามไปใช้สัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลหลัก ตัวอย่างของแนวคำถาม

1) ท่านเคยมีประสบการณ์ด้านการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยอย่างไร เป็นเวลานานเท่าใด

2) จากประสบการณ์ของท่านมีวิธีการใดบ้างที่จะช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

3) ท่านคิดว่า หากมีโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โปรแกรมดังกล่าวน่าจะมีลักษณะอย่างไร

4) ทฤษฎี แนวคิด หรือเทคนิคการศึกษาใดที่ท่านคิดว่าเหมาะสมที่จะใช้พัฒนาโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

## 2. โปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไทยและศึกษาแนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เหมาะสมกับการใช้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพ คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยที่ได้จากการวิจัยระยะที่ 1 และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก 3 คน ในระยะที่ 2 นี้ แล้วจึงพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยใช้รูปแบบการบูรณาการทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก ทฤษฎีหลัก คือ การบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับเทคนิคจากทฤษฎีอื่น ๆ คือ การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

ประเด็นหลักที่ผู้วิจัยหยิบยกมาจากทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม คือ การเสริมสร้างศักยภาพทางบวกภายในตัวของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต มีฐานคิดจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก ซึ่งโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยจะไม่เน้นที่การค้นหาพฤติกรรมการใช้ที่ไม่เหมาะสม แต่จะค้นหารูปแบบความคิดที่ส่งผลต่อการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เมื่อทำพฤติกรรมนั้นแล้วผู้ใช้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่า ความสามารถของตน เป็นลักษณะภายในที่จะนำตนเองให้เป็นผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเกิดประโยชน์ เหมาะสม ปลอดภัย

ขั้นตอนที่จะนำมาใช้ออกแบบโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยดึงขั้นตอนจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก 9 ขั้นตอน (Bannink (2013) คือ 1) การสร้างสัมพันธภาพ 2) การค้นหาสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง 3) การตั้งเป้าหมาย 4) การสังเกตพฤติกรรมเชิงบวก 5) การวิเคราะห์พฤติกรรม 6) การเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหาในเชิงบวก 7) การลงมือทำพฤติกรรม 8) การให้การบ้าน 9) การประเมินผล และได้นำขั้นตอนจากการบำบัดความคิดและ

พฤติกรรมสำหรับผู้ติดอินเทอร์เน็ตมาบูรณาการในโปรแกรม ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจรูปแบบความคิดที่ส่งผลต่อการเกิดอารมณ์ สามารถค้นหา ได้แย้ง และปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมได้ ร่วมกับการค้นหาปัจจัยหรือสถานการณ์กระตุ้นอื่น ๆ ที่ทำให้ผู้ติดอินเทอร์เน็ตยังคงพึ่งพิงอินเทอร์เน็ต

ในส่วนของการทำงานบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจซึ่งเป็นทฤษฎีร่วม ผู้วิจัยจะบูรณาการร่วมในส่วนของการทำงานกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยตัวผู้วิจัยซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มใช้ทักษะในการเอื้ออำนวยให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง และแสดงความรู้สึกได้เป็นอย่างดีอิสระ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจและจัดการกับความรู้สึกลังเลในการที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง ส่งเสริมศักยภาพเดิมที่มีอยู่ในตัว ให้เกิดความมั่นใจว่าสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นได้ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำขั้นตอน ระยะที่ 3 ที่เป็นการติดตามต่อเนื่องมาบูรณาการร่วมกันด้วย เพื่อติดตามความก้าวหน้า ทบทวนเป้าหมาย ตรวจสอบแรงจูงใจว่ายังมั่นคงดีหรือไม่ ตลอดจนค้นหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับขั้นประเมินผลของการทำงานบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก

เทคนิคที่ผู้วิจัยจะนำมาใช้ในโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยหยิบยกเทคนิคหลักการทำงานบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวก ผสานเข้ากับการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบดั้งเดิม รวมถึงการทำงานบำบัดความคิดและพฤติกรรมสำหรับผู้ติดอินเทอร์เน็ตเข้าด้วยกัน เทคนิคสำคัญที่เลือกใช้ คือ การค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ การทำบันทึกตารางกิจกรรมและประเมินความรู้สึกต่อกิจกรรม การสอนวงจรการเกิดพฤติกรรม การหาความคิดที่ไม่เหมาะสมและท้าทายแทนด้วยความคิดใหม่ที่เหมาะสม การแบ่งงานเป็นขั้นตอน การฝึกเชื่อมั่นตนเอง การทำให้เพลิดเพลิน เพิ่มการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา เป็นต้น และเทคนิคจากการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจที่เลือกมาใช้ เช่น 1) การให้ข้อมูลสะท้อนกลับถึงความรุนแรงของปัญหา 2) การเน้นความรับผิดชอบ ให้อิสระการตัดสินใจ 3) การให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ 4) การให้ทางเลือกในการแก้ไขปัญหา 5) ความเห็นอกเห็นใจ ไม่ประเมินตัดสิน และให้การยอมรับในทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข 6) ส่งเสริมศักยภาพเดิมให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจว่าสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้

ผู้วิจัยออกแบบร่างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการจำนวน 10 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 1.30 - 2 ชั่วโมง โดยให้เนื้อหาครอบคลุม แนวคิดสำคัญ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้ และการประเมินผล เมื่อได้โปรแกรมที่ออกแบบแล้ว ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การปรึกษาไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและให้คำแนะนำ หลังจากปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว

ผู้วิจัยจึงนำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยนำไปเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ (IOC) แล้วทำการปรับแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พบว่าโปรแกรมกลุ่ม ทุกครั้ง ตั้งแต่ครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 10 มีแนวคิดสำคัญ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้ และการประเมินผล ทุกด้านได้ค่า IOC เท่ากับ 0.67-1.00 (ภาคผนวก ง) โดยในขั้นนี้ผู้วิจัยได้ปรับแบบร่างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 4-5 การสอนให้เข้าใจการเกิดพฤติกรรม เน้นกิจกรรมที่พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ทำให้เกิดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เน้นการทำความเข้าใจรูปแบบพฤติกรรมเชิงบวกมากขึ้นจากแบบร่างโปรแกรมเดิมที่เน้นพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม

ผลจากการทดลองใช้โปรแกรม (Try-out) วัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าควรสลับระยะ ค้นหาสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นการค้นหาแรงจูงใจหรือเป้าหมายให้เป็นขั้นตอนที่มาก่อนการสอนให้เข้าใจวงจรการเกิดพฤติกรรม การสลับระยะค้นหาสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงมาในช่วงนี้จะทำให้วัยรุ่นไทยกลุ่มตัวอย่างเกิดความกระตือรือร้นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองมากขึ้น สามารถค้นหาเป้าหมาย เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นก่อนแล้วจึงค่อยสอนวงจรพฤติกรรม นอกจากนี้ มีข้อเสนอแนะว่าให้เน้นความเป็นกันเองของผู้นำกลุ่มให้มีลักษณะที่เข้าถึงง่าย จะส่งผลต่อการเปิดเผยและกล้าแสดงความคิดเห็นของสมาชิกมากขึ้น

รายละเอียดของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นแสดงดังตาราง 11 (รายละเอียดของโปรแกรมแต่ละขั้นตอน ในภาคผนวก ค)



ตาราง 11 โปรแกรมการให้การรักษาในกลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ขั้นตอน	ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กระบวนการ/เทคนิคที่ใช้	การประเมินผล
สร้างความสัมพันธ์ที่จริงใจ	1	- สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกและระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง ให้สมาชิกเข้าใจและรับทราบข้อมูลเบื้องต้น เกี่ยวกับกระบวนการรักษา ให้สมาชิกเปิดเผยตนเองเกี่ยวกับการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต	CBI สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี กับสมาชิกในกลุ่ม MET ใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเรียงและฟัง เพื่อ ให้อ่านวยให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์อันดีต่อกัน สนับสนุนให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง	- สังเกตจากการพูดคุย สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจ รับฟัง จากข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ตลอดจน ความคิดความรู้สึกของสมาชิก - สังเกตจากการมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยน
อะไรคือสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง	2	- สมาชิกตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมของตนเอง เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต - สมาชิกสามารถตัดสินใจด้วยตนเองที่จะ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาเป็นการใช้ อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์	CBI สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี กำหนดเนื้อหาพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตที่เป็นปัญหา ทำการบ้าน เชื่อมโยงสิ่งที่พูดคุย ในกลุ่มครั้งที่ผ่านมา MET ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ให้ข้อมูลสะท้อนกลับถึง ความรุนแรงของปัญหา เน้นความรับผิดชอบของสมาชิก	- สังเกตจากความเข้าใจของสมาชิก ในขณะทำกิจกรรมและศึกษาใบงาน ตลอดจนการซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับ ใบงาน - สังเกตจากสีหน้า ท่าทาง ความมุ่งมั่น ความสนใจ และค่าพูดของสมาชิกที่



ขั้นตอน	ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	การประเมินผล
อะไรคือสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง	3	<p>- เสริมสร้างความหวังและความเชื่อมั่นในตัวสมาชิก ให้เกิดความเชื่อมั่นในสมรรถภาพในตนเอง</p> <p>3 สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็น</p> <p>การใช้อินเทอร์เน็ตที่สร้างสรรค์ได้</p> <p>What clients want to change</p>	<p>CBI เปลี่ยนมุมมองของสมาชิกกลุ่มด้วยมุมมองในทางบวก</p> <p>สมาชิกสังเกตพฤติกรรมของตนในเชิงบวกหาวิธีการเพิ่มกิจกรรมเหล่านั้นให้มากขึ้น ให้ความคิดเห็นสะท้อนกลับถึงการบำบัด</p> <p>MEI ให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเรียงและฟัง ให้กำลังใจ ไม่ประเมินตัดสิน ส่งเสริมศักยภาพเดิมที่มีอยู่ในตัวสมาชิกให้ เปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้</p>	<p>- สังเกตสีหน้า ท่าทาง และคำพูดที่สมาชิกได้พูดแลกเปลี่ยนภายในกลุ่มซึ่งแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกที่ดี และภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนได้ทำ</p>
ทำความเข้าใจการเกิดพฤติกรรม Functional Behavior Analysis	4	<p>- สมาชิกแต่ละคนเข้าใจ</p> <p>ความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่าง</p> <p>ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ที่ส่งผล</p> <p>ต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง</p>	<p>CBI การสอน (Didactic Aspect) เพื่อให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ของ</p> <p>ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม</p> <p>การทำตารางกิจกรรม การเชื่อมโยงสิ่งที่พูดคุยในกลุ่มครั้งที่ผ่านมา</p> <p>MEI ทำให้สมาชิกเกิดความมั่นใจว่าสามารถควบคุมตนเอง ให้ดีขึ้นได้</p> <p>ผ่านการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจากผู้ในกลุ่ม</p> <p>ทำให้เกิดความมั่นใจในคำมั่น สัญญา ผ่านการระบุพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายอย่างชัดเจน</p>	<p>- สังเกตจากการพูดคุย สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจของสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>ถามคำถามปลายเปิดเพื่อถาม เปิดเผยของสมาชิกแต่ละคน ให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p>

ตาราง 11 (ต่อ)

ขั้นตอน	ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	การประเมินผล
ทำความเข้าใจการเกิดพฤติกรรม	5	<p>- สมาชิกเข้าใจวงจรการเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สามารถค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสมได้</p> <p>- ปรับเปลี่ยนให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลได้</p> <p>- สมาชิกมีความมุ่งมั่น มีความหวังที่จะเสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีขึ้นเพื่อเริ่มต้นสร้างเสริมสร้างเสริมมากขึ้น</p>	<p>CBT การสอนสมาชิกกลุ่มเพื่อให้ความเข้าใจถึงวงจรการเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม</p> <p>MEI เน้นถึงความรับผิดชอบของสมาชิกในการตัดสินใจ ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และจำเป็นต่อการตัดสินใจ ให้สมาชิกค้นพบวิธีการแก้ไขปัญหา ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์มากขึ้น</p>	<p>- สังเกตจากความกระตือรือร้นที่จะให้ความร่วมมือของสมาชิกและคำพูดที่สมาชิกได้แลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม</p>
เปลี่ยนมุมมองใหม่ Changing the Viewing	6	<p>- เพื่อค้นหาว่ามีกิจกรรมใดที่เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ซึ่งสมาชิกแต่ละคนสามารถทำได้และเมื่อทำแล้วเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์อย่างไร</p> <p>- เพื่อค้นหารูปแบบของการคิดที่เหมาะสมที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดพฤติกรรมที่ดีขึ้นเพื่อสร้างเสริมสร้างเสริมเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม</p>	<p>CBI สอนเพื่อให้ความเข้าใจถึงการเกิดพฤติกรรม (Functional Behavior Analysis) ทำตารางกิจกรรมเชิงบวกที่ต้องการเปลี่ยนแปลง (การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์) มีการบ้านให้สมาชิกกลับไปทำ เป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงตนเอง</p> <p>MEI สมาชิกเกิดความมั่นใจว่าสามารถควบคุม เปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นได้ ผ่านการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ ทำให้เกิดความมั่นใจในคำมั่นสัญญา ผ่านการระบุพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายอย่างชัดเจน</p>	<p>- ประเมินจากใบงานกิจกรรมที่มอบหมายให้สมาชิกทำ รวมถึงสังเกตจากการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม</p> <p>- ประเมินจากใบงานกิจกรรมที่มอบหมายให้สมาชิกเอากลับไปทำที่บ้าน</p>

ตาราง 11 (ต่อ)

ขั้นตอน	ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	การประเมินผล
เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมแบบเดิม		- สมาชิกค้นพบวิธีการหรือขั้นตอนที่จะทำให้เป้าหมาย การใช้ชิ้นเทอร์เน็ดย่างสร้างสรรค์ประสบความสำเร็จ	CBI การบ้านช่วยให้นักกลุ่มรับรู้สมาชิกเข้าใจรูปแบบของการ คิดที่เหมาะสมช่วยให้เกิดพฤติกรรมการใช้ชิ้นเทอร์เน็ดย่าง สร้างสรรค์ การทำให้เกิดความเพลิดเพลิน สมาชิกจะได้ผ่อนคลาย	- ประเมินผลจากการสังเกตที่ หน้า ท่าทาง และคำพูดที่ สมาชิกได้พูดแลกเปลี่ยน ภายในกลุ่มซึ่งแสดงให้เห็นถึง ความรู้สึกที่ดีและความเชื่อมั่น ว่าจะลงมือทำพฤติกรรมภาว ใช้ชิ้นเทอร์เน็ดย่างสร้างสรรค์
เป็นพฤติกรรมใหม่เชิง บวก	7	สามารถลงมือทำพฤติกรรมการใช้ชิ้นเทอร์เน็ดย่าง สร้างสรรค์ได้สำเร็จ	สนทนากลุ่ม และเพดเดิลตัน MEI การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความรู้สึกร่วมอันเป็นสากล ว่าตนเองไม่ได้ เป็นผู้ที่มีปัญหาอยู่คนเดียว เกิดความมั่นคงในคำมั่นสัญญา	
Changing the Doing		- ติดตามผลหลังจากที่สมาชิกได้กลับไปลงมือทำ พฤติกรรมการใช้ชิ้นเทอร์เน็ดย่างสร้างสรรค์	CBI การบ้าน (Homework) สะท้อนให้เห็นถึงความเอาจริง เอาใจของสมาชิก ปรับโครงสร้างความคิดที่ไม่เหมาะสม ใช้ คำถามโต้แย้ง	- ประเมินจากความสำเร็จของ การบ้าน ตลอดจนท่าทาง ความกระตือรือร้น การมีส่วนร่วม ร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนในกลุ่ม ของสมาชิกแต่ละคน
ติดตามผล		- ค้นพบปัจจัยหรือสถานการณ์กระตุ้นอื่น ๆ ที่ทำให้สมาชิกยังคงมีพฤติกรรมการใช้ชิ้นเทอร์เน็ดย่าง เหมาะสม และเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิดใหม่ให้ สมเหตุสมผลมากขึ้น	MEI ผู้นำกลุ่มให้การยอมรับอย่างไม่เงื่อนไข ไม่ประเมิน ตัดสิน ควรทำความเข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมด้วยความเห็น อกเห็นใจ ทำให้เกิดความมั่นใจในคำมั่น สัญญา ผ่านการระบุ พฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายอย่างชัดเจน	- สังเกตสีหน้า ท่าทาง คำพูด ในขณะที่สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ เพื่อดูความมีชีวิตชีวาของ สมาชิก
Follow-Up	8	- ตรวจสอบกำลังใจและแรงจูงใจของสมาชิกที่จะทำ พฤติกรรมการใช้ชิ้นเทอร์เน็ดย่างสร้างสรรค์อย่างต่อเนื่อง ดีอยู่หรือไม่ และเสริมสร้างกำลังใจให้สมาชิกมีความ มุ่งมั่นที่จะทำพฤติกรรมนั้นต่อไป		

ตาราง 11 (ต่อ)

ขั้นตอน	ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	การประเมินผล
เสริมสร้าง คุณลักษณะเชิงบวก Enhancing Positive Psychology	9	<p>- เพื่อติดตามพฤติกรรมสมาชิก ทบทวนเป้าหมาย ตรวจสอบแรงจูงใจว่ายังมีคนคิดถึงอยู่</p> <p>- เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกให้เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม</p>	<p>CBI การทำให้สมาชิกสนุกสนานและเพลิดเพลินที่ได้มาพบปะกับเพื่อนสมาชิก เทคนิคการฝึกฝนคนคลาย (Relaxation Training) ช่วยควบคุมการหายใจ การผ่อนคลาย หัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและอารมณ์ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและช่วยเพิ่มสุขภาพทางอารมณ์</p> <p>MEI ผู้นำกลุ่มให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขเพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้เกิดความมั่นคงในค่านิยมสัญญา</p>	<p>- ประเมินจากความสำนึกของการบ้าน ตลอดจนท่าทาง ความกระตือรือร้น การมีส่วนร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนในกลุ่ม</p> <p>-สังเกตสีหน้า ท่าทาง คำพูด ในขณะที่สมาชิกปฏิบัติสัมพันธ์เพื่อดูความมีชีวิตชีวาของสมาชิก</p>
ประเมินผล Evaluation	10	<p>- สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเกิดความพึงพอใจต่อกกลุ่ม ไม่มีข้อติดค้างใจ</p> <p>- สมาชิกกลุ่มมีคุณลักษณะทางบวก มองโลกในแง่ดี เห็นคุณค่าในตนเอง ยึดหยุ่น สามารถแก้ไขปัญหาได้ พึงพาตนเองได้อย่างยั่งยืน</p>	<p>CBI ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกประเมินผลกระบวนการปรึกษาที่ผ่านมา ให้คำแนะนำหรือชี้แนะถึงสิ่งที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ในการบำบัด</p> <p>MEI ผู้นำกลุ่มให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ ไม่ประเมินตัดสิน เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้สมาชิกเกิดความมั่นคงในค่านิยมสัญญา มีการติดตามการบ้าน เปลี่ยนแปลงและเสนอขอทางเลือกเพื่อแก้ไข</p>	<p>สังเกตจากการพูดคุย สีหน้า และภาษาท่าทาง ถามคำถาม เพื่อให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ คะแนนแบบวัดการใช้อินเทอร์เน็ตร้อย่างสร้างสรรค์เทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา</p>

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยระยะที่ 2 นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักและติดต่อเพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ตลอดจนขออนุญาตเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์ นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลักโดยเน้นบริบทของความเป็นส่วนตัว (ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ให้ข้อมูลในการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ในระยะที่ 2 นี้เป็นกลุ่มเดียวกับผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ ในระยะที่ 1)

2. ผู้วิจัยส่งหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในการขอเก็บข้อมูลไปยังกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยลงพื้นที่เพื่อรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละครั้ง ใช้วิธีการจดบันทึกและอัดเทปพร้อมด้วย โดยได้รับการอนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลทุกครั้ง

3. เมื่อผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักจนได้ข้อมูลที่ครบถ้วนแล้ว จึงนำข้อมูลที่ได้อาจจัดเก็บอย่างเป็นระบบ เพื่อเข้าสู่กระบวนการตรวจสอบ วิเคราะห์ และสรุปผลเกี่ยวกับเทคนิค แนวคิด และปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการพัฒนาโปรแกรม

4. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้อมาพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย แล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจสอบโปรแกรม ทำการแก้ไขตามข้อเสนอแนะ แล้วจึงนำโปรแกรมไปทดลองใช้ และนำข้อบกพร่องที่ได้จากการทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไข

5. นำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน (ไม่ใช่กลุ่มทดลอง) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรม จากนั้นปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริงกับตัวอย่างกลุ่มทดลองในระยะที่ 3

## การวิเคราะห์ข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลักแล้ว ผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อมูลตามหลักการวิจัยเชิงคุณภาพที่เรียกว่าการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า แล้วจึงนำไฟล์เสียงข้อมูลจากการสัมภาษณ์ มาทำการถอดเทปอย่างละเอียดชนิดคำต่อคำ แล้วจัดเตรียมข้อมูลใส่ลงในตาราง เพื่อนำไปสร้างรหัส และเชื่อมโยงหาความสัมพันธ์ของข้อมูล โดยมีการกำหนดประเด็นหลัก (Theme) หัวข้อหลัก (categories) หัวข้อย่อย (sub-categories) แล้วจัดกลุ่มข้อมูลตามประเด็นที่ จากนั้นแปลความ สร้างข้อสรุปเชื่อมโยงแนวคิด ทฤษฎีกับสิ่งที่ค้นพบเพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมพร้อมทั้งยกตัวอย่างเป็นประโยค คำพูดของผู้ให้ข้อมูลหลัก และเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบซ้ำ

### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยที่สร้างขึ้น ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยการหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ ปฏิบัติการ (Index of Item Objective Congruence: IOC) เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องด้านวัตถุประสงค์การเลือกใช้ทฤษฎี เทคนิค การประเมินผล และขั้นตอนต่าง ๆ ในโปรแกรม ด้วยการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการปรึกษา 3 ท่าน

**ระยะที่ 3 การตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย**

#### ประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในระยาะนี้เป็นวัยรุ่น จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน โดยกำหนดคุณสมบัติกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ดังนี้

- 1) อายุระหว่าง 18-24 ปี กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร
- 2) มีคะแนนจากการทำแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเท่ากับ 1.00- 3.50 คะแนน (ระดับน้อยที่สุด-ปานกลาง)



3) ไม่มีปัญหาในการมองเห็น การได้ยิน การใช้ภาษาไทยในการพูด สามารถอ่านและเขียนได้ในระดับดี

4) มีความพร้อม สม่่าครใจ สามารถเข้าร่วมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ โดยลงนามยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

เกณฑ์การคัดออกกลุ่มตัวอย่าง(Exclusion criteria)

1) ไม่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ด้านพฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึกทัศนคติ

2) มีปัญหาในการมองเห็น การได้ยิน การฟัง การอ่าน

3) ไม่สามารถใช้ภาษาไทยในการพูดสื่อสารหรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การอ่านและเขียน

4) ไม่มีความสมัครใจเข้าร่วมวิจัยหรือไม่พร้อมจะลงนามยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

5) เป็นผู้ได้รับการวินิจฉัยทางการแพทย์ว่าป่วยเป็นโรคทางจิตเวชหรือมีอาการทางจิตประเภทอื่น ๆ

6) ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ

เมื่อได้ตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ข้างต้นครบ 20 คน แล้ว ผู้วิจัยใช้วิธีจับคู่รายบุคคล (Matching subjects) โดยพิจารณาจากระดับคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต อย่างสร้างสรรค์ เพศ อายุ ของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน โดยเทียบเป็นคู่ทีละคู่ จำนวน 10 คู่ เป็นวิธีการจัดให้บุคคลที่มีความเหมือนกันหรือเท่าเทียมกันมาจับคู่กันจับคู่ ให้มีคุณสมบัติเหมือนกันใกล้เคียงกันมากที่สุด ทำให้มั่นใจว่าแต่ละกลุ่มจะได้อิทธิพลจากตัวแปรแทรกซ้อนไม่แตกต่างกัน (ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และสุภาพ ฉัตรภรณ์, 2553, น. 49) (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ, 2554)

ตาราง 12 การจับคู่รายบุคคล

คู่ที่	ตัวแปร	คนที่ 1	คนที่ 2
1	เพศ	ชาย	ชาย
	อายุ	24	24
	คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์	2.45 (น้อย)	2.45 (น้อย)
2	เพศ	หญิง	หญิง
	อายุ	22	22
	คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์	2.49 (น้อย)	2.49 (น้อย)
3	เพศ	ชาย	ชาย
	อายุ	21	21
	คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์	2.45 (น้อย)	2.45 (น้อย)
4	เพศ	ชาย	ชาย
	อายุ	26	26
	คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์	2.50 (ปานกลาง)	2.50 (ปานกลาง)
5	เพศ	หญิง	หญิง
	อายุ	24	24
	คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์	2.51 (ปานกลาง)	2.53 (ปานกลาง)
6	เพศ	ชาย	ชาย
	อายุ	21	21
	คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์	2.55 (ปานกลาง)	2.55 (ปานกลาง)
7	เพศ	ชาย	ชาย
	อายุ	21	21
	คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์	2.59 (ปานกลาง)	2.59 (ปานกลาง)
8	เพศ	หญิง	หญิง
	อายุ	23	23
	คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์	2.63 (น้อย)	2.67 (น้อย)
9	เพศ	ชาย	ชาย
	อายุ	21	21
	คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์	2.67 (ปานกลาง)	2.64 (ปานกลาง)
10	เพศ	ชาย	ชาย
	อายุ	20	20
	คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์	2.67 (ปานกลาง)	2.67 (ปานกลาง)

เมื่อได้ตารางจับคู่รายบุคคล จำนวน 10 คู่แล้ว จากนั้นสุ่มอย่างง่ายในแต่ละคู่เพื่อเข้ากลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในจำนวนที่เท่ากัน (ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และสุภาพ ฉัตรภรณ์, 2553) หลังจากนั้น ผู้วิจัยทำการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติเพื่อดูความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ( $Z = -1.099$ ,  $P = .272$ )

เมื่อได้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการจัดกระทำคือได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการจัดกระทำคือไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยเมื่อสิ้นสุดการทดลองทั้งหมด ภายหลังจากระยะติดตามผลเสร็จสิ้นลง ผู้วิจัยได้ทำการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยพร้อมทั้งแจกคู่มือสุขภาพจิตศึกษาสำหรับศึกษาด้วยตนเองให้แก่กลุ่มควบคุมเพื่อนำกลับไปศึกษาด้วยตนเอง การบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ดำเนินการในวันที่ 17 กันยายน 2562 เวลา 9.00- 11.00 น. เป็นเวลา 2 ชั่วโมง

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย (รายละเอียดของแบบวัด ดังแสดงในภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย)
2. โปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย (รายละเอียดแต่ละขั้นตอนของโปรแกรมดังแสดงในภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล และดำเนินการวิจัยในช่วงก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง โดยใช้วิธีการทดลองแบบ Pretest Posttest Control Group Design (องอาจ นัยวัฒน์, 2551) ออกแบบให้มีการวัดซ้ำ (Repeated Measure Design) โดยวัดทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่ ระยะเวลาก่อนทดลอง ระยะเวลาหลังทดลอง และระยะติดตามผล ดังนี้

ตาราง 13 แผนการทดลอง Pretest Posttest Control Group Design

กลุ่ม	ก่อนทดลอง	ทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล
E	T <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>	T <sub>3</sub>
C	T <sub>1</sub>	-	T <sub>2</sub>	T <sub>3</sub>

ความหมายแทนสัญลักษณ์ มีดังนี้

E แทน กลุ่มทดลอง (Experimental Group)

C แทน กลุ่มควบคุม (Control Group)

T<sub>1</sub> แทน การวัดก่อนการทดลอง (Pre-Test)

T<sub>2</sub> แทน การวัดหลังการทดลอง (Post-Test)

T<sub>3</sub> แทน การวัดในระยะติดตามผล (Follow-Up)

X<sub>1</sub> แทน โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง

คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

#### 1) ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกตัวอย่างตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ สัมภาษณ์ และสอบถามความสมัครใจของตัวอย่างเพื่อเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ จนกระทั่งได้กลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้แบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 20 คน การพิจารณาคัดเลือกตัวอย่างดำเนินการในช่วงเดือนเมษายน 2562 หลังจากนั้นแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ตามวิธีการคัดเลือกตัวอย่าง แล้วให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ในวันที่ 17 เมษายน 2562 คะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยครั้งนี้จะถูกใช้เป็นข้อมูลในระยะเวลาก่อนการทดลอง (Pre-Test)

## 2) ระยะเวลาทดลอง

ผู้วิจัยหรือที่เรียกว่าผู้นำกลุ่มดำเนินการตามโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยกับกลุ่มตัวอย่างทดลองหรือที่เรียกว่าสมาชิกกลุ่ม จำนวน 10 คน ระยะเวลาการเก็บข้อมูลในระยะทดลอง มีรายละเอียดดังตาราง

ตาราง 14 ระยะเวลาการเก็บข้อมูลในระยะทดลอง

การทดลองโปรแกรม	วันที่	เวลา	ระยะเวลา
ครั้งที่ 1	2 พฤษภาคม 2562	15.30-17.20 น.	1 ชั่วโมง 50 นาที
ครั้งที่ 2	9 พฤษภาคม 2562	15.30-18.00 น.	2 ชั่วโมง 30 นาที
ครั้งที่ 3	16 พฤษภาคม 2562	15.30-18.00 น.	2 ชั่วโมง 30 นาที
ครั้งที่ 4	23 พฤษภาคม 2562	15.30-17.00 น.	1 ชั่วโมง 30 นาที
ครั้งที่ 5	12 มิถุนายน 2562	15.30-17.15 น.	1 ชั่วโมง 45 นาที
ครั้งที่ 6	19 มิถุนายน 2562	15.30-18.00 น.	2 ชั่วโมง 30 นาที
ครั้งที่ 7	26 มิถุนายน 2562	15.30-18.00 น.	2 ชั่วโมง 30 นาที
ครั้งที่ 8	13 กรกฎาคม 2562	9.30-11.15 น.	1 ชั่วโมง 45 นาที
ครั้งที่ 9	20 กรกฎาคม 2562	9.30-12.00 น.	2 ชั่วโมง 30 นาที
ครั้งที่ 10	27 กรกฎาคม 2562	9.30-12.00 น.	2 ชั่วโมง 30 นาที

ในระหว่างการดำเนินการตามโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยในกลุ่มแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้สังเกตและจดบันทึกการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก พฤติกรรมภายนอก สีหน้า ท่าทาง คำพูด ที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความคิด อารมณ์ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่มให้การปรึกษา เพื่อใช้เป็นข้อมูลเชิงคุณภาพที่จะนำไปอภิปรายร่วมกับคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยต่อไป

## 3) ระยะหลังการทดลอง

หลังจากดำเนินการโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการจนครบ 10 ครั้ง ผู้วิจัยยุติการให้การปรึกษากลุ่มในวันที่ 27 กรกฎาคม 2562 โดยหลังยุติกลุ่มผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยอีกครั้ง และในวันที่ 2 สิงหาคม 2562 ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มควบคุมทำแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่าง

สร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยอีกครั้งเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง เพื่อนำข้อมูลคะแนนดังกล่าวของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ไปเป็นข้อมูลในระยะเวลาหลังการทดลอง (Post-Test)

#### 4) ระยะติดตามผลการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยระยะเวลาผ่านไป 1 เดือน ในวันที่ 30 สิงหาคม 2562 ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาพบ แล้วทำแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยอีกครั้ง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในระยะติดตามผล (Follow-Up)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย (Standard Error of Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย เนื่องจากการแจกแจงของคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยมีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิตินอนพาราเมตริกในการทดสอบ (สุวิมล ติรกานันท์, 2553) แบ่งเป็น

2.1 การทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ใช้การทดสอบวิลคอกซ์ซัน (The Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Rank Test)

2. 2 การทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ใช้การทดสอบ แมน-วิทนี (The Mann-Whitney U Test)

3. ผู้วิจัยสรุปและอภิปรายผลการวิจัยจากข้อมูลเชิงปริมาณการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ร่วมกับข้อสรุปจากข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้งจากการสังเกตพฤติกรรมภายนอก สีนหน้า ท่าทางของกลุ่มตัวอย่าง และคำพูดที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้ง



### จริยธรรมการวิจัย

1. ผู้วิจัยขอความยินยอมโดยสมัครใจจากกลุ่มตัวอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร โดยมีช่อง  
ลายเซ็น พร้อมวันเดือนปี บนเอกสาร เพื่อยืนยันว่าเป็นการให้ความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยนั้น  
โดยสมัครใจ

2. กลุ่มตัวอย่างจะไม่ได้รับผลกระทบหรืออันตรายใด ๆ จากการเข้าร่วมโครงการวิจัย ถ้า  
กลุ่มตัวอย่างได้รับอันตรายจากการให้ข้อมูล ผู้วิจัยเป็นผู้รับผิดชอบต่อความเสียหายทั้งหมดที่  
เกิดขึ้น

3. การเข้าร่วมงานวิจัยเป็นความสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการเลือกที่จะยินยอม  
หรือไม่ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย การปฏิเสธที่จะเข้าร่วมจะไม่ถูกลงโทษหรือสูญเสียประโยชน์ที่  
ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับ และผู้เข้าร่วมวิจัยอาจถอนตัวจากการร่วมงานวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ถูก  
ลงโทษหรือสูญเสียประโยชน์ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับถ้าเข้าร่วมงานวิจัย

4. ข้อมูลทั้งหมดที่รวบรวมได้ในการวิจัยจะปกปิดเป็นความลับ ไม่มีการนำไปเปิดเผยที่  
อื่น การเข้าถึงข้อมูลดังกล่าวมีเฉพาะทีมผู้วิจัย เทปบันทึกการสนทนาในกลุ่มให้การศึกษาจะถูก  
ทำลายเมื่อการวิจัยดำเนินการเสร็จสิ้น

### การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลักและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการสำหรับ  
พิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง  
SWUEC-G- 038/2562 (ภาคผนวก จ) โดยผู้วิจัยทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมทั้งขอ  
ความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยทั้งการบอกด้วยวาจาและรูปแบบเอกสาร โดยให้สิทธิผู้ให้ข้อมูล  
และกลุ่มตัวอย่างในการยุติการให้ข้อมูลได้ตลอดเวลา หรือสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอด  
ตามความต้องการโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ เกิดขึ้น ทั้งนี้ ชื่อและข้อมูลที่รวบรวมได้จะปกปิดเป็น  
ความลับ การเข้าถึงข้อมูลดังกล่าวมีเฉพาะทีมผู้วิจัยเท่านั้น เทปบันทึกและบทถอดเทปจะถูก  
ทำลายเมื่อการวิจัยดำเนินการเสร็จสิ้น และเมื่อจบการสัมภาษณ์ผู้วิจัยสอบถามผู้ให้ข้อมูลทุกคน  
ว่าบทสนทนาทั้งหมดสามารถเปิดเผยหรือปิดบังส่วนหนึ่งส่วนใดหรือไม่ และให้ผู้ให้ข้อมูลทุกคนลง  
ชื่อรับรองการขออนุญาตต่อการเปิดเผยข้อมูลในแบบฟอร์มทุกครั้ง เพื่อไม่ขัดต่อจริยธรรมการวิจัย

### เกณฑ์การถอนผู้เข้าร่วมการวิจัยหรือยุติการเข้าร่วมการวิจัย

1. ยุติการวิจัยเมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยตัดสินใจออกจากโครงการวิจัย หรือยุติการเข้าร่วมการวิจัยด้วยตนเอง (โดยการแจ้งแก่ผู้วิจัยได้ในทุกระยะของการวิจัยและไม่จำเป็นต้องแจ้งสาเหตุของการยุติให้ผู้วิจัยทราบอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษร
2. ยุติการวิจัยโดยการตัดสินใจของผู้วิจัย เมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยมีลักษณะไม่เข้ากับเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนด อันจะทำให้เกิดความเสียหายต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยหรือความไม่เที่ยงตรงของผลการศึกษา
3. เกิดอาการไม่พึงประสงค์ที่ผู้วิจัย อาจารย์ที่ปรึกษา และคณะกรรมการจริยธรรมพิจารณาแล้วว่าจะเป็นอันตรายต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่สามารถปฏิบัติตามข้อกำหนดของการวิจัยหลายประการ อันจะทำให้เกิดความเสียหายต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยหรือความไม่เที่ยงตรงของผลการวิจัย



## บทที่ 4

### ผลการการศึกษา

การศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับของวัตถุประสงค์ในการวิจัย โดยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

#### ระยะที่ 1 การค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

##### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

##### 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก 9 คน ประกอบด้วย ผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 1 วัยรุ่นที่ใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ 2) วัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ต 3) ผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น อาจารย์มหาวิทยาลัย ครุนักจิตวิทยาแนะแนวประจำโรงเรียน ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดเป็นเพศชายจำนวน 5 คน และเพศหญิง 4 คน มีรายละเอียดดังนี้

**ผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 1 คนที่ 1 -3 วัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์** เป็นนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร เป็นผู้ ที่รายงานตนเองว่าใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อวัตถุประสงค์ที่เป็นประโยชน์ เช่น ด้านวิชาการ ด้านการทำ ธุรกิจ เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองหรือสังคม เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย ตระหนักรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดต่อตนเองและสังคม มีวินัยในตนเอง สามารถควบคุมตนเองในการ ใช้อินเทอร์เน็ตได้ดี

**ผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4-6 วัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ต** เป็นนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร เป็นผู้ ที่รายงานตนเองว่าใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมทั้งในด้านปริมาณการใช้งาน เป็นผู้ที่ใช้ อินเทอร์เน็ตในการทำกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับ การเรียน การศึกษาหาความรู้ หรือการทำงาน เช่น เล่นเกม เล่นโซเชียลเน็ตเวิร์ค การดูเว็บลามกอนาจาร เล่นพนันออนไลน์ เป็นต้น ขาดการตระหนักรู้ถึงผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม มีพฤติกรรมฟุ้งเฟ้ออินเทอร์เน็ตและไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนได้

**ผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7-9 คือ ผู้เชี่ยวชาญ** ได้แก่ ผู้ให้ ข้อมูลหลักคนที่ 7 จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ซึ่งมีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการบำบัดพฤติกรรม การติดอินเทอร์เน็ต มีประสบการณ์ทำงานในการเป็นหัวหน้าโครงการนำร่องการศึกษาผลกระทบ ทางพฤติกรรมและคุณภาพชีวิตจากการใช้สื่อออนไลน์มากกว่า 5 ปี ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8 อาจารย์มหาวิทยาลัย วุฒิกำเร็จปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งมีประสบการณ์การ

ทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นจำนวน 6 เรื่อง และมีประสบการณ์ในการให้การปรึกษาแก่วัยรุ่นเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 5 ปี ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9 ครูนักจิตวิทยาแนะแนวประจำโรงเรียน วุฒิกการศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งมีประสบการณ์ให้คำปรึกษาแนะแนวแก่นักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 5 ปี

จากการวิเคราะห์คุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดพบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 1 คนที่ 1-3 **วัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์** ซึ่งเป็นวัยรุ่นไทยที่ถูกคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงนี้ เป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเนื่องจากสามารถให้ความรู้เล่าประสบการณ์ของตนที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จากมุมมองของเป็นเจ้าของข้อมูลโดยตรง สอดคล้องกับเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลเพื่อสัมภาษณ์เชิงลึกของ (Patton, 1990) ที่ว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักนั้นจะต้องมีความรู้ มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในเรื่องนั้น ๆ อย่างแท้จริง อีกทั้งยังเป็นผู้ให้ข้อมูลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ต้องการศึกษาในบริบทของวัยรุ่นไทย

ผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4-6 **วัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ต** เลือกลงจากการเป็นผู้มีประสบการณ์โดยตรงเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต แต่เป็นในด้านลบ คือ เป็นผู้ที่ใช้งานอย่างไม่เหมาะสมทั้งในด้านกิจกรรม ปริมาณการใช้งาน มีพฤติกรรมฟุ้งฟิงอินเทอร์เน็ตและไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนได้ สอดคล้องกับ วิจิตรา ศรีสอน (ม.ป.ป.) ที่กล่าวถึงเกณฑ์ในการเลือกผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยเชิงคุณภาพว่า การเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักนอกจากเลือกผู้ที่มีประสบการณ์ตรงแล้ว ยังพิจารณาจากการปรับตัวได้สุดขีด (สำเร็จ-ล้มเหลว) ในเรื่องนั้น ๆ ด้วย กลุ่มผู้ติดอินเทอร์เน็ตจึงถูกเลือกเนื่องจากเป็นเจ้าของข้อมูลโดยตรงและยังเป็นกลุ่มที่ปรับตัวได้สุดขีดด้านของความล้มเหลว

ผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7-9 คือ **ผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ ผู้ให้จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น อาจารย์มหาวิทยาลัย ครูนักจิตวิทยาแนะแนวประจำโรงเรียน** เป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในด้านของความหลากหลายของผู้ให้ข้อมูล เนื่องจากตัวของผู้เชี่ยวชาญในกลุ่มที่ 3 แม้จะไม่ได้อยู่ในบริบทของการเป็นเจ้าของข้อมูลโดยตรงแต่เป็นผู้ที่ได้ทำงานร่วมกับวัยรุ่นไทยที่มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และไม่เหมาะสม มุมมองจากบริบทของผู้ที่ทำงานในฐานะผู้เชี่ยวชาญจึงมีความสำคัญยิ่งที่จะเข้ามาเติมเต็มข้อค้นพบจากการวิจัยเชิงคุณภาพให้มีความหลากหลาย และจะเป็นประโยชน์ต่อวัตถุประสงค์การวิจัยในแง่ของการค้นพบวิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยจากบริบทของผู้บำบัด สอดคล้องกับ Kvale (1994) ที่ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักว่า อย่างไรก็ตาม

ดี เมื่อการเก็บข้อมูลดำเนินไปพอสมควรแล้ว นักวิจัยจำเป็นต้องสนใจความลึกของข้อมูลมากขึ้นเรื่อยๆ คือต้องเลือกผู้ให้สัมภาษณ์ประเภท “ผู้เชี่ยวชาญ” มากขึ้น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้นอกจากจะให้ข้อมูลในเชิงลึกแล้ว ยังช่วยยืนยันได้ด้วยว่าสิ่งที่ได้รู้มานั้นถูกต้องครอบคลุมเพียงพอหรือยัง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลหลักข้างต้นจึงเป็นการยืนยันได้ว่า ผู้วิจัยได้เลือกผู้ให้ข้อมูลหลักจากการว่าเป็นผู้มีประสบการณ์มากในเรื่องนั้นๆ ปรับตัวสุดขีด สำเร็จ-ล้มเหลวในเรื่องนั้นๆ เป็นกลุ่มคนหรือสถานการณ์ที่มีความเหมือนกัน เป็นกลุ่มคนหรือสถานการณ์ที่มีความหลากหลาย และเป็นผู้เชี่ยวชาญ ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 9 คนจึงถือว่าเป็นแหล่งความรู้ที่ดี มีความลึกซึ้ง หลากหลาย สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้

## 2. คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ผู้วิจัยได้ข้อมูลซึ่งเป็นประเด็นสำคัญเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก 9 คน ดังนี้

ตาราง 15 ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1	ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2	ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3
- พิจารณาถึงผลที่จะตามมา	- ใช้อย่างเหมาะสมทั้งด้านวัตถุประสงค์	- กิจกรรมนั้นเกิดผลในเชิงบวก
- การใช้นั้นก่อให้เกิดการพัฒนา	เวลา เนื้อหา	ประโยชน์ต่อตนเอง หรือสังคม
ศักยภาพในตนเอง	- จัดการเวลาที่ใช้งานได้	สิ่งแวดล้อม
- ให้ความสำคัญกับงาน เพื่อน	- รู้ว่าต้องทำอะไรก่อนหลัง	- สามารถหากิจกรรมอื่น ๆ ทำ
ครอบครัวในชีวิตจริงมาเป็นอันดับแรก	- จัดลำดับว่างานสำคัญใดควรทำก่อนแล้ว	นอกเหนือจากกิจกรรมใน
- ไม่กระทบต่อชีวิตประจำวันทุกด้าน	จึงใช้อินเทอร์เน็ต	อินเทอร์เน็ต
- เป็นการใช้เพื่อทำงาน เรียนหนังสือ	- มีการวางแผนการใช้งานในแต่ละครั้งว่า	- ไม่หมกมุ่น
ในเชิงวิชาการ	จะใช้เพื่อเป้าหมายอะไร ใช้นานเท่าใด	- สามารถหยุดการทำกิจกรรมใน
- มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก	- มีวินัยในตัวเองทำตามข้อตกลงที่ตั้งไว้	อินเทอร์เน็ตเพื่อไปทำงานอื่นตามที่
		วางแผนไว้

ตาราง 15 (ต่อ)

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4	ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5	ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 6
<ul style="list-style-type: none"> <li>- เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่า เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น</li> <li>- Productive Behavior</li> <li>- มีการวางแผนการใช้งานอย่างเหมาะสมว่าจะใช้นานเท่าใด</li> <li>- มีวัตถุประสงค์ประสงค์ในการใช้งาน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้นั้นทำให้รู้สึกสบายใจ</li> <li>- แยกแยะจัดลำดับความสำคัญของงานได้</li> <li>- กิจกรรมประจำวันในชีวิตจริงมาเป็นอันดับแรก</li> <li>- ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองหรือผู้อื่น หรือสังคม</li> <li>- มีวินัยในตัวเอง เมื่อกำหนดไว้ว่าจะใช้เท่าไร เพื่ออะไร จัดการได้</li> <li>- เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้เพื่อศึกษาหาความรู้ในทางที่เป็นประโยชน์</li> <li>- ไม่ส่งผลเสียต่อตนเอง ผู้อื่น เพื่อน ครอบครัว สังคม</li> <li>- ต้องเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์</li> <li>- มีวินัยในตนเอง</li> <li>- มีการวางแผนการใช้งาน</li> <li>- ก่อให้เกิดการพัฒนาตัวเอง</li> </ul>
ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7	ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8	ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9
<ul style="list-style-type: none"> <li>- การใช้อย่างมีเป้าหมาย</li> <li>- ในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์</li> <li>- มีความตระหนักรู้</li> <li>- การเฝ้าติดตามดูตนเอง (Monitoring)</li> <li>- สามารถควบคุมตนเองได้ (Self-Control)</li> <li>- วางแผนการใช้งาน</li> <li>- จัดลำดับความสำคัญการใช้งาน</li> <li>- ต้องใช้ความสำคัญกับงานหลักในชีวิตประจำวันก่อน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สามารถควบคุมตนเองได้</li> <li>- ใช้อย่างมีวัตถุประสงค์และผู้อื่น</li> <li>- ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น</li> <li>- เป็นการใช้ในเชิงวิชาการ</li> <li>- เป็นการใช้เพื่อสร้างสัมพันธภาพ</li> <li>- สามารถหากิจกรรมอื่น ๆ ทำนอกเหนือจากกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต</li> <li>- มีการสังเกตหรือบันทึกพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หากิจกรรมอื่น ๆ ทำนอกเหนือจากกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต</li> <li>- มีวินัยในตนเอง</li> <li>- ควบคุมตนเองได้</li> <li>- ใช้อย่างถูกกฎหมาย ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น</li> <li>- รู้ถึงอันตรายจากการใช้ที่ไม่เหมาะสม</li> <li>- บังคับการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว</li> </ul>

จากตาราง 15 ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสรุปอุปนัย นำข้อสรุปย่อยมาเชื่อมโยงกัน เพื่อหาข้อสรุปคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยตีความและสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย 7 ด้าน ดังนี้



**ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา** (Being concerned with the upcoming consequences) หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่สามารถคิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมาจากการทำกิจกรรมบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยตระหนักรู้ถึงประโยชน์หรือผลกระทบที่จะเกิดขึ้นทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น หรือสังคม ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1 “เป็นคนที่มีลักษณะ หรือมีความสามารถเลือกทำกิจกรรมคือเหมือนต้องรู้ว่าถ้าเลือกทำกิจกรรมเนื้อหาแบบนี้ ผลที่ตามมาก็จะเกิดอะไรบ้าง คือคิดเองเป็นคาดเดาได้ถึงผลจากการกระทำของตัวเองค่ะ เช่น ถ้าเลือกเล่นเกมทั้งคืนเลยก็ต้องรู้ว่าจะเกิดอะไรตามมา ฉะนั้น หนูมองว่าความสามารถที่จะคิดไตร่ตรองนี้จะทำให้เค้าเลือกกิจกรรมที่มีประโยชน์”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2 “การทำอะไรก็ตามผ่านอินเทอร์เน็ตจะต้องพึงระลึกเสมอว่า นอกจากจะเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์แล้ว กิจกรรมนั้นจะต้องไม่ส่งผลเสียทั้งต่อตัวเอง ครอบครัว เพื่อน คนรอบข้างด้วยเช่น ชายของที่ไม่ดีไม่มีคุณภาพในอินเทอร์เน็ต ตนเองได้ประโยชน์ได้เงินแต่ทำร้ายคนอื่น หรือชายของละเมิดลิขสิทธิ์ออนไลน์ทำร้ายสังคมแต่ตัวเองได้เงินก็ไม่เรียกว่าเป็นการใช้อย่างสร้างสรรค์ ต้องเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ก่อให้เกิดการพัฒนาตัวเองไม่ละเมิดสิทธิคนอื่น และต้องระมัดระวังเรื่องการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลด้วย”

**ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้** (Being able to prioritize important things) หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่สามารถจัดลำดับความสำคัญระหว่างการทำกิจกรรมในชีวิตจริงกับการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสม รู้ว่าอะไรควรทำก่อนทำหลัง โดยให้ความสำคัญกับงานในชีวิตจริง เช่น การเรียน การทำงาน การติดต่อสื่อสาร สัมพันธภาพ มากกว่าการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต และใช้อินเทอร์เน็ตอย่างถูกกาลเทศะ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2 “รู้ว่าต้องทำอะไรก่อนหลังจัดลำดับว่างานสำคัญใดควรทำก่อนแล้วจึงใช้อินเทอร์เน็ต เช่น มีการบ้านมีรายงานต้องทำ หรือพรุ่งนี้คุณมีสอบ แต่ยังไม่เล่นเกมอยู่โดยที่คุณก็ยังไม่ได้อ่านหนังสือ ไม่ได้ทำงานที่สำคัญเลย นั่นแสดงว่า ไม่สามารถจัดลำดับได้ว่าอะไรควรทำก่อนทำหลัง”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3 “สำหรับตัวเองที่มองว่าใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เพราะคิดว่าสามารถให้ความสำคัญกับงาน การเรียน ครอบครัว มาก่อนเสมอ ตรงจุดนี้คิดว่าเป็นประเด็นสำคัญเลยแหละให้ความสำคัญกับงาน เพื่อน ครอบครัวในชีวิตจริงมาเป็นอันดับแรก”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 6 “ของผมเลยที่มองตัวเองคือใช้ไม่สร้างสรรค์เพราะไม่สามารถจัดลำดับความสำคัญได้ บางทีก็แอบเล่นในห้องเรียนทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง คนที่มีคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ต้องรู้จักใช้อย่างถูกที่ ถูกเวลา อะไรสำคัญทำอันนั้นก่อน”

**ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม** (Being able to plan an appropriate use of the internet) หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่วางแผนหรือวางแผนปฏิบัติล่วงหน้าเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้อย่างเหมาะสม เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์ กำหนดเนื้อหากิจกรรมที่จะทำ กำหนดระยะเวลาในการใช้งาน กำหนดกติกาในการใช้งาน เป็นต้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1 “ที่รายงานตัวเองว่าเป็นผู้ใช้ที่ดี ก็เพราะว่าตัวเองก็ใช้เน็ตตลอด เล่นเฟซบุ๊ก เล่นโซเชียล อ่านข่าว บางทีใช้เป็นเวลานานมาก แต่ตัวเองคือมีการวางแผนการใช้งานในแต่ละครั้งว่าจะใช้เพื่อเป้าหมายอะไร ใช้นานเท่าใด เช่นวันนี้อยากฟังเพลงเพื่อคลายเครียดสักชั่วโมงหนึ่งก็ฟังไป ครบชั่วโมงก็ไปทำงานอื่นต่อ จะไม่ได้แบบใช้ไปเรื่อย ๆ ไม่มีจุดหมาย อันนั้นคือไม่วางแผน”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3 “ต้องเป็นคนทีวางแผนเป็น แม้กระทั่งเล่นเน็ตคนอื่นคิดว่าไม่มีอะไร พอไม่มีอะไรก็เล่นไปเรื่อย ๆ ตัวหนูเองต้องวางแผนคะ วันนี้จะดูหนังก็จะคิดนิดหนึ่ง ดูอะไร เพื่ออะไร แค่นั้นพอ เหมือนเรามีกติกาในใจว่าจะใช้ประมาณนี้”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 4 “ตัวผมเองนี่เล่นเกมแล้วติดมาก เล่นทั้งวันทั้งคืนแบบไม่กินไม่นอน ไม่ทำอย่างอื่น การใช้นี้แบบนี้คือไม่ดี แต่ถ้าใช้เป็นคนที่มีลักษณะสร้างสรรค์นั้นจะต้องวางแผน โอเค เกมไม่ใช่เรื่องแยแต่จะเล่นเกมต้องวางแผนว่าจะเล่นสักเท่าไร เล่นสักถึง 4 ทุ่ม แล้วไปพักผ่อนเข้านอน ไม่ใช่เล่นไปเรื่อย ๆ ไม่วางแผนอะไรเลย”

**ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้** (Having abilities for self-control to achieve an already made plan) หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่มีวินัยในตนเอง มีความตั้งใจแน่วแน่ สามารถควบคุมตนเองให้ลงมือทำพฤติกรรมการณ์ใช้อินเทอร์เน็ตตามแผนที่วางไว้ได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2 “สามารถควบคุมตนเองได้ โดยจะควบคุมตนเองได้ คนที่ใช้จะต่อรู้ว่า ณ ขณะนั้นเค้าทำอะไรอยู่ อาจจะมีการสังเกตหรือบันทึกพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต ไม่ต้องเป็นการจดบันทึกก็ได้เพียงแค่ประเด็นสำคัญมันคือต้องมีสติว่าตอนนี้ขณะนี้นั้นเล่นเกมนะ เล่นทวิตเตอร์นะ เล่นมานานรึยัง มันถึงจะไปสู่กระบวนการที่บอกว่าเธอเล่นนานแล้ว หยุดเล่นได้รึยังต้องเริ่มที่การสังเกตตนเองก่อน แล้วจึงนำไปสู่การมีวินัยในตัวเอง ควบคุมตนเองได้ในที่สุด”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3 “ถ้าใช้งานอย่างเหมาะสม หนูคิดว่าปัจจัยสำคัญคือต้องหยุดได้ มีวินัยในตนเอง คือคุมตัวเองให้ทำในสิ่งที่คิดว่าทำได้ จริง ๆ คิดว่าเล่นเน็ตเหมือนติดยา

ที่เคยอ่านตำรา มา เพราะลักษณะสำคัญของคนที่ติดเน็ตคือ ขาดการควบคุมตนเอง หยุดไม่ได้ ไม่สามารถเอาตัวเองออกจากสถานการณ์ตรงนั้นมันเหมือนคนที่ติดยาเลิกไม่ได้ ฉะนั้นคนที่ใช้อย่างสร้างสรรค์ตัวเค้าเองจะต้องทำได้คือเมื่อถึงเวลาต้องเลิกเล่นแล้วต้องไปทำงานแล้วต้องไปได้ทันที สามารถหยุดการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะ เกม โซเชียล หรืออะไรต่าง ๆ เพื่อไปทำงานอื่นตามที่วางแผนไว้ ถ้าหยุดไม่ได้หงุดหงิด อารมณ์เสีย นั้นแสดงว่าไม่ใช่การใช้ที่สร้างสรรค์แล้ว”

**ด้านที่ 5 เป็นผู้ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน** (Being able to follow-up results of activities) หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่สามารถติดตามผลหรือประเมินพฤติกรรม การใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง ว่าเป็นไปในทิศทางใด เป็นไปตามแผน วัตถุประสงค์หรือ กติกา ที่ตนกำหนดไว้หรือไม่ โดยมีการเตือนตนเองให้ทำตามแผนเมื่อพฤติกรรมนั้นไม่เป็นไปตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 1 “เหมือนกับว่าถ้าเราวางแผนไว้แต่เราไม่ตระหนักว่า เอ๊ะเรากำลังทำอะไรอยู่ แล้วมันใช้สิ่งที่เราคิดไว้ ตั้งใจไว้ในตอนแรกมั๊ย แล้วถ้ามันไม่ใช่ หรือไม่สอดคล้อง เราจะต้องสามารถเตือนตัวเองได้โดยที่ไม่ต้องมีใครมาเตือน เช่น สามารถกลับมาคุมตนเองได้ ฉะนั้นมันคือการที่เราเอาใจกับพฤติกรรมตัวเอง แล้วเตือนตัวเองให้กลับมาสู่การใช้ที่ตั้งเป้าหมายไว้”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 6 “ผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตสร้างสรรค์ต้องมีความสามารถในการติดตามดูพฤติกรรมของตัวเอง อย่างตัวของผมเองจะใช้อินเทอร์เน็ตเยอะมาก ใช้จนลืมเวลา บางทีก็เล่นเพลินไปเรียนสาย ตรงมีผมขาดคุณสมบัติในการตระหนักรู้หรือการสังเกตพฤติกรรมตนเองคือมันไม่มีการติดตามดูว่าเราทำอะไร แล้วก็ทำไปเรื่อย ๆ”

**ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก** (Having other alternative activities) หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่มีกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตจริง เป็นทางเลือกนอกเหนือจากการใช้อินเทอร์เน็ตแต่เพียงอย่างเดียว เช่น การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนหรือคนในครอบครัว มีงานอดิเรกที่ทำนอกเหนือจากกิจกรรมออนไลน์ เป็นต้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2 “เด็กหลายคนเล่นเกมแต่สัมพันธ์ภาพไม่เสีย เค้ามมีเพื่อนในชีวิตจริง ถึงเวลาก็กลับมาใช้ชีวิตกับคนในครอบครัว วันหยุดก็ออกไปสังสรรค์ ไปทำกิจกรรม ไม่ได้หมกมุ่นอยู่แต่กับหน้าจอ อันนี้คือการใช้อย่างสร้างสรรค์ คือการที่เรามีกิจกรรมอย่างอื่นทำนอกเหนือจากทำในออนไลน์อย่างเดียว”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3 “คนที่รู้จักทำให้สมดุลคือคนที่ปรับตัวได้ วัยรุ่นสมัยนี้ไม่สามารถแยกออกจากอินเทอร์เน็ตได้เลย เพราะการสื่อสารออนไลน์เป็นช่องทางหลักไปแล้วจะทำอะไรก็ออนไลน์ แต่เราต้องไม่ลืมว่าบางอย่างทำออนไลน์ไม่ได้ หรือทำได้อีกก็ไม่ดี ครอบครัวต้องคุย

กันพบปะเจอหน้ากันซ้ำวกัน ไม่ใช่คุยไลน์กันอย่างเดียว เราต้องมีเพื่อนจริง ๆ ที่ไม่ใช่เพื่อนคุยในเกม ต้องมีอะไรอย่างอื่นที่จะทำด้วย ไม่ใช่ทั้งหมดร้อยเปอร์เซ็นต์ยกไว้ในออนไลน์หมด "ไม่ดี"

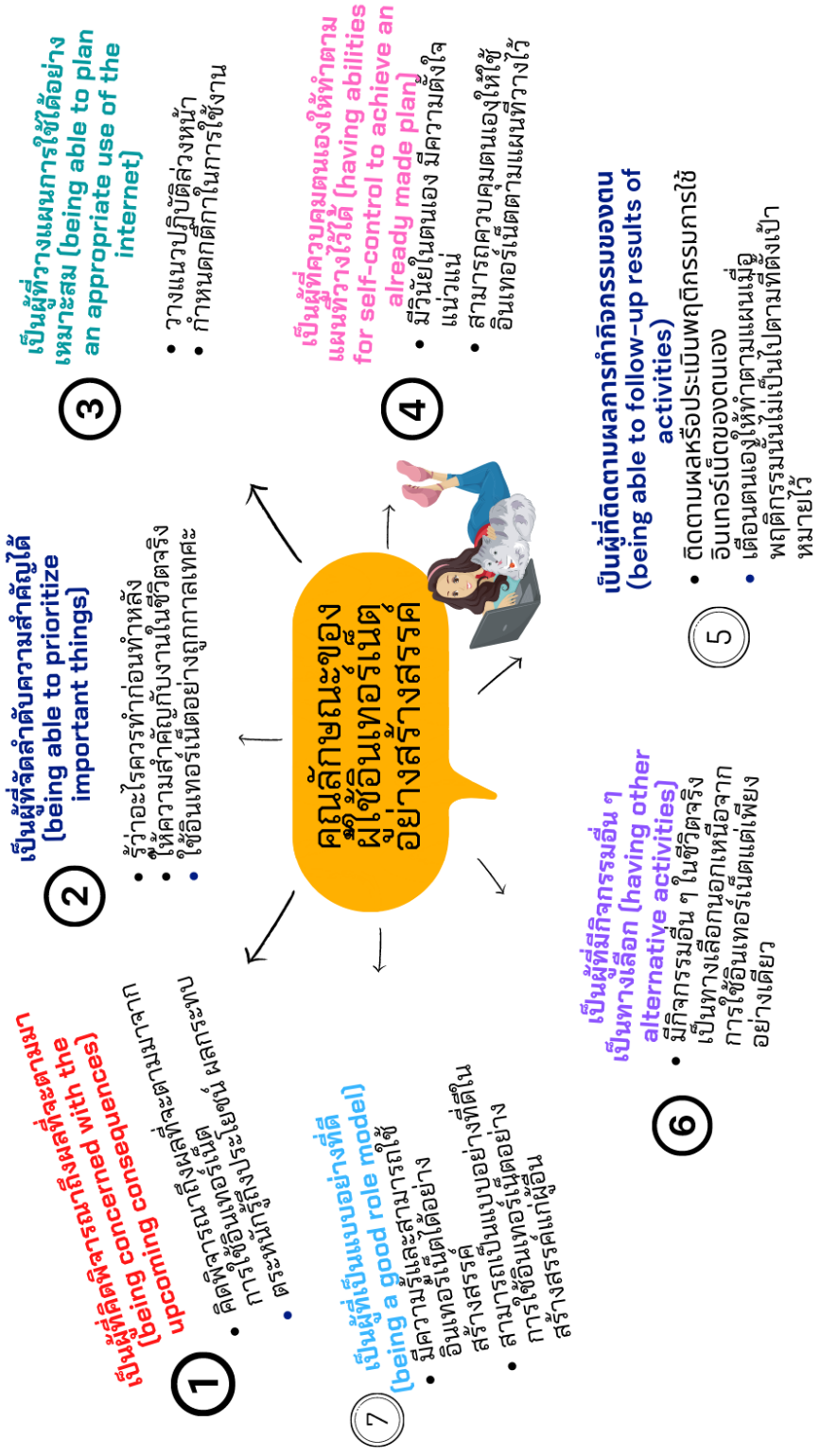
**ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี** (Being a good role model) หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่มีความรู้และสามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างสร้างสรรค์และสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์แก่ผู้อื่น เช่น เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมกาใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์พร้อมทั้งสามารถให้ความรู้ คำแนะนำ หรือตักเตือนเมื่อเห็นผู้อื่นใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม สามารถเชิญชวนให้ผู้อื่นใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เช่นเดียวกันกับตน เป็นต้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 3 "สิ่งที่คิดว่าต้องมีคือจะต้องสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้คนอื่นได้ ไม่ใช่เน้นที่ตัวเอง ต้องสามารถบอกกล่าวเพื่อนได้ว่าการใช้ที่มีนสร้างสรรค์ ปลอดภัยเหมาะสม เป็นยังไง เป็นแบบอย่างที่ดี ให้ข้อมูลว่าการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เป็นยังไง เช่น เนื้อหาของเว็บที่ผิดกฎหมาย การใช้งานอะไรที่ผิดกฎหมาย การด่าทอกันในอินเทอร์เน็ต การ Bully ผู้อื่น อะไรที่ทำแล้วผิดกฎหมาย อะไรที่ทำแล้วจะเกิดโทษ และเมื่อเห็นว่าเพื่อนทำในสิ่งที่เรารู้ว่ามันไม่ถูกต้องเกี่ยวกับกิจกรรมออนไลน์ ก็ต้องตักเตือน"

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 5 "มองที่ว่ามีคุณสมบัติในเรื่องช่วยตักเตือนเพื่อน ตัวเราถ้าใช้อย่างสร้างสรรค์แล้ว เวลาเห็นเพื่อนใช้แบบไม่ดีอะ นอกจากทำให้ดู เป็นแบบอย่าง อาจจะต้องสามารถเตือนเพื่อนได้ ให้มีแง่มุมที่เราทำประโยชน์แก่คนอื่นด้วยการเป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี"

จากการค้นหาประเด็นสำคัญเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่เน้นประเด็นสำคัญของการเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์โดยเน้นไปที่คุณลักษณะ ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่ดีพิจารณาถึงผลที่จะตามมา ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้ ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้เป็นหลัก ส่วนอีก 3 ด้านที่เหลือผู้ให้ข้อมูลหลักให้เป็นประเด็นรองลงมา

ผู้วิจัยจึงสรุปคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยจากผลการวิจัยที่ค้นพบครั้งนี้ แสดงให้เห็นดังภาพประกอบ 13



ภาพประกอบ 13 คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยผู้ใหญ่



ผู้วิจัยนำผลการศึกษาคคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยที่ได้นำมาใช้ร่วมกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสร้างเป็นแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยทำการตรวจสอบคุณภาพและวิเคราะห์ข้อมูลของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน
  - 1.1 จำนวนตัวอย่าง (n)
  - 1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
2. ค่าเฉลี่ยคะแนนของตัวแปร (M)
3. ค่าทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (Z)
4. ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p)
5. ค่าเฉลี่ยอันดับ (Mean of Rank)
6. ผลรวมอันดับ (Sum of Rank)

### ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยนำแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นไทยที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 200 คน แล้วจึงนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐาน ดังแสดงในตารางที่ 16

ตาราง 16 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	81	40.5
หญิง	119	59.5
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>



ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>อายุ (ปี)</b>		
18	10	5.0
19	33	16.5
20	16	8.0
21	73	36.5
22	50	25.0
23	13	6.5
24	5	2.5
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>
<b>กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี</b>		
ชั้นปีที่ 1	34	17.0
ชั้นปีที่ 2	26	13.0
ชั้นปีที่ 3	74	37.0
ชั้นปีที่ 4	66	33.0
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>
<b>กลุ่มคณะที่กำลังศึกษา</b>		
กลุ่มวิทยาศาสตร์และสุขภาพ	60	30.0
กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	29	14.5
กลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	111	55.5
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>
<b>แหล่งของค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของท่าน</b>		
รายได้จากการทำงานของตนเอง	47	23.5
ผู้ปกครอง ครอบครัว	147	73.5
ได้รับทุนการศึกษา	1	.5
มีรายได้จากหลายช่องทาง	5	2.5
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 16 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ทำแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยมีจำนวนทั้งหมด 200 คน แบ่งเป็นเพศชาย 81 คน คิดเป็นร้อยละ 40.5 และเพศหญิง 119 คน คิดเป็นร้อยละ 59.5 มีอายุระหว่าง 18-24 ปี โดยส่วนใหญ่อายุ 21 ปี มีจำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 36.5 นอกจากนี้ในส่วนของระดับชั้นที่กำลังศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 37.0 รองลงมาเป็นชั้นปีที่ 4 จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 33.0 และชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ตามลำดับ คณะที่ศึกษาส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในกลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 55.5 กลุ่มวิทยาศาสตร์และสุขภาพ จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 14.5 แหล่งของค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับจากผู้ปกครองหรือครอบครัว จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 73.5 รายได้จากการทำงานของตนเอง จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 23.5 มีรายได้จากหลายช่องทาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5 ได้รับทุนการศึกษา จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.5

ตาราง 17 พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ต

พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>กิจกรรมที่ทำผ่านอินเทอร์เน็ต</b>		
เพื่อการศึกษา เช่น หาข้อมูลทำรายงาน ประกอบการเรียน เพิ่มพูนความรู้	25	12.5
เพื่อความบันเทิง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ดูวิดีโอ	90	45.0
โซเชียลเน็ตเวิร์ค เช่น FB Twitter Ig	56	28.0
การติดต่อสื่อสาร เช่น Line Messenger Whatapp	29	14.5
เพื่อการทำงาน เช่น ขายของออนไลน์ ติดต่อธุรกิจ หาข้อมูลเกี่ยวกับงาน	0	0
อื่น ๆ เช่น สั่งอาหาร เรียกรถ ขนส่ง ส่งพัสดุ	0	0
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>
<b>อุปกรณ์ที่ใช้ทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต</b>		
สมาร์ทโฟน (Smartphone)	171	85.5
คอมพิวเตอร์ แล็ปท็อป (Notebook/ Macbook/ Laptop)	29	14.5
แท็บเล็ต (Ipad)	0	0
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

ตาราง 17 (ต่อ)

พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ระยะเวลาที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตในแต่ละวัน (ชั่วโมง)</b>		
0-2 ชั่วโมง	7	3.5
2-4 ชั่วโมง	33	16.5
4-6 ชั่วโมง	63	31.5
มากกว่า 6 ชั่วโมง	97	48.5
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>
<b>สถานที่ ๆ ท่านใช้อินเทอร์เน็ตบ่อยที่สุด</b>		
บ้าน หอพัก ที่พักอาศัย	175	87.5
สถานศึกษา มหาวิทยาลัย	18	9.0
ร้านเกม ร้านอินเทอร์เน็ต	5	2.5
อื่น ๆ เช่น บนรถประจำทาง รถไฟฟ้า เรือโดยสาร	2	1.0
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>
<b>ช่วงเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ตบ่อยที่สุด</b>		
00.01-06.00 น.	18	9.0
06.01-12.00 น.	13	6.5
12.01-18.00 น.	44	22.0
18.01-24.00 น.	125	62.5
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>
<b>ช่วงวันเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ตบ่อยที่สุด</b>		
จันทร์-ศุกร์	24	12.0
เสาร์-อาทิตย์ วันหยุด	35	17.5
ทุกวัน	141	70.5
<b>รวม</b>	<b>200</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ตของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นไทยที่ทำแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ จำนวน 200 คน พบว่า

### ด้านกิจกรรมที่ทำผ่านอินเทอร์เน็ต

กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำมากที่สุดมีวัตถุประสงค์เพื่อความบันเทิงเป็นหลัก เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ดูวิดีโอ จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 รองลงมาคือโซเชียลเน็ตเวิร์ค เช่น FB, Twitter และ Ig จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 การติดต่อสื่อสาร เช่น Line, Messenger และ Whatapp จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 14.5 และเพื่อการศึกษา เช่น หาข้อมูล ทำรายงาน ประกอบการเรียน เพิ่มพูนความรู้ จำนวน 25 คิดเป็นร้อยละ 12.5

### อุปกรณ์ที่ใช้ทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต

อุปกรณ์ที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้ทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตมากที่สุด คือ สมาร์ทโฟน (Smartphone) จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 85.5 และคอมพิวเตอร์ แล็ปท็อป (Notebook/ Macbook/ Labtop) จำนวน 29 คิดเป็นร้อยละ 14.5

### ระยะเวลาที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตในแต่ละวัน (ชั่วโมง)

ระยะเวลาในการใช้งานมากที่สุดที่กลุ่มตัวอย่างใช้อินเทอร์เน็ตในแต่ละวัน คือ มากกว่า 6 ชั่วโมง จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 48.5 รองลงมาคือ 4-6 ชั่วโมง จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 31.5 2-4 ชั่วโมง จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 16.5 และ 0-2 ชั่วโมง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5

### ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการใช้บริการอินเทอร์เน็ตต่อเดือน

ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอินเทอร์เน็ตที่กลุ่มตัวอย่างใช้ต่อเดือนสูงสุด คือ 0-500 บาท จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 52.0 รองลงมาคือ 501-700 บาท จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 21.5 701-1000 บาท จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 17.0 และสูงกว่า 1000 บาท จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 9.5

### สถานที่ ๆ ใช้อินเทอร์เน็ตบ่อยที่สุด

สถานที่ ๆ กลุ่มตัวอย่างใช้อินเทอร์เน็ตบ่อยที่สุด คือ บ้าน หอพัก ที่พักอาศัย จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 87.5 รองลงมา คือ สถานศึกษา มหาวิทยาลัย จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 9.0 ร้านเกม ร้านอินเทอร์เน็ต จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5 และอื่น ๆ เช่น บนรถประจำทาง รถไฟฟ้า เรือโดยสาร จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0

### ช่วงเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ตบ่อยที่สุด

ช่วงเวลาในกลุ่มตัวอย่างใช้อินเทอร์เน็ตบ่อยที่สุด คือ เวลา 18.01-24.00 น. จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 62.5 เวลา 12.01-18.00 น. จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 เวลา 00.01- 06.00 น. จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 9.0 และ 06.01-12.00 น. จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 6.5

### วันที่ใช้อินเทอร์เน็ตบ่อยที่สุด

กลุ่มตัวอย่างใช้อินเทอร์เน็ตบ่อยที่สุดคือใช้เป็นประจำทุกวัน จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 70.5 รองลงมา คือวันเสาร์-อาทิตย์หรือวันหยุด จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 17.5 และวันจันทร์-วันศุกร์ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0

กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นไทยส่วนใหญ่ทำกิจกรรมผ่านอินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง โดยเป็นการใช้งานผ่านสมาร์ตโฟน ระยะเวลาในการใช้งานแต่ละวันมากกว่า 6 ชั่วโมงขึ้นไป ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอินเทอร์เน็ตที่กลุ่มตัวอย่างใช้ต่อเดือนสูงสุด คือ 500 บาท ใช้อินเทอร์เน็ตบ่อยที่สุดเมื่ออยู่บ้าน หอพัก ที่พักอาศัย ในช่วงเวลา 18.01-24.00 น. และใช้เป็นประจำทุกวัน

ตาราง 18 คะแนนแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยโดยรวม และรายด้าน

คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย	M	SD	การแปลผล
ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา	4.19	.503	มาก
ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้	3.94	.684	มาก
ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม	3.76	.692	มาก
ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้	3.72	.684	มาก
ด้านที่ 5 เป็นผู้ที่ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน	3.47	.871	ปานกลาง
ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก	3.71	.760	มาก
ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี	3.38	.920	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>3.74</b>	<b>.731</b>	<b>มาก</b>

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 18 พบว่า คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยในกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 200 คน โดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $M = 3.74$ ,  $SD = .731$ ) และเมื่อพิจารณารายด้านของคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย พบว่าด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $M = 4.19$ ,  $SD = .503$ ) สูงที่สุด รองลงมาคือ ด้านที่ 2 เป็นผู้จัดลำดับความสำคัญได้ มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $M = 3.94$ ,  $SD = .684$ ) ด้าน 3 การวางแผนการใช้ที่เหมาะสม มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $M = 3.76$ ,  $SD = .692$ ) ด้าน 4 การดำเนินงานกิจกรรมตามแผน มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $M = 3.72$ ,  $SD = .684$ ) ด้าน 6 การใช้กิจกรรมอื่นเป็นทางเลือก มีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $M = 3.71$ ,  $SD = .760$ ) ด้าน 5

การติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 3.47, SD = .871$ ) และด้าน 7 การเป็นแบบอย่างที่ดี มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 3.38, SD = .920$ ) ต่ำที่สุด

วิทยุุ่นไทยกลุ่มตัวอย่าง 200 คน มีคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับมากทุกด้าน ที่น่าสังเกต คือ ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา มีคะแนนสูงสุด รองลงมาคือ ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้

## ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุุ่นไทย

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุุ่นไทยโดยเลือกให้การปรึกษาแบบกลุ่ม แล้วจึงศึกษาเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและทฤษฎีการให้การปรึกษา ร่วมกับข้อมูลคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุุ่นไทยที่ได้จากการวิจัยระยะที่ 1 และข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน แล้วพัฒนาเป็นโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ แล้วออกแบบโปรแกรมการให้การปรึกษาจำนวน 10 ครั้ง ให้ครอบคลุม แนวคิดสำคัญ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้ และการประเมินผล ซึ่งโปรแกรมการให้การปรึกษาทั้ง 10 ครั้ง ล้วนแต่เชื่อมโยงไปยังวัตถุประสงค์ของคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุุ่นไทยทั้ง 7 ด้าน

เมื่อออกแบบโปรแกรมเสร็จสิ้นผู้วิจัยจึงส่งโปรแกรมให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) แล้วจึงนำโปรแกรมไปทดลองใช้ (Try – out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน (ไม่ใช่กลุ่มทดลอง) ก่อนนำไปใช้จริงกับตัวอย่างกลุ่มทดลอง ในระยะที่ 3 ผลการทดลองใช้พบว่า วิทยุุ่นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าควรสลับระยะการค้นหาสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นการค้นหาแรงจูงใจหรือเป้าหมายให้เป็นขั้นตอนที่มาก่อนการสอนให้เข้าใจวงจรการเกิดพฤติกรรม การสลับระยะค้นหาสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงมาในขณะนี้จะทำให้วิทยุุ่นไทยกลุ่มตัวอย่างเกิดความกระตือรือร้นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองมากขึ้น สามารถค้นหาเป้าหมาย เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นก่อน แล้วจึงค่อยสอนวงจรพฤติกรรม นอกจากนี้ มีข้อเสนอแนะว่าให้เน้นความเป็นกันเองของผู้นำกลุ่ม ให้มีลักษณะที่เข้าถึงง่าย จะส่งผลต่อการเปิดเผยและกล้าแสดงความคิดเห็นของสมาชิกมากขึ้น



## การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาแนวทางการสร้างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญ 3 คน เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7-9 คือ ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7 จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ซึ่งมีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการบำบัดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต มีประสบการณ์ทำงานในการเป็นหัวหน้าโครงการนำร่องการศึกษาผลกระทบทางพฤติกรรมและคุณภาพชีวิตจากการใช้สื่อออนไลน์มากกว่า 5 ปี ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8 อาจารย์มหาวิทยาลัย วุฒิกการศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งมีประสบการณ์การทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นจำนวน 6 เรื่อง และมีประสบการณ์ในการให้การปรึกษาแก่วัยรุ่นเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 5 ปี ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9 ครูนักจิตวิทยาแนะแนวประจำโรงเรียน วุฒิกการศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งมีประสบการณ์ให้คำปรึกษาแนะแนวแก่นักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 5 ปี

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น ส่วนที่ 1 วิเคราะห์เสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย 7 ด้าน และส่วนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย มีรายละเอียดดังนี้

### ส่วนที่ 1 วิเคราะห์เสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

วิธีที่ช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ การใช้เทคนิค แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาในการบำบัด อาจการเป็นการให้การปรึกษารายบุคคล การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม การปรับพฤติกรรม หรือการให้ความรู้แก่ครอบครัว เป็นต้น โดยวิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยทั้ง 7 ด้าน สรุปได้ดังนี้

#### ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา

1.1 การใช้ตารางกิจกรรม ให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตได้บันทึกกิจกรรมที่ตนเองทำในอินเทอร์เน็ต ระยะเวลาที่ใช้ ผลที่เกิดขึ้นตามมาด้านบวกหรือด้านลบ เพื่อสะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมที่ตนเองทำนั้นเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าเกิดประโยชน์หรือไม่ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9 “ถ้าจะทำให้เค้าเลือกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ก่อนอื่นเค้าจะต้องรู้ว่ากิจกรรมที่ทำอยู่เป็นผลดีหรือผลเสีย ต้องทำยังไงก็ได้ให้เค้าเห็นภาพของตัวเองแบบชัดเจน อาจจะเป็นการจดบันทึกกิจกรรมที่ทำ ระยะเวลา ผลกระทบ พอจดแบบนี้สักอาทิตย์ก็จะเห็นได้ชัดว่าเราเสียเวลากับการทำอะไรที่ไร้ประโยชน์หรือหรือหมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ตแค่ไหน คือต้องเห็นภาพตัวเองก่อนว่าบวกหรือลบถึงจะนำไปสู่การเข้าใจว่ากิจกรรมนี้ไม่ work ไม่เหมาะสม”

1.2 การให้ข้อมูลสะท้อนกลับถึงความรุนแรงของปัญหา (Feedback) ให้ผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตได้ตระหนักถึงผลกระทบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม ว่าพฤติกรรมที่กำลังทำอยู่มีผลเสียอย่างไรบ้าง เช่น โรคทางกาย ปัญหาทางอารมณ์ ปัญหาค่าใช้จ่าย ศักยภาพในการทำงาน การเรียนที่ลดลง การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด เป็นต้น หรือไม่ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7 “ผมว่า บางคนที่ติดคือเค้าก็ยังไม่มองนะว่าเป็นปัญหา ตัวผมเองก็เล่นเกมแล้วเล่นทีนานมาก 4-5 ชั่วโมงก็เคย แต่มันเป็นช่วงเวลาที่ผมพักจากการทำงาน แล้วพอรู้สึกว่ารำแล้วผมก็เลิก แต่ในเด็ก ๆ ที่มีปัญหาแล้วมาพบ พ่อแม่พามาโดยที่ตัวเด็กเองเค้ายังไม่ตระหนักเลยว่ามาทำไม ทำไมต้องหาหมอ เค้าคิดว่าการเล่นเน็ตทั้งวันทั้งคืนก็ไม่ใช่ปัญหา ถ้าเราจะบำบัดหรือจะช่วยให้เค้าต้องให้ข้อมูลเหมือนสะท้อนกลับว่าเค้ากำลังประสบปัญหาอะไร แล้วมันรุนแรงยังไง อาจจะให้เค้าเล่าว่าพอเค้าเป็นแบบนี้แล้วผลการเรียนเป็นยังไง มีปัญหากับเพื่อน กับพ่อแม่มั้ย แล้วให้ข้อมูลว่ามันมีผลกระทบที่จะตามมาด้านไหนบ้าง เพื่อให้เค้าได้รับตรงนี้ แต่ไม่เข้าไปตัดสิน”

## ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้

2.1 การสอน เพื่อให้เข้าใจถึงวงจรการเกิดพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม สามารถค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสม ได้แย่งปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้น ให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลได้

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7 “ของหมอกี้ทำมาตลอดในเด็กที่ติดยาเสพติด หลัก ๆ คือ เค้าติดการมีตัวตน การยอมรับ เค้าเอาหมอกี้ไปผูกกับการได้รับการกดถูกใจ การเข้าไปคุยในเฟซ คือมีเพื่อนมีสังคม เค้าได้รับตรงนี้ มันเป็นเรื่องง่ายมากที่คนเราจะอยู่ในที่ ๆ เราารู้สึกมีตัวตน แล้วเราก็ให้มันเป็น first ให้เป็นลำดับ 1 ผู้ใหญ่ก็เหมือนกัน ใครทำให้เรารู้สึกสำคัญเราก็อยู่ตรงนั้น ทีนี้พอใช้อินเทอร์เน็ตแล้วเกิดความรู้สึกเชิงบวก ถูกเติมเต็ม ก็ยกให้อินเทอร์เน็ตเป็นลำดับ 1 เพื่อนพ่อแม่ การเรียน สำคัญนะ แต่รองลงมา หมอกี้เลยใช้เทคนิคของ CBT ซึ่งจากวิจัยก็ใช้กันมาตลอด ด้วยการสอนให้เข้าใจวงจรของการเกิดพฤติกรรม เครียดเศร้าเหงา ก็เล่นเฟซ โพสต์สถานนะ มีคน

มาถามห่วงใย วนอยู่อย่างนั้น โดยละเลยสิ่งอื่น ๆ ในชีวิตจริง ต้องสอนให้เข้าใจวงจร แล้วโต้แย้ง ให้เค้าเห็นว่าถ้าอยากตัดวงจรจะทำยังไง เราไม่ได้ให้เค้าเลิก แต่เราจะเปลี่ยนเป็นเชิงสร้างสรรค์ ลองไปดูแนวคิด CBT นะครับ”

2.2 การจัดบันทึกกิจกรรม เป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตสามารถจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต ช่วยให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตรู้ถึงหน้าที่ที่ตนต้องรับผิดชอบ โดยเข้าใจว่าตนเองมีอะไรที่จะต้องทำหรือจัดการ และสิ่งไหนควรทำให้เสร็จ

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9 “อาจจะใช้การให้แต่ละคนจัดบันทึกว่าใน 1 วัน เค้ามีอะไรที่ต้องทำบ้าง อย่างเช่น ไปเรียน เล่นเกม ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ไปกินข้าวกับแฟน ไปตีกับเพื่อน เล่นเน็ต แล้วให้เค้าลองให้น้ำหนักแต่ละกิจกรรมดูว่าเค้าให้น้ำหนักอย่างไร แล้วนักจิตวิทยาก็ลองถามให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนว่าเค้าจัดลำดับความสำคัญได้เหมาะสมมั๊ย ตรงนี้ดิฉันเลยคิดว่าการบำบัดหรือ Counseling เป็นกลุ่มน่าจะเหมาะกว่าคนเดียว ในภาพที่เกิดขึ้นเค้าจะเริ่มเกิดคำถามว่าที่เค้าให้ความสำคัญนั้นเหมาะหรือยัง แล้วเปิดใจรับฟังมุมมองที่แตกต่างจากเพื่อน จึงจะกลับมาที่ตนเองว่าถ้าอย่างนั้นถ้าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เราจะให้ความสำคัญกับกิจกรรมใดมาก่อนบ้าง”

2.3 ใช้คำถามปลายเปิด กระตุ้นให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตได้คิดพิจารณาด้วยตนเองว่ากิจกรรมที่ทำอยู่นั้น ตนได้จัดลำดับความสำคัญอย่างเหมาะสมหรือไม่ โดยเป็นคำถามที่ไม่ประเมินไม่ตัดสินแทนตัวของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตว่ากิจกรรมใดสำคัญแต่ให้ตัวของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตตัดสินใจด้วยตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7 “ถ้าอาจารย์อยากให้เค้าจัดลำดับความสำคัญได้หรือเพิ่มทักษะตรงนี้ วิธีที่ผิดและไม่ควรทำเลยคือบังคับ โดยเฉพาะวัยรุ่น คือเค้ารู้ว่าอะไรสำคัญ 1 2 3 แต่การจะเกิดความคิดเหมือนการหยั่งเห็นนะครับอาจารย์ มันต้องเกิดจากภายในตัวเค้า ฉะนั้นเราบังคับไม่ได้ เทคนิคที่น่าใช้คือถามปลายเปิด ถามให้คิดตามว่าเป็นยังไง ให้เค้าประเมินเอง แล้วบวกกับการถามเพื่อนคนอื่นในกลุ่มที่มีปัญหาแบบเดียวกันให้สะท้อน มันจะเห็นภาพตรงนั้นชัด เกิดการยอมรับว่าชั้นจัดลำดับความสำคัญไม่เหมาะสมนี่นา ถ้าชั้นเดี๋ยวลองจัดดูใหม่”

### ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม

3.1 วิธีการตั้งเป้าหมาย ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจะต้องมีวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายในการใช้งานหรือทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต โดยมีการกำหนดเป้าหมายของการทำกิจกรรม ไม่ใช่การใช้งานไปเรื่อย ๆ อย่างไร้จุดหมาย

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8 “อย่างตัวเองนะคะ ก็ว่าใช้เนิ่นนานเหมือนกันคะ บางทีก็ใช้ทั้งวัน แต่ว่าใช้อย่างสร้างสรรค์ เพราะการใช้งานเป็นการใช้เพื่อค้นหาข้อมูลทำงาน บางทีก็

โทรวีดีโอคอลกลับไปหาพ่อกับแม่ที่ต่างจังหวัด อย่างโทรก็นานคะ 1 ชั่วโมง หาข้อมูลแต่ละทีก็ 3 ชั่วโมง เวลาในการใช้เลยไม่ได้เห็น แต่ประเด็นที่อาจารย์ถามคือถ้าเราจะช่วยให้คนใช้เน็ตแบบสร้างสรรค์ขึ้นจะมีวิธีการยังไง ซึ่งวิธีการนั้นก็คือก่อนอื่น คุณต้องไม่ใช่ไปเรื่อย ต้องมีเป้าหมายว่าจะทำอะไรก่อน มันเป็นข้อแตกต่างระหว่างคนที่ใช้อย่างสร้างสรรค์กับคนที่ใช้ไม่เหมาะสม”

3.2 การทำตารางกิจกรรม เพื่อให้เห็นภาพอย่างชัดเจนว่า เป็นการวางแผนปฏิบัติที่กำหนดไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง เป็นการวางแผนการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม โดยในตารางประกอบด้วย กิจกรรมที่จะทำ การกำหนดวัตถุประสงค์ ระยะเวลาในการใช้งาน เป็นต้น

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8 “ที่คิดว่าปัญหาหนึ่งสำหรับผู้ที่ไม่เหมาะสม คือ ใช้เน็ตเล่นอะไรไปเรื่อยเปื่อย ไม่รู้จะทำอะไรตื่นนอนมาก็เปิดไถ่ๆ โทรศัพท์ เล่นไปเรื่อยๆ รู้ตัวอีกทีก็ 3 ชั่วโมงแล้ว ทำให้ไปเรียนสายด้วย บางทีก็เล่นจนดึกเลย ทีนี้ถ้าเราสามารถแพลนมัน วางแผนมันได้ ว่าตื่นนอนมาวันนี้เราจะทำอะไร หรือถ้าเราจะต้องใช้เน็ตต้องรู้ว่าใช้ทำอะไร จะเข้าเว็บไหน แล้วเราจะหามาอ่านแค่ไหน บางทีคิดแหละว่าจะทำแบบนี้ พอมันเป็นภาพในหัวถึงเวลาเราก็ไม่ตระหนักกับมัน แต่ถ้าใช้วิธีการเขียนออกมา ขอบโน้ตสิ่งสำคัญแปะไว้หน้าคอม ตรงนี้มันก็จะเหมือนการเตือนให้เราทำตามแผนที่วางไว้ด้วย”

#### ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้

4.1 การสนับสนุนให้กำลังใจ เป็นการให้คำพูดหรือท่าทาง กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษากระตือรือร้นและมั่นใจในตนเอง รวมทั้งตระหนักใน ความสามารถและคุณค่าในตัวเอง ในการที่จะคิดและทำในสิ่งที่ไม่เคยคิดหรือทำมาก่อน

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7 “งานยากของผู้บำบัดหรือจิตแพทย์ได้ก็อย่างผมใน ระยะที่ผ่านมานั่นก็คือ แนะนำก็แล้ว ถามแล้ว วางแผนให้แล้ว แต่ก็กลับมาด้วยปัญหาเดิม ก็ยังติดเน็ตหนักเหมือนเดิม เล่นเกมหนักเหมือนเดิม ผมก็เลยเริ่มมาตระหนักว่าแล้วปัญหามันคือ อะไรในเมื่อเค้ารู้แนวทางแล้ว มาใน session ก็คือช่วยกันคิด แต่พอกลับก็ยังไม่ทำ ก็เลยมาเจอว่า คนเหล่านี้เค้าต้องการกำลังใจ เป็นการให้ความเชื่อมั่นว่าอย่างน้อยก็มีเราที่เชื่อว่าเขาทำได้ ถ้าเค้ารู้สึกตัวตัวเองมี self-efficacy เค้าก็จะลองทำดู แต่ถ้ารู้สึกไม่มีเค้าก็จะท้อแท้ไม่อยากทำ พอทีนี้ถ้าเราทำ group เราอาจใช้ข้อดีตรงนี้คือ ทำให้สมาชิกคนอื่นเป็นแหล่งของกำลังใจ มีความผูกพัน ซึ่ง มันจะทำให้เค้าอยากลงมือทำจริงๆ เมื่อได้รับกำลังใจ”

4.2 สร้างบรรยากาศของกลุ่มที่อบอุ่นปลอดภัย ผู้นำกลุ่มควรสามารถใช้อำนาจให้กลุ่มมีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย สนุกสนาน และเพลิดเพลิน สมาชิกจะรู้สึกอยากเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความผูกพัน ไม่ถูกกดดัน แต่รอเวลาเมื่อพร้อม ให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเงี่ยบและฟัง ให้กำลังใจ ไม่ประเมินตัดสิน

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8 “ผู้นำกลุ่มที่ดีต้องทำให้กลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัย บรรยากาศแห่งกำลังใจ ผ่านการยอมรับ ไม่ตัดสิน เข้าใจจริง ๆ มันอาจจะดูเหมือนใช้เวลาแต่เป็นหัวใจสำคัญที่ต้องทำ ถ้ากลุ่มอยู่ด้วยความจำใจอยู่ สภาพกลุ่มเหมือนบ้านที่ไม่อบอุ่น สมาชิกก็ทำตามกลุ่มไปโดยที่ใจจริงไม่ยอมทำตาม พอเค้าต้องออกจากกลุ่มไปดำเนินงานกิจกรรมตามแผนที่วางไว้หรือเอาง่าย ๆ คือต้องออกไปสังเวียนชกจริง พอถึงออกไปทำจริง ๆ ก็ไม่ยอมทำ มันไม่มีความผูกพัน หรือสัญญาเหนียวแน่นพอ แต่ถ้าผู้นำกลุ่มทำให้เกิดบรรยากาศที่ดี ที่ผ่อนคลาย สนุกสนาน เค้าจะกล้าออกไปลองทำแม้จะไม่สำเร็จเค้าก็จะลอง เพราะกลุ่มไม่ประเมินไม่ตัดสิน”

#### ด้านที่ 5 เป็นผู้ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน

5.1 การบ้าน เป็นเทคนิคผู้นำกลุ่มใช้ตรวจสอบว่าสมาชิกได้ลงมือทำพฤติกรรมไปแล้ว เกิดผลอย่างไรบ้าง ถือเป็นติดตามความก้าวหน้า ทบทวนเป้าหมาย ตรวจสอบแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมต่อไป

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7 “ถ้าใช้ CBT เทคนิคหลักคือการบ้าน CBT Homework นี่สำคัญมากนะครับอาจารย์ ถ้าไม่มี Homework เราจะไม่รู้เลยว่าเค้าลงมือทำมั้ย แล้วทำแล้วผลเป็นอย่างไร ตัวผมเนี่ยเชื่อในเทคนิคนี้มาก ใช้ได้หลายเรื่อง มันเป็นตัวตรวจสอบง่าย ๆ เลยว่าเค้ามีแรงจูงใจจะทำอยู่ หรือถ้าเค้าประสบปัญหากลุ่มก็จะได้นักกลับมาพูดคุยกัน เป็นการติดตามผลความสำเร็จของงานก็ว่าได้ อาจารย์อาจจะใช้การถามปลายเปิด หรือให้ทำใน work sheet ก็ได้ ในครั้งท้าย ๆ ของกลุ่ม”

5.2 การติดตามต่อเนื่อง เป็นเทคนิคผู้นำกลุ่มใช้ตรวจสอบแรงจูงใจของสมาชิกว่ายังมั่นคงดีหรือไม่ ตลอดจนใช้ค้นหาอุปสรรค ปัญหาที่สมาชิกพบเจอ เมื่อได้ไปลงมือทำพฤติกรรมจริง

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9 “เป็นครูแนะแนวค่ะ งานที่ทำบ่อย ๆ ในแนะแนว 5 ด้าน คือการทำอย่างครบวงจร กำลังจะเปรียบเทียบว่า เราต้องไม่ทิ้งให้เค้าไปทำ ทำแล้วก็จบ แต่ถ้าจะให้เกิดความคงอยู่ในการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ครูหรือผู้นำกลุ่มจะต้องติดตามเค้า เหมือนเราเองมีไปเยี่ยมบ้าน แต่อันนี้ไม่ต้องถึงขนาดนั้น มันอาจจะต้องมีกลุ่มครั้งหนึ่งที่วันระยะให้ไปทำ แล้วกลับมาคุยกันว่าเป็นยังไงบ้าง เทคนิคนี้รู้สึกจะมีใน MI เรื่องของการ Follow Through เพื่อตรวจสอบแรงจูงใจอะค่ะ ”



## ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก

6.1 การถามคำถามปลายเปิด ในลักษณะของการให้คิดถึงว่านอกจากการใช้ อินเทอร์เน็ตแล้ว สามารถทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากนี้ เป็นทางเลือกเพิ่มเติมได้หรือไม่แทนการ ใช้อินเทอร์เน็ตแต่เพียงอย่างเดียว เช่น การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน คนในครอบครัวในชีวิตจริง นอกเหนือจากการพูดคุยผ่านออนไลน์ หรือหางานอดิเรกที่นอกเหนือจากกิจกรรมออนไลน์ เช่น การอ่านหนังสือ ทำงานศิลปะ เล่นดนตรี ทดแทนการทำกิจกรรมผ่านอินเทอร์เน็ต

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8 “ผู้นำกลุ่มต้องมีความสามารถในการถามคำถาม ปลายเปิด ที่จะนำไปสู่การให้สมาชิกได้คิดทบทวนว่า เช่น ถ้าเราหาข้อมูลเน็ตไม่ได้ แล้วต้องค้น ข้อมูลความรู้เราจะมีทางอื่นอีกมั๊ย หรือจำเป็นมั๊ยที่ต้องคุยกับเพื่อนผ่านวิดีโอคอลอย่างเดียว ใน บางโอกาสอาจจะต้องนัดกันเพื่อพูดคุยแบบตัวเป็น ๆ ตรงนี้ผู้นำกลุ่มต้องตั้งคำถามให้เป็น”

## ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี

7.1 เทคนิคการเสริมแรง เป็นเทคนิคที่เมื่อมีสมาชิกในกลุ่มลงมือทำพฤติกรรม การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์แล้วประสบความสำเร็จ จะได้รับการเสริมแรงจากกลุ่ม เช่น คำพูดชื่นชม การปรบมือ คำชมจากผู้นำกลุ่ม แรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมการเป็นแบบอย่างที่ดีจึงมี มากขึ้น และเพื่อนสมาชิกก็จะมีพฤติกรรมเลียนแบบ

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9 “ถ้าเราอยากจะทำสร้างการเป็นตัวอย่างที่ดี อย่างที่เราคุย กันว่า ตัวของเด็กเองใช้อินเทอร์เน็ตสร้างสรรค์แล้ว คุณควรสามารถเผยแพร่ความรู้ ถ่ายทอด หรือ แนะนำคนอื่น คือเป็นแบบอย่างที่ดีแหละให้กับวัยรุ่นคนอื่น แต่เราจะทำยังไงให้เค้าอยากเป็นตัว แบบ ที่คิดว่าเบสิคๆ ก็คือการเสริมแรง ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้กลุ่มเกิดการชื่นชม ยอมรับ แก่ผู้ที่มีลง มือทำแล้วสำเร็จ พูดชม ให้กำลังใจ แรงเสริมทางสังคมที่ได้จากกลุ่มจะทำให้เค้าอยากเป็น แบบอย่างที่ดี อยากทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์”

กล่าวโดยสรุป ผู้ให้ข้อมูลหลักได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของ ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในวัยรุ่นไทยอินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ 7 ด้าน ได้แก่ 1) การทำตารางกิจกรรมให้ ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตได้บันทึกกิจกรรมที่ตนเองทำในอินเทอร์เน็ต ให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตได้ตระหนักถึง ผลกระทบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม ตลอดจนสามารถเลือกทำกิจกรรมที่มีคุณและ สร้างสรรค์ 2) การสอนเพื่อให้เข้าใจถึงวงจรการเกิดพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม 3) การจดบันทึกกิจกรรมตามลำดับความสำคัญ ช่วยให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตรู้ถึงหน้าที่ที่ตนต้อง รับผิดชอบ 4) การใช้คำถามปลายเปิดกระตุ้นให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตได้คิดพิจารณาด้วยตนเอง 5) วิธีการตั้งวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายในการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต 6) การสนับสนุนให้กำลังใจ



สมาชิก 7) การสร้างบรรยากาศของกลุ่มที่อบอุ่นปลอดภัย 8) การให้การบ้านเป็นการติดตามความก้าวหน้า 9) การติดตามต่อเนื่อง และ 10) เทคนิคการเสริมแรง

## ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักได้ให้ข้อมูลพอสรุปได้เป็นประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. **ควรบูรณาการทฤษฎีหรือเทคนิคที่หลากหลาย** แนวคิดหรือทฤษฎีที่จะใช้ในการพัฒนาโปรแกรมควรมีมากกว่าหนึ่ง อาจจะเป็นการบูรณาการ หรือผสมผสาน ทฤษฎีทางจิตวิทยา ซึ่งมีความเหมาะสมกับปัญหาของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7 “คิดว่าน่าจะต้องบูรณาการทฤษฎีหรือเทคนิคที่หลากหลาย คือ ตัวพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมันมีสาเหตุที่ซับซ้อน ฉะนั้นถ้าเราเลือกตรงไปเลยว่าจะใช้แค่ทฤษฎีเดียวน่าจะค่อนข้างยาก”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8 “เราสามารถประยุกต์จากหลายแนวคิด แต่ต้องเป็นแนวคิดที่เหมาะสมนะ ก็น่าจะทำให้โปรแกรมได้ผลดี”

2. **การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้** เนื่องจากกระบวนการการให้การปรึกษากลุ่มสมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันจะได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีปัจจัยบำบัดแบบกลุ่มที่เอื้อต่อความสำเร็จของโปรแกรม สามารถให้การปรึกษาได้หลายคน และประหยัดเวลา จึงมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้เสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7 “หากได้เข้ามาแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม ก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ได้มองเห็นแง่มุมต่างๆ จากเพื่อนสมาชิกคนอื่น ตรงนี้ถ้าเป็นการให้การปรึกษารายบุคคล ก็จะได้รับแลกเปลี่ยนในวงที่จำกัด ก็เลยคิดว่าแบบกลุ่ม กลุ่มน่าจะเหมาะสมกว่า หรือถ้าต่อไปอาจจะดึงครอบครัวมาทำกลุ่มด้วยเพื่อให้เข้าใจมากขึ้น เริ่มต้นที่ทำกลุ่มกับตัวเด็กแล้วอาจจะเป็นการปรึกษาครอบครัวต่อไป”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8 “พืมองไปที่ ตัวปัจจัยที่เอื้อต่อการบำบัดมากกว่า เนื่องจาก กลุ่มมันจะมีปัจจัยบางอย่าง อย่างเช่น การรู้สึกตัว ตัวเราไม่ได้มีปัญหาอยู่คนเดียว การได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การให้ข้อมูล การรับข้อมูล ความผูกพันที่มีต่อกัน สิ่งเหล่านี้ มีผลต่อวัยรุ่น

อย่างมาก เป็นวัยรุ่น กลุ่มที่อยากจะเปลี่ยนแปลง ตนเอง ให้มีพฤติกรรม มีคุณลักษณะ ของการเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ฉะนั้น กลุ่ม จึงเหมาะกว่ารายบุคคล”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9 “มองว่าถ้าเป็นการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม น่าจะ ให้ผลที่ดีกว่าการให้การปรึกษารายบุคคล เนื่องจาก ถ้าเรามองสภาพปัญหาของวัยรุ่น ที่ใช้อินเทอร์เน็ตไม่เหมาะสม แล้วเราต้องการที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในกลุ่มวัยรุ่นพวกนี้ ช่วงวัยเดียวกันมีความคล้ายคลึงของสภาพปัญหา”

**3. คุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม** ผู้นำกลุ่มหรือผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษากลุ่มเป็นผู้ที่จะต้องให้ความสำคัญ เนื่องจากเป็นผู้ที่ดำเนินการนำโปรแกรมการปรึกษาไปใช้ ผ่ากลุ่มจึงส่งผลต่อประสิทธิภาพหรือความสำเร็จของโปรแกรม

**3.1 ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความรู้และมีความเชี่ยวชาญ** ผ่านการฝึกฝน ฝึกอบรม สามารถใช้เทคนิค ทักษะ ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้เป็นอย่างดี และสามารถประยุกต์ทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7 “ก่อนที่จะลงไปออกแบบโปรแกรม หรือจะพัฒนาโปรแกรม หรือจะเริ่มกลุ่มได้นั้น หมอคิดว่า บัณฑิตหลัก ๆ เลย คุณซึ่งเป็นผู้วิจัย จะทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม จะต้องเข้าใจทั้งหมดทั้งมวลทั้งสิ้น เกี่ยวกับ ทั้งทฤษฎี เทคนิค การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือแนวคิดที่คุณจะใช้”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8 “นอกจากมีความรู้ ในเชิงทฤษฎีแล้วยังจะต้องเชี่ยวชาญในการที่จะใช้เทคนิคทักษะเหล่านั้นด้วย แล้วนอกจากเทคนิคทักษะในเชิงจิตวิทยาแล้วยังจะต้อง ศึกษาทำความเข้าใจ เพื่อจะได้นำความรู้มาแมตช์กับทฤษฎีเทคนิคทางจิตวิทยา แล้วจะได้นำไปพัฒนาเป็นโปรแกรม ตลอดจนการลงภาคสนามไปเป็นผู้นำกลุ่มเอง ซึ่งถ้าสามารถทำได้กลุ่มนี้ก็จะประสบความสำเร็จได้”

**3.2 ผู้นำกลุ่มจะต้องเข้าใจพื้นฐานของวัยรุ่น** ที่มีปัญหาพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม ตลอดจน มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับ วิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตสร้างสรรค์

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9 “อย่างน้อยจะต้องสามารถคลุกคลี คือหมายถึงสนิทกับวัยรุ่นได้ง่าย และเข้าใจพฤติกรรมการใช้โซเชียลของเค้า เข้าใจเทรนด์ออนไลน์ ถ้าเค้าพูดถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเน็ต ค่านิยมปัจจุบัน ผู้นำกลุ่มต้องทันและไว เข้าใจ บริบทของวัยรุ่นไทย ความหมาย องค์ประกอบของคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์”

**3.3. ผู้นำกลุ่มจะต้องมีคุณลักษณะของการเป็นผู้เอื้ออำนวยกลุ่ม** เพื่อให้กลุ่มมีบรรยากาศ ในการเปิดเผย เพื่อให้กลุ่มมีความ ออบอุนจริงใจ เป็นบรรยากาศที่ดี ซึ่ง มาจากการที่ ผู้นำกลุ่ม จะต้องสามารถ สร้างสัมพันธ์ภาพ กับสมาชิก ด้วยกัน และสมาชิกกับผู้นำ กลุ่ม โดยมีคุณสมบัติ ที่เป็นหัวใจสำคัญของผู้ให้การปรึกษา ได้แก่ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การ ยอมรับเชิงบวก อย่างไม่มีเงื่อนไข และความสอดคล้องจริงใจ

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7 “ผู้นำกลุ่มนี้เรียกได้ว่าสำคัญมาก เพราะเหมือน เป็นคนเดินเกม ซึ่งถ้าผู้นำกลุ่มเป็นกันเอง คือความรู้มีอยู่แล้วแหละในทุกคน แต่ผมว่าเน้นการที่ เป็นกันเอง สร้างความสนิทสนม วิทยุนี้ถ้าเขาไว้ใจ เขาก็จะเปิด เต็มใจทำ”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8 “ตรงนี้ ครูคิดว่า ผู้นำกลุ่มสำคัญมาก แม้จะมี ความรู้และทักษะมากเพียงใดหรือจะรู้เกี่ยวกับโปรแกรมแบบละเอียดถี่ถ้วนก็จริง แต่ ถ้าผู้นำกลุ่ม ไม่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีให้เกิดขึ้นได้ ไม่ว่าจะกับตัวผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกกับสมาชิก การไม่ สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีให้เกิดขึ้นได้ จะส่งผลกระทบต่อบรรยากาศของกลุ่ม”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9 “เพราะ สมาชิกจะต้องการพื้นที่ตรงนี้ในการ เปิดเผยตนเองและ ทำความเข้าใจตนเอง ตลอดจนหาวิธีการแก้ปัญหาไปสู่ความเจริญงอกงาม ของตนได้นั้น ย่อมเกิดจากการที่ กล้าที่จะเปิดเผย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ การที่คนไม่สนิทกัน ต้องมาอยู่ร่วมกลุ่มกัน แล้วกล้าที่จะเปิดเผยอย่างจริงจังนั้น สิ่งสำคัญคือ บรรยากาศของกลุ่ม ที่มี ความอบอุ่นและเอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งจะเกิดจากการที่ ผู้นำกลุ่มยอมรับสมาชิกทุกคน ในเชิงบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข เปิดเผย จริงใจ ไม่ประเมินไม่ตัดสิน เข้าใจสมาชิกกลุ่ม ในแบบที่เขา เป็น ซึ่งต้องอาศัย เทคนิคหลายอย่าง เช่น การถามปลายเปิด การฟัง การไม่ประเมินไม่ตัดสิน การสะท้อนความรู้สึก การเจียบ เป็นต้น”

**4. การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม** ควรมีการคัดเลือกคุณสมบัติของวิทยุที่จะเข้า ร่วมโปรแกรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุไทย

**4.1 มีความเต็มใจหรือสมัครใจ** ที่จะเข้าร่วมกลุ่มด้วยตนเองและสมัครใจที่จะ อยู่จนกระทั่งโปรแกรมสิ้นสุดลง

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7 “ต้องขอสมาชิกที่สมัครใจและต้องอยู่จนจบ โปรแกรมด้วยเพราะถ้าอยู่ไม่ครบโปรแกรมก็มีผลต่อความสำเร็จของโปรแกรมด้วยเช่นกัน”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8 “ในส่วนของสมาชิกกลุ่มก็เป็นเรื่องที่จะต้อง พุดเพราะว่าเป็นเรื่องที่สำคัญสมาชิกกลุ่มนี้จะเป็นสมาชิกที่เราต้องให้เขาสมัครใจมาเอง เราจะ บังคับไม่ได้เลยนะพวกเนี้ย ถ้าบังคับเมื่อไหร่คือมีผลแน่นอนต่อการทำกิจกรรม”

#### 4.2 อายุของสมาชิก ควรจะเป็นสมาชิกวัยรุ่นที่มีอายุไม่ต่างกันมากนัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8 “ส่วนตัว คิดว่า อายุต้องไม่ต่างมากคืออยู่ในช่วงวัยรุ่นเหมือนกันในในที่นี้ผู้วิจัยจะเลือกเป็น นักศึกษามหาวิทยาลัยใช้ใหม่ค่ะ ก็อาจจะเลือกเป็นนักศึกษาที่อายุใกล้เคียงกันเนื่องจากอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัย...เนี่ยก็จะมีทั้งคนที่อายุน้อยก็อายุเยอะ ฉะนั้นเราอาจจะใช้ปีการศึกษาเนี่ยในการกำหนดสมาชิกเข้ากลุ่มไม่ได้แต่เราจะดูที่อายุว่า อายุเนี่ยไม่ต่างกันมากนักอาจจะอยู่ในช่วงอายุสิบแปดถึงยี่สิบสองหรือยี่สิบสี่ปีก็ได้เนาะคะ”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7 “ความแตกต่างระหว่างช่วงอายุมันจะมีผลเหมือนกันต่อเรื่องของความคิดประสบการณ์ต่างๆซึ่งคิดว่าถ้าแตกต่างในเรื่องของอายุเยอะ ลักษณะของกิจกรรมที่ทำหรือ ความคิดทัศนคติอาจจะแตกต่างกันออกไปอันนี้คิดว่าถ้าเป็นกลุ่มที่ต้องการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ก็ควรจะมีช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน”

#### 4.3 จำนวนของสมาชิก อยู่ที่ประมาณ 6-12 คน

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7 “จำนวนของสมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม ก็ขึ้นอยู่กับ ถ้าเราเอาตามหลักของการบำบัดในเชิงจิตวิทยาก็จะอยู่ที่ประมาณ 6-12 คน ก็เนี่ยก็คิดว่าน่าจะอยู่ที่ช่วงนี้ กำลังเหมาะสม”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9 “จำนวนถ้าเกิดว่า น้อยไปหรือมากไปก็เหนื่อยไปก็ได้ ข้อคิดเห็นในการแลกเปลี่ยน ที่จำกัด ถ้ามากไปเนี่ย การแลกเปลี่ยนก็จะไม่ทั่วถึงซึ่ง ผู้นำกลุ่มหนึ่งคนต่อจำนวนสมาชิก 8-12 คน ในที่นี้อาจจะมีผู้ช่วยผู้นำกลุ่มด้วยสักคนหนึ่งในการจัดบันทึกต่างๆ เหล่านี้หรือช่วยในการทำกิจกรรม”

5. ระยะเวลาและความถี่ในการเข้ากลุ่ม ใช้เวลาในการดำเนินการกลุ่มแต่ละครั้งประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง - 2 ชั่วโมง ประมาณ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ความถี่ในการเข้ากลุ่ม ใช้เวลาในการดำเนินการกลุ่มแต่ละครั้งประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง - 2 ชั่วโมง ประมาณ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 7 “ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับสมาชิกกลุ่มให้การปรึกษาที่อยู่ในวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ ประมาณ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ การสิ้นสุดกลุ่มควรมีจำนวนอย่างน้อย 10 เป็นระยะเวลาที่เหมาะสมไม่น้อยหรือมากเกินไป”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 8 “ถ้าถามถึงระยะเวลาหรือความนานของกลุ่มแต่ละครั้ง อันนี้ถ้าตามทฤษฎีเราก็รู้กันอยู่แล้วเนอะว่าน่าจะประมาณไม่เกินสองชั่วโมงครึ่ง”

ผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 9 “อาจจะประมาณสามเดือนขึ้นไปเพราะว่าการเปลี่ยนแปลงเรื่องความคิดและพฤติกรรมเหล่านี้มันอาจจะจำเป็นต้องใช้เวลาที่เลยอยากให้ออกแบบโปรแกรมที่มันมีช่วงของระยะเวลาสักช่วงหนึ่งแล้วก็มีการติดตามผลด้วย ซึ่งก็ใช้เวลาประมาณ 8-10 ครั้ง อย่างที่เคยคุยกันไป แล้วก็อาทิตย์นึงก็อาจจะเจอกันประมาณ 1-2 ครั้ง ถ้า

เจอบ่อยไป สมาชิกก็ล่า ยังไม่ทันสังเกตการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม แต่ถ้า นานๆ เจอกัน จะต่อดิถีกิจกรรมครั้งที่แล้วได้ยาก สมาชิกที่เข้ากลุ่มเป็นวัยรุ่น 1-2 ชั่วโมงก็เป็นระยะเวลาที่พอจะทำกิจกรรม ไม่น้อยหรือว่ามากจนเกินไป”

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยนั้น ผู้ให้ข้อมูลหลักเห็นว่าควรให้ความสำคัญกับประเด็น 1) การบูรณาการทฤษฎีหรือเทคนิคที่หลากหลาย 2) ใช้รูปแบบการปรึกษาแบบกลุ่ม 3) คุณสมบัติของผู้นำกลุ่มที่มีความรู้และมีความเชี่ยวชาญเข้าใจพื้นฐานของวัยรุ่น และพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น ตลอดจนมีคุณลักษณะของการเป็นผู้เอื้ออำนวยกลุ่ม 4) การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ควรมีการคัดเลือกคุณสมบัติของวัยรุ่นที่จะเข้า 5) ระยะเวลาและความถี่ในการเข้ากลุ่ม

ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของโปรแกรมมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

เมื่อออกแบบโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแล้ว ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ แล้วผู้วิจัยจึงส่งโปรแกรมให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน พิจารณาค่าความสอดคล้อง (Item Operational Definition Congruence: IOC) เพื่อพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ แล้วทำการปรับแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ผลการพิจารณาค่าความสอดคล้อง (Item Operational Definition Congruence: IOC) พบว่า การให้การปรึกษาทุกครั้ง ครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 10 มีแนวคิดสำคัญ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ กระบวนการทฤษฎี เทคนิคที่ใช้ และการประเมินผล ทุกด้านมีค่า IOC เท่ากับ 0.67-1.00 ซึ่งผ่านเกณฑ์การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ และมีคุณภาพเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้จริง (ภาคผนวก ง)



## รายละเอียดของโปรแกรม

การใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยนั้น ผู้วิจัยมีฐานความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีคุณค่าและศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน และควรได้รับความช่วยเหลือในเรื่องส่วนตัวหากต้องการความช่วยเหลือ โดยการช่วยเหลือนั้นยึดหลักการค้นหาและพัฒนาศักยภาพในตัวบุคคลให้เจริญงอกงามสูงสุด (Rogers, 1977) วัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตไม่เหมาะสมนั้นมักจะมีรูปแบบของความคิดที่ไม่เหมาะสมทั้งเกี่ยวกับตนเองและโลก การจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตหรือเสริมสร้างพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ให้มากขึ้นนั้น ผู้ใช้จะต้องเข้าใจการเกิดพฤติกรรมซึ่งเกี่ยวข้องกับรูปแบบการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วจึงปรับรูปแบบความคิดให้เหมาะสมมากขึ้น ตามแนวคิดการบำบัดความคิดพฤติกรรม (CBT)

ทั้งนี้การที่วัยรุ่นจะตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองนั้นจำเป็นต้องมีการเสริมสร้างแรงจูงใจควบคู่ไปด้วยกัน ซึ่งผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคจากแนวคิดการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Enhancement Therapy; MET) เข้ามาบูรณาการการปรึกษาร่วมด้วยมุ่งเน้นการเพิ่มแรงจูงใจภายในให้บุคคลสามารถเอาชนะความลังเลใจ โดยเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตเพื่อให้เกิด เทคนิคที่ใช้ได้แก่ การให้ข้อมูลสะท้อนกลับถึงความรุนแรงของปัญหา (Feedback) การเน้นความรับผิดชอบในการตัดสินใจ (Responsibility) การให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และจำเป็นต่อการตัดสินใจ (Advice) การมีทางเลือกในการปฏิบัติ (Menu) การเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ส่งเสริมศักยภาพเดิมที่มีอยู่ในตัวผู้ป่วย (Self-Efficacy) เป็นต้น โดยกระบวนการกลุ่มจะผ่านการเอื้ออำนวยของผู้วิจัยซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มในบรรยากาศของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เต็มไปด้วยการยอมรับ ความเข้าใจ และความจริงใจ เพื่อให้วัยรุ่นที่เป็นสมาชิกกลุ่มเกิดสัมพันธภาพที่ดี มีความคุ้นเคย นำไปสู่การเปิดเผยตนเองและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันต่อไป

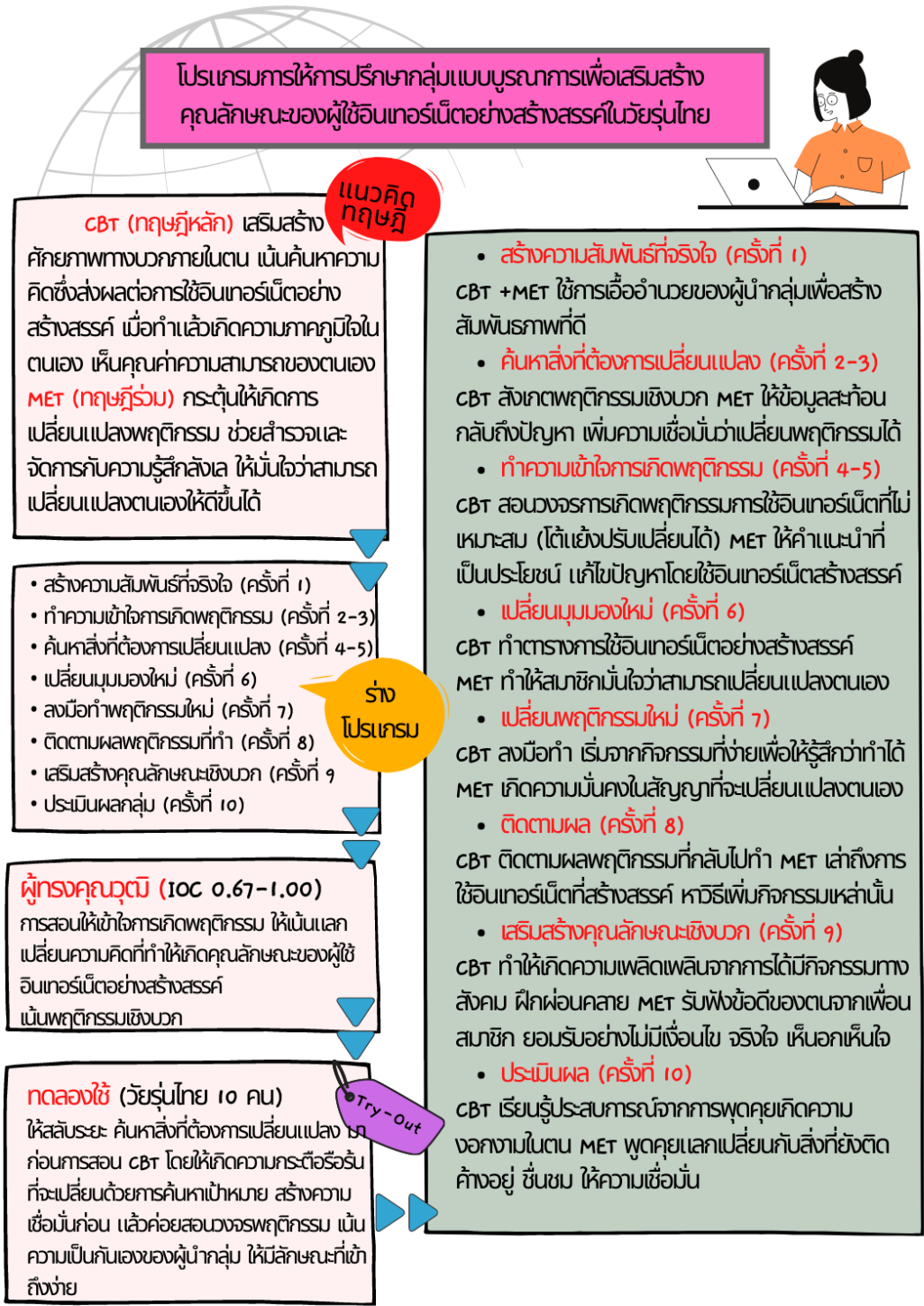


ผู้วิจัยได้ออกแบบร่างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยขึ้นโดยบูรณาการแนวคิดทฤษฎีหลัก คือ การบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ กระบวนการกลุ่ม ดำเนินการโดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง แต่ละครึ่งประกอบด้วยกระบวนการ 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ จากการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

ผลการตรวจจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน พบว่าโปรแกรมมีค่า IOC เท่ากับ 0.67-1.00 โดยในขั้นนี้ผู้วิจัยได้ปรับแบบร่างโปรแกรม กระบวนการกลุ่มครั้งที่ 4-5 การสอนให้เข้าใจการเกิดพฤติกรรม เน้นกิจกรรมที่พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ทำให้เกิดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เน้นการทำความเข้าใจรูปแบบพฤติกรรมเชิงบวกมากขึ้นจากแบบร่างโปรแกรมเดิมที่เน้นพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม

การทดลองใช้โปรแกรม (Try-out) วัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าควรสลับระยะค้นหาสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นการค้นหาแรงจูงใจหรือเป้าหมายให้เป็นขั้นตอนที่มาก่อน การสอนให้เข้าใจวงจรการเกิดพฤติกรรม การสลับระยะค้นหาสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงมาในช่วงนี้ จะทำให้วัยรุ่นไทยกลุ่มตัวอย่างเกิดความกระตือรือร้นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองมากขึ้น สามารถค้นหาเป้าหมาย เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้นก่อน แล้วจึงค่อยสอนวงจรพฤติกรรม นอกจากนี้ มีข้อเสนอแนะว่าให้เน้นความเป็นกันเองของผู้นำกลุ่ม ให้มีลักษณะที่เข้าถึงง่าย จะส่งผลต่อการเปิดเผยและกล้าแสดงความคิดเห็นของสมาชิกมากขึ้น

ผลการวิจัยระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย รายละเอียดของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย สรุปได้ดังภาพประกอบ 14 โดยรายละเอียดของโปรแกรมทั้ง 10 ครั้ง แสดงดังภาคผนวก ค



ภาพประกอบ 14 การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

### ระยะที่ 3 การตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยโดยแบ่งเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

##### 1) การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน

การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยในภาพรวมและรายด้าน ทั้งในระบะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงในตาราง 19-23 ดังนี้

ตาราง 19 ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยภาพรวมและรายด้าน ในระบะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ของกลุ่มทดลอง

คุณลักษณะของผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตอย่าง สร้างสรรค์ในวัยรุ่น ไทย	ระยะก่อนการทดลอง			กลุ่มทดลอง			ระยะติดตามผล		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิด พิจารณาถึงผลที่จะ ตามมา	2.73	.297	ปาน กลาง	3.99	.383	มาก	4.07	.338	มาก
ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่ จัดลำดับความสำคัญ ได้	2.74	.299	ปาน กลาง	3.71	.556	มาก	3.80	.416	มาก
ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วาง แผนการใช้ได้อย่าง เหมาะสม	2.67	.762	ปาน กลาง	3.73	.710	มาก	3.84	.600	มาก

ตาราง 19 (ต่อ)

คุณลักษณะของผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตอย่าง สร้างสรรค์ในวัยรุ่น ไทย	กลุ่มทดลอง								
	ระยะก่อนการทดลอง			ระยะหลังการทดลอง			ระยะติดตามผล		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ ควบคุมตนเองให้ทำ ตามแผนที่วางไว้ได้	2.76	.737	ปานกลาง	3.66	.748	มาก	3.77	.556	มาก
ด้านที่ 5 เป็นผู้ที่ ติดตามผลการทำ กิจกรรมของตน	2.67	.575	ปานกลาง	3.40	.764	ปาน กลาง	3.59	.607	มาก
ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มี กิจกรรมอื่น ๆ เป็น ทางเลือก	3.10	.420	ปานกลาง	3.57	.508	มาก	3.63	.481	มาก
ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็น แบบอย่างที่ดี	2.56	.487	ปานกลาง	3.17	.631	ปาน กลาง	3.40	.609	ปาน กลาง
<b>รวม</b>	<b>2.73</b>	<b>.252</b>	<b>ปานกลาง</b>	<b>3.60</b>	<b>.398</b>	<b>มาก</b>	<b>3.73</b>	<b>.317</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 19 พบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้  
อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์โดยภาพรวม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ  
ติดตามผล เท่ากับ 2.73, 3.60 และ 3.73 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ระดับมาก และระดับมาก  
ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของ  
กลุ่มทดลองเป็นรายด้าน พบว่า

คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของกลุ่มทดลอง  
ด้านที่ 1 เป็นผู้ que คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และ  
ระยะติดตามผล เท่ากับ 2.73, 3.99 และ 4.07 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ระดับมาก และระดับมาก  
ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของกลุ่มทดลอง  
ด้านที่ 2 เป็นผู้ que จัดลำดับความสำคัญได้ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ

ติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74, 3.71 และ 3.80 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของกลุ่มทดลองด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67, 3.73 และ 3.84 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของกลุ่มทดลองด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.76, 3.66 และ 3.77 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของกลุ่มทดลองด้านที่ 5 เป็นผู้ที่ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67, 3.40 และ 3.59 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ระดับปานกลาง และระดับมาก ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของกลุ่มทดลองด้านที่ 6 เป็นผู้มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10, 3.57 และ 3.63 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ระดับมาก และระดับมาก ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของกลุ่มทดลองด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.56, 3.17 และ 3.40 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 3 ระยะ ตามลำดับ

สรุปได้ว่า วิทยุรณรงค์กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง

ตาราง 20 ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยภาพรวมและรายด้าน ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ของกลุ่มควบคุม

คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย	ระยะก่อนการทดลอง			กลุ่มควบคุม			ระยะติดตามผล		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา	2.61	.302	ปานกลาง	2.68	1.019	ปานกลาง	2.71	.516	ปานกลาง
ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้	2.60	.268	ปานกลาง	2.63	.620	ปานกลาง	2.51	.470	ปานกลาง
ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม	2.74	.559	ปานกลาง	2.81	.754	ปานกลาง	2.76	.231	ปานกลาง
ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้	2.51	.468	ปานกลาง	2.55	.722	ปานกลาง	2.56	.582	ปานกลาง
ด้านที่ 5 เป็นผู้ที่ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน	2.67	.504	ปานกลาง	2.71	.494	ปานกลาง	2.57	.600	ปานกลาง
ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก	3.00	.278	ปานกลาง	2.90	.466	ปานกลาง	2.82	.445	ปานกลาง
ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี	2.52	.625	ปานกลาง	2.55	.614	ปานกลาง	2.54	.404	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>2.66</b>	<b>.155</b>	<b>ปานกลาง</b>	<b>2.69</b>	<b>.542</b>	<b>ปานกลาง</b>	<b>2.63</b>	<b>.248</b>	<b>ปานกลาง</b>



จากตารางที่ 20 พบว่า วิทยุร่นกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์โดยภาพรวม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เท่ากับ 2.66, 2.69 และ 2.63 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 3 ระยะ

คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของกลุ่มควบคุมด้านที่ 1 เป็นผู้ que คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เท่ากับ 2.61, 2.68 และ 2.71 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 3 ระยะ

คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของกลุ่มควบคุมด้านที่ 2 เป็นผู้ que จัดลำดับความสำคัญได้ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.63, 2.51 และ 2.60 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 3 ระยะ

คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของกลุ่มควบคุมด้านที่ 3 เป็นผู้ que วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74, 2.76 และ 2.81 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 3 ระยะ

คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของกลุ่มควบคุมด้านที่ 4 เป็นผู้ que ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.55, 2.51 และ 2.56 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 3 ระยะ

คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของกลุ่มควบคุมด้านที่ 5 เป็นผู้ que ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67, 2.71 และ 2.57 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 3 ระยะ

คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของกลุ่มควบคุมด้านที่ 6 เป็นผู้ que มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.90, 3.00 และ 2.82 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 3 ระยะ

คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของกลุ่มควบคุมด้านที่ 7 เป็นผู้ que เป็นแบบอย่างที่ดี ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.52, 2.55 และ 2.54 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 3 ระยะ

สรุปได้ว่า วิทยุร่นกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านในระบะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระบะติดตามผล ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 3 ระบะ

## 2) การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุร่นไทย

ผู้วิจัยนำคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุร่นไทยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล มาเปรียบเทียบความแตกต่าง ทั้งนี้ได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง และเนื่องจากการแจกแจงของคะแนนรวมคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุร่นไทยมีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ จึงใช้สถิตินอนพาราเมตริกในการทดสอบ

1. การทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม ในระบะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ใช้การทดสอบวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched-Pairs Signed-Rank Test)

2. การทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระบะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ใช้การทดสอบ แมน-วิทนี (The Mann-Whitney U Test)

รายละเอียดดังแสดง ในตาราง 21-23

ตาราง 21 การเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุร่นไทยภายในกลุ่มทดลอง ระบะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระบะติดตามผลการทดลอง

คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวิทยุร่นไทย	เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม (กลุ่มทดลอง)	z	p
ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา	ก่อนทดลอง-หลังทดลอง	-2.807	.005
	ก่อนทดลอง-ติดตามผล	-2.812	.005
	หลังทดลอง-ติดตามผล	-1.342	.180
ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้	ก่อนทดลอง-หลังทดลอง	-2.677	.007
	ก่อนทดลอง-ติดตามผล	-2.673	.008
	หลังทดลอง-ติดตามผล	-1.000	.317
ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม	ก่อนทดลอง-หลังทดลอง	-1.992	.046
	ก่อนทดลอง-ติดตามผล	-2.524	.012
	หลังทดลอง-ติดตามผล	-1.633	.102

ตาราง 21 (ต่อ)

ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้	ก่อนทดลอง-หลังทดลอง	-1.826	.068
	ก่อนทดลอง-ติดตามผล	-2.023	.043
	หลังทดลอง-ติดตามผล	-.447	.655
ด้านที่ 5 เป็นผู้ที่ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน	ก่อนทดลอง-หลังทดลอง	-1.604	.109
	ก่อนทดลอง-ติดตามผล	-2.371	.018
	หลังทดลอง-ติดตามผล	-1.841	.066
ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก	ก่อนทดลอง-หลังทดลอง	-1.997	.046
	ก่อนทดลอง-ติดตามผล	-1.997	.046
	หลังทดลอง-ติดตามผล	-1.414	.157
ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี	ก่อนทดลอง-หลังทดลอง	-2.214	.027
	ก่อนทดลอง-ติดตามผล	-2.530	.011
	หลังทดลอง-ติดตามผล	-1.807	.071
คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ในวัยรุ่นไทยภาพรวม	ก่อนทดลอง-หลังทดลอง	-2.803	.005
	ก่อนทดลอง-ติดตามผล	-2.805	.005
	หลังทดลอง-ติดตามผล	-2.533	.051

\*  $p < .01$ ,  $p < .05$ 

จากตารางที่ 21 พบว่า คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่น  
ไทยของกลุ่มทดลองโดยรวม ระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ( $Z = -2.803$ ,  $P = .005$ )  
และระยะก่อนการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -2.805$ ,  $P = .005$ ) มีความแตกต่างกันอย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยระยะหลังการทดลองกับติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมี  
นัยสำคัญ ( $Z = -2.533$ ,  $P = .051$ )

เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของกลุ่ม  
ทดลองเป็นรายด้าน พบว่า

ด้านที่ 1 เป็นผู้ que คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้  
อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง  
( $Z = -2.807$ ,  $P = .005$ ) และระยะก่อนการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -2.812$ ,  $P = .005$ ) มีความ

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยระยะหลังการทดลองกับติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $Z = -1.342, P = .180$ )

ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้ คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ( $Z = -2.677, P = .007$ ) และระยะก่อนการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -2.673, P = .008$ ) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยระยะหลังการทดลองกับติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $Z = -1.000, P = .317$ )

ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ( $Z = -1.992, P = .046$ ) และระยะก่อนการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -2.524, P = .012$ ) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยระยะหลังการทดลองกับติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $Z = -1.633, P = .102$ )

ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้ คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ( $Z = -1.826, P = .068$ ) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระยะก่อนการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -2.023, P = .043$ ) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และระยะหลังการทดลองกับติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $Z = -.447, P = .655$ )

ด้านที่ 5 เป็นผู้ที่ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ( $Z = -1.604, P = .109$ ) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนระยะก่อนการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -2.371, P = .018$ ) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยระยะหลังการทดลองกับติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $Z = -1.841, P = .066$ )

ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ( $Z = -1.997, P = .046$ ) และระยะก่อนการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -1.997, P = .046$ ) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยระยะหลังการทดลองกับติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ( $Z = -1.414, P = .157$ )

ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่ เป็นแบบอย่างที่ดี คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต อย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ( $Z = -2.214, P = .027$ ) และระยะก่อนการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -2.530, P = .011$ ) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยระยะหลังการทดลองกับติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ( $Z = -1.807, P = .071$ )

สรุปได้ว่า การเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ในวัยรุ่นไทยภายในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง พบว่า คะแนนรวมและคะแนนรายด้าน 5 ด้าน (ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้ ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก และด้านที่ 7 เป็นผู้ที่ เป็นแบบอย่างที่ดี) ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

มีข้อสังเกตว่าคะแนนรายด้าน ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้และด้านที่ 5 เป็นผู้ที่ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน ในระยะก่อนการทดลองเทียบกับหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยทั้ง 2 ด้าน นั้น มีคะแนนในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 22 การเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย  
ภายในกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่าง สร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย	ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม การศึกษากลุ่ม (กลุ่มควบคุม)	z	p
ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา	ก่อนทดลอง-หลังทดลอง	- .765	.444
	ก่อนทดลอง-ติดตามผล	-2.821	.066
	หลังทดลอง-ติดตามผล	-1.891	.059
ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้	ก่อนทดลอง-หลังทดลอง	- .986	.324
	ก่อนทดลอง-ติดตามผล	-2.655	.058
	หลังทดลอง-ติดตามผล	-1.722	.085
ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม	ก่อนทดลอง-หลังทดลอง	-1.224	.221
	ก่อนทดลอง-ติดตามผล	-2.490	.053
	หลังทดลอง-ติดตามผล	-1.128	.259
ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่ วางไว้ได้	ก่อนทดลอง-หลังทดลอง	-2.016	.054
	ก่อนทดลอง-ติดตามผล	-2.451	.064
	หลังทดลอง-ติดตามผล	-1.054	.292
ด้านที่ 5 เป็นผู้ที่ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน	ก่อนทดลอง-หลังทดลอง	- .422	.673
	ก่อนทดลอง-ติดตามผล	-1.534	.125
	หลังทดลอง-ติดตามผล	-1.547	.122
ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก	ก่อนทดลอง-หลังทดลอง	- .417	.677
	ก่อนทดลอง-ติดตามผล	-1.749	.080
	หลังทดลอง-ติดตามผล	-1.554	.120
ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี	ก่อนทดลอง-หลังทดลอง	- .237	.812
	ก่อนทดลอง-ติดตามผล	-1.895	.058
	หลังทดลอง-ติดตามผล	-2.552	.051
คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ในวัยรุ่นไทยภาพรวม	ก่อนทดลอง-หลังทดลอง	- .919	.358
	ก่อนทดลอง-ติดตามผล	- .803	.058
	หลังทดลอง-ติดตามผล	-1.632	.103



จากตารางที่ 22 พบว่า คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยของกลุ่มควบคุมโดยรวม ระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ( $Z = -.919$ ,  $P = .358$ ) และระยะก่อนการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -.803$ ,  $P = .058$ ) และระยะหลังการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -1.632$ ,  $P = .103$ ) ทั้ง 3 ระยะ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของกลุ่มควบคุมเป็นรายด้าน พบว่า

ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ( $Z = -.765$ ,  $P = .444$ ) และระยะก่อนการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -2.821$ ,  $P = .066$ ) ระยะหลังการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -1.891$ ,  $P = .059$ ) ทั้ง 3 ระยะ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้ คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ( $Z = -.986$ ,  $P = .324$ ) และระยะก่อนการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -2.655$ ,  $P = .058$ ) ระยะหลังการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -1.722$ ,  $P = .085$ ) ทั้ง 3 ระยะ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ( $Z = -1.224$ ,  $P = .221$ ) และระยะก่อนการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -2.490$ ,  $P = .053$ ) โดยระยะหลังการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -1.128$ ,  $P = .259$ ) ทั้ง 3 ระยะ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้ คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ( $Z = -2.016$ ,  $P = .054$ ) และระยะก่อนการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -2.451$ ,  $P = .064$ ) ทั้ง 3 ระยะ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระยะหลังการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -1.054$ ,  $P = .292$ ) ทั้ง 3 ระยะ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านที่ 5 เป็นผู้ที่ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ( $Z = -.422$ ,  $P = .673$ ) และระยะก่อนการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -1.534$ ,  $P = .125$ ) ระยะหลัง

การทดลองกับติดตามผล ( $Z = -1.547$ ,  $P = .122$ ) ทั้ง 3 ระยะ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ( $Z = -.417$ ,  $P = .677$ ) และระยะก่อนการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -1.749$ ,  $P = .080$ ) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยระยะหลังการทดลองกับติดตามผลไม่แตกต่างกัน ( $Z = -1.554$ ,  $P = .120$ )

ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่ เป็นแบบอย่างที่ดี คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ( $Z = -.237$ ,  $P = .812$ ) และระยะก่อนการทดลองกับติดตามผล ( $Z = -1.895$ ,  $P = .058$ ) ระยะหลังการทดลองกับติดตามผลไม่แตกต่างกัน ( $Z = -2.552$ ,  $P = .051$ ) ทั้ง 3 ระยะ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปการเปรียบเทียบคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยภายในกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองพบว่าทั้งคะแนนรวมและในรายด้านทั้ง 3 ระยะ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 23 การเปรียบเทียบคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย	ระยะของการทดลอง	กลุ่ม	Mean of Rank	Sum of Rank	Mann-Whitney U	M	Z	P																					
คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยภาพรวม	ก่อนทดลอง	ทดลอง	11.95	119.50	35.500	2.75	-1.099	.272																					
		ควบคุม	11.05	90.50					คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยภาพรวม	หลังทดลอง	ทดลอง	13.95	139.50	15.500	3.59	-2.609	.009		ควบคุม	7.05	70.50	คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยภาพรวม	ติดตามผล	ทดลอง	13.70	137.00	18.000	3.73	-2.423
คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยภาพรวม	หลังทดลอง	ทดลอง	13.95	139.50	15.500	3.59	-2.609	.009																					
		ควบคุม	7.05	70.50					คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยภาพรวม	ติดตามผล	ทดลอง	13.70	137.00	18.000	3.73	-2.423	.015		ควบคุม	7.30	73.00								
คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยภาพรวม	ติดตามผล	ทดลอง	13.70	137.00	18.000	3.73	-2.423	.015																					
		ควบคุม	7.30	73.00																									

ตาราง 23 (ต่อ)

คุณลักษณะของ ผู้ใช้อินเทอร์เน็ต อย่างสร้างสรรค์ใน วัยรุ่นไทย	ระยะของ การ ทดลอง	กลุ่ม	Mean of Rank	Sum of Rank	Mann- Whitney U	M	Z	P	
ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิด พิจารณาถึงผลที่จะ ตามมา	ก่อนทดลอง	ทดลอง	11.80	118.00	37.000	2.73	-0.996	.319	
		ควบคุม	9.20	92.00					
	หลังทดลอง	ทดลอง	13.60	136.00	19.000	3.99	-2.353	.019	
		ควบคุม	7.40	74.00					
		ติดตามผล	ทดลอง	12.15	121.50	33.500	4.07	-1.264	.006
			ควบคุม	8.85	88.50				
ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่ จัดลำดับความสำคัญ ได้	ก่อนทดลอง	ทดลอง	12.10	121.00	34.000	2.74	-1.223	.221	
		ควบคุม	8.90	89.00					
	หลังทดลอง	ทดลอง	14.50	145.00	10.000	3.71	-3.048	.002	
		ควบคุม	6.50	65.00					
		ติดตามผล	ทดลอง	13.25	132.50	22.500	3.80	-2.104	.035
			ควบคุม	7.75	77.50				
ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วาง แผนการใช้ได้อย่าง เหมาะสม	ก่อนทดลอง	ทดลอง	9.55	95.50	40.500	2.67	-0.722	.470	
		ควบคุม	11.45	114.50					
	หลังทดลอง	ทดลอง	12.25	122.50	32.500	3.73	-1.332	.183	
		ควบคุม	8.75	87.50					
		ติดตามผล	ทดลอง	12.40	124.00	31.000	3.84	-1.454	.146
			ควบคุม	8.60	86.00				
ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ ควบคุมตนเองให้ทำ ตามแผนที่วางไว้ได้	ก่อนทดลอง	ทดลอง	12.30	123.00	32.000	2.76	-1.368	.171	
		ควบคุม	8.70	87.00					
	หลังทดลอง	ทดลอง	12.05	120.50	34.500	3.66	-1.178	.239	
		ควบคุม	8.95	89.50					
		ติดตามผล	ทดลอง	11.45	114.50	40.500	3.77	-0.726	.468
			ควบคุม	9.55	95.50				

ตาราง 23 (ต่อ)

คุณลักษณะของ ผู้ใช้อินเทอร์เน็ต อย่างสร้างสรรค์ใน วัยรุ่นไทย	ระยะของ		Mean of Rank	Sum of Rank	Mann- Whitney U	M	Z	P	
	การ ทดลอง	กลุ่ม							
ด้านที่ 5 เป็นผู้ ติดตามผลการทำ กิจกรรมของตน	ก่อนทดลอง	ทดลอง	11.05	110.50	44.500	2.67	-4.19	.675	
		ควบคุม	9.95	99.50					
	หลังทดลอง	ทดลอง	13.15	131.50	23.500	3.40	-2.049	.040	
		ควบคุม	7.85	78.50					
		ติดตามผล	ทดลอง	12.75	127.50	27.500	3.59	-1.716	.016
		ควบคุม	8.25	82.50					
ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มี กิจกรรมอื่น ๆ เป็น ทางเลือก	ก่อนทดลอง	ทดลอง	12.00	120.00	35.000	3.10	-1.149	.251	
		ควบคุม	9.00	90.00					
	หลังทดลอง	ทดลอง	14.30	143.00	12.000	3.57	-2.902	.004	
		ควบคุม	6.70	67.00					
		ติดตามผล	ทดลอง	13.00	130.00	25.000	3.63	-1.912	.050
		ควบคุม	8.00	80.00					
ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็น แบบอย่างที่ดี	ก่อนทดลอง	ทดลอง	10.50	105.00	50.000	2.56	-.0125	.71	
		ควบคุม	10.50	105.00					
	หลังทดลอง	ทดลอง	13.15	131.50	23.500	3.17	-2.016	.044	
		ควบคุม	7.85	78.50					
		ติดตามผล	ทดลอง	12.20	122.00	33.000	3.40	-1.304	.192
		ควบคุม	8.80	88.00					

\* p &lt; .01, p &lt; .05

จากตารางที่ 23 พบว่า การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง พบว่า คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยในภาพรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $Z = -1.099, P = .272$ ) และเมื่อพิจารณาคะแนนเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา ( $Z = -.996, P = .319$ ) ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้ ( $Z = -1.223, P = .221$ ) ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม ( $Z = -.722, P = .470$ ) ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้ ( $Z = -1.368, P = .171$ ) ด้านที่ 5 เป็นผู้ที่ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน  $- .419 .675$  ด้านที่ 6 เป็นผู้มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก ( $Z = -1.149, P = .251$ ) และด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี ( $Z = -.0125, P = .71$ ) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน

การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง พบว่า คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยในภาพรวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ( $Z = -2.609, P = .009$ ) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา ( $Z = -2.353, P = .019$ ) ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้ ( $Z = -3.048, P = .002$ ) ด้านที่ 5 เป็นผู้ที่ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน ( $Z = -2.049, P = .040$ ) และด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี ( $Z = -2.016, P = .044$ ) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนด้านที่ 6 เป็นผู้มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก ( $Z = -2.902, P = .004$ ) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 โดยรายด้านอีก 2 ด้าน คือ ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม ( $Z = -1.332, P = .183$ ) และด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้ ( $Z = -1.178, P = .239$ ) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล พบว่า คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยในภาพรวม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ( $Z = -2.423, P = .015$ ) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา ( $Z = -1.264, P = .006$ ) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้ ( $Z = -2.104, P = .035$ ) ด้านที่ 5 เป็นผู้ที่ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน ( $Z = -1.716, P = .016$ ) และ ด้านที่ 6 เป็นผู้มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก ( $Z = -1.912, P = .050$ ) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม ( $Z = -1.454, P = .146$ ) ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้ ( $Z = -.726, P = .468$ )

และด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี ( $Z = -1.304, P = .192$ ) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุป การเปรียบเทียบคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง พบว่า

1) ระยะก่อนทดลอง เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยในภาพรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2) ระยะหลังการทดลอง เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คะแนนรวมและคะแนนรายด้าน 5 ด้าน (ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้ ด้านที่ 5 เป็นผู้ที่ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน และด้านที่ 7 และด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก) กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และ .05 โดยมีข้อสังเกตว่า คะแนนรายด้านอีก 2 ด้าน (ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม และด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3) ระยะติดตามผล เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คะแนนรวมและคะแนนรายด้าน 4 ด้าน (ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้ ด้านที่ 5 เป็นผู้ที่ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน และด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก) กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และ .05 โดยมีข้อสังเกตว่า คะแนนรายด้านอีก 3 ด้าน (ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม, ด้านที่ 4 การดำเนินงานกิจกรรมตาม และ ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การสรุปผลการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยได้สรุปโดยเขียนผลการวิจัยในเชิงบรรยายให้เห็นถึงกระบวนการให้การปรึกษาการใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามรูปแบบการให้การปรึกษา โดยสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม การแสดงออก สีหน้า ท่าทาง ต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นกับวัยรุ่นที่ได้เข้าร่วม



โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ระหว่างกระบวนการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง โดยยกตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกประกอบการอธิบาย ดังต่อไปนี้

### ครั้งที่ 1 สร้างความสัมพันธ์ที่จริงใจ

#### ขั้นเริ่มต้น

ในขั้นตอนนี้เมื่อสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก เริ่มต้นสมาชิกให้ความสนใจดี มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกลุ่ม มีความเกื้อหนุนกันในช่วงแรก บางท่านยังไม่ค่อยพูด แต่ก็ให้ความร่วมมือและยินดีทำตามกติกาของกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มแนะนำตัวเองคร่าว ๆ และชวนให้สมาชิกแนะนำตัวสั้น ๆ เมื่อสมาชิกคนแรกอาสาแนะนำตัว ก็มีสมาชิกคนอื่น ๆ แนะนำตนเองด้วยท่าทีที่ผ่อนคลายมากขึ้น ซึ่งสังเกตเห็นได้ว่าสมาชิกสามารถแนะนำตัว และทักทายกันได้ดี เนื่องจากมีสมาชิกบางท่านพูดเปิดประเด็น สมาชิกท่านอื่นก็เกิดความผ่อนคลาย เริ่มมีความคุ้นชินกันมากขึ้น โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค CBT การบำบัดความคิดพฤติกรรมเชิงบวกเริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพที่ดี โดยการที่ผู้นำกลุ่มเริ่มถามคำถามปลายเปิดเพื่อทำความคุ้นเคยกับสมาชิกในกลุ่ม

#### ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มก็ได้แจ้งวัตถุประสงค์ตลอดจนรายละเอียดต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อสมาชิกกิจกรรมที่ต้องทำ สมาชิกก็มีการซักถามในรายละเอียดของกลุ่มเพิ่มเติมเช่น กติกาต่าง ๆ รายละเอียด จากสิ่งที่ผู้นำกลุ่มได้บอกเล่า มีการตกลงกติการ่วมกันภายในกลุ่ม เช่นยินยอมในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย ดังกล่าวก่อนเริ่มกระบวนการ ผู้นำกลุ่มถามคำถามปลายเปิดเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกบอกเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเอง

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 “ของผมหักๆเลย (ยิ้ม) คือเล่นทินเดอร์ ก็จะใช้เน็ตเล่นทินเดอร์เป็นแอปหาคู่ แล้วก็นัดเจอ เล่นอินสตาแกรม เฟซบุ๊ก ดูยูทูบละคร แล้วส่วนใหญ่ก็คือ อยู่หอคนเดียวก็จะว่างมาก ทำให้พอกลับจากเรียนก็จะเล่นโทรศัพท์เล่นจนถึงประมาณห้าทุ่มเที่ยงคืน ถึงจะไปนอน บางทีก็เล่นไปเรื่อย ๆ ถึงตีหนึ่งตีสอง ก็รู้สึกว่าเป็นการใช้อินเทอร์เน็ต ที่ไม่ค่อยดีเท่าไร บริหารจัดการเวลาไม่ค่อยดี แต่ตอนนี้ก็ยังเล่นอยู่แล้วบางทีตอนที่เรียนก็แอบเล่นในห้องบ้างเหมือนกัน”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 2 “ของผมนี่เรียกว่าใช้อินเทอร์เน็ตตลอดเวลาเลยก็จะมีทั้งโทรศัพท์ ไอแพด คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก อย่างตอนอยู่ที่หอ ก็จะใช้ทั้งไอแพดโน้ตบุ๊ก ฟังเพลง ส่วนใหญ่จะฟังเพลงดูข่าวดูคอนเทนต์ต่างๆคลิบข่าวการเมือง อย่างก่อนจะเข้านอน พอจะเอาโทรศัพท์

ขึ้นมาเปิด ก็จะไปเปิดดูนั่นนี่ เปิดไปเรื่อยๆ รู้ตัวอีกทีก็ตีสองตีสามบ้างที่ก็ถึงเช้าเลย ยิ่งไม่มีอะไรทำ เหมือนพอเราหยิบมือถือขึ้นมาใช้แล้วมันก็จะใช้ไปเรื่อยๆดูนั่นดูนี่ มีผลกระทบกับผมในตอนก่อนนอนกับการดูคลิปข่าวการเมืองทำให้อยากรู้ต่อ จึงดูคลิปดูจนดึก และตอนเช้าตื่นมาก็เปิดโทรศัพท์ดูข่าวอีกบางครั้งทั้งที่ตื่นเช้า เข้าห้องน้ำก็ใช้โทรศัพท์ กินข้าวก็ใช้โทรศัพท์ บางทีก็เล่นไปเรื่อยๆ ดูข่าวไปเรื่อยๆอัปเดต สถานการณ์ต่างๆ รู้ตัวอีกทีก็ทำให้มาเรียนสาย”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4 “ผมตื่นมาก็เช็ค เฟซบุ๊ก เพื่อดูข่าวสารการแจ้งเตือนต่างๆ ก่อนทำอย่างอื่น ถ้าวันไหนมีเรียนก็จะตื่นสายและตื่นมาก็ไม่สดชื่นเพราะว่ากลางคืนเล่นไลน์ เฟซบุ๊ก ดูแคสเกมส์ ทวิตเตอร์ จนดึก โดยผมก็หวังว่า กลุ่มนี้จะทำให้ผมแบ่งเวลาการอินเทอร์เน็ทได้ดีขึ้น เพราะทุกวันนี้มันอนดี่มาก”

หลังจากนั้นสังเกตเห็นว่าสมาชิกคนอื่น ๆ เริ่มผ่อนคลายมากขึ้นและพูดถึงประสบการณ์ ความคาดหวังของตนเองจนครบทุกคน ผู้นำกลุ่มได้มอบหมายการบ้าน (ใบงานที่ 1) ให้สมาชิกกลับไปทำที่บ้าน สมาชิกก็มีการสอบถามรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับใบงานที่ได้รับอย่างกระตือรือร้น ขึ้นนี้ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด การเจียบและฟัง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข มีความจริงใจ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น

### ขั้นยุดิ

ผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องราวที่ได้แลกเปลี่ยนกันในวันนี้ และสอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ความรู้สึก โดยสมาชิกส่วนใหญ่บอกว่า อยากจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองให้ดีขึ้น ทั้งเรื่องของการควบคุมเวลา การเลือกทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ การจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมที่ตนเองควรทำ ผู้นำกลุ่มนัดหมายเวลาและสถานที่ กล่าวขอบคุณสมาชิก สังเกตสมาชิกมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการกลับมาช่วยกลุ่มในครั้งต่อไป

## ครั้งที่ 2 อะไรคือสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

### ขั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยเทคนิคการสร้างสัมพันธภาพที่ดี โดยกล่าวทักทายสมาชิกสั้น ๆ ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตร สอบถามการเดินทาง พูดคุยเรื่องทั่วไป เพื่อเป็นการอุ่นเครื่องก่อนเริ่มกระบวนการ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มทำการสอบถามสมาชิกว่ามีใครจำได้ไหมว่าครั้งที่แล้วได้มีการทำอะไรกันไปแล้วบ้าง สังเกตว่าสมาชิกมองหน้ากัน ยิ้ม ยังไม่มีใครตอบอะไร บางท่านมีความประหม่าอยู่เล็กน้อย ผู้นำกลุ่มจึงทบทวนเนื้อหาที่พูดคุย ในครั้งที่แล้วให้เพื่อป้องกันความหลงลืมสิ่งสำคัญที่เรียนรู้จากครั้งที่แล้ว เป็นการใช้เทคนิคเชื่อมโยงสิ่งที่พูดคุยในกลุ่ม

ครั้งที่ผ่านเข้ามาเข้าสู่กลุ่มในครั้งนี้ นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคกำหนดกรอบเนื้อหาที่ชัดเจนว่ากลุ่มครั้งนี้จะพูดเรื่องอะไร ถือเป็นกรกำหนดเนื้อหา ทำให้สมาชิกมีความชัดเจนในวัตถุประสงค์ของกลุ่มในครั้งนี้

### ขั้นตอนการ

จากนั้นผู้นำกลุ่มถามถึงการบ้าน (ใบงานที่ 1) ที่มอบหมายในครั้งที่ผ่านมา สมาชิกทุกคนก็บอกว่าได้ทำการบ้านมาแล้วโดยจดบันทึกแบบสำรวจการใช้เวลาของตนเองที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกเล่าถึงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของแต่ละคนได้ไปจดบันทึกมา และใช้คำถามปลายเปิดเพื่อตั้งข้อสังเกตว่าจากกิจกรรมการใช้ชีวิตประจำวันนั้นจะเห็นว่าหลายคนมีการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลาที่ค่อนข้างนาน สมาชิกคิดว่าการใช้นั้นเป็นอย่างไร มีผลกระทบต่ออย่างไร อาจจะเป็นผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย การเรียน การทำงาน

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 “จากตารางกิจกรรมที่อาจารย์ให้เป็นการบ้านโดยบันทึกพฤติกรรมอินเทอร์เน็ต หนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมาแล้ว ครั้นนี้นะครับ ของผม จะสังเกตเห็นชัดเลยว่าส่วนใหญ่จะนอกเหนือจากที่มาเรียน พอกลับไปก็ก็จะเล่นอินเทอร์เน็ต แล้วก็เล่นเยอะที่สุดคือแอฟทินเดอร์ ใช้พูดคุยกับเพื่อน กกเหมือนหาคุณนั่นแหละครับ ซึ่งจะเป็นแบบนี้อยู่ทุกวันเป็นลักษณะเดิม กลับถึงห้องก็คือเล่นจนถึงดึกเลย สำหรับผลกระทบที่เห็นชัด สำหรับผม ก็น่าจะเกี่ยวกับ ทำให้เราไม่มีเวลาไปทำอย่างอื่น เรา รู้สึกว่า มันเป็นการใช้เวลาที่ไม่ค่อยมีประโยชน์เท่าไร เออ ตั้งใจว่าอยากอ่านหนังสือเรียน กระทบกับการเรียน เพราะไม่ได้อ่าน มัวแต่เล่นอินเทอร์เน็ต ตื่นเช้ามาก็ไม่ค่อยสดชื่นแล้วก็รู้สึกว่สายตาสั่นลง โฟสต์เพราะว่าถ้ากลางคืนก็จะ ปิดไฟแล้วก็เล่นมือถือ ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่รู้สึก คือรู้สึกตัวเอง หมกมุ่น อยู่กับแอฟหาคุณ มากเกินไป เหมือนกับทำให้ชีวิตจริง เราไม่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพ กับคนที่เราอยากเข้าไปพูดคุยด้วยอาจจะเนื่องจากว่าตัวเองเป็นคนขี้อาย เลยรู้สึกว่พูดคุยในแอฟ ทำได้ดีกว่า เหมือนเป็นตัวคนที่คนในแอบสนใจเรา มากกว่าที่จะ ไปคุยกับคนที่อยู่ใน แบบชีวิตจริงหรือเพื่อนที่มหาลัย”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 2 “กิจกรรมส่วนใหญ่ที่ผมทำอะ ในตอนเช้า ก่อนมาเรียน กลับตอนกลางคืน ที่กลับไปก็หือแล้ว ถ้าออกมาที่มหาลัยอะก็ไม่ค่อยได้ใช้อินเทอร์เน็ตเท่าไร แต่ตอนที่อยู่คนเดียวอยู่ทีหือจะเห็นว่า จำนวนชั่วโมงที่ใช้อินเทอร์เน็ต มันเยอะมาก ผมเองก็เพิ่งเคยมาจดบันทึกแบบนี้ ทาทาผลกระทบชัดๆเลยก็คือ ทำให้วังง ไม่มีสมาธิในการเรียน มาเรียนสายแต่ผมจะไม่เล่นอินเทอร์เน็ตขณะที่เรียน อันนี้อาจจะเป็นข้อดี แล้วอีกอย่างจากการจดบันทึกเนี่ย ผม รู้สึกว่ ตัวเอง ฟังฟัง คือมันเป็นความรู้สึกว่ เมื่อหือบโทรศัพท์มาดู มาเล่น มันไม่สามารถควบคุม

ตัวเองได้ว่า จะอยู่หรือว่าจะเลิกเล่นแล้ว แต่มันกลายเป็นว่า เราอยู่ในนั้นแล้วตามสี่ตามห้าตาม อ่าวนไปเรื่อย ๆ ในสิ่งที่เราสนใจโดยที่เรา ไม่สามารถดึงตัวเองออกมาได้”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4 “ของผมก็คือ ถ้ากิจกรรมที่แบบเยอะที่สุด เรื่องหลัก ก็คือเซทก่อนนอนแล้วพอมาดูตารางที่จัดผมเซท กับหวานใจ คือไม่ได้อยู่ด้วยกันไม่ค่อยได้เจอกัน แล้วเค้าอะ เหมือนว่างตอนกลางคืน เราก็จะได้คุยกัน ประมาณตั้งแต่สี่ทุ่ม จนถึงตีสี่ ก็คุยไปด้วย เล่นเกมไปด้วยบางทีก็ชวนกันเล่นเกม เป็นอย่างนี้ทุกวัน ทำให้มาเรียนสาย พอมารเรียนแล้วก็จะ ง่วงมาก ไม่ค่อยมีสมาธิ บางทีอาจารย์ก็ทัก ว่ามาหลับในห้องเรียน รู้สึกว่าตัวเองไม่ค่อยมีสมาธิ บ่อยๆ ไม่มีสมาธิ ง่วงนอน อ่อนเพลียในคาบเรียนทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนลดลงอย่างเห็นได้ชัด”

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสะท้อน การทวนความเพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นปัญหา ของตัวเองกระจ่างมากขึ้น สังเกตเห็นว่าสมาชิกแสดงสีหน้าท่าทางตกใจเมื่อเห็นสมาชิกท่านอื่นใช้ เวลากับอินเทอร์เน็ตถึง 10 ชั่วโมงในแต่ละวัน และสมาชิกหลายๆคนก็พูดไปในการทำงานเดียวกันในเรื่องผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ต

ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 2 และหยิบยก สื่อวีดีโอที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสมจากละครให้สมาชิกรับชมพร้อมกัน สังเกตเห็นว่าสมาชิกมีความสนใจดู สื่อ ด้วยความกระตือรือร้น ตั้งใจ และเมื่อดูสื่อจบก็ศึกษาใบงานต่อ หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มใช้ เทคนิค MET ให้ข้อมูลสะท้อนกลับถึงความรุนแรงของปัญหาโดยให้สมาชิกประเมินพฤติกรรม เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตด้วยแบบวัดการติดอินเทอร์เน็ตของ Young (1996) ผลจากแบบวัด พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่เข้าเกณฑ์การใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม (Maladaptive Internet Use) 3-4 ข้อ ผู้นำกลุ่มก็ได้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมของสมาชิกซึ่งอาจนำไปสู่การติดอินเทอร์เน็ตได้ในที่สุด หากไม่ตระหนักถึงผลกระทบ จากพฤติกรรมที่ทำอยู่

### ขั้นยุติ

ผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันในวันนี้ โดยใช้เทคนิค MET เน้นถึงความรับผิดชอบของสมาชิกในการตัดสินใจว่าจะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร โดยไม่บังคับเป็นสิทธิ ของสมาชิกอย่างเต็มที่ ซึ่งในขั้นตอนนี้สังเกตเห็นว่าสมาชิกทุกคนต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตจากเดิมที่ไม่เหมาะสมมาเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 “ตัวผมเอง เค้าที่อยากเปลี่ยนก่อน ก็คือ การใช้อินเทอร์เน็ตก็คือใช้แอปหาคู่ อยากจะให้ตัวเอง ออกมามีปฏิสัมพันธ์ กับคนข้างนอกให้มากกว่านี้ รู้สึกว่าตัวเองพึ่งพึ่งแอปหาคู่ เราก็อยากที่จะมี คนรู้ใจ ก็เลยคุยกับคนในแอป แล้วก็อีกอย่างก็คือ

อยากให้การใช้เน็ตของเราจะมีประโยชน์ แล้วก็เป็นเรื่องของการจัดการเวลา ที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากใช้อินเทอร์เน็ต เช่น อ่านหนังสือ ทำรายงาน งานอื่นที่มันมีความสำคัญ มากกว่าแชท ในทีนเดอร์อยากให้ตัวเองจัดการตรงนั้นได้”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 2 “ผมมีสองประเด็น ก็คือ อยากให้ตัวเองสามารถควบคุมการใช้ อินเทอร์เน็ต ได้อย่างเหมาะสม ควบคุมคือ ใช้ในระดับที่พอเหมาะ แล้วก็ยังอยากใช้อินเทอร์เน็ตอยู่ แต่อยากเพิ่มกิจกรรมที่มีประโยชน์เป็นทางเลือก ฝึกทักษะ คือผมเองเป็นนักดนตรี ฉะนั้นก็อยากฝึก cover เพลงภาษาอังกฤษ อยากทำคลิปร้องเพลงภาษาอังกฤษ ลงในสื่อโซเชียล เป็นการฝึกภาษาอังกฤษ และฝึกทักษะการสื่อสารการติดต่อกับสังคม”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4 “ที่มันกระทบหนัก ก็จะเป็นเรื่อง นอนไม่พอง่วงนอน พอมาเรียนก็ ไม่มีสมาธิมาหลับในห้องรู้สึกตัวเองน่าจะได้อะไรจากการเรียนมากกว่านี้ หลักๆก็คืออยากเปลี่ยนจากการที่เราอนดึก เพราะการเล่นอินเทอร์เน็ต ให้ นอนเร็วขึ้น แล้วก็ อยากให้ตัวเอง 3 ารถ ควบคุมตัวเอง เหมือน เวลาที่ที่แชทกับหวานใจ ก็จะคุยไปเรื่อยๆ ทั้งที่ ตั้งเป้าไว้ละว่าวันนี้จะไม่อนดึกนะพุงนี้ม่ีสอบ คิดไว้ว่าจะพูดกับเค้าอะ เนี่ยเทอมเนี่ย เรามีเรียนเข้า อาจจะต้องนอนให้เร็วขึ้น ถ้าจะคุยก็ต้องคุยในวันที่เป็นวันหยุด แต่พอถึงเวลาที่คุยจริงๆ เหมือนเราหลงไปอยู่ในโลกนั้นอะ ไม่ได้ ไม่ได้รู้สึก ว่า ตอนนี้ ดึกแล้ว ก็จะมีวนเข้าลูบเดิมอย่างไรพอมารู้สึกว่า ตอนนี้ดึกแล้ว รู้ตัวอีกทีก็ตีสี่ อยากให้ตัวเองมีวินัยในการใช้ให้มากกว่านี้”

จากนั้นผู้นำกลุ่มนัดหมายเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งถัดไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มด้วยความจริงใจ

### ครั้งที่ 3 ค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ขั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกสั้น ๆ ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตร สอบถามการเดินทาง พูดคุยเรื่องทั่วไป เพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง ก่อนเริ่มกระบวนการ ผู้นำกลุ่มทำการสอบถามสมาชิกว่ามีใครจำได้ไหมว่าครั้งที่แล้วได้มีการทำอะไรกันไปแล้วบ้าง สมาชิกกลุ่มคนที่ 7 ยกมือตอบคำถาม แล้วเล่าให้กลุ่มฟังเกี่ยวกับเนื้อหาที่ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันระหว่างสมาชิกในครั้งที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม แล้วแจ้งต่อกลุ่มว่าวันนี้จะพูดคุยในหัวข้อการเสริมสร้างเสริมสร้างความหวังและความเชื่อมั่นในสมรรถภาพแห่งตนเป็นเทคนิคการกำหนดกรอบเนื้อหาที่ชัดเจน ทำให้สมาชิกมีความชัดเจนในวัตถุประสงค์ของกลุ่ม สังเกตเห็นว่าสมาชิกในกลุ่มมีความผ่อนคลายมากขึ้น และมีการพูดคุยกันอย่างสนิสนมากกว่าครั้งที่ผ่านมา



### ขั้นตอนการ

ผู้นำกลุ่มใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งหลังจากทำกิจกรรมนั้นแล้วทำให้รู้สึกอย่างไรบ้าง อาจจะเป็นกิจกรรมที่ทำเพื่อตนเองหรือเกี่ยวกับผู้อื่นก็ได้ โดยให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันอย่างเปิดเผย เป็นอิสระ จนครบทุกคน ในตอนนี้สมาชิกทุกคนก็ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เป็นความภูมิใจของตนเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นเทคนิค Positive Self-Monitoring ที่ให้สมาชิกสังเกตพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของตนที่ทำแล้วส่งผลให้รู้สึกดีภาคภูมิใจที่ได้ทำ จึงจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง เชื่อมมั่นในสมรรถภาพแห่งตน เชื่อมมั่นว่าตนสามารถใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์ได้ โดยไม่จำเป็นต้องหยุดหรือเลิกใช้อินเทอร์เน็ต ความเชื่อมั่นในระดับสูงนี้สัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงที่ดีและความหวัง ผู้นำกลุ่มจะช่วยสนับสนุนให้สมาชิกเกิดความรู้สึกด้านบวกต่อจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายของตนเองว่าจะสำเร็จได้ เช่น

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 “ของผมที่ทำแล้วรู้สึกว่ามันดีมันมีประโยชน์ก็อย่างเช่นว่าผม จะชอบเข้าไปตอบ ในเฟสบุ๊ก ในเพจของภาควิชา หรือของมหาวิทยาลัย ที่มี ออ นักศึกษาใหม่ หรือรุ่นน้องมาโพสต์ถาม เกี่ยวกับเรื่องต่างๆ เช่นเรื่องเรียน เรื่องตารางสอบ หรืออะไรที่เกี่ยวกับมหาวิทยาลัยที่เข้าอะไม่ทราบ ผมก็จะเข้าไปตอบ อีกอันหนึ่ง คือ ผมทำคลิปวีวdeoผลิตชิ้นงาน เสิร์ฟพาร์ทไทม์ลงสื่อโซเชียลเพื่อให้เพื่อนๆในโลกโซเชียลได้รู้จักแอฟนี้และได้มีรายได้มาหล่อเลี้ยงตัวเองครับ เราก็จะแนะนำตรงนี้และให้เพื่อนและตัวเราเองก็ได้งานด้วยก็รู้สึกว่ามันเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ไม่เสียประโยชน์และเราก็ได้เงินจากการที่เราไปทำงาน”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 2 “ผมชอบตัดต่อวิดีโอแล้วทำสื่อการสอนวิดีโอสอนลงในโลกโซเชียล ซึ่งมีเพื่อนๆในโลกโซเชียลนำไปทำตามแล้วสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างดีเยี่ยมตัวก็รู้สึกดีใจที่ การทำคลิปของตัวเอง เป็นประโยชน์กับคนอื่น และได้ฝึกทักษะได้พัฒนาตนเองไปด้วย”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4 “ที่บ้านจะเป็นร้านนวดแผนไทย ผมก็ พยายามช่วยครอบครัวในการโปรโมท ประชาสัมพันธ์ผ่าน ช่องทางอินเทอร์เน็ต ก็มีทำเพจ เพื่อ ให้คน รู้จักร้านนวดของเราเยอะ ๆ ก็รู้สึกว่าอันนี้แหละคือการใช้เน็ตที่เป็นประโยชน์”

หลังจากนั้นสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ก็ได้กล่าวชื่นชมเพื่อนสมาชิกที่ได้ใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์ กล่าวขอบคุณเพื่อนสมาชิกด้วยกันที่ชื่นชมตนเอง โดยแต่ละคนมีสีหน้าท่าทางที่แสดงถึงความภาคภูมิใจในตัวเอง และการได้เป็นแบบอย่างที่ดีต่อเพื่อนสมาชิกด้วยกัน



ผู้นำกลุ่มสรุปโดยชื่นชม ให้กำลังใจ ผ่านเรื่องราวที่สมาชิกได้เล่า แสดงออกถึงความเข้าใจและให้กำลังใจสมาชิก โดยเน้นให้เห็นว่าสมาชิกทุกคนมีศักยภาพที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวกได้ สังเกตได้ว่าสมาชิกทุกคนมีท่าทางมั่นใจ แวดตามุ่งมั่น เป็นประกาย ยิ้มเล็กน้อย แสดงให้เห็นถึงความปลื้มที่ได้รับการชื่นชมจากเพื่อนสมาชิกด้วยกัน ผ่านการเอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่มซึ่งมีความจริงใจ รับฟังสมาชิกอย่างเข้าใจ และยอมรับสมาชิกในทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขไปสู่เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง

### ขั้นยุติ

ผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันในวันนี้ โดยใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเจียบและฟัง ให้กำลังใจ ไม่ประเมินตัดสิน ควรทำความเข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมด้วยความเห็นอกเห็นใจ พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มั่นใจว่าสามารถควบคุมตนเอง เปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้

## ครั้งที่ 4 ทำความเข้าใจการเกิดพฤติกรรม

### ขั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกสั้น ๆ ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตร สอบถามการเดินทาง พูดคุยเรื่องทั่วไป เป็นการอุ่นเครื่องสังเกตเห็นว่าสมาชิกมีความสนิทสนมกันมากขึ้น ผู้นำกลุ่มถามว่า ใครจำได้ไหมในครั้งที่แล้วเราพูดคุยอะไรกันบ้าง สมาชิกกลุ่มคนที่ 7 ยกมือตอบคำถาม แล้วเล่าให้กลุ่มฟังเกี่ยวกับเนื้อหาที่ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันในครั้งที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ แล้วกล่าวชื่นชมสมาชิกครั้งที่ผ่านมา ซึ่งสมาชิกมีท่าทางมั่นใจและเชื่อมั่นในศักยภาพแห่งตนที่จะสามารถเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวกได้ โดยผู้นำกลุ่มกล่าวชื่น ให้กำลังใจอีกครั้ง เพื่อตรวจสอบและรักษาแรงจูงใจให้มั่นคงอยู่ดี ผู้นำกลุ่มแจ้งว่าครั้งนี้จะทำความเข้าใจกระบวนการเกิดพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม แล้วให้เขียนลงใบงานกิจกรรม เป็นเทคนิคการกำหนดกรอบเนื้อหาที่ชัดเจน ทำให้สมาชิกมีความชัดเจนในวัตถุประสงค์ของกลุ่มซึ่งสมาชิกทุกคนจะได้เรียนรู้และทำความเข้าใจรูปแบบความคิดรูปแบบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา สมาชิกมีท่าทีกระตือรือร้น แสดงถึงความสนใจที่มีต่อกลุ่ม

### ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 3 ประกอบกิจกรรม พร้อมให้ความรู้เกี่ยวกับ A-B-C Model อธิบายกระบวนการเกิดพฤติกรรมเริ่มจากเหตุการณ์นำที่เกิดขึ้นก่อน ความคิดที่เกิดขึ้นต่อมาจากเหตุการณ์นั้น ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมความรู้สึก อารมณ์ มีปฏิกริยาทางร่างกายที่

เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงรูปแบบของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลโดยให้สมาชิกพิจารณาว่ารูปแบบใดที่เป็นปัญหาจากตัวอย่างความคิดในใบงาน สังเกตเห็นว่าสมาชิกมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ใบงานมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน สมาชิกบางท่านยกมือซักถามด้วยความสนใจ โดยมีผู้นำกลุ่มคอยให้ข้อมูลและเอื้ออำนวยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง เมื่อสังเกตว่าสมาชิกมีความเข้าใจกระบวนการเกิดพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกลองนึกถึงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสมของตนเอง

จากนั้นให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์นำมาก่อน ซึ่งกระตุ้นให้เกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล นำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา และทำให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึก ปฏิกริยาทางร่างกายอย่างไร

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 เล่าว่า “ของผมเป็นคนต่างจังหวัด เลยมานั่งหอพักอยู่คนเดียว กลางวันจะมาเรียนหนังสือที่มอ พอเลิกเรียน ก็กลับไปหอพักในห้องก็อยู่คนเดียว มีคอมและมือถือ (เหตุการณ์นำมาก่อน) ก็คิดว่าไม่รู้จะทำอะไรดี เวลาที่คนตอบกลับมาในแอปหาคู่ก็เหมือนกับเค้ายอมรับเรา เค้าสนใจเราอะครับ ซึ่งได้รับการตอบสนองจากคนที่อยู่ในแชท เพราะว่าในห้องก็ไม่มีใครให้คุยด้วย ซึ่งตรงนี้ก็คนในออนไลน์มันตอบใจหยอกมากกว่าที่จะไปคุยกับคนในชีวิตจริง (ความคิด) แบบนี้ก็เลยสบายใจกว่า รู้สึกดี หายเหงา (อารมณ์) ก็ยิ้มได้ รู้สึกใจเต้นแรง (ปฏิกริยาทางร่างกาย) เหมือนกับเราแชทในแอปหาคู่ พฤติกรรมอันนี้ครับ มันมาจากการที่เราได้รับการตอบสนองจากคนที่อยู่ในแชท ถ้าในโลกความจริงอะ อยู่ดีๆเราเดินไปทักใครเราก็กลัวว่าเขาจะไม่คุยกับเรา พอเขาไม่คุยกับเราเรารู้สึกว่าเราไม่ได้รับความสนใจเรารู้สึกว่าตัวเราเอง ยังยังไม่มีคุณค่าเพียงพอ แต่ อินเทอร์เน็ตหรือในแชทนะครับ มันตอบสนองตรงนี้ได้มันก็เลยทำให้เราอะเข้าไปใช้มันเวลาที่เรายากจะได้คนมาตอบสนองความรู้สึกตรงนี้มาตอบสนองความเหงาของเรา”

สมาชิกคนที่ 2 “ของผมมองว่า เป็น การถูกกระตุ้น คือถ้าไม่มีโทรศัพท์ หรือไอแพด เราก็ทำกิจกรรมปกติของเราไปได้ แต่พอแบบจับโทรศัพท์บีบ แล้วมันมีภาพมีข่าวมาเป็นตัวกระตุ้นเร้า สิ่งที่เราคิดตอนนั้นก็คือจะต้องรู้ให้ได้ อยากรู้มาก มันเป็นความอยากรู้อยากเห็น คิดต่อ อยากรู้ว่ามันเป็นยังไงต่อ ก็ดูคลิปนี้จบมันเชื่อมโยงไปถึงคลิปหน้าก็อยากจะดูต่อต่อไปเรื่อย ที่ตามมาก็คือ ใช้อินเทอร์เน็ต แบบไม่รู้เวลาใช้ในปริมาณที่เยอะ ทั้งที่จริงๆแล้วถ้าเราพิจารณาดูอีกที มันมี อาจจะไม่จำเป็นต้องดูให้จบตอนนั้นก็ได้อาจจะใช้เวลาว่างเพื่อมาดู แต่ผมคือ ดูไปเรื่อยๆ ”

สมาชิกคนที่ 4 ที่ขีดเลขก็คือ “ความกลัวที่แฟนจะโกรธ เพราะว่าไม่ค่อยได้คุยกันไม่ค่อยได้เจอกันอยู่แล้วก็เลยรู้สึกว่าคุณคิดเลยครប់ ว่า ควรจะต้องคุยกันทุกวัน ก็เลยคุยไปเรื่อยๆ พอคิดแบบนี้ ว่ากลัวแฟนโกรธ กลัวเขาจะน้อยใจ ก็เลยเล่นเกมไปด้วยคุยแชทไปด้วยจนถึงดึกตื่น แล้วก็ส่งผลถึงกระทบ กับตัวเอง ทำให้มาเรียนสายแล้วก็ง่วงนอนมากมาหาสมาธิด้วย”

จากนั้นผู้นำกลุ่มวิเคราะห์เป็นตัวพฤติกรรมดังกล่าวเป็นตัวอย่างลงในใบงาน จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนได้เล่าพฤติกรรมของตนและวิเคราะห์ลงในใบงานโดยมีผู้นำกลุ่มช่วยตรวจสอบความเข้าใจของสมาชิก จนแน่ใจว่าสมาชิกมีความกระจ่างแจ้งในกระบวนการการเกิดพฤติกรรมตามแนวคิด CBT สังเกตเห็นว่าสมาชิกมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันอย่างกระตือรือร้น และมีการซักถามข้อสงสัยโดยมีผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลที่ถูกต้องจนกว่าสมาชิกเข้าใจและไม่มีข้อสงสัยเชื่อมโยงทุกข้อใน Model ให้สมาชิกเข้าใจถึง Model และให้สมาชิกที่ไม่เข้าใจได้สอบถามข้อสงสัย ซึ่งถือเป็นการใช้เทคนิคการสอนที่ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ให้คำอธิบายแก่สมาชิกเพื่อให้เกิดความกระจ่าง เพื่อทำความเข้าใจการเกิดพฤติกรรม

### ขั้นยุดิ

ผู้นำกลุ่มสรุปเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันในวันนี้ โดยใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถามปลายเปิด การเงี่ยและฟัง ให้กำลังใจ ไม่ประเมินตัดสิน ทำความเข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมด้วยความเห็นอกเห็นใจ สังเกตว่าสมาชิกมีท่าทีแสดงถึงความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการเกิดพฤติกรรม จากการทำสมาธิพักหน้า สามารถอธิบายกระบวนการเกิดพฤติกรรมตามใบงานได้ถูกต้อง

## ครั้งที่ 5 การบำบัดความคิด

### ขั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกสั้น ๆ สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายไม่เคร่งเครียด ตลอดจนพูดคุยทบทวนเนื้อหาในครั้งที่ผ่านมา เพื่อป้องกันการหลงลืมสิ่งสำคัญที่เรียนรู้จากครั้งที่แล้ว เป็นการเชื่อมโยงสิ่งที่พูดคุยในกลุ่มครั้งที่ผ่านมาเข้าสู่กลุ่มในครั้งนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่มแจ้งหัวข้อที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในครั้งนี้ คือ การทำความเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ตามแนวคิด Cognitive Behavior Therapy ในครั้งนี้สังเกตเห็นว่า สมาชิกยิ้มแย้ม แจ่มใส มีความสนิทสนมคุ้นเคย พูดคุยทักทายกันโดยไม่ต้องรอให้ผู้นำกลุ่มสอบถาม

### ขั้นตอนการ

ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแต่ละคนทบทวนเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสมตามแนวคิด Cognitive Behavior Therapy โดยนำไปงานที่ 3 เคยวิเคราะห์กระบวนการเกิด A-B-C Model จากครั้งที่แล้วมาทบทวนอีกครั้ง ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิก ตรวจสอบว่าความคิดดังกล่าวที่แต่ละคนเขียนในใบงานมีความสมเหตุสมผล เป็นไปตามความจริงหรือไม่ แล้วใช้เทคนิคตั้งคำถามโต้แย้งเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้นให้เป็น ความคิดที่สมเหตุสมผล

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 “ผมอยู่หอคนเดียว กลับไปถึงหอก็ไม่ว่าจะทำอะไร บางที ความคิดล่องหน้าที่มีแพลนว่าจะอ่านหนังสือ แต่พอกลับไปจริง ๆ อ่านหนังสือได้สักพักก็จะหยิบ โทรศัพท์มือถือขึ้นมาดูสื่อในโลกโซเชียล จนเพลิดเพลิน กลายเป็นว่าไม่ได้อ่านหนังสือเลย แล้ว มาเล่นมือถือแทน แล้วโดยเฉพาะช่วงนี้ก็มีความรู้สึกเหงาอยากหาคนคุย จึงพยายามเล่นอยู่ใน โลกโซเชียลมากขึ้น เนื่องจากคนคุยที่ผ่านมามีบล็อกไป ทำให้รู้สึกเสีย Self ไม่นั่นใจ และได้ พยายามหาคนคุยต่อไปเรื่อย ๆ เพื่อมาเติมเต็มความรู้สึกของผม แต่หากการทำความรู้จักกับคนที่ เคยเจอจริง ๆ ผมมีความรู้สึกว้า เวลาผิดหวัง มันรู้สึกเจ็บปวดมาก อีกทั้งมันยังเป็นการตัด ความสัมพันธ์ไปด้วย ถ้าเทียบกับคนคุยในแชท มันคุยได้หลายคนกว่า ความคาดหวังน้อยกว่าก็ จริง ได้คุยกับคนที่เยอะมากขึ้น”

ในขั้นตอนนี้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิดที่ไม่เหมาะสม โดยใช้ คำถามโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกแล้วปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมตามความเป็น จริง

ผู้นำกลุ่ม “การที่เราคุยกับคนในโลกออนไลน์เยอะๆเป็นประโยชน์จริง ๆ ไหม หรือช่วยให้เกิดอะไรใหม่ เป็นความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนจริงหรือไม่”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 “ก็เคยคิดครับว่ามันไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย เอา เวลาอ่านหนังสือ ก็ดีกว่า แต่ก็ยังทำไม่ได้เลย ก็ยังอยากหาคนคุยไปด้วยอยู่ดี”

ผู้นำกลุ่ม “นอกจากเรื่องคนคุยที่ให้เราารู้สึกมีคุณค่า ยังมีเรื่องอื่นอีกไหมที่ทำให้ เราได้รู้สึกว่าต่อจะประสบความสำเร็จ ที่จะทำให้มีความสุขนอกเหนือจากเรื่องที่จะหาคนคุย”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 “ก็คงเป็นเรื่องเรียนจบ มีหน้าที่การงานที่ดี มีห้องทำงาน ที่มองเห็นวิวทิวทัศน์ มีเงินที่ทำอะไรก็ได้ ตอนนั้นก็คงไม่ทำอะไรคนคุยแล้ว รอให้คนเข้าหาเราบ้าง ดีกว่า แล้วเราเป็นคนเลือกเค้าบ้าง ฮ่า ๆ”

ผู้นำกลุ่ม “เพราะอะไรถึงต้องเป็นคนที่อยู่ในโลกออนไลน์เท่านั้นที่สามารถ ตอบสนองความรู้สึกแบบนี้ แล้วถ้าเป็นคนที่ไม่ได้อยู่ในโลกออนไลน์ได้ไหม”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 ตอบว่า “คนในโลกออนไลน์ถ้ามาจากแอฟริกา ก็จะเป็นคนในกลุ่มเป้าหมายเดียวกัน และสามารถชักใครหากได้ที่เราสนใจ จะได้รับการตอบสนองหรือไม่ก็ได้ซีเรียสอะไร เพราะถ้าชักไปสักสิบคนอย่างน้อย ๆ ก็ต้องมีคนตอบกลับและคุยกับเราบ้าง ตรงนี้ก็เลยทำให้รู้สึกว่า ได้รับความสนใจ มีคุณค่า ถ้าเป็นคนในชีวิตจริงที่เจอต่อหน้า ผมเคยผิดหวังและเจ็บมาก่อน เคยไปจีบเค้าแต่เค้าไม่ได้สนใจผม ทำให้ผมรู้สึกไม่อยากอะไรกับคนนอกโลกออนไลน์ พอมาองแบบนี้ที่อาจารย์ถาม ก็รู้สึกว่า คนในโลกออนไลน์ ไม่ค่อยยั่งยืน คือเราไปผูกติดความคิดว่าต้องเป็นในทีนเดอร์เท่านั้น อย่างที่เพื่อนๆบอกว่า มันน้อยมาก ที่คนที่แชทกันในออนไลน์ จะเป็นคู่ที่คบกัน แบบยาวนานหรือเป็นคู่รักกันจริงส่วนใหญ่ก็จะเป็นความสัมพันธ์ที่มันค่อนข้างฉาบฉวย มาเร็วไปเร็ว คุยกันแบบเดียวพอไม่ถูกใจ ก็ไปละเพราะไม่ต้องแคร์อะไรมากระนั้น มันเหมือนกับว่า เราต้องเปลี่ยนรูปแบบความคิดนี้ให้ได้ ว่าจริงๆแล้ว แพน อาจจะหาได้จากที่เราพูดคุยทำความรู้จักกับคนที่อยู่ในโลกจริงๆ เพื่อนที่มหาลัย อาจจะพัฒนามาเป็นแฟนก็ได้มันเกิดจากการที่ เราเอาคุณค่าของตัวเองไปผูกติดกับแอฟริกา”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4 “ผมแชทคุยกับหวานใจจนดึก กว่าจะนอนก็ประมาณตี 2 ทุกวัน กลายเป็นความเคยชิน ซึ่งมีผลกระทบต่อการนอน สุขภาพ เข้าเรียนสายในแต่ละวัน ทำให้ไม่มีสมาธิในการเรียน ง่วงนอนและแอบหลับระหว่างเข้าฟังการบรรยาย”

ผู้นำกลุ่ม “ให้สมาชิกกลุ่มคนที่ 4 ลองเล่าเหตุการณ์เมื่อกลับถึงบ้าน เกิดอะไรขึ้น ตนเองทำอะไรบ้าง คนที่บ้านทำอะไรอยู่ในขณะนั้น”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4 ก็เล่าต่อว่า “ที่บ้านเป็นร้านนวด แม่ก็จะทำงาน ผมกลับไปถึงบ้านก็เข้าห้องเลยเพราะทุกคนในบ้านก็ทำงาน ตัวผมเองทำภารกิจส่วนตัวเสร็จก็คุยแชทในไลน์เรื่อย ๆ มาดูเวลาอีกที ก็ตี 2 แล้ว และเป็นแบบนี้อยู่ทุก ๆ วันครับ ซึ่งการคุยแชทของผมทำให้ผมรู้สึกดี ที่อย่างน้อยมีคนสนใจผม มีคนยอมรับและเข้าใจผม”

ผู้นำกลุ่ม “จริงไหม ที่เฉพาะ คนที่อยู่ในแชท หรือเป็นแฟนของคุณ ที่ทำให้คุณรู้สึกดีได้เท่านั้น จริงไหมที่ไม่มีคนอื่นแล้วที่ยอมรับและเข้าใจคุณ”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4 “(ยิ้ม) ไม่จริงครับ มีแม่ มีเพื่อน อย่างเพื่อนในกลุ่มนี้ ก็คุยกัน แต่ก็ได้คุยจนดึกดื่น เขาก็สนใจผม ถือเป็นกลุ่มเพื่อนที่ดีมาก เป็นกลุ่มเพื่อนที่ยอมรับและเข้าใจเราจริงๆ ผมรู้สึกว่า เหมือนอาจารย์กำลังชี้ให้เห็น ว่า การคุยแชทกับแฟน แล้วรู้สึกดีไม่ใช่เรื่องที่ผิด แต่ผมเอาตัวเอง ไปขึ้นอยู่กับการคุย ว่า ผมมีคุณค่า มีคนยอมรับแล้วก็เข้าใจเฉพาะ ในนั้น แต่พออาจารย์ถาม ผมก็เอะขึ้นมา ว่า คุณค่าของผม การยอมรับพวกเนี้ย การรู้สึกว่าการสนใจจะ มันไม่ได้มาจากการคุยในอินเทอร์เน็ต ไม่ได้มาจากการคุยแชท อย่างเดียว มันมาจาก แม่ ที่เป็นห่วงเรา มันมาจากเพื่อนที่จริงใจกับเรา ผมก็เลยรู้สึกว่า ถ้าเรา เปลี่ยน



ความคิดตรงนี้ได้ เราก็จะไม่เอาตัวเองไปยึดติดกับการที่มีคนคุยด้วยในแชท เราก็ยังเป็นแฟนกับเขาอยู่มีสัมพันธ์ภาพกัน อาจจะนัดเจอกันให้มากขึ้นคุยตัวต่อตัวมากขึ้น”

เมื่อสมาชิกทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันครบแล้ว ผู้นำกลุ่มก็สรุปสิ่งที่แลกเปลี่ยนกันมา โดยสรุปถึงรูปแบบความคิดที่ไม่สมเหตุผลผลซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยให้การสอนอธิบายรูปแบบความคิดที่ไม่สมเหตุผลผลแก่สมาชิกกลุ่ม ถึงตอนนี้ผู้นำกลุ่มให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และจำเป็นต่อการตัดสินใจ โดยใช้คำพูดว่ากลุ่มได้ดำเนินมาถึงครั้งที่ 5 ก็เชื่อว่าทุกคนก็น่าจะเห็นทั้งมุมมองด้านบวกและด้านลบ เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง ซึ่งในกระบวนการกลุ่มขั้นตอนนี้ไปอยากเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มลองตั้งเป้าหมายการใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อตัวเอง คู้ค่าหรือไม่หากสมาชิกจะตัดสินใจเปลี่ยนแปลง โดยมอบหมายเป็นการบ้าน (ใบงานที่ 4) ให้สมาชิกตั้งเป้าหมายการใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์ โดยลองกำหนดมา 5 พฤติกรรมที่คิดว่าทำได้ ซึ่งเป็นเทคนิคการให้การบ้านที่จะช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงหน้าที่ของตนเองที่จะต้องรับผิดชอบ และลงมือทำเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

### ขั้นยุดิ

ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้พูดคุย สอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ตลอดจนความคิดความรู้สึกในเชิงบวกของสมาชิกเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้คำแนะนำหรือชี้แนะถึงสิ่งที่ตนคิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อกกลุ่ม สังเกตเห็นว่า สมาชิกมีท่าทีมุ่งมั่น มั่นใจ กระตือรือร้นที่จะให้ความร่วมมือ และพูดคุยกันว่าอยากจะทำตั้งเป้าหมายการใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์

## ครั้งที่ 6 เปลี่ยนมุมมองใหม่

### ขั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก สังเกตเห็นสมาชิกมีความสนิทสนมกันมาก ผู้นำกลุ่มถามว่า ใครจำได้ไหมในครั้งที่แล้วเราพูดคุยเรื่องอะไรกันไปบ้าง สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 เล่าให้กลุ่มฟังเกี่ยวกับเนื้อหาที่ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันระหว่างสมาชิกในครั้งที่ผ่านมา โดยเพื่อสมาชิกคนอื่น ๆ มีท่าทางตั้งใจอย่างกระตือรือร้น ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ แล้วให้สมาชิกค้นหาว่ามีกิจกรรมใดที่เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งแต่ละคนสามารถทำได้ เป็นเทคนิคการกำหนดกรอบเนื้อหาที่ชัดเจน ทำให้สมาชิกมีความชัดเจนในวัตถุประสงค์ของกลุ่มครั้งนี้



### ขั้นตอนการ

ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน และถามถึงการบ้านที่มอบหมายในครั้งที่ผ่านมา สมาชิกทุกคนก็บอกว่าได้ทำการบ้านมาแล้วโดยกำหนด 5 พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ที่คิดว่าทำได้ เรียงลำดับจากสิ่งที่สำคัญและคิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง จากนั้นชวนให้พูดคุยเกี่ยวกับการบ้านที่ทำมา แล้วเลือกมา 1 พฤติกรรม และเป็นพฤติกรรมที่คิดว่าหากทำสำเร็จแล้วจะก่อให้เกิดความรู้สึกในเชิงบวก เป็นเทคนิคการทำตารางกิจกรรม ที่ช่วยนำทางให้สมาชิกเห็นภาพอย่างชัดเจนว่าตนมีความสามารถในการทำกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์มากเพียงใด และเมื่อทำสำเร็จแล้วจะเห็นว่าตนเองมีความสุขจากกิจกรรมนั้นมากกว่าที่ตนคิดไว้ เช่น

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 “อยากใช้ช่องทางออนไลน์ในการทำงานหาเงิน เพื่อเอามา ดูแลตรงค่าใช้จ่ายของตัวเอง เพราะว่าก็กินแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ ที่ที่ผมทำได้ ดีก็จะเป็นเรื่องของการ ร้องเพลง การพูด การชักชวนต่างก็คิดว่าจะทำเป็น คลิป วิวีสินค้า ขายของ เพื่อเพิ่มรายได้และเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 2 บอกว่า “ผมอยากมีสติการใช้ภาษาอังกฤษที่ดีขึ้น เพราะอยากพูดภาษาอังกฤษได้ อยากคุยแลกเปลี่ยนกับชาวต่างชาติ ถ้าทำสำเร็จก็จะภูมิใจ และเป็นประโยชน์กับตัวเองมากครับ”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4 “จะลงเรียนการตัดต่อวิดีโอในคอร์สการเรียนออนไลน์ เพื่อเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพ หากสำเร็จ ก็จะดีใจมากครับที่ทำได้สำเร็จ”

แล้วให้สมาชิกวิเคราะห์ โดยเขียนลงในใบงานที่ 5 ว่าความคิดแบบใดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ แล้วนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกันจนครบทุกคน โดยผู้นำกลุ่มให้ข้อมูล ตอบคำถาม ทำให้เกิดความชัดเจน เป็นเทคนิคการสอน การที่สมาชิกเกิดความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งทำให้เกิดความมั่นใจว่าสามารถควบคุมตนเอง เปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้ ผ่านเทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเงี่ยและฟัง การชื่นชม ให้กำลังใจจากผู้นำกลุ่ม

### ขั้นยุติ

ผู้นำกลุ่มสรุปเนื้อหา สอบถามความคิดความรู้สึกในเชิงบวกของสมาชิกกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ ได้ชื่นชมและให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกทำให้เกิดความมั่นใจในคำมั่นสัญญา เพื่อทำให้คำมั่นสัญญาที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองมีความหนักแน่นขึ้น ผ่านการสนับสนุนให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลง

## ครั้งที่ 7 เสริมสร้างพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

### ขั้นเริ่มต้น

ในครั้งนี้นักศึกษามีความผูกพันกันสังเกตได้จาก ระยะห่างของการนั่ง การพูดคุย ปฏิสัมพันธ์กัน มีความลื่นไหล โดยไม่ต้องรอให้ผู้ในกลุ่มซักถาม ก็สามารถพูดคุยกันได้อย่างสนิทสนม ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มกลุ่มด้วยการแจ้งวัตถุประสงค์ว่าต้องการให้นักศึกษาค้นพบวิธีการหรือขั้นตอนที่จะทำให้เป้าหมายการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ประสบความสำเร็จได้จริง

### ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มลองให้นักศึกษาค้นหาการถึงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ที่แต่ละคนตั้งเป้าหมายไว้ในครั้งที่ผ่านมา ว่าจะมีวิธีการ ขั้นตอนใดบ้าง ที่จะทำให้งานบรรลุเป้าหมาย โดยขอให้สมาชิกแบ่งงานเป็นขั้นตอน เริ่มจากง่ายไปหายากแล้วให้เขียนลงบนแผ่นชาร์ต ซึ่งเป็นเทคนิคที่ใช้ในการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้งานแต่ละชิ้นง่าย ด้วยการแบ่งงานออกเป็นงานเล็ก ๆ หลาย ๆ งาน เป็นขั้นตอน หรือทำจากงานที่ง่ายก่อนเพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณเองสามารถทำได้ เช่น

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 “ที่บอกว่าจะทำคลิปรีวิวขายของใหม่ ๆ ก็เริ่มต้นแบบง่ายๆ ก็จะกลับไป เสิร์ชค้นหาข้อมูลต่างๆในอินเทอร์เน็ตก่อนว่า จะทำยังไงให้คนอยากซื้อของของเราก็ตั้งเป้ากับตัวเองว่าเราจะอ่านบทความที่มีประโยชน์ที่เกี่ยวกับการทำธุรกิจช่องทางออนไลน์อย่างน้อย 1 บทความ แล้วใช้การสำรวจออนไลน์ผ่านทางโซเชียล เพื่อมองหาสินค้าและกลุ่มเป้าหมายที่มีกำลังซื้อจากนั้นนำภาพสินค้ามาลงในโซเชียลเป็นขั้นตอนแรกก่อนหลังจากนั้นอาจจะไปดูพวกคลิปรีวิวสินค้าที่คนอื่นทำเพื่อเป็นตัวอย่างแล้วก็ ค่อยมาทำของเราตั้งเป้าแบบง่ายๆก่อน”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 2 บอกว่า “ผมอยากมีสติการใช้ภาษาอังกฤษที่ดีขึ้น เริ่มที่ Cover เพลงภาษาอังกฤษ ลงใน YouTube และเรียนรู้ภาษาอังกฤษผ่านบทเพลงโดยกำหนดเป้าหมายเดือนละ 2 เพลง เริ่มจากการปรับเนื้อเพลงที่ต้องการ Cover และหาความหมายของเพลงควบคู่ไปด้วยเพื่อจะเข้าใจความหมายของเพลงและร้องสื่ออารมณ์ออกมาได้ตรงความหมายของเพลง จากนั้นก็ฟังบ่อย ๆ และร้องออกเสียงตามจนเกิดความมั่นใจและชำนาญ พอมั่นใจแล้วก็จะร้องแล้วเล่นกีตาร์ด้วยตนเอง อัลดง YouTube เป็นการฝึกทักษะภาษาอังกฤษแบบเริ่มต้นจากสิ่งที่ชอบ”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4 “ลงเรียนการตัดต่อวิดีโอในคอร์สการเรียนออนไลน์อย่างน้อยหนึ่งบทเรียน และสรุป สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเรียนเรื่องของการตัดต่อวิดีโอพื้นฐาน”

กระบวนการนี้ผู้นำกลุ่มไม่ต้องซักถามมากนักเนื่องจากกลุ่มมีความผูกพันกันสูง สมาชิกจึงพูดคุยแลกเปลี่ยนอย่างเป็นธรรมชาติ ผู้นำกลุ่มนั้นทำหน้าที่เพียงเอื้ออำนวย คอยสนับสนุนให้กำลังใจ ให้สมาชิกมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นว่าตนจะสามารถลงมือทำพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้สำเร็จ เกิดเป็นความหวังที่จะทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เมื่อสมาชิก แลกเปลี่ยนกันครบทุกคน ผู้นำกลุ่มจึงมอบหมายให้สมาชิกกลับไปลงมือทำพฤติกรรมที่ตนเอง ตั้งเป้าหมายไว้ แล้วนำประสบการณ์มาแบ่งปันในกลุ่มในครั้งหน้า การมอบหมายงานให้สมาชิก กลับไปลงมือทำถือเป็นเทคนิคสำคัญที่นอกจากจะช่วยให้ผู้นำกลุ่มเห็นถึงความเอาใจจริงเอาใจของ สมาชิก ยังเป็นการช่วยให้ผู้นำกลุ่มรับรู้ว่ามีสมาชิกเข้าใจรูปแบบของการคิดที่เหมาะสม

### ขั้นยติ

ผู้นำกลุ่มสรุปหัวข้อที่พูดคุย เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นสะท้อน ความรู้สึกถึงประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกลงมือปฏิบัติภายใต้ สถานการณ์สังคมซึ่งเป็นกลุ่มที่ปลอดภัย ไว้วางใจได้ สมาชิกจะได้ผ่อนคลาย สนุกสนาน และ เพลิดเพลิน ภายใต้การมีอารมณ์ขันของผู้นำกลุ่ม การใช้สัมพันธภาพเชิงรักขาให้เกิดความรู้สึก ร่วมอันเป็นสากล ว่าตนเองไม่ได้เป็นผู้ที่มีปัญหาอยู่คนเดียว เมื่อเห็นว่าสมาชิกคนอื่นในกลุ่มมี ความมุ่งมั่นและตั้งใจ สมาชิกก็จะเกิดความรู้สึกร่วมกัน และตระหนักได้ว่าตนเองก็สามารถ เอาชนะปัญหาได้ ในตอนสุดท้ายนี้ สังเกตเห็นแววตาสมาชิกมีความมุ่งมั่น นั่งหลังตรง ยึดตัว

## ครั้งที่ 8 ค้นหาปัจจัยหรือสถานการณ์กระตุ้นอื่น ๆ

### ขั้นเริ่มต้น

ในครั้งที่ผ่านมานำกลุ่มได้มอบหมายให้สมาชิกกลับไปลงมือทำพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ในครั้งนี้เมื่อเริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นว่าสมาชิกผูกพันกันใน ระดับสูงมาก และมีการพูดคุยกันอย่างมีความสนิทสนม ไบหน้ายิ้มแย้ม ทักทายกันอย่างเป็น ธรรมชาติ มีความตื่นตัวและพร้อมที่จะร่วมแลกเปลี่ยนในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงทักทายสมาชิกแล้วแจ้ง วัตถุประสงค์ว่าต้องการค้นพบปัจจัยหรือสถานการณ์กระตุ้นที่ทำให้สมาชิกยังคงมีพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม และเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิดใหม่ให้สมเหตุผลมากขึ้น

### ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกหลังจากที่ได้ไปทดลองทำพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ที่สร้างสรรค์ว่า เป็นอย่างไรบ้าง เจอปัญหาอะไร ประสบความสำเร็จหรือไม่ สมาชิกร่วมกันพูดคุย แลกเปลี่ยนเพื่อค้นหาปัจจัยหรือสถานการณ์กระตุ้นอื่น ๆ ที่ทำให้สมาชิกยังคงมีพฤติกรรมการใช้

อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม และเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิดใหม่ให้สมเหตุสมผลมากขึ้น เพื่อสมาชิกจะได้กลับไปทำอีกครั้ง เช่น

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 “ของผมนั้นยังไม่ค่อยสำเร็จ เพราะยังติดดูละคร ตอนแรกตั้งใจจะดูยูทูปเกี่ยวกับคลิปสอนเรื่องขายของ แต่ก็ดูไปนิดนึงแล้วง่วงนอน เลยไปดูละครแล้วยาวเลย ถึงแม้เป้าหมายที่ตั้งไว้จะยังไม่สามารถทำได้สำเร็จทั้งหมด แต่ผมก็ทำสำเร็จในขั้นแรก ๆ คือลดปริมาณการเล่นทีนเดอร์ลง ไม่เอาตัวเองไปยึดติดกับอะไรแบบนั้นมาก พูดคุยกับเพื่อนมากขึ้น แล้วนอกจากนี้ก็ได้ใช้เวลากับการดูยูทูปในสิ่งที่จะช่วยสร้างรายได้ ซึ่งผมก็คิดว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี อยากจะทำให้สำเร็จ แล้วยิ่งมาเข้ากลุ่มก็เห็นตัวอย่างของเพื่อนที่ทำสำเร็จแล้ว ก็รู้สึกชื่นชมยินดี และเหมือนเป็นแรงฮึดให้ตัวเองมีกำลังใจทำต่อไปให้สำเร็จครับ กลุ่มนี้เราสนิทกันมาก เป็นแหล่งของกำลังใจก็ได้”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 2 “ผมก็ได้เริ่มมีการฝึกบ้างแล้ว ปริ้นท์เนื้อเพลง และได้แกะคำศัพท์ได้คร่าวๆแล้ว ผมก็คิดว่าต้องทำออกมาได้ดีอย่างแน่นอน เพราะจากที่ได้แกะเพลงและเรียนรู้คำศัพท์อย่างจริง ๆ จัง ๆ ได้ลงมือทำตั้งใจทำอยู่กับมันจริง ๆ ก็รู้สึกว่ามันก็ได้ยากอะไรจากแต่ก่อนที่รู้สึกว่า มันคงทำได้ยาก แต่พอได้ลงจริง ๆ มันก็พอเป็นไปได้ ผมภูมิใจกับตัวเองมาก ๆ ที่ได้ตัดสินใจเริ่มทำในสิ่งที่คิดว่ามันท้าทายและทำมันออกมาได้ ถึงแม้วันนี้จะยังไม่คล่อง แต่ผมก็มั่นใจว่าในวันต่อ ๆ ไปที่ผมได้ฝึกเรื่อย ๆ ผมก็จะทำมันได้คล่องแคล้วแน่ ๆ ครับ อาจารย์และเพื่อนๆ เป็นกำลังใจ และคอยคอยติดตามผมด้วยนะครับ (ยิ้ม หัวเราะอย่างภูมิใจ) ส่วนเรื่องการดูไปเรื่อย ๆ ใช้นิตไปเรื่อย ๆ ก็เหมือนยังต้องฝึกการรู้ตัวให้มากขึ้น ควบคุมตนเอง มีวินัย เป็นเรื่องของใจล้วน ๆ”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4 “ของผมนั้นพอได้เริ่มศึกษาการขายของร้านอื่น ๆ แล้ว ก็รู้สึกว่ามันก็เป็นอะไรที่ยากจัง (หัวเราะขบขัน เขินๆ) ยากจริง ๆ นะครับ การที่เราจะหาอะไรมาขายแล้วเปิดร้านค้าในร้านออนไลน์ต้องมีอะไรที่ดึงดูดความสนใจมาก ๆ เลยครับ ผมได้ลองทำตามบ้างแล้วแต่ก็ยังไม่ใช่ขายดีเหมือนร้านอื่น ๆ อาจจะเพราะด้วยสินค้าที่ขายอาจจะยังดูไม่ได้เป็นของที่ต้องการของตลาด แต่จะลองหาอะไรมาขายในช่วงนี้เป็นเทรนมากขึ้นครับ อย่างเช่น ช่วงนี้คนรักสุขภาพ ผมก็คิดว่าจะหาอาหารเสริมที่มี อย. และกินสินค้าเพื่อสุขภาพที่มี อย. มาขายดูครับ ยังไงฝากเพื่อนๆ ช่วยแชร์ร้านของผมด้วยนะครับ ส่วนที่คุยแซทกับหวานใจก็ตกลงกันว่าจะมาเจอกันบ่อยขึ้นมาคุยกันต่อหน้าแทนที่จะเอาเวลาไปแชทอย่างเดียวเค้าก็เห็นด้วย แล้วตัวผมเองก็ฝึกที่จะบอกความต้องการของตัวเองไม่ใช้เวลาไปอย่างเสียประโยชน์”

ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชม ให้กำลังใจ ผ่านเรื่องราวที่สมาชิกได้เล่า แสดงออกถึงความเข้าใจและให้กำลังใจสมาชิก โดยเน้นให้เห็นว่าสมาชิกทุกคนมีศักยภาพที่จะสามารถเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมเชิงบวกได้ สนับสนุนให้สมาชิกที่ทำสำเร็จแล้วลองกลับไปทำพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นเมื่อทำแล้วส่งผลให้ตนเองรู้สึกดี ภาคภูมิใจที่ได้ทำ และหาวิธี เพิ่มกิจกรรมเหล่านั้นให้มากขึ้น

ในกรณีที่สมาชิกบางคนยังไม่สามารถทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ผู้นำกลุ่มจะ กระตุ้นให้สมาชิกมีแรงจูงใจที่จะลงทำพฤติกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมายโดยใช้การให้กำลังใจ ให้ความ เชื่อมั่น การสะท้อนจากเพื่อนสมาชิกด้วยกัน ในระหว่างที่สมาชิกกำลังพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราว อยู่ นั้น ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ ไม่ประเมิน ไม่ตัดสิน และให้การยอมรับอย่างไม่มี เงื่อนไข เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมศักยภาพเดิมที่มีอยู่ในตัวสมาชิก ให้เกิดความมั่นใจว่าสามารถควบคุมตนเอง เปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้

นอกจากนี้สมาชิกยังได้แลกเปลี่ยนกันในหัวข้อเกี่ยวกับการมองหากิจกรรมอื่นที่ สร้างสรรค์เป็นทางเลือกแทนการใช้อินเทอร์เน็ตเพียงอย่างเดียว เช่น การออกไปทำกิจกรรมกับ เพื่อน การออกกำลังกาย การมีกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เป็นต้น

หลังจากสมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันจนครบทุกคนและผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นว่า สมาชิกไม่มีข้อติดค้างใด ๆ ผู้นำกลุ่มจึงมอบหมายการบ้าน (ใบงานที่ 6) ให้สมาชิกบันทึกรายงาน กิจกรรม เกี่ยวกับการใช้เวลาของตนเองใน 1 สัปดาห์ และนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกันอีกครั้งถัดไป การบ้านนั้นจะเป็นสิ่งสะท้อนกำลังใจและแรงจูงใจของสมาชิกที่จะใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

### ขั้นยุติ

ในขั้นยุติ ผู้นำกลุ่มกล่าวให้กำลังใจ ชื่นชมที่สมาชิกยังคงให้ความสำคัญกับ เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้สังเกตเห็นว่าสมาชิกมีสายตามุ่งมั่นตั้งใจ และสมาชิกบางคนอาสาพูดสรุป กลุ่ม

## ครั้งที่ 9 ติดตามต่อเนื่อง

### ขั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก วันนี้สังเกตเห็นว่าสมาชิกมีใบหน้าแจ่มใส และ พูดคุยแลกเปลี่ยนกันก่อนหน้าที่ผู้นำกลุ่มจะเข้ามา เห็นได้อย่างชัดเจนว่าบรรยากาศของกลุ่มผ่อนคลายและอบอุ่น ผู้นำกลุ่มทวนเนื้อหาในครั้งที่แล้วเพื่อเชื่อมโยงมาสู่ครั้งนี้

### ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกนำการบ้าน (ใบงานที่ 6) ที่มอบหมายไปในครั้งที่ 8 โดย ลองนำมาเทียบกับใบงานที่ 1 ซึ่งสมาชิกเคยได้ทำในกลุ่มครั้งที่ 1 ผู้นำกลุ่มตรวจสอบการบ้านที่ สมาชิกทำ โดยพูดคุยแลกเปลี่ยน และเปรียบเทียบให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกแต่ละคน



อย่างชัดเจน จะเห็นว่าแต่ละคนได้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์มากขึ้นเมื่อเทียบกับการเข้ากลุ่มครั้งแรก การตรวจสอบการบ้านนี้เป็นเทคนิคผู้นำกลุ่มใช้ตรวจสอบว่าสมาชิกได้ทำการบ้านมาครบทุกคนหรือไม่และจะเห็นรายละเอียดความตั้งใจ ใฝ่ใจของสมาชิกผ่านการบ้าน ซึ่งความสำเร็จของการบ้านนี้ทำให้สมาชิกเกิดความมั่นคงในคำมั่นสัญญาที่เคยให้ไว้กับกลุ่ม

จากนั้นผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกพูดถึงข้อดีสิ่งที่ดีที่ตนประทับใจเกี่ยวกับเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มตลอดระยะเวลาที่อยู่ร่วมกันมา โดยบอกข้อดีของเพื่อนอย่างน้อยคนละ 1 ข้อ เช่น

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 “ผมเองก็ได้มองเห็นการเปลี่ยนแปลง ของ...(สมาชิกกลุ่มคนที่ 4) นะครับจากตอนแรกๆที่รู้จักพี่เค้า พี่เค้ามาเรียนสายตลอดเลย ตอนแรกก็ไม่เข้าใจเพราะยังไม่ได้รู้จักกัน พี่เค้าหลังจากทำกลุ่มก็เข้าใจพี่เค้า นอนดึกเพราะหิว เทียบกะผมคือนอนดึกเพราะหิว (ทุกคนขำอย่างสนุกสนาน) คือหลังๆ มาผมเห็นพี่เค้ามาเข้าเรียนเร็วขึ้นเยอะครับ และก็ดูสดชื่นมากขึ้น พอเห็นอย่างนี้ก็มีความรู้สึกว่าการที่เราเข้ามาเข้าร่วมทำกลุ่ม อะไรก็ดีเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีทั้งนั้นเลย ตัวเองก็ต้องหมั่นฝึกหมั่นทบทวนตัวเอง เราช่วยการปรับเปลี่ยนและเป็นกำลังใจให้กันและกันนะครับ (อมยิ้ม อย่างเขินๆ)”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 2 “ก่อนอื่นผมต้องขอบคุณกลุ่มนี้มากเลย แล้วก็ต้องชื่นชมเพื่อนทุกคนเลย เช่น...(สมาชิกคนที่ 5) ที่มีเป้าหมายฝึกทักษะจากคลิปในงานอดิเรกจากยูทูบ การเริ่มต้นจากจุดเหล่านี้ทำให้สามารถมองหาประโยชน์จากการใช้อินเทอร์เน็ต ถ้าเรามองว่าการใช้อินเทอร์เน็ตมันเป็นผลเสียมันก็เป็นด้านนั้น แต่ถ้าสังเกตมีเพื่อนหลายคนเค้าใช้ทำงานอดิเรก ทำรายได้ ขายของ ฝึกทำอาหาร เพราะเค้าใช้แบบมีเป้าหมาย ควบคุมตัวเองได้ ก็เกิดประโยชน์”

การที่สมาชิกให้รับฟังข้อดีของตนเองจากเพื่อนสมาชิกส่งผลให้สมาชิกรู้สึกภูมิใจในตนเอง มีกำลังใจเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นนี้เป็นผลมาจากความผูกพันอันเหนียวแน่นระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ความผูกพันนี้ทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน รู้สึกว่าตนไม่ได้มีปัญหาอยู่คนเดียว การเข้ากลุ่มอย่างสม่ำเสมอทำให้สมาชิกรู้สึกความผูกพันเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน มีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนสมาชิก ซึ่งถือเป็นคุณลักษณะทางบวก ทำให้สมาชิกไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และตระหนักว่าทุกคนมีปัญหาเหมือนกัน ส่งผลให้สมาชิกเกิดความหวัง มีกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น มีความยืดหยุ่น สามารถรับมือกับความเครียดและอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง บุคคลที่มองโลกในแง่ดี จะมีมุมมอง วิธีการจัดการปัญหาด้วยความคิดสร้างสรรค์ กลุ่มจะเป็นสถานการณ์จำลองที่ช่วยให้สมาชิกได้ฝึกทักษะทางสังคม มีสัมพันธภาพที่ดี มีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร ยิ้มง่าย อารมณ์ดี มีความยืดหยุ่น มุ่งมั่น พยายาม กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มองการณ์ไกล มีพลัง และมีภาวะผู้นำ



นอกจากนี้ กลุ่มยังทำให้เกิดความเพลิดเพลิน สมาชิกจะได้ผ่อนคลาย สนุกสนาน ในการได้มาพบปะกับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน เช่น

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4 “ผมรู้สึกว่าคุณเองมีปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ตแหละ พอมาเจอกับเพื่อน ๆ บางคนก็ปัญหาคล้ายกัน บางคนก็หนักกว่า มันก็ทำให้คิดได้ว่าผมไม่ได้มีปัญหาอยู่คนเดียว คนอื่น ๆ เขาก็มีปัญหาเหมือนกัน แต่สิ่งสำคัญก็คือถ้าเรามองบวกปัญหาก็คงไม่เป็นปัญหาอีกต่อไปครับ ถ้าเราไม่ยึดหยุ่นพอ ลองสังเกตดูก็ได้ เพื่อน ๆ หลายคนมีความสามารถยืดหยุ่นปรับตัวได้ดี ไม่ค่อยเครียด มองโลกในแง่ดี ทำให้ชีวิตสามารถแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ ผมได้เรียนรู้พฤติกรรมพวกนี้จากกลุ่ม”

เมื่อเสร็จสิ้นการพูดคุย ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 7 ให้สมาชิกศึกษาแล้วเปิดดนตรีชวนให้สมาชิกฝึกผ่อนคลาย ด้วยการฝึกหายใจ เพื่อลดความวิตกกังวล ช่วยควบคุมการหายใจ การเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและอารมณ์ ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้ และช่วยเพิ่มสุขภาวะทางอารมณ์ โดยสามารถนำวิธีการผ่อนคลายนี้ไปใช้ได้ด้วยตนเองหลังจากยุติกลุ่ม สังเกตเห็นว่าสมาชิกมีท่าทีผ่อนคลาย ท่าทางสงบ สบายใจ ยิ้มเล็กน้อย

### ขั้นยุติ

ผู้นำกลุ่มสรุปหัวข้อที่พูดคุย โดยใช้คุณลักษณะของผู้นำกลุ่มที่มีท่าทางอบอุ่น ยิ้มแย้ม ตั้งใจฟังสมาชิก ให้กำลังใจ ไม่ประเมินตัดสิน มีการกล่าวชื่นชมสมาชิกที่มีความหนักแน่น ชัดเจนในเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในขั้นนี้ สังเกตเห็นว่าสมาชิกมีสีหน้าสีหน้าแววตาเป็นประกายมุ่งมั่น เห็นความมีชีวิตชีวา สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างสันหละเป็นธรรมชาติ คุณลักษณะของผู้นำกลุ่มที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มเป็นไปอย่างดีนี้ ถือเป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้สมาชิกเกิดความมั่นใจว่าสามารถทำตามเป้าหมายพฤติกรรมที่ตนเองตั้งไว้ รวมถึงผู้นำกลุ่มมีการแจ้งให้สมาชิกทราบล่วงหน้าถึงการเข้ากลุ่มในครั้งสุดท้าย

## ครั้งที่ 10 พึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน

### ขั้นเริ่มต้น

กลุ่มได้ดำเนินมาถึงช่วงสุดท้าย โดยครั้งที่ผ่านมานำกลุ่มแจ้งให้สมาชิกทราบว่าจะมีการยุติกลุ่มในครั้งนี้ เพื่อเป็นการให้เวลาสมาชิกเตรียมตัวจัดการกับสิ่งที่ยังติดค้างอยู่ในใจของตนเอง ในขั้นเริ่มต้นผู้นำกลุ่มเดินเข้ามาในห้อง สังเกตเห็นว่าสมาชิกยิ้มแย้มแจ่มใส และกำลังพูดคุยกันเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของแต่ละคน ผู้นำกลุ่มจึงกล่าวสวัสดิ์ทักทายและแจ้งรายละเอียดของกลุ่มในครั้งสุดท้ายนี้แก่สมาชิก สังเกตเห็นว่าสมาชิกบางคนพูดว่า เร็วจังเหมือนเพิ่งมาเลย และเห็นสมาชิกหลายคนขยับเข้ามานั่งใกล้กันมากขึ้น

### ขั้นตอนการ

ผู้นำกลุ่มแจ้งให้สมาชิกทราบอีกครั้งว่าการเข้ากลุ่มครั้งนี้จะเป็นครั้งสุดท้ายของกระบวนการให้การปรึกษา โดยเชื้อเชิญให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน เกี่ยวกับเรื่องที่ต้องการจัดการหรือติดค้างใจ หรือต้องการให้กลุ่มช่วยเหลือเรื่องใด สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันได้ เช่น

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 “ของผมนึกคิดว่าไม่มีอะไรติดค้าง ที่ว่าปิดทินเดอร์หาคู่ตอนนี้ก็ยังปิดนะครับ (ขำ เอิกอ้าก ด้วยอารมณ์ขบขัน) แต่ผมก็ปิดน้อยลงน้า แบ่งเวลาปิด เอาในวันหนึ่ง ช่วงก่อนกินข้าวจะเช็คดูว่าใครทักมาบ้าง ก็ผมไม่มีใครมาจีบสักที ผมอยากมีแควน (ขำ) ก็เลยต้องเช็คบ่อย ๆ แต่ก็ไม่ได้ปิดทั้งคืนแล้วน้า เพราะได้เข้าร่วมกลุ่มนี้แหละครับ ทำให้ผมได้เห็นปัญหาว่า นอนดึกเพราะเล่นแอพหาคู่ สุดท้ายเปลืองเวลาเลย ตอนนั้นก็แบ่งเวลาเล่น จำกัดการเล่นที่เหมาะสมแล้วครับ แล้วจริง ๆ การหาเพื่อนในชีวิตจริงคิดว่ายั่งยืนกว่า มีการพูดคุย พบปะ มันทำให้การฟุ้งฟิงแอพหาคู่ของเรามันลดน้อยลง กลับมาทำกิจกรรมที่ดี แทนที่จะเอาเวลาไปใช้โดยไร้ประโยชน์ ตอนนี่คือทำคลิปขายน้ำพริกโดยร้องเพลงประกอบก็เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตหาเงิน รู้สึกภูมิใจที่หาค่าใช้จ่ายด้วยตัวเอง แบ่งเบาภาระพ่อแม่ได้”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 2 “ที่เหลือจากนี้คิดว่า เราจะต้องพึ่งตัวเอง คือ กลับไปลงมือทำจริง เราดูตัวอย่างจากเพื่อนได้ เรา เปลี่ยนแปลงวิธีการคิดของเรา ว่าเราจะไม่ ฟุ้งฟิงอินเทอร์เน็ตมากเกินไป ว่าเราจะควบคุมเวลาในการทำงาน เราจะใช้อย่างเป็นประโยชน์ แต่ผมคิดว่าสิ่งที่สำคัญที่สุด คือการที่เราสามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างสร้างสรรค์ ด้วยการควบคุมของตัวเอง เป็นผู้ใช้ ที่มีวินัยในตัวเอง ก่อนจะทำอะไรก็ต้องมีเป้าหมายมีจุดมุ่งหมายว่าจะทำอย่างไรจะใช้เพื่ออะไร เราจะต้องเอาวิธีการเหล่านี้ที่ได้จากกลุ่ม เอาไปใช้จริงถ้าเราไม่ลงมือทำหรือไม่ใช้จริง ๆ ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย”

เมื่อสมาชิกพูดครบทุกคน ผู้นำกลุ่มสรุปโดยชื่นชมสมาชิกและให้การยืนยันว่าเชื่อมั่นในตัวสมาชิกที่จะสามารถใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้ด้วยศักยภาพในตัวสมาชิกเอง การยืนยันนี้เป็นเทคนิคทำให้เกิดความมั่นใจในคำมั่นสัญญาเพื่อให้อำนาจใจให้สมาชิกมีความหนักแน่นที่จะทำพฤติกรรมเชิงบวกต่อไป

นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มได้หยิบยกประเด็นเรื่องของการที่แต่ละคนได้ทำกิจกรรมที่เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ หากเป็นในแง่ของการที่มุ่งสู่การเป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่น จะมีวิธีการทำอย่างไรบ้าง สมาชิกก็แลกเปลี่ยนกันถึงวิธีการเป็นต้นแบบที่ดี

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 “เริ่มจากตัวเองต้องใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ก่อน จากนั้นเพื่อนก็จะชื่นชมและเลียนแบบในสิ่งที่ดี แล้วหากเห็นเพื่อนใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่

เหมาะสมก็ควรจะบอกหรือเตือนเพื่อน เพื่อให้เค้าสะกิดใจ ซึ่งมันเป็นสิ่งที่ดีที่เราทำแล้วเกิดขึ้นกับตัวเอง เราก็ควรบอกต่อคนอื่น เป็นแบบอย่างที่ดี เป็นเหมือนกัลยาณมิตรต่อกัน”

จากนั้น ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ บอกเล่าความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม การเปลี่ยนแปลงของตนเอง และขอให้สมาชิกได้กล่าวแสดงความชื่นชมสมาชิกในกลุ่มด้วยกัน เพื่อให้เพื่อนสมาชิกเกิดความอบอุ่น มีความหวัง กำลังใจ มีความรู้สึกด้านบวกต่อเป้าหมายของตนเองว่าจะสำเร็จได้

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4 “ผมดีใจนะครับที่ได้มาเข้าร่วมกลุ่ม ทำให้รู้จักเพื่อนๆ ในกลุ่มมากขึ้น ได้มาแลกเปลี่ยนสิ่งที่เรากำลังเผชิญกันอยู่ ผมก็รู้สึกว่าสิ่งที่เราคิดว่ามันเป็นปัญหา ผมไม่ได้เดินคนเดียว ยังมีเพื่อนๆ ในกลุ่มคอยเดินเคียงข้างแก้ปัญหาไปด้วยกัน ผมเองก็จะพยายามมุ่งหน้าแก้และปรับไปเรื่อย ๆ อย่างที่...(สมาชิกกลุ่มคนที่ 7) บอกพวกเราต้องช่วยกันเตือนกันนะครับ”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 7 “หนูเองพอได้มาเข้าร่วมกลุ่ม ก็ทำให้ได้เจอเพื่อนๆ ได้เจออาจารย์ หนูรู้สึกอบอุ่นมาก ๆ เลยค่ะ ยิ่งพอได้มาแชร์ความรู้ต่าง ๆ ก็รู้สึกว่า เราก็ไม่ได้มีปัญหาคนเดียวเนี่ย ยังมีเพื่อนๆ อีกหลายคนที่ยกปัญหาเหมือนกัน ถึงแม้ว่าการทำกลุ่มจะจบลง แต่พวกเราจะช่วยเตือนกันให้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสรรค์ต่อไปค่ะ”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 9 “ผมซาบซึ้งใจครับ รู้สึกผูกพันกับเพื่อนๆ ครับตอนนี้ เพราะมีเพื่อนเล่นเกมด้วยเพิ่มขึ้น (ทุกคนขำ ไบหน้ำยิ้มแยม แต่แฝงไปด้วยความเศร้าเล็ก ๆ ที่การทำกลุ่มจะจบลง) แต่พวกเราจำกัดเวลาเล่นที่ดีขึ้นนะครับ ไม่กระทบเวลาเรียน เวลานอน เวลาที่จะทำกิจกรรมเลย ถึงเล่นอยู่พวกเราก็จะช่วย ๆ กันเตือนครับ”

เมื่อสมาชิกแลกเปลี่ยนจนครบ ผู้นำกลุ่มกล่าวแสดงความรู้สึกมีต่อกลุ่มประสบการณ์ การเปลี่ยนแปลงความคิด การเจริญเติบโตองงามทางใจที่เกิดขึ้น โดยกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มด้วยสีหน้าแวตามุ่งมั่น จริงใจ

### ขั้นยุติ

ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกทำแบบแบบวัดการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ สอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ให้คำแนะนำหรือชี้แนะสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มให้การปรึกษา การสอบถามข้อเสนอแนะจากสมาชิกถือเป็นการประเมินผลถึงกระบวนการปรึกษาที่กลุ่มผ่านมา และประกาศปิดกลุ่มด้วยการยุติการให้การปรึกษากลุ่มครั้งสุดท้าย สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกพบว่าสมาชิกมีสีหน้ายิ้มแยม

สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 “ใจหายและกลุ่ม ทำให้สนิทกันมากขึ้น จากเดิมที่เราคุยกันแบบผิวเผินรู้จักรู้จักกันแต่ไม่ค่อยได้คุยกันเลย กลุ่มทำให้เราสนิทสนมกัน แล้วรู้สึกว่ากลุ่มนี้เป็น

กลุ่มที่จริงจังใจมากสามารถพูดคุยปัญหาเรื่องต่างๆได้ ก็มี หลังจากนั้น ถ้ามีอะไร ก็อาจจะต้องอัปเดตพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 2 “สุดท้ายกลุ่มก็ต้องยุติ เหมือนที่อาจารย์เคยบอกว่าอยากให้พวกเราสามารถเป็นผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้เป็นไปตามที่กลุ่มกำหนดเป้าหมายไว้ คิดว่า พวกเรา จะต้องลงมือทำด้วยตัวเอง ควบคุมตัวเองได้ มีวินัยในตัวเอง แล้วก็จะ เป็นเพื่อนกันพูดคุยปรึกษาปัญหาต่างๆกันไป”

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4 “เศร้าเหมือนกันที่กลุ่มต้องจบลง แต่ยังไงก็ต้องดำเนินชีวิตกันไป”

สมาชิกคนอื่นก็พยักหน้าเห็นด้วย สมาชิกหลายคนขออนุญาตสวมกอดเพื่อนในกลุ่มและผู้นำกลุ่มเพื่อเป็นการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

เมื่อสังเกตกระบวนการกลุ่มทั้ง 10 ครั้ง พบการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นกลุ่มทดลองจากเริ่มต้นจนกระทั่งยุติกลุ่ม เริ่มต้นจากการที่สมาชิกกลุ่ม 10 คน ที่เป็นวัยรุ่นซึ่งมีปัญหาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตมีความต้องการที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ มาเข้าร่วมกลุ่มโดยสมัครใจ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก และแนวทางในการแก้ปัญหาาร่วมกัน ได้เรียนรู้ทักษะ วิธีการในการแก้ปัญหา ภายใต้บรรยากาศของความไว้วางใจ จริงใจ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดสัมพันธภาพของการช่วยเหลือระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกด้วยกัน ส่งผลให้สมาชิกเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เข้าใจตนเอง สามารถตัดสินใจ รับผิดชอบและแก้ปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอธิบายได้พอสรุป ดังนี้

**ขั้นเริ่มต้น** ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพเป็นอย่างมาก เนื่องจากสัมพันธภาพที่ดีจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จของโปรแกรม ในครั้งที่ 1 นี้ ผู้วิจัยซึ่งทำหน้าที่ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคต่าง ๆ ทั้งจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรมและการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ เพื่อเอื้ออำนวยให้กลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัย ให้สมาชิกได้พูดคุย สร้างสัมพันธภาพ การเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง ส่งผลให้สมาชิกจะเกิดการตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง มองเห็นภาพปัญหาของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ได้ใช้ความคิดและตัดสินใจด้วยตนเองที่จะประเมินวิเคราะห์ ว่าพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ทำอยู่นั้นส่งผลดีหรือส่งผลเสียต่อตนเองอย่างไร

ต่อมาในขั้นอะไรคือสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นในกลุ่มครั้งที่ 2-3 ผู้นำกลุ่มกำหนดเนื้อหาเรื่องพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่เป็นปัญหาตลอดจนผลกระทบต่าง ๆ กระตุ้นให้

สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนจนมองเห็นปัญหาของตัวเองได้กระจ่างมากขึ้น สังเกตว่า สมาชิกรู้ว่า พฤติกรรมแบบใดเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม ใช้กระบวนการคิด วิเคราะห์ว่าจะทำ พฤติกรรมใดหรือไม่ทำพฤติกรรมใดต่อไป สามารถเลือกสรรพฤติกรรมที่มีคุณค่าต่อตนเอง ในกลุ่ม ครั้งที่ 4-5 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสอน และการทำตารางกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และทำ ความเข้าใจในรูปแบบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดพฤติกรรมปัญหา แยกแยะและ ประเมินความคิดของตนเองได้ สามารถแก้ไขความคิดที่บิดเบือนเป็นความคิดที่เหมาะสม สังเกต ว่า สมาชิกเข้าใจกระบวนการเกิดพฤติกรรม เกิดความมั่นใจว่าสามารถควบคุมตนเอง เปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้ สมาชิกทุกคนสามารถระบุเป้าหมายพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้

**ขั้นเปลี่ยนมุมมองใหม่** เกิดขึ้นในกลุ่มครั้งที่ 6 ผู้นำกลุ่มใช้การทำตาราง กิจกรรม โดยให้สมาชิกระบุเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่าง สร้างสรรค์ซึ่งสมาชิกแต่ละคนสามารถทำได้ เป็นการนำทางให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเอง ผลที่ได้ คือสมาชิกเห็นภาพอย่างชัดเจนว่าตนมีความสามารถในการทำกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่าง สร้างสรรค์ เกิดความมั่นใจที่จะลงมือทำ เมื่อระบุเป้าหมายพฤติกรรมได้อย่างชัดเจนแล้ว กลุ่มครั้งที่ 7 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันค้นหาวิธีการหรือขั้นตอนที่ง่ายแล้วเพิ่มระดับความยากเพื่อให้ลงมือ ทำเป้าหมายได้สำเร็จ เป็นการวางแผนให้สมาชิกลงมือทำพฤติกรรมที่แต่ตั้งเป้าหมายไว้ ทำให้ สมาชิกมองเห็นความเป็นไปได้ที่จะสามารถลงมือทำพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ให้สำเร็จได้

ในกลุ่มครั้งที่ 8 ผู้นำกลุ่มติดตามการบ้านที่ให้สมาชิกนำกลับไปทำ ทำให้รู้ว่า สมาชิกได้มีการติดตามผลหรือประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นไปในทิศทางใดเมื่อได้กลับไป ลงมือทำพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ สมาชิกที่ทำพฤติกรรมได้สำเร็จส่งผลให้ รู้สึกภาคภูมิใจที่ได้ทำ ส่งผลต่อการเลียนแบบของสมาชิกอื่นในกลุ่มที่อยากจะทำให้สำเร็จ เช่นเดียวกัน ส่วนสมาชิกที่ลงมือทำแล้วแต่ยังไม่สำเร็จหรือยังไม่ได้ลงมือทำก็จะมีการพูดคุย ติดตามผลและหาทางออกในการแก้ปัญหาพร้อมกัน ต่อมาในกลุ่มครั้งที่ 9 ผู้นำกลุ่มฝึกเทคนิคการ ฝึกผ่อนคลายให้กับสมาชิก เพื่อให้สมาชิกนำไปใช้ สมาชิกได้ผ่อนคลาย สนุกสนาน และ เพลิดเพลิน อารมณ์ดี และมีความยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ได้รับฟังข้อดีของตนเองจากเพื่อน สมาชิกส่งผลให้สมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น เป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนอื่น ๆ ในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์



**ขั้นประเมินผล** เกิดขึ้นในกลุ่มครั้งที่ 10 ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกแต่ละคนแต่คนถึงข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ให้คำแนะนำหรือชี้แนะสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกิจกรรมให้คำปรึกษา การสอบถามข้อเสนอแนะจากสมาชิกถือเป็นการประเมินผล เมื่อกลุ่มดำเนินมาถึงขั้นตอนนี้ สมาชิกจะได้เรียนรู้ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก เกิดความงอกงามในตน เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพทั้งจากสมาชิกด้วยกันหรือจากผู้นำกลุ่มผ่านการสังเกตกลุ่ม พฤติกรรมใดที่ทำแล้วได้รับการชื่นชมจากกลุ่มสมาชิกก็มีแนวโน้มจะทำต่อไป และมีความภาคภูมิใจที่ได้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อนสมาชิก ผู้นำกลุ่มใช้คำถามปลายเปิดให้สมาชิกพูดคุยถึงสิ่งที่ยังติดค้าง ให้ความเชื่อมั่นในตัวสมาชิกที่จะใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ด้วยศักยภาพของตนเอง เป็นการเน้นย้ำให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในคำมั่นสัญญา และถึงแม้ว่ากลุ่มจะยุติลงไปแล้วแต่สมาชิกยังคงมีความมุ่งมั่นที่จะทำตามเป้าหมายที่วางไว้จนสำเร็จด้วยตนเองสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน มีวิธีการจัดการกับปัญหาไม่ว่าจะเจอกับสถานการณ์แบบใด

กล่าวโดยสรุปว่า ผลการวิจัยเชิงคุณภาพในระยะที่ 3 นี้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ในวัยรุ่นไทย ทั้ง 10 ครั้ง สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตน ด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรม โดยผู้วิจัยประเมินจากสีหน้า ท่าทาง คำพูด พฤติกรรมของสมาชิก ที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการกลุ่มแต่ละครั้ง ความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่มกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ 7 ด้าน ซึ่งจะแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นที่ได้เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองอย่างไร ดังรายละเอียดในตารางที่ 24

ผู้วิจัยจะนำผลงานวิจัยเชิงคุณภาพนี้ไปอภิปรายเพื่อสรุปผลการวิจัยทั้งหมดร่วมกับผลการวิจัยเชิงปริมาณต่อไป เพื่อเป็นการตรวจสอบว่าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนั้นสามารถเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ในวัยรุ่นไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ตาราง 24 ความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการบำบัดทางจิตบำบัดของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ขั้นตอน	คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์							ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	
	ด้าน 1	ด้าน 2	ด้าน 3	ด้าน 4	ด้าน 5	ด้าน 6	ด้าน 7		
สร้าง ความสัมพันธ์ที่ จริงใจ Building the Therapeutic Alliance	✓	✓						CBT	MET
อะไรคือสิ่งที่ ต้องการ เปลี่ยนแปลง What clients want to change	✓	✓						CBT	MET

สร้างสัมพันธ์ภาพ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง ให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอก  
 ใจได้แลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้  
 อินเทอร์เน็ตที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อชีวิตของสมาชิก  
 แต่ละคน และขณะที่สมาชิกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตน  
 สมาชิกจะเกิดการตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง มองเห็น  
 ภาพปัญหาของตนได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ผู้ในกลุ่มใช้เทคนิคกำหนดเนื้อหาผลกระทบต่างๆ เป็น และ  
 ใช้วิธีมอบหมายการบ้าน ให้สมาชิกจดบันทึกเกี่ยวกับการใช้  
 เวลาทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตของตนเอง ใช้คำถาม  
 ปลายเปิดเพื่อให้สมาชิกคิดว่าการใช้มันเป็นปัญหาอย่างไร  
 โดยผู้ในกลุ่มคอยกระตุ้นให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยน  
 ครบทุกคน ขึ้นตอนนั้นสมาชิกทุกคนจะได้มองเห็นปัญหาของ  
 ตัวเองได้กระจ่างมากขึ้น รู้ว่าพฤติกรรมแบบใดเป็นการใช้  
 อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม ใช้กระบวนการคิด วิเคราะห์  
 ว่าจะทำพฤติกรรมใดหรือไม่ทำพฤติกรรมใดต่อไป เป็นการ  
 เลือกรูปกิจกรรม

ตาราง 24 (ต่อ)

ขั้นตอน	คุณลักษณะของผู้ใช้ที่เหมาะสม							ทฤษฎีเทคนิคที่ใช้	
	ด้าน	ด้าน	ด้าน	ด้าน	ด้าน	ด้าน	ด้าน	CBT	MET
อะไรคือสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง	1	2	3	4	5	6	7	การสังเกตพฤติกรรม การใช้เทคนิคที่สร้างสรรคของตนเอง (Positive Self-Monitoring) ทำให้สมาชิกรู้สึกดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าและความสามารถของตน มีความมั่นใจมากขึ้น การชื่นชมและกำลังใจจากเพื่อนในกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าได้ช่วยเหลือบุคคลอื่นด้วยประสบการณ์ของตน และเพื่อนในกลุ่มรับฟังอย่างตั้งใจ ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มั่นใจว่าตนทำในสิ่งที่ถูกต้องแล้ว และนำไปสู่การเป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น นอกจากนี้เทคนิคการเปลี่ยนแปลงในทางบวกยังนำไปที่ทางเลือกในการแก้ไขปัญหา การค้นหากิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ให้สมาชิกได้ค้นหากิจกรรมที่เป็นทางเลือกที่มากขึ้นแทนการยึดติดกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเดียว	เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเสียบและฟัง ให้กำลังใจ ไม่ประเมินตัดสิน ขววนให้สมาชิกทำความเข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมด้วยความเห็นอกเห็นใจ เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมศักยภาพเดิมที่มีอยู่ในตัวสมาชิก (Self-Efficacy) ให้สมาชิกเกิดความมั่นใจว่าสามารถควบคุมตนเอง เปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้
What clients want to change				✓		✓	✓		

ตาราง 24 (ต่อ)

ขั้นตอน	คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์							MET
	ด้าน 1	ด้าน 2	ด้าน 3	ด้าน 4	ด้าน 5	ด้าน 6	ด้าน 7	
ครั้งที่	CBT							MET
4	✓							<p>ผู้นำกลุ่มกำหนดกรอบเนื้อหาที่ชัดเจนว่าจะพูดเรื่องกระบวนการเกิดพฤติกรรม ใช้เทคนิคการสอน (Didactic Aspect) และการทำตารางกิจกรรม (Pleasant Activities Scheduling) เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และทำความเข้าใจในรูปแบบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดพฤติกรรม ปัญหา แยกแยะและประเมินความคิดของตนเองได้ รวมถึงจะทำอย่างไรเพื่อแก้ไขความคิดที่บิดเบือนเป็นความคิดที่เหมาะสมเพื่อทำความเข้าใจและสามารถเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม</p>
5	✓	✓	✓					<p>ผู้นำกลุ่มใช้คำถามโต้แย้ง (Socratic Question) ทำทฤษฎีความคิดที่ไม่เหมาะสม เช่น จริงหรือไม่มีเฉพาะโลกออนไลน์ที่จะได้รับการยกย่องเห็นคุณค่า การทำงานหรือโอกาสทางการศึกษามารถให้เหตุผลเช่นนี้ได้หรือไม่ (Construction of New Thought) และช่วยให้สมาชิกมองหากิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือกทดแทนการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นทางเลือกเดียว ใช้เทคนิคการทำตารางกิจกรรม (Pleasant Activities Scheduling) ให้สมาชิกตั้งเป้าหมายการใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์ เป็นการจำกัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อตนเอง ตลอดจนวางแผนปฏิบัติล่วงหน้าเกี่ยวกับเป้าหมายการใช้อินเทอร์เน็ตของตน</p>



ตาราง 24 (ต่อ)

ขั้นตอน	ครั้งที่	คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์							ทฤษฎีเทคนิคที่ใช้	MET
		ด้าน 1	ด้าน 2	ด้าน 3	ด้าน 4	ด้าน 5	ด้าน 6	ด้าน 7		
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบบเดิม เป็นพฤติกรรมใหม่เชิงบวก	7				✓				<p>เมื่อนำกลุ่มผู้ที่มีความจริงใจ ไม่ตัดสิน ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขการใช้สัมพันธ์ภาพเชิงรักษาให้เกิดความรู้สึกร่วมอันเป็นสากล (Universality) ว่า เมื่อเห็นว่สมาชิกคนอื่นในกลุ่มมีความมุ่งมั่นและตั้งใจ สมาชิกก็จะเกิดความรู้สึกที่ร่วมกัน และตระหนักได้ว่าตนเองก็สามารถเอาชนะปัญหาได้ ทำให้เกิดความมั่นคงในคำมั่นสัญญาที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างจริงจัง (Commitment Strengthening)</p>	
Changing the Doing									<p>ผู้นำกลุ่มรับผิดชอบอย่างใส่ใจ สมาชิกที่ทำการดีหรือไม่ดีสามารถรับรู้ได้ว่าสมาชิกมีการติดตามผลหรือประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นไปในทิศทางใดเมื่อได้กลับไปลองทำตามพฤติกรรมที่ใช้นเทอร์เน็ตของสร้างสรรค์ เป็นการย้ำเตือนสมาชิกให้ทำตามแผนที่ตั้งเป้าหมายไว้ การปรับโครงสร้างความคิดที่เหมาะสม (Restructuring Maladaptive Thoughts) ผู้นำกลุ่มใช้คำถามได้แย่งสมาชิกที่ยังมีความคิดไม่เหมาะสมผล เพื่อชวนให้สมาชิกคิดถึงถึงกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือกแทนการใช้อินเทอร์เน็ตเพียงอย่างเดียว</p>	

ตาราง 24 (ต่อ)

ขั้นตอน	ครั้งที่	คุณลักษณะของผู้ใช้โปรแกรมนี้ได้อย่าง							MET
		ด้าน	ด้าน	ด้าน	ด้าน	ด้าน	ด้าน	ด้าน	
		1	2	3	4	5	6	7	
		<b>สร้างสรรค์</b>							
เสริมสร้าง คุณลักษณะเชิง บวก Enhancing Positive Psychology	9								✓
									✓

ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	CBT	MET
ผู้นำกลุ่มติดตามการบ้าน ที่ให้สมาชิกนำกลับไปทำ เป็นเทคนิคสำคัญที่จะช่วยให้ผู้นำกลุ่มรับรู้สมาชิกแต่ละคนได้มีการติดตามผลหรือประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นไปในทิศทางใดเมื่อได้กลับไปลองมือทำพฤติกรรมการใช้โปรแกรมนี้ต่ออย่างสร้างสรรค์	ผู้นำกลุ่มติดตามการบ้าน ที่ให้สมาชิกนำกลับไปทำ เป็นเทคนิคสำคัญที่จะช่วยให้ผู้นำกลุ่มรับรู้สมาชิกแต่ละคนได้มีการติดตามผลหรือประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นไปในทิศทางใดเมื่อได้กลับไปลองมือทำพฤติกรรมการใช้โปรแกรมนี้ต่ออย่างสร้างสรรค์	ผู้นำกลุ่มใช้คำถามปลายเปิดให้สมาชิกพูดถึงข้อดีที่ตนเองประทับใจเกี่ยวกับเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ การได้รับฟังข้อดีของตนเองจากเพื่อนสมาชิกส่งผลให้สมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้นเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนอื่น ๆ ในการใช้โปรแกรมนี้ต่ออย่างสร้างสรรค์
ผู้นำกลุ่มสร้างเสริมบรรยากาศเชิงบวก	ผู้นำกลุ่มสร้างเสริมบรรยากาศเชิงบวกด้วยการใช้คำชมเชยที่เฉพาะเจาะจงและจริงใจ	ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแลกเปลี่ยนว่า ถ้าในอนาคตมีสถานการณ์ใดที่จะทำให้เกิดปัญหาแบบนี้ได้อีกและจะจัดการอย่างไร โดยผู้นำกลุ่มให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเป็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเรียงแบบและฟัง ให้กำลังใจ ไม่ประเมินตัดสิน ทำให้เมื่อกลุ่มยุติไปแล้วสมาชิกสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน มีวิธีการจัดการกับปัญหาไม่ว่าจะเจอกับสถานการณ์แบบใด



ตาราง 24 (ต่อ)

ขั้นตอน	ครั้งที่	คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์							MET	
		ด้าน 1	ด้าน 2	ด้าน 3	ด้าน 4	ด้าน 5	ด้าน 6	ด้าน 7		
ประเมินผล Evaluation	10	ทฤษฎีเทคนิคที่ใช้							CBT	MET
		<p>ผู้นำกลุ่ม ใช้คำถามปลายเปิดให้สมาชิกพูดคุย แลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ยังติดค้างอยู่และสรุปโดย ชื่นชมและให้ความเชื่อมั่นในตัวของสมาชิกที่จะ ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ด้วยศักยภาพ ของตนเอง เป็นการเน้นย้ำให้สมาชิกเกิดความ มั่นคงในคำมั่นสัญญา (Commitment Strengthening) และถึงแม้ว่ากลุ่มจะยุติลงไป แล้วแต่สมาชิกยังคงมีความมุ่งมั่นที่จะทำตาม เป้าหมายที่วางไว้จนสำเร็จด้วยตนเอง</p>	<p>ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ให้คำแนะนำหรือชี้แนะสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม การให้คำปรึกษา การสอบถามข้อเสนอแนะจากสมาชิกถือ เป็นการประเมินผล (Evaluation) เมื่อกลุ่มดำเนินมาถึง ขั้นตอนนี้ สมาชิกจะได้เรียนรู้ประสบการณ์เพื่อสมาชิก จากการพัฒนา เกิดความออกมาในตน เกิดการเลียนแบบ บุคลิกภาพทั้งจากสมาชิกด้วยกันหรือจากผู้นำกลุ่มผ่านการ สังเกตกลุ่ม พฤติกรรมได้ทันทีแล้วได้รับการชื่นชมจากกลุ่ม สมาชิกก็มีแนวโน้มจะทำต่อไป และมีความภาคภูมิใจที่ได้ เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อนสมาชิก</p>	<p>ผู้นำกลุ่ม สอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ให้คำแนะนำหรือชี้แนะสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม การให้คำปรึกษา การสอบถามข้อเสนอแนะจากสมาชิกถือ เป็นการประเมินผล (Evaluation) เมื่อกลุ่มดำเนินมาถึง ขั้นตอนนี้ สมาชิกจะได้เรียนรู้ประสบการณ์เพื่อสมาชิก จากการพัฒนา เกิดความออกมาในตน เกิดการเลียนแบบ บุคลิกภาพทั้งจากสมาชิกด้วยกันหรือจากผู้นำกลุ่มผ่านการ สังเกตกลุ่ม พฤติกรรมได้ทันทีแล้วได้รับการชื่นชมจากกลุ่ม สมาชิกก็มีแนวโน้มจะทำต่อไป และมีความภาคภูมิใจที่ได้ เป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อนสมาชิก</p>	<p>ผู้นำกลุ่ม ใช้คำถามปลายเปิดให้สมาชิกพูดคุย แลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ยังติดค้างอยู่และสรุปโดย ชื่นชมและให้ความเชื่อมั่นในตัวของสมาชิกที่จะ ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ด้วยศักยภาพ ของตนเอง เป็นการเน้นย้ำให้สมาชิกเกิดความ มั่นคงในคำมั่นสัญญา (Commitment Strengthening) และถึงแม้ว่ากลุ่มจะยุติลงไป แล้วแต่สมาชิกยังคงมีความมุ่งมั่นที่จะทำตาม เป้าหมายที่วางไว้จนสำเร็จด้วยตนเอง</p>					

จากการวิจัยทั้ง 3 ระยะ สรุปผลได้ดังนี้

1) คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย มี 7 ด้าน คือ เป็นผู้  
ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้ เป็นผู้วางแผนการใช้ได้อย่าง  
เหมาะสม เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้ เป็นผู้ติดตามผลการทำกิจกรรมของ  
ตน เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก และ เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี

2) โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของ  
ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย บูรณาการทฤษฎีหลัก คือ แนวคิดการบำบัดความคิด  
และพฤติกรรมร่วมกับการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ จุดเด่นของโปรแกรมเน้นเสริมสร้าง  
ศักยภาพทางบวกภายในตัวของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต ส่งผลให้สมาชิกสามารถจัดการกับความรู้สึก  
ลึกลับ

3) คะแนนรวมคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยของกลุ่ม  
ทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่ม  
ควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยเชิงปริมาณร่วมกับการสังเกตการ  
เปลี่ยนแปลงของกลุ่มทดลองในระหว่างกระบวนการปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง พบว่า

ครั้งที่ 1 สมาชิกส่วนใหญ่อยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของ  
ตนเองให้ดีขึ้น ทั้งเรื่องของการควบคุมเวลา การเลือกทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ การจัดลำดับ  
ความสำคัญของกิจกรรมที่ตนเองควรทำ

ครั้งที่ 2 สมาชิกตระหนักในผลกระทบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม  
กำหนดเป้าหมายที่จะใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์

ครั้งที่ 3 สมาชิกเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง  
มั่นใจว่าสามารถควบคุมตนเอง เปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้

ครั้งที่ 4 สมาชิกได้เรียนรู้และทำความเข้าใจรูปแบบความคิดรูปแบบความคิดที่  
ไม่สมเหตุสมผลทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

ครั้งที่ 5 สมาชิกตั้งเป้าหมายการใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์ และตระหนักถึง  
หน้าที่ของตนเองที่ต้องรับผิดชอบ และลงมือทำเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

ครั้งที่ 6 สมาชิกชื่นชมและให้กำลังใจเพื่อนสมาชิก ทำให้คำมั่นสัญญาที่จะ  
เปลี่ยนแปลงตนเองมีความหนักแน่นขึ้น

ครั้งที่ 7 สมาชิกค้นพบวิธีการหรือขั้นตอนที่จะทำให้เป้าหมายการใช้อินเทอร์เน็ต  
อย่างสร้างสรรค์ประสบความสำเร็จได้จริง

ครั้งที่ 8 สมาชิกมีกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์เป็นทางเลือกแทนการใช้อินเทอร์เน็ตเพียงอย่างเดียว ให้กำลังใจ มีแรงจูงใจที่จะลงทำพฤติกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมาย

ครั้งที่ 9 สมาชิกพูดถึงข้อดี กล่าวชื่นชมสมาชิกที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เป็นการเสริมแรงสมาชิกเพื่อให้เป็นแบบอย่างที่ดี ส่งผลให้สมาชิกรู้สึกภูมิใจในตนเอง มีกำลังใจ

ครั้งที่ 10 สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะฟังตนเอง และรับผิดชอบต่อเป้าหมายและคำมั่นสัญญาที่ให้ไว้ต่อกลุ่ม

ผลการวิจัยเชิงปริมาณผลสานกับผลการวิจัยเชิงคุณภาพจึงได้ข้อสรุปว่า โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยมีประสิทธิภาพดีสามารถทำให้คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้น

ทั้งนี้จากการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการวิจัยระยะที่ 3 นี้ โปรแกรมสามารถเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยได้ ผู้วิจัยจึงได้สรุปเป็นโมเดลการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย เพื่อการนำไปใช้ ดังภาพประกอบ 15



## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย 2) พัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย และ 3) ตรวจสอบประสิทธิผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผลการสรุปและอภิปรายผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

#### ระยะที่ 1 การค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย 7 คุณลักษณะ คือ ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้ ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้ ด้านที่ 5 เป็นผู้ที่ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก และด้านที่ 7 เป็นผู้ที่ เป็นแบบอย่างที่ดี อภิปรายผลได้ดังนี้

คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ด้านที่ 2, 3, 4, 5 และ 6 มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ Tzavela et al. (2015) ที่ศึกษาพบว่าผู้ที่มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะมีลักษณะการควบคุมตนเองที่ดีกว่าเมื่อเทียบกับผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม ในองค์ประกอบด้านการเฝ้าติดตามดูตนเอง การจำกัดการใช้อินเทอร์เน็ต การจัดลำดับความสำคัญ การหากิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือกแทนการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเดียว และการทำตามข้อตกลง กติกา ที่ตนเองตั้งไว้ ในส่วนของคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ด้านที่ 1 และด้านที่ 7 เป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาของธนพัทธ์ จันทพิพัฒน์พงศ์ (2559) ที่ศึกษาการใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญา โดยการกระทำกิจกรรมบนเครือข่ายเฟซบุ๊กที่ผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล คำนึงถึงคุณค่าหรือประโยชน์ที่แท้จริงของเฟซบุ๊ก ตระหนักถึงความปลอดภัย และส่งเสริมให้ผู้อื่นใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญาเช่นเดียวกับตน ประกอบด้วย การใช้เฟซบุ๊กอย่างเป็นประโยชน์และสร้างสรรค์ และสนับสนุนให้ผู้อื่นใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญา

**ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา** หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่สามารถคิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมาจากการทำกิจกรรมบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยตระหนักรู้ถึงประโยชน์หรือผลกระทบบที่จะเกิดขึ้นทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น หรือสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Durkee et al. (2012) ที่ได้กล่าวว่า ผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ คือผู้ใช้อินเทอร์เน็ตโดยมี

วัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมเชิงบวกหรือเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งในด้านการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ การพบปะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น และใช้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ดังนั้น ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ต้องเป็นผู้ที่ใช้เหตุผลในการตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมผ่านกระบวนการทางปัญญา

**ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้** หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่สามารถจัดลำดับความสำคัญระหว่างการทำกิจกรรมในชีวิตจริงกับการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสม รู้ว่าจะไรควรทำก่อนทำหลัง โดยให้ความสำคัญกับงานในชีวิตจริง เช่น การเรียน การทำงาน การติดต่อสื่อสาร สัมพันธภาพ มากกว่าการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต และใช้อินเทอร์เน็ตอย่างถูกกาลเทศะ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Dreier et al. (2013) ที่กล่าวว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะสามารถตัดสินใจได้ว่ากิจกรรมใดสำคัญและจำเป็นกว่า ในทางตรงกันข้ามผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมจะมีระดับการควบคุมตนเองต่ำ ไม่สามารถจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม ว่าอะไรควรทำก่อนทำหลัง โดยเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่มีความมุ่งหมาย และผัดผ่อนการทำกิจกรรมอื่น ๆ ไปเรื่อย ๆ

**ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม** หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่วางแผนหรือวางแผนปฏิบัติล่วงหน้าเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้อย่างเหมาะสม เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์ กำหนดเนื้อหากิจกรรมที่จะทำ กำหนดระยะเวลาในการใช้งาน กำหนดกติกาในการใช้งาน เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Edwin Locke (cited in Bartol, Tein, & Matthews, 1998) ที่กล่าวถึงแรงจูงใจของบุคคลว่า บุคคลจะแสดงพฤติกรรมขึ้นอยู่กับความต้องการที่จะบรรลุเป้าหมาย โดยเป้าหมายนั้นเป็นสิ่งที่บุคคลตั้งใจให้บรรลุในช่วงเวลาที่กำหนดไว้ เป็นการวางแผนและแนวทางในการแสดงพฤติกรรมในทางที่มีประสิทธิผลยิ่งขึ้น ผู้ที่จะประสบความสำเร็จในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้จะต้องสามารถวางแผน กำหนดเป้าหมายเพื่อจูงใจตนเองให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยเป้าหมายนั้นจะต้องไม่ยากหรือเกินไปและเหมาะสมกับความสามารถของบุคคล

**ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้** เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่มีวินัยในตนเอง มีความตั้งใจแน่วแน่ สามารถควบคุมตนเองให้ลงมือทำพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตตามแผนที่วางไว้ได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Prochaska and DiClemente (1983) ที่กล่าวถึง ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมว่าขั้นตอนหนึ่งที่สำคัญของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น คือบุคคลจะต้องลงมือทำกิจกรรม เป็นการแสดงความรับผิดชอบของตนเองที่จะให้เห็นว่ายังคงมีแรงจูงใจที่ดีอยู่ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่อย่างเหมาะสม



ต่อไป และเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาของปราณี จ้อยรอด (2552) ที่พบว่า ปัจจัยภายในของผู้ที่มีพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมีวิจารณญาณ จะเป็นผู้ที่มีความสามารถควบคุมตนเองให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ในปริมาณที่เหมาะสม

**ด้านที่ 5 เป็นผู้ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน** หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่สามารถติดตามผลหรือประเมินพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองว่าเป็นไปในทิศทางใด เป็นไปตามแผน วัตถุประสงค์หรือ กติกา ที่ตนกำหนดไว้หรือไม่ โดยมีการเตือนตนเองให้ทำตามแผนเมื่อพฤติกรรมนั้นไม่เป็นไปตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของจิตติพร ไวโรจนวิทยาการ (2551) ที่กล่าวว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะสามารถตรวจสอบพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นไปตามแผนตนเองได้วางไว้ ในทางตรงกันข้าม พฤติกรรมของวัยรุ่นที่เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมมีความสัมพันธ์ระดับสูงกับการเพิ่มระดับการใช้งาน กล่าวคือ ผู้ใช้จะมีระดับการตรวจสอบหรือประเมินพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองต่ำ มีการใช้งานบ่อยขึ้นโดยไม่ได้รับรู้สึกรู้ว่าเป็นปัญหา ประเมินตนเองว่าเป็นการใช้งานระดับปกติทั่วไป และเป็นกลุ่มที่เสี่ยงจะพัฒนาไปเป็นการติดอินเทอร์เน็ต (Li et al., 2014)

**ด้านที่ 6 เป็นผู้มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก** หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่มีกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตจริง เป็นทางเลือกนอกเหนือจากการใช้อินเทอร์เน็ตแต่เพียงอย่างเดียว เช่น การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนหรือคนในครอบครัว มีงานอดิเรกที่ทำนอกเหนือจากกิจกรรมออนไลน์ เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Tzavela et al. (2015) ที่พบว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะสามารถหากิจกรรมอื่น ๆ มาทำเพื่อเป็นทางเลือกทดแทนในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเดียว

**ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี** หมายถึง เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่มีความรู้และสามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างสร้างสรรค์และสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์แก่ผู้อื่น เช่น เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์พร้อมทั้งสามารถให้ความรู้ คำแนะนำ หรือตักเตือนเมื่อเห็นผู้อื่นใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม สามารถเชิญชวนให้ผู้อื่นใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เช่นเดียวกันกับตน เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเอกนถน บางท่าไม้ (2015) ที่ศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ มีลักษณะสำคัญคือการใช้อินเทอร์เน็ตที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นในการเผยแพร่องค์ความรู้ สร้างจิตสำนึกและส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่ดี และเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับแนวคิดของ ธนพัทธ์ จันท์พิพัฒน์พงศ์ (2559) ที่ศึกษา ปัจจัยภายในบุคคลและสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า

ผู้ใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญาจะใช้อย่างเป็นประโยชน์ ถูกกาลเทศะ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมในด้านต่าง ๆ ตระหนักถึงอันตรายจากการใช้ รวมถึงการสนับสนุนให้ผู้อื่นใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญาเช่นเดียวกับตน

## ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

### การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย การอภิปรายผลแบ่งเป็น ส่วนที่ 1 วิธีเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย 7 ด้าน และส่วนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสำเร็จของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย มีรายละเอียดดังนี้

### ส่วนที่ 1 วิธีเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย 7 ด้าน

การให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่มตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป สำหรับกลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม มีจำนวน 10 ครั้ง แต่ละครั้งประกอบด้วยกระบวนการ 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ ขั้นเริ่มต้นเป็นการสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะกล่าวทักทาย พูดคุยเรื่องทั่วไปสั้นๆ เพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง สร้างบรรยากาศที่ไม่เคร่งเครียด รวมถึงแจ้งหัวข้อการพูดคุยแต่ละครั้งเพื่อให้สมาชิกรับรู้วัตถุประสงค์เพื่อนำไปสู่ขั้นดำเนินการ ขั้นดำเนินการเป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นเพื่อให้สมาชิกได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เปิดเผยตนเอง ตระหนักถึงปัญหา ค้นหาวิธีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ขั้นยุติ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกได้ร่วมกันสรุปประเด็นที่พูดคุย ตลอดจนซักถามข้อสงสัยและนัดหมายการพบกันครั้งถัดไป โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย มีรายละเอียด และขั้นตอนในการดำเนินการปรึกษาดังนี้

เมื่อมีการตกลงกันระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่มที่จะมาร่วมแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว ขั้นตอนแรกซึ่งสำคัญมากถือเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้กลุ่ม

ดำเนินไปได้ด้วยดีและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสมาชิก คือ **ขั้น สร้างความสัมพันธ์ที่จริงจัง** (Building the Therapeutic Alliance) **อยู่ในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 1** โดยผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา ขั้นตอน ระยะเวลา บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบแก่สมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกทราบข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่ม ความชัดเจนในบทบาทหน้าที่ของตนที่มีต่อกลุ่มจะส่งผลให้สมาชิกมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ที่จะเข้าร่วมกลุ่มจนครบ 10 ครั้ง ตระหนักถึงประโยชน์ที่ตนจะได้รับในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคจากทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม และการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพที่ดี การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเงียบและฟัง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความผ่อนคลาย กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง เป็นการสร้างบรรยากาศให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะนำไปสู่การที่สมาชิก**เปิดเผยปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต** **รวมไปถึงการกำหนดเป้าหมายพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์**ต่อไป บรรยากาศเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้นำกลุ่มและสมาชิกมีสัมพันธภาพอันดีต่อกัน

Rogers (1970) กล่าวว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดในกระบวนการให้การปรึกษาคือ คุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับบริการ เป็นตัวแปรสำคัญที่สุดที่จะบ่งบอกว่าการให้การปรึกษานั้นจะประสบความสำเร็จหรือไม่ ไม่ใช่สิ่งที่คุณให้คำปรึกษาพูดหรือกระทำ สอดคล้องกับ Horvath and Luborsky (1993) ที่กล่าวไว้ว่าความเข้าใจและความผูกพันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับบริการ เกิดขึ้นเมื่อบุคคลหนึ่งที่ประสบปัญหาในชีวิตมาพบกับผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการช่วยเหลือโดยทั้งคู่ตกลงกันในการให้ความช่วยเหลืออย่างมีจุดมุ่งหมาย พอกกล่าวโดยสรุปได้ว่า ความผูกพันอันดีที่เกิดขึ้นระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก เป็นกระบวนการที่สำคัญ เริ่มต้นที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเข้าใจตนเองและยอมรับตนเองผลักดันสมาชิกจากภาวะที่มีปัญหาไปสู่ภาวะการตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง

**ขั้นการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลง** (What Clients Want to Change) อยู่ใน **กระบวนการกลุ่มครั้งที่ 2-3** กลุ่มจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง มีความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกันมากขึ้น ในขั้นตอนนี้ ผู้นำกลุ่มจะใช้แนวคิดจากทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม และการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ โดยเริ่มจากการพูดคุยเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม แล้ว**ค้นหาแรงจูงใจของสมาชิก เสริมสร้างความมั่นใจ สามารถตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้เกิดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์** สอดคล้องกับ Bannink (2013) ที่ได้กล่าวถึงประเด็นหนึ่งในขั้นตอนการบำบัดความคิดพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ว่าจะต้องมีขั้นตอนของการค้นหาสิ่งที่คุณต้องการการ

เปลี่ยนแปลงมากกว่าการค้นหาปัญหาหรือย้อนกลับไปในเรื่องราวในอดีต แต่ให้เน้นประเด็นไปที่การค้นหาแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลง

หากสมาชิกกลุ่มตระหนักว่าพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนนั้นเป็นปัญหาส่งผลกระทบต่ออย่างไร และเห็นว่าเป็นสิ่งที่ต้องได้รับการแก้ไข ผ่านการสะท้อนปัญหาและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมกับการที่ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคจากทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมในการกำหนดปัญหาพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายร่วมกัน ใช้การสอน และมอบการบ้าน และการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ได้แก่ ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และจำเป็น **ส่งเสริมศักยภาพเดิมให้เกิดความมั่นใจ** ให้ข้อมูลสะท้อนกลับ ให้กำลังใจ โดยเน้นไปที่การค้นหาแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ จะส่งผลให้สมาชิกเกิดความหวังว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นได้จึงจะเกิดเป็นความมุ่งมั่น เชื่อมั่น ในศักยภาพของตนเอง และนำไปสู่การตัดสินใจตั้งเป้าหมายเพื่อ **เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม** ในขั้นตอนถัดไปของกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม

**ขั้นทำความเข้าใจการเกิดพฤติกรรม** (Functional Behavior Analysis) อยู่ในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 4-5 เมื่อสมาชิกเกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนแล้ว ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรม เพื่อให้สมาชิก**เข้าใจกระบวนการเกิดพฤติกรรม** สามารถเชื่อมโยง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสมของสมาชิก ซึ่งเป็นปัจจัยกระตุ้นให้มีพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม แล้วจัดการโต้แย้งปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้นให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลจะช่วยให้สมาชิกเข้าใจวงจรของความคิดที่ไม่เหมาะสมว่ามีความเชื่อมโยงต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไร การจัดการโต้แย้งปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้นให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคจากทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม คือ การสอน เพื่อให้สมาชิกทำความเข้าใจ A-B-C Model ของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม และและการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ได้แก่ การส่งเสริมศักยภาพเดิมให้เกิดความมั่นใจ ให้ข้อมูลสะท้อนกลับ ให้กำลังใจ เป็นต้น

เนื่องจากผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมหรือผู้ติดอินเทอร์เน็ตมักมีพื้นฐานรูปแบบการคิดที่ไม่เหมาะสมที่เป็นสาเหตุของการติดอินเทอร์เน็ตและก่อให้เกิดอาการอื่น ๆ ตามมา ลักษณะของความคิดที่ไม่เหมาะสมสามารถแยกออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ความคิดเกี่ยวกับตน เช่น ความคิดหมกมุ่น เกี่ยวกับอินเทอร์เน็ต ความคิดเกี่ยวกับโลก ความคิดบิดเบือนเกี่ยวกับโลกมักจะคิดว่าอินเทอร์เน็ตเป็นสถานที่เดียวที่ตนจะได้รับการยอมรับนับถือ อินเทอร์เน็ตเป็นเพื่อนแท้เพียงคนเดียว เมื่ออยู่ในโลกความจริงผู้คนไม่ให้เกียรติ ไม่ยอมรับนับถือเท่าใน

อินเทอร์เน็ต เป็นต้น ความคิดที่บิดเบือนเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงการพึ่งพิงอินเทอร์เน็ตของบุคคล โดยใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ตนสบายใจหรือหลีกเลี่ยงจากความรู้สึกบางอย่าง (Davis, 2001, p. 190) เพื่อจะแก้ไขพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมให้เปลี่ยนเป็นพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ผู้นำกลุ่มจึงต้องทำให้สมาชิกเข้าใจกระบวนการเกิดพฤติกรรมตาม ทฤษฎีการบำบัดความคิด พฤติกรรม เสียก่อน จึงจะสามารถวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่าง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมได้

**ขั้นเปลี่ยนมุมมองใหม่** (Changing the Viewing) อยู่ในกระบวนการกลุ่ม **ครั้งที่ 6** ผู้นำกลุ่มให้เทคนิค Positive Self-Monitoring ให้สมาชิกสังเกตพฤติกรรมเชิงบวกของตนเอง ซึ่งเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคม ส่งเสริมให้สมาชิกมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์ได้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค CBT ในการทำตารางกิจกรรม เป็นการบ้านที่ผู้รับการปรึกษาสังเกตพฤติกรรมในเชิงบวกที่ทำให้ตนเองรู้สึกดี และหาวิธีการเพิ่มกิจกรรมเหล่านั้น และ MET ในการให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และจำเป็น ส่งเสริมศักยภาพเดิมให้เกิดความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในเชิง บวกได้ สอดคล้องกับ Bannink (2013) ที่กล่าวถึง การเปลี่ยนมุมมอง โดยเน้นให้สมาชิกเปลี่ยน มุมมองของตนที่มีต่อปัญหาในเชิงบวกมากกว่าการเน้นไปที่ปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต ด้วยการ ค้นหารูปแบบของการคิดที่เหมาะสม ที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดประสบการณ์ทางบวก เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และสังคม

**ขั้นลงมือทำพฤติกรรมใหม่** (Changing the Doing) อยู่ในกระบวนการกลุ่ม **ครั้งที่ 7** จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกตั้งเป้าหมายพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ โดย ระบุเป็นพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง ที่สามารถทำได้จริง แล้วให้สมาชิกวิเคราะห์รูปแบบ ความคิดที่เหมาะสม ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ แล้วสนับสนุน ให้สมาชิกลงมือทำพฤติกรรมตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยแบ่งออกเป็นขั้นตอน เริ่มจากกิจกรรม ที่ง่ายก่อนเพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณเองทำได้ เพื่อให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นว่าตนจะสามารถใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้สำเร็จ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค CBT การสอน (Didactic Aspect) และ Cognitive Technique ยกตัวอย่างเหตุการณ์และอภิปรายร่วมกัน ซักซ้อม (Cognitive Rehearsal) เป็นการชวนสมาชิกให้จินตนาการ และฝึกพฤติกรรมใหม่ (Role Play) เน้นการใช้ อินเทอร์เน็ตที่สร้างสรรค์ เริ่มจากเป้าหมายเล็ก ๆ วิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง นำไป ทดลองปฏิบัติ



Prochaska and DiClemente (1983) กล่าวถึงทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Stage of Change) ไว้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตน จะแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่ ระยะเวลาเฉย ระยะเวลาลังเล ระยะเวลาเตรียมการ ระยะเวลาลงมือ และระยะคงที่ โดยระยะลงมือ (Action) คือการที่ผู้รับการปรึกษาเริ่มลงมือปฏิบัติลองผิดลองถูกที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่นเดียวกับ Bannink (2013) ที่กล่าวถึง ประเด็นหนึ่งในขั้นตอนการบำบัดความคิดพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สอดคล้องกันว่าคุณบุคคลจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ในเชิงบวก เห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Efficacy) ได้ก็ต่อเมื่อได้ลงมือปฏิบัติจริง เมื่อกลุ่มยุติลงในช่วงตอนนี้ สมาชิกกลุ่มจึงจำเป็นต้อง**เริ่มที่จะลงทำพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ด้วยตนเอง** เป็นการลงมือทำพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมจึงจะเกิดผลลัพธ์ใหม่ที่เหมาะสมตามมา

**ขั้นติดตามผล (Follow-Up)** อยู่ในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 8 มีการติดตามผลหลังจากสมาชิกกลับไปลงมือทำ และค้นหามี**ปัจจัยกระตุ้นใดที่ทำให้สมาชิกยังคงใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม** แล้วทำการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุผลให้สมาชิกเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค CBT Homework ซึ่งการให้การบ้านสำคัญมากสำหรับผู้รับการปรึกษาเป็นการนำทางให้ผู้รับการปรึกษาลงมือทำพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมาย มากกว่าการที่คิดอย่างเดียวแต่ไม่ได้ลงมือทำ สอดคล้องกับกระบวนการของการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจ (Miller & Rollnick, 2012) ที่กำหนดในระบะสุดท้ายของการบำบัดว่าจะต้องมีการติดตามต่อเนื่อง (Follow Through) โดยเน้นให้มีการติดตามความก้าวหน้า ทบทวนเป้าหมาย **ตรวจสอบแรงจูงใจว่ายังมั่นคงดีหรือไม่ ตลอดจนค้นหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นเพื่อหาทางเลือกหรือวิธีการแก้ไขปัญหา**

เช่นเดียวกับ Young (1996) ที่กล่าวไว้ว่าปัจจัยหลักที่ทำให้บุคคลยังคงพึ่งพิงอินเทอร์เน็ตหรือกลับมาใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม คือ การที่บุคคลนั้นต้องการหลีกเลี่ยงปัญหาชีวิต เมื่อเกิดความไม่สบายใจจึงต้องหาวิธีหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นด้วยการกลับมาใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมอีกจนกลายเป็นพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต ในช่วงตอนนี้ จึงสำคัญมากที่ผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นให้สมาชิกค้นหามี**ปัจจัยใดที่กระตุ้นให้ยังคงใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมอีก** แล้วทำการเปลี่ยนวิธีการแก้ปัญหานั้นด้วยการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์

**ขั้นเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวก (Enhancing Positive Psychology)** อยู่ในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 9 จากนั้นเมื่อสมาชิกสามารถทำพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้แล้ว ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลจากภาวะที่ทุกข์ใจหรือลำบากด้วยการ**เสริมสร้างคุณลักษณะทางบวก** ได้แก่ ความผูกพัน ความหวัง



ความยืดหยุ่น การมองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค CBT (Positive) เพื่อสร้างเสริมความหวัง (Hope) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกด้านบวกต่อเป้าหมายของตนเองว่าจะสำเร็จได้ ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจ ความมุ่งมั่นพากเพียร ด้วยความกระตือรือร้น อดทน รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ดังที่ได้กล่าวถึงใน Seligman (2002) ที่ว่า บุคคลจะมีชีวิตที่ปกติสุขและสมบูรณ์งอกงามได้นั้นไม่ใช่แค่การแก้ไข ปัญหาแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นกับตนให้หมดไปเท่านั้น แต่จะต้องกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจากภาวะที่ทุกข์ใจหรือยากลำบากด้วยการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวกขึ้นมาทดแทน

จิตวิทยาเชิงบวกจึงพยายามที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งขึ้นในตัวบุคคล ในการวิจัยนี้ กลุ่มจึงพยายามเสริมสร้างคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกให้เกิดขึ้นในตัวสมาชิก โดยคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สามารถบูรณาการเข้ากับการบำบัดความคิดและพฤติกรรมในการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ได้แก่ ความเชื่อมั่นในสมรรถภาพแห่งตน (Self-Efficacy) ความหวัง (Hope) ความรู้สึกด้านบวกต่อเป้าหมาย (Goal) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความยืดหยุ่น (Resiliency) เป็นต้น

**ขั้นประเมินผล (Evaluation)** อยู่ในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 10 สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเกิดความเข้าใจกระจ่างแจ้งในปัญหาด้วยตนเองเป็นอย่างดีแล้ว รู้ถึงวิธีที่จะแก้ไขปัญหา และพร้อมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ไม่ติดค้างในสิ่งใด ในช่วงท้าย ผู้นำกลุ่มจะชักชวนให้สมาชิกบรรยายถึงความรู้สึกในเชิงบวกต่อกลุ่ม ให้คำแนะนำหรือชี้แนะถึงสิ่งที่ตนคิดว่าจะเป็นประโยชน์ในกระบวนการปรึกษา และให้ความคิดเห็นสะท้อนกลับถึงการปรึกษา ซึ่งการประเมินผลถือเป็นขั้นตอนที่สำคัญมากโดยเป็นกระบวนการที่ใช้พิจารณาว่ากลุ่มการให้การปรึกษาที่ได้ทำผ่านมาแล้วนั้น บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้มากน้อยเพียงใด มีขั้นตอนที่ควรปรับปรุงแก้ไขเพื่อนำผลประเมินนี้ไปใช้ปรับปรุงข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นต่อไป (แก้วตา ผู้พัฒนพงศ์, 2561, น. 101)

โดยในขั้นตอนสุดท้ายนี้ ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกบรรยายถึงความรู้สึกในเชิงบวก ให้คำแนะนำหรือชี้แนะถึงสิ่งที่ตนคิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มการปรึกษาและให้ความคิดเห็นสะท้อนกลับถึงกลุ่มการปรึกษา พูดคุยถึงสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกและผู้รับการปรึกษา ส่งเสริมให้มองโลกในแง่ดี ท่ามกลางปัญหา บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีแรงจูงใจในตนเอง มีวิธีการแก้ปัญหารวมถึงการจัดการกับสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเอง ด้วยความคิดบวก ความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์ดีและแก้ปัญหาได้ดี สอดคล้องกับทัชชา สุริโย, อมรพร สุรการ, และอัจฉรา ประเสริฐสิน (2559) ที่กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มผู้นำกลุ่มต้องชวนให้สมาชิกได้สำรวจ

ว่าตลอดเวลาที่เข้าร่วมกลุ่มนั้นสมาชิกได้เรียนรู้ประสบการณ์อะไร หรือสอบถามถึงมุมมองของสมาชิกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม กลุ่มได้ทำอะไรหรือก่อให้เกิดความงอกงามใดขึ้นกับสมาชิก เพื่อเป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและประเมินตนเอง ซึ่งการประเมินผลควรพิจารณาจากผลงานของสมาชิกในกลุ่ม เช่น ใบงาน รูปภาพ แบบประเมิน เพื่อเพิ่มความชัดเจนในการประเมินผล นอกจากการใช้วิธีสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกในกลุ่ม

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวของวัยรุ่นไทยที่ส่งผลต่อคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ทั้ง 7 ด้าน ในโปรแกรมการให้การปรึกษาดังแต่ครั้งที่ 1-10 ซึ่งเป็นผลมาจากการบูรณาการทฤษฎี แนวคิด เทคนิค จากการบำบัดความคิดและพฤติกรรม และการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจที่กล่าวไปข้างต้นนี้แล้ว (Liu, Nie, & Wang, 2017); สุวิภา นิตยางกูร (2544, น. 30) ได้กล่าวถึง การให้การปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อถือนใจ ความยอมรับ ความนับถือ ความอบอุ่น การสื่อสารต่อกันและความเข้าใจที่ดี ในการดำเนินการของกลุ่มหรือการจัดกลุ่มที่ประสบความสำเร็จนั้นไม่เพียงแต่จะขึ้นอยู่กับดำเนินการภายในในกลุ่มนั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของโปรแกรม ที่จะกล่าวถึงต่อไป

## **ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย**

1) **บูรณาการทฤษฎีหรือเทคนิคที่หลากหลาย** แนวคิดหรือทฤษฎีที่จะใช้ในการพัฒนาโปรแกรมควรมีมากกว่าหนึ่ง อาจจะเป็นการบูรณาการ หรือผสมผสาน ทฤษฎีทางจิตวิทยา แนวคิดทฤษฎีที่เลือกใช้ในโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม ครั้งนี้มี 2 ทฤษฎี คือ การบำบัดความคิดและพฤติกรรม และการบำบัดเพื่อเสริมสร้าง แนวคิดที่ถูกนำมาใช้บ่อยและพบว่าได้ผลดีในการรักษาผู้ติดอินเทอร์เน็ตในงานวิจัยระยะที่ผ่านมา คือ การบำบัดความคิดและพฤติกรรม โดยเน้นการแก้ไขความคิดอัตโนมัติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมให้ผู้ติดอินเทอร์เน็ตจัดการกับความ คิด อารมณ์ หรือความรู้สึกที่เป็นตัวกระตุ้นให้ใช้อินเทอร์เน็ต พร้อมทั้งเรียนรู้ทักษะการแก้ไขและป้องกันการกลับไปติดซ้ำ ซึ่งเป้าหมายจะไม่ได้เน้นให้ผู้ติดอินเทอร์เน็ตหยุดพฤติกรรมโดยสิ้นเชิง แต่เป็นการส่งเสริมให้ผู้ติดอินเทอร์เน็ตเรียนรู้การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมและไม่กระทบกระเทือนต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Zhang (2009) ที่ทดลองให้การปรึกษากลุ่มตามแนวบำบัดความคิดและพฤติกรรมกับวัยรุ่นอายุ 14-25 ปี พบว่า อาการติดอินเทอร์เน็ตทุกด้านลดลง

อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติภายหลังเข้าร่วมการบำบัด และ Du et al. (2010) ที่ให้การปรึกษากลุ่มตามแนวบำบัดความคิดและพฤติกรรมแก่นักเรียนชั้นมัธยมที่ติดอินเทอร์เน็ต จำนวน 56 คน (อายุ 12–17 ปี) ติดอินเทอร์เน็ตร่วมกับครอบครัวและโรงเรียน พบว่าภายหลังเข้าร่วมการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีระดับการติดอินเทอร์เน็ตลดลง มีทักษะการจัดการเวลาและอารมณ์ดีขึ้น นอกจากนี้ Liu et al. (2017) ศึกษาเอกสารและการวิเคราะห์ห่อภิมาณเกี่ยวกับประสิทธิผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อการติดอินเทอร์เน็ตในประเทศกลุ่มเอเชียตะวันออกเฉียง จากการศึกษาจำนวน 58 เรื่อง ในกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นวัยรุ่น ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัยเกือบทั้งหมด พบว่าการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวบำบัดความคิดและพฤติกรรมมีประสิทธิภาพต่อการบำบัดการติดอินเทอร์เน็ต หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีระดับการติดอินเทอร์เน็ตลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการควบคุมตนเองดีขึ้น สามารถจัดการเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตได้ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกาฟังฟิงอินเทอร์เน็ตมาเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมมากขึ้น รวมถึงมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีและมีสุขภาพร่างกายดีขึ้นกว่าก่อนทดลอง

จะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยที่ใช้การบำบัดแนวความคิดและพฤติกรรม นอกจากจะมีระดับการติดอินเทอร์เน็ตลดลงแล้วยังพบว่ามีคุณลักษณะเชิงบวกบางประการเกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับ Karwoski et al. (2006) และ Seligman (2002) ที่กล่าวถึงหลักการให้การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกว่ามีจุดแข็งที่สามารถบูรณาการในการเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวกได้ เช่น ความเชื่อมั่นในสมรรถภาพแห่งตน ความหวัง ความรู้สึกด้านบวกต่อเป้าหมาย การมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่น ซึ่งปัจจัยเชิงบวกนี้หากสามารถส่งเสริมหรือพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ในตัวของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตก็จะเป็นปัจจัยปกป้อง (protective factors) ที่จะป้องกันผู้ใช้งานจากผลกระทบด้านลบได้ สอดคล้องกับการงานวิจัยของ Koo and Kwon (2014) ที่ศึกษาเอกสารวิเคราะห์ห่อภิมาณ พบว่า ปัจจัยปกป้องผู้ใช้จากการติดอินเทอร์เน็ต ได้แก่ การควบคุมตนเอง การควบคุมอารมณ์ และสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดี

เช่นเดียวกับ Robertson, Yan, and Rapoza (2018) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการติดอินเทอร์เน็ตกับความยืดหยุ่นภายในตน ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น 240 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการติดอินเทอร์เน็ตสูงมีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นภายในตนต่ำ ในทางตรงกันข้ามวัยรุ่นที่มีระดับความยืดหยุ่นภายในตนสูงจะมีระดับการติดอินเทอร์เน็ตต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนอกจากนี้ งานวิจัยที่ศึกษากับนักเรียนนักศึกษา จำนวน 670 คน พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ผู้ที่มีระดับการติดอินเทอร์เน็ตต่ำจะมีการรับรู้

คุณค่าในตนเองสูง ซึ่งถือเป็นปัจจัยทำนายที่จะช่วยป้องกันการติดอินเทอร์เน็ตได้ (Craparo et al., 2014) ดังนั้น การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมจึงไม่ยึดติดอยู่กับ การแก้ไขปัญหาหรือลดการติดอินเทอร์เน็ตเท่านั้น แต่จะเน้นการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวก ขึ้นในตัวของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต โดยเสริมสร้างให้เกิดคุณสมบัติจิตวิทยาเชิงบวกได้เพื่อกระตุ้นให้เกิด การเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลซึ่งถือเป็นการแก้ปัญหาอย่างยั่งยืน

ประเด็นสำคัญคือผู้ติดอินเทอร์เน็ตหรือผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมส่วน ใหญ่มักจะมองไม่เห็น หรือไม่ตระหนักว่าสิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่นั้นส่งผลกระทบหรือเป็นปัญหา งานหลักของการบำบัดจึงควรเน้นไปที่การส่งเสริมให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเกิดแรงจูงใจที่จะ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสมมาเป็นพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่าง สร้างสรรค์ ดังนั้นมีวิธีการบำบัดอีกรูปแบบหนึ่งที่น่าจะมีประสิทธิภาพและสามารถนำมาเพื่อช่วย ให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตกำหนดเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงและตัดสินใจด้วยตนเอง คือ การบำบัดเพื่อ เสริมสร้างแรงจูงใจ โดยมีหลักการอยู่บนพื้นฐานของหลักจิตวิทยาการเสริมสร้างแรงจูงใจ เน้น สมาชิกเป็นศูนย์กลางและเน้นความรับผิดชอบของผู้ใช้ตัวในการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้เกิดคุณลักษณะการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ สอดคล้องกับ งานวิจัยของ Poddar et al. (2015) ที่ทำการทดลองกับทดลองกับวัยรุ่นอายุ 14 ปี พบว่า การ บำบัดวัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ตด้วยวิธีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ หลังการทดลองวัยรุ่นมีการ ใช้อินเทอร์เน็ตที่เหมาะสมขึ้น มีปริมาณการใช้ลดลง และเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ สามารถ ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น

เป็นไปในทิศทางเดียวกับงานวิจัยรูปแบบการทบทวนวรรณกรรม ในระยะ 10 ปีที่ ซึ่งพบว่า การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจช่วยลดความถี่ของการดื่มสุรา ลดการติดยาเสพติด หรือการติดประเภทอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฟุ้งฟิง (DiClemente et al., 2017) (Frost et al., 2018) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจนั้นสามารถนำมาบำบัดพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมได้เนื่องจากเป็นพฤติกรรมฟุ้งฟิงเช่นเดียวกับการติดสุรา การ ติดยาเสพติด หรือการติดการพนัน และนอกจากนี้พบผลวิจัยที่เกี่ยวกับการบำบัดเพื่อเสริมสร้าง แรงจูงใจที่นำมาใช้เสริมสร้างปัจจัยเชิงบวกในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น เช่น การเห็นคุณค่าในตนเองการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม เพิ่มการตั้งเป้าหมายที่ทำได้จริง เพิ่มการ ติดตามดูตนเอง และการควบคุมตนเอง (Hurkmans et al., 2010; Meybodi et al., 2011)

ผู้วิจัยจึงบูรณาการ 2 ทฤษฎี เป็นการนำแนวคิด วิธีการ และเทคนิคจากหลาย ๆ ทฤษฎี มาใช้อย่างกลมกลืน โดยมี เป้าหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหา และ

เปลี่ยนแปลงตนเองไปในทิศทางที่พึงประสงค์ มีความเหมาะสมในการปฏิบัติงานจริงมากกว่าการเลือกใช้ทฤษฎีเพียงทฤษฎีเดียว โดยใช้รูปแบบการบูรณาการแบบมีทฤษฎีหลัก เป็นรูปแบบที่ผู้วิจัยเห็นว่าเหมาะสมสำหรับการนำมาใช้พัฒนาการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ โดยยึดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นหลัก แล้วเลือกเทคนิคจากการบำบัดทฤษฎีอื่นมาใช้เพื่อบูรณาการร่วมกัน คือ การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ รูปแบบการปรึกษาแบบบูรณาการ เป็นแบบแผนการบูรณาการแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาต่างกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกัน หรือมีความสอดคล้องกับปัญหาที่ใช้ร่วมกัน การบูรณาการช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพและผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ไปในทิศทางที่ผู้รับการปรึกษาพึงประสงค์มากที่สุด

ผลการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีประสิทธิภาพดีในการเสริมสร้างคุณลักษณะเชิงบวก เช่น การสร้างสัมพันธภาพ การเข้าสังคม (Khayat, 2019) ซึ่งการใช้วิธีบำบัดหรือทฤษฎีการปรึกษาเพียงวิธีใดวิธีหนึ่งนั้นไม่สามารถครอบคลุมหรือมีประสิทธิภาพต่อบุคคลทั้งหมดเนื่องจากปัญหาทางจิตใจหรือพฤติกรรมนั้นของแต่ละบุคคลนั้นมีความเกี่ยวข้องกับบริบทส่วนบุคคล ภูมิหลัง ปัญหาที่หลากหลาย รวมไปถึงปัจจัยเชิงสาเหตุที่แตกต่างกัน การบูรณาการทฤษฎี แนวคิดหรือเทคนิคจากการบำบัดรูปแบบต่าง ๆ จึงมีประสิทธิภาพมากกว่าการบำบัดโดยใช้แนวคิดเพียงแนวคิดเดียว (Norcross & Goldfried, 2005)

**2) การให้การปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้เสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ**

ผู้วิจัยเลือกให้การปรึกษากลุ่ม เนื่องจากเมื่อเปรียบเทียบระหว่างการปรึกษารายบุคคลและการปรึกษากลุ่ม กลุ่มเป็นสถานการณ์ทางสังคมจำลองที่ช่วยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ฝึกการสื่อสาร เกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้มากและเร็วกว่า สามารถดำเนินการได้พร้อมกันที่ละหลายคน กลุ่มจะทำให้สมาชิกได้รับฟังความคิดเห็นและวิธีการแก้ไขปัญหาที่หลากหลายจากเพื่อนสมาชิก ซึ่งหากเป็นการปรึกษารายบุคคลก็จะได้แลกเปลี่ยนข้อมูลในวงที่จำกัดสอดคล้องกับแนวคิดปัจจัยบำบัดของ Yalom (1995) ที่กล่าวถึงปัจจัยบำบัด ว่าเป็นปรากฏการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่มซึ่งจะช่วยให้สมาชิกได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม โดยอาจเกิดจากกระบวนการกลุ่ม ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก หรือเกิดจากการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นภายในของสมาชิก



ในช่วงแรกของการดำเนินกลุ่ม สมาชิกยังไม่คุ้นเคยกัน มีโอกาสที่จะถอนตัวออกจากกลุ่มได้ง่าย ในระยะนี้ปัจจัยบำบัดที่สำคัญคือ การมีความหวังที่จะแก้ไขปัญหาและรู้สึกว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกันกับตน หากสมาชิกเกิดความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้สมาชิกต้องการที่จะร่วมกลุ่มต่อไป เมื่อกลุ่มดำเนินไปได้สักระยะหนึ่ง สมาชิกจะเริ่มรู้สึกผูกพันกับกลุ่ม ได้สำรวจปัญหา พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดความรู้สึก ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ เอื้ออาทรต่อกัน ได้รับข้อมูลจากเพื่อนสมาชิก เกิดการเรียนรู้ทักษะการเข้าสังคม อีกทั้ง สมาชิกที่ได้ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่มจะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมขึ้นภายในกลุ่ม เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ Townsend (2013) และ Mills (2009) ศึกษาประสิทธิผลของการปรึกษากลุ่ม ที่มีต่อการมีคุณค่าของตนเองในวัยรุ่นเพศหญิง ผลพบว่า การปรึกษากลุ่มสามารถเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและสุขภาวะในวัยรุ่นกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**3) คุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม** ผู้นำกลุ่มหรือผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษากลุ่มเป็นผู้ที่จะต้องให้ความสำคัญ เนื่องจากเป็นผู้ที่ดำเนินการนำโปรแกรมการปรึกษาไปใช้

ผู้นำกลุ่ม เป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่ส่งผลต่อความสำเร็จของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้นำกลุ่มจึงเป็นผู้ที่มีความสำคัญในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นผู้ที่รักษาทิศทางของกลุ่มให้บรรลุวัตถุประสงค์ สอดคล้องกับ Hansen, Lacis, Lee, and Wang (1980) ที่กล่าวถึงการจัดตั้งกลุ่มไว้ว่าการตัดสินใจของผู้นำกลุ่มครั้งแรกในการจัดตั้งกลุ่มเป็นสิ่งที่มีความสำคัญพอ ๆ กับการดำเนินกลุ่ม นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มเสมือนเป็นสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งที่จะเปิดเผยตนเองอย่างแท้จริง การเปิดเผยตนเองจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ดังที่ Gazda (1976 อ้างถึงใน สวณีย์ สุขเจริญ, 2552) ซึ่งกล่าวเน้นว่า ทักษะการเปิดเผยตนเองคือการที่ผู้นำกลุ่มมีการเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวแลกเปลี่ยนแก่สมาชิกกลุ่ม ซึ่งเป็นการแสดงถึงความจริงใจเปิดเผยและเป็นแบบอย่างให้สมาชิกกลุ่มได้มีการเปิดเผยตนเองด้วยความเต็มใจ

**ผู้นำกลุ่มในครั้งนี้จะต้องมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวคิดทฤษฎี การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (MET) ตลอดจนความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น มีทัศนคติบุคลิกภาพ และทักษะในการเอื้ออำนวยกลุ่ม และพยายามพัฒนาความสามารถของตนในการเอื้ออำนวยกลุ่ม ซึ่งผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, น. 124) ได้เน้นถึงด้านทักษะและความรู้ของผู้ให้การปรึกษาว่า จะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและได้รับการฝึกฝนมา โดยในหลัก**



จรรยาบรรณสำหรับนักจิตวิทยาและมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน ข้อหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า “นักจิตวิทยารับผิดชอบที่จะพยายามพัฒนาและรักษาระดับความสามารถของตนไว้” (สโงสโสม ฟิงพงส์ และภัทรานุจ แสงจันทร์, 2550) ซึ่งหมายความว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาควรพัฒนาตนเองทั้งในด้านองค์ความรู้และทักษะให้การปรึกษาอยู่เสมอ รวมถึงพัฒนาคุณลักษณะภายในตนเองให้สามารถทำหน้าที่นักจิตวิทยาการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มควรมีความรู้ติดตามข่าวสารเรื่องที่เกี่ยวข้องกำลังสนใจอยู่ในขณะนั้น เพื่อเป็นข้อมูลในการพูดคุย สร้างสัมพันธภาพ ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ รู้สึกถึงความเป็นกันเอง โดยธรรมชาติของสมาชิกที่เป็นวัยรุ่นมักไม่ชอบการถูกควบคุมหรือบังคับ ผู้นำกลุ่มจึงควรให้อิสระแก่สมาชิก ไม่เร่งรัดให้สมาชิกเปิดเผยตนเองเร็วจนเกินไป แม้ว่ากลุ่มยังคงคุยกันอย่างผิวเผิน หรือเป็นไปอย่างซ้ำ ๆ ผู้นำกลุ่มจะให้อิสระแก่สมาชิกในการพูดคุยและปล่อยให้กลุ่มดำเนินไปตามกระบวนการอย่างเป็นธรรมชาติ โดยพยายามให้สมาชิกรู้สึกสบาย ๆ ให้ความสนใจและยอมรับสมาชิกทุกคนในกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน **ผู้นำกลุ่มต้องสามารถใช้ทักษะการให้คำปรึกษาได้เป็นอย่างดี** เช่น การฟังอย่างใส่ใจ การตั้งคำถาม การตีความ การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การสื่อสารด้วยภาษาพูดและภาษากาย อย่างเหมาะสมและเป็นธรรมชาติ

ในครั้งนี้ ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นผู้ที่**ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา** และผู้นำกลุ่มมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไทยเนื่องจากมีประสบการณ์ทำวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไทย และ**มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับวัยรุ่น** เนื่องจากกลุ่มครั้งนี้สมาชิกส่วนใหญ่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย อายุระหว่าง 18 ถึง 24 ปี ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องมีคุณลักษณะเป็นกันเอง เข้าถึงง่าย มีการใช้ภาษาในระดับเดียวกัน สอดแทรกการใช้มุกตลก มีอารมณ์ขัน (Sense of Humor) ซึ่ง (วินิจ เกตุขำ, 2522) กล่าวไว้ว่า ถึงแม้ว่าการบำบัดรักษาจะเป็นเรื่องจริงจัง แต่จะมีมิติที่ตลกขบขันอยู่บ้าง ดังนั้นผู้ให้การศึกษาที่มีความสามารถในการหัวเราะกับตนเองและมองเห็นความขบขันในบุคคลอื่นจะมีประโยชน์ในการช่วยเหลือสมาชิก กลุ่มมักจะแสดงออกให้เห็นว่าบางครั้งต้องการการหัวเราะและความขบขัน เพื่อระบายความเครียด อารมณ์ขันจึงสามารถเยียวยารักษาได้ การหัวเราะเป็นสิ่งที่ดีสำหรับจิตใจ

**4) การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม** นอกจากลักษณะของผู้นำกลุ่มแล้ว การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มเป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน จึงยึดหลักการเลือกเพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์มากที่สุด โดยสอบถามความสมัครใจจากสมาชิกที่มีลักษณะคล้ายกัน ได้แก่ เป็นวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง

18 ถึง 24 ปี กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรม การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นกลุ่มที่มีความสนใจ และมีปัญหาหรือได้รับผลกระทบ จากการใช้อินเทอร์เน็ตที่คล้าย ๆ กัน คุณลักษณะที่คล้ายกันของสมาชิก ทำให้สมาชิกเกิด ความรู้สึกร่วม รู้สึกว่าตนไม่ได้มีปัญหาเพียงคนเดียว ได้เรียนรู้แลกเปลี่ยน มีกำลังใจที่จะแก้ปัญหา ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มประสบความสำเร็จมากกว่าสมาชิกที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม สอดคล้องกับ ดวงมณี จงรักษ์ (2548, น. 18-19) ที่สนับสนุนให้กลุ่มประกอบด้วยสมาชิกที่มีระดับอายุและภูมิ หลังคล้ายคลึงกัน เพราะจะมีความเป็นอันหนึ่งอัน เดียวกันมากกว่า และมีความขัดแย้งน้อยกว่า

**5) จำนวนของสมาชิกกลุ่ม** สำหรับขนาดของกลุ่ม (Group Size) ในครั้งนี้ มี จำนวนสมาชิก 10 คน ซึ่งเป็นขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม สมาชิกสามารถมีปฏิสัมพันธ์ได้ทั่วถึง และมีลักษณะเป็นกลุ่มปิด สมาชิกทุกคนเป็นสมาชิกเก่าไม่มีสมาชิกใหม่เข้ามาเพิ่ม จำนวนสมาชิก เป็นคนเดิมตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งยุติ เนื่องจากหากมีการเข้าออกของสมาชิกตลอดเวลา อาจทำให้ กลุ่มขาดความต่อเนื่อง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จของกลุ่ม สอดคล้องกับ Gladding (1994) ที่มีความเห็นว่าขนาดของกลุ่มควรเป็นกลุ่มปิด คือไม่มีการรับสมาชิกใหม่อีกในระหว่าง กระบวนการให้คำปรึกษา แม้จะมีสมาชิกลาออกไปแล้วก็ตาม เพราะการจัดกลุ่มเปิดจะทำให้ สมาชิกมีปัญหาในเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนม

**6) ระยะเวลาและความถี่ในการเข้ากลุ่ม** กลุ่มครั้งนี้สมาชิกเป็นนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาจึงใช้เวลาในการดำเนินการกลุ่มแต่ละครั้งประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง ซึ่งเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับสมาชิกกลุ่มให้การปรึกษาที่อยู่ในวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ (วัชรวิ ททรัพย์มี, 2549, น. 182) เป็นระยะเวลาที่ไม่มากหรือไม่น้อยจนเกินไป เป็นช่วงที่สมาชิกเกิด สมาธิแลกเปลี่ยนกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากใช้เวลาน้อยเกินไป สมาชิกจะไม่สามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนได้อย่างทั่วถึง หรือหากใช้เวลานานจนเกินไป สมาชิกอาจรู้สึกเหนื่อยล้า ไม่มีสมาธิ ส่งผลถึงประสิทธิภาพของกลุ่มได้ สำหรับความถี่และจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มจะพบกัน 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวนรวม 10 ครั้ง (3 เดือน) ครั้งละ 2 ชั่วโมง ซึ่งเป็นระยะเวลา ที่เหมาะสมไม่น้อยหรือมากเกินไป สอดคล้องกับ Corey (2009) ที่ได้ให้ความเห็นว่า ในวัยรุ่นควร จัดการเข้ากลุ่มสัปดาห์ละครั้งและใช้เวลาสั้น ๆ ใช้เวลา 2 ชั่วโมงในแต่ละสัปดาห์ การสิ้นสุดกลุ่ม ควรมีจำนวนอย่างน้อย 10 ครั้ง เช่นเดียวกับ พนม ลิ้มอารีย์ (2548, น. 6) ที่กล่าวว่าจำนวนในการ ให้การปรึกษากลุ่มทั้งหมดควรประมาณ 6-10 ครั้ง ตามหลักการสำคัญที่ต้องพิจารณาในการให้ การปรึกษากลุ่ม

7) **สถานที่และอุปกรณ์ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม** กลุ่มในครั้งนี้ ดำเนินการขึ้นในห้องที่มีขนาดพอเหมาะ ไม่กว้างหรือไม่แคบจนเกินไป เป็นห้องส่วนตัว เก็บเสียง สมาชิกสามารถพูดกันได้อย่างเปิดเผย สอดคล้องกับ Ohlsen (1988, p. 29) ที่พูดถึงเกี่ยวกับสถานที่ ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วนชัดเจนและมีขนาดพอเหมาะ กับจำนวนเก้าอี้ควรมีลักษณะที่นั่งได้สบายและจัดเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกมองเห็นได้อย่าง ชัดเจนทั่วถึง พื้นห้องสะอาด และพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งกับพื้นได้ถ้าสมาชิกต้องการที่จะเปลี่ยน อิริยาบถบ้าง การให้การปรึกษากลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้จึงจัดโดยจัดเก้าอี้เป็นรูปวงกลม เก้าอี้ที่ สมาชิกนั่งเป็นเก้าอี้บุวม มีพนักพิง มีการเปิดเครื่องปรับอากาศในอุณหภูมิที่เหมาะสม และ นอกจากนี้ยังมีการใช้กล้องวิดีโอในการบันทึกภาพและเสียง เพื่อบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายใน กลุ่ม

ทั้งวิธีเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย 7 ด้านผ่านการบูรณาการทฤษฎี แนวคิด เทคนิคร่วมกันของทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม และทฤษฎีการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ รวมถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของโปรแกรม จึง ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของ ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

**การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของ โปรแกรม** ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะ ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ หลังจาก ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยจึงส่งโปรแกรมให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้าน การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา จำนวน 3 คน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยพิจารณาค่าความ สอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Item Operational Definition Congruence: IOC) โดยพบว่าการให้คำปรึกษาทุกครั้ง ครั้งที่ 1 ถึงครั้งที่ 10 มีแนวคิดสำคัญ วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้ และการประเมินผล ทุกด้านมีค่า IOC เท่ากับ 0.67 - 1.00 (ภาคผนวก ง) ผ่านเกณฑ์การพิจารณา สอดคล้องกับ สุรพงษ์ คงสัตย์ และธีรชาติ ธรรมวงศ์ (2551) ที่กล่าวถึงเกณฑ์ประเมินค่า IOC ว่าหากมีค่าเท่ากับ 0.50-1.00 แสดงว่ามีค่า ความเที่ยงตรงใช้ได้ ดังนั้นโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้าง คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นจึงมีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปใช้ ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างได้

### ระยะที่ 3 การตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

จากการตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยการเปรียบเทียบ คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยภายในกลุ่มและระหว่าง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล สามารถสรุป ผลการวิจัยเชิงปริมาณ ได้ดังนี้

1) กลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ทั้ง คะแนนรวมและรายด้าน ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนของกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะ ไม่แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ

2) ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล คะแนนรวมคุณลักษณะของผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนระยะก่อนการทดลอง คะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ทั้งคะแนนรวมและรายด้าน ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตาม ผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับการ จัดกระทำคือได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะ ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ทำให้ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เพิ่มสูงขึ้นกว่าระยะก่อน ทดลอง ในทางตรงกันข้ามกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณา การจึงทำให้คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในกลุ่มควบคุม ทั้ง 3 ระยะ ไม่แตกต่างกัน

เมื่อยุติจากการเข้าร่วมกลุ่มไปแล้ว 1 เดือน (ระยะติดตามผล) กลุ่ม ทดลองมีคะแนนไม่แตกต่างจากภายหลังยุติกลุ่ม (ระยะหลังการทดลอง) แสดงว่า โปรแกรม ยังคงมีประสิทธิภาพ เนื่องด้วยสมาชิกได้เกิดสัมพันธภาพอันดีต่อกันเกิดเป็นความผูกพันที่เหนียว แน่นกับกลุ่ม แม้กลุ่มจะยุติลงแต่สัมพันธภาพอันดีที่เกิดขึ้นนี้ทำให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้ง ในขณะที่อยู่ในกลุ่มและในอนาคตหลังกลุ่มยุติลง (Corey, 2008) นอกจากนี้ Walter and Peller (1992) กล่าวถึง การให้การปรึกษาว่าเป็นกระบวนการที่ทำให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ทำให้

สมาชิกเกิดมุมมองใหม่ต่อปัญหา การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะเป็นจุดเริ่มต้นเล็ก ๆ แต่จะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ส่งผลระยะยาวให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ใหม่ เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับ Young (2007) ที่ให้การปรึกษารายบุคคลผ่านช่องทางออนไลน์ตามแนวบำบัดความคิดและพฤติกรรม ในผู้ติดอินเทอร์เน็ต กลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การใช้อินเทอร์เน็ต และสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้นตั้งแต่ครั้งที่ 8 และพฤติกรรมเหล่านี้ยังคงอยู่แม้ระยะเวลาจะผ่านไป 6 เดือน

ผลการวิจัยเชิงปริมาณเป็นการยืนยันว่าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีประสิทธิภาพที่ดีต่อการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ทั้งนี้ในระหว่างการดำเนินการกลุ่มในโปรแกรมแต่ละครั้ง ผู้วิจัยวิเคราะห์ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการสังเกตพฤติกรรม การพูดคุย พบการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะเป็นองค์ความรู้ที่สนับสนุนผลการวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการขยายความและอธิบายข้อค้นพบข้างต้นให้มีความลุ่มลึกมากขึ้น โดยอภิปรายตามคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ 7 ด้าน ดังต่อไปนี้

**ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา** การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นในตัวอย่งกลุ่มทดลองเนื่องจากโปรแกรมสร้างขึ้นจากการบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมซึ่งเน้นการปรับรูปแบบความคิดของบุคคลให้มีความเหมาะสม จึงส่งผลให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองตระหนักถึงประโยชน์และผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม มีความตระหนักรู้ในตน โดยเลือกทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์เป็นประโยชน์ (Young, 2007) ทั้งนี้ ผู้นำกลุ่มใช้กระบวนการสำรวจปัญหาเบื้องต้นด้วยการบันทึกพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียเพื่อระบุปัญหา จากนั้นจึงตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาพร้อมกัน สอดคล้องกับเทคนิคของการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ที่กล่าวถึง การให้ข้อมูลสะท้อนกลับ (Feed Back) ถึงความรุนแรงของปัญหาว่ามีผลต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคม อย่างไร มีความรุนแรงมากน้อยแค่ไหน เน้นข้อเท็จจริง ไม่ครอบงำ แต่เน้นกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสอบถาม เพื่อให้ได้รับความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้ง (Prochaska & DiClemente, 1983) ดังจะสังเกตเห็นจากกลุ่มการให้การปรึกษาครั้งที่ 1 และ 2 สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง รู้ว่าพฤติกรรมแบบใดเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม ส่งผลกระทบอย่างไร ใช้กระบวนการคิด วิเคราะห์ว่าจะทำพฤติกรรมใดหรือไม่ทำพฤติกรรมใด เป็นผู้ที่สามารถเลือกทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตได้อย่างสร้างสรรค์ด้วยวิจรณ์ญาณของตนเอง



**ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้** การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวอย่างกลุ่มทดลองเห็นได้ชัดเจนในโปรแกรม ครั้งที่ 5-6 โดยผู้นำกลุ่มได้มอบหมายการบ้านให้สมาชิกทำตารางกิจกรรมตั้งเป้าหมายการใช้อินเทอร์เน็ตในอย่างสร้างสรรค์ เรียงลำดับ 5 พฤติกรรมที่คิดว่าทำได้ ถือเป็นการจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อตนเอง โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศของความเข้าใจ ให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข จริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเงี่ยและฟัง ให้กำลังใจ ไม่ประเมินตัดสิน จึงทำให้สมาชิกรู้สึกมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในกระบวนการปรึกษาหากและเห็นว่าตนเป็นผู้กำหนดเป้าหมายที่คาดว่าจะทำได้สำเร็จและเป็นเป้าหมายที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง (Corey, 2009)

**ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม** มีข้อสังเกตเพิ่มเติมจากผลการวิจัยเชิงปริมาณว่า คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์รายด้านที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล อาจเนื่องจากคุณลักษณะด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสมคือการเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่วางแผนหรือวางแผนปฏิบัติล่วงหน้าเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต มีการกำหนดวัตถุประสงค์ กำหนดเนื้อหา ระยะเวลา กติกา ในการใช้งาน เป็นต้น คุณลักษณะนี้จะเกิดได้สมาชิกจะต้องมีการเริ่มวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตั้งเป้าหมายด้วยตัวของสมาชิกเอง ซึ่งในโปรแกรมกลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มยึดการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจที่ไม่บังคับให้สมาชิกเปลี่ยนในทันทีทันใดแต่ให้สมาชิกเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง (Miller & Rollnick, 2012) ดังนั้น การจะเปลี่ยนผ่านจากความลังเลสงสัยมาถึงความมั่นใจและลงมือวางแผนจึงจำเป็นต้องให้เวลาแก่สมาชิก ซึ่งอาจเห็นประโยชน์แล้วของการเปลี่ยนแปลงแล้วแต่ยังมีเหตุผลต่าง ๆ มารองรับการกระทำแบบเดิม เช่น สมาชิกกลุ่มคนที่ 1 เล่าว่า “กลับไปถึงหอก็ไม่ว่าจะทำอะไร บางที่ความคิดล่วงหน้าที่มีแพลนไว้ว่าจะทำแบบนี้ 1 2 3 4 แต่พอกลับไปจริง ๆ สักพักก็จะหยิบโทรศัพท์มือถือขึ้นมาดู กลายเป็นว่าก็ไม่ได้เขียนแผนที่จะทำว่าจะทำอะไรบ้างเพื่อเปลี่ยนแปลง”

**ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้** มีข้อสังเกตเพิ่มเติมจากผลการวิจัยเชิงปริมาณเหมือนกับด้านที่ 3 คือ คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์รายด้านที่ 3 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล อาจมาจากการที่คุณลักษณะด้านนี้เน้นการลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งบุคคลจะต้องสามารถควบคุมตนเองให้ลงมือทำพฤติกรรมเพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมาย กติกา ที่วางแผนไว้ เป็นไปตามที่ (Prochaska & DiClemente, 1983)



กล่าวไว้ในทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงว่าสมาชิกรวมกันจะเกิดระยะลังเล คือ เริ่มมองเห็นปัญหาและมองถึงผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต แต่ก็ได้แค่คิด ยังไม่ลงมือทำหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจริง

สอดคล้องกับสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มครั้งที่ 7 การเสริมสร้างพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ผู้นำกลุ่มได้มอบหมายงานให้สมาชิกลบไปลงมือทำพฤติกรรมที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้ แล้วนำประสบการณ์มาแบ่งปันในกลุ่มในครั้งถัดไป โดยจากการมอบหมายงานครั้งนี้พบว่าสมาชิกรวมหลายคนที่ยังไม่สามารถลงมือทำพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ตามแผนหรือเป้าหมายที่เคยตั้งใจไว้ได้สำเร็จ

สมาชิกคนที่ 1 “ถึงแม้เป้าหมายที่ตั้งไว้จะยังไม่สามารถทำได้สำเร็จทั้งหมด แต่ผมก็ทำสำเร็จในขั้นแรก ๆ เช่น ได้ตั้งเป้าหมาย รู้ว่าจะต้องทำอะไร ซึ่งผมก็คิดว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี อยากจะทำให้สำเร็จ เหมือนเป็นแรงฮึดให้ตัวเองมีกำลังใจทำต่อไปให้สำเร็จ” สอดคล้องกับทฤษฎีทางด้านความรู้ความเข้าใจหรือทฤษฎีปัญญา (Cognitive theories) ที่กล่าวถึงการเรียนรู้แฝง (Latent learning) ว่าการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในบุคคลใดบุคคลหนึ่งนั้น บางครั้งจะไม่แสดงออกในทันที อาจจะแฝงอยู่ในตัวผู้เรียนไปก่อนจนกว่าจะถึงเวลาที่เหมาะสมหรือจำเป็นจึงจะแสดงออก (Tolman & Honzik, 1930)

นอกจากนี้ สาเหตุที่ทำให้คะแนนของกลุ่มควบคุมใน 2 ด้านนี้ไม่แตกต่างจากกลุ่มทดลอง อาจเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มได้ถ่ายทอดความรู้ให้กันภายนอกกลุ่ม ในลักษณะของการพูดคุยและแลกเปลี่ยนกันทำกิจกรรม ผู้วิจัยพบว่า การวิจัยนี้เกิดการปนเปื้อนของกลุ่มตัวอย่างควบคุมและกลุ่มตัวอย่างทดลองในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นจนถึงช่วงติดตามผล เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาแห่งเดียวกัน โดยหลังจากยุติโปรแกรมไปแล้ว 2 สัปดาห์ ทั้ง 2 กลุ่ม มีการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันโดยบังเอิญในการสัมมนาเกี่ยวกับการเป็นวัยรุ่นไทยผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างชาญฉลาด การปนเปื้อนนี้จึงอาจส่งผลกระทบต่อคะแนน

### ด้านที่ 5 เป็นผู้ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน

เนื่องจากในครั้งที่ 8-9 ผู้นำกลุ่มมีการมอบหมายการบ้าน ให้สมาชิกลงมือทำพฤติกรรมที่แต่ละคนตั้งเป้าหมายไว้ และทุกครั้งที่มอบหมายการบ้านผู้นำกลุ่มได้ติดตามการบ้านที่ให้สมาชิกลงมือทำ เป็นเทคนิคสำคัญของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่จะช่วยให้ผู้นำกลุ่มรับรู้ว่าสมาชิกแต่ละคนได้มีการติดตามผลหรือประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นไปในทิศทางใดเมื่อได้กลับไปลงมือทำพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ถือเป็นก้าวที่เยี่ยมสมาชิกให้ทำตามแผนที่ตั้งเป้าหมายไว้

ในกลุ่มครั้งนี้สัมพันธภาพที่เหนียวแน่นของสมาชิกก่อให้เกิดความรู้สึกร่วมอันเป็นสากลเมื่อเห็นว่าสมาชิกคนอื่นในกลุ่มมีความมุ่งมั่นและตั้งใจ สมาชิกก็เกิดความรู้สึกร่วมกัน และตระหนักได้ว่าตนเองก็สามารถเอาชนะปัญหาได้เช่นเดียวกัน ทำให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในคำมั่นสัญญาที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างจริงจัง (Yalom, 1995)

สมาชิกกลุ่มคนที่ 4 กล่าวว่า "ผมก็รู้สึกใจหายที่จะต้องยุติกลุ่มไปเพราะพวกเราสนิทกันมาก รู้สึกดีมากกับกลุ่มนี้ ก็อย่างที่อาจารย์บอกว่าการที่เราเข้ามาเข้าร่วมทำกลุ่ม อะไร ๆ ก็ดูเปลี่ยนไปในทางที่ดีทั้งนั้นเลย ฉะนั้นตัวเราเองก็ต้องหมั่นฝึกหมั่นทบทวนตัวเอง หมั่นเตือนตัวเอง ว่าเราควรปรับเปลี่ยนเพื่อไม่ให้เสียเวลา เราจึงต้องกลับไปพึ่งพาตัวเอง ดูว่าเราทำได้มั๊ย ถ้าไม่ได้เป็นเพราะอะไรแล้วหาทางแก้ไข เมื่อเพื่อนทำได้เราก็น่าจะดูเป็นแบบอย่างแล้วประเมินตัวเราเองว่าเราก็น่าจะสามารถทำสำเร็จได้และเป็นกำลังใจให้กันและกันนะครับ"

ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก สอดคล้องกับงานวิจัยของ Tzavela et al. (2015) ที่ศึกษารูปแบบพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และเหมาะสมในวัยรุ่นยุโรป พบว่า วัยรุ่นที่มีแรงจูงใจจะเปลี่ยนแปลงตนเองในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้ โดยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองเช่น ระยะเวลาที่ใช้ น้อยลง ลดหรือเลิกทำกิจกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ และสิ่งที่จะตามมาอีกอย่างหนึ่งก็คือ วัยรุ่นจะสำรวจหาทางเลือกหรือกิจกรรมใหม่ ๆ เพื่อทดแทนการใช้อินเทอร์เน็ตที่เคยทำมา หรืออาจเป็นกิจกรรม งานอดิเรกต่าง ๆ ที่ตนเคยละเลยความสนใจมาก่อนหน้านี้ ดังนั้น ในระยะหลังการทดลอง คะแนนคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือกของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมจึงมีความแตกต่างกัน

เนื่องจากวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้เห็นได้ชัดในกลุ่มครั้งที่ 8 จากการที่ ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามชวนให้สมาชิกคิดพิจารณาว่าอินเทอร์เน็ตเป็นเพียงช่องทางเดียวที่จะตอบสนองความต้องการของสมาชิกจริงหรือไม่

เพื่อชวนให้สมาชิกคิดถึงกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือกแทนการใช้อินเทอร์เน็ตเพียงอย่างเดียว ก็พบว่าสมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างหลากหลายรวมถึงได้ข้อสรุปเกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์มากมาย เช่น สมาชิกกลุ่มคนที่ 4 กล่าวว่า “บางทีเราก็ก็นั่งมองว่ามันมีอะไรที่มีประโยชน์ให้ทำมากกว่าเล่นโทรศัพท์ตลอดเวลา นั่งอยู่หน้าจอนานก็ปวดหลัง ปวดตา อาจจะแบบชวนเพื่อนไปออกกำลังกาย กินข้าวกับครอบครัว หรือทำกิจกรรมอะไรที่ไม่ต้องใช้โทรศัพท์บ้างก็ได้ ทำรายงานก็ไปในหอสมุด เปลี่ยนรูปแบบ เราจะเห็นว่ามันมีกิจกรรมเยอะมากให้เลือกทำแบบที่เพื่อน ๆ เสนอแนะมา”

**ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี** มีข้อสังเกตว่าคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในระยะติดตามผล แต่ในระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อภิปรายได้ว่า ในระยะหลังยุติการทดลองทันทีวัยรุ่นกลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายใน ซึ่งเรียกว่า ปัจจัยบำบัด (Yalom & Molyn Leszcz, 2005; ปราโมทย์ เชาวศิริลปิ และ รณชัย คงสกนธ์, 2542) คือ การที่รู้สึกว่าได้ทำประโยชน์ต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มด้วยกัน เช่น ได้ยกตัวอย่างกิจกรรมที่ตนทำแล้วสำเร็จเป็นแนวนำวิธีแก้ปัญหาที่ตนเคยมีประสบการณ์มาก่อน ได้แสดงความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนสมาชิกด้วยกัน เป็นต้น การได้ทำประโยชน์ต่อกุณเช่นนี้ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและมีผลทำให้พฤติกรรมกลายเป็นตัวแบบที่ดีนี้เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่เมื่อเวลาผ่านไปกลุ่มได้ยุติลง ความผูกพันที่มีต่อกุณจึงลดลงเรื่อย ๆ การเสริมแรงที่ได้จากเพื่อนสมาชิกจึงลดน้อยลงและอาจเป็นไปได้ว่าส่งผลถึงแรงจูงใจในการเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นการบูรณาการทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบมีทฤษฎีหลัก โดยทฤษฎีหลักคือการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับเทคนิคจากการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ เป็นการผสมผสานแนวคิด เป้าหมาย และวิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและสมาชิกกลุ่ม ทั้ง 2 ทฤษฎีมีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตไม่เหมาะสม

สอดคล้องกับการศึกษาของ (Du et al., 2010) ที่ให้การปรึกษากลุ่มแก่ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) กับนักเรียนชั้นมัธยมที่ใช้อินเทอร์เน็ต จำนวน 56 คน (อายุ 12-17 ปี) ผลพบว่า กลุ่มตัวอย่างทดลองมีระดับการใช้อินเทอร์เน็ตลดลง เพิ่มทักษะการจัดการเวลา สามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น และสภาวะอารมณ์

ของกลุ่มตัวอย่างดีขึ้นภายหลังเข้าร่วมการทดลอง นอกจากนี้ Orzack et al. (2006) ให้การปรึกษากลุ่มโดยผสมผสานแนวคิด 3 แนวคิด คือ ความพร้อมในการเปลี่ยนพฤติกรรม (RtC) การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) และการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (MET) จำนวน 16 ครั้ง พบว่า ผู้ติดอินเทอร์เน็ตเพศชาย 35 คน มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น อาการซึมเศร้าลดลงภายหลังเข้าร่วมการบำบัด และ Poddar et al. (2015) ทำการวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มชนิดมีกลุ่มควบคุมเพื่อศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (MET) ร่วมกับการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) ต่อการลดการติดเกมอินเทอร์เน็ตในวัยรุ่นอายุ 14 ปี พบว่า หลังเข้าร่วมการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจวัยรุ่นมีพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่เหมาะสมขึ้นเป็นการใช้งานในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์มากขึ้น ประสิทธิภาพในการเรียนและผลการเรียนดีขึ้น และมีปริมาณการใช้งานอินเทอร์เน็ตลดลง

ผลการวิจัยเชิงปริมาณที่ได้อภิปรายไว้ข้างต้นร่วมกับการผสมผสานผลการวิจัยเชิงคุณภาพ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## ข้อจำกัด

การวิจัยนี้เกิดการปนเปื้อน (confounded) ของกลุ่มตัวอย่างควบคุมและกลุ่มตัวอย่างทดลองในระยะเวลาหลังการทดลองเสร็จสิ้นจนถึงช่วงติดตามผล เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาแห่งเดียวกัน โดยผู้วิจัยพบว่าหลังจากยุติโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการไปแล้ว 2 สัปดาห์ ตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันโดยบังเอิญในการสัมมนาเกี่ยวกับการเป็นวัยรุ่นไทย ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างชาญฉลาด ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างทดลองจำนวน 6 คนและกลุ่มตัวอย่างควบคุมจำนวน 8 คนได้เข้าร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ในการเสวนาดังกล่าว การปนเปื้อนนี้อาจส่งผลต่อคะแนนแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในระยะติดตามผลของกลุ่มควบคุม เนื่องจากกลุ่มควบคุมได้รับการปนเปื้อนจากสิ่งทดลองอื่น ๆ ที่ไม่ควรได้ (co-intervention)

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

1.1 ข้อค้นพบจากการศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย เป็นข้อมูลที่ดีที่นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือบุคลากรในสายวิชาชีพอื่นที่เกี่ยวข้องซึ่งทำงานกับวัยรุ่นไทยที่เป็นกลุ่มนักศึกษาได้นำข้อมูลนี้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับวิชาชีพของตน โดยสามารถนำข้อมูลไปปรับใช้ได้ทั้งกับวัยรุ่นที่ต้องการเปลี่ยนแปลงการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมมาเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสรรค์ หรือวัยรุ่นที่มีคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสรรค์อยู่ในระดับหนึ่งแล้วได้พัฒนาให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น

1.2 ข้อค้นพบจากการพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เป็นข้อมูลที่อาจารย์ในมหาวิทยาลัยสามารถนำไปผสมผสานบูรณาการกับความรู้และประสบการณ์ในวิชาชีพของตน เช่น การสอนหรือให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสรรค์แก่วัยรุ่นที่เป็นนักศึกษา ซึ่งเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตกลุ่มหลัก โดยควรเน้นจัดกิจกรรมในลักษณะที่วัยรุ่นได้เกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง ไม่บังคับ แต่ใช้วิธีการสร้างสัมพันธภาพอย่างจริงใจร่วมกับการให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับผลกระทบที่ส่งผลกระทบต่อตัวของวัยรุ่น เน้นให้เกิดการตระหนักรู้จากภายในตนเอง โดยไม่บังคับหรือชี้นำ แต่ให้การตัดสินใจเป็นของตัววัยรุ่น ซึ่งจะทำให้เกิดการพัฒนาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสรรค์ขึ้นในตนเองอย่างยั่งยืนและมีประสิทธิภาพ

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 นักศึกษาสาขาจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะนำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยไปใช้เพื่อวิจัยต่อยอด อาจศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวคิดหรือทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอื่น ๆ โดยเน้นเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้ เนื่องจากผลการทดสอบประสิทธิภาพโปรแกรมในงานวิจัยครั้งนี้ พบว่าคุณลักษณะด้านนี้เป็นด้านที่ยังไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเด่นชัดเป็นด้านที่เกี่ยวข้องกับมิติของการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อลงมือทำพฤติกรรมใหม่ จึงเป็นความท้าทายที่การวิจัยครั้งต่อไปอาจค้นหาแนวคิด ทฤษฎี หรือเทคนิคทางการให้การปรึกษาที่จะใช้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะด้านนี้ให้เพิ่มมากขึ้น

2.2 ข้อค้นพบเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ทั้ง 7 ด้านในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มาจากกระบวนทัศน์สร้างสรรค์นิยม (Constructivism) นักวิจัยในศาสตร์อื่น ๆ หรือผู้ที่สนใจจะวิจัยต่อยอดองค์ความรู้ในประเด็นเดียวกันนี้ด้วยกระบวนทัศน์เชิงปฏิฐานนิยม (Positivism) สามารถนำไปทำการวิจัยทดสอบโมเดลเพื่อยืนยันองค์ประกอบของคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยต่อไป เพื่อเป็นการรับรู้ความจริงอย่างสมบูรณ์ สามารถนำองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีบริบทใกล้เคียงกันได้



## บรรณานุกรม

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. Washington, DC: American Psychiatric Pub.
- Andreou, E., & Svoli, H. (2012). The Association Between Internet User Characteristics and Dimensions of Internet Addiction Among Greek Adolescents. *International journal of mental health and addiction*, 11.
- Anthony, V., O'Brien, J., Snyder, S., & Howard, M. (2015). Characteristics of Internet Addiction/Pathological Internet Use in U.S. University Students: A Qualitative-Method Investigation. *PloS one*, 10.
- Azizi, S. M., Soroush, A., & Khatony, A. (2019). The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 7(1), 1-8.
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Gøtestam, K. G., Johansson, A., & Øren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: a stratified probability sample study. *Scandinavian journal of psychology*, 50(2), 121-127.
- Ball-Rokeach, S. J., Grant, A., & Horvath, A. (1995). A scale for measuring media dependency. *Typescript, Los Angeles, CA: Annenberg School of Communication*.
- Ball-Rokeach, S. J., Rokeach, M., & Grube, J. W. (1984). The great American values test: Influencing behavior and belief through television.
- Bannink, F. P. (2013). Are you ready for positive cognitive behavioral therapy. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 61-69.
- Bartol, K., Tein, M., & Matthews, G. (1998). *Management: A Pacific Rim Focus* (2nd ed.). New York, PA: McGraw Hill.
- Beard, K. W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Beck, A. T., Creed, T. A., & Reisweber, J. (2011). *Cognitive therapy for adolescents in school settings*. New York: Guilford Press.
- Bloom, B. S., Krathwohl, D. R., & Masia, B. B. (1964). *Taxonomy of Educational*

*Objectives: The Classification of Educational Goals : Handbook II: Affective Domain.* New York: David MacKay Company.

- Boonvisudhi, T., & Kuladee, S. (2017). Association between Internet addiction and depression in Thai medical students at Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital. *PloS one*, 12(3).
- Burke, M., Amento, B., & Isenhour, P. (2006). *Error correction of voicemail transcripts in scanmail*. Paper presented at the Proceedings of the SIGCHI conference on Human Factors in Computing Systems.
- Calvo-Francés, F. (2016). Internet abusive use questionnaire: psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 59, 187-194.
- Cao, F., & Su, L. (2007). Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: care, health and development*, 33(3), 275-281.
- Capetillo-Ventura, N., & Juárez-Treviño, M. (2015). Internet addiction in university medical students. *Medicina universitaria*, 17(67), 88-93.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Cash, H., D Rae, C., H Steel, A., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current psychiatry reviews*, 8(4), 292-298.
- Castonguay, L. G., Eubanks, C. F., Goldfried, M. R., Muran, J. C., & Lutz, W. (2015). Research on psychotherapy integration: Building on the past, looking to the future. *Psychotherapy research*, 25(3), 365-382.
- Ceyhan, A. A. (2007). *Comparison of Turkish problematic and non-problematic internet users*. Paper presented at the 6th WSEAS International Conference on Education and Educational Technology (EDU'07) Venice, Italy, November.
- Chen, S.-H., Weng, L.-J., Su, Y.-J., Wu, H.-M., & Yang, P.-F. (2003). Development of a Chinese Internet addiction scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (7th ed., international student

- ed). Australia: Thomson Brooks Cole.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Thomson Brooks Cole.
- Corey, G., & Bitter, J. R. (2012). Adlerian therapy. *Theory and practice of counseling and psychotherapy*, 101-135.
- Craparo, G., Messina, R., Severino, S., Fasciano, S., Cannella, V., Baiocco, R., . . . Gori, A. (2014). The Relationships Between Self-Efficacy, Internet Addiction and Shame. *Indian Journal of Psychological Medicine*.
- Creswell, J. W. (2003). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. London: Sage.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and Conducting Mixed Methods Research* (2nd edition). Los Angeles: Sage.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Ugurlu, H., & Yildirim, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 272-278.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- de Vries, H. T., Nakamae, T., Fukui, K., Denys, D., & Narumoto, J. (2018). Problematic internet use and psychiatric co-morbidity in a population of Japanese adult psychiatric patients. *BMC psychiatry*, 18(1), 1-10.
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior research methods*, 40(2), 563-574.
- Denzin, N. K. (1970). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods*. Chicago, TX: Aldine.
- DiClemente, C. C., Corno, C. M., Graydon, M. M., Wiprovnick, A. E., & Knoblach, D. J.

- (2017). Motivational interviewing, enhancement, and brief interventions over the last decade: A review of reviews of efficacy and effectiveness. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(8), 862.
- Dong, G., Lu, Q., Zhou, H., & Zhao, X. (2010). Impulse inhibition in people with Internet addiction disorder: electrophysiological evidence from a Go/NoGo study. *Neuroscience letters*, 485(2), 138-142.
- Dreier, M., Tzavela, E., Wölfling, K., Mavromati, F., Duven, E., Karakitsou, C., . . . Halapi, E. (2013). 1653—the developemnt of adaptive and maladaptive patterns of Internet use among European adolescents at risk for Internet addictive behaviors: a grounded theory inquiry. *European Psychiatry*, 28(S1), 1-1.
- 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. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(2), 129-134.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., . . . Bobes, J. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210-2222.
- Feixas, G., & Botella, L. (2004). Psychotherapy integration: Reflections and contributions from a constructivist epistemology. *Journal of Psychotherapy Integration*, 14(2), 192.
- Frost, H., Campbell, P., Maxwell, M., O'Carroll, R. E., Dombrowski, S. U., Williams, B., . . . Alex, P. (2018). Effectiveness of Motivational Interviewing on adult behaviour change in health and social care settings: A systematic review of reviews. *PloS one*, 19(10).
- Garfield, S. L., & Bergin, A. E. (1994). *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4th edition). New York: John Wiley.
- Ge, Y., & Liu, J. (2015). Psychometric Analysis on Neurotransmitter Deficiency of Internet Addicted Urban Left-behind Children. *Journal of alcoholism and drug dependence*, 3, 1-6.
- Gladding, S. T. (1994). *Effective Group Counseling*. Greensboro, NC: ERIC.

- Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder*. In. Retrieved from [www.urz.uni-heidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html](http://www.urz.uni-heidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html)
- Greben, D. H. (2004). Integrative dimensions of psychotherapy training. *The Canadian Journal of Psychiatry, 49*(4), 238-248.
- Griffiths, M. (1995). *Technological addictions*. Paper presented at the Clinical psychology forum.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use, 10*(4), 191-197.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Pontes, H. M., & Billieux, J. (2016). Where do gambling and Internet 'addictions' belong?: the status of 'other' addictions.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis* (5th ed). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Han, D. H., Bolo, N., Daniels, M. A., Arenella, L., Lyoo, I. K., & Renshaw, P. F. (2011). Brain activity and desire for Internet video game play. *Comprehensive psychiatry, 52*(1), 88-95.
- Hansen, J. E., Lacic, A. A., Lee, P., & Wang, W.-C. (1980). CLIMATIC EFFECTS OF ATMOSPHERIC AEROSOLS. *Annals of the New York Academy of Sciences, 338*(1), 575-587.
- Hashemian, A., Direkvand-Moghadam, A., Delpisheh, A., & Direkvand-Moghadam, A. (2014). Prevalence of internet addiction among university students in Ilam: a cross-sectional study. *International Journal of Epidemiologic Research, 1*(1), 9-15.
- Hoefl, F., Watson, C. L., Kesler, S. R., Bettinger, K. E., & Reiss, A. L. (2008). Gender differences in the mesocorticolimbic system during computer game-play. *Journal of psychiatric research, 42*(4), 253-258.
- Horvath, A. O., & Luborsky, L. (1993). The role of the therapeutic alliance in psychotherapy. *Journal of consulting and clinical psychology, 61*(4), 561-573.
- Huang, R., Lu, Z., Liu, J., You, Y., Pan, Z., Wei, Z., . . . Wang, Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour*

& *Information Technology*, 28(5), 485-490.

- Hurkmans, E. J., Maes, S., de Gucht, V., Knittle, K., Peeters, A. J., Runday, H. K., & Vlieland, T. P. M. V. (2010). Motivation as a determinant of physical activity in patients with rheumatoid arthritis. *Arthritis Care & Research*, 62(3), 371-377.
- Internet World Stats. (2020). INTERNET USAGE STATISTICS. Retrieved from <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- Johnson, B. (2014). *Educational research : quantitative, qualitative, and mixed approaches* (5th ed.). Los Angeles: Sage.
- Kaess, M., Durkee, T., Brunner, R., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., . . . Balazs, J. (2014). Pathological Internet use among European adolescents: psychopathology and self-destructive behaviours. *European child & adolescent psychiatry*, 23(11), 1093-1102.
- Kanfer, F. H., Reinecker, H., & Schmelzer, D. (2006). *Selbstmanagement-therapie*. New York: Springer.
- Karwoski, L., Garratt, G. M., & Ilardi, S. S. (2006). On the integration of cognitive-behavioral therapy for depression and positive psychology. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 159-170.
- Khayat, A. H. (2019). The Effectiveness of an Integrative Counseling Program for the Development of Positive Social Behavior Skills among a Sample of Female University Students with Special Needs. *International Journal of Applied Psychology*, 9(1), 1-8.
- Kheyrikhah, F., GHABELI, J. A., & Gouran, A. (2010). Internet addiction, prevalence and epidemiological features in Mazandaran Province, Northern Iran.
- 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).
- Kim, J., & Haridakis, P. M. (2009). The Role of Internet User Characteristics and Motives in Explaining Three Dimensions of Internet Addiction. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(4), 988-1015.



- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Liu, S.-C., Huang, C.-F., & Yen, C.-F. (2009). The associations between aggressive behaviors and Internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health, 44*(6), 598-605.
- Ko, C. H., Yen, J.-Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Weng, C. C., & Chen, C. C. (2008). The association between Internet addiction and problematic alcohol use in adolescents: the problem behavior model. *CyberPsychology & Behavior, 11*(5), 571-576.
- Koo, H. J., & Kwon, J. H. (2014). Risk and Protective Factors of Internet Addiction: A Meta-Analysis of Empirical Studies in Korea. *Yonsei Medical Journal, 55*, 1691-1711.
- Kozarić-Kovacić, D. (2008). Integrative psychotherapy. *Psychiatria Danubina, 20*(3), 352.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of communication, 51*(2), 366-382.
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World journal of psychiatry, 6*(1), 143.
- Kvale, S. (1994). *InterViews: An introduction to qualitative research interviewing*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Laconi, S., Pirès, S., & Chabrol, H. (2017). Internet gaming disorder, motives, game genres and psychopathology. *Computers in Human Behavior, 75*, 652-659.
- Lahey, B. B. (2001). *Psychology : an introduction* (7th ed.). Boston: McGraw Hill.
- Lai, C., Mak, K., Watanabe, H., Jeong, J., Kim, D., Bahar, N., . . . Cheng, C. (2015). The mediating role of Internet addiction in depression, social anxiety, and psychosocial well-being among adolescents in six Asian countries: a structural equation modelling approach. *Public health, 129*(9), 1224-1236.

- Lam, L. T. (2015). Parental mental health and internet addiction in adolescents. *Addictive behaviors, 42*, 20-23.
- Lapworth, P. (2001). *Integration in counselling and psychotherapy : developing a personal approach*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lee, M. S., Ko Yh Fau Song, H. S., Song Hs Fau Kwon, K. H., Kwon Kh Fau Lee, H.-S., Lee Hs Fau Nam, M., Nam M Fau Jung, I.-K., & Jung, I. K. (2007). Characteristics of Internet use in relation to game genre in Korean adolescents. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society, 10*(2), 278-285.
- Li, B., Friston, K. J., Liu, J., Liu, Y., Zhang, G., Cao, F., . . . Hu, D. (2014). Impaired frontal-basal ganglia connectivity in adolescents with internet addiction. *Scientific reports, 4*(1), 1-8.
- Li, N., Li, G., & Wang, Y. (2008). The therapeutic effect of 48 internet in patients with addiction. *Journal of Psychiatry, 21*, 356-359.
- Lin, C.-H., Lin, S.-L., & Wu, C.-P. (2009). THE EFFECTS OF PARENTAL MONITORING AND LEISURE BOREDOM ON ADOLESCENTS'INTERNET ADDICTION. *Adolescence, 44*(176).
- Lin, F., Zhou, Y., Du, Y., Qin, L., Zhao, Z., Xu, J., & Lei, H. (2012). Abnormal white matter integrity in adolescents with internet addiction disorder: a tract-based spatial statistics study. *PloS one, 7*(1), e30253.
- Liu, J., Nie, J., & Wang, Y. (2017). Effects of Group Counseling Programs, Cognitive Behavioral Therapy, and Sports Intervention on Internet Addiction in East Asia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health, 14*(12), 1470.
- Liu, T., & Potenza, M. N. (2007). Problematic Internet use: clinical implications. *CNS spectrums, 12*(6), 453-466.
- Liu, Y., Teng, Z., Lan, H., Zhang, X., & Yao, D. (2015). Short-term effects of prosocial video games on aggression: an event-related potential study. *Frontiers in behavioral neuroscience, 9*, 193.

- Lust, K., Ehlinger, E., & Golden, D. (2010). College student health survey report: Health and health-related behaviors Minnesota postsecondary students. In.
- Lyvers, M., Karantonis, J., Edwards, M. S., & Thorberg, F. A. (2016). Traits associated with internet addiction in young adults: Potential risk factors. *Addictive behaviors reports*, 3, 56-60.
- Meerkerk, G.-J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): some psychometric properties. *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 1-6.
- Meybodi, F. A., Pourshrfi, H., Dastbaravarde, A., Rostami, R., & Saeedi, Z. (2011). The effectiveness of motivational interview on weight reduction and self-efficacy in Iranian overweight and obese women. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1395-1398.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change*. New York: Guilford press.
- Mills, B. M. (2009). *INCREASING ADOLESCENT SELF-ESTEEM: A FOCUS ON WELLNESS AND PROCESS*. (MASTER OF COUNSELLING FACULTY OF EDUCATION). B.A., University of Lethbridge, Lethbridge.
- Mischel, W. (1968). *Personality and Assessment*. New York: Wiley.
- Mischel, W. (2009). From Personality and Assessment (1968) to Personality Science, 2009. *Journal of Research in Personality*, 43(2), 282-290.
- Morahan Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Naroe, H., Rakhshkhorshid, M., Shakiba, M., & Navidian, A. (2020). The Effect of Motivational Interviewing on Self-Efficacy and Continuation of Exclusive Breastfeeding Rates: A Quasi-Experimental Study. *Breastfeeding Medicine*, 15(8), 522-527.
- Nichols, L. A., & Nicki, R. (2004). Development of a psychometrically sound internet addiction scale: A preliminary step. *Psychology of Addictive Behaviors*,

18(4), 381.

Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, 8(6), 562-570.

Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (2005). *Handbook of psychotherapy integration*. Oxford: Oxford University Press.

Ohlsen, M. M. (1988). *Group counseling* (3rd ed.). New York: Rinehart and Winston.

Okwaraji, F. E., Aguwa, E. N., Onyebueke, G. C., Arinze-Onyia, S. U., & Shiweobi-Eze, C. (2015). Gender, age and class in school differences in internet addiction and psychological distress among adolescents in a Nigerian Urban City. *International Neuropsychiatric Disease Journal*, 123-131.

Orzack, M. (1999). How to recognize and treat computer. com 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.

Park, M.-H., Park, E.-J., Choi, J., Chai, S., Lee, J.-H., Lee, C., & Kim, D.-J. (2011). Preliminary study of Internet addiction and cognitive function in adolescents based on IQ tests. *Psychiatry Research*, 190(2-3), 275-281.

Park, S. K., Kim, J. Y., & Cho, C. B. (2008). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43(172).

Pasek, J., & Hargittai, E. (2009). Facebook and academic performance: Reconciling a media sensation with data. *First Monday*.

Patton, M. Q. (1990). *Qualitative Evaluation and Research Methods* (2nd edition). Thousand Oaks, CA: Sage.

Philip, G. Z., & Richard, J. G. (1999). *Psychology and Life* (15th edition). New York: Addison Wesley Longman.

- Poddar, S., Sayeed, N., & Mitra, S. (2015). Internet gaming disorder: Application of motivational enhancement therapy principles in treatment. *Indian Journal of Psychiatry, 57*(1), 100.
- Pornnoppadol, C., na Ayudhaya, S. L., Phoasavasdi, C., & Surapongphiwattana, T. (2017). Development of Game Addiction Protection Scale (GAME-P). *Journal of the Psychiatric Association of Thailand, 62*(1), 3-16.
- Prakash, R. S., Voss, M. W., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2015). Physical activity and cognitive vitality. *Annual review of psychology, 66*, 769-797.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of consulting and clinical psychology, 51*(3), 390.
- Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction? *Computers in Human Behavior, 78*, 255-260.
- Rogers, C. R. (1970). *Carl Rogers on Encounter Groups*. New York: Harper & Row.
- Rogers, C. R. (1977). *Carl Rogers on personal power*. New York: Delacorte.
- Romano, M., Osborne, L. A., Truzoli, R., & Reed, P. (2013). Differential psychological impact of internet exposure on internet addicts. *PloS one, 8*(2), e55162.
- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Tijdschrift voor Onderwijsresearch, 2*(2), 49-60.
- Rubin, H. J., & Rubin, I. S. (2011). *Qualitative interviewing: The art of hearing data*. London: Sage.
- Salicetia, F. (2015). Internet addiction disorder (IAD). *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 191*, 1372-1376.
- Salman, A. S., Reza, M. M., Fereshte, J., & Mehdi, E. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of research in medical sciences: the official journal of Isfahan University of Medical Sciences, 16*(6), 793.
- Savetz, K. (1994). *Your Internet Consultant: The Faqs of Online Life*: Sams.

- Scherer, K. (1997). College life online of college life and development. *Healthy and unhealthy Internet use Journal*, 38(6), 655-665.
- Schimmenti, A., & Caretti, V. (2010). Psychic retreats or psychic pits?: Unbearable states of mind and technological addiction. *Psychoanalytic Psychology*, 27(2), 115.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Shek, D. T., Tang, V. M., & Lo, C. (2009). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, 44(174).
- Siomos, K., Floros, G., Fisoun, V., Evaggelia, D., Farkonas, N., Sergentani, E., . . . Geroukalis, D. (2012). Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period: the impact of parental bonding. *European child & adolescent psychiatry*, 21(4), 211-219.
- Stern, S. E. (1999). Addiction to technologies: A social psychological perspective of Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 419-424.
- Stuart, G. W., Laraia, M. T., & Sundeen, S. J. (1998). *Stuart & Sundeen's principles and practice of psychiatric nursing* (6th ed.). Saint louis, MO: Mosby.
- Su, W., Fang, X., Miller, J. K., & Wang, Y. (2011). Internet-based intervention for the treatment of online addiction for college students in China: a pilot study of the Healthy Online Self-helping Center. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(9), 497-503.
- Tasca, G. A., Sylvestre, J., Balfour, L., Chyurlia, L., Evans, J., Fortin-Langelier, B., . . . Hunsley, J. (2015). What clinicians want: Findings from a psychotherapy practice research network survey. *Psychotherapy*, 52(1), 1.
- Tashakkori, A., & Teddlie, C. (2010). *Sage handbook of mixed methods in social & behavioral research*. London: Sage.
- Theodoros. (2005). Counselling psychology and the integration of theory, research and practice: A personal account. *Counselling Psychology Quarterly*, 18(2), 161-168.



- Thomas, N. J., & Martin, F. H. (2010). Video-arcade game, computer game and Internet activities of Australian students: Participation habits and prevalence of addiction. *Australian Journal of Psychology, 62*(2), 59-66.
- Tolman, E. C., & Honzik, C. H. (1930). Introduction and removal of reward, and maze performance in rats. *University of California Publications in Psychology, 4*, 257-275.
- Townsend, E. (2013). *The Effectiveness of Group Counseling on the Self-Esteem of Adolescent Girls*. (Master of Science in Education). SUNY Brockport.
- Trotzer, J. P. (2013). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice*. London: Routledge.
- Trower, P., Jones, J., & Dryden, W. (2016). *Cognitive Behavioural Counselling in Action* (Third Edition). London: Sage.
- Tzavela, E. C., Karakitsou, C., Dreier, M., Mavromati, F., Wölfling, K., Halapi, E., . . . Tsitsika, A. K. (2015). Processes discriminating adaptive and maladaptive Internet use among European adolescents highly engaged online. *Journal of adolescence (London, England.), 40*, 34-47.
- Van Rooij, A., & Prause, N. (2014). A critical review of "Internet addiction" criteria with suggestions for the future. *Journal of behavioral addictions, 3*(4), 203-213.
- Walter, J. L., & Peller, J. E. (1992). *Becoming solution-focused in brief therapy* Becoming solution-focused in brief therapy. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, J., Luo, J., Gao, W., & Sun, X. (2013). Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research & Theory, 21*(1), 62-69.
- We Are Social, & Hootsuite. (2020). DIGITAL USE AROUND THE WORLD IN JULY 2020. Retrieved from <https://wearesocial.com/blog/2020/07/digital-use-around-the-world-in-july-2020>
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry, 27*(1), 4-9.

- WHO. (1992). ICD-10. In *Wikipedia, The Free Encyclopedia (English)*.
- WHO. (2010). International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision.
- Wieland, D. M. (2014). Internet addiction: opportunities for assessment and treatment by psychiatric-mental health nurses. *Journal of psychosocial nursing and mental health services, 52*(7), 3-5.
- Wildt, B., Siebrasse, P., Putzig, I., Dillo, W., Wiese, B., Szycik, G., . . . Wedegaertner, F. (2012). Co-morbid psychopathology of patients with pathological Internet use and alcoholism—a comparative study. *Journal of Addiction Research and Therapy, 56*, 2.
- Wisessathorn, M. (2016). High risk of internet addiction and its relationship with personality trait, academic performance and quality of life in undergraduate students. *Journal of Institutional Research South East Asia, 14*(2), 48-59.
- Wisessathorn, M. (2017). THE DEVELOPMENT OF A THAI-INTERNET DEPENDENCY SCALE (T-IDS) AND ITS PSYCHOMETRIC PROPERTIES. *Journal of Institutional Research South East Asia, 15*(3).
- Wisessathorn, M., Saetang, P., & Nantasen, P. (2016). Dynamics of internet addiction in Thai university students : A qualitative-method investigation. 388-398.
- Wisitpongaree, C., Kolkijkovin, V., & Techakasem, P. (2015). Psychosocial Factors Associated with Depression in Primary School Student in Dusit District. *Vajira Medical Journal: Journal of Urban Medicine, 59*(1), 59-59.
- Wu, X.-S., Zhang, Z.-H., Zhao, F., Wang, W.-J., Li, Y.-F., Bi, L., . . . Hu, C.-Y. (2016). Prevalence of Internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *Journal of Adolescence, 52*, 103-111.
- Xiao-chun, L. (2010). Comprehensive Intervention on Internet Addiction of Middle School Students: an Analysis of 142 Cases [J]. *Practical Preventive Medicine, 6*.
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., & Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and

- school among adolescents in China.(Report)(Author abstract). *Addictive behaviors reports*, 7, 14.
- Yalom, I. D. (1995). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (4th edition). New York: Basic Books.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (Producer). (2005). The theory and practice of group psychotherapy, 5th ed. *The theory and practice of group psychotherapy, 5th ed.*
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder Paper Presented at the 104th Annual Meeting of the American Psychological Association. In: Toronto.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & 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.
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2011). Internet addiction. *A handbook and guide to evaluation*.
- Yuhyun, Y. P. (2016). 8 digital life skills all children need – and a plan for teaching them. Retrieved from <https://www.weforum.org/agenda/2016/09/8-digital-life-skills-all-children-need-and-a-plan-for-teaching-them/>
- Zhang, L. (2009). The applications of group mental therapy and sports exercise prescriptions in the intervention of Internet addiction disorder. *Psychological Science*, 32(3), 738-741.
- Zhang, Y. J., Chen, J., & Wen, K.-W. (2002). Characteristics of Internet Users and Their Privacy Concerns: A Comparative Study Between China and the United States. *Journal of Internet Commerce*, 1, 1-16.
- Zhao, P., Mao, F., Liu, L., & et al. (2009). Control Study of Naikan-cognitive psychotherapy on Medical University Students with Internet Addiction Disorder. Retrieved from

[http://en.cnki.com.cn/Article\\_en/CJFDTOTAL-JKXL200904020.htm](http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTOTAL-JKXL200904020.htm)

กชกร บุญยพิทักษ์สกุล, พิษญาณี พูนพล และฐาศุภร์ จันประเสริฐ. (2561). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างรู้เท่าทันของนักศึกษาปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. (ปริญญาานิพนธ์ วท.ม.การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. สืบค้นจาก [http://ir-](http://ir-thesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/175/1/gs571130517.pdf)

[thesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/175/1/gs571130517.pdf](http://ir-thesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/175/1/gs571130517.pdf)

กิติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์. (2554). การวิจัยเชิงคุณภาพในสวัสดิการสังคม : แนวคิดและวิธีวิจัย. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.

กุลลาบ พงษ์เทพิน. (2553). การสร้างแบบวัดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านจิตสาธารณะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิจัยและประเมินผลการศึกษา). มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, กรุงเทพฯ.

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2546). การคิดเชิงบูรณาการ = *Integrative thinking* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ชัดเชด มีเดีย.

แก้วตา ผู้พัฒนาพงศ์. (2561). *HRM4317* การให้คำปรึกษาและแนะนำ (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ขวัญวิทย์ ตาน้อย. (2553). พฤติกรรมการใช้งานเครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาระบบสารสนเทศ). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, กรุงเทพฯ.

ครองจิต มาลัยวงศ์. (2540). นวัตกรรมทางเทคโนโลยี 200 ทศนะไอที. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.

จิตตินันท์ ดีหลาย. (2561). การศึกษาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนโรงเรียนไสวัญนันทวิทย์ จังหวัดตราด. (ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา). มหาวิทยาลัยเกริก, กรุงเทพฯ.

จิตติพร ไวโรจน์วิทยาการ. (2551). ปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรม ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนที่ประยุกต์หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.

จุฑามาศ กิติศรี, รัชชานา หน่อคา และคณินิจ เพชรรัตน์. (2560, มกราคม-มีนาคม).

พฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนและการรับรู้ภาวะสุขภาพ. วารสารการพัฒนาสุขภาพชุมชน มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 5(1).

- ชลธิชา จุ้ยนาม และนพพร จันทนาชู. (2556, กันยายน-ธันวาคม). พฤติกรรมและผลจากการใช้  
เครือข่ายทางสังคมออนไลน์ของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุโขทัย.  
วารสารวิชาการ *Veridian E-Journal*, 8(3), 84-95.
- ชาญชัย อินแถลง. (2552). แนวทางการพัฒนาการดำเนินงานเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์  
กรณีศึกษาโรงเรียนบ้านนามาลา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต 1.  
(วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา). มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย,  
เลย.
- ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, เบญจพร ตันตสูติ, คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์,  
อนัญญา สีนรัชตานันท์, โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ และวรภัทร รัตนอาภา. (2559).  
แนวทางการบำบัดรักษาภาวะติดอินเทอร์เน็ตและเกมออนไลน์. สืบค้นจาก  
[https://drive.google.com/file/d/0B5L\\_N4G\\_4NHRLURQT3pnN0hWVik/view](https://drive.google.com/file/d/0B5L_N4G_4NHRLURQT3pnN0hWVik/view)
- ชาย โพธิสิตา. (2550). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ:  
ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้จัดจำหน่าย.
- ชูชัย สมितिไกร. (2527). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม = *Group counseling*. เชียงใหม่:  
ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร. (2558). การบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและ  
พฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy:CBT). สืบค้นจาก  
[www.thaidepression.com/www/56/CBTdepression.pdf](http://www.thaidepression.com/www/56/CBTdepression.pdf)
- ดวงมณี จงรักษ์. (2548). การปรึกษาแบบกลุ่ม. ปัตตานี: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี.
- ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา. (2558). การให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม.  
พยาบาลสาร, 42(พิเศษ), 205-213.
- ถนอมพร ตันพิพัฒน์. (2539). อินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา. วารสารครุศาสตร์, 25(1), 1-11.
- ทัชชา สุริโย, อมราพร สุรการ และอัจฉรา ประเสริฐสิน. (2559). การพัฒนาโปรแกรมการให้  
คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางสังคม สำหรับวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า.  
*Veridian E Journal* มหาวิทยาลัยศิลปากร สาขามนุษยศาสตร์  
สังคมศาสตร์ และศิลปะ, 9(1).
- ทิวา โฆษิตธีรชาติ และชิตพล ชัยมะดัน. (2558). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของ  
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสระแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดสระแก้ว.

- (รัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ธนพัทธ์ จันทน์พิพัฒน์พงศ์. (2559). ปัจจัยภายในบุคคลและสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญาของนักศึกษาปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร. (ปริญญานิพนธ์ วท.ม.การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. สืบค้นจาก <http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/App Beh Sci Res/Tanapat J.pdf>
- ธนิต ธงทอง และวิศณุ ทรัพย์สมพล. (2540). *Information technology* ในอุตสาหกรรมการก่อสร้างโดยใช้อินเทอร์เน็ต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤมล พระใหญ่. (2558, มกราคม-มิถุนายน). รูปแบบการให้การปรึกษาครอบครัวแบบบูรณาการ. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์, 16(1).
- นันทชัตต์สันท์ สกุลพงศ์. (2557). บทความพึงฟูวิชาการ: จิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสาน. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 22(2), 103-114.
- นารถยาพร พระวัชรภักษา. (2557, มกราคม-มิถุนายน). ปัจจัยที่มีผลต่อการติดสื่ออินเทอร์เน็ตประเภทเฟซบุ๊กของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. วารสารสังคมศาสตร์, 3(1), 86-91.
- นිරชา นวาวัดน์. (2557). ผลการใช้โปรแกรมตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมที่มีผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็กวัยเรียน. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). การวิจัยเบื้องต้น ฉบับปรับปรุงใหม่ (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธิ์. (2554). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ = *Social sciences research methodology* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: จามจุรีโปรดักท์.
- บุหงา ชัยสุวรรณ และพรพรรณ ประจักษ์เนตร. (2558). พฤติกรรมการใช้สื่อใหม่ของวัยรุ่นอายุระหว่าง 10-19 ปี. วารสารนิเทศศาสตร์และนวัตกรรม นิด้า, 2(1), 173-198.
- ปราณี จ้อยรอด. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในเขตกรุงเทพมหานคร. (ปริญญานิพนธ์ วท.ม.การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. <http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/App Beh Sci Res/Pranee J.pdf>
- ปราโมทย์ เชาวศิลป์. (2542). กลุ่มจิตบำบัดสำหรับคนไข้ใน = *Inpatient group psychotherapy* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.



- ปราโมทย์ เชาววิศิลป์ และระณชัย คงสกนธ์. (2542). กลุ่มจิตบำบัดสำหรับคนไข้ใน. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลสหประชาพานิชย์.
- ปรีชา วิหคโต. (2532). แนวการศึกษาบุคลิกภาพ. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ผกาพรรณ นันทะเสน, ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และอัจฉรา ประเสริฐสิน. (2563). คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย CHARACTERISTICS OF ADAPTIVE INTERNET USER IN THAI ADOLESCENTS. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, 14(3).
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). เอกสารประกอบการสอนแนะแนว515 ทฤษฎีการพัฒนาอาชีพ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ผ่องพรรณ ตริยมงคลกุล และสุภาพ ัตตราภรณ์. (2553). การออกแบบการวิจัย = *Research design* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พนม ลิมอารีย์. (2548). การแนะแนวเบื้องต้น = *Introduction to guidance* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พรทิพย์ ร่มนวม. (2550). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 2. มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.
- พรพรรณ สุทธานนท์. (2538). คุณลักษณะและวิธีการเข้าสู่ตำแหน่งของผู้บริหารโรงเรียนเทศบาลเมืองในเขตการศึกษา 12. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- พรรณทิพา สวานดี. (2554). การศึกษาความตระหนักรู้ต่อการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านหนองน้ำขุ่น ที่เรียนด้วยบทเรียนคอมพิวเตอร์มัลติมีเดียเรื่องทักษะการใช้อินเทอร์เน็ต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พระเทพเวที. (2531). พจนานุกรมศัพท์พุทธศาสน์ (ฉบับประมวลศัพท์). กรุงเทพฯ: ด้านสุทธากรพิมพ์.
- พิชัย แสงชาญชัย, ดรุณี ภูขาว, สังวรณ สมบัติใหม่, ณัฐนาฏ สระอุบล, สายรัตน์ นกน้อย และเพ็ญพักตร์ อุทิศ. (2553). คู่มือสำหรับผู้อบรมการให้คำปรึกษาและบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในผู้ป่วยที่มีปัญหาการดื่มสุรา. เชียงใหม่: วนิตการพิมพ์.

- พีระ พนาสุภาน. (2556). เข้าใจใช้เป็น, ทักษะ, ความเชี่ยวชาญ และสมรรถนะ (LITERACY, SKILL, EXPERTISE & COMPETENCY). สืบค้นจาก <http://www.peerapanasupon.com/?p=874&fbclid=IwAR31D7wt1qmiYBGfcHINdP3ucZlmozR3YJafAi3sBOV2-dzuyJ23cQfBfA>
- ไพรวลัย รมชัย. (2553). การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการลดการดื่มสุราในผู้ป่วยโรคจิตเภท ที่รับการรักษาในหอผู้ป่วยชาย โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. วารสารจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์, 8(12), 11-20.
- ภลดา วงศ์สาฟู. (2556). ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์มือถือของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการสื่อสาร). มหาวิทยาลัยแม่โจ้, เชียงใหม่.
- ภัทริกา วงศ์อนันต์นนท์. (2557, พฤษภาคม-สิงหาคม). พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน Excessive Internet Usage Behavioral in Adolescents. วารสารพยาบาล ทหารบก, 12(4), 179-178.
- ลีลา สุวรรณนิมิตร. (2533). คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้บริหารโรงเรียนอนุบาลตามทัศนะของ ครูผู้สอนในโรงเรียนอนุบาลของรัฐ. (วิทยานิพนธ์ ศษ.ม.การบริหารการศึกษา). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา. สืบค้นจาก <http://kb.psu.ac.th/psukb/handle/2553/2680>
- วรลักษณ์ สงวนแก้ว. (2558). Digital Citizens : พลเมืองดิจิทัล. สืบค้นจาก [https://www.stou.ac.th/study/sumrit/1-59\(500\)/page2-1-59\(500\).html](https://www.stou.ac.th/study/sumrit/1-59(500)/page2-1-59(500).html)
- วราพร วันไชยธนวงศ์ และเกศราภรณ์ ชูพันธ์. (2557). การสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและผลกระทบของการใช้อินเทอร์เน็ตในนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่. *Journal of Nursing and Education*, 7(3), 124-132.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2549). ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ฤวะคำ. (2524). จิตวิทยาแนะแนวและให้คำปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จงเจริญการพิมพ์.
- วันวิสา สรีระศาสตร์, งามตา วนินทานนท์ และนำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล. (2555, มกราคม). ปัจจัยเชิงสาเหตุด้านสถานการณ์ทางสังคม และการมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนที่

- เข้าร่วมและไม่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย.  
วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 4(1), 1-13.
- วัลนิกา ฉลากบาง. (2560). การวิจัยแบบผสมผสาน Mixed Methods Research.  
วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม, 7(2).
- วิจิตรา ศรีสอน. (ม.ป.ป.). การวิจัยเชิงคุณภาพ. สืบค้นจาก <https://cutt.ly/kbnjOod>
- วินิจ เกตุขำ. (2522). กระบวนการกลุ่ม (ศึกษา 325). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2544). การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมสำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ:  
บุญศิริการพิมพ์.
- ศิริชัย หงส์สงวนศรี และพนม เกตุมาน. (2549). Game Addiction: The Crisis and Solution.  
สืบค้นจาก [https://med.mahidol.ac.th/ramamental/sites/default/files/public/pdf/](https://med.mahidol.ac.th/ramamental/sites/default/files/public/pdf/Game%20Addiction%20-%20The%20Crisis%20and%20Solution.pdf)  
[/Game%20Addiction%20-%20The%20Crisis%20and%20Solution.pdf](https://med.mahidol.ac.th/ramamental/sites/default/files/public/pdf/Game%20Addiction%20-%20The%20Crisis%20and%20Solution.pdf)
- สวนีย์ สุขเจริญ. (2552). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น.  
วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม, 5, 1-2.
- ส่องโสม พึ่งพงศ์ และภัทรานุจ แสงจันทร์. (2550). หลักจรรยาบรรณสำหรับนักจิตวิทยาและ  
มาตรฐานการประพฤติปฏิบัติ Ethical Principles of Psychologists and Code of  
Conduct 2002. สืบค้นจาก <http://psy.slc.ac.th/img/psy/file/ac/psy1.pdf>
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2562). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้  
อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2562 Thailand Internet User Behavior 2019.  
สืบค้นจาก [https://www.etda.or.th/th/Useful-Resource/publications/Thailand-Internet-User-Behavior-2019\\_Th.aspx?fbclid=IwAR1QVFKkF2Pr\\_kJEG8b7mhGQjFBUS1kXeEY7IRJPip9\\_CiyxTS6bBSfuGU](https://www.etda.or.th/th/Useful-Resource/publications/Thailand-Internet-User-Behavior-2019_Th.aspx?fbclid=IwAR1QVFKkF2Pr_kJEG8b7mhGQjFBUS1kXeEY7IRJPip9_CiyxTS6bBSfuGU)
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2554). พจนานุกรม ฉบับบัณฑิตยสถาน.  
สืบค้นจาก <https://dictionary.orst.go.th/>
- สินี กิตติชนมวรกุล. (2561). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของนักเรียนในจังหวัดสงขลา.  
(นิเทศศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยหาดใหญ่, สงขลา.
- สุภาวงศ์ จันทวานิช. (2549). วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ:  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรพงษ์ คงสัตย์ และธีรชาติ ธรรมวงศ์. (2551). การหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC).  
สืบค้นจาก <https://www.mcu.ac.th/article/detail/14329?fbclid=IwAR2BWncDsW>

zC6bThhEugBCVKN1jzOWzl6bvwe6ELfn-PXwsAJQY8hfjKX5I

สุวิทย์ มูลคำ. (2543). เรียนรู้สู่ครูมืออาชีพ (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ดวงกลมสมชัย.

สุวิภา นิตยางกูร. (2544). ฐานข้อมูลเพื่อการจัดการบริการพยาบาลในโรงพยาบาล. นนทบุรี:

กองการพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข.

สุวิมล ตีรกานันท์. (2553). สถิตินันพาราเมตริก = *Nonparametric Statistics*. กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

องอาจ นัยพัฒน์. (2551). วิธีการเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และผสมผสานวิธีการ. กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อมร ไต้ะทอง. (2555). พฤติกรรมและผลกระทบการใช้อินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์เคลื่อนที่ของวัยรุ่นใน

เขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา

วิทยาศาสตรบัณฑิต). สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, กรุงเทพฯ.

อรรวรรณ วงศ์แก้วโพธิ์ทอง. (2554, กรกฎาคม-กันยายน). การเสพติดอินเทอร์เน็ตของชุมชนชาว

ออนไลน์. วารสารนักบริหาร, 31(3), 39-42.

อัครเดช กลิ่นพิบูลย์. (2550). การนำแนวคิดการสัมภาษณ์และการเสริมสร้างแรงจูงใจร่วมกับการ

ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในหอผู้ป่วย

จิตเวช. (พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

เอกนถน บางท่าไม้. (2015). การศึกษาสภาพการเรียนการสอนในการส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตเชิง

สร้างสรรค์สำหรับผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*

(*Humanities, Social Sciences and arts*), 8(2), 1045-1063.





ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ



### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก

1. ผศ.ดร.สุภาศุกร์ จันประเสริฐ อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รศ. ร.ท. จิรัชัย หงษ์ยันตรชัย อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
3. อ. ดร. จิรภัทร รวีภัทรกุล อาจารย์ประจำแขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

1. รศ. ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รศ. ร.ท. จิรัชัย หงษ์ยันตรชัย อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
3. อ. ดร. จิรภัทร รวีภัทรกุล อาจารย์ประจำแขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

1. รศ. ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รศ. ดร. ศรีสุมร สุริยาศศิน อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
3. อาจารย์ นายแพทย์ทรงภูมิ เบญญากร อาจารย์ประจำสาขาจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ภาคผนวก ข  
แนวคำถามเชิงลึก

## แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก

วัตถุประสงค์ เพื่อค้นหาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ข้อ	ข้อความคำถาม
<b>คำถามเกริ่น</b>	
1	ขอให้ท่านช่วยแนะนำตนเองเกี่ยวกับ ข้อมูลส่วนบุคคล ประวัติอย่างย่อ (ชื่อ เพศ อายุ การเรียน การทำงาน)
2	ขอให้ท่านช่วยเล่าเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของท่านในปัจจุบัน (กิจกรรมที่ทำ ระยะเวลา ข้อดี ข้อเสีย ผลกระทบ รู้สึกอย่างไรต่อพฤติกรรมการใช้เน็ตของตนเอง)
3	ขอให้ท่านช่วยเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ของท่านที่เกี่ยวข้องพฤติกรรมการใช้เน็ตของวัยรุ่นไทย (การใช้เน็ตอย่างสร้างสรรค์และไม่เหมาะสม)
<b>คำถามหลัก</b>	
4	<p>ในทัศนะของท่าน ท่านคิดว่าคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยมีความหมายว่าอย่างไร</p> <p>4.1 ท่านคิดว่าที่มีคุณลักษณะของผู้ใช้เน็ตอย่างสร้างสรรค์มีลักษณะเป็นอย่างไร</p> <p>4.2 ท่านคิดว่าวัยรุ่นไทยที่มีคุณลักษณะของผู้ใช้เน็ตอย่างสร้างสรรค์ มีลักษณะแตกต่างจากวัยรุ่นไทยที่ใช้เน็ตอย่างไม่เหมาะสมอย่างไร</p>
5	<p>ท่านคิดว่าคุณลักษณะของผู้ใช้เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ประกอบด้วยอะไรบ้าง</p> <p>5.1 จากข้อ 5 ท่านคิดว่าคุณลักษณะของผู้ใช้เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยแต่ละคุณลักษณะมีความหมายว่าอย่างไร</p> <p>5.2 ท่านคิดว่าวัยรุ่นไทยที่มีคุณลักษณะของผู้ใช้เน็ตอย่างสร้างสรรค์มีพฤติกรรมอย่างไร</p> <p>5.3 ท่านคิดว่าคุณลักษณะของผู้ใช้เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย คุณลักษณะใดที่เป็นลักษณะสำคัญ เกิดขึ้น ก่อน-หลังตามลำดับ</p>
6	<p>ท่านคิดว่าการศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย มีความสำคัญอย่างไร</p> <p>6.1 ท่านคิดว่าการศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยด้านต่าง ๆ จะช่วยให้วัยรุ่นไทยเป็นผู้ใช้เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้อย่างไร</p> <p>6.2 ท่านคิดว่าการศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย จะเป็นประโยชน์ต่อใครบ้าง อย่างไร</p>

## แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

คำถามเกริ่น	
1	ท่านเคยมีประสบการณ์ด้านการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยอย่างไร เป็นเวลานานเท่าใด
คำถามหลัก	
2	จากประสบการณ์ของท่านมีวิธีการใดบ้างที่จะช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย
3	ท่านคิดว่า หากมีโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โปรแกรมดังกล่าวน่าจะมีลักษณะอย่างไร 3.1 ทฤษฎี แนวคิด หรือเทคนิคการปรึกษาใดที่ท่านคิดว่าเหมาะสมที่จะใช้พัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย 3.2 ท่านคิดว่า หากมีการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย รูปแบบการให้การปรึกษาแบบใด เช่น รายบุคคลหรือแบบกลุ่มที่มีความเหมาะสม อย่างไร
4	ท่านคิดว่าผู้ให้การปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ควรมีบทบาทหน้าที่อย่างไร
5	ท่านคิดว่าขั้นตอนการให้การปรึกษาที่ใช้เสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ควรประกอบด้วยขั้นตอนใดบ้าง แต่ละขั้นมีรายละเอียดอย่างไร 5.1 ท่านคิดว่าขั้นตอนการให้การปรึกษาที่ใช้เสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยขั้นตอนใดสำคัญที่สุด (เช่น ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขั้นยุติ เป็นต้น) เพราะอะไร 5.2 ท่านคิดว่าแนวทางเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยในแต่ละขั้นตอนให้สำเร็จ สามารถทำได้อย่างไร
6	ท่านคิดว่าปัจจัยใดที่ส่งผลให้โปรแกรมการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยสำเร็จได้ 6.1 ท่านคิดว่ารูปแบบของกิจกรรมที่จะช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ควรเป็นอย่างไร

---

**คำถามหลัก**

---

6.2 ท่านคิดว่าระยะเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยควรมีจำนวนกี่ครั้ง แต่ละครั้งเป็นเวลาเท่าไร ความเป็นอย่างไร

6.3 สื่อ หรืออุปกรณ์ใช้ ควรมีอะไรบ้าง อย่างไร

6.4 ข้อควรพิจารณาอื่น ๆ ที่ควรคำนึงถึงมีอะไรบ้าง (การเลือกสมาชิก จำนวน สถานที่ )

---





ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



## แบบวัดการติดอินเทอร์เน็ต Young's Diagnostic Questionnaire

### แบบวัดการติดอินเทอร์เน็ต Young's Diagnostic Questionnaire (YDQ)

Young กำหนดเกณฑ์การพิจารณาตามเกณฑ์ DSM-IV โดยสร้างข้อคำถามขึ้นจากแนวคิดที่ว่า ลักษณะการติดอินเทอร์เน็ตเหมือนการติดการพนัน แบบสอบถามเป็นข้อความ 8 ข้อความ โดยให้ผู้ตอบรายงานตนเองว่าลักษณะใดตรงกับตนเองมากที่สุด เกณฑ์ที่บ่งบอกการติดอินเทอร์เน็ต คือ ต้องมีลักษณะเข้าข่ายดังต่อไปนี้อย่างน้อย 5 ข้อขึ้นไป ถือได้ว่าติดอินเทอร์เน็ต สำหรับผู้ใช้ที่ไม่เข้าข่ายถือว่ายังเป็นปกติ

### แบบวัดการติดอินเทอร์เน็ต Young's Diagnostic Questionnaire (YDQ)

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับท่านมากที่สุด

- รู้สึกหมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ตแม้ในเวลาที่ไม่ได้เชื่อมต่อหรือใช้อินเทอร์เน็ต
- มีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานมากขึ้นเรื่อย ๆ
- ไม่สามารถควบคุมหรือหยุดการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้
- รู้สึกกระสับกระส่าย หงุดหงิด หรือซึมเศร้า เมื่อต้องเลิกใช้อินเทอร์เน็ตหรือใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลง
- ใช้เวลาในอินเทอร์เน็ตนานกว่าที่ตัวเองได้ตั้งใจไว้
- การใช้อินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เสี่ยงต่อการสูญเสียการทำงาน การเรียน และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ยอมเสียค่าใช้จ่ายเป็นจำนวนมากเพื่อใช้อินเทอร์เน็ต
- โทกหกคนในครอบครัวหรือเพื่อนเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตัวเอง
- ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางในการหลีกเลี่ยงจากปัญหาหรืออารมณ์บางอย่าง เช่น ความสิ้นหวัง ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า หรือความรู้สึกผิด เป็นต้น

### การแปลผล

0-2 คะแนน ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ Adaptive Internet Users (AIU)

3-4 คะแนน ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่สร้างสรรค์ Maladaptive Internet Users (MIU)

≥ 5 คะแนน ผู้ติดอินเทอร์เน็ต Pathological Internet Users (PIU)

### แบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

#### ส่วนที่ 1: ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ.....ปี
3. กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี  ชั้นปีที่ 1  ชั้นปีที่ 2  ชั้นปีที่ 3  
 ชั้นปีที่ 4  อื่น ๆ
4. กลุ่มคณะที่กำลังศึกษา
  - กลุ่มวิทยาศาสตร์และสุขภาพ
  - กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
  - กลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
5. กิจกรรมที่ท่านทำผ่านอินเทอร์เน็ตบ่อยที่สุด
  - เพื่อการศึกษา เช่น หาข้อมูลทำรายงาน ประกอบการเรียน เพิ่มพูนความรู้
  - เพื่อความบันเทิง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ดูวีดีโอ
  - โซเชียลเน็ตเวิร์ค เช่น Facebook Twitter Instagram
  - การติดต่อสื่อสาร เช่น Line Messenger WhatsApp
  - เพื่อการทำงาน เช่น ขายของออนไลน์ ติดต่อธุรกิจ หาข้อมูลเกี่ยวกับงาน
  - อื่น ๆ เช่น สั่งอาหาร เรียกรถ ขนส่ง ส่งพัสดุ
6. ท่านใช้อุปกรณ์ใดในการทำกิจกรรมบนอินเทอร์เน็ตมากที่สุด
  - สมาร์ทโฟน (Smartphone)
  - คอมพิวเตอร์ แลปท็อป (Notebook/ Macbook/ Labtop)
  - แท็บเล็ต (Ipad)
7. ระยะเวลาที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตในแต่ละวัน (ชั่วโมง)
  - 0-2 ชั่วโมง
  - 2-4 ชั่วโมง
  - 4-6 ชั่วโมง
  - มากกว่า 6 ชั่วโมง

8. ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการใช้บริการอินเทอร์เน็ตต่อเดือนของท่าน

- 0-500 บาท
- 501-700 บาท
- 701-1000 บาท
- สูงกว่า 1000 บาท

9. สถานที่ ๆ ท่านใช้อินเทอร์เน็ตบ่อยที่สุด

- บ้าน หอพัก ที่พักอาศัย
- สถานศึกษา มหาวิทยาลัย
- ตามจุดบริการ wifi สาธารณะต่าง ๆ
- ร้านเกม ร้านอินเทอร์เน็ต
- ห้างสรรพสินค้า
- อื่น ๆ เช่น บนรถประจำทาง รถไฟฟ้า เรือโดยสาร

10. ช่วงเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ตบ่อยที่สุด

- 00.00-06.00 น.
- 06.01-12.00 น.
- 12.01-18.00 น.
- 18.01-24.00 น.

11. วันเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ตบ่อยที่สุด

- จันทร์-ศุกร์
- เสาร์-อาทิตย์ วันหยุด
- ทุกวัน

## ส่วนที่ 2 แบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

**คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้ใช้ในการประเมินเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ของท่าน กรุณาอ่านรายละเอียดและเลือกตัวเลขที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยอาศัยเกณฑ์การให้คะแนนต่อไปนี้

5 = มากที่สุด; 4 = มาก; 3 = ปานกลาง; 2 = น้อย; 1 = น้อยที่สุด

ข้อคำถาม	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
<b>ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา</b> (Being concerned with the upcoming consequences)					
1. ฉันใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะเป็นประโยชน์กับการเรียน การทำงาน การติดต่อสื่อสาร หรือพักผ่อนหย่อนใจ					
2. ฉันใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อฝึกฝนทักษะ ต่าง ๆ เช่น ทำอาหาร เล่นดนตรี ฝึกภาษาต่างประเทศ ออกกำลังกาย เป็นต้น					
3. ฉันแสดงความคิดเห็นหรือส่งต่อข้อมูลในอินเทอร์เน็ตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น หรือสังคม					
4. ฉันตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลในอินเทอร์เน็ตก่อนที่จะเชื่อตาม หรือก่อนที่จะส่งต่อข้อมูลไปยังผู้อื่น					
5. กิจกรรมที่ฉันทำในอินเทอร์เน็ตเป็นกิจกรรมที่ถูกกฎหมายไม่ก่อให้เกิดอันตราย และไม่ขัดต่อศีลธรรมอันดีของสังคม					
6. เมื่อมีการสนทนาในอินเทอร์เน็ต ฉันใช้ภาษาที่สุภาพ เคารพ ให้เกียรติ ผู้อื่น					
7. ฉันพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก่อนที่จะเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลในอินเทอร์เน็ต เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อทั้งตนเองและบุคคลอื่น					
<b>ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้</b> (Being able to prioritize important things)					
8. ฉันให้ความสำคัญกับการทำงาน การทำกิจวัตรประจำวัน หรือการเรียน มากกว่าการใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์					
9. ฉันให้ความสำคัญกับเพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิด มากกว่าการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต					
10. ฉันไม่เคยขาดเรียนหรือไปทำงานสายเพราะทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต					
11. ฉันให้ความสำคัญกับการพูดคุยกับบุคคลที่อยู่ตรงหน้ามากกว่าการพูดคุยในออนไลน์					

ข้อคำถาม	น้อย ที่สุด (1)	น้อย (2)	ปาน กลาง (3)	มาก (4)	มาก ที่สุด (5)
12. ฉันไม่ใช้อินเทอร์เน็ตในขณะที่กำลังพูดคุยกับเพื่อน อาจารย์ หรือ คนในครอบครัว					
13. ในขณะที่กำลังเรียนหรือทำงาน ฉันไม่ใช้อินเทอร์เน็ตทำในสิ่งที่ ไม่เกี่ยวข้อง เช่น คุยเล่น เล่นเกม ดูหนัง เล่นโซเชียล					
14. ฉันจัดลำดับความสำคัญระหว่างกิจกรรมในชีวิตจริงกับกิจกรรม ในอินเทอร์เน็ตได้เหมาะสม					
<b>ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม</b> (Being able to plan an appropriate use of the internet)					
15. เมื่อจะต้องทำกิจกรรมบางอย่างในอินเทอร์เน็ต เช่น หาข้อมูลทำ รายงาน ฉันจะกำหนดแนวทางของตนเองว่าจะค้นหาข้อมูลอย่างไร ด้วยแหล่งใด ใช้เวลานานเท่าไร เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการใช้งาน อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม					
16. ฉันคิดพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก่อนที่จะทำกิจกรรมใด ๆ ใน อินเทอร์เน็ต เพื่อไม่ให้การใช้อินเทอร์เน็ตเป็นไปอย่างไร้จุดหมาย					
17. ฉันวางแผนล่วงหน้าเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตแต่ละครั้ง โดย กำหนดกิจกรรมที่จะทำและระยะเวลาในการใช้งาน					
18. ทุกครั้งที่ใช้อินเทอร์เน็ต ฉันกำหนดว่าตนเองจะใช้อินเทอร์เน็ต เพื่อทำกิจกรรมอะไร เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีเป้าหมาย เฉพาะเจาะจง					
19. ฉันรู้ว่าการใช้อินเทอร์เน็ตจะส่งผลกระทบต่อในด้านใดบ้างทั้งต่อ ตนเอง ผู้อื่น หรือสังคม					
20. ฉันทราบว่า การใช้อินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลานานติดต่อกัน อาจจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายหลายด้าน เช่น ปวดตา ปวด ศีรษะ ปวดไหล่ ปวดข้อมือ เป็นต้น					
21. ฉันตระหนักว่าการหมกมุ่นอยู่กับการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไป จนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ อาจจะไปสู่การติดอินเทอร์เน็ต					
<b>ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้</b> (Having abilities for self-control to achieve an already made plan)					
22. ฉันใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางแผนไว้ เช่น เมื่อตั้งใจว่าจะหาข้อมูลทำรายงานจากแหล่งข้อมูลอินเทอร์เน็ต ก็สามารถลงมือทำตามที่ตั้งใจไว้ได้จนสำเร็จ					

ข้อคำถาม	น้อย ที่สุด (1)	น้อย (2)	ปาน กลาง (3)	มาก (4)	มาก ที่สุด (5)
23. ฉันใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามเวลาที่วางแผนหรือกำหนดไว้					
24. เมื่อตั้งใจว่าจะใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมอะไร ฉันจะลงมือทำกิจกรรมนั้นจนเสร็จตามที่ตั้งใจไว้แล้วจึงทำกิจกรรมออนไลน์อื่น ๆ					
25. เมื่อตั้งใจว่าจะใช้อินเทอร์เน็ตทำอะไรฉันก็สามารถทำตามที่ตั้งใจไว้ได้จนสำเร็จ					
26. ฉันไม่เสียเวลาไปกับการเล่นเกม สนทนา หรืออ่านข่าวสารในโซเชียลเน็ตเวิร์คก่อนที่จะลงมือทำงานในอินเทอร์เน็ต					
27. เมื่อตั้งใจว่าจะทำกิจกรรมอะไรในอินเทอร์เน็ต ฉันจะตั้งใจทำงานสำเร็จ					
28. ฉันสามารถควบคุมตนเองให้ดำเนินงานกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตตามแผนที่วางไว้ได้					
<b>ด้านที่ 5 เป็นผู้ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน (Being able to follow-up results of activities)</b>					
29. ฉันประเมินพฤติกรรมกาใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ก่อนหน้านี้					
30. ขณะใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมต่าง ๆ ฉันมักจะสังเกตตนเองแล้วประเมินว่าสามารถทำกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ได้หรือไม่					
31. ฉันเตือนตนเองเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตในกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งใจไว้					
32. ฉันเตือนตนเองเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานเกินกว่าระยะเวลาที่วางแผนไว้					
33. ฉันสามารถควบคุมตนเองให้เลิกใช้อินเทอร์เน็ตได้เมื่อสังเกตเห็นว่าตนเองใช้งานเป็นเวลานานเกินกว่าที่กำหนดไว้					
34. ขณะกำลังทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตฉันจะตรวจสอบกับตัวเองเสมอว่าสิ่งที่ได้ทำสอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ในตอนแรกหรือไม่					
35. เมื่อลงมือทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต ฉันมักจะสังเกตตนเองว่าได้ทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับแผนตั้งใจไว้ในตอนแรกหรือไม่					
<b>ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก (Having other alternative activities)</b>					
36. ฉันมีงานอดิเรกที่ไม่ต้องทำผ่านอินเทอร์เน็ต เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ งานฝีมือ เป็นต้น					



ข้อคำถาม	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
37. ฉันมีเพื่อนที่ได้พบปะพูดคุยกันในชีวิตจริงมากกว่าเพื่อนในอินเทอร์เน็ต					
38. ในเวลาว่าง ฉันมีกิจกรรมอื่น ๆ ทำเป็นทางเลือก นอกเหนือจากการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต					
39. ฉันมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต					
40. ในกรณีที่ไม่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตในการค้นหาข้อมูล ฉันสามารถหาข้อมูลประกอบการเรียนหรือการทำงานผ่านช่องทางอื่นๆ					
41. แม้จะไม่มีอินเทอร์เน็ต ฉันก็มีทางเลือกในการทำกิจกรรมบันเทิงหรือพักผ่อนหย่อนใจในรูปแบบอื่น ๆ					
42. ในวันหยุด ฉันมักจะออกไปทำกิจกรรมอื่นที่ทำร่วมกับเพื่อนหรือคนในครอบครัว มากกว่าการเล่นอินเทอร์เน็ต					
<b>ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี (Being a good role model)</b>					
43. ฉันตกใจเมื่อเห็นว่าเพื่อนใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น เกมที่มีเนื้อหารุนแรง โพสต์ข้อความหยาบคาย การพนันออนไลน์ เว็บไซต์ลามกอนาจาร เป็นต้น					
44. ฉันสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมสร้างสรรค์แก่เพื่อน ๆ					
45. ฉันส่งต่อข้อมูลที่ เป็นประโยชน์เกี่ยวกับวิธีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมสร้างสรรค์แก่เพื่อนและคนรอบข้าง					
46. ฉันเป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตที่สร้างสรรค์ปลอดภัย โดยสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์แก่ผู้อื่น					
47. ฉันพูดคุยเชิญชวนให้เพื่อนเห็นความสำคัญของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมสร้างสรรค์					
48. ฉันชวนเพื่อนออกไปทำกิจกรรมอื่นๆ เมื่อเห็นว่าเพื่อนใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตนานจนเกินไป					
49. ฉันกล่าวเตือน เมื่อเพื่อนเผยแพร่ข้อมูลส่วนบุคคลต่อสาธารณะ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดอันตรายได้ เช่น โพสต์ชื่อ-นามสกุลจริง เบอร์โทรศัพท์ อีเมล ที่อยู่ ที่อาจทำให้บุคคลอื่นสามารถติดต่อได้					

## โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

### ครั้งที่ 1 สร้างความสัมพันธ์ที่จริงใจ

#### แนวคิดสำคัญ

ขั้นเริ่มต้นสมาชิกกลุ่มควรได้รับทราบข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกระบวนการปรึกษา ซึ่งสมาชิกที่ตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มจะได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ กติกา ขั้นตอน ระยะเวลา บทบาทหน้าที่ ความรับผิดชอบของตน การชี้แจงถึงรายละเอียดที่เป็นข้อมูลเบื้องต้นนี้จะช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของตนที่จะเกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่ม ความกระจ่างแจ้งเกี่ยวกับสิ่งที่จะได้รับการจากการร่วมกลุ่มจะช่วยสนับสนุนให้สมาชิกมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ที่จะเข้าร่วมกลุ่มจนครบ 10 ครั้ง ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้รับประโยชน์อย่างสูงสุดจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Corey, 2008, p. 5)

เนื่องจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกที่มาเข้าร่วมกลุ่มนั้นไม่ได้คุ้นเคยหรือสนิทสนมกันมาก่อน การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกภายในกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง จึงถือเป็นกระบวนการเริ่มต้นที่จะกำหนดทิศทางของกลุ่ม โดยสัมพันธ์ภาพ (Rapport) ถือเป็นหัวใจสำคัญของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ไม่สามารถละเลยได้ สัมพันธ์ภาพอันดีที่กล่าวถึงมานี้จะเกิดขึ้นได้กลุ่มจะต้องมีบรรยากาศที่อบอุ่น มีความเปิดเผย จริงใจ ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้กระบวนการต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จได้ด้วยดี บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า การเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลนั้นจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อบุคคลมีสัมพันธ์ภาพอันดีต่อกันเสียก่อน (Rogers, 1961, pp. 29-35) ผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่ในการเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศที่ดี กระตุ้นให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้พูดคุยแลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็น เปิดเผยความรู้สึก เมื่อสมาชิกเกิดความคุ้นเคยกันแล้ว กลุ่มจึงจะเกิดเป็นบรรยากาศที่น่าไว้วางใจ อบอุ่นและปลอดภัย นำไปสู่การพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับปัญหาได้อย่างแท้จริง

การที่สมาชิกได้เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองนั้น นอกจากจะเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างกันแล้ว ยังทำให้กลุ่มเกิดสัมพันธ์ภาพในเชิงรักษา (Therapeutic Relationship) (Yalom, 1995) โดยสมาชิกจะได้สำรวจและทบทวนพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง กล่าวที่ จะเปิดเผยเรื่องราวต่อเพื่อนสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะกำหนดหัวข้อพูดคุยร่วมกันเกี่ยวกับประเด็น พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อช่วยให้สมาชิกมองเห็นปัญหาปัจจุบันที่เกิดขึ้นกับตนเองและรู้สึก ว่าตนไม่ได้มีปัญหายู่เพียงคนเดียว สมาชิกคนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน (Universality) อีกทั้ง

สมาชิกจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ตลอดจนข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์และเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน (Imparting Information) นำไปสู่ความหวัง (Hope) ที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสมเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกภายในกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและรับทราบข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับรายละเอียด ขั้นตอน กระบวนการปรึกษา ระยะเวลา ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองผ่านการบอกเล่าประสบการณ์หรือเรื่องราวของตนเอง เกี่ยวกับการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต

### กระบวนการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทุกคนด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตร และเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มนั่งให้สบาย ในท่าที่ที่ผ่อนคลาย
2. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวเองคร่าว ๆ และเชิญชวนให้สมาชิกแนะนำตัวสั้น ๆ บอกชื่อเล่น สาขาที่เรียน ชั้นปี เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาคั้งนี้เพราะอะไร ทราบข่าวสารจากช่องทางไหน เพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายไม่เคร่งเครียด

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจ้งวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา กิจกรรมที่ต้องทำ กติกาต่าง ๆ รายละเอียดการนัดหมาย โดยสอบถามถึงความสะดวกของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนในเรื่อง เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ที่จะไม่รบกวนการดำเนินชีวิตของผู้เข้าร่วมวิจัย และชี้แจงการพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมการวิจัยอีกครั้งหนึ่ง มอบหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยได้รับการบอกกล่าวและเต็มใจ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ทำความเข้าใจรายละเอียดต่าง ๆ และเซ็นยินยอมในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัยฯ ดังกล่าวก่อนเริ่มกระบวนการแจ้งสมาชิกถึงการรักษาความลับ ข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บรักษาและผลการวิจัยจะออกมาในภาพรวมเท่านั้น รวมทั้งสมาชิกมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบหรือไม่ให้ข้อมูลก็ได้ และสามารถถอนตัวจากกลุ่มได้ตลอดเวลา โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ จนกระจ่าง

2. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการเล่าถึงประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเอง และเชิญชวนให้สมาชิกแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนถึงประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองทีละคน ในประเด็นกิจกรรมที่ทำในอินเทอร์เน็ต ระยะเวลา รู้สึกอย่างไร เพราะอะไรถึงตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ มีความคาดหวังว่าจะได้รับอะไรจากกลุ่มบ้าง โดยให้สมาชิกได้พูดคุยจนครบทุกคน

3. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกนำกลับไปทำ (ใบงาน 1) คือ ให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้เวลาของตนเองใน 1 สัปดาห์ ตั้งแต่วันนี้จนถึงวันที่จะมาเข้ากลุ่มครั้งหน้า โดยขอให้บันทึกข้อมูลลงในตารางบันทึกพฤติกรรมที่ผู้นำกลุ่มเตรียมให้ โดยมอบหมายเป็นการบ้านให้สมาชิกกลับไปทำและนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในครั้งถัดไป

### ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ตลอดจนความคิดเห็น ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มจากการร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งถัดไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มด้วยความจริงใจ

### ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้

#### CBT

1. การบำบัดความคิดพฤติกรรมเชิงบวกเริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพที่ดี โดยการที่ผู้นำกลุ่มเริ่มถามคำถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวันเพื่อทำความคุ้นเคยกับสมาชิกในกลุ่ม

#### MET

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเงี่ยบและฟัง เพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์อันดีต่อกัน ตลอดจนสนับสนุนให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง

### การประเมินผล

1. สัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม สังเกตจากการพูดคุย สีหน้า ท่าทางการให้ความร่วมมือ ความสนใจของสมาชิกในกลุ่ม

2. สมาชิกเข้าใจและรับทราบข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษา ถามคำถามปลายเปิดหลังจากจากชี้แจงรายละเอียดเบื้องต้นในการให้การปรึกษา โดยสังเกตและรับฟังจากข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ตลอดจนความคิดเห็นความรู้สึกของสมาชิก

3. การเปิดเผยตนเองของสมาชิก สืบเกิดจากการมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาที่กลุ่มดำเนินไป รวมไปถึง สีหน้า ท่าทาง ความใส่ใจ เพื่อดูการเปิดเผยของสมาชิกแต่ละคน

**ใบงาน 1** สสำรวจการใช้เวลาของตนเองที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

โปรดระบุกิจกรรมที่ท่านทำในช่วง 1 สัปดาห์

ช่วงเวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
06.00 - 07.00							
07.00 - 08.00							
08.00 - 09.00							
09.00 - 10.00							
10.00 - 11.00							
11.00 - 12.00							
12.00 - 13.00							
13.00 - 14.00							
.....							
.....							
.....							
.....							
23.00 - 24.00							
00.00 - 01.00							
01.00 - 02.00							
02.00 - 03.00							
04.00 - 05.00							
05.00 - 06.00							

## ครั้งที่ 2 อะไรคือสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

### แนวคิดหลัก

การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ เป็นการให้คำปรึกษาแบบมีทิศทาง ยึดหลักการพูดคุยแบบสมาชิกเป็นศูนย์กลาง เพื่อที่จะกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยผู้ให้การรักษา จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจและจัดการกับความรู้สึกลังเล (Ambivalence) ในการที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง ผ่านการใช้ทักษะที่ทำให้สมาชิกเกิดความกระจ่างขัด กระบวนการปรึกษาในขั้นตอนนี้จึงเน้นถึงความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มที่จะตัดสินใจ (Responsibility) ว่าจะแก้ไขปัญหาพฤติกรรมด้านลบเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองอย่างไร สิ่งที่ผู้นำกลุ่มพึงกระทำคือ การเอื้อให้สมาชิกระบายความรู้สึกที่ลังเลอยู่ออกมา โดยเป็นการตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่เป็นปัญหา หรือยังคงทำพฤติกรรมนั้นต่อไป โดยสมาชิกจะได้วิเคราะห์และพิจารณาผลกระทบจากการตัดสินใจของตนเอง การชักจูง ชักชวนโดยตรงหรือการพยายามที่จะช่วยเหลือโดยเร่งเร้าให้สมาชิกเห็นข้อดีของการเปลี่ยนแปลง จึงไม่ใช่วิธีการที่มีประสิทธิภาพและวิธีการชักจูงนี้ก็อาจทำให้สมาชิกต่อต้านและโอกาสเปลี่ยนแปลงนั้นอาจลดลงได้ (Poddar, Sayeed, & Mitra, 2015)

กระบวนการนี้ในครั้งที่ 2 นี้ ผู้นำกลุ่มจึงมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศที่สมาชิกได้ค้นหาตนเองอย่างเป็นอิสระ ผ่านการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และความสอดคล้องจริงใจ ร่วมกับการให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และจำเป็นต่อการตัดสินใจ เช่น ความรุนแรงของปัญหาหรือผลกระทบของการติดอินเทอร์เน็ต เช่น โรคทางกาย ปัญหาทางอารมณ์ ปัญหาค่าใช้จ่าย ศักยภาพในการทำงานการเรียนที่ลดลง การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด ในกรณีที่ใช้งานจนถึงขั้นติดแล้ว การหยุด การเลิก หรือการเลือกควบคุมปริมาณหรือประเภทกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในการใช้งาน วิธีการแบบไหนน่าจะเหมาะสม และได้ผลดี เป็นต้น (พิชัย แสงชาญชัย, 2557) ร่วมกับการประยุกต์ใช้แนวคิดการบำบัดความคิดพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยเน้นค้นหาว่าสมาชิกกลุ่มต้องการเปลี่ยนแปลงอะไรมากกว่าการค้นหาปัญหาเพียงอย่างเดียว โดยขั้นตอนนี้จะเริ่มจากการพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาแต่ไม่ให้เวลากับการพูดคุยเฉพาะปัญหาเพียงอย่างเดียว สิ่งสำคัญคือผู้นำกลุ่มจะต้องเน้นไปที่การค้นหาแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลง ค้นหาความหวังและความเชื่อมั่นในตัวของสมาชิกที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้พัฒนาและงอกงาม ความหวัง (Hope) จะเกิดขึ้นเมื่อสมาชิกค้นหาหนทางที่จะถึงเป้าหมายและมีแรงจูงใจเพื่อจะดำเนินไปตามทางสู่เป้าหมาย



## วัตถุประสงค์

1. สมาชิกตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมของตนเองเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต รู้ว่าพฤติกรรมแบบใดเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน การเรียน การทำงาน
2. สมาชิกสามารถตัดสินใจด้วยตนเองที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตจากเดิมที่ไม่เหมาะสมมาเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์

## กระบวนการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตร สอบถามการเดินทาง พูดคุยเรื่องทั่วไปสั้น ๆ เพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายไม่เคร่งเครียด
2. ผู้นำกลุ่มถามคำถามปลายเปิดเชิญชวนให้สมาชิกลองสำรวจตนเองถึงเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของตนว่าต้องการอะไร หรือคาดหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรจากการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มให้คำปรึกษาครั้งนี้

### ขั้นดำเนินการ

1. จากครั้งที่ผ่านมาซึ่งผู้นำกลุ่มได้มอบหมาย ใบงาน 1 เพื่อสำรวจการใช้เวลาของตนเอง ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกเล่าถึงพฤติกรรมกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่แต่ละคนได้ไปจดบันทึกมา และผู้นำกลุ่มได้มีการใช้คำถามปลายเปิดเพื่อสอบถามสมาชิกว่าจากกิจกรรมการใช้ชีวิตประจำวันนั้นจะเห็นว่าหลายคนมีการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลาที่ค่อนข้างนาน สมาชิกคิดว่าการใช้นั้นเป็นปัญหาหรือไม่ อาจจะเป็นผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย การเรียน การทำงาน หรืออื่น ๆ โดยผู้นำกลุ่มคอยกระตุ้นให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนจนครบทุกคน ซึ่งในขั้นตอนนี้สมาชิกทุกคนจะได้มองเห็นปัญหาของตัวเองได้กระจ่างมากขึ้น

2. เมื่อสมาชิกเห็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมของตนแล้ว ผู้นำกลุ่มเปิดสื่อวิดีโอที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสมจากละครให้สมาชิกรับชมพร้อมกัน พร้อมทั้งแจกใบงานที่ 2-3 ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ปัญหาหรือผลกระทบของพฤติกรรมกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม เช่น โรคทางกาย ปัญหาทางอารมณ์ ปัญหาค่าใช้จ่าย ศักยภาพในการทำงานการเรียนที่ลดลง การสูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด เป็นต้น รวมถึงพฤติกรรมกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เพื่อเป็นข้อมูลแก่สมาชิก

3. หลังจากนั้นให้สมาชิกประเมินพฤติกรรมตนเองเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต ด้วยแบบวัดการติดอินเทอร์เน็ตของ Young (1996) แล้วทำการแปลผลคะแนนให้สมาชิกเห็นถึงระดับการ

ติดอินเทอร์เน็ตของตน จากนั้นผู้นำกลุ่มก็ได้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นข้อเท็จจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมกาใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมซึ่งอาจนำไปสู่การติดอินเทอร์เน็ตได้ในที่สุด มีการพูดคุยแลกเปลี่ยน กับสมาชิกว่าสิ่งที่สมาชิกดำเนินชีวิตอยู่นั้นเป็นปัญหาหรือกระทบกับชีวิตบ้างหรือไม่

4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาว่ามีอะไรที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับ พฤติกรรมกาใช้อินเทอร์เน็ตหรือไม่ คุ่มค่าหรือไม่หากเขาจะตัดสินใจแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตที่เหมาะสมสร้างสรรค์ แทนการใช้อินเทอร์เน็ต ที่ไม่เหมาะสมแบบเดิม โดยให้แต่ละคนเขียนพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตที่แต่ละคน ต้องการเปลี่ยนแปลงเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตที่เหมาะสมสร้างสรรค์โดยเขียนลงในกระดาษแผ่น ใหญ่ที่วางไว้กลางห้อง คนละ 1 พฤติกรรม ผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกค้นหา เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของตนเองว่าต้องการหรือคาดหวังอะไรจากการให้การศึกษากลุ่มครั้ง นี้มากกว่าที่จะเน้นการพูดคุยถึงปัญหาแต่เพียงอย่างเดียว โดยพูดคุยแลกเปลี่ยนกันจนครบทุกคน

#### ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มสรุปหัวข้อและสิ่งที่ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม และสอบถามสมาชิกแต่ ละคนถึงข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ตลอดจนความคิดเห็นความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มจากการร่วมกลุ่ม การให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มนัดหมายเวลาและสถานที่สำหรับกาให้คำปรึกษากลุ่มครั้ง ถัดไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มด้วยความจริงใจ

#### ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้

##### CBT

1. การบำบัดความคิดพฤติกรรมเชิงบวกเริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพที่ โดยการที่ ผู้นำกลุ่มเริ่มถามคำถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวันเพื่อทำความคุ้นเคยกับสมาชิกในกลุ่ม การบ้านที่ มอบหมายให้สมาชิกในครั้งที่ผ่านมามีถือเป็นการช่วยให้ออกกลุ่มมี
2. การกำหนดกรอบเนื้อหาที่ชัดเจนว่าจะพูดเรื่องพฤติกรรมกาใช้อินเทอร์เน็ตที่เป็น ปัญหาตลอดจนผลกระทบต่าง ๆ ถือเป็นการกำหนดเนื้อหา
3. การที่สมาชิกทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมายแสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นจริงใจที่ ต้องการจะเปลี่ยนแปลงตนเองโดยการลงมือกระทำ
4. การเชื่อมโยงสิ่งที่พูดคุยในกลุ่มครั้งที่ผ่านมามาเพื่อป้องกันการหลงลืมสิ่งสำคัญที่เรียนรู้ จากครั้งที่แล้ว

### MET

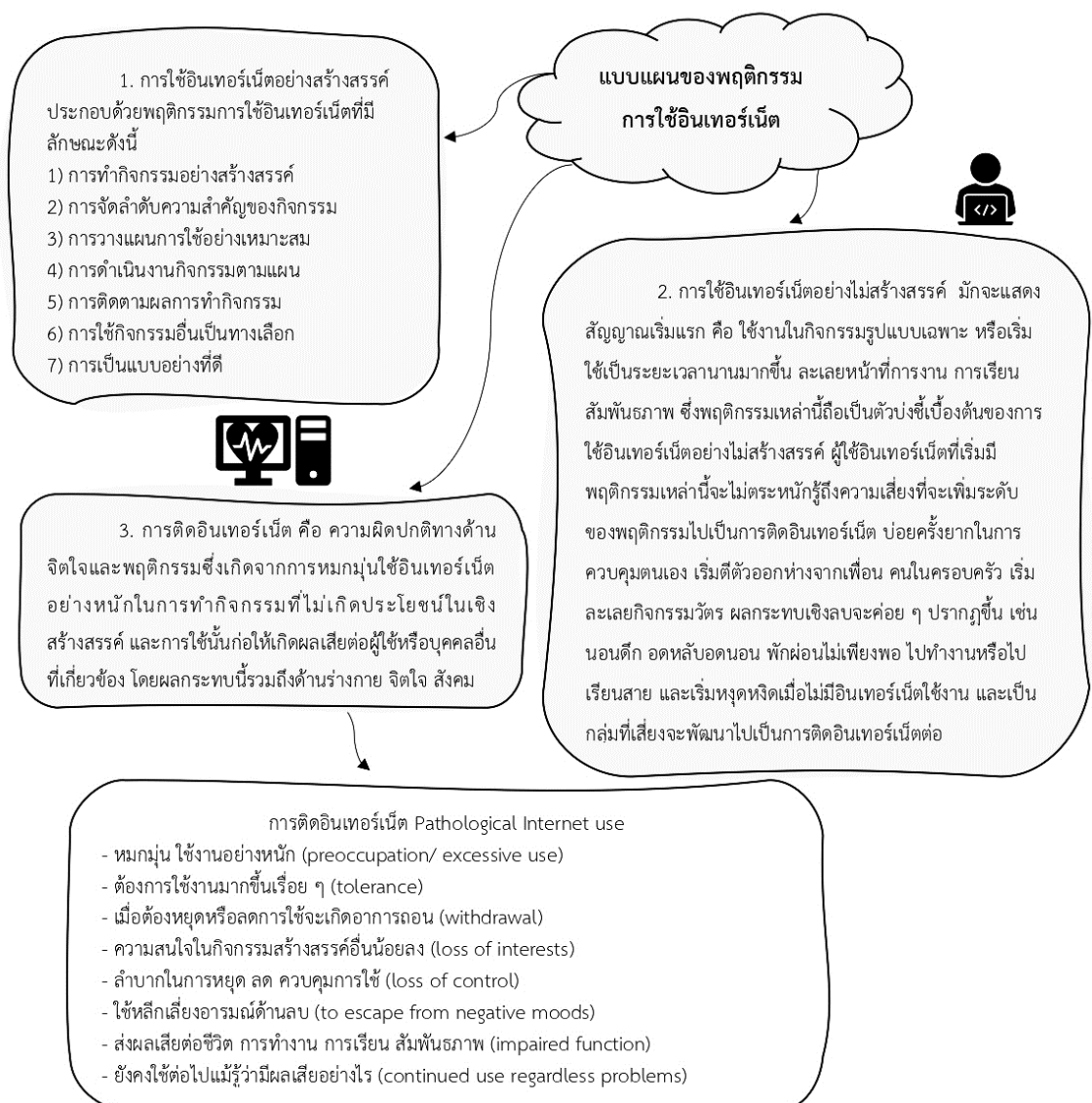
1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเงี่ยบและฟัง
2. การให้ข้อมูลสะท้อนกลับถึงความรุนแรงของปัญหา เช่น ผลกระทบ วิธีการเลือกใช้งาน การควบคุมปริมาณหรือประเภทกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในการใช้งาน เป็นต้น
3. เน้นถึงความรับผิดชอบของสมาชิกในการตัดสินใจว่าจะแก้ไข้ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร โดยไม่บังคับเป็นสิทธิของสมาชิกอย่างเต็มที่
4. ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และจำเป็นต่อการตัดสินใจ เช่น พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเชิงบวกเป็นอย่างไร ลักษณะของผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม สร้างสรรค์ปลอดภัย เป็นอย่างไร

### การประเมินผล

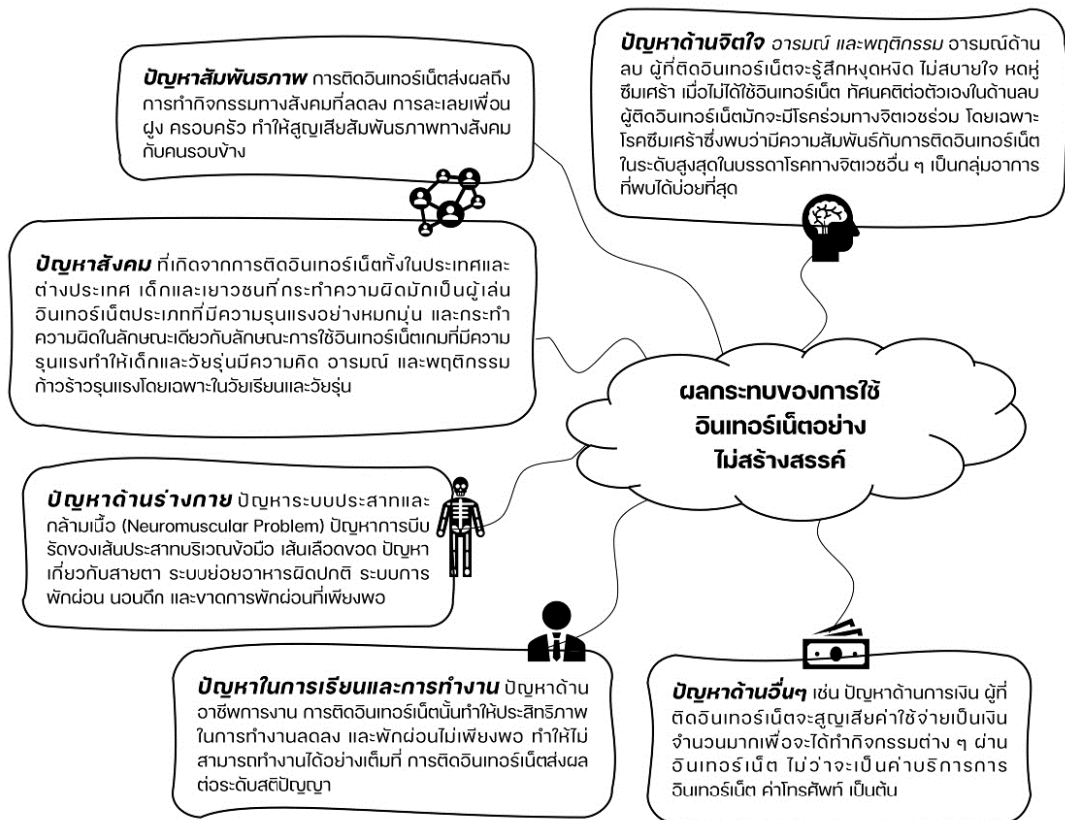
1. สมาชิกเข้าใจพฤติกรรมของตนเองเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต รู้ว่าพฤติกรรมแบบใดเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน การเรียน การทำงาน สังเกตจากความเข้าใจของสมาชิกในขณะทำกิจกรรมและศึกษาไปงาน ตลอดจนการซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับไปงาน
2. สมาชิกสามารถตัดสินใจด้วยตนเองที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตจากเดิมที่ไม่เหมาะสมมา สังเกตจากสีหน้า ท่าทาง ความมุ่งมั่น ความมั่นใจ และคำพูดของสมาชิกที่แสดงถึงการตัดสินใจ

ใบงานที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต

พฤติกรรมคือการกระทำของบุคคลในทุกลักษณะทั้งที่เป็นโดยธรรมชาติทางสรีระและที่จิตใจกระทำซึ่งอาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว และเป็นการกระทำที่สังเกตได้โดยอาจใช้ประสาทสัมผัสหรือต้องใช้เครื่องมือช่วยในการสังเกต พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตจึงเป็นการกระทำของบุคคลในทุกลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต



ใบงานที่ 3 ประโยชน์และผลกระทบของการใช้อินเทอร์เน็ต



### ครั้งที่ 3 ค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ

#### แนวคิดสำคัญ

ช่วงแรกของการให้คำปรึกษากลุ่ม การช่วยให้สมาชิกเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองที่จะแก้ไขปัญหาและพร้อมที่จะเผชิญปัญหา จะทำให้สมาชิกเพิ่มความสามารถในการรับรู้ปัญหาและช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเอง การให้สมาชิกได้ค้นหาและเล่าถึงความสำเร็จของตน จะช่วยเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) Seligman (2002) กล่าวว่า หลักการสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวกก็คือผู้นำกลุ่มไม่เพียงแต่ยึดติดอยู่กับการแก้ไขปัญหาลักษณะในเชิงลบเท่านั้นหรือบำบัดความผิดปกติเพียงด้านเดียว จุดมุ่งหมายของจิตวิทยาเชิงบวกคือการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลจากภาวะที่ทุกข์ใจหรือลำบากด้วยการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวกขึ้นมาทดแทนสิ่งที่ไม่เหมาะสม โดยในกระบวนการปรึกษาขั้นตอนนี้ จะช่วยค้นหาจุดแข็งของบุคคลและนำมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาต่อไปด้วยคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) Bannink (2013) ด้วยวิธีการสังเกตตนเองทางบวก (Positive Self-Monitoring) เป็นสิ่งที่สมาชิกจะต้องทำ โดยไม่ใช่การให้สมาชิกสังเกตปัญหาของตน แต่คือการสังเกตพฤติกรรมของตนในเชิงบวกที่เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตที่ทำได้ทำให้เกิดประโยชน์ในลักษณะที่มุ่งสู่ผู้อื่น (Altruism) เมื่อทำแล้วส่งผลให้ตนเองรู้สึกดี ภาคภูมิใจที่ได้ทำ เมื่อค้นพบว่าสมาชิกแต่ละคนมีพฤติกรรมเชิงบวกในลักษณะนี้ ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ดังกล่าวต่อเพื่อนสมาชิกด้วยกัน และหาวิธีการเพิ่มกิจกรรมเหล่านั้นให้มากขึ้น จึงจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง เชื่อมมั่นในสมรรถภาพแห่งตน (Self-Efficacy) เชื่อมมั่นว่าตนสามารถทำพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์ได้ โดยไม่จำเป็นต้องหยุดหรือเลิกใช้อินเทอร์เน็ต

#### วัตถุประสงค์

1. เสริมสร้างความหวังและความเชื่อมั่นในตัวสมาชิก ให้เกิดความเชื่อมั่นในสมรรถภาพในตน โดยมั่นใจว่าตนเองก็สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตที่สร้างสรรค์ได้

#### กระบวนการ

##### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกสั้น ๆ ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตร สอบถามการเดินทาง พุดคุยเรื่องทั่วไปสั้น ๆ เพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายไม่



เครื่องเครียด ตลอดจนพูดคุยทบทวนเนื้อหาในครั้งที่ผ่านมา เพื่อป้องกันการหลงลืมสิ่งสำคัญที่เรียนรู้จากครั้งที่แล้ว เป็นการเชื่อมโยงสิ่งที่พูดคุยในกลุ่มครั้งที่ผ่านมาเข้าสู่กลุ่มในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มแจ้งหัวข้อที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในครั้งนี้ คือ เรื่องเสริมสร้างความหวังและความเชื่อมั่นในตัวสมาชิก ให้เกิดความเชื่อมั่นในสมรรถภาพในตน โดยมั่นใจว่าตนเองก็สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตที่สร้างสรรค์ได้

### ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มเริ่มด้วยการขอให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความภาคภูมิใจของตนเองเกี่ยวกับการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งหลังจากทำกิจกรรมนั้นแล้วทำให้ตนเองรู้สึกดีอย่างไรบ้าง อาจจะเป็นกิจกรรมที่ทำเพื่อตนเองหรือเกี่ยวกับผู้อื่นก็ได้ โดยให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันอย่างเปิดเผย เป็นอิสระ จนครบทุกคน ขั้นตอนนี้จะช่วยเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผ่านการเอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่มซึ่งมีความจริงใจ รับฟังสมาชิกอย่างเข้าใจ และยอมรับสมาชิกในทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข

2. ผู้นำกลุ่มสรุปโดยชื่นชม ให้กำลังใจ ผ่านเรื่องราวที่สมาชิกได้เล่า แสดงออกถึงความเข้าใจและให้กำลังใจสมาชิก โดยเน้นให้เห็นว่าสมาชิกทุกคนมีศักยภาพที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวกได้ และให้การบ้านโดยขอให้สมาชิกกลับไปทบทวนว่านอกเหนือจากสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนในกลุ่มแล้ว มีกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอื่น ๆ อีกหรือไม่ ที่สมาชิกทำแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ในลักษณะที่มุ่งสู่ผู้อื่น เมื่อทำแล้วส่งผลให้ตนเองรู้สึกดีภาคภูมิใจที่ได้ทำ และหาวิธีการเพิ่มกิจกรรมเหล่านั้นให้มากขึ้น

### ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ตลอดจนความคิดเห็น ความรู้สึกในเชิงบวกของสมาชิกกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้คำแนะนำหรือชี้แนะถึงสิ่งที่ตนคิดว่าจะเป็นประโยชน์ในการบำบัด และให้ความคิดเห็นสะท้อนกลับถึงการบำบัด เป้าหมายหรือหัวข้อที่ต้องการจะพูดคุยในครั้งถัดไป

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งถัดไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มด้วยความจริงใจ

### ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้

#### CBT

1. Changing the Viewing การเปลี่ยนมุมมองของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อปัญหาด้วยมุมมองในทางบวก เน้นไปที่ทางเลือกในการแก้ไขปัญหาในทางบวกมากกว่าการเน้นไปที่ปัญหาซึ่งเกิดขึ้น

แล้วในอดีต ด้วยการค้นหารูปแบบของการคิดที่เหมาะสม ที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดประสบการณ์ทางบวกเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และสังคม

2. Positive Self-Monitoring สมาชิกสังเกตพฤติกรรมของตนในเชิงบวกที่เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เมื่อทำแล้วส่งผลให้ตนเองรู้สึกดี ภาคภูมิใจที่ได้ทำ เมื่อค้นพบว่าสมาชิกแต่ละคนมีพฤติกรรมเชิงบวกในลักษณะนี้ ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ดังกล่าวต่อเพื่อนสมาชิกด้วยกัน และหาวิธีการเพิ่มกิจกรรมเหล่านั้นให้มากขึ้น จึงจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง เชื่อมมั่นในสมรรถภาพแห่งตน เชื่อมมั่นว่าตนสามารถใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์ได้ โดยไม่จำเป็นต้องหยุดหรือเลิกใช้อินเทอร์เน็ต ผู้นำกลุ่มจะช่วยสนับสนุนให้สมาชิกเกิดความรู้สึกด้านบวกต่อจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายของตนเองว่าจะสำเร็จได้

3. Evaluation ในช่วงท้ายของการบำบัด ผู้นำกลุ่มจะชักชวนให้สมาชิกกลุ่มบรรยายถึงความรู้สึกในเชิงบวก ให้คำแนะนำหรือชี้แนะถึงสิ่งที่ตนคิดว่าจะเป็นประโยชน์ในการบำบัด และให้ความคิดเห็นสะท้อนกลับถึงการบำบัด พูดคุยถึงสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เป้าหมายหรือหัวข้อที่สมาชิกกลุ่มต้องการจะพูดคุยหรือลงมือแก้ไขในครั้งถัดไป

#### MET

1. ให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเงี่ยบและฟัง ให้กำลังใจ ไม่ประเมินตัดสิน ควรทำความเข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมด้วยความเห็นอกเห็นใจ เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมศักยภาพเดิมที่มีอยู่ในตัวสมาชิกให้สมาชิกเกิดความมั่นใจว่าสามารถควบคุมตนเอง เปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้

#### การประเมินผล

1. เสริมสร้างความหวังและความเชื่อมั่นในตัวสมาชิก ให้เกิดความเชื่อมั่นในสมรรถภาพในตน ประเมินผลจากการสังเกตสีหน้า ท่าทาง และคำพูดที่สมาชิกได้พูดแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกที่ดีและภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองได้ทำ

## ครั้งที่ 4 ทำความเข้าใจการเกิดพฤติกรรม

### แนวคิดหลัก

เมื่อสมาชิกได้เกิดความมุ่งมั่นและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์แล้ว กระบวนการปรึกษาในขั้นตอนนี้จึงมีพื้นฐานที่ว่า ปัญหาของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกัน สมาชิกแต่ละคนจึงจะต้องทำความเข้าใจรูปแบบของความคิด (Cognitive Model) ของตนและทำความเข้าใจว่าตนเองรู้สึกนึกคิดอย่างไร แล้วพิจารณาว่ารูปแบบของความคิดใดที่เป็นปัญหา การบำบัดความคิดและพฤติกรรมมีสมมติฐานว่า อารมณ์ พฤติกรรม และสรีระของบุคคลเกิดจากการรับรู้ ทัศนคติ หรือวิเคราะห์สถานการณ์ของแต่ละบุคคล โดยลักษณะความคิดที่มีผลทำให้เกิดอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระที่เป็นปัญหาเรียกว่า ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) ความคิดอัตโนมัติเกิดขึ้นได้จากการถูกกระตุ้นโดยความเชื่อพื้นฐานที่อยู่ในระดับลึก (Core Beliefs) ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐานส่วนบุคคลที่พัฒนามาตั้งแต่เด็ก ๆ เป็นความคิดต่อตนเอง ผู้อื่น ต่อโลก และอนาคต โดยบุคคลจะคิดและเชื่อว่าความคิดนั้น ๆ ของ ตนเองเป็นจริงที่สุด (Beck, 2011) ลักษณะของการปรึกษาในขั้นตอนนี้จึงมีทั้งมีส่วนที่เป็นการสอนและให้ความรู้ เช่น แนวคิดของการทำพฤติกรรมบำบัด รูปแบบของการคิด รวมทั้งเทคนิคต่าง ๆ

ผู้ติดอินเทอร์เน็ต (Pathological Internet Use) มีพื้นฐานรูปแบบการคิดที่ไม่เหมาะสม (David, 2001, p. 191) ซึ่งความคิดเหล่านั้นเป็นสาเหตุของการติดอินเทอร์เน็ตและก่อให้เกิดอาการอื่น ๆ ตามมา ลักษณะของความคิดที่ไม่เหมาะสมสามารถแยกออกได้เป็น 2 ประเภท คือ 1) ความคิดเกี่ยวกับตน (Thoughts About the Self) บุคคลที่ความคิดบิดเบือนเกี่ยวกับตนเองจะมีรูปแบบความคิดที่หมกมุ่น ครุ่นคิด ผู้ใช้ที่มีรูปแบบความคิดหมกมุ่นจะส่งผลต่อการติดอินเทอร์เน็ตในระดับที่รุนแรง รูปแบบความคิดหมกมุ่นที่เกิดขึ้นนี้จะเกี่ยวข้องกับปัญหาจากการใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่าปัญหาอื่น เช่น ความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับตนเองว่าเพราะเหตุใดตนถึงใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน โดยพยายามหาข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต หรือพูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่มากเกินไปของตน เป็นต้น การหมกมุ่นอยู่กับความคิดเหล่านี้ยิ่งทำให้บุคคลมีให้ความสนใจและมีความทรงจำเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต ส่งผลทำให้บุคคลมีพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้นเรื่อย ๆ นอกจากความคิดหมกมุ่นแล้ว บุคคลที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตจะมีรูปแบบความคิดเกี่ยวกับตนในด้านลบ ประเมินตนเองด้านลบ มองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและตำหนิตนเอง เช่น ฉันจะมีคุณค่าและได้รับการยอมรับในสังคมอินเทอร์เน็ตเท่านั้น ในโลกแห่งความเป็นจริงฉันไม่มีตัวตนไม่มีคุณค่าอะไรเลย 2) ความคิด

เกี่ยวกับโลก (Thoughts About the World) บุคคลที่ความคิดบิดเบือนเกี่ยวกับโลกมักจะคิดว่า อินเทอร์เน็ตเป็นสถานที่เดียวที่ตนจะได้รับการยอมรับนับถือ อินเทอร์เน็ตเป็นเพื่อนแท้เพียงคนเดียว เมื่ออยู่ในโลกความจริงผู้คนไม่ให้เกิดเกียรติคุณเท่าในอินเทอร์เน็ต เป็นต้น ความคิดที่บิดเบือนเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงการพึ่งพิงอินเทอร์เน็ตของบุคคล โดยใช้อินเทอร์เน็ตทำให้ตนสบายใจหรือ หลีกหนีจากความรู้สึกบางอย่าง ความคิดที่บิดเบือนเหล่านี้จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติเมื่อบุคคลใช้งานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านอินเทอร์เน็ต ทำให้เข้าไปพูดคุยกับเพื่อนในห้องสนทนาออนไลน์ โดยไม่รู้ตัว ผลของความคิดที่ไม่เหมาะสมนี้เป็นเหตุให้บุคคลมีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตได้ทั้งแบบทั่วไปและแบบเฉพาะเจาะจง

การให้คำปรึกษากลุ่มในชั้นตอนนี้จึงเป็นการสอนให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจกระบวนการหรือรูปแบบความคิดของตนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่เป็นปัญหา เพื่อให้สมาชิกสามารถแยกแยะและประเมินความคิดของตนเองได้ รวมถึงจะทำอย่างไรเพื่อแก้ไขความคิดที่บิดเบือนเป็นความคิดที่เหมาะสมเพื่อทำความเข้าใจและสามารถเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม

### วัตถุประสงค์

1. สมาชิกแต่ละคนเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง

### กระบวนการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกสั้น ๆ ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตร สอบถามการเดินทาง พูดคุยเรื่องทั่วไปสั้น ๆ เพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายไม่เคร่งเครียด ตลอดจนพูดคุยทบทวนเนื้อหาในครั้งที่ผ่านมา เพื่อป้องกันการหลงลืมสิ่งสำคัญที่เรียนรู้จากครั้งที่แล้ว เป็นการเชื่อมโยงสิ่งที่พูดคุยในกลุ่มครั้งที่ผ่านมาเข้าสู่กลุ่มในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มแจ้งหัวข้อที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในครั้งนี้ คือ การทำความเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง ตามแนวคิด Cognitive Behavior Therapy

### ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เกี่ยวกับ CBT Model พร้อมทั้งแจกใบงานที่ 5 ประกอบกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกทำความเข้าใจรูปแบบของความคิดของตน ทำความเข้าใจว่าตนเองรู้สึกนึกคิดอย่างไร แล้วพิจารณาว่ารูปแบบของความคิดใดที่เป็นปัญหา ลักษณะของการพูดคุยในขั้นตอนนี้ จึงมีทั้งมีส่วนที่เป็นการสอนและให้ความรู้ เช่น พื้นฐานรูปแบบการคิดที่ไม่เหมาะสมซึ่งความคิดเหล่านั้นเป็นสาเหตุของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสมก่อให้เกิดปัญหาและผลกระทบตามมา เป็นต้น

2. สมาชิกศึกษาใบงานที่ 5 เข้าใจแล้วผู้นำกลุ่มจึงแจกใบงานที่ 6 ให้สมาชิกเลือกพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม กำหนดมา 1 พฤติกรรม แล้วทดลองวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ พฤติกรรมจนเข้าใจกระบวนการเกิดพฤติกรรมตาม A-B-C Model เมื่อเขียนเสร็จแล้ว สมาชิกแต่ละท่านนำสิ่งที่วิเคราะห์ได้มาเล่าภายในกลุ่ม แลกเปลี่ยนกันจนครบทุกคน ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและให้ข้อมูลจนสมาชิกเกิดความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งถึงความคิดส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมอย่างไร

### ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่พูดคุย สอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ตลอดจนเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้คำแนะนำหรือชี้แนะถึงสิ่งที่ตนคิดว่าจะเป็นประโยชน์ในการบำบัด และให้ความคิดเห็นสะท้อนกลับถึงการบำบัด เป้าหมายหรือหัวข้อที่ต้องการจะพูดคุยในครั้งถัดไป

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งถัดไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มด้วยความจริงใจ

### ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้

#### CBT

1. การสอน ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ให้คำอธิบายแก่สมาชิกกลุ่มเพื่อให้มีความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจ่างและให้ความร่วมมือในการรักษาอย่างเต็มที่ เพื่อทำความเข้าใจการเกิดพฤติกรรม A-B-C Model ของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

2. การทำตารางกิจกรรม เป็นการนำทางให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเอง ระบุพฤติกรรม โดยจะเห็นภาพของกระบวนการเกิดพฤติกรรมอย่างชัดเจนมากกว่าการพูดคุยเพียงอย่างเดียว

3. การเชื่อมโยงสิ่งที่พูดคุยในกลุ่มครั้งที่ผ่านมาเพื่อป้องกันการหลงลืมสิ่งสำคัญที่เรียนรู้จากครั้งที่แล้ว

#### MET

1. ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจว่าสามารถควบคุมตนเอง เปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้ ผ่านการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเงี่ยบและฟัง การชื่นชม ให้กำลังใจจากผู้นำกลุ่ม

2. ทำให้เกิดความมั่นคงในคำมั่น สัญญา เพื่อให้คำมั่นสัญญา ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองมีความหนักแน่นขึ้น ผ่านการระบุพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายอย่างชัดเจน มีการติดตามการบ้าน ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงและเสนอทางเลือกเพื่อการแก้ไข

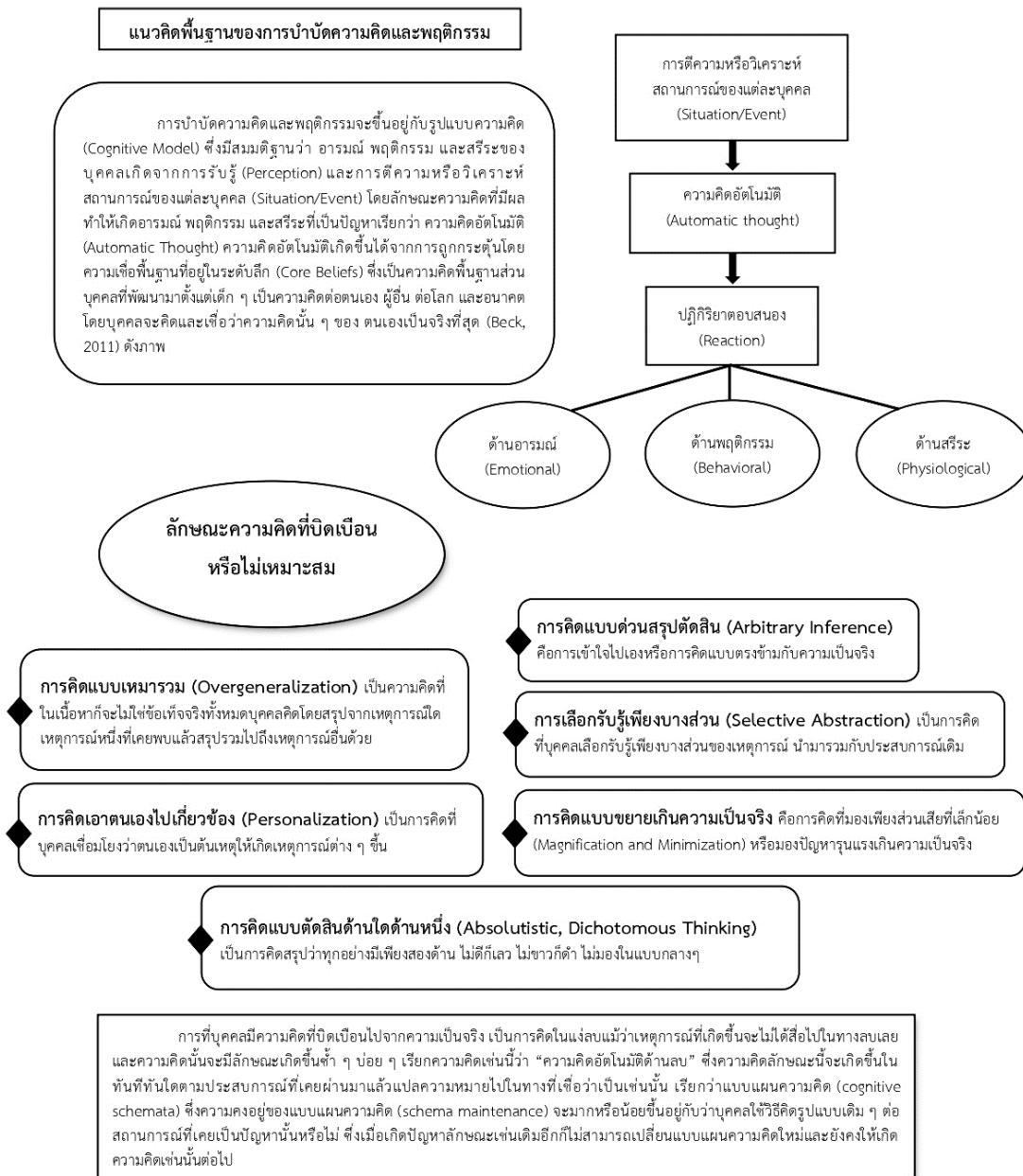
#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการพูดคุย สีหน้า ท่าทาง การให้ความร่วมมือ ความสนใจของสมาชิกในกลุ่ม

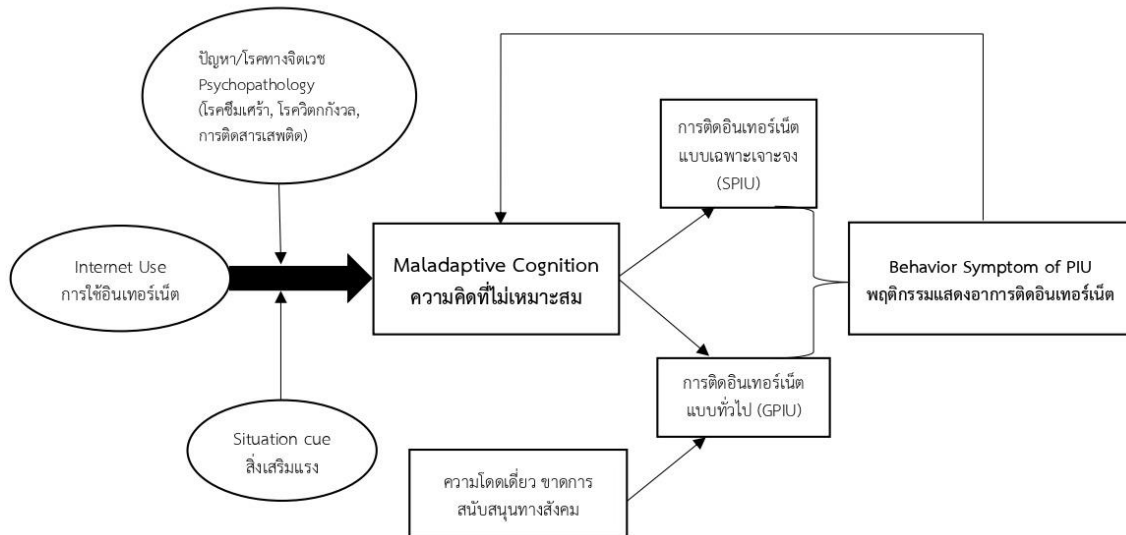
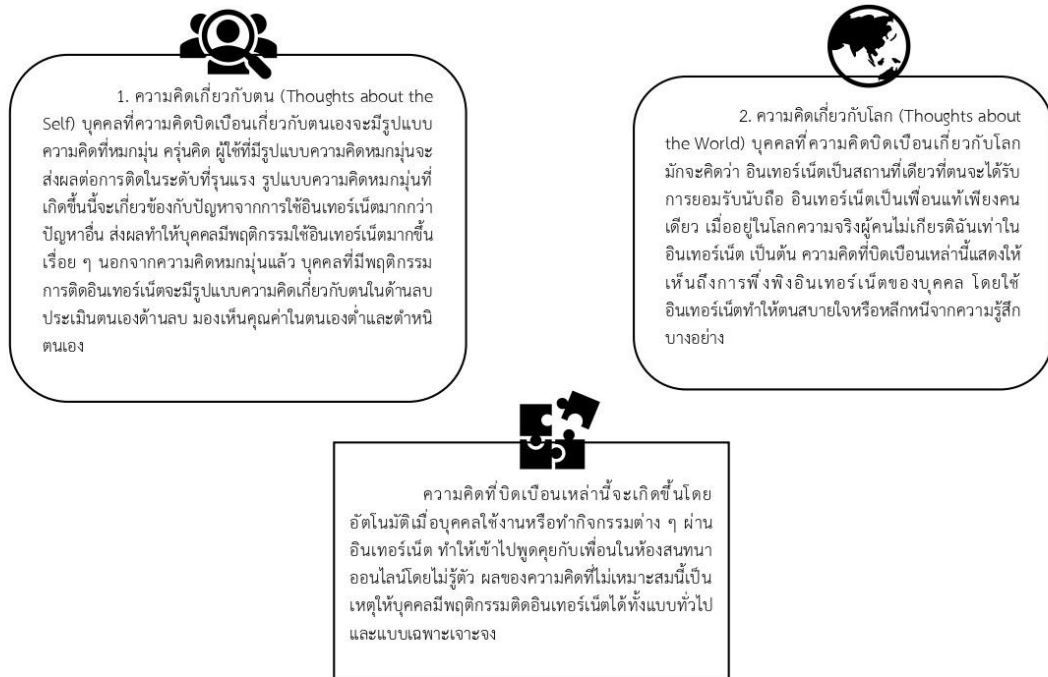
2. ถามคำถามปลายเปิดเพื่อดูการเปิดเผยของสมาชิกแต่ละคน ให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้



## ใบงานที่ 5 ความรู้เกี่ยวกับ CBT Model

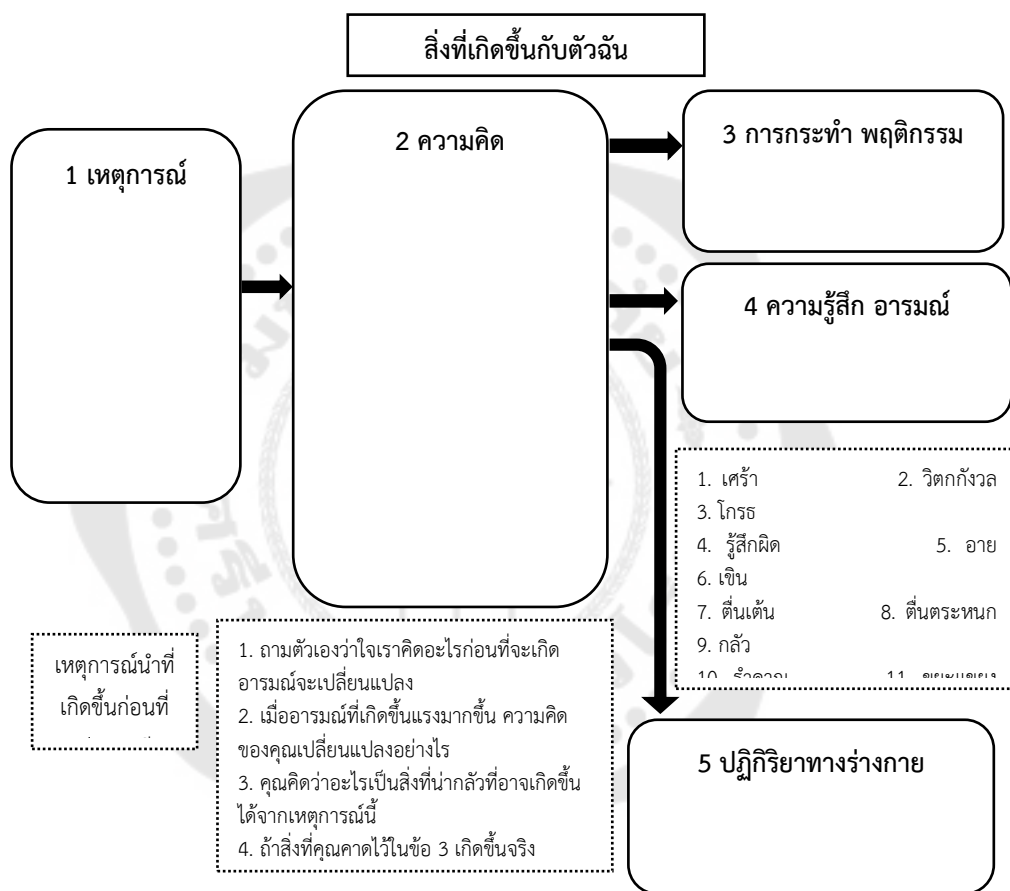


รูปแบบความคิดที่ไม่เหมาะสมของผู้ติดอินเทอร์เน็ต  
(Maladaptive Cognition of Pathological Internet Users)



## ใบงานที่ 6

ให้สมาชิกเลือกพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม กำหนดมา 1 พฤติกรรม แล้ว  
ทดลองวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ พฤติกรรมจนเข้าใจ  
กระบวนการเกิดพฤติกรรม ตาม A-B-C Model



## ครั้งที่ 5 การบำบัดความคิด

### แนวคิดหลัก

เมื่อสมาชิกกลุ่มเข้าใจกระบวนการหรือรูปแบบความคิดของตนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่เป็นปัญหาแล้ว จากกระบวนการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา ขั้นตอนต่อมาคือ ผู้นำกลุ่มจะทำการใดให้สมาชิกแก้ไขความคิดที่บิดเบือนเป็นความคิดที่เหมาะสมเพื่อทำความเข้าใจและสามารถเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม (ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร และคณะ, 2562) แนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม มีสมมติฐานว่าการค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสมของสมาชิก ซึ่งเป็นปัจจัยกระตุ้น (Trigger) ให้มีพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม แล้วจัดการโต้แย้งปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้นให้ เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลจะช่วยให้สมาชิกเข้าใจวงจรของความคิดที่ไม่เหมาะสมว่ามีความเชื่อมโยงต่อพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไร การจัดการโต้แย้งปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้นให้ เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล มีรายละเอียดดังนี้

ค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสม (Identifying Maladaptive Thoughts) ลักษณะความคิดที่ไม่เหมาะสมของสมาชิกนั้นจะมีทั้งความคิดที่บิดเบือนเกี่ยวกับตน (Thoughts About the Self) เช่น ฉันไม่มีตัวตนไม่มีคุณค่าในโลกความเป็นจริง แต่เมื่อฉันอยู่ในโลกออนไลน์ฉันมีตัวตนมีคุณค่า ฉันอยากจะเป็นแบบใครก็ได้ เป็นต้น และความคิดที่บิดเบือนเกี่ยวกับโลก (Thoughts About the World) เช่น ไม่มีใครรักฉันในโลกความเป็นจริง โลกออนไลน์เป็นสถานที่เดียวที่ฉันได้รับความรัก ความนับถือ หรือในโลกออนไลน์ ฉันสามารถกำหนดตัวตน ความสำเร็จ บุคลิกภาพ สิ่งที่ยากเป็นได้ แต่ในโลกความเป็นจริงฉันไม่สามารถทำได้ เป็นต้น ลักษณะของความคิดรูปแบบเช่นนี้ นำไปสู่การพึ่งพิงทางใจต่อกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตที่ช่วยเพิ่มหรือทำให้ตัวผู้ใช้อินเทอร์เน็ตรู้สึกว่าคุณค่า ซึ่งก็จะทำให้ผู้ใช้ยังมีพฤติกรรมเข้าหา ใช้งานอินเทอร์เน็ตมากขึ้นเพราะรู้สึกว่าคุณค่าในโลกออนไลน์ตนเองได้รับการปฏิบัติที่ดีกว่าในโลกความเป็นจริง ด้วยเหตุนี้ ทำให้ผู้ใช้พึ่งพิงอินเทอร์เน็ตมากขึ้นเพราะได้รับการเสริมแรงทางใจ

ปรับโครงสร้างความคิดที่ไม่เหมาะสม (Restructuring Maladaptive Thoughts) ในขั้นตอนนี้จะเป็นขั้นตอนหลังจากที่สำรวจพบว่าสมาชิกมีความคิดที่ไม่เหมาะสมหรือบิดเบือนอย่างไรบ้าง ผู้นำกลุ่มจะชักชวนให้สมาชิกตรวจสอบว่าความคิดดังกล่าวมีความเหมาะสม เป็นเหตุเป็นผล เป็นไปตามความจริงหรือไม่ โดยการใช้คำถามโต้แย้ง (Socratic Question) มีหลักการถามดังนี้

F (Fact) สิ่งที่เราเชื่อหรือคิดอยู่นั้นเป็นจริงหรือไม่ มีหลักฐานอะไรสนับสนุนสิ่งที่เชื่อ มีหลักฐานคัดค้านอย่างไร, เคยมีสักครั้งใหม่ที่ความคิดนี้ไม่จริง

A (Alternative) เรื่องนี้ถ้าไม่คิดแบบนี้เป็นแบบอื่นได้หรือเปล่า ตอนที่คุณไม่ได้อยู่ในอารมณ์นี้คุณคิดต่างไปจากนี้หรือเปล่า

S (So what) ถ้าที่คุณคิดเป็นจริง แย่ที่สุดที่เป็นไปได้คืออะไร รับได้ไหม

T (Toll) สิ่งที่คุณคิดมีประโยชน์อย่างไร เชื่อย่างนี้แล้วเป็นประโยชน์ใหม่ คิดอย่างนี้ช่วยอะไรคุณไหม

เมื่อเข้าใจแล้วจึงทำให้สมาชิกตั้งเป้าหมายว่าอยากจะตัดวงจรของความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมฟุ้งฟิงอินเทอร์เน็ทหรือไม่ โดยให้การตัดสินใจนั้นขึ้นอยู่กับสมาชิกเอง หากสมาชิกตัดสินใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเพื่อให้ใช้งานอินเทอร์เน็ทได้อย่างเหมาะสม สร้างสรรค์ ผู้นำกลุ่มกับสมาชิกก็จะมาหาวิธีการแก้ไขปัญหานี้ร่วมกัน โดยหาวิธีการแก้ไขปัญหานั้นที่เป็นไปได้จริงและเป็นวิธีการที่สมาชิกเห็นว่าเป็นไปได้ ตนเองสามารถทำได้จริง โดยผู้นำกลุ่มจะช่วยให้กำลังใจเสริมสร้างความมั่นใจว่าสมาชิกจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ควบคุมตนเองในการใช้อินเทอร์เน็ทอย่างสร้างสรรค์ได้

## วัตถุประสงค์

1. สมาชิกเข้าใจวงจรการเกิดพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ทที่ไม่เหมาะสม สามารถค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสม ได้แย่งปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้นให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลได้
2. สมาชิกมีความมุ่งมั่น มีความหวังที่จะเสริมสร้างพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ทที่สร้างสรรค์มากขึ้น

## กระบวนการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกสั้น ๆ ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตร สอบถามการเดินทาง พูดคุยเรื่องทั่วไปสั้น ๆ เพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายไม่เคร่งเครียด ตลอดจนพูดคุยทบทวนเนื้อหาในครั้งที่ผ่านๆ มา เพื่อป้องกันการหลงลืมสิ่งสำคัญที่เรียนรู้อีกครั้งที่ผ่านมา เป็นการเชื่อมโยงสิ่งที่พูดคุยในกลุ่มครั้งที่ผ่านๆ มาเข้าสู่กลุ่มในครั้งนี้

2. ผู้นำกลุ่มแจ้งหัวข้อที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในครั้งนี้ คือ การทำความเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตของตนเอง ตามแนวคิด Cognitive Behavior Therapy

### ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสมโดยให้วิเคราะห์ตามแนวคิด Cognitive Behavior Therapy การเกิด A-B-C Model แล้วให้สมาชิกเล่าแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่มทีละคน ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะเขียน พฤติกรรมที่สมาชิกเล่าบนกระดาน เพื่อให้เห็นรูปแบบการเกิด A-B-C Model ที่ชัดเจน ในขณะที่ สมาชิกแต่ละคนเล่า ผู้นำกลุ่มจะชักชวนให้สมาชิกตรวจสอบว่าความคิดดังกล่าวมีความเหมาะสม เป็นเหตุเป็นผล เป็นไปตามความจริงหรือไม่ แล้วตั้งคำถามโต้แย้ง จัดการโต้แย้งปรับเปลี่ยน ความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้นให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเข้าใจความจริงของ ความคิดที่ไม่เหมาะสมว่ามีความเชื่อมโยงต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไร

2. เมื่อสมาชิกทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดกันครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มก็ได้สรุปสิ่งที่ แลกเปลี่ยนกันมา ถึงรูปแบบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มใช้คำพูด เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายการใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่มีคุณค่า และมีความหมายต่อชีวิตของสมาชิก คู่ค้าหรือไม่หากสมาชิกจะตัดสินใจใช้อินเทอร์เน็ตทำ กิจกรรมที่สร้างสรรค์แทนการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสมแบบเดิม โดยมอบหมายเป็นการบ้าน ตามใบงานที่ 7 ที่ผู้นำกลุ่มแจกใบให้สมาชิกได้กลับไปสำรวจ ค้นหาคุณค่า ตั้งเป้าหมายการใช้ อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์ ที่ส่งผลให้รู้สึกภาคภูมิใจ โดยลองกำหนดมา 5 พฤติกรรมที่คิดว่าทำ ได้ โดยให้แต่ละคนเขียนกำหนดพฤติกรรมเชิงบวกที่ต้องการเปลี่ยนแปลง (การใช้อินเทอร์เน็ต อย่างสร้างสรรค์) โดยระบุมาเป็นข้อ ๆ คนละ 5 ข้อพร้อมทั้งประเมินความรู้สึกของตนเองต่อ กิจกรรมนั้นว่าจะสามารถทำได้สำเร็จในระดับ (ความสามารถในการทำได้สำเร็จ 10 = ทำได้มากที่สุด 0 = ทำไม่ได้) และประเมินความสามารถในการทำได้สำเร็จ (10 = ทำได้มากที่สุด 0 = ทำไม่ได้)

### ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้พูดคุย สอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ตลอดจนความคิดความรู้สึกในเชิงบวกของสมาชิกกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้คำแนะนำ หรือชี้แนะถึงสิ่งที่ตนคิดว่าจะเป็นประโยชน์ในการบำบัด และให้ความคิดเห็นสะท้อนกลับถึงการ บำบัด เป้าหมายหรือหัวข้อที่ต้องการจะพูดคุยในครั้งถัดไป



2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งถัดไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มด้วยความจริงใจ

### ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้

#### CBT

1. การสอน ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ให้คำอธิบายแก่สมาชิกกลุ่มเพื่อให้มีความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสมาชิกเข้าใจวงจรการเกิดพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม สามารถค้นหาความคิดที่ไม่เหมาะสม ได้แย่งปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้นให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลได้

2. ปรับโครงสร้างความคิดที่ไม่เหมาะสม ผู้นำกลุ่มใช้คำถามโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกแล้ว ให้เหมาะสมตามความเป็นจริง

#### MET

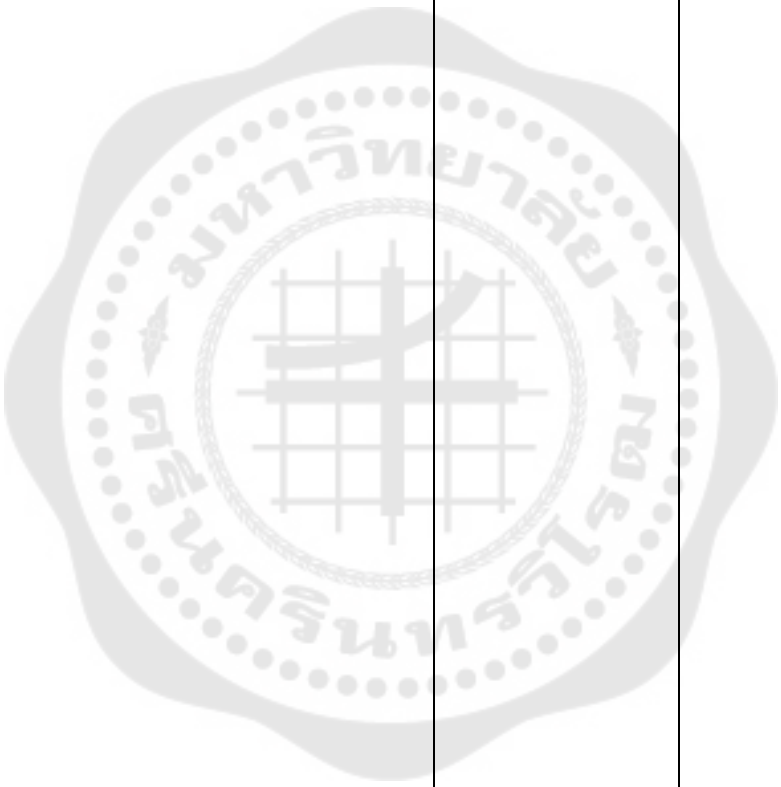
1. เน้นถึงความรับผิดชอบของสมาชิกในการตัดสินใจว่าจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร โดยไม่สามารถบังคับเป็นสิทธิของสมาชิกอย่างเต็มที่ เพื่อให้สมาชิกมีความมุ่งมั่น มีความหวัง และกำลังใจที่จะแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตที่เหมาะสมสร้างสรรค์แทนการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสมแบบเดิม

2. ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และจำเป็นต่อการตัดสินใจ เช่น พฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตเชิงบวกเป็นอย่างไร ลักษณะของผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม สร้างสรรค์ เป็นอย่างไร จะทำให้สมาชิกค้นพบวิธีการแก้ไขปัญหาเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสมเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์มากขึ้น

### การประเมินผล

1. สมาชิกกลุ่มสามารถแยกแยะความคิดที่บิดเบือน และประสบผลสำเร็จที่จะปรับเปลี่ยนความคิดนี้ให้เกิดเป็นความคิดที่เหมาะสมมากขึ้น สังเกตจากความกระตือรือร้นที่จะให้ความร่วมมือของสมาชิก และคำพูดที่สมาชิกได้แลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม

ใบงานที่ 7 พฤติกรรมเชิงบวกที่ต้องการเปลี่ยนแปลง (การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์)  
 ตั้งเป้าหมายการใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์ที่ส่งผลให้รู้สึกภาคภูมิใจ เรียงลำดับ 5  
 พฤติกรรม ที่คิดว่าตนเองสามารถทำได้สำเร็จ

พฤติกรรมเชิงบวกที่ต้องการเปลี่ยนแปลง	ความสามารถใน การทำได้สำเร็จ (10 = ทำได้มากที่สุด 0 = ทำไม่ได้)	ความรู้สึกของตนเอง หากทำสำเร็จ (10 = รู้สึกดีที่สุด 0 = ไม่รู้สึกดีเลย)
		

## ครั้งที่ 6 เปลี่ยนมุมมองใหม่

### แนวคิดหลัก

การเปลี่ยนมุมมองของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อปัญหาด้วยมุมมองในทางบวก เน้นไปที่ทางเลือกในการแก้ไขปัญหาในทางบวกมากกว่าการเน้นไปที่ปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต ด้วยการค้นหารูปแบบของการคิดที่เหมาะสม ที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดประสบการณ์ทางบวกเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และสังคม ตลอดจนมีความหวังและกำลังใจ เชื่อว่าตนเองจะใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อค้นหาว่ามีกิจกรรมใดที่เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ซึ่งสมาชิกแต่ละคนสามารถทำได้ และเมื่อทำแล้วเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์อย่างไร
2. เพื่อค้นหารูปแบบของการคิดที่เหมาะสม ที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

### กระบวนการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตร สอบถามการเดินทาง พูดคุยเรื่องทั่วไปสั้น ๆ เพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายไม่เคร่งเครียด และทบทวนเนื้อหาจาก
2. ครั้งที่ผ่านมาเพื่อป้องกันการหลงลืมสิ่งสำคัญที่เรียนรู้จากครั้งที่แล้ว เป็นการเชื่อมโยงสิ่งที่พูดคุยในครั้งที่แล้วเข้าสู่ชั่วโมงการบำบัดในปัจจุบัน
3. ผู้นำกลุ่มแจ้งหัวข้อสำคัญที่จะร่วมกันแลกเปลี่ยนในครั้งนี้ คือ ค้นหาว่ามีกิจกรรมใดที่เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ซึ่งสมาชิกแต่ละคนสามารถทำได้ และเมื่อทำแล้วเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์อย่างไร ตลอดจนวิเคราะห์รูปแบบของการคิดที่เหมาะสม ที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแลกเปลี่ยนโดยให้เชื่อมโยงจากการบ้านที่มอบหมายในครั้งที่ 5 (ตามใบงานที่ 7) ซึ่งมอบหมายเป็นการบ้านให้สมาชิกได้กลับไปสำรวจ ตั้งเป้าหมายพฤติกรรม

การใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์ที่ตนเองอยากจะทำ โดยกำหนดมา 5 พฤติกรรมที่คิดว่าทำได้ โดยพูดคุยแลกเปลี่ยนกันจนครบทุกคน

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ลองเลือกพฤติกรรมเชิงบวกเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ จาก 5 พฤติกรรม (ใบงานที่ 7) โดยเลือกมา 1 พฤติกรรม และเป็นพฤติกรรมที่คิดว่าหากทำสำเร็จแล้วจะก่อให้เกิดความรู้สึกในเชิงบวก เช่น รู้สึกดี มีความสุข และภูมิใจ เป็นต้น แล้วให้สมาชิกวิเคราะห์ว่าความคิดแบบใดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ และมีความสัมพันธ์ต่ออารมณ์ความรู้สึกในเชิงบวกอย่างไรบ้าง โดยเขียนลงในใบงานที่ 8 แล้วนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกันจนครบทุกคน ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นให้สมาชิกเห็นถึงข้อดีของพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์ เน้นไปที่การเพิ่มพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของแต่ละคน โดยผู้นำกลุ่มแสดงความเชื่อมั่น ชื่นชม และให้กำลังใจสมาชิกว่าสามารถทำพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้

### ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มสรุปเนื้อหา สอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ตลอดจนความคิดเห็นความรู้สึกในเชิงบวกของสมาชิกกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้คำแนะนำหรือชี้แนะถึงสิ่งที่ตนคิดว่าจะเป็นประโยชน์ในการบำบัด และให้ความคิดเห็นสะท้อนกลับถึงการบำบัดเป้าหมายหรือหัวข้อที่ต้องการจะพูดคุยในครั้งถัดไป
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งถัดไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มด้วยความจริงใจ

### ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้

#### CBT

1. การสอน ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ให้คำอธิบายแก่สมาชิกกลุ่มเพื่อให้มีความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจำและให้ความร่วมมือในการรักษาอย่างเต็มที่ เพื่อทำความเข้าใจการเกิดพฤติกรรม A-B-C Model ของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม
2. การทำตารางกิจกรรม พฤติกรรมเชิงบวกที่ต้องการเปลี่ยนแปลง (การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์) เป็นการนำทางให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเอง โดยสมาชิกกลุ่มจะเห็นภาพอย่างชัดเจนว่าตนมีความสามารถในการทำกิจกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์มากเพียงใด และเมื่อทำสำเร็จแล้วจะเห็นว่าตนเองมีความสุขจากกิจกรรมนั้นมากกว่าที่ตนคิดไว้

3. การบ้าน ให้สมาชิกนำกลับไปทำ เป็นเทคนิคสำคัญที่จะช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงหน้าที่ของตนเองที่ต้องรับผิดชอบและลงมือทำเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงตนเอง การบ้านในครั้งนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจรูปแบบของการคิดที่เหมาะสมที่จะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

#### MET

1. ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจว่าสามารถควบคุมตนเอง เปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้ ผ่านการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเงี่ยบและฟัง การชื่นชม ให้กำลังใจจากผู้นำกลุ่ม

2. ทำให้เกิดความมั่นคงในคำมั่น สัญญา เพื่อให้คำมั่นสัญญา ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองมีความหนักแน่นขึ้น ผ่านการระบุพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายอย่างชัดเจน มีการติดตามการบ้าน ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงและเสนอทางเลือกเพื่อการแก้ไข

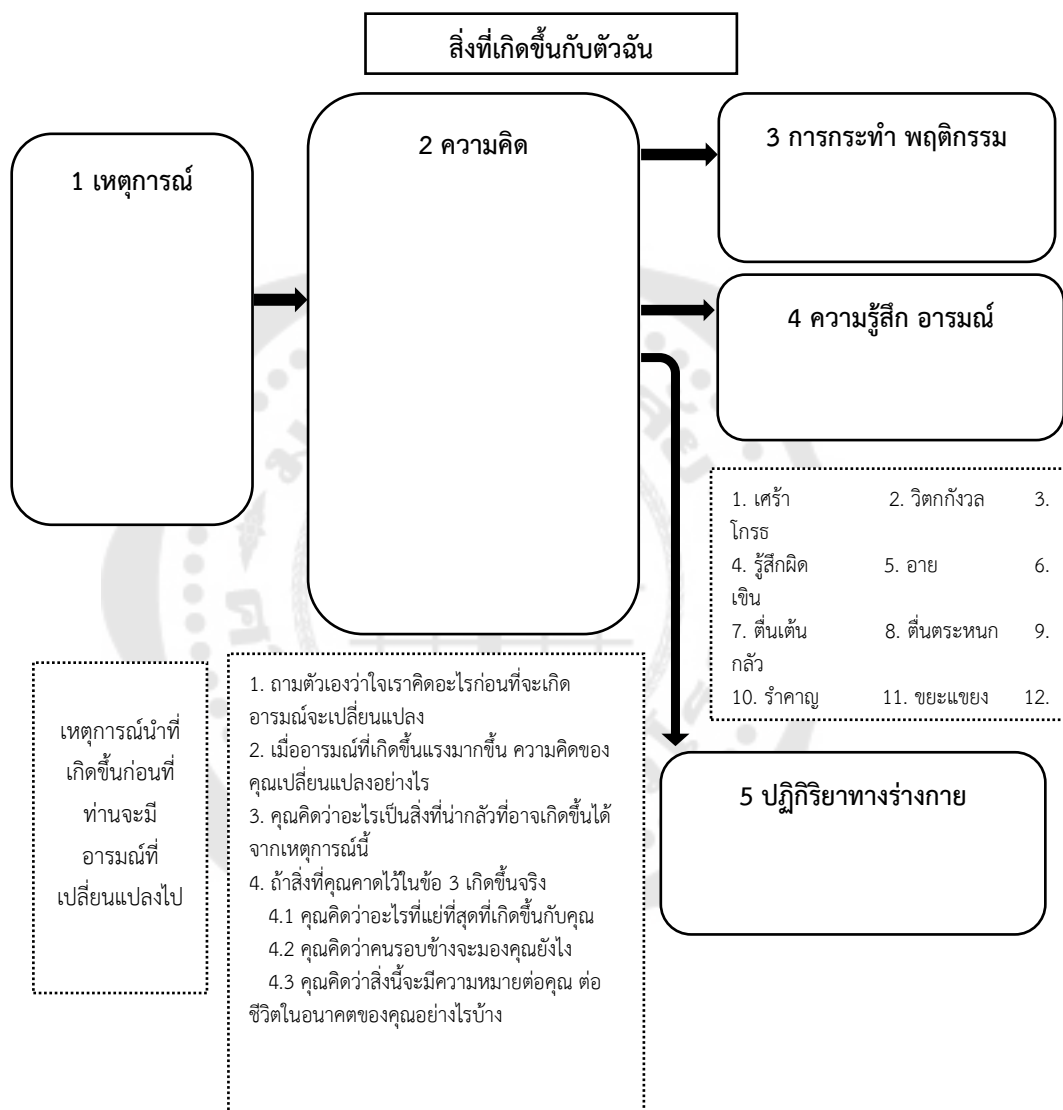
#### การประเมินผล

1. สมาชิกกลุ่มสามารถระบุกิจกรรมที่เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ซึ่งสมาชิกแต่ละคนสามารถทำได้ และเมื่อทำแล้วเกิดความรู้สึก อารมณ์อย่างไร ประเมินจากใบงานกิจกรรมที่มอบหมายให้สมาชิกทำ รวมถึงสังเกตจากการพูดคุยแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม

2. สมาชิกกลุ่มเข้าใจรูปแบบของการคิดที่เหมาะสม ที่จะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ประเมินจากใบงานกิจกรรมที่มอบหมายให้สมาชิกเอากลับไปทำการบ้าน

## ใบงานที่ 8 วิเคราะห์พฤติกรรมเชิงบวกที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตาม ตาม A-B-C Model

ให้วิเคราะห์ว่าความคิดแบบใดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ และมีความสัมพันธ์ต่ออารมณ์ความรู้สึกในเชิงบวกตามไปด้วย





## ครั้งที่ 7 เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตแบบเดิม เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

### แนวคิดหลัก

เมื่อสมาชิกกลุ่มตัดสินใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง ผู้นำกลุ่มและสมาชิกจะหาช่วยกันค้นหาวิธีการหรือขั้นตอน โดยแบ่งออกเป็นงานเล็ก ๆ หลาย ๆ งานเป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากกิจกรรมที่ง่ายก่อนเพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณเองสามารถทำได้ ความหวังจะเกิดขึ้นเมื่อสมาชิกค้นพบวิธีการหรือขั้นตอนที่จะไปถึงเป้าหมาย ทำให้สมาชิกเกิดความมั่นใจว่าสามารถควบคุมตนเอง เปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้

### วัตถุประสงค์

1. สมาชิกค้นพบวิธีการหรือขั้นตอนที่จะทำให้เป้าหมายการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ประสบความสำเร็จได้จริง
2. สมาชิกเกิดความหวังและความเชื่อมั่นว่าตนจะสามารถลงมือทำพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้สำเร็จ

### กระบวนการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตร สอบถามการเดินทาง พูดคุยเรื่องทั่วไปสั้น ๆ เพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายไม่เคร่งเครียด และทบทวนเนื้อหาจากครั้งที่ผ่านมาเพื่อป้องกันการหลงลืมสิ่งสำคัญที่เรียนรู้จากครั้งที่แล้ว เป็นการเชื่อมโยงสิ่งที่พูดคุยในครั้งที่แล้วเข้าสู่ชั่วโมงการบำบัดในปัจจุบัน
2. ผู้นำกลุ่มแจ้งหัวข้อสำคัญที่จะร่วมกันแลกเปลี่ยนในครั้งนี้ คือ ค้นพบวิธีการที่จะทำให้เป้าหมายการทำพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ที่ประสบความสำเร็จได้จริง

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มถามคำถามปลายเปิดให้สมาชิกได้จินตนาการถึง วิธีการ ขั้นตอน ที่จะทำให้พฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ประสบความสำเร็จ โดยแบ่งออกเป็นงานเล็ก ๆ หลาย ๆ งานเป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากกิจกรรมที่ง่ายก่อนเพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณเองสามารถทำได้ เมื่อแลกเปลี่ยนกันครบ สมาชิกทุกคนก็ช่วยกันเขียนลงในแผ่นชาร์ต
2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกเกิดความหวังและเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นว่าตนจะสามารถลงมือทำพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่าง

สร้างสรรค์ได้สำเร็จมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองโดยทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้นำกลุ่มมอบหมายสมาชิกให้กลับไปลงมือทำพฤติกรรมที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้

### ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มสรุปหัวข้อที่พูดคุย สอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ตลอดจนความคิดเห็นความรู้สึกในเชิงบวกของสมาชิกกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้คำแนะนำหรือชี้แนะถึงสิ่งที่ตนคิดว่าจะเป็นประโยชน์ในการบำบัด และให้ความคิดเห็นสะท้อนกลับถึงการบำบัด เป้าหมายหรือหัวข้อที่ต้องการจะพูดคุยในครั้งถัดไป

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งถัดไป

### ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้

#### CBT

1. การบ้าน ที่ให้สมาชิกนำกลับไปทำเป็นเทคนิคสำคัญที่จะช่วยให้ผู้นำกลุ่มรับรู้ว่าสมาชิกเข้าใจรูปแบบของการคิดที่เหมาะสม ที่จะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ตลอดจนเป็นเหมือนการสะท้อนให้เห็นถึงความเอาใจจริงเอาใจของสมาชิกซึ่งจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง

2. ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกลงมือปฏิบัติภายใต้สถานการณ์สังคมซึ่งเป็นกลุ่มที่ปลอดภัย ไร้วางใจได้ สมาชิกจะได้ผ่อนคลาย สนุกสนาน และเพลิดเพลิน ภายใต้การมีอารมณ์ขันของผู้นำกลุ่ม

#### MET

1. ผู้นำกลุ่มให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเจียบและฟัง ให้กำลังใจ ไม่ประเมินตัดสิน

2. การใช้สัมพันธภาพเชิงรักษาให้เกิดความรู้สึกร่วมอันเป็นสากล (Universality) ว่าตนเองไม่ได้เป็นผู้ที่มีปัญหาอยู่คนเดียว เมื่อเห็นว่าสมาชิกคนอื่นในกลุ่มมีความมุ่งมั่นและตั้งใจ สมาชิกก็จะเกิดความรู้สึกร่วมกัน และตระหนักได้ว่าตนเองก็สามารถเอาชนะปัญหาได้

3. ทำให้เกิดความมั่นคงในคำมั่น สัญญา เพื่อให้คำมั่นสัญญา ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองมีความหนักแน่นขึ้น ผ่านการระบุพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายอย่างชัดเจน มีการติดตามการบ้าน ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงและเสนอทางเลือกเพื่อการแก้ไข

## การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตสีหน้า ท่าทาง และคำพูดที่สมาชิกได้พูดแลกเปลี่ยนภายในกลุ่มซึ่งแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกที่ดีและความเชื่อมั่นว่าตนเองจะลงมือทำพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้ประสบความสำเร็จ

## ครั้งที่ 8 ค้นหาปัจจัยหรือสถานการณ์กระตุ้นอื่น ๆ

### แนวคิดหลัก

ปัจจัยหลักที่ทำให้บุคคลยังคงพึ่งพิงอินเทอร์เน็ตหรือกลับมาใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม คือ การที่บุคคลนั้นต้องการหลีกเลี่ยงปัญหาชีวิต เช่น ปัญหาส่วนบุคคล ปัญหา ความเครียด ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว ปัญหาคู่สมรส หรือ ปัญหาจากการทำงาน เป็นต้น เมื่อเกิดความไม่สบายใจจึงต้องหาวิธีหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นด้วยการกลับมาใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมอีก จนกลายเป็นพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต (Young, 2004) ในระยะนี้ผู้นำกลุ่ม จะค้นหาว่ายังมีปัจจัยใดที่กระตุ้นให้สมาชิกกลับมาใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมอีก แล้วทำการเปลี่ยนวิธีการแก้ปัญหาด้วยการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุผลผลและทำการเปลี่ยนแปลง มุมมองความคิดใหม่ให้สมเหตุผลผลมากขึ้น เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

### วัตถุประสงค์

1. ติดตามผลหลังจากที่สมาชิกได้กลับไปลงมือทำพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์
2. ค้นพบปัจจัยหรือสถานการณ์กระตุ้นอื่น ๆ ที่ทำให้สมาชิกยังคงมีพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม และเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิดใหม่ให้สมเหตุผลผลมากขึ้น
3. ตรวจสอบกำลังใจและแรงจูงใจของสมาชิกที่จะทำพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่าง สร้างสรรค์ว่ายังมั่นคงดีอยู่หรือไม่ และเสริมสร้างกำลังใจให้สมาชิกมีความมุ่งมั่นที่จะทำพฤติกรรม นั้นต่อไป

### กระบวนการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกสั้น ๆ ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตร สอบถาม การเดินทาง พูดคุยเรื่องทั่วไปสั้น ๆ เพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายไม่

เครื่องเครียด ถามคำถามปลายเปิดเพื่อเชิญให้สมาชิกสำรวจตนเองเกี่ยวกับการพูดคุยในครั้งที่ผ่านมา เพื่อป้องกันการหลงลืมสิ่งสำคัญที่เรียนรู้จากครั้งที่แล้ว เป็นการเชื่อมโยงสิ่งที่พูดคุยในครั้งที่แล้วเข้าสู่ชั่วโมงการบำบัดในปัจจุบัน

2. ผู้นำกลุ่มแจ้งหัวข้อสำคัญที่จะร่วมกันแลกเปลี่ยนในครั้งนี้ คือ การติดตามผลการลงมือทำจากที่ได้ไปทดลองปฏิบัติจริง

### ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกหลังจากที่ได้ไปทดลองทำพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่สร้างสรรค์ว่า เป็นอย่างไรบ้าง เจอปัญหาอะไร ประสบความสำเร็จหรือไม่ สมาชิกร่วมกันพูดคุยแลกเปลี่ยนเพื่อค้นหาปัจจัยหรือสถานการณ์กระตุ้นอื่น ๆ ที่ทำให้สมาชิกยังคงมีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม และเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิดใหม่ให้สมเหตุสมผลมากขึ้น เพื่อสมาชิกจะได้กลับไปทำอีกครั้ง

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชม ให้กำลังใจ ผ่านเรื่องราวที่สมาชิกได้เล่า แสดงออกถึงความเข้าใจและให้กำลังใจสมาชิก โดยเน้นให้เห็นว่าสมาชิกทุกคนมีศักยภาพที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงบวกได้ นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกที่ทำสำเร็จแล้วลองกลับไปทำพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เมื่อทำแล้วส่งผลให้ตนเองรู้สึกดี ภาคภูมิใจที่ได้ทำ และหาวิธีเพิ่มกิจกรรมเหล่านั้นให้มากขึ้น

3. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกบันทึกรายงานกิจกรรม ใบบางที่ 9 โดยให้สมาชิกบันทึกพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้เวลาของตนเองใน 1 สัปดาห์ ตั้งแต่วันนี้จนถึงวันที่จะมาเข้ากลุ่มครั้งหน้า โดยขอให้บันทึกข้อมูลลงในตารางบันทึกพฤติกรรมที่ผู้นำกลุ่มเตรียมให้ และนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกันอีกครั้งถัดไป

### ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มสรุป สอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ตลอดจนความคิดเห็น ความรู้สึกในเชิงบวกของสมาชิกกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้คำแนะนำหรือชี้แนะถึงสิ่งที่ตนคิดว่าจะเป็นประโยชน์ในการบำบัด และให้ความคิดเห็นสะท้อนกลับถึงการบำบัด เป้าหมายหรือหัวข้อที่ต้องการจะพูดคุยในครั้งถัดไป

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งถัดไป และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มด้วยความจริงใจ

## ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้

### CBT

1. การบ้าน ที่ให้สมาชิกนำกลับไปทำเป็นเทคนิคสำคัญที่จะช่วยให้ผู้นำกลุ่มรับรู้ว่าสมาชิกเข้าใจรูปแบบของการคิดที่เหมาะสม ที่จะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ตลอดจนเป็นเหมือนการสะท้อนให้เห็นถึงความเอาใจจริงเอาใจของสมาชิกซึ่งจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง

2. ปรับโครงสร้างความคิดที่ไม่เหมาะสม ผู้นำกลุ่มใช้คำถามโต้แย้ง ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกแล้ว ให้เหมาะสมตามความเป็นจริง

### MET

1. ผู้นำกลุ่มให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเงี่ยบและฟัง ให้กำลังใจ ไม่ประเมินตัดสิน ควรทำความเข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมด้วยความเห็นอกเห็นใจ เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมศักยภาพเดิมที่มีอยู่ในตัวสมาชิก ให้สมาชิกเกิดความมั่นใจว่าสามารถควบคุมตนเอง เปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้

2. ทำให้เกิดความมั่นคงในคำมั่น สัญญา เพื่อให้คำมั่นสัญญา ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองมีความหนักแน่นขึ้น ผ่านการระบุพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายอย่างชัดเจน มีการติดตามการบ้าน ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงและเสนอทางเลือกเพื่อการแก้ไข

### การประเมินผล

1. ประเมินจากการมีส่วนร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนในกลุ่มของสมาชิกแต่ละคน สังเกตสีหน้า ท่าทาง คำพูด ในขณะที่สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์เพื่อดูความมีชีวิตชีวาของสมาชิก

## ใบงานที่ 9 สำรวจการใช้เวลาของตนเองที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

โปรดระบุกิจกรรมที่ท่านทำในช่วง 1 สัปดาห์

ช่วงเวลา	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์	วันเสาร์	วันอาทิตย์
06.00 - 07.00							
07.00 - 08.00							
08.00 - 09.00							
.....							
.....							
05.00 - 06.00							

## ครั้งที่ 9 ติดตามต่อเนื่อง

### แนวคิดหลัก

หลักการสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวกก็คือผู้ให้การปรึกษาไม่ยึดติดอยู่กับการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมในเชิงลบเท่านั้นหรือบำบัดความผิดปกติเพียงอย่างเดียว Seligman (2002) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของจิตวิทยาเชิงบวกคือการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลจากภาวะที่ทุกข์ใจหรือลำบากด้วยการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวกขึ้นมาทดแทนสิ่งที่ไม่เหมาะสม โดยคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สามารถบูรณาการเข้ากับการบำบัดความคิดและพฤติกรรมของสมาชิก ได้แก่ ความผูกพัน (Group Cohesiveness) การเข้ากลุ่มอย่างสม่ำเสมอทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน มีความผูกพันใกล้ชิดกับเพื่อนสมาชิกซึ่งถือเป็นคุณลักษณะทางบวก ทำให้สมาชิกไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และตระหนักว่าทุกคนมีปัญหาเหมือนกัน ส่งผลให้สมาชิกเกิดความหวัง (Installation of Hope) มีกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น มีความยืดหยุ่น (Resiliency) สามารถรับมือกับความเครียดและอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง บุคคลที่มองโลกในแง่ดี (Optimism) จะมีมุมมอง วิธีการจัดการปัญหาด้วยความคิดสร้างสรรค์ กลุ่มจะเป็นสถานการณ์จำลองที่ช่วยให้สมาชิกได้ฝึกทักษะทางสังคม มีสัมพันธภาพที่ดี มีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร ยิ้มง่าย อารมณ์ดี มีความยืดหยุ่น มุ่งมั่น พยายาม กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน มองการณ์ไกล มีพลัง และมีภาวะผู้นำ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามพฤติกรรมสมาชิก ทบทวนเป้าหมาย ตรวจสอบแรงจูงใจว่ายังมีมั่นคงดีอยู่
2. เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกให้เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม

### กระบวนการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกสั้น ๆ ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตร สอบถามการเดินทาง พูดคุยเรื่องทั่วไปสั้น ๆ เพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายไม่เคร่งเครียด
2. ผู้นำกลุ่มถามคำถามปลายเปิดเพื่อเชิญให้สมาชิกสำรวจตนเองเกี่ยวกับการพูดคุยในครั้งที่ผ่านมา เพื่อป้องกันการหลงลืมสิ่งสำคัญที่เรียนรู้จากครั้งที่แล้ว เป็นการเชื่อมโยงสิ่งที่พูดคุยในครั้งที่แล้วเข้าสู่ชั่วโมงการบำบัดในปัจจุบัน



### ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกนำการบ้านที่ทำ ใบงานที่ 9 ที่มอบหมายไปในครั้งที่ 8 โดยลองนำมาเทียบกับใบงานที่สมาชิกเคยได้ทำในครั้งที่ 1 ตรวจสอบการบ้านที่สมาชิกทำ โดยพูดคุย แลกเปลี่ยน และเปรียบเทียบให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกแต่ละคนอย่างชัดเจน จะเห็นว่าแต่ละคนได้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์มากขึ้นเมื่อเทียบกับการเข้ากลุ่มครั้งแรก โดยพูดคุยจนครบทุกคน ผ่านการให้กำลังใจและชื่นชมในพฤติกรรมที่เหมาะสมซึ่งสมาชิกได้ทำ

2. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกพูดถึงข้อดีสิ่งๆ ที่ตนประทับใจเกี่ยวกับเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม โดยบอกข้อดีของเพื่อนอย่างน้อยคนละ 1 ข้อ กล่าวชื่นชม ขอบคุณ เป็นกำลังใจให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ส่งผลให้สมาชิกมีความผูกพันกับกลุ่ม มีกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น ได้ฝึกทักษะทางสังคม มีสัมพันธภาพที่ดี

3. เมื่อเสร็จสิ้นการพูดคุย ผู้นำกลุ่มผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 10 วิธีฝึกผ่อนคลาย แล้วเปิดเพลงและชวนให้สมาชิกฝึกผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวล ช่วยควบคุมการหายใจ การเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและอารมณ์ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและเพิ่มสุขภาวะทางอารมณ์ โดยนำความรู้เกี่ยวกับการผ่อนคลายไปใช้ฝึกหลังจากยุติกลุ่ม

### ขั้นยุติ

4. ผู้นำกลุ่มสรุปหัวข้อที่พูดคุย สอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ตลอดจนความคิดเห็นความรู้สึกในเชิงบวกของสมาชิกกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้คำแนะนำหรือชี้แนะถึงสิ่งๆ ที่ตนคิดว่าจะเป็นประโยชน์ในการบำบัด และให้ความคิดเห็นสะท้อนกลับถึงการบำบัด

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายเวลาและสถานที่สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งถัดไป และแจ้งให้ทราบถึงกลุ่มที่ได้ดำเนินมาถึงระยะสุดท้ายซึ่งครั้งถัดไปจะเป็นครั้งสุดท้ายของการร่วมกลุ่ม และกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มด้วยความจริงใจ

### ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้

#### CBT

1. การทำให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัย ไร้กังวลใจได้ สมาชิกจะได้ผ่อนคลาย สนุกสนาน และเพลิดเพลินในการได้มาพบปะกับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน การได้มีกิจกรรมทางสังคมทำให้สมาชิกมองโลกในแง่ดี บุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีแรงจูงใจในตนเอง มีวิธีการแก้ปัญหา รวมถึงการจัดการกับสิ่งๆ ที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเอง ด้วยความคิดบวก ความคิดสร้างสรรค์

มีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร ยิ้มง่ายอารมณ์ดี และมีความยืดหยุ่น ในการแก้ปัญหา สามารถฟื้นตนเองกลับสู่ปกติได้อย่างรวดเร็วหลังเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก

2. เทคนิคการฝึกผ่อนคลาย เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง ฝึกหายใจ เพื่อลดความวิตกกังวล การฝึกเหล่านี้จะสามารถช่วยควบคุมการหายใจ การเต้นของหัวใจ ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและอารมณ์ ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้ และช่วยเพิ่มสุขภาวะทางอารมณ์

#### MET

1. ผู้นำกลุ่มให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเจียบและฟัง ให้กำลังใจ ไม่ประเมินตัดสิน เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมศักยภาพเดิมที่มีอยู่ในตัวสมาชิกให้สมาชิกเกิดความมั่นใจว่าสามารถควบคุมตนเอง เปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้

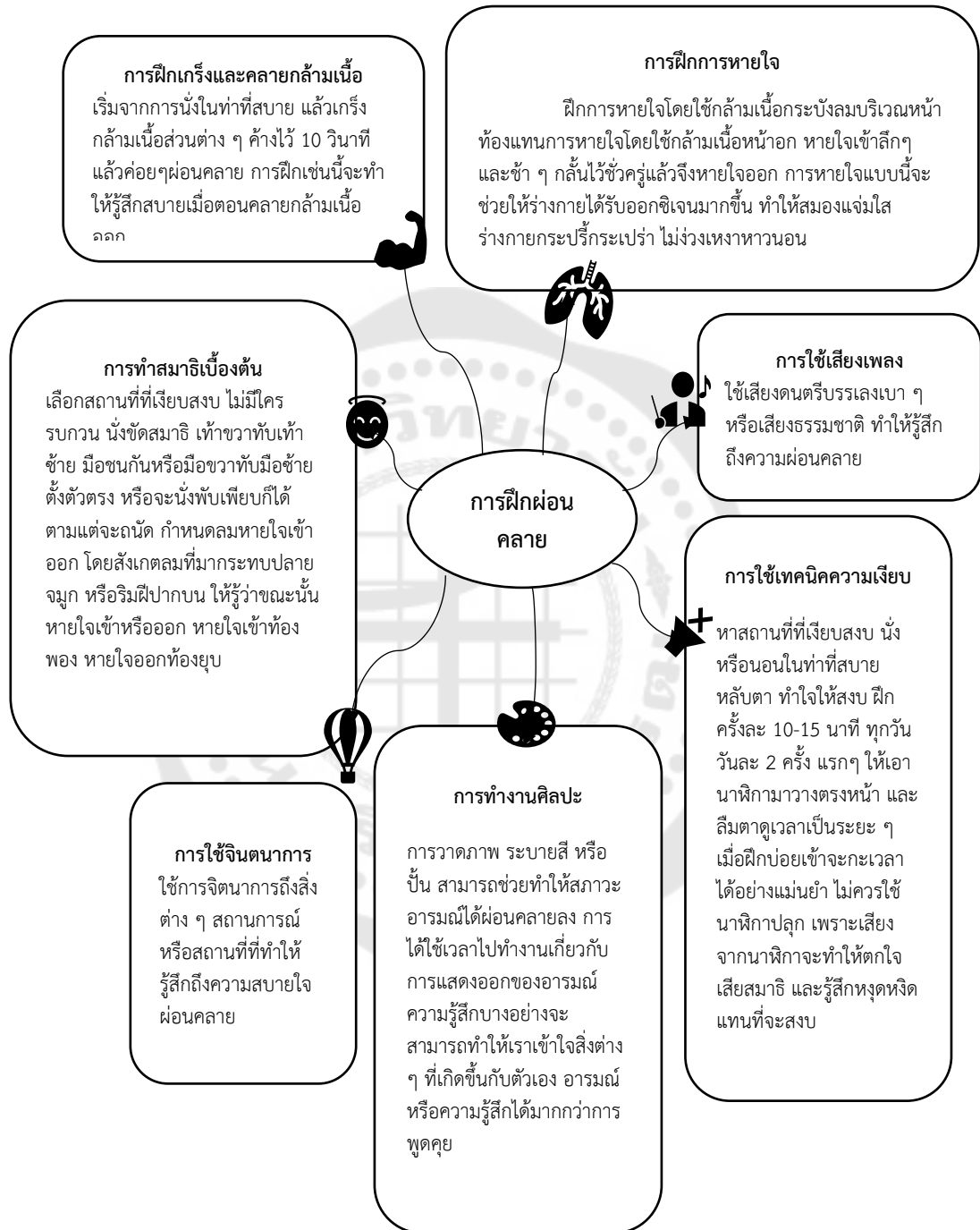
2. ทำให้เกิดความมั่นคงในคำมั่น สัญญา เพื่อให้คำมั่นสัญญา ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองมีความหนักแน่นขึ้น ผ่านการระบุพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายอย่างชัดเจน มีการติดตามการบ้าน ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงและเสนอทางเลือกเพื่อการแก้ไข

#### การประเมินผล

1. ประเมินจากความสำเร็จของการบ้าน ตลอดจนท่าทาง ความกระตือรือร้น การมีส่วนร่วม พูดคุยแลกเปลี่ยนในกลุ่มของสมาชิกแต่ละคน

2. สังเกตสีหน้า ท่าทาง คำพูด ในขณะที่สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์เพื่อดูความมีชีวิตชีวาของสมาชิก

ใบงานที่ 10 วิธีฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training)



## ครั้งที่ 10 พึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน

### แนวคิดหลัก

การยุติการปรึกษาแบบกลุ่มจะขึ้นอยู่กับสมาชิกกลุ่ม ถ้าสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเกิดความเข้าใจกระจ่างแจ้งในปัญหาด้วยตนเองเป็นอย่างดีแล้ว จะรู้ถึงวิธีที่จะแก้ไขปัญหาและพร้อมที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เมื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเกิดความพึงพอใจ ไม่ติดค้างในสิ่งใดก็เป็นอันว่ายุติการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้ แต่ถ้ามีสมาชิกกลุ่มคนใดคนหนึ่งยังติดขัด กลุ่มก็จำเป็นจะต้องทำให้เกิดความกระจ่างให้ได้จึงจะยุติการให้การปรึกษา แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มจะต้องมีการสิ้นสุดในเวลาใดเวลาหนึ่งและสมาชิกกลุ่มควรจะเป็นตัวของตัวเองพอที่จะแยกออกจากกลุ่มได้ (Trotzer, 2006, p. 105-110; พนม ลิ้มอารีย์, 2546, หน้า 16) ในช่วงท้ายของการปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะชักชวนให้สมาชิกบรรยายถึงความรู้สึกในเชิงบวกต่อกลุ่ม ให้คำแนะนำหรือชี้แนะถึงสิ่งที่ตนคิดว่าจะเป็นประโยชน์ในกระบวนการปรึกษา และให้ความคิดเห็นสะท้อนกลับถึงการปรึกษา สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขปัญหาของตนเอง พึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน

### วัตถุประสงค์

1. สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเกิดความพึงพอใจต่อกลุ่ม ไม่มีข้อติดค้างใจ
2. สมาชิกกลุ่มมีคุณลักษณะทางบวก มองโลกในแง่ดี เห็นคุณค่าในตนเอง ยืดหยุ่น สามารถแก้ไขปัญหาได้ พึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน

### กระบวนการ

#### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกสั้น ๆ ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นมิตร สอบถามการเดินทาง พูดคุยเรื่องทั่วไปสั้น ๆ เพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายไม่เคร่งเครียด ทบทวนพูดคุยในครั้งที่ผ่านมา เป็นการเชื่อมโยงสิ่งที่พูดคุยในครั้งที่แล้วเข้าสู่ชั่วโมงการบำบัดในปัจจุบัน

#### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจ้งให้สมาชิกทราบว่าการเข้ากลุ่มครั้งนี้จะเป็นครั้งสุดท้ายของกระบวนการให้การปรึกษา โดยเชิญชวนให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน ประเด็นที่ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกแลกเปลี่ยน ได้แก่ ได้เรียนรู้อะไรบ้างในการให้คำปรึกษากลุ่ม กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเป็น

อย่างไร และมีปัญหาอย่างไรบ้าง ถ้าในอนาคตจะมีสถานการณ์ใดบ้างที่จะทำให้เกิดปัญหาแบบนี้ได้อีกและสมาชิกจะตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เขาคาดเดาว่าจะเกิดขึ้น เขาจะตอบสนองอย่างไร วิธีจัดการกับปัญหาถ้าไม่สามารถที่จะจัดการได้ มีช่องทางสำหรับติดต่อกลับมาที่ผู้นำกลุ่มอย่างไรบ้าง หากสมาชิกมีเรื่องที่ต้องการจัดการหรือติดค้างใจสามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันได้

2. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ บอกเล่าความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม และขอให้สมาชิกได้พูดความในใจเพื่อกล่าวแสดงความชื่นชมสมาชิกในกลุ่มด้วยกันจนครบทุกคน ตลอดจนให้กำลังใจเสริมสร้างความรู้สึกลงในเชิงบวก การมองโลกในแง่ดี การมองเชิงบวกต่อปัญหา สร้างเสริมความหวัง เพื่อให้เพื่อนสมาชิกเกิดความอบอุ่น มีความหวัง กำลังใจ มีความรู้สึกด้านบวกต่อเป้าหมายของตนเองว่าจะสำเร็จได้ มีความมุ่งมั่นพากเพียร กระตือรือร้นอดทน รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย

3. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกทำแบบแบบวัดการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และแบบวัดการติดอินเทอร์เน็ต และกล่าวแสดงความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม ประสบการณ์ การเปลี่ยนแปลงความคิด การเจริญเติบโตของทางใจที่เกิดขึ้น กล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มด้วยความจริงใจ

### ชั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกแต่ละคนถึงข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น ให้คำแนะนำหรือชี้แนะสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มให้การศึกษา และประกาศปิดกลุ่มด้วยการยุติการให้การศึกษา กลุ่มครั้งสุดท้าย

### กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้

#### CBT

1. ผู้นำกลุ่มจะชักชวนให้สมาชิกกลุ่มประเมินผลถึงกระบวนการศึกษาที่ผ่านมา ให้คำแนะนำหรือชี้แนะถึงสิ่งที่ตนคิดว่าจะเป็นประโยชน์ในการบำบัด และให้ความคิดเห็นสะท้อนกลับถึงการบำบัด พูดคุยถึงสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

#### MET

1. ผู้นำกลุ่มให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความจริงใจ ความเห็นอกเห็นใจ การตั้งคำถาม การเงี่ยบและฟัง ให้กำลังใจ ไม่ประเมินตัดสิน เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมศักยภาพเดิมที่มีอยู่ในตัวสมาชิกให้สมาชิกเกิดความมั่นใจว่าสามารถควบคุมตนเอง เปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้

2. ทำให้เกิดความมั่นคงในคำมั่น สัญญาเพื่อทำให้คำมั่นสัญญา ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองมีความหนักแน่นขึ้น ผ่านการระบุพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายอย่างชัดเจน มีการติดตามการบ้าน ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงและเสนอทางเลือกเพื่อการแก้ไข

#### **การประเมินผล**

1. สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการสิ่งที่ติดค้างใจ แก้ไขปัญหา ฟังตนเองได้อย่างยั่งยืน มองโลกในแง่ดี เห็นคุณค่าในตนเอง สัมผัสจากการพูดคุย สีหน้า และภาษาท่าทาง ถามคำถาม เพื่อให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

1. ผลคะแนนจากแบบวัดการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา







ภาคผนวก ง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบสัมภาษณ์เชิงลึก

คุณลักษณะของผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตอย่าง สร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย	ข้อที่	คะแนนความเห็น ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			คะแนนรวม	IOC	หมายเหตุ
		1	2	3			
คำถามเกริ่น	1	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	2	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	3	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
คำถามหลัก	4	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	4.1	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	4.2	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	5	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	5.1	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	5.2	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	5.3	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	6	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	6.1	1	1	0	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	6.2	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์

ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบสัมภาษณ์เชิงลึก

แนวทางการสร้างโปรแกรมการ ให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณา การเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะ ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่าง สร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย	ข้อที่	คะแนนความเห็น ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			คะแนนรวม	IOC	หมายเหตุ
		ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					
		1	2	3			
คำถามเกริ่น	1	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
คำถามหลัก	2	1	0	1	2	0.67	ผ่านเกณฑ์
	3	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	3.1	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	3.2	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	4	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	5	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	5.1	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	5.2	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	6	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	6.1	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	6.2	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	6.3	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์
	6.4	1	1	1	3	1	ผ่านเกณฑ์

ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
<b>ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา (Being concerned with the upcoming consequences)</b>					
1. ฉันใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะเป็นประโยชน์กับการเรียน การทำงาน การติดต่อสื่อสาร หรือพักผ่อนหย่อนใจ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
2. ฉันใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อฝึกฝนทักษะต่าง ๆ เช่น ทำอาหาร เล่นดนตรี ฝึกภาษาต่างประเทศ ออกกำลังกาย เป็นต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
3. ฉันแสดงความเห็นหรือส่งต่อข้อมูลในอินเทอร์เน็ตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น หรือสังคม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
4. ฉันตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลในอินเทอร์เน็ตก่อนที่จะเชื่อตาม หรือก่อนที่จะส่งต่อข้อมูลไปยังผู้อื่น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
5. กิจกรรมที่ฉันทำในอินเทอร์เน็ตเป็นกิจกรรมที่ถูกกฎหมายไม่ก่อให้เกิดอันตราย และไม่ขัดต่อศีลธรรมอันดีของสังคม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
6. เมื่อมีการสนทนาในอินเทอร์เน็ต ฉันใช้ภาษาที่สุภาพ เคารพ ให้เกียรติ ผู้อื่น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
7. ฉันพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก่อนที่จะเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลในอินเทอร์เน็ต เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อทั้งตนเอง และบุคคลอื่น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
<b>ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้ (Being able to prioritize important things)</b>					
8. ฉันให้ความสำคัญกับการทำงาน การทำกิจวัตรประจำวัน หรือการเรียน มากกว่าการใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
9. ฉันให้ความสำคัญกับเพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิด มากกว่าการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
10. ฉันไม่เคยขาดเรียนหรือไปทำงานสายเพราะทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
11. ฉันให้ความสำคัญกับการพูดคุยกับบุคคลที่อยู่ตรงหน้ามากกว่าการพูดคุยในออนไลน์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
12. ฉันไม่ใช้อินเทอร์เน็ตในขณะที่กำลังพูดคุยกับเพื่อน อาจารย์ หรือคนในครอบครัว	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
13. ในขณะที่กำลังเรียนหรือทำงาน ฉันไม่ใช้อินเทอร์เน็ตทำในสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง เช่น คุยเล่น เล่นเกม ดูหนัง เล่นโซเชียล	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
14. ฉันจัดลำดับความสำคัญระหว่างกิจกรรมในชีวิตจริงกับกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตได้เหมาะสม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
<b>ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม (Being able to plan an appropriate use of the internet)</b>					
15. เมื่อจะต้องทำกิจกรรมบางอย่างในอินเทอร์เน็ต เช่น หาข้อมูลทำรายงาน ฉันจะกำหนดแนวทางของตนเองว่าจะค้นหาข้อมูลอย่างไร ด้วยแหล่งใด ใช้เวลานานเท่าไร เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
16. ฉันคิดพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก่อนที่จะทำกิจกรรมใด ๆ ในอินเทอร์เน็ต เพื่อไม่ให้เกิดการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นไปอย่างไร้จุดหมาย	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
17. ฉันวางแผนล่วงหน้าเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตแต่ละครั้ง โดยกำหนดกิจกรรมที่จะทำและระยะเวลาในการใช้งาน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
18. ทุกครั้งที่ใช้อินเทอร์เน็ต ฉันกำหนดว่าตนเองจะใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำกิจกรรมอะไร เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีเป้าหมายเฉพาะเจาะจง	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
19. ฉันรู้ว่าการใช้อินเทอร์เน็ตจะส่งผลกระทบต่อบ้างทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น หรือสังคม	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
20. ฉันทราบว่า การใช้อินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลานานติดต่อกันอาจจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายหลายด้าน เช่น ปวดตา ปวดศีรษะ ปวดไหล่ ปวดข้อมือ เป็นต้น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
21. ฉันตระหนักว่าการหมกมุ่นอยู่กับการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ อาจนำไปสู่การติดอินเทอร์เน็ต	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
<b>ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้</b> (Having abilities for self-control to achieve an already made plan)					
22. ฉันใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางแผนไว้ เช่น เมื่อตั้งใจว่าจะหาข้อมูลทำรายงานจากแหล่งข้อมูลอินเทอร์เน็ตก็สามารถลงมือทำตามที่ตั้งใจไว้ได้จนสำเร็จ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
23. ฉันใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามเวลาที่วางแผนหรือกำหนดไว้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
24. เมื่อตั้งใจว่าจะใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมอะไร ฉันจะลงมือทำกิจกรรมนั้นจนเสร็จตามที่ตั้งใจไว้แล้วจึงทำกิจกรรมออนไลน์อื่น ๆ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
25. เมื่อตั้งใจว่าจะใช้อินเทอร์เน็ตทำอะไรฉันก็สามารถทำตามที่ตั้งใจไว้ได้จนสำเร็จ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
26. ฉันไม่เสียเวลาไปกับการเล่นเกม สนทนา หรืออ่านข่าวสารในโซเชียลเน็ตเวิร์คก่อนที่จะลงมือทำงานในอินเทอร์เน็ต	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
27. เมื่อตั้งใจว่าจะทำกิจกรรมอะไรในอินเทอร์เน็ต ฉันจะตั้งใจทำงานสำเร็จ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
28. ฉันสามารถควบคุมตนเองให้ดำเนินงานกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตตามแผนที่วางไว้ได้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์



ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
<b>ด้านที่ 5 เป็นผู้ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน (Being able to follow-up results of activities)</b>					
29. ฉันประเมินพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ก่อนหน้านี้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
30. ขณะใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมต่าง ๆ ฉันมักจะสังเกตเห็นตัวเอง แล้วประเมินว่าสามารถทำกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ได้หรือไม่	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
31. ฉันเตือนตนเองเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตในกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งใจไว้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
32. ฉันเตือนตนเองเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานเกินกว่าระยะเวลาที่วางแผนไว้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
33. ฉันสามารถควบคุมตนเองให้เลิกใช้อินเทอร์เน็ตได้เมื่อสังเกตเห็นว่าตนเองใช้งานเป็นเวลานานเกินกว่าที่กำหนดไว้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
34. ขณะกำลังทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตฉันจะตรวจสอบกับตัวเองเสมอว่าสิ่งที่ได้ทำสอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ในตอนแรกหรือไม่	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
35. เมื่อลงมือทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต ฉันมักจะสังเกตเห็นตัวเองว่าได้ทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับแผนที่ตั้งใจไว้ในตอนแรกหรือไม่	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
<b>ด้านที่ 6 เป็นผู้มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก (Having other alternative activities)</b>					
36. ฉันมีงานอดิเรกที่ไม่ต้องทำผ่านอินเทอร์เน็ต เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ งานฝีมือ เป็นต้น	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
37. ฉันมีเพื่อนที่ได้พบปะพูดคุยกันในชีวิตจริงมากกว่าเพื่อนในอินเทอร์เน็ต	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
38. ในเวลาว่าง ฉันมีกิจกรรมอื่น ๆ ทำเป็นทางเลือก นอกเหนือจากการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
39. ฉันมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
40. ในกรณีที่ไม่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตในการค้นหาข้อมูล ฉันสามารถหาข้อมูลประกอบการเรียนหรือการทำงานผ่านช่องทางอื่น ๆ ได้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
41. แม้จะไม่มีอินเทอร์เน็ต ฉันก็มีทางเลือกในการทำกิจกรรมบันเทิงหรือพักผ่อนหย่อนใจในรูปแบบอื่น ๆ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
42. ในวันหยุด ฉันมักจะออกไปทำกิจกรรมอื่นที่ทำร่วมกับเพื่อนหรือคนในครอบครัว มากกว่าการเล่นอินเทอร์เน็ต	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
<b>ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี (Being a good role model)</b>					
43. ฉันตกใจเมื่อเห็นว่าเพื่อนใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น เกมที่มีเนื้อหารุนแรง โพสต์ข้อความเหยียดหยาม การพนันออนไลน์ เว็บไซต์ลามกอนาจาร เป็นต้น	1	1	0	0.67	ผ่านเกณฑ์
44. ฉันสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมสร้างสรรค์แก่เพื่อน ๆ	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
45. ฉันส่งต่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับวิธีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมสร้างสรรค์แก่เพื่อนและคนรอบข้าง	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
46. ฉันเป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตที่สร้างสรรค์ปลอดภัย โดยสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์แก่ผู้อื่น	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
47. ฉันพูดคุยเชิญชวนให้เพื่อนเห็นความสำคัญของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมสร้างสรรค์	1	0	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
48. ฉันชวนเพื่อนออกไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เมื่อเห็นว่าเพื่อนใช้เวลาอยู่กับอินเทอร์เน็ตนานจนเกินไป	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

ข้อคำถาม	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
49. ฉันกลัวเตือน เมื่อเพื่อนเผยแพร่ข้อมูลส่วนบุคคลต่อสาธารณะซึ่งอาจจะก่อให้เกิดอันตรายได้ เช่น โพสต์ชื่อ-นามสกุลจริง เบอร์โทรศัพท์ อีเมล ที่อยู่ ที่อาจทำให้บุคคลอื่นสามารถติดต่อได้	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ค่าความเชื่อมั่นและข้อคำถามของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอัลฟา
<b>ด้านที่ 1 เป็นผู้ที่คิดพิจารณาถึงผลที่จะตามมา (Being concerned with the upcoming consequences)</b>		.876
1. ฉันใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะเป็นประโยชน์กับการเรียน การทำงาน การติดต่อสื่อสาร หรือพักผ่อนหย่อนใจ	.313	.952
2. ฉันใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อฝึกฝนทักษะ ต่าง ๆ เช่น ทำอาหาร เล่นดนตรี ฝึกภาษาต่างประเทศ ออกกำลังกาย เป็นต้น	.435	.952
3. ฉันแสดงความคิดเห็นหรือส่งต่อข้อมูลในอินเทอร์เน็ตที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น หรือสังคม	.370	.952
4. ฉันตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลในอินเทอร์เน็ตก่อนที่จะเชื่อตาม หรือก่อนที่จะส่งต่อข้อมูลไปยังผู้อื่น	.259	.953
5. กิจกรรมที่ฉันทำในอินเทอร์เน็ตเป็นกิจกรรมที่ถูกกฎหมายไม่ก่อให้เกิดอันตราย และไม่ขัดต่อศีลธรรมอันดีของสังคม	.389	.952
6. เมื่อมีการสนทนาในอินเทอร์เน็ต ฉันใช้ภาษาที่สุภาพ เคารพ ให้เกียรติ ผู้อื่น	.420	.952

ค่าความเชื่อมั่นและข้อคำถามของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอัลฟา
7. ฉันพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก่อนที่จะเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลในอินเทอร์เน็ต เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อทั้งตนเองและบุคคลอื่น	.305	.952
<b>ด้านที่ 2 เป็นผู้ที่จัดลำดับความสำคัญได้</b> (Being able to prioritize important things)		.870
8. ฉันให้ความสำคัญกับการทำงาน การทำกิจวัตรประจำวัน หรือการเรียน มากกว่าการใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์	.525	.952
9. ฉันให้ความสำคัญกับเพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิด มากกว่าการใช้กิจกรรมในอินเทอร์เน็ต	.450	.952
10. ฉันไม่เคยขาดเรียนหรือไปทำงานสายเพราะทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต	.461	.952
11. ฉันให้ความสำคัญกับการพูดคุยกับบุคคลที่อยู่ตรงหน้ามากกว่าการพูดคุยในออนไลน์	.409	.952
12. ฉันไม่ใช้อินเทอร์เน็ตในขณะที่กำลังพูดคุยกับเพื่อน อาจารย์ หรือคนในครอบครัว	.373	.952
13. ในขณะที่กำลังเรียนหรือทำงาน ฉันไม่ใช้อินเทอร์เน็ตทำในสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง เช่น คุยเล่น เล่นเกม ดูหนัง เล่นโซเชียล	.464	.952
14. ฉันจัดลำดับความสำคัญระหว่างกิจกรรมในชีวิตจริงกับกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตได้เหมาะสม	.668	.951
<b>ด้านที่ 3 เป็นผู้ที่วางแผนการใช้ได้อย่างเหมาะสม</b> (Being able to plan an appropriate use of the internet)		.851
15. เมื่อจะต้องทำกิจกรรมบางอย่างในอินเทอร์เน็ต เช่น หาข้อมูลทำรายงาน ฉันจะกำหนดแนวทางของตนเองว่าจะค้นหาข้อมูลอย่างไร ด้วยแหล่งใด ใช้เวลานานเท่าไร เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม	.563	.951
16. ฉันคิดพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก่อนที่จะทำกิจกรรมใด ๆ ในอินเทอร์เน็ต เพื่อไม่ให้เกิดการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นไปอย่างไร้จุดหมาย	.565	.951
17. ฉันวางแผนล่วงหน้าเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตแต่ละครั้ง โดยกำหนดกิจกรรมที่จะทำและระยะเวลาในการใช้งาน	.609	.951
18. ทุกครั้งที่ใช้อินเทอร์เน็ต ฉันกำหนดว่าตนเองจะใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำกิจกรรมอะไรเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีเป้าหมายเฉพาะเจาะจง	.571	.951

ค่าความเชื่อมั่นและข้อคำถามของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอัลฟา
19. ฉันรู้ว่าการใช้อินเทอร์เน็ตจะส่งผลกระทบต่อตนเอง ผู้อื่น หรือสังคม	.449	.952
20. ฉันทราบว่ากาใช้อินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลาติดต่อกันอาจจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายหลายด้าน เช่น ปวดตา ปวดศีรษะ ปวดไหล่ ปวดข้อมือ เป็นต้น	.449	.952
21. ฉันตระหนักว่าการหมกมุ่นอยู่กับการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ อาจจะนำไปสู่การติดอินเทอร์เน็ต	.392	.952
<b>ด้านที่ 4 เป็นผู้ที่ควบคุมตนเองให้ทำตามแผนที่วางไว้ได้</b> (Having abilities for self-control to achieve an already made plan)		.842
22. ฉันใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมได้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางแผนไว้ เช่น เมื่อตั้งใจว่าจะหาข้อมูลทำรายงานจากแหล่งข้อมูลอินเทอร์เน็ตก็สามารถลงมือทำตามที่ตั้งใจไว้ได้จนสำเร็จ	.510	.952
23. ฉันใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามเวลาที่วางแผนหรือกำหนดไว้	.595	.951
24. เมื่อตั้งใจว่าจะใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมอะไร ฉันจะลงมือทำกิจกรรมนั้นจนเสร็จตามที่ตั้งใจไว้แล้วจึงทำกิจกรรมออนไลน์อื่น ๆ	.629	.951
25. เมื่อตั้งใจว่าจะใช้อินเทอร์เน็ตทำอะไรฉันก็สามารถทำตามที่ตั้งใจไว้ได้จนสำเร็จ	.643	.951
26. ฉันไม่เสียเวลาไปกับการเล่นเกม สนทนา หรืออ่านข่าวสารในโซเชียลเน็ตเวิร์คก่อนที่จะลงมือทำงานในอินเทอร์เน็ต	.572	.951
27. เมื่อตั้งใจว่าจะทำกิจกรรมอะไรในอินเทอร์เน็ต ฉันจะตั้งใจทำงานสำเร็จ	.542	.952
28. ฉันสามารถควบคุมตนเองให้ดำเนินงานกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตตามแผนที่วางไว้ได้	.751	.950
<b>ด้านที่ 5 เป็นผู้ติดตามผลการทำกิจกรรมของตน</b> (Being able to follow-up results of activities)		.857
29. ฉันประเมินพฤติกรรมกาใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ก่อนหน้านี้	.712	.951
30. ขณะใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมต่าง ๆ ฉันมักจะสังเกตตนเอง แล้วประเมินว่าสามารถทำกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ได้หรือไม่	.629	.951
31. ฉันเตือนตนเองเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตในกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งใจไว้	.697	.951
32. ฉันเตือนตนเองเมื่อใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานเกินกว่าระยะเวลาที่วางแผนไว้	.508	.952

ค่าความเชื่อมั่นและข้อคำถามของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอัลฟา
33. ฉันสามารถควบคุมตนเองให้เลิกใช้อินเทอร์เน็ตได้เมื่อสังเกตเห็นว่าตนเองใช้งานเป็นเวลานานเกินกว่าที่กำหนดไว้	.649	.951
34. ขณะกำลังทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตฉันจะตรวจสอบกับตัวเองเสมอว่าสิ่งที่ได้ทำสอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ในตอนแรกหรือไม่	.708	.951
35. เมื่อลงมือทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต ฉันมักจะสังเกตตนเองว่าได้ทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับแผนตั้งใจไว้ในตอนแรกหรือไม่	.737	.950
<b>ด้านที่ 6 เป็นผู้ที่มีกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก (Having other alternative activities)</b>		<b>.882</b>
36. ฉันมีงานอดิเรกที่ไม่ต้องทำผ่านอินเทอร์เน็ต เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ งานฝีมือ เป็นต้น	.321	.953
37. ฉันมีเพื่อนที่ได้พบปะพูดคุยกันในชีวิตจริงมากกว่าเพื่อนในอินเทอร์เน็ต	.303	.953
38. ในเวลาว่าง ฉันมีกิจกรรมอื่น ๆ ทำเป็นทางเลือก นอกเหนือจากการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต	.505	.952
39. ฉันมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต	.487	.952
40. ในกรณีที่ไม่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตในการค้นหาข้อมูล ฉันสามารถหาข้อมูลประกอบการเรียนหรือการทำงานผ่านช่องทางอื่นๆได้	.452	.952
41. แม้จะไม่มีอินเทอร์เน็ต ฉันก็มีทางเลือกในการทำกิจกรรมบันเทิงหรือพักผ่อนหย่อนใจในรูปแบบอื่น ๆ	.439	.952
42. ในวันหยุด ฉันมักจะออกไปทำกิจกรรมอื่นที่ทำร่วมกับเพื่อนหรือคนในครอบครัวมากกว่าการเล่นอินเทอร์เน็ต	.578	.951
<b>ด้านที่ 7 เป็นผู้ที่เป็นแบบอย่างที่ดี (Being a good role model)</b>		<b>.866</b>
43. ฉันตกใจเมื่อเห็นว่าเพื่อนใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น เกมที่มีเนื้อหารุนแรง โพสต์ข้อความหยาบคาย การพนันออนไลน์ เว็บไซต์ลามกอนาจาร เป็นต้น	.606	.951
44. ฉันสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมสร้างสรรค์แก่เพื่อน ๆ	.641	.951



ค่าความเชื่อมั่นและข้อคำถามของแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงอัลฟา
45. ฉันส่งต่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับวิธีการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมสร้างสรรค์แก่เพื่อนและคนรอบข้าง	.610	.951
46. ฉันเป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตที่สร้างสรรค์ปลอดภัย โดยสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์แก่ผู้อื่น	.729	.950
47. ฉันพูดคุยเชิญชวนให้เพื่อนเห็นความสำคัญของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมสร้างสรรค์	.603	.951
48. ฉันชวนเพื่อนออกไปทำกิจกรรมอื่นๆ เมื่อเห็นว่าเพื่อนใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตนานจนเกินไป	.636	.951
49. ฉันกล่าวเตือน เมื่อเพื่อนเผยแพร่ข้อมูลส่วนบุคคลต่อสาธารณะซึ่งอาจจะก่อให้เกิดอันตรายได้ เช่น โพสต์ชื่อ-นามสกุลจริง เบอร์โทรศัพท์ อีเมล ที่อยู่ ที่อาจทำให้บุคคลอื่นสามารถติดต่อได้	.554	.951
<b>รวม</b>		<b>.952</b>

ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบ บูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

หัวข้อการพิจารณา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				ข้อเสนอแนะ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC	
<b>ครั้งที่ 1 การสร้างความสัมพันธ์ที่จริงใจ</b>					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	
- ชั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	
- ชั้นดำเนินการ	1	1	1	1	
- ชั้นสรุป	1	1	1	1	
กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	
การประเมินผล	1	1	1	1	
<b>ครั้งที่ 2 อะไรคือสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง</b>					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	
วิธีดำเนินการ	1	0	1	0.67	
- ชั้นเริ่มต้น	1	1	0	0.67	ควรระบุเพิ่มเติมถึงการเชื่อมโยงในชั้นเริ่มต้นเพื่อเข้าสู่เนื้อหาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
- ชั้นดำเนินการ	1	1	1	1	
- ชั้นสรุป	1	1	0	0.67	น่าจะมีการสรุปเพิ่มเติมถึงสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการเปลี่ยนแปลง และเป็นส่วนหนึ่งของการบ้าน
กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	
การประเมินผล	1	1	1	1	
<b>ครั้งที่ 3 ค้นหาประสบการณ์แห่งความสำเร็จ</b>					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	

ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบ บูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

หัวข้อการพิจารณา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน IOC	ข้อเสนอแนะ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	0	0.64	ควรระบุเพิ่มเติมถึงการเชื่อมโยงในขั้น เริ่มต้นเพื่อเข้าสู่เนื้อหาที่สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	
- ขั้นสรุป	1	1	1	1	ควรระบุเพิ่มเติมถึงความคิด ความรู้สึกเชิงบวกที่สมาชิกกลุ่มมีต่อ ตนเองเพื่อเสริมสร้าง self-efficacy ใน การใช้ internet เชิงสร้างสรรค์
กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	
การประเมินผล	1	1	1	1	
<b>ครั้งที่ 4 ทำความเข้าใจการเกิดพฤติกรรม</b>					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	
วัตถุประสงค์	1	1	0	0.67	
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	
- ขั้นเริ่มต้น	1	1	0	0.67	ควรระบุเพิ่มเติมถึงการเชื่อมโยงในขั้น เริ่มต้นเพื่อเข้าสู่เนื้อหาที่สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์
- ขั้นดำเนินการ	1	1	1	1	
- ขั้นสรุป	1	1	0	0.67	ควรระบุเพิ่มเติมถึงความเชื่อมโยง ระหว่างความคิดและพฤติกรรมในการ ใช้ Internet เชิงสร้างสรรค์
กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	
การประเมินผล	1	1	1	1	ยังไม่ชัดเจนถึงการประเมินความเข้าใจ ของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการเชื่อมโยง ระหว่างความรู้สึก ความคิด และ พฤติกรรม

ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบ บูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

หัวข้อการพิจารณา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน IOC	ข้อเสนอแนะ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
<b>ครั้งที่ 5 การบำบัดความคิด</b>					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	
วัตถุประสงค์	1	1	0	0.67	
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	
- ชั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ควรระบุเพิ่มเติมถึงการเชื่อมโยงในชั้นเริ่มต้นเพื่อเข้าสู่เนื้อหาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
- ชั้นดำเนินการ	1	1	1	1	
- ชั้นสรุป	1	1	0	0.67	ควรสรุปเพิ่มเติมถึงการตระหนักในความคิดที่ไม่เหมาะสมของสมาชิกและเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	
การประเมินผล	1	1	1	1	
<b>ครั้งที่ 6 เปลี่ยนมุมมองใหม่</b>					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	
- ชั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	ควรระบุเพิ่มเติมถึงการเชื่อมโยงในชั้นเริ่มต้นเพื่อเข้าสู่เนื้อหาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
- ชั้นดำเนินการ	1	1	1	1	
- ชั้นสรุป	1	1	1	1	ควรสรุปเพิ่มเติมถึงการวางแผนพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	
การประเมินผล	1	1	1	1	

ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบ บูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

หัวข้อการพิจารณา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ				คะแนน IOC	ข้อเสนอแนะ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC		
<b>ครั้งที่ 7 เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบบเดิม เป็นพฤติกรรมใหม่เชิงบวก</b>						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1		
วัตถุประสงค์	1	1	1	1		
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1		
- ชั้นเริ่มต้น	1	0	1	0.67		ควรระบุเพิ่มเติมถึงการเชื่อมโยงในชั้นเริ่มต้นเพื่อเข้าสู่เนื้อหาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
- ชั้นดำเนินการ	1	1	0	0.67		
- ชั้นสรุป	1	1	1	1		ยังสะท้อนถึงวัตถุประสงค์ไม่ชัดเจน
กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1		
การประเมินผล	1	1	1	1		
<b>ครั้งที่ 8 ค้นหาปัจจัยหรือสถานการณ์กระตุ้นอื่น ๆ</b>						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1		
วัตถุประสงค์	1	1	1	1		
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1		
- ชั้นเริ่มต้น	1	1	1	1		ควรระบุเพิ่มเติมถึงการเชื่อมโยงในชั้นเริ่มต้นเพื่อเข้าสู่เนื้อหาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
- ชั้นดำเนินการ	1	1	1	1		
- ชั้นสรุป	1	1	1	1		ยังสะท้อนถึงวัตถุประสงค์ไม่ชัดเจน
กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1		
การประเมินผล	1	1	0	0.67		
<b>ครั้งที่ 9 ติดตามต่อเนื่อง</b>						
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1		ยังไม่เห็นความเชื่อมโยงระหว่างแนวคิดที่ยกมากับวัตถุประสงค์
วัตถุประสงค์	1	1	1	1		

ค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (IOC) ของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบ บูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

หัวข้อการพิจารณา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			คะแนน IOC	ข้อเสนอแนะ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
วิธีดำเนินการ	1	1	0	0.67	
- ชั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	
- ชั้นดำเนินการ	1	1	1	1	
- ชั้นสรุป	1	1	1	1	
กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	
การประเมินผล	1	1	1	1	
<b>ครั้งที่ 10 ยุติกลุ่ม</b>					
แนวคิดสำคัญ	1	1	1	1	
วัตถุประสงค์	1	1	1	1	
วิธีดำเนินการ	1	1	1	1	
- ชั้นเริ่มต้น	1	1	1	1	
- ชั้นดำเนินการ	1	1	1	1	
- ชั้นสรุป	1	1	1	1	
กระบวนการ/ทฤษฎี/เทคนิคที่ใช้	1	1	1	1	
การประเมินผล	1	1	1	1	





ภาคผนวก จ  
เอกสารรับรองโครงการวิจัย



ที่ ศธ 6918/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

- 7 พ.ค. 2562

เรื่อง ขออนแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 038/2562E

เรียน นางสาวผกาพรรณ นันทะเสน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-038/2562

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และประสิทธิภาพของการให้การศึกษาแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 038/2562E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 22 เมษายน 2562 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number SWUEC/E/G-038/2562  
Date of Approval 22 เมษายน 2562 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)  
Date of Expiration 22 เมษายน 2563  
Continuing Review ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 22 เมษายน 2563)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ใคร่ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-038/2562) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430

โทรสาร 0-2259-1822



ภาคผนวก จ

บทความที่ได้รับการตีพิมพ์

วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์  
ปีที่ 14 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2563

## คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

### CHARACTERISTICS OF ADAPTIVE INTERNET USER IN THAI ADOLESCENTS

ผกาพรรณ นันทะเสน<sup>1</sup> ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ<sup>2</sup> และอัจศรา ประเสริฐสิน<sup>3</sup>  
Pakawan Nantasen<sup>1</sup> Khwanying Sriprasertpap<sup>2</sup> and Ujsara Prasertsin<sup>3</sup>

<sup>1</sup> นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>2</sup> อาจารย์ประจำสำนักสื่อและเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>3</sup> อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>1</sup> Doctoral Candidate, PH. D in Applied Psychology, Srinakharinwirot University

<sup>2</sup> Lecturer, Center for Educational Media and Technology, Srinakharinwirot University

<sup>3</sup> Lecturer, Educational and Psychological Test Bureau, Srinakharinwirot University

Email: pakawan.nan@gmail.com

Received:	January 23, 2020
Revised:	March 18, 2019
Accepted:	March 19, 2019

#### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยใช้วิธีการเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง รวมจำนวน 9 คน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับพฤติกรรมกรการใช้อินเทอร์เน็ต 3 คน วัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ 3 คน และวัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ต 3 คน ดำเนินการสัมภาษณ์โดยใช้องค์ประกอบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เป็นกรอบเบื้องต้น แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยมี 7 คุณลักษณะ ได้แก่ 1) การทำกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์ 2) การจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม 3) การวางแผนการใช้ที่เหมาะสม 4) การดำเนินงานกิจกรรมตามแผน 5) การติดตามผลการทำกิจกรรม 6) การใช้กิจกรรมอื่นเป็นทางเลือก และ 7) การเป็นแบบอย่างที่ดี จากผลการวิจัยทำให้เข้าใจถึงคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยมากยิ่งขึ้น วัยรุ่นไทยสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่สร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นในตนเอง หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น ครู นักจิตวิทยา นักวิชาการ จิตแพทย์ สามารถนำไปปรับใช้ในการบำบัดรักษาหรือป้องกันการติดอินเทอร์เน็ตในวัยรุ่นไทยต่อไป

#### คำสำคัญ

อินเทอร์เน็ต วัยรุ่นไทย คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์

### ABSTRACT

This research aimed to study the characteristics of adaptive internet user in Thai adolescents. The researcher used semi-structured in-dept interviewing, a qualitative research method, with key informants. The sample used in this research included 3 experts on internet using behavior, 3 adolescents using the internet adaptively, and 3 adolescents with internet addiction selected by a purposive sampling technique. The adaptive usage of internet was used as a concept for interviewing. Qualitative data were analyzed through content analysis. Findings showed the 7 characteristics of adaptive internet user in Thai adolescents: 1) doing activities adaptively, 2) prioritizing activities, 3) planning for proper use, 4) doing activities as planned, 5) following up, 6) using other activities as alternatives, and 7) being a role model. The findings helped to understand more about the characteristics of adaptive internet user in Thai adolescents. Moreover, these could apply to build the characteristics of adaptive internet user within oneself. The specialists, such as teachers, psychologists, technical officers, and psychiatrists, could use these results with the treatment or prevent the internet addiction in Thai adolescents.

### Keywords

Internet, Thai Adolescents, Characteristics of Adaptive Internet User

### ความสำคัญของปัญหา

สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (Electronic Transactions Development Agency, 2019) สํารวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของคนไทยในปี พ.ศ. 2561 พบว่า คนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยเป็นเวลานานสูงถึง 10 ชั่วโมงต่อวัน โดยกิจกรรมที่นิยมทำ คือ การพูดคุยติดต่อดังกล่าว การรับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ รวมไปถึงกิจกรรมเพื่อความบันเทิง เช่น การดูหนัง ฟังเพลง การเล่นเกม เป็นต้น (Hootsuite, 2020) โดยเฉพาะผู้ใช้ที่อยู่ในกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นนักเรียนนักศึกษาพบว่า มีการใช้เทคโนโลยีโดยเฉพาะอินเทอร์เน็ตมากเป็นพิเศษ ผลการสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นที่เป็นนักเรียนนักศึกษาในประเทศไทย พบประเด็นสำคัญ ดังนี้ 1) นักเรียนนักศึกษาใช้เวลาทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตสูงถึง 8 ชั่วโมงในวันทำงานหรือวันเรียนหนังสือ และ 8-9 ชั่วโมงในวันหยุด โดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ 2) นักเรียนนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน 3) นักเรียนนักศึกษาส่วนใหญ่มีการใช้สมาร์ทโฟนทำกิจกรรมออนไลน์ในขณะที่เรียน 4) ผลกระทบจากการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม ได้แก่ ทำให้ขาดสมาธิเนื่องจากการใช้อินเทอร์เน็ตในขณะที่มีการเรียนการสอน หงุดหงิดก้าวร้าวเมื่อถูกจำกัดหรือควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ต ผลการเรียนและความสามารถในการเรียนลดลง ปลีกตัวเองจากสังคม สุขภาพร่างกายแย่ลง แต่อย่างไรก็ตาม ปฏิเสธไม่ได้ว่าการใช้อินเทอร์เน็ตนั้นก็ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากมายเช่นกัน อินเทอร์เน็ตทำให้ผู้คนทั่วโลกสามารถติดต่อดังกล่าวพูดคุยกันได้ตลอดเวลา ทั้งยังประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย นอกจากนี้อินเทอร์เน็ตยังถูกใช้เป็นแหล่งค้นคว้าหาข้อมูลทางวิชาการ

ตลอดจนประโยชน์ทางธุรกิจ การบันเทิง เป็นต้น ผู้คนล้วนแต่เชื่อมต่อกันด้วยเครือข่ายอินเทอร์เน็ตทั้งสิ้น หากผู้ใช้อินเทอร์เน็ตสามารถเลือกใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ก็จะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากมายเช่นกัน (Kitisri, Nokham & Phetcharat, 2017; Juinam & Chantaranamchoo, 2015) มีข้อสังเกตว่า การใช้อินเทอร์เน็ตแบบใดจึงจะเป็นการใช้ที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ รัฐบาลไทยเองก็เห็นความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว จึงกำหนดให้การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างมีประสิทธิภาพเป็นคุณลักษณะเบื้องต้นของการเป็นพลเมืองในยุคดิจิทัล โดยสนับสนุนให้ประชาชนทุกคนเสริมสร้างศักยภาพการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ซาญฉลาด ในทางที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม (Sanguankaew, 2016)

พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต (Internet Use Behavior) หมายถึง การกระทำของบุคคลในทุกลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (Zimbardo & Gerrig, 1999) จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่เป็นนักเรียนนักศึกษามีการใช้งานอินเทอร์เน็ตในปริมาณสูงมากและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี โดยใช้อินเทอร์เน็ตในปริมาณที่มากเกินไปในกิจกรรมซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้งานได้อย่างเหมาะสม หมกมุ่นอยู่กับอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน จนเกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามมาหลายด้าน และอาจนำไปสู่การติดอินเทอร์เน็ตในที่สุด (Internet Addiction: IA) วัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ตจะได้รับผลกระทบที่ไม่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ภาวะอ้วน ปัญหาการนอน ปัญหาสายตา ปัญหาสมาธิและความจำ ภาวะซึมเศร้า พฤติกรรมก้าวร้าว นอกจากนี้ยังพบปัญหาอื่น ๆ เช่น ปัญหาด้านความสัมพันธ์ ปัญหาทางการเรียนการทำงาน ปัญหาด้านการเงิน เป็นต้น ซึ่ง Calvo-Frances (2016) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในสังคมจำเป็นต้องตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่จะต้องรู้เท่าทันกระแสสังคมโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

Tzavela et al. (2015) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างรูปแบบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ (Adaptive Internet Use Patterns) กับรูปแบบการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่สร้างสรรค์ (Maladaptive Internet Use Patterns) ในวัยรุ่นยุโรป จำนวน 124 คน กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 16 ปี พบว่า ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะมีระดับของการกำกับตนที่ดีกว่าเมื่อเทียบกับผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่สร้างสรรค์ ในด้านการเฝ้าติดตามตนเอง (Self – Monitoring) การจำกัดการใช้อินเทอร์เน็ต (Limiting Of Use) การจัดลำดับความสำคัญการใช้งาน (Prioritizing) การหากิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือก (Exploring) และการทำตามข้อตกลง กติกา ที่ตนเองตั้งไว้ (Legitimizing Imposed Restrictions) อย่างไรก็ตามคำว่า “การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์” ยังไม่ถูกกล่าวถึงมากนัก พบปรากฏในงานวิจัยของ Young (1996) แต่ไม่ได้กล่าวถึงรายละเอียดของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ไว้มากนัก โดยประเมินจากแบบวัดการติดอินเทอร์เน็ตว่าหากมีอาการตามเกณฑ์ไม่เกิน 2 ใน 8 ข้อ ถือเป็นการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ดังนั้น เพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของการศึกษาการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ผู้วิจัยจึงใช้แนวคิดของ Tzavela มาเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

ประเทศไทยมีการศึกษาวิจัยมาก่อนหน้านี้แล้วบ้าง เช่น การรับสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมีวิจารณญาณ การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย การใช้อินเทอร์เน็ตเชิงสร้างสรรค์ การใช้เพื่อกู้ด้วยปัญญา พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างรู้เท่าทัน แต่อย่างไรก็ตามแหล่ง



เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ยังมีค่อนข้างน้อย จึงจำเป็นต้องศึกษาแนวคิดการใช้อินเทอร์เน็ตพร้อมด้วย โดยในงานวิจัยนี้จะใช้คำเรียก Adaptive Internet Use ว่า “การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์” จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง (Davis, 2001; Young, 2007) พบว่า มีการวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดรักษาผู้ใช้อินเทอร์เน็ตโดยใช้วิธีการหลายรูปแบบ ได้แก่ การรักษาด้วยยาและการรักษาทางจิตสังคม นอกจากนี้แนวทางที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้ว สิ่งที่จะช่วยเป็นป้องกันการใช้อินเทอร์เน็ตได้ คือ การสร้างคุณลักษณะเชิงบวกให้เกิดขึ้นในตัวของผู้ใช้อินเทอร์เน็ต เช่น ความตระหนักรู้ในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย การรู้เท่าทันเกี่ยวกับภัยของอินเทอร์เน็ต เป็นการดึงเอาข้อดีของอินเทอร์เน็ตมาใช้งานโดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง เป็นการใช้อินเทอร์เน็ตเชิงบวกอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย ใช้อินเทอร์เน็ตและเรียนรู้ด้วยความรับผิดชอบมีคุณธรรม จริยธรรม และสร้างสรรค์ (Sawandee, 2011)

การใช้อินเทอร์เน็ตนั้นหากสามารถใช้งานอย่างเหมาะสม จะก่อให้เกิดประโยชน์ได้มากมาย ทั้งต่อตนเองและสังคม การจะลดหรือหยุดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตแต่เพียงอย่างเดียวนั้นคงไม่ใช่ทางออกของการแก้ไขปัญหา สิ่งสำคัญคือจะทำอย่างไรให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตได้ตระหนักรู้ถึงข้อดีข้อเสียของอินเทอร์เน็ต รู้จักเลือกใช้งานอย่างสร้างสรรค์ สามารถควบคุมตนเองให้ใช้งานได้อย่างเหมาะสม เกิดประโยชน์ จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงพอสรุปได้ว่าหากผู้ใช้อินเทอร์เน็ตสามารถเลือกใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ตระหนักรู้และควบคุมตนเองอย่างเหมาะสม ก็จะส่งผลให้สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเกิดประโยชน์สูงสุดโดยไม่กระทบต่อตัวเองและสังคม คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จึงเป็นตัวแปรเชิงบวกที่จะช่วยป้องกันวัยรุ่นไทยจากการใช้อินเทอร์เน็ตไม่เหมาะสมหรือการใช้อินเทอร์เน็ตได้

### โจทย์วิจัย/ปัญหาวิจัย

วัยรุ่นไทยที่เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์มีคุณลักษณะอย่างไร

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### 1. ประเภทของงานวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง

#### 2. กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) จำนวน 9 คน เป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจและสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยได้หลากหลายและลึกซึ้ง แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ในการทำงานเกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น จำนวน 3 คน ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ จำนวน 3 คน และผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ต จำนวน 3 คน ใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive

Sampling) ร่วมกับการคัดกรองด้วยแบบวัดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต Young's Diagnostic Questionnaire (YDQ) (Young, 1996) เกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 วัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ มีอายุระหว่าง 18-24 ปี กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเป็นผู้ที่รายงานตนเองว่าสามารถใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อวัตถุประสงค์ที่เป็นประโยชน์ เช่น ด้านวิชาการ ด้านการทำธุรกิจ เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองหรือสังคม สามารถใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัยตระหนักรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดต่อตนเองและสังคม สามารถจัดลำดับความสำคัญของการใช้อินเทอร์เน็ตและกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน สามารถควบคุมตนเองในการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมทั้งเนื้อหาและปริมาณ สามารถทำตามข้อตกลง กติกา ที่ตนเองตั้งไว้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต และสามารถสนับสนุนให้ผู้อื่นใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมปลอดภัย ได้คะแนนการทำแบบวัดการติดอินเทอร์เน็ต (YDQ)  $\leq 2$  (Adaptive Internet User)

2.2 วัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ต อายุระหว่าง 18-24 ปี กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร รายงานตนเองว่าเป็นผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมทั้งเนื้อหาและปริมาณ เป็นผู้ที่ใช้อินเทอร์เน็ตในการทำกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน การศึกษา หาคำความรู้ หรือการทำงาน เช่น เล่นเกม โซเชียลเน็ตเวิร์ค การดูเว็บลามกอนาจาร เล่นพนันออนไลน์ เป็นต้น ได้คะแนนการทำแบบวัดการติดอินเทอร์เน็ต (YDQ)  $\geq 5$  (Pathological Internet Users)

2.3 ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับพฤติกรรมกรการใช้อินเทอร์เน็ต เป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรใช้อินเทอร์เน็ตทั้งในเชิงสร้างสรรค์และไม่สร้างสรรค์ มีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับวัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างน้อย 3 ปี หรือมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไม่น้อยกว่า 2 เรื่อง โดยเป็นผู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้ มุมมอง หรือประสบการณ์เกี่ยวกับวัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตได้เป็นอย่างดี

### 3. ตัวแปรที่ศึกษา

องค์ประกอบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ตามแนวคิดของ Tzavela et al. (2015) ประกอบด้วย การเฝ้าติดตามตนเอง การจำกัดการใช้อินเทอร์เน็ต การจัดลำดับความสำคัญ การใช้งาน การหากิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือกแทนการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเดียว และการทำตามข้อตกลง กติกา ที่ตนเองตั้งไว้

### 4. เครื่องมือที่ใช้วิจัย

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ผู้วิจัยใช้แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างโดยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ และใช้องค์ประกอบของ Tzavela et al. (2015) มาเป็นกรอบเบื้องต้นในการสัมภาษณ์

ตัวอย่างแนวคำถาม ได้แก่ “คำว่าสร้างสรรค์ในมุมมองของท่านมีความหมายอย่างไร การใช้อินเทอร์เน็ตทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในมุมมองของท่านเป็นอย่างไร การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัยในมุมมองของท่านเป็นอย่างไร ท่านเคยได้ยินหรือรู้จักคำว่าใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์หรือไม่ อย่างไร บุคคลที่เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ควรมีคุณลักษณะหรือพฤติกรรมอย่างไร ช่วยเล่าเกี่ยวกับพฤติกรรมกรใช้อินเทอร์เน็ตของท่านในปัจจุบัน ในบางครั้งที่ท่าน

ตระหนักว่าการใช้อินเทอร์เน็ตของตัวท่านเองส่งผลกระทบต่อตัวท่านหรือบุคคลรอบข้าง ท่านมีวิธีการจัดการอย่างไร จากประสบการณ์ของท่านมีวิธีการใดบ้างในการเสริมสร้างพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ หากท่านต้องการแนะนำคนใกล้ตัว เช่น เพื่อน พี่น้อง คนในครอบครัวให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ท่านจะอย่างไรบ้าง ขอให้ท่านช่วยยกตัวอย่างวิธีการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์” เป็นต้น

### 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ได้รับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC-G-038/2562 ก่อนเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีรวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแนวคำถามสัมภาษณ์ และนำประเด็นคำถามที่ได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพในด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วจึงนำไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้งจะใช้วิธีจับบันทึกและอัดเทปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักจนครบ 9 คน จนได้ข้อมูลที่อิ่มตัว แล้วจึงตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ด้านการเก็บข้อมูล ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยส่งบทความจากการสัมภาษณ์ให้ผู้ให้ข้อมูลหลักตรวจสอบความถูกต้อง (Member Check)

### 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามประเด็นที่กำหนดในแบบสัมภาษณ์ โดยถอดเทปเสียงสัมภาษณ์อย่างละเอียดแบบคำต่อคำ (Verbatim) และฟังเสียงการสัมภาษณ์ซ้ำพร้อมกับบททบทวนบทความเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล โดยจัดเตรียมข้อมูลเป็นลักษณะแฟ้ม และให้รหัสสำหรับประเด็นหลัก (Theme) ตามองค์ประกอบของคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ตามแนวคิดของ Tzavela et al. (2015) ร่วมกับการทบทวนเอกสาร พร้อมทั้งให้รหัสข้อมูลอื่น ๆ ที่แตกต่างจากรหัสที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ล่วงหน้า ตามสิ่งที่ค้นพบจากการสัมภาษณ์ จากนั้นนำข้อสรุปย่อย ๆ มาเชื่อมโยงกัน เพื่อหาข้อสรุปคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย โดยนำเสนอข้อมูลต่ออาจารย์ที่ปรึกษา 2 ท่าน และนักวิจัยที่มีประสบการณ์ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล จากนั้นจึงดำเนินการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

## ผลการวิจัย

### 1. ลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบด้วย จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นซึ่งมีประสบการณ์ทำงานเกี่ยวกับการบำบัดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต มีประสบการณ์ทำงานในการเป็นหัวหน้าโครงการนำร่องการศึกษาผลกระทบทางพฤติกรรมและคุณภาพชีวิตจากการใช้สื่อออนไลน์ อาจารย์มหาวิทยาลัยซึ่งมีประสบการณ์การทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น นักจิตวิทยาโรงเรียนซึ่งมีประสบการณ์ให้คำปรึกษาแนะแนวแก่นักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต นักศึกษาที่รายงานตนเองว่าใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อวัตถุประสงค์ที่เป็นประโยชน์ เป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย และนักศึกษาที่รายงานตนเองว่าเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสม

ทั้งในด้านปริมาณการใช้งานและเนื้อหา เช่น เล่นเกม เล่นโซเชียลเน็ตเวิร์ค การดูเว็บลามกอนาจาร เล่นพนันออนไลน์ เป็นต้น โดยผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดเป็นเพศชาย จำนวน 5 ท่าน และเพศหญิง จำนวน 4 ท่าน

## 2. คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

2.1 การทำกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์ (Doing Activities Adaptively) หมายถึง บุคคลทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตผ่านกระบวนการคิดพิจารณาแล้วว่า กิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์ ในด้านต่าง ๆ เช่น การศึกษา การทำงาน การติดต่อสื่อสาร หรือการบันเทิง และไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเอง ผู้อื่น หรือสังคม โดยไม่ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางในการละเมิดสิทธิของผู้อื่น มีวิจารณญาณ สามารถแยกแยะข่าวสาร ข้อมูลในอินเทอร์เน็ตได้ รู้จักการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย ปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลของตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูล 2 “การทำอะไรก็ตามผ่านอินเทอร์เน็ตจะต้องพึงระลึกเสมอว่า นอกจากจะเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์แล้ว กิจกรรมนั้นจะต้องไม่ส่งผลเสียทั้งต่อตัวเอง ครอบครัว เพื่อน คนรอบข้างด้วยเช่น ขายของที่ไม่มีคุณภาพในอินเทอร์เน็ต ตนเองได้ประโยชน์ได้เงินแต่ทำร้ายคนอื่น หรือขายของละเมิดลิขสิทธิ์ออนไลน์ทำร้ายสังคมแต่ตัวเองได้เงินก็ไม่เรียกว่าเป็นการใช้อย่างสร้างสรรค์ ต้องเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ก่อให้เกิดการพัฒนาตัวเอง ไม่ละเมิดสิทธิคนอื่น และต้องระมัดระวังเรื่องการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล”

2.2 การจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม (Prioritizing Activities) หมายถึง บุคคลสามารถจัดลำดับ ความสำคัญระหว่างการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตจริงกับการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสม ว่าอะไรควรทำก่อนทำหลัง โดยให้ความสำคัญกับงานในชีวิตจริง เช่น การเรียน การทำงาน การติดต่อสื่อสาร สัมพันธภาพในชีวิตจริงมากกว่าการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต รวมไปถึงการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างถูกกาลเทศะ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูล 5 “ตัวของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเองจะต้องรู้ตัวแยกแยะได้รู้ว่าต้องทำอะไร ก่อนหลังจัดลำดับว่างานสำคัญใดควรทำก่อนแล้วจึงใช้อินเทอร์เน็ต เช่น คุณมีการบ้านมีรายงาน ต้องทำ หรือพุงนี้คุณมีสอบ แต่ถ้าคุณยังนั่งเล่นเกมอยู่โดยที่คุณก็ยังไม่ได้เตรียมตัวสอบ ไม่ได้ทำงานที่สำคัญเลย นั่นแสดงว่า คุณไม่สามารถจัดลำดับได้ว่าอะไรควรทำก่อนทำหลัง พอคุณไปเลือกใช้ อินเทอร์เน็ตนั่นคือ ควบคุมตนเองได้น้อยแล้ว ไม่ตระหนักในตัวเองว่าต้องมีภาระหน้าที่ ความรับผิดชอบอะไรที่รออยู่บ้าง แต่สำหรับตัวเองที่มองว่าใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม เพราะให้ความสำคัญกับงาน การเรียน ครอบครัว มาก่อนเสมอ ตรงจุดนี้คิดว่าประเด็นสำคัญเลยแหละ”

2.3 การวางแผนการใช้ที่เหมาะสม (Planning For Proper Use) หมายถึง ในการจะทำกิจกรรมใด ๆ โดยใช้อินเทอร์เน็ต บุคคลมีการคิดและตัดสินใจ โดยวางแผนปฏิบัติที่กำหนดไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองเป็นการวางแผนการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม ได้แก่ การกำหนดวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่จะทำ ระยะเวลาในการใช้งาน ตลอดจนสามารถคาดการณ์ถึงผลกระทบหรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตของตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูล 9 “ที่บอกว่าต้องวางแผนเพราะตัวผมเองนี่เล่นเกมแล้วติดมาก เล่นทั้งวัน ทั้งคืนแบบไม่กินไม่นอน ไม่ทำอย่างอื่น การใช้เน็ตแบบนี้คือไม่ดี แต่ถ้าใช้เป็นคนนั้นจะต้องวางแผน โอเค เกมไม่ใช่เรื่องแย่แต่จะเล่นเกมต้องวางแผนว่าจะเล่นสักเท่าไร เล่นสักถึง 4 ทุ่ม แล้วไปพักผ่อน เข้านอน ไม่ใช่เล่นไปเรื่อย ๆ ไม่วางแผนอะไรเลย หรือดูเฟซบุ๊กทั้งวันทั้งคืน”

2.4 การดำเนินงานกิจกรรมตามแผน (Doing Activities as Planned) หมายถึง เมื่อบุคคลได้วางแผนหรือกำหนดแนวปฏิบัติไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองแล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องทำกิจกรรมจริงในอินเทอร์เน็ต บุคคลจะต้องสามารถควบคุมตนเองให้ลงมือทำ พฤติกรรมเพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมาย กติกา ที่ตนเองได้วางแผนไว้ โดยมีความตั้งใจแน่วแน่ และสามารถควบคุมตนเองให้ดำเนินงานกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตตามแผนที่วางไว้ได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูล กล่าวไว้ว่า

ผู้ให้ข้อมูล 6 “ถ้าใช้งานอย่างเหมาะสม หนูคิดว่าปัจจัยสำคัญคือต้องหยุดได้ จริง ๆ คิดว่าเล่นเน็ตเหมือนติดยา ที่เคยอ่านตำรามา เพราะลักษณะสำคัญของคนที่ติดเน็ตคือคนที่ไม่เหมาะสม เป็นข้อตรงข้ามกับการใช้อย่างเหมาะสมสร้างสรรค์ คือ เขาควบคุมตัวเองไม่ได้ หยุดไม่ได้ ไม่สามารถเอาตัวเองออกจากสถานการณ์ตรงนั้นมันเหมือนคนที่ติดยาเลิกไม่ได้ ฉะนั้นคนที่ใช้อย่างสร้างสรรค์ตัวเขาเองจะต้องทำได้คือเมื่อถึงเวลาต้องเลิกเล่นแล้วต้องไปทำงานแล้วต้องไปได้ทันทีที่สามารถหยุดการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะ เกม โซเชียล หรืออะไรต่าง ๆ เพื่อไปทำงานอื่นตามที่วางแผนไว้ ถ้าหยุดไม่ได้หยุดคิด อารมณ์เสีย นั่นแสดงว่าไม่ใช่การใช้ที่เหมาะสมแล้ว”

2.5 การติดตามผลการทำกิจกรรม (following up) หมายถึง เมื่อบุคคลได้ลงมือทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตตามแผนหรือแนวทางที่ตนได้วางไว้แล้ว จะต้องมีติดตามผลหรือประเมิน พฤติกรรมของตนเอง ว่าเป็นไปในทิศทางใด สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตนเองกำหนดไว้หรือไม่ โดยมีการเตือนตนเองให้ทำตามแผนเมื่อพฤติกรรมไม่เป็นไปตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้

ผู้ให้ข้อมูล 1 “การประเมินตัวเองเหมือนกับว่าถ้าเราวางแผนไว้แต่เราไม่ตระหนักว่า เอ๊ะ เรากำลังทำอะไรอยู่ แล้วมันใช้สิ่งที่เราคิดไว้ ตั้งใจไว้ในตอนแรกมั๊ย แล้วถ้ามันไม่ใช่ หรือไม่ สอดคล้อง เราจะต้องสามารถเตือนตัวเองได้โดยไม่ต้องมีใครมาเตือน เช่น ตัวผมเองเป็นหมอกก็จริง แต่ผมเป็นคนเล่นเกม ฉะนั้นผมไม่ได้มองว่าตัวเองติดเกมเพราะผมรู้ว่าการเล่นเกมของผมคือการ คลายเครียด ผมจะคิดเลยว่าวันนี้จะเล่นตอนไหน ก็ชั่วโมง เล่นพอสนุก ๆ เมื่อไหร่ที่เล่นแล้วเริ่มเครียด เลยเวลาไปเยอะ ง่วงนอน ผมจะแบบเอ๊ะ มันไม่ใช่ละ ก็จะสามารถกลับมาควบคุมตนเองได้ ฉะนั้นมันคือ การที่เราเอาจริงกับพฤติกรรมตัวเอง”

2.6 การใช้กิจกรรมอื่นเป็นทางเลือก (Using Other Activities as Alternatives) บุคคลสามารถเลือกกิจกรรมอื่นแทนการใช้อินเทอร์เน็ตแต่เพียงอย่างเดียว เช่น การสร้างสัมพันธ์ภาพ กับเพื่อน คนในครอบครัวในชีวิตจริงนอกเหนือจากการพูดคุยผ่านออนไลน์ หรือหางานอดิเรกที่ นอกเหนือจากกิจกรรมออนไลน์ หากิจกรรมต่าง ๆ เพื่อความบันเทิง เช่น การอ่านหนังสือ ทำงาน ศิลปะ เล่นดนตรี ทดแทนการทำกิจกรรมผ่านอินเทอร์เน็ต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้

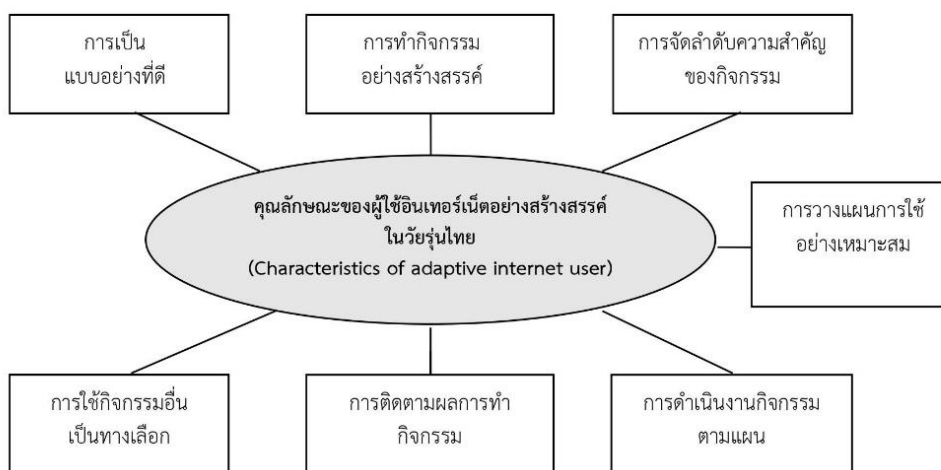
ผู้ให้ข้อมูล 3 “คนที่รู้จักทำให้สมดุลคือคนที่ปรับตัวได้ วัยรุ่นสมัยนี้ไม่สามารถแยก ออกจากอินเทอร์เน็ตได้เลย เพราะการสื่อสารออนไลน์เป็นช่องทางหลักไปแล้วจะทำอะไรก็ออนไลน์ แต่เราต้องไม่ลืมว่าบางอย่างทำออนไลน์ไม่ได้ หรือทำได้ก็ไม่ดี ครอบครัวต้องคุยกันพบปะเจอหน้ากัน

ข้าวกัน ไม่ใช่คู่แข่งกันอย่างเดียว เราต้องมีเพื่อนจริง ๆ ที่ไม่ใช่เพื่อนคุยในเกม ต้องมีอะไรอย่างอื่นที่จะทำด้วย ไม่ใช่ทั้งหมดร้อยเปอร์เซ็นต์ยกไว้ในออนไลน์หมด แบบนี้ไม่ดี”

2.7 การเป็นแบบอย่างที่ดี (Being a Role Model) หมายถึง บุคคลรู้จักเลือกใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงสร้างสรรค์ เป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตที่สร้างสรรค์ปลอดภัย โดยสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์แก่ผู้อื่น ตลอดจนสามารถตักเตือนเมื่อเห็นผู้อื่นใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่สร้างสรรค์ หรือสามารถพูดคุยเชิญชวนให้ผู้อื่นเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมสร้างสรรค์เช่นเดียวกันกับตน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

ผู้ให้ข้อมูล 3 “ถ้าพูดถึงการใช้ที่เหมาะสมเน้นที่ตัวเราคนเดียวว่า เราใช้ในกิจกรรมที่ดี ใช้อย่างควบคุมตัวเองได้ แต่ถ้าจะพูดถึงในแง่ของการใช้อย่างสร้างสรรค์ คือ เป็นผู้ใช้ที่สร้างสรรค์ สิ่งที่ผมคิดว่าต้องมีคือจะต้องสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้คนอื่นได้ ไม่ใช่เน้นที่ตัวเอง ต้องสามารถบอกกล่าวเพื่อนได้ว่าการใช้ที่มันสร้างสรรค์ ปลอดภัย เหมาะสม เป็นยังไง เป็นแบบอย่างที่ดี ให้ข้อมูลว่าการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เป็นยังไง เช่น เนื้อหาของเว็บที่ผิดกฎหมาย การใช้งานอะไรที่ผิดกฎหมาย การด่าทอกันในอินเทอร์เน็ต การ Bully ผู้อื่น อะไรที่ทำแล้วผิดกฎหมาย อะไรที่ทำแล้วจะเกิดโทษ และเมื่อเห็นว่าเพื่อนทำในสิ่งที่เราว่ามันไม่ถูกต้องเกี่ยวกับกิจกรรมออนไลน์ ก็ต้องตักเตือน”

ผู้วิจัยจึงสรุปคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยดังภาพประกอบ



ภาพที่ 1 คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

### อภิปรายผล

ผู้วิจัยศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย พบว่า การใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การใช้งานกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านอินเทอร์เน็ต โดยวัตถุประสงค์ที่เหมาะสม เป็นประโยชน์และปลอดภัย เป็นการใช้ที่ผ่านการคิดพิจารณาด้วยปัญญา ผู้ใช้สามารถควบคุมตนเองทั้งในด้านของความเหมาะสมของกิจกรรม วัตถุประสงค์ ประเภทของกิจกรรม



ระยะเวลาการใช้งาน เพื่อไม่ให้เกิดการใช้งานอินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อตนเองและสังคม คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ได้แก่ การทำกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์ การจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม การวางแผนการใช้ที่เหมาะสม การดำเนินงานกิจกรรมตามแผน การติดตามผลการทำกิจกรรม การใช้กิจกรรมอื่นเป็นทางเลือก และการเป็นแบบอย่างที่ดี

การทำกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์ (Doing Activities Adaptively) การจะเป็นผู้ใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ได้นั้น ประการแรกผู้ที่จะต้องมีวิจารณญาณ ใช้สติปัญญาพิจารณาได้ ว่ากิจกรรมนั้นเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์หรือส่งผลเสียอย่างไร จากการศึกษาของ Janpipatpong (2016) เกี่ยวกับการใช้เฟซบุ๊กด้วยปัญญาว่าเป็นการทำกิจกรรมที่ผ่านกระบวนการ คิดอย่างมีเหตุผล คำนึงถึงประโยชน์ที่แท้จริงของเฟซบุ๊ก ตระหนักถึงความปลอดภัย เป็นการใช้อย่าง ถูกกาลเทศะ และใช้ในปริมาณที่เหมาะสม ถือเป็นการใช้ด้วยปัญญา การที่บุคคลจะสามารถตัดสินใจ เลือกได้ว่า จะทำกิจกรรมใดในอินเทอร์เน็ตจึงไม่มุ่งเพียงแต่ใช้เทคโนโลยีเพียงอย่างเดียวแต่ควรใช้ เทคโนโลยีให้อยู่ภายใต้ปัญญาเพื่อไม่ให้ตกเป็นทาสของเทคโนโลยี (Phra Brahmagnunabhorn, 1997) ผู้ใช้ที่จะสามารถเลือกทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตได้อย่างเหมาะสมและอย่างสร้างสรรค์ จะต้อง สามารถคิดอย่างมีวิจารณญาณ สอดคล้องกับ Boonyapitruksagoon & Poonpol (2019) ที่ศึกษา พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างมีวิจารณญาณสามารถทำนายพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ อย่างรู้เท่าทันได้ถึงร้อยละ 30

การจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม (Prioritizing Activities) ปัญหาในการใช้ อินเทอร์เน็ตมักจะมีเกิดขึ้นจากการที่ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตไม่แยกแยะว่าสิ่งใดสำคัญก่อนหลัง ไม่รู้ตัวว่า ตนเองกำลังหมกมุ่นอยู่กับการใช้อินเทอร์เน็ต การศึกษาของ Brand, Young, & Laier (2014) ชี้ให้เห็นว่าผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตนั้นมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสมองคล้ายกับผู้ที่ติดยาเสพติด โดยเฉพาะในสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการวางแผนและการจัดลำดับ ความสำคัญของเรื่องราวต่าง ๆ ผู้ที่ติดอินเทอร์เน็ตนั้นอาจสูญเสียความสามารถในการจัดลำดับ ความสำคัญของเรื่องราวหรือสิ่งต่าง ๆ แต่ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะมีความสามารถแยกแยะ ความสำคัญของกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ในระดับสูง รู้ว่าควรทำกิจกรรมใด ก่อนหลังตามลำดับความสำคัญ

การวางแผนการใช้ที่เหมาะสม (Planning for Proper Use) ผู้ที่ใช้งานอินเทอร์เน็ต อย่างสร้างสรรค์จะมีการคิดและตัดสินใจ โดยวางแผนปฏิบัติที่กำหนดไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับการใช้ อินเทอร์เน็ตของตนเอง เป็นการวางแผนการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม ได้แก่ การกำหนด วัตถุประสงค์ กิจกรรมที่จะทำ ระยะเวลาในการใช้งาน ตลอดจนสามารถคาดการณ์ถึงผลกระทบหรือ สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตของตนเอง ในทางตรงกันข้าม Davis (2001) กล่าวถึงพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมแบบทั่วไปว่าบุคคลจะใช้เวลาจำนวนมากไป กับกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตโดยไม่มีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน ใช้ไปเรื่อย ๆ ไม่มีจุดหมาย ไม่มีการ วางแผน สอดคล้องกับ Tzavela et al. (2015) ที่ศึกษาพบว่าผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะมี การวางแผนล่วงหน้าเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเอง

การดำเนินงานกิจกรรมตามแผน (Doing Activities as Planned) ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เมื่อถึงเวลาที่ต้องทำกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต จะสามารถควบคุมตนเองให้ลงมือทำพฤติกรรมตามเป้าหมาย กติกา ที่ตนเองได้วางแผนไว้ Young (1996) กล่าวถึงผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในเชิงตรงข้ามกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ว่า เป็นบุคคลที่ไม่สามารถควบคุมหรือหยุดการใช้อินเทอร์เน็ตของตนเองได้ แม้จะรู้ว่าตนเองมีหน้าที่สำคัญอะไรที่จะต้องทำ แต่ก็ไม่สามารถจะควบคุมตนเองให้ทำตามแผนหรือสิ่งที่ตนเองได้ตั้งใจไว้ จนทำให้ส่งผลกระทบต่อหน้าที่ การทำงาน กิจวัตรประจำวัน สอดคล้องกับ Dreier et al. (2013) ที่ศึกษารูปแบบการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และรูปแบบของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่สร้างสรรค์ พบว่า ลักษณะบางประการที่ทำให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์แตกต่างจากผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่สร้างสรรค์ คือความสามารถในการควบคุมและกำกับความคิด การกระทำ และการเรียนรู้ของตนเอง

การติดตามผลการทำกิจกรรม (Following Up) ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์สามารถติดตามผลหรือประเมินพฤติกรรมของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ตว่าเป็นไปในทิศทางใด บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตนเองกำหนดไว้หรือไม่ หากไม่สอดคล้องหรือไม่เป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้ก็สามารถเตือนตนเองได้ ในทางตรงกันข้ามผู้ที่ไม่ติดตามอินเทอร์เน็ตนั้นจะยังคงใช้อินเทอร์เน็ตต่อไปเรื่อย ๆ เหมือนกับการติดสารเสพติด โดยแม้จะติดตามดูพฤติกรรมของตนเองหรือได้รับการสะท้อนจากบุคคลรอบข้างเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง และทราบว่าพฤติกรรมดังกล่าวก่อให้เกิดผลเสียอย่างไร แต่ก็ไม่สามารถเตือนตนเองให้ทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของ Joyrod (2009) ที่ศึกษาพฤติกรรมมารับสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมีวิจารณญาณว่า หมายถึง การที่บุคคลใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยปัญญา ปัญญาในที่นี้หมายถึงปัจจัยภายในตนเองของบุคคลที่จะเตือนตนเอง สามารถควบคุมตนเองในการใช้อินเทอร์เน็ตได้ตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้

การใช้กิจกรรมอื่นเป็นทางเลือก (Using Other Activities as Alternatives) ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์เป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่น มีช่องทางหรือทางเลือกที่หลากหลายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ไม่หมกมุ่นอยู่กับอินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางเดียว สามารถหาข้อมูลประกอบการเรียนหรือการทำงานผ่านช่องทางอื่นได้ มีความสุขกับการทำกิจกรรมบันเทิงหรือพักผ่อนหย่อนใจในรูปแบบอื่นโดยไม่ยึดติดหรือพึ่งพิงอินเทอร์เน็ตเพียงอย่างเดียว สอดคล้องกับการศึกษาของ Tzavela et al. (2015) ที่พบว่าผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะสามารถหากิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือกแทนการใช้อินเทอร์เน็ตเพียงอย่างเดียว และ Griffiths (2005) กล่าวถึง การใช้เทคโนโลยีที่ไม่เหมาะสมว่าผู้ใช้จะมีการติดหรือหมกมุ่นอยู่กับเกมหรืออินเทอร์เน็ตเพียงอย่างเดียว จนทำให้ความสนใจในกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ ลดน้อยลง หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมในชีวิตจริง

การเป็นแบบอย่างที่ดี (Being A Role Model) ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์จะต้องมีคุณลักษณะสำคัญที่จำเป็นอย่างหนึ่งคือการเป็นแบบอย่างที่ดี จากการวิจัยของ Sareerasart, Vanindananda & Suppareakchaisakul (2012) เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย มีประเด็นที่น่าสนใจว่าการสนับสนุนให้เพื่อนใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยมีผลเกี่ยวข้องกับเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย วัยรุ่นจะได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตจากเพื่อนวัยเดียวกันเนื่องจากใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียนหรือสถานศึกษา กลุ่มเพื่อนจึงมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่

วัยรุ่น เพราะกลุ่มเพื่อนสามารถตอบสนองความต้องการบางอย่าง รวมทั้งมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมโดยการถ่ายทอดทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ Thongkambunjong, Choochom, Intasuwan & Suppareakchaisakul (2011) ที่ศึกษาพบว่า พฤติกรรมติดสนทนาออนไลน์ได้รับอิทธิพลโดยตรงจากเพื่อน และ Joyrod (2009) พบว่า กลุ่มเพื่อนสามารถทำนายพฤติกรรมการเปิดรับสื่อสังคมออนไลน์อย่างมีวิจารณ์ญาณของวัยรุ่นได้

เนื่องจากผู้วิจัยศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยโดยใช้กรอบแนวคิดการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ ของ Tzavela et al. (2015) จำนวน 5 ด้าน คือ การเฝ้าติดตามตนเอง การจำกัดการใช้อินเทอร์เน็ต การจัดลำดับความสำคัญการใช้งาน การหากิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือกแทนการใช้อินเทอร์เน็ต และการทำตามข้อตกลง กติกา ที่ตนเองตั้งไว้ ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย 6 ด้าน ได้แก่ การทำกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์ การจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม การวางแผนใช้อย่างเหมาะสม การดำเนินงานกิจกรรมตามแผน การติดตามผลการทำกิจกรรม และการใช้กิจกรรมอื่นเป็นทางเลือก มีความสอดคล้องกับแนวคิดดังกล่าว และพบคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยด้านการเป็นแบบอย่างที่ดีเพิ่มขึ้นมาจากแนวคิดการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ของ Tzavela et al. (2015) ซึ่งอธิบายได้ว่าคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์นอกจากจะเน้นที่การใช้อินเทอร์เน็ตในการมุ่งประโยชน์ส่วนตัวแล้ว แต่การมุ่งประโยชน์ไปยังผู้อื่นหรือการทำประโยชน์ด้วยการเป็นตัวแบบที่ดีแก่ผู้อื่น ถือว่าเป็นคุณลักษณะจำเป็นอย่างยิ่งประการหนึ่งของการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย สอดคล้องกับกระทรวงวัฒนธรรมที่ได้กล่าวถึงมารยาทในการใช้อินเทอร์เน็ตไว้ว่าในกรณีที่ทำผู้อื่นทำผิดพลาดหรือไม่เหมาะสมและหากมีโอกาสแนะนำคนเหล่านั้น ก็ควรจะชี้ข้อผิดพลาดและให้คำแนะนำอย่างสุภาพ (Ministry of Culture, 2015)

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำมาสร้างแบบวัดคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย ซึ่งแบบวัดที่ได้จะช่วยให้ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการดูแลคัดกรองพฤติกรรมกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นไทย นำไปใช้ประเมินคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยสามารถช่วยให้นักวิชาการ ครู นักจิตวิทยา จิตแพทย์ หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง นำข้อมูลที่ได้ไปให้ความรู้ บำบัดรักษา หรือจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะเป็นการเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และป้องกันการติดอินเทอร์เน็ตในวัยรุ่นไทยต่อไป

1.3 ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย เพื่อช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และป้องกันการติดอินเทอร์เน็ตในวัยรุ่นไทยต่อไป

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 งานวิจัยนี้มีข้อจำกัดเนื่องจากเป็นการศึกษาด้วยวิธีการเชิงคุณภาพเพียงวิธีการเดียว จึงทำให้ข้อค้นพบที่ได้อาจไม่ใช่ตัวแทนที่ดีของประชากรวัยรุ่นไทยทั้งหมด ในการวิจัยครั้งต่อไป อาจทำการศึกษาด้วยวิธีวิจัยเชิงปริมาณหรือศึกษาเอกสารและวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย เพื่อให้ได้ข้อค้นพบที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น

2.2 ผู้ให้ข้อมูลหลักในงานวิจัยนี้มีจำนวน 9 คน โดยเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต วัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ และวัยรุ่นที่ติดอินเทอร์เน็ต ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทยในผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มอื่น ๆ ที่อาจเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เช่น ครู ผู้ปกครอง เป็นต้น

2.3 ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาเพื่อสร้างโปรแกรมหรือพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษาหรือการบำบัดเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย

## References

- Boonyapitruksagoon, K. & Poonpol, P. (2019). patchai thī kieokhōng kap phruttkam kanchai sū sangkhom ‘ōnlai yāng rūthao than khōng naksuksā parinyā trī nai khēt Krung Thēp Maha Nakhōk læ parimonthon [Factors related to using social media behavior and media literacy in universities in Bangkok metropolitan area]. *Journal of Behavioral Science*. 25(2), 39-59.
- Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*. 8(375), 1-12.
- Calvo-Frances, F. (2016). Internet abusive use questionnaire: Psychometric properties. *Computers in Human Behavior*. 59, 187-194.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*. 17(2), 187-195.
- Dreier, M. et al. (2013). The development of adaptive and maladaptive patterns of internet use among European adolescents at risk for internet addictive behaviors: A grounded theory inquiry. *European Psychiatry*. 28(Suppl 1), 1.
- Electronic Transactions Development Agency. (2019). *Wai sai wai kao chalāt rūnet* [Internet for better life]. Retrieved from <https://www.etcha.or.th/publishing-detail/internet-for-better-life-handbook.html>.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 10(4), 191-197.
- Hootsuite. (2020). *Digital 2020 Thailand (January 2020) v01* [PowerPoint slides]. Retrieved from <http://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2020-thailand-january-2020-v01>.

- Janpipatpong, T. (2016). **patchai phāinai bukkhon læ saphāpwætloṃ thāng sangkhom thī kieokhōng kap phruttikam kanchai fetbuk duai panya khōng naksuksā parinyā trī nai khēt Krung Thēp Mahā Nakhōn** [Personal and social environmental factors related to intellectual Facebook consumption behavior of undergraduate students in Bangkok metropolis]. Master's thesis. Srinakharinwirot University.
- Joyrod, P. (2009). **patchai thī mī phon tō phruttikamkān rap sū 'intoenet yāng mī wīchāranayān khōng nakriān chuāng chan thī sī nai khēt Krung Thēp Mahā Nakhōn** [Factors affecting critical internet-consumption behavior of senior high school students in Bangkok]. Master's thesis. Srinakharinwirot University.
- Juinam, J. & Chantaranamchoo, N. (2015). phruttikam læ phon čak kanchai khruākhaī thāng sangkhom 'ōnlai khōng nakriān radap chan matthayommasuksā tōn ton nai chāngwat sukhothai [The behaviors and effects of using social networks of the junior secondary school students in Sukhothai province]. **Veridian E-Journal, Silpakorn University**. 8(3), 84-95.
- Kitisri, C., Nokham, R., & Phetcharat, K. (2017). phruttikam kanchai samatfōn læ kānraprū phāwa sukkhaphāp khōng naksuksā phayabān [A smartphone using behavior and health status perception of nursing students]. **Community Health Development Quarterly Khon Kaen University**. 5(1), 19-34.
- Ministry of Culture. (2015). **mārayāt nai kanchai 'inthoenet** [Network etiquette]. Retrieved from [https://www.m-culture.go.th/young/ewt\\_news.php?nid=353](https://www.m-culture.go.th/young/ewt_news.php?nid=353)
- Phra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto). (1997). **Khon Thai kap theknōlōyī** [Thai people and Technology]. Nakhon Pathom: Prayut Payutto.
- Sanguankaew, W. (2016). **Digital Citizens: phonlamuāng dichithan** [Digital Citizens]. Retrieved from [https://www.stou.ac.th/study/sumrit/1-59\(500\)/page2-1-59\(500\).html](https://www.stou.ac.th/study/sumrit/1-59(500)/page2-1-59(500).html).
- Sareerasart, W., Vanindananda, N., & Suppareakchaisakul, N. (2012). **patchai choeng sahet dān sathanakān thāng sangkhom læ kāmī phūmkhumkan thāng chit thī kieokhōng kap phruttikam kanchai 'inthoenet yāng sāngsan læ plōtphai khōng nakriān ying radap matthayommasuksā nai rōngriān thī khaorūam læ mai khaorūam khōngkān songsoem kanchai 'inthoenet yāng sāngsan læ plōtphai** [The relationships among social situations and psychological immunity to internet behavior focusing on safety and usefulness of female students in high schools with or without internet safety project]. **Journal of Behavioral Science of Development**. 4(1), 1-13.

- Sawandee, P. (2011). *kānsuksā khwām tranak rūtō ‘akānchai ‘inthoēnet yāng sāngsan læ ploṭṭphai khōng nakriān chan prathomsuksā pī thī hā rōngriān bān nōng nam khun thī riān duāi botriān khōmphiutōē mantimidīa rūāng thaksa kānchai sū ‘inthoēnet* [The study of awareness to using internet by creativity and safety of Prathomsuksa 5 students, Nongnumkoon school by used the multimedia computer on using internet skill]. Independent study. Srinakharinwirot University.
- Thongkambunjong, W., Choochom, O., Intasuwan, P., & Suppareakchaisakul, N. (2011). *patṭchai choēng hēt læ phon khōng phrutṭikam tit ‘inthoēnet khōng nakriān matṭhayommasuksā nai khēt Krung Thēp Mahā Nakhōṅ* [Causal factors and effect of internet dependency behavior of high school students in Bangkok metropolis]. *Journal of Behavioral Science*. 17(2), 103-119.
- Tzavela, E. C. et al. (2015). Processes discriminating adaptive and maladaptive internet use among European adolescents highly engaged online. *Journal of Adolescence*. 40, 34-47.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*. 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyber Psychology and Behavior*. 10(5), 671-679.
- Zimbardo, P. G. & Gerrig, R. G. (1999). *Psychology and life*. 15<sup>th</sup> ed. New York: Longman.





## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ผกาวรรณ นันทะเสน
วัน เดือน ปี เกิด	29 ตุลาคม 2530
สถานที่เกิด	น่าน
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2553 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) เกียรตินิยมอันดับ1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ. 2557 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. 2563 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาประยุกต์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	288/66 หมู่บ้านทิวพลาตัสสุวรรณภูมิ กิ่งแก้ว 37/4 ราชาทวีระ บางพลี สมุทรปราการ 10540
ผลงานตีพิมพ์	1. Wisessathorn, M., Saetang, P., & Nantasen, P. (2016, September). Dynamics of internet addiction in Thai university students: A qualitative method investigation. Paper presented at the SEAAIR International Conference, (p. 388-398). Bangkok, Thailand. 2. มานิกา วิเศษสาร ผกาวรรณ นันทะเสน และณัชชามน เปรมปลื้ม. ความตรงเชิงสอดคล้องของแบบวัดการใช้อินเทอร์เน็ตฉบับภาษาไทย. ในการประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติทางจิตวิทยา National Conference on Psychology (TNCP 2018): (Harmony Diversity in Psychology Perspective). (หน้า 451-463). กรุงเทพฯ: เอเชียติจิตตอลการพิมพ์. 3. ผกาวรรณ นันทะเสน. (2561). การพัฒนาแบบวัดสัมพันธภาพเชิงรักษาสำหรับผู้ให้คำปรึกษา. (ทุนอุดหนุนการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง) 4. ผกาวรรณ นันทะเสน และอัจฉรา ประเสริฐสุน. (2563, มีนาคม). พฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตกับภาวะซึมเศร้า: เหตุปัจจัยและแนวทางการป้องกันแก้ไข. วารสารวิจัยสุขภาพ และการพยาบาล. 36(2) 5. ผกาวรรณ นันทะเสน ขวัญหญิง ศรีประเสริฐภาพ และอัจฉรา ประเสริฐสุน. (2563, มีนาคม). คุณลักษณะของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ในวัยรุ่นไทย. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์. 14(3) 6. กรรณิการ์ แสนสุภา ผกาวรรณ นันทะเสน เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์ และอุมาภรณ์ สุขารมณ. (2563, พฤศจิกายน). การปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19 (The Adjustment of Undergraduate Student in Pandemic COVID-19) . 6(2)