

การปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ต
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

**The Theoretical Integrative Group Counselling for Internet Addiction among
Upper Secondary School Students**

พัชรี ถุงแก้ว¹ / ระพินทร์ ฉายวิมล² / ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล³

Patcharee Thoongkaew / Rapin Chayvimol / Chomphunut Srichannil

^{1,2,3} สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Program in Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ใช้แบบแผนการทดลอง ABF และมีกลุ่มควบคุม (ABF Control Group Design) โดยเปรียบเทียบในระยะสั้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งมีคะแนนการเสพติดอินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับสูงคือ 50-100 คะแนน จำนวน 24 คน สุ่มเข้ากลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัด Young's Internet Addiction Test (YIAT20) แบบบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตและโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ The Mann-Whitney U Test , Two-way ANOVA Repeated measures ผลการวิจัยพบว่า 1) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีมีคะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี ในระยะทดลองและระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะสั้นฐาน

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี, การเสพติดอินเทอร์เน็ต

Abstract

The purpose research was to study the effects of the theoretical integrative group counselling program for internet addiction among upper secondary school students. The ABF Experimental Design and control group (ABF Control Group Design) was used to comparison in the baseline, experimental period and follow-up period. The sample consisted of upper secondary school students with high internet addiction score of 50-100, with 24 participants randomly assigned to the experimental group and 12 control groups. The instruments used in the study were the Young's Internet Addiction Test (YIAT20), internet addiction record and the theoretical integrative group counselling program for internet addiction among upper secondary school students. Statistical analysis the Mann-Whitney U Test, Two-way ANOVA Repeated Measures. The results found that: 1) Interaction between experimental method and experimental periods influenced the internet addiction. 2) In the post- experimental period the experimental group receiving the theoretical integrative group counselling program had a lower internet addiction behavior score than the control group at the significant level of .05. And 3) the internet addiction behavior of the experimental group receiving the the theoretical integrative group counselling program the experimental period and the follow-up period were lower than the baseline.

Keywords: theoretical integrative group counselling, internet addiction

บทนำ

ประชาคมโลกมีการใช้อินเทอร์เน็ตกันอย่างแพร่หลาย เพราะสามารถนำเอาอินเทอร์เน็ตเข้ามาช่วยในการทำงานหลายด้านไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา การทำธุรกิจ การหาความรู้ การสนทนา รวมถึงการหาความสุขสนุกสนาน โดยพบว่าในปัจจุบันบุคคลมีการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นแหล่งพบปะสังสรรค์เพื่อสร้างสังคมออนไลน์ (Social Network) ผ่านเว็บไซต์ (web site) ต่างๆ หลายลักษณะ

เช่น เฟซบุ๊ก (Facebook) ทวิตเตอร์ (Twitter) หรืออินสตาแกรม (Instagram) เป็นต้น อีกทั้งผู้ใช้งานสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตผ่านทางสมาร์ทโฟน (smartphone) และแท็บเล็ต (Tablet) ได้ ทำให้มีความสะดวกมากยิ่งขึ้น จากการวิเคราะห์บททบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตของเยาวชนไทย พบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยส่วนใหญ่เป็นการใช้เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินในเวลาว่าง หาเพื่อนคุย ช่วยคลายเครียดและใช้เพื่อความบันเทิงมากกว่าใช้ในการหาความรู้ (Nantawet, 2007; Chuanpiyawong, 2006; Pornsakulvanich, 2007) โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยเรียนหรือเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 15-24 ปี มักจะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่ไม่เป็นประโยชน์ และใช้เวลาในการเล่นอินเทอร์เน็ตมากเกินไปจนอดิ ซึ่งพบว่าร้อยละ 73 ใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 1-2 วันต่อสัปดาห์ และเยาวชนที่ใช้อินเทอร์เน็ตตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์มีมากถึงร้อยละ 38 พบว่าการใช้อินเทอร์เน็ตมากเกินไปหรือการติดอินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อปัญหาในหลายด้าน ได้แก่ ปัญหาการเรียน ปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาการเงินและปัญหาด้านร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักเรียนและนักศึกษา กลุ่มนี้จะส่งผลกระทบต่อปัญหาด้านการเรียนมากที่สุด (Makasiranonth, 2002; Young, 1998) ซึ่งหากไม่สามารถหยุดพฤติกรรมดังกล่าวได้ เรียกพฤติกรรมลักษณะนี้ว่า “เสพติดอินเทอร์เน็ต (Internet Addiction)”

ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าการเสพติดอินเทอร์เน็ตเป็นผลเสียที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยีที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นประเด็นปัญหาสำคัญที่นักจิตวิทยาในต่างประเทศพบว่ามีผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษากับแพทย์ด้วยสาเหตุของการติดคอมพิวเตอร์มากขึ้น และมีแนวโน้มว่าปัญหานี้จะมีผลกระทบต่อบุคคลทุกช่วงอายุ ซึ่งจากการทบทวนงานวิจัยในต่างประเทศ ระหว่างปี 2002-2012 พบว่าการเสพติดอินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อหลากหลายทั้งทางด้านอารมณ์ พฤติกรรมและจิตใจ เช่น แรงจูงใจและการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่สามารถควบคุมเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ตได้ สัมพันธภาพและการสื่อสารตลอดจนภาวะความผิดปกติทางจิตและส่งผลต่อการเจ็บป่วย ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลทางสังคม โรคทางอารมณ์ เป็นต้น (Thoongkaew, 2014)

สำหรับการปลูกฝังพฤติกรรมการใช้งานอินเทอร์เน็ตที่พึงประสงค์ในทางจิตวิทยานั้นอาจจะกระทำได้หลายวิธี ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีโดยการบูรณาการแบบผสมผสาน (theoretical integration) เป็นการนำหลายทฤษฎีการให้การศึกษาเพื่อให้ได้

ผลลัพธ์ที่สามารถแก้ปัญหาของบุคคลที่ซับซ้อน โดยแนวคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการมุ่งให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเรียนรู้ได้จากหลายมุมมอง (Saiyakul, 2014) ช่วยให้บุคคลมีการรับรู้ถึงความสามารถ มีรูปแบบของความคิดและพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการทำงานดีขึ้น สามารถเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสถานการณ์ เกิดแรงจูงใจและมีการตั้งจุดมุ่งหมายต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น อีกทั้งยังส่งเสริมให้เกิดการมองโลกในแง่ดีและมีความยืดหยุ่นต่ออารมณ์ ความคิด และความรู้สึกมากขึ้นอีกด้วย ซึ่งการใช้ทฤษฎีที่หลากหลายจะเป็นแนวทางช่วยเหลือที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2559 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32 เฉพาะโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 9 แห่ง จำนวน 4,872 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 32, 2558) ส่วนกลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนที่มีพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลามากกว่า 3 ชั่วโมงติดต่อกันต่อวัน จำนวนมากที่สุด 1 โรงเรียน จากนั้นให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการเสพติดอินเทอร์เน็ตอยู่ในระดับสูงคือ 50-100 คะแนน ได้แก่ นักเรียนระดับชั้น ม.4 จากนั้นเรียงลำดับจากผู้ที่ได้คะแนนการเสพติดอินเทอร์เน็ตสูงที่สุดลงมา จำนวน 24 คน ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนเพื่อเข้าร่วมโปรแกรม ใช้การสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดพฤติกรรมเสพติดอินเทอร์เน็ต Young's Internet Addiction Test (YIAT20) ของ Frangos and Sotiropoulos (2012) โดยผู้วิจัยได้ติดต่อขออนุญาตจากผู้พัฒนาแบบวัด จากนั้นจึงแปลเป็นภาษาไทยและทำการแปลทวนย้อนกลับ (Back-translation) นำแบบวัดฯ มาหาประสิทธิภาพเครื่องมือ ได้ค่าความความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .86

2. แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบบันทึกการออกกำลังกายด้วยตนเองของ Yoosomran (2005) และ Sondee (2005)

3. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ผู้วิจัยพัฒนามาจาก Prochaska, JO and DiClemente (2010) ซึ่งเป็นการผสมผสานทางทฤษฎี (Theoretical Integration) โดยบูรณาการทฤษฎีการให้การศึกษา ได้แก่ ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมความรู้คิด และทฤษฎีการให้การศึกษาแบบโซลูชั่น-โฟกัส ผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรม 17 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ซึ่งมีรายละเอียดการดำเนินการ ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2 รักษาสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 3 การสร้างจิตสำนึกหรือการเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising)

ครั้งที่ 4 การปลดปล่อยทางอารมณ์ (Dramatic relief)

ครั้งที่ 5 การทบทวนผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation)

ครั้งที่ 6 การทบทวนผลกระทบต่อตนเอง (Self reevaluation)

ครั้งที่ 7 การปลดปล่อยสังคม (Social liberation)

ครั้งที่ 8 การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control)

ครั้งที่ 9 การตั้งเป้าหมาย (Goal setting)

ครั้งที่ 10 การเตือนตนเอง (Self-Monitoring)

ครั้งที่ 11 การประเมินตนเอง (Self-Evaluation)

ครั้งที่ 12 การให้การเสริมแรง (Reinforcement management)

ครั้งที่ 13 การให้คำมั่นสัญญากับตนเอง (Self liberation)

ครั้งที่ 14 การทำกิจกรรมอื่นทดแทน (Counter conditioning)

ครั้งที่ 15-16 การติดตามผล

ครั้งที่ 17 ยุติการให้การปรึกษากลุ่ม และปัจฉิมนิเทศ

แบบแผนการทดลอง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ ABF และมีกลุ่มควบคุม (ABF Control Group Design) โดยดำเนินการทดลอง 3 ระยะ คือ ระยะเสถียร (A) ระยะทดลอง (B) และระยะติดตามผล (F) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1

แบบแผนการทดลองแบบ ABF และมีกลุ่มควบคุม เรียกว่า ABF Control Group Design

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเสถียร (A) 2 สัปดาห์	ระยะทดลอง (B) 4 สัปดาห์	ระยะติดตามผล (F) 2 สัปดาห์
กลุ่มทดลอง	<ul style="list-style-type: none"> - เตรียมการทดลองโดยการวางแผนการควบคุมตนเอง - เก็บข้อมูลตัวแปรพฤติกรรม 	<ul style="list-style-type: none"> - ได้รับโปรแกรมฯ - บันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เนต - เก็บข้อมูลตัวแปรพฤติกรรม 	<ul style="list-style-type: none"> - ยุติการใช้โปรแกรมฯ - บันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เนตตามปกติ - เก็บข้อมูลตัวแปรพฤติกรรม
กลุ่มควบคุม	<ul style="list-style-type: none"> - ได้รับการชี้แจงในการบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เนต - เก็บข้อมูลตัวแปรพฤติกรรม 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ได้รับโปรแกรมฯ - บันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เนต - เก็บข้อมูลตัวแปรพฤติกรรม 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ได้รับโปรแกรมฯ - บันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เนต - เก็บข้อมูลตัวแปรพฤติกรรม

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2

คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตในระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาการทดลอง	\bar{X}	SD
กลุ่มทดลอง (n=12)	ก่อนทดลอง	80.17	7.26
	หลังทดลอง	66.67	7.40
กลุ่มควบคุม (n=12)	ก่อนทดลอง	79.58	8.36
	หลังทดลอง	81.17	5.57

จากตารางที่ 2 พบว่าในระยะก่อนทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตคือ 80.17 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.26 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตคือ 79.58 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.36 ในระยะหลังทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตคือ 66.67 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.40 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตคือ 81.17 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.57

ตารางที่ 3

ผลการทดสอบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	\bar{X}	SD	Mean Rank	Z	p (1-tailed)
กลุ่มทดลอง	12	66.67	7.40	7.17	-3.710	.000
กลุ่มควบคุม	12	81.17	5.57	17.83		

จากตารางที่ 3 พบว่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองจากการทดสอบทางเดียวโดยใช้ Mann – Whitney Test ได้ค่า $Z = -3.710$ ค่า p (1-tailed) = .000 นั่นคือในระยะหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4

การตรวจสอบ Mauchly's Test of Sphericity^b

<i>Within</i>					<i>Epsilon^a</i>		
<i>Subjects</i>	<i>Mauchly's</i>	<i>Approx.</i>					
<i>Effect</i>	<i>W</i>	<i>Chi-Square</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Greenhouse-Geisser</i>	<i>Huynh-Feldt</i>	<i>Lower-bound</i>
Interval	.987	2.132	2	.344	.924	1.000	.500

จากตารางที่ 4 ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตของกลุ่มตัวอย่างในระยะเส้นฐาน ระยะทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง (Two-way ANOVA Repeated measurement) ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นนี้ด้วยสถิติทดสอบ Mauchly's Test ผลปรากฏว่าได้ค่า Mauchly's $W = .987$ df (2) ($p = .344$) แสดงว่าข้อมูลที่ใช้ไม่ละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำที่กำหนดคือความแปรปรวนของผลต่างคะแนนทุกคู่เท่ากัน (Sphericity) เมื่อพบว่าข้อมูลไม่ละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Designs: One Between Subjects Variable and One Within- Subjects Variable) แสดงผลในตารางที่ 5

ตารางที่ 5

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม					
วิธีการทดลอง (G)	2888.000	1	2888.000	21.766*	.000
ความคลาดเคลื่อน	2919.111	22	132.687		
ภายในกลุ่ม					
ระยะเวลาทดลอง (I)	1413.028	2	706.514	49.444*	.000
ปฏิสัมพันธ์ (IxG)	1855.583	2	927.790	64.930*	.000
ความคลาดเคลื่อน	628.722	44	14.289		

* $p < .05$

ตารางที่ 5 พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ยังพบว่าวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัยได้ ดังนี้

1. ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีจะมีคะแนนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีมีพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตมีน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เป็นเพราะโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการใช้กระบวนการของการควบคุมตนเอง (Self-control) มาฝึกเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตให้ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการควบคุมตนเองเป็นวิธีการหรือกระบวนการที่ใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมที่

ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ หรือเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือต่อต้านพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน (Watson & Tharp, 1972) เพราะฉะนั้นการควบคุมตนเองจึงต้องใช้ความพยายาม พฤติกรรมใดที่ได้ยากก็จะต้องใช้ความพยายามมากกว่าพฤติกรรมที่ทำได้ง่าย (Wilson & O’Leary, 1980) และการควบคุมตนเองยังเป็นผลมาจากการเรียนรู้ทางสังคม โดยที่บุคคลพยายามปรับตัวเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม (Kanfer & Phillips, 1970) โรเซนบัม (Rosenbaum, 1990 อ้างถึงใน Teetachue, 2007) กล่าวว่า การควบคุมตนเองเป็นอีกหนึ่งทักษะที่สามารถจะนำไปใช้ในการรับมือสถานการณ์ที่ดี ดังจะเห็นได้จากการสะท้อนความคิด ความรู้สึกในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8-14 โดยเน้นแนวความคิดการควบคุมตนเองเป็นหลัก ได้แก่ การควบคุมสิ่งเร้า การตั้งเป้าหมาย การเตือนตนเอง การประเมินตนเอง การให้คำมั่นสัญญากับตนเอง การให้การเสริมแรง การหากิจกรรมอื่นมาทดแทน “การเตือนตนเองจะช่วยให้เห็นภาพพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตที่ชัดเจนมากขึ้น” “การเตือนตนเองทำให้เรารู้ว่าเราจะต้องปรับเปลี่ยนแปลงตนเอง” “ได้รู้จักการสังเกตตนเอง” “ได้รู้ว่าพฤติกรรมของเรามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร” “ได้รู้ว่าพฤติกรรมของเรามีมันดีขึ้นหรือลดลง” “ได้รู้จักวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้เราได้ปรับปรุง เปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง” “การประเมินตนเองทำให้เราทำงานเป็นระบบมากขึ้น” “หลังการลดการเล่นอินเทอร์เน็ตให้น้อยลงผมมีสมาธิในการเรียนการทำงานมากขึ้น” “ผมมีเงินเหลือมากขึ้นหรือนำเงินไปซื้อของใช้ที่จำเป็น” “ผมแข็งแรงมากขึ้นกว่าเดิมนอนหลับดีขึ้นไม่มีอาการเหนื่อยเพลีย” จะเห็นได้ว่าการใช้กระบวนการดังกล่าวมีขั้นตอนที่ชัดเจน และกลุ่มทดลองทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองด้วยการกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับเปลี่ยนที่ชัดเจน สามารถวัดได้ มีการสังเกตพฤติกรรมและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งช่วยให้กลุ่มทดลองได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมาย ได้ประเมินว่าควรให้การเสริมแรงกับตนเอง โดยหากกลุ่มทดลองทำการประเมินตนเองแล้วพบว่าสามารถทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ จะได้รับรางวัลตามที่ตนเองได้เขียนรางวัลที่ชื่นชอบไว้ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวนี้ก่อให้เกิดผลทางจิตใจ โดยสร้างความตื่นเต้น น่าสนใจและการกระตุ้นให้กลุ่มทดลองลดพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต แต่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมฯ ดังกล่าว สิ่งที่กลุ่มควบคุมได้รับคือ การบันทึกพฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตเหมือนกับกลุ่มทดลอง ซึ่งสิ่งที่กลุ่มควบคุมได้รับนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดการดึงดูดหรือสร้างความสนใจให้มีความสนใจในเรื่อง

การลดพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตมากเกินไปจนทำให้คะแนนพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตของกลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มทดลอง แต่กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฯ มีคะแนนพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

2. พฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎี ในระยะทดลองและระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะพื้นฐาน ทั้งนี้เนื่องมาจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีการใช้กระบวนการของการควบคุมตนเอง (Self-control) มาฝึกเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตให้ลดลง ซึ่งการใช้กระบวนการดังกล่าวมีขั้นตอนที่ชัดเจน และกลุ่มทดลองทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองด้วยการกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับเปลี่ยนที่ชัดเจนสามารถวัดได้ คือ การลดจำนวนชั่วโมงการเล่นอินเทอร์เน็ตต่อวัน มีการสังเกตพฤติกรรมและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้นเมื่อกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมทดลองระยะเวลา 4 สัปดาห์ (ระยะทดลอง) ภายหลังจากที่ถอดถอนโปรแกรมออกและติดตามผลการทดลองไประยะหนึ่งพบว่าพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตยังคงอยู่ แม้ว่าในบางวันจะมีความถี่ในการเล่นอินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากระยะพื้นฐานบ้าง แต่ก็ยังเป็นเพียงเล็กน้อย ไม่เพิ่มมากเกินไปกว่าระยะพื้นฐาน เป็นเพราะกลุ่มทดลองมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเอง ซึ่งเกิดขึ้นในระยะทดลองและต่อเนื่องมาถึงระยะติดตามผล สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาโดยใช้แนวความคิดการควบคุมตนเอง เช่น งานวิจัยของเกสแก้ว สอนดี (Sondee, 2005) ศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์แนวความคิดการควบคุมตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 1 จังหวัดสระบุรี ผลการศึกษาพบว่าภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก และน้ำหนักตัวดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของพัชรดวงจันทร์ (Duangchan, 2010) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิต ตัวแปรทางพฤติกรรม และตัวแปรทางกายภาพ ในเด็กนักเรียนที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร ลักษณะของโปรแกรมประกอบด้วย กิจกรรมการบรรยาย การตั้งคำถาม การนำเสนอกรณีศึกษา การเล่นเกม การอภิปรายกลุ่มย่อย โดยใช้แนวความคิดรับรู้

ความสามารถของตนเองได้แก่ การสร้างประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การใช้ตัวแบบ และการใช้คำพูดชักจูง ในห้องเรียน 7 ครั้งและใช้แนวคิดการควบคุมตนเอง ได้แก่ การควบคุมสิ่งเร้า การเตือนตนเอง โดยให้นักเรียนดำเนินการควบคุมตนเองด้านการบริโภคอาหารและการเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน จำนวน 2 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง ความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนและเบาหวานชนิดที่ 2 การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย และพฤติกรรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แม้ว่าการศึกษาข้างต้นทั้ง 2 เรื่อง จะมีการใช้แนวคิดการควบคุมตนเองในการศึกษาเหมือนกัน แต่ความแตกต่างนั้น คือการศึกษาของเกสแก้ว สอนดี เป็นการประยุกต์แนวคิดการควบคุมตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กอ้วนในโรงเรียนโดยใช้แนวทางการควบคุมสิ่งเร้า และการควบคุมผลกระทบ ส่วนการศึกษาของ พัชรี ดวงจันทร์ เป็นการประยุกต์ใช้แนวคิดการควบคุมตนเองโดยใช้แนวทางการควบคุมสิ่งเร้า และการเตือนตนเอง รวมทั้งพัชรี ดวงจันทร์ ได้ศึกษาสิ่งที่แตกต่างจากการศึกษาของเกสแก้ว สอนดี คือ การประยุกต์ใช้แนวคิด การรับรู้ความสามารถของตนเอง เพิ่มเข้ามาเพื่อปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิต ตัวแปรทางพฤติกรรมและดัชนีมวลกายของเด็กอ้วนในโรงเรียนด้วย เมื่อการศึกษาทั้ง 2 ชิ้นใช้แนวคิดที่มีบางส่วนมีความเหมือนกันและบางส่วนแตกต่างกัน แต่ผลที่พบสำหรับตัวแปรทางพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สำหรับโปรแกรมที่สร้างขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้แนวคิดการควบคุมตนเองที่ครอบคลุมทั้งหมด ทั้งแนวทางการควบคุมสิ่งเร้า ควบคุมผลกระทบและการเตือนตนเองรวมถึงเทคนิคในการควบคุมตนเอง ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) การเสริมแรงและการลงโทษตนเอง (Self-Reinforcement; & Self-Punishment) ซึ่งแนวคิดการควบคุมตนเอง อยู่ในเทคนิควิธีการส่วนหนึ่งในทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพฤติกรรมนิยม แต่ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ผสมผสานทฤษฎีการให้การศึกษาที่หลากหลายและเหมาะสม เพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ได้แก่ ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบอัตถิภาวนิยม ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้

การปรึกษาแบบพฤติกรรมความรู้คิด และทฤษฎีการให้การศึกษาแบบโซลูชั่น – โฟกัส และนำเทคนิคต่างๆ ในแต่ละทฤษฎีมาบูรณาการใช้ในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง ซึ่งการใช้แนวทางและเทคนิคดังกล่าวมีความแตกต่างจากการศึกษาทั้ง 2 เรื่องข้างต้น แต่ผลที่พบมีความคล้ายคลึงกัน นั่นคือ ในระยะทดลองใช้โปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตที่ลดลงจากระยะพื้นฐาน และสิ่งที่พบแตกต่างออกไปก็คือ ในระยะติดตามผลพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองก็ยังลดลงกว่าระยะพื้นฐาน แสดงว่าพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตของกลุ่มทดลองยังมีแนวโน้มลดลง แม้จะยุติการใช้โปรแกรมฯ แล้วก็ตาม มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ต ทั้งนี้เนื่องจากเหตุผลดังต่อไปนี้ ในระยะพื้นฐานทั้งสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไปถึงระยะทดลองและระยะติดตามผลพบว่าได้ผลที่แตกต่างกันคือ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีมีพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตลดลง ดังจะเห็นได้จากที่ผู้วิจัยนำทฤษฎีนี้ไปใช้ในการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 1-2 ซึ่งเป็นสร้างสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพ และนำไปใช้ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 เรื่องการสร้างจิตสำนึกหรือการเพิ่มความตระหนักรู้ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตในชีวิตประจำวันและได้ตระหนักรู้ถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และนำไปใช้กับการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 5 เรื่อง การทบทวนผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เป็นการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินผลกระทบพฤติกรรมการเล่นอินเทอร์เน็ตที่มีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต การได้รับประโยชน์และการเสียประโยชน์รวมถึงโทษของการเล่นอินเทอร์เน็ต รวมถึงนำไปใช้กับการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 5 เรื่อง การทบทวนผลกระทบต่อตนเอง ซึ่งช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้คิดวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้สำเร็จ เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของศุภมาส หวานสนิท (Wansanit, 2016) ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของทรงศรี สารภูษิต (Sarapusit, 2015) ได้ศึกษาการพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผลการศึกษาพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองและระยะเวลาการทดลองต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจาก

ครอบครัวยุติแล้ว พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการที่ผู้วิจัยได้ทดลองนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมาใช้ในการปรับพฤติกรรมกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต พบว่า ถ้ามีการขยายเวลาในการทดลองใช้เพื่อการปรับพฤติกรรมจะทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลงเรื่อย ๆ ดังนั้นในการนำเทคนิคการควบคุมตนเองมาใช้ควรเพิ่มช่วงเวลาในการฝึกให้นานมากยิ่งขึ้น เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกการควบคุมตนเองให้มากขึ้น ทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องต่อไป

2. ควรมีการติดตามผลการใช้รูปแบบเทคนิคการควบคุมตนเองในการปรับพฤติกรรมทุก ๆ 1 เดือน เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม และผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนและจูงใจให้นักเรียนอยากเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้วยตนเอง ส่วนแนวทางสำหรับโรงเรียน โรงเรียนควรมีบริการให้คำแนะนำ/ให้คำปรึกษาแก่นักเรียนที่มีปัญหาติดอินเทอร์เน็ต รวมถึงโรงเรียนควรจัดกิจกรรมที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน และเหมาะสมให้กับนักเรียนโดยจัดเป็นชมรมต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อนักเรียน เช่น ชมรมดนตรี ชมรมกีฬา ชมรมลีลาศ เป็นต้น เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นนักเรียนที่ใช้เวลาว่างในการเล่นอินเทอร์เน็ตหันมาเข้าชมรมที่ตนเองชอบและสนใจแทนแนวทางสำหรับโรงเรียน และข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางสำหรับครอบครัวนี้อาจครอบครัวยุติแล้วมีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อพฤติกรรมของนักเรียน เพราะค่อนข้างที่จะอยู่ใกล้ชิดและมีบทบาทสำคัญต่อเด็ก ดังนั้นจึงควรกำหนดบทบาทของผู้ปกครองในการช่วยเหลือนักเรียนระหว่างการเข้ารับโปรแกรมฯ เพื่อให้ผู้ปกครองมีความเข้าใจเกี่ยวกับหาแนวทางลดพฤติกรรมกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตมากขึ้น และมีความเข้าใจถึงกระบวนการในการควบคุมตนเองเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียน นอกจากนั้นผู้ปกครองยังสามารถประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของพฤติกรรมอื่นๆ ของนักเรียนได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนเกิดการเรียนรู้กระบวนการควบคุมตนเอง และนำกระบวนการที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นติดอินเทอร์เน็ต โดย นักเรียนจะทำการบันทึกและสังเกตพฤติกรรมด้วยตนเองเป็นประจำทุกวัน แต่ไม่ได้ทำการวัดตัวแปรการควบคุมตนเองอย่างชัดเจนของนักเรียนว่าเกิดขึ้นหรือไม่หลังจากที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว เป็นตัวแปรที่น่าสนใจในการทำวิจัยครั้งต่อไป ซึ่งน่าจะมีความสัมพันธ์ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือสามารถทำนายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กได้

2. จากการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบบูรณาการเชิงทฤษฎีต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมาปฏิบัติใช้จริงพบว่า ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้โปรแกรมดังกล่าวสัมฤทธิ์ผลมากยิ่งขึ้น คือการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ดังนั้นควรนำตัวแปรการสนับสนุนทางสังคมซึ่งก็คือผู้ปกครองเข้ามาศึกษาาร่วมด้วย เนื่องจากการที่ผู้ปกครองได้ให้การช่วยเหลือและสนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กในด้านต่างๆ จะมีส่วนช่วยให้พฤติกรรมการเล่นติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนลดลงได้

3. ควรมีการปรับเปลี่ยนแนวคิดการใช้อินเทอร์เน็ตให้เกิดประโยชน์สูงสุด เนื่องจากสถานการณ์ของโลกได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว กลายเป็นยุคแห่งเทคโนโลยีการสื่อสาร ดังนั้นนักวิจัยจึงควรออกแบบโปรแกรมหรือแนวทางที่บูรณาการทั้งศาสตร์ ศิลป์ ชีวิตและเทคโนโลยีเข้าด้วยกัน เพื่อให้เด็กมีความคิดวิเคราะห์ สร้างสรรค์ สร้างนวัตกรรม ซึ่งจะทำให้เด็กเห็นคุณค่าศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเองมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กัญนิภา อยู่สำราญ. (2548). ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันภาวะน้ำหนักตัวเกินของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ณ โรงเรียนเขตเทศบาลเมืองจังหวัด นครราชสีมา. วิทยานิพนธ์สาขารณศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เกศแก้ว สอนดี. (2548). ผลของโปรแกรมสุขภาพโดยประยุกต์แนวคิดการควบคุมตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน อำเภอเมือง จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ทรงศรี สารภูษิต. (2558). การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธนิกานต์ มาณะศิรินันท์. (2545). พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ตและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเสพติดอินเทอร์เน็ตของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปนัดดา ชีระเชื้อ. (2550). ผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการดื่มของผู้ติดสุราในโรงพยาบาลวังเหนือ จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประภาพร ชวนปิยะวงศ์. (2549). ความเสี่ยงจากการใช้อินเทอร์เน็ต. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรี ดวงจันทร์. (2553). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการควบคุมตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อการปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิต ตัวแปรทางพฤติกรรม และตัวแปรทางกายภาพ ในเด็ก นักเรียนที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎี บัณฑิตสาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มงคล ศัยยกุล. (2556). รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ. วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์, 25(9), 79-94.
- รวิกรานต์ นันทเวช. (2550). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาโสตทัศนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิกานดา พรสกุลวานิช. (2550). แรงจูงใจและพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเยาวชนไทย. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, 27(2), 29-41.
- ศุภมาส หวานสนิท. (2559). ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- Frangos & I. Sotiropoulos. (2012). Problematic internet use among Greek university students: an ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games. *Cyber Psychology, Behavior and Social Networking*. vol.14, no. 1-2, pp. 51-58.
- Kanfer, F. H. & Phillips, J. S. (1970). *Learning foundations of behavior theory*. New York: John Wiley & Sons.
- Prochaska, JO & DiClemente. (2010). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*. 7th ed. Belmont, CA: Brooks/Cole-Cengage.
- Thoongkaew, P. (2014). *Internet using behavior of teenagers*. The Asian Conference on Psychology and the Behavioral Sciences 2014 Official Conference Proceedings. Osaka, Japan.
- Watson, D. L. & Tharp, R. G. (1972). *Self-directed behavior: Self-modification for personal adjustment*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Wilson, G T. & O'Leary, K.D. (1980). *Principals of behavior therapy*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychological & Behavior*. (1): 237-244.

Translated Thai References

- Chuanpiyawong, P. (2006). *Risks of internet usage by adolescents in Bangkok Metropolis*. Master's Thesis of Arts Program in Sociology, Graduate School, Chulalongkorn University. [in Thai]
- Duangchan, P. (2010). *Effectiveness of behavioral intervention program applying self-control and self-efficacy for modifying psychological and behavioral variables, and physical variables of overweight school children in Demonstration School, Bangkok*. Doctor's Thesis of Philosophy in Applied Behavioral Science Research, Srinakharinwirot University. [in Thai]

Makasiranonth, T. (2002). *Internet addiction behavior and factors related to internet addiction.*

Master's Thesis of Communication Arts (Journalism), Graduate School, Chulalongkorn University. [in Thai]

Nantawet, R. (2007). *Factors affecting internet addiction behavior of upper secondary school students in Bangkok Metropolis.* Master's Thesis of Audio-Visual Communications, Chulalongkorn University. [in Thai]

Pornsakulvanich, V. (2007). Internet motives and use among thai youths. *University of Thai Chamber of Commerce Journal*, 27, 29-41. [in Thai]

Saiyakul, M. (2014). An integrative group counseling model for developing achievement motivation of Rajabhat University students. *Social Sciences Research and Academic Journal*, (25)9, 79-94. [in Thai]

Sarapusit, S. (2015). *The development of emotional stability in adolescents from single parent families through solution focused brief group counseling theory.* Master's Thesis of Science (Counseling Psychology), Burapha University. [in Thai]

Sondee, K. (2005). *The effect of health education program focusing on self control model on eating and exercise behaviors modification for weight reduction among over-weight students in Meung District, Saraburi Province.* Master's Thesis of Health Education and Health Promotion, Graduate School, Khon Kaen University. [in Thai]

Teetachue, P. (2007). *Effect of the self-control program on drinking behaviors among persons with alcohol dependence at Wangnua Hospital, Lampang Province.* Master's Thesis of Nursing Science (Mental Health and Psychiatric Nursing), Graduate School, Chiang Mai University. [in Thai]

Wansanit, S. (2016). *The effects of solution focused group counseling on problems solving of undergraduate students, Burapha University.* Master's Thesis of Science (Counseling Psychology), Burapha University. [in Thai]

Yoosomran, K. (2005). *The effect of food consumption health behavior modificative program for overweight prevention of Prathomsuksa 5 students in city municipality schools Nakhorn Ratchasima*. Master's Thesis of Health Education, Srinakharinwirot University. [in Thai]

ผู้เขียน

นางสาวพัชรี ทุ่งแก้ว

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

เลขที่ 169 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20131

โทรศัพท์: 08-6238-8902 อีเมล: patchareethoongkaew@gmail.com

Author

Miss Patcharee Thoongkaew

Counseling Psychology Program, Faculty of Education, Burapha University

169 Longhaad Bangsaen Road, Saensook, Mueang, Chonburi 20131

Tel.: 08-6238-8902 E-mail: patchareethoongkaew@gmail.com

