

## ผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

กุลวดี ตนะทิพย์<sup>1\*</sup> เพ็ญภา กุลนภาตล<sup>1</sup>

<sup>1</sup> คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 10 คน ที่มีคะแนนการติดการใช้งานเฟซบุ๊กสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง โดยประเมินจากแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น กลุ่มตัวอย่างได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก และโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผู้วิจัยประเมินการติดการใช้งานเฟซบุ๊กในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

ผลการวิจัย ปรากฏว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีการติดการใช้งานเฟซบุ๊กในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีการติดการใช้งาน เฟซบุ๊กในระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** การติดการใช้งานเฟซบุ๊ก, การศึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

\*Corresponding author. E-mail: goonlawadee@gmail.com

# The Effects of Cognitive Therapy to Facebook System Stickiness of High School Students

Goonlawadee Tanathip <sup>1\*</sup>, Pennapha Kulnapadol <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Education, Burapha University, Thailand

## Abstract

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

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

**Keywords:** Facebook System Stickiness, Cognitive Group Therapy, High- School Students

---

\*Corresponding author. E-mail: goonlawadee@gmail.com

## ความนำ

ปัจจุบันเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Online Social Network) ได้กลายเป็นช่องทางเชื่อมต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลในโลกของอินเทอร์เน็ต โดยมุ่งเน้นไปที่การสร้างชุมชนออนไลน์ซึ่งทำให้ผู้คนสามารถที่จะแลกเปลี่ยน แบ่งปันข้อมูล ตามประโยชน์กิจกรรมหรือความสนใจเฉพาะเรื่องซึ่งกันและกัน เป็นที่นิยมกันมากในหมู่วัยรุ่น โดยเฉพาะเพชบุ๊ก ซึ่งได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน โดยมีอัตราจำนวนผู้ใช้งานเติบโตอย่างรวดเร็ว จากการสำรวจของเพชบุ๊ก (Facebook) ที่ [www.allfacebook.com](http://www.allfacebook.com) ปรากฏว่า ผู้ใช้งาน (Active Users) ที่มีจำนวนสูงสุด คือ กลุ่มอายุ 18-25 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ขณะที่กลุ่มผู้ใช้งานเป็นอันดับ 2 คือ กลุ่มอายุ 26-34 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่สำคัญกลุ่มนี้มักเป็นกลุ่มที่ยอมรับนวัตกรรมเร็ว (Early Adopter) เป็นชนชั้นปัญญาชน และเป็นผู้ก่อตั้งกระแสต่าง ๆ (Trend Setters) ในสังคม ขณะที่กลุ่มอายุ 13-17 ปี ที่ถูกจัดเป็นกลุ่มที่เชี่ยวชาญด้านดิจิทัล (Digital Natives) แต่ก็ความสนใจกับเพชบุ๊ก (Facebook) เช่นเดียวกัน (ภัทรา เรื่องสวัสดิ์, 2553 อ้างถึงในวิมลพรรณ อาภาเวทและคณะ, 2556) ข้อมูลการใช้เพชบุ๊กของในปี พ.ศ. 2555 โดย socialbakers ชี้ให้เห็นว่า จำนวนผู้ลงทะเบียนใช้บริการเพชบุ๊กทั้งหมดมี 900 กว่าล้านคน รวมเวลาที่คนทั้งโลกใช้เวลาในการเล่นเพชบุ๊กคิดเป็น 700 ล้านนาที่ในหนึ่งเดือน สำหรับประเทศไทยติดอันดับที่ 13 มีจำนวนผู้ใช้เพชบุ๊กมากถึง 18 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 28 ของประชากรไทยทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556)

เพชบุ๊กถือว่าเป็นสื่อสมัยใหม่ที่เหมือนการย่อโลกให้เล็กลง เป็นการสื่อสารที่มีความรวดเร็ว และมีความทันสมัยก้าวล้ำทางเทคโนโลยีเป็นอย่างมาก กิจกรรมต่าง ๆ ในเพชบุ๊ก ทำให้ตัวผู้ใช้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน รวมถึงการได้แลกเปลี่ยนข้อมูลกับบุคคลทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก ได้แสดงออกอย่างมีอิสระเสรี แต่ในทางกลับกันเพชบุ๊กก็ได้สร้างผลกระทบให้แก่ตัวผู้ใช้ได้เช่นเดียวกัน ในปัจจุบันลักษณะการใช้งานเพชบุ๊กของวัยรุ่นเริ่มมีความรุนแรงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของการใช้ชีวิตประจำวันในรูปแบบใหม่ที่เปลี่ยนไปจากเดิม มีแนวโน้มการลดความสนใจความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว บุคคลใกล้ชิด แต่จะให้ความสนใจกับบุคคลอื่นที่อยู่ในเพชบุ๊กมากกว่า ซึ่งก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างคนในครอบครัว มีความรักความผูกพันลดน้อยลง การใช้เวลาอยู่กับการใช้งานเพชบุ๊กที่มากเกินไป ผิดที่ ผิดเวลา อย่างเช่นในเวลาเรียน ก็จะทำให้ขาดสมาธิในการเรียนและส่งผลให้การเรียนตกต่ำลง จากรายงานการวิจัยของโดยสมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกา (American Psychological Association) ชี้ให้เห็นว่า ในกลุ่มนักเรียนที่เช็คเพชบุ๊กทุก ๆ 15 นาที่ จะมีผลการเรียนที่แย่กว่าคนอื่น และสำหรับเด็กที่บริโภคสื่อและเทคโนโลยีมากเกินไปในแต่ละวัน จะส่งผลต่อสุขภาพ เพราะทำให้พวกเขามีแนวโน้มที่จะวิตกกังวลสูง หดหู่ และปัญหาทางจิตวิทยาต่าง ๆ ตามมาอีกด้วย (Patthaburee, 2011)

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย คือกลุ่มคนที่อายุตั้งแต่ 15-18 ปี เป็นช่วงวัยรุ่นตอนกลาง รูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (Maturity) ซ้ำกว่ายุคสมัยที่ผ่านมา และเนื่องด้วยวุฒิภาวะที่ยังน้อย ทำให้วัยรุ่นมักมีพฤติกรรมเสี่ยง ที่มีโอกาสก่อให้เกิดปัญหาสังคมอย่างมาก รวมทั้งอาจถูกล่อลวงได้ง่าย วัยรุ่นเป็นกลุ่มวัยที่มีการใช้งานเพชบุ๊กมากที่สุด และเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมาก ไม่ว่าจะเป็ร่างกายและจิตใจ จึงเป็วัยที่อ่อนไหวและเป็นวัยที่ความเสี่ยงต่อการติดการใชงานเพชบุ๊กได้ง่าย ซึ่งวัยรุ่นสมัยนี้ มีนิสัยเสพติด เพชบุ๊กกันมากขึ้น สังเกตได้จากภาพที่วัยรุ่นทั่วไปสนใจก้มหน้าก้มตาจจ่ออยู่กับโทรศัพท์มือถือ เพื่อดูข่าวสาร สิ่งเป็นไป คุยกับคนที่อยู่ในโลกออนไลน์ โดยเพิกเฉยคนในโลกจริง (ธาม เชื้อสถาปนศิริ, 2556)

จากการศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีการใช้งานเพชบุ๊กเป็นประจำ ได้มีการเพิ่มเวลาในการใช้งานในแต่ละครั้งมากขึ้น จนเกิดการติดการใชงาน (System Stickiness) เพชบุ๊กขึ้นได้ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีการติดการใชงานเพชบุ๊ก จะมีความรู้สึกดี ผ่อนคลายเมื่อได้ใช้ แต่เมื่อไม่ได้ใช้ก็จะหมกมุ่น ไม่สามารถควบคุมการเลิกใช้ได้ โดยที่ผลกระทบจากการติดการใชงานเพชบุ๊กจะส่งผลกระทบในด้านต่าง ๆ ดังนี้

ผลกระทบทางกาย เช่น อาการทางกาย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและระบบประสาท (Neuromuscular) มือ ข้อมือ กล้ามเนื้อบริเวณคอ ไหล่ เกิดอาการ Carpal Tunnel Syndrome จากการบีบรัดของเส้นประสาท เนื่องจากการใช้นิ้วมือที่ผิด และการเคลื่อนไหวที่ซ้ำ ๆ จากการใช้คอมพิวเตอร์ (Wieland, 2005 อ้างถึงใน ภาณุวัฒน์ กองราช, 2554) ผลกระทบทางจิต เช่น มีความวิตกกังวล หงุดหงิดง่าย ฟุ้งซ่าน ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ เมื่อต้องหยุดจะเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง อารมณ์ซึมเศร้า (ไชยรัตน์ บุตรพรหม, 2545) ผลกระทบทางสังคม เช่น ให้นเวลาลงกับบุคคลรอบข้าง และมีพฤติกรรมแยกตัว สัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวลดน้อยลง และผลกระทบทางจิตวิญญาณ เช่น กลายเป็นความรู้สึกเคยชินที่ต้องมีการใช้งาน จะมีความรู้สึกว่าเพชฌัญชิตตอบสนองอารมณ์ได้

แนวทฤษฎีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม เป็นการปรับเปลี่ยนความคิด โดยให้ความสำคัญกับความผิดพลาดของการคิด การแปลข้อมูลอย่างบิดเบือน และการเลือกรับข้อมูลอย่างอคติ เป็นการปรึกษาที่ผนวกการใช้เทคนิคของพฤติกรรม การรู้และการคิด เพื่อช่วยบุคคลปรับสภาพอารมณ์และพฤติกรรม (ดวงมณี จงรักษ์, 2556) โดยการใช้เทคนิคเรียนรู้มาบำบัดความคิดที่บิดเบือน ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดปัญหา โดยช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนความคิด ของตนให้เกิดความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งจากเทคนิคปัญญานิยมนี้มีอยู่ด้วยกันหลายเทคนิค และพัฒนามาจากกลุ่มนักจิตวิทยาที่มีพื้นฐานความรู้เดิมที่แตกต่างกัน จึงทำให้แต่ละเทคนิคนั้นมีแนวคิด และวิธีการดำเนินการที่ค่อนข้างจะแตกต่างกัน ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานความรู้เดิมของแต่ละคน แม้ว่านักจิตวิทยาเหล่านี้จะมีพื้นฐานความรู้เดิมที่แตกต่างกัน แต่มีสิ่งหนึ่งที่เห็นตรงกันคือ ตัวแปรทางปัญญานั้นย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางความคิดของบุคคล ดังนั้น ถ้าสามารถเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญาได้ ความคิดของบุคคลนั้น ย่อมเปลี่ยนแปลง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต, 2553)

จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการติดการ ใช้งานเพชฌัญชิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อป้องกันผลกระทบที่จะเกิดกับตัววัยรุ่นจากการติดการ ใช้งานบนเพชฌัญชิตที่มากเกินไป จนทำให้เกิดผลกระทบด้านลบทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และนำไปสู่แนวทางการใช้งานที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตัววัยรุ่นมากยิ่งขึ้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการติดการ ใช้งานเพชฌัญชิตของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลาย

### สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีการติดการ ใช้งานเพชฌัญชิต ในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนทดลอง
2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม มีการติดการ ใช้งานเพชฌัญชิต ในระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนทดลอง

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็น นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดชลบุรี จำนวน 1,217 คน

## 2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

- 1) ระยะก่อนการทดลอง
- 2) ระยะหลังการทดลอง
- 3) ระยะติดตามผลการทดลอง

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การติดการใช้งานเฟซบุ๊ก

## นิยามศัพท์เฉพาะ

การติดการใช้งานเฟซบุ๊ก หมายถึง การที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีการแสดงออกถึงความสนใจในการใช้งานเฟซบุ๊ก มีการกลับมาใช้งานอีกเมื่อมีโอกาส และเพิ่มเวลาในการใช้งานในแต่ละครั้งมากขึ้น โดยการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก จะเกิดจากการที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีเจตคติเชิงบวกต่อการใช้งานเฟซบุ๊ก นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความคิดความเชื่อว่าจะเมื่อใช้งานเฟซบุ๊กแล้วจะเกิดผลดีต่อตนเอง เชื่อถือว่าในโลกของเฟซบุ๊กเป็นโลกเสมือนจริงหรืออาจมากกว่าโลกความจริง ที่อาจจะมีความสอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง เชื่อว่าเนื้อหาและข้อมูลในเฟซบุ๊กเป็นจริง และเป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอย่างมากและพยายามปฏิบัติตาม

การให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม หมายถึง กระบวนการศึกษากลุ่มที่มีเป้าหมายการปรับเปลี่ยน และบำบัดความคิด โดยการใช้กระบวนการและเทคนิคการเรียนรู้มาใช้ในการบำบัดความคิด ความเชื่อของบุคคลที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดปัญหา โดยช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของตนให้เกิดความคิดที่ถูกต้อง เหมาะสมและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น โดยมี 4 ขั้นตอนที่สำคัญ ดังนี้

1. ค้นหาความคิดอัตโนมัติด้านลบ หมายถึง การสำรวจ ค้นหาความคิดที่เกิดขึ้นที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้นที่ก่อให้เกิดการตอบสนองอารมณ์ทางลบ

2. บันทึกความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้นทันที หมายถึง การจดบันทึกสถานการณ์ที่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายสังเกตได้ เมื่อเกิดการใช้งานเฟซบุ๊ก

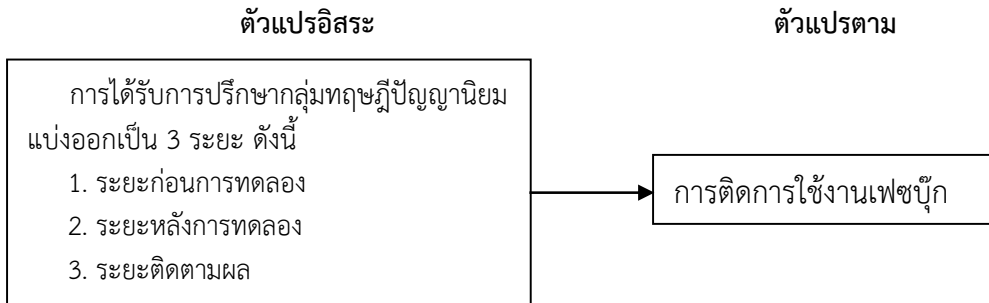
3. การปรับเปลี่ยนความคิดและวิธีการ หมายถึง การวิเคราะห์และตรวจสอบความคิดด้านลบที่มีต่อปัญหาการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก ให้มีผลลัพธ์ตรงกับความเป็นจริง

4. ค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา หมายถึง วิธีการที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 15-18 ปี ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

## กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้สนใจที่จะศึกษาการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยอาศัยแนวทางของนักวิชาการหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยได้สังเคราะห์ มาศึกษา ดังกรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## วิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 15–18 ปี ในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดชลบุรี โดยมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ให้นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีอายุระหว่าง 15–18 ปี ตอบแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก
2. นำคะแนนจากแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15–18 ปี มาจัดเรียง และคัดเลือกตัวอย่างที่มีคะแนนการติดการใช้งานเฟซบุ๊กสูงกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75
3. ตัวอย่างที่คัดเลือกมาสนใจในการเข้ารับการทดลอง
4. ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกมา และมีความสนใจเข้าร่วมการวิจัย เป็นกลุ่มทดลอง 10 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษาจากงานเอกสารและวิจัยที่เกี่ยวข้อง และพัฒนาเครื่องมือในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก ได้พัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดของหลิน (Lin, 2006) แบบวัดมีทั้งหมด 19 ข้อ โดยแต่ละข้อคำถามให้เลือกตอบตามความรู้สึก มี 5 ระดับ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.32–0.84 ค่าอำนาจจำแนกโดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันโปรดักโมเมนต์ (Pearson product-moment) มีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับ เท่ากับ .93 ( $\alpha = 0.93$ )
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม โดยกำหนดให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเข้ารับการปรึกษา สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50–90 นาที รวม 12 ครั้ง

## การทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีคะแนนการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 จำนวน 21 คน สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมวิจัยจำนวน 21 คน สุ่มอย่างง่าย ด้วยวิธีการจับสลาก จำนวน 10 คน เป็นกลุ่มทดลอง คะแนนในครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-Test)

2. ระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองทำแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก และครั้งนี้นับเป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง (Post-test)

3. ระยะติดตามผล กลุ่มทดลองทำแบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กฉบับเดิมหลังจากการวัดผลในระยะหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผล (Follow - up)

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Single-Factor Experimental Having Repeated Measures on the Same Elements) (Winner, Brown, & Michels, 1991) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni Procedure)

## ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการติดการใช้งานเฟซบุ๊กในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

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

จากตารางที่ 1 ปรากฏว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนการติดการใช้งานเฟซบุ๊กในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 71.10, 59.00 และ 59.40 ตามลำดับ

**ตารางที่ 2** ผลการทดสอบความแปรปรวนของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	Sig	ES
Between subject	9	780.17				
Interval	2	944.87	472.43	13.60	.00	.99
Error	18	625.13	34.73			
Total	29	2350.17				

จากตารางที่ 2 ปรากฏว่า ผลของการทดสอบในเวลาที่แตกต่างกัน 3 ช่วง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง การติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ระยะเวลาการทดลองส่งผลให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก มีการติดการใช้งานเฟซบุ๊กลดลงในระดับมาก ( $ES = .99$ )

**ตารางที่ 3** ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยม เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

เปรียบเทียบรายคู่	Mean Difference	SE	p-value
หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	12.100*	2.549	.003
ติดตามผล – ก่อนทดลอง	11.700*	3.037	.012
ติดตามผล – หลังทดลอง	.400	2.262	1.000

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 3 ปรากฏว่า คะแนนเฉลี่ยการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายใน ระยะหลังทดลอง ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) และระยะติดตามผล การทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ขณะที่ไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง

### อภิปรายผลการวิจัย

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการติดการใช้งานเฟซบุ๊กมีคะแนนการติดการใช้งานเฟซบุ๊กต่ำกว่าก่อนการทดลองในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากหลังจากการได้รับการปรึกษาแล้ว นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีคะแนนเฉลี่ยการติดการใช้งาน



เฟซบุ๊กลดลงกว่าก่อนได้รับการศึกษา ซึ่งจากโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมนั้น ทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ ในการใช้กระบวนการทางปัญญา และมีการเลือกรับรู้ มีการไตร่ตรองทางปัญญา สามารถแยกแยะความคิดที่บิดเบือนของตนและรู้เท่าทันความคิดอัตโนมัติด้านลบของตน แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมส่งผลต่อการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก สามารถทำให้พฤติกรรมติดการใช้งานเฟซบุ๊กของกลุ่มทดลองลดลง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม (2547) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่นที่พบว่า มีนักเรียนวัยรุ่นมีความโกรธในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แสดงให้เห็นว่าการให้การศึกษาแก่กลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมส่งผลทางบวกต่อการลดการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการศึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก มีคะแนนการติดการใช้งานเฟซบุ๊กต่ำกว่าก่อนการทดลองในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากระยะติดตามผล นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีคะแนนเฉลี่ยการติดการใช้งานเฟซบุ๊กลดลงกว่าก่อนได้รับการศึกษา แสดงให้เห็นว่า ผลของการให้การศึกษโดยใช้ทฤษฎีปัญญานิยมส่งผลให้พฤติกรรม ความคิด มีความต่อเนื่อง จนถึงระยะติดตามผลที่ผ่านมาแล้ว 2 สัปดาห์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรสา เอี่ยมรัศมิโชติ (2556) ได้ศึกษาผลการให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมต่อความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัยที่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมมีคะแนนความเข้มแข็งอดทนในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งการให้การศึกษารุ่นนี้ประสบผลที่ด้นั้น มาจากความร่วมมือและความตั้งใจของกลุ่มทดลอง เกิดกระบวนการเรียนรู้ มีความเข้าใจถึงผลดีที่จะเกิดกับตนเอง และมีความตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดจากการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก

## ข้อเสนอแนะ

### การนำผลวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการติดการใช้งานเฟซบุ๊กของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งผลของการศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้เป็นอย่างดี เป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่จะนำไปประยุกต์กับนักเรียนในกลุ่มอื่นที่มีการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก และยังสามารถนำไปปรับใช้กับการติดการใช้งานอย่างอื่น เช่น ติดเกมออนไลน์ ติดอินเทอร์เน็ต
2. ในขั้นตอนการศึกษาผู้วิจัยพบว่า กลุ่มทดลองจะมีพฤติกรรมลดลงอย่างต่อเนื่องและมีความคงทนของพฤติกรรมเมื่อมีผู้ดูแลและคอยควบคุม ซึ่งเพื่อน ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น และบุคคลใกล้ชิดนั้น มีส่วนในการช่วยให้พฤติกรรมติดการใช้งานเฟซบุ๊กของกลุ่มทดลองลดลง หากนำบุคคลเหล่านี้ร่วมในการศึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการติดการใช้งานเฟซบุ๊ก จะทำให้เกิดประสิทธิภาพของการศึกษาที่ดียิ่งขึ้น

### การทำวิจัยต่อไป

1. แบบวัดการติดการใช้งานเฟซบุ๊กสามารถนำไปปรับใช้การติดการใช้งานอย่างอื่นได้ เช่น การติดการใช้อินเทอร์เน็ต การติดเกมออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นแบบวัดเพื่อคัดกรองบุคคลที่มีความเสี่ยงในการติดการใช้งาน เพื่อป้องกันการติดการใช้งานที่มีความรุนแรงของพฤติกรรมมากขึ้น
2. สามารถพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อการติดการใช้งานเฟซบุ๊กในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ได้ เช่น นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนโรงเรียนประจำ และสามารถนำโปรแกรมการศึกษากลุ่มไปพัฒนาเป็นแนวทางในการให้การศึกษารายบุคคลได้

## เอกสารอ้างอิง

- ไชยรัตน์ บุตรพรหม. (2545). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สังคมวิทยามหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมวิทยา, คณะรัฐศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม. (2547). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชาม เชื้อสถาปนศิริ. (2556). *Facebook Depression ซึมเศร้าใน (โรค) ออนไลน์*. เข้าถึงได้จาก [https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=454391781313934&id=322508141168966](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=454391781313934&id=322508141168966).
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัด* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- วิมลพรรณ อภาเวท, สาวิตรี ชีวะสารณ์ และชาญ เดชอัศววง. (2556). พฤติกรรมการสื่อสารในเฟซบุ๊ก (Facebook) ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, *วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร*, 7(2), 119-130.
- ภานุวัฒน์ กองราช. (2554). การศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นในประเทศไทย: กรณีศึกษา Facebook. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารเทคโนโลยี, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย (เล่ม 2) วัยรุ่น-วัยสูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุทธิดา ขวนวัน. (2555). *สถิติการใช้ Facebook*. เข้าถึงได้จาก: <http://www.socialbakers.com/facebook-statistics/>.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2553). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). *สรุปผลที่สำคัญสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2556*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- อรสา เอี่ยมรัศมีโชติ. (2556). *ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความเข้มแข็งอดทนของนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 ประจำมหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Lin, C. C. (2007). Online stickiness: its antecedents and effect on purchasing intention, *Behaviour & Information Technology*, 26(6), 1-10.
- Patthaburee, W. (2011). *เด็กเล่น Facebook นานไป อาจทำให้ผลการเรียนแย่ลง*. เข้าถึงได้จาก: <http://www.weeonline.in.th/wee4life/?p=536>.
- Winner, J. B., Brown, R. D., & Michels, M. K. (1991). *Statistic principles in experimental Design*. (3<sup>rd</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.