

EFFECT OF THE EMPOWERMENT ENHANCEMENT PROGRAM ON SOCIAL MEDIA ADDICTION BEHAVIOR OF LATE ADOLESCENTS*

*Kamolrat Witsawawongpun, B.N.S.***, *Hunsa Sethabouppha, Ph.D.****,

*Kwaunpanomporn Thummathai, Ph.D.*****

Abstract

Objective: This quasi-experimental design aimed to study the effect of an empowerment enhancement program on the social media addiction behaviors of late adolescents.

Methods: The twenty-six samples were late adolescents, aged 19-21 years, who studied in an educational institution under the Office of Vocational Education Commission, Ministry of Education, Northern region. They were divided into two groups of 13 each: the experimental group that received the program and the control group that did not receive the program. The research instruments included 1) a general data questionnaire, 2) a social media addiction test, 3) an assessment of perceived empowerment and 4) an empowerment program on social media addiction behaviors of late adolescents based on Gibson's concept (Gibson, 1995). The program consisted of 8 activities and lasted for 4 weeks. It was conducted twice a week for 45-60 minutes each session. Data were analyzed using descriptive statistics, independent t-tests, and dependent t-tests.

Results: 1) One month after receiving the empowerment enhancement program, the experimental group's average score on social media addicted behaviors of late adolescents was statistically significantly lower than before receiving the program ($p < .05$). 2) One month after receiving the empowerment enhancement program, the average score on social media addicted behaviors of late adolescents in the experimental group was statistically significantly lower than that of the control group ($p < .05$).

Conclusion: The results of this study showed that the empowerment enhancement program on social media addiction behaviors of late adolescents could reduce their social media addicted behaviors. Therefore, this program should be used to further reduce social media addicted behavior in this group.

Keywords: empowerment enhancement, social media addiction behaviors, late adolescents

*Thesis, Master of Nursing Science Program in Psychiatric and Mental Health Nursing, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

**Student, Master of Nursing Science Program in Psychiatric and Mental Health Nursing, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

***Corresponding author: Lecturer, Faculty of Nursing, Chiang Mai University, e-mail: hunsa.s@cmu.ac.th

**** Assistant Professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

Received: 27 July 2023, Revised: 25 October 2024, Accepted: 1 November 2024

ผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจต่อพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ ของวัยรุ่นตอนปลาย*

กมลรัตน์ วิสวาศ์พันธ์, พย.บ.**, หรรษา เสริมรูปผา, Ph.D.***, ขวัญพนมพร ธรรมไทย, Ph.D.****

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจต่อพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นตอนปลาย

วิธีการศึกษา : การวิจัยกึ่งทดลองแบบ 2 กลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นตอนปลายอายุ 19 - 21 ปี ที่ศึกษาในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการเขตภาคเหนือ จำนวน 26 คน จับสลากเข้ากลุ่มที่ได้รับกิจกรรมในสถานศึกษาตามปกติ จำนวน 13 คน และกลุ่มที่ได้รับกิจกรรมในสถานศึกษาตามปกติร่วมกับโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ จำนวน 13 คน ที่มี 8 กิจกรรม สัปดาห์ละ 2 กิจกรรม ๆ ละ 45 - 60 นาที รวบรวมข้อมูลด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ และแบบประเมินการรับรู้พลังอำนาจ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา สถิติ Chi-Square สถิติ Fisher's Exact สถิติ Paired t-test และสถิติ Independent t-test

ผลการศึกษา : กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม ($p < .05$) และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมหลังสิ้นสุดโปรแกรม 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

สรุป : โปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจช่วยลดพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่นตอนปลายได้ จึงควรนำโปรแกรมนี้ไปใช้ในกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษาที่ติดสื่อสังคมออนไลน์

คำสำคัญ : การเสริมสร้างพลังอำนาจ, พฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์, วัยรุ่นตอนปลาย

*วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**นักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

***ผู้ประสานงานบทความ: อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, e-mail: hunsa.s@cmu.ac.th

****ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วันที่รับ: 27 กรกฎาคม 2566, วันที่แก้ไข: 25 ตุลาคม 2567, วันที่ตอบรับ: 1 พฤศจิกายน 2567

ความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นตอนปลายเป็นกลุ่มที่มีการติดสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด (Woodward, 2023) ซึ่งพบว่าวัยรุ่นในประเทศสหรัฐอเมริกามีพฤติกรรมเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ ถึงร้อยละ 70 ของวัยรุ่นทั้งหมด โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษา ร้อยละ 60 มีพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ (Zauderer, 2023) ส่วนนักศึกษาไทยในระดับอุดมศึกษาเป็นผู้ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์สูงที่สุด โดยส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย อายุ 19 - 21 ปี มีการใช้อินเทอร์เน็ตมากที่สุตนานถึง 10 ชั่วโมง 50 นาที/วัน และยังพบว่าผู้ที่อยู่ในระดับอุดมศึกษาเป็นผู้ที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มากสูงสุด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563) จึงมีความเสี่ยงสูงที่จะกลายเป็นผู้ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ได้ และเป็นกลุ่มวัยที่มีแนวโน้มที่จะได้รับผลกระทบจากการติดสื่อสังคมออนไลน์มากที่สุด

พฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่นตอนปลายส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ การเรียน และความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยปัญหาสุขภาพทางกายที่พบได้บ่อยคือ การพักผ่อนไม่เพียงพอ รับประทานอาหารไม่ตรงตามเวลา เลือktanอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เกิดอาการปวดตา ปวดเอว ปวดหลัง ปวดแขน ปวดไหล่ (อมรรัตน์ วงศ์โสภา และคณะ, 2558) อาจเกิดอาการนิวลือก (ดลยา สุขปิณี, 2560) ส่วนปัญหาด้านสุขภาพจิต พบว่า ผู้ที่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์มักมีพฤติกรรมแบบหุนหันพลันแล่นหรือตามใจมากขึ้น จะทำให้ขาดเหตุผลตัดสินใจ (Wilcox & Stephen, 2013) และมีลักษณะติดตาม

สื่อสังคมออนไลน์ตลอดเวลาจนทำให้เกิดความอิจฉา และมีความพึงพอใจในตนเองลดลง ส่งผลต่อการเกิดปัญหาทางอารมณ์จิตใจ (Krasnova et al., 2013) เช่น เหงา เศร้า เครียด เบื่อหน่าย และวิตกกังวลง่าย และมีโอกาสเกิดภาวะโรคซึมเศร้าได้มากขึ้น (ครองรัตน์ ดุลลาพันธ์, 2561) โดย ผู้ที่ติดสื่อสังคมออนไลน์ในระดับสูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงและมีภาวะซึมเศร้าในระดับรุนแรงอาจนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมรุนแรงต่อตนเองและผู้อื่น (จุฑามาศ ทองประดับ และคณะ, 2562) ส่วนด้านการเรียน ทำให้ขาดสมาธิในการเรียน ไม่มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย และยังมีการใช้ภาษาที่ไม่ถูกต้องซึ่งมักเป็นคำแสลงในยุคสมัยใหม่ (อมรรัตน์ วงศ์โสภา และคณะ, 2558) สิ่งเหล่านี้อาจทำให้เกิดความสับสนและไม่สามารถเขียนหรือสื่อสารโดยใช้ภาษาที่ถูกต้องได้ นอกจากนี้การสื่อสารทางเดียวในโลกออนไลน์ทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในโลกของความเป็นจริงลดลง การดูแลเอาใจการแสดงความรักและความผูกพันระหว่างบุคคลลดลง เป็นปัญหาก่อให้เกิดความห่างเหินระหว่างคนในครอบครัว (นภัสต์ หาญพรชัย และคณะ, 2557) วัยรุ่นจึงหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์แบบต่อหน้า (face to face interaction) ขาดการกระตุ้นให้เกิดทักษะทางสังคม เนื่องจากผู้ใช้สามารถสร้างอีกตัวตนหนึ่งที่ตนต้องการในโลกออนไลน์ขึ้นมา และเลือกแสดงออกได้ ซึ่งทำได้ง่ายกว่าการมีปฏิสัมพันธ์ต่อหน้า ตัวตนหลายๆ ตัวตนในสื่อสังคมออนไลน์ อาจส่งผลให้ต้องใช้เวลามากขึ้นในการค้นหาตัวตนที่แท้จริง จนไม่

สามารถค้นหาอัตลักษณ์ที่แท้จริงของตนเอง และบางครั้งอาจทำให้ไม่สามารถแยกแยะตัวตนในโลกความเป็นจริงกับตัวตนในสื่อสังคมออนไลน์ได้ (อมร โตะทอง, 2555) ทำให้ไม่สามารถยอมรับข้อเสียที่ตนเองมีและขาดความรู้สึกความภาคภูมิใจในตนเอง (พิมพากรณ์ กลั่นกลิ่น, 2563) ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองและการได้รับการยกย่องนับถือในตนเอง (esteem needs) เป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิต เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์เพื่อพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Maslow, 1970) โดยการมีพลังอำนาจเป็นองค์ประกอบของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, 1981) ซึ่งมีการศึกษาพบว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ หากบุคคลมีพลังอำนาจในตนเองมากก็จะช่วยให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น (ซัชชวี กลั่นหอม, 2563) หากบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ จะส่งผลให้พลังอำนาจในการควบคุมตนเองลดลง ทำให้ไม่สามารถมองเห็นศักยภาพที่ตนมี นำไปสู่ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเอง จนเกิดเป็นปัญหาพฤติกรรม (Gibson, 1995) อีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ แม้จะมีพัฒนาการหลายด้านสมบูรณ์เทียบเท่าผู้ใหญ่ แต่ยังขาดประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ทำให้ใช้วิธีการแก้ไขปัญหาที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นวัยรุ่นนี้จะมีความรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมต่างๆของตนเองได้ เกิดเป็นภาวะไร้พลังอำนาจในการควบคุมตนเอง (Marwell, 1966) ขาดความสามารถ

ในการตัดสินใจ ขาดเหตุผลในการแก้ไขปัญหา ส่งผลต่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมตามมา ตลอดจนไม่สามารถควบคุมหรือยับยั้งการแสดงออกทางอารมณ์เมื่ออยู่ในภาวะที่ต้องเผชิญปัญหา (Denis & Manuel, 2006) ซึ่งส่งผลให้มีความนับถือตนเองลดลง ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำลง มีผลต่อสถานะอารมณ์ และหากใช้สื่อฯ โดยขาดการไตร่ตรองอย่างมีวิจารณญาณ ก็อาจเป็นช่องทางที่ถูกกล่เมดิชสิทธิ์ อาจเกิดภัยคุกคามจากสังคมออนไลน์ได้ เช่น เป็นช่องทางในการก่ออาชญากรรม การกระทำอนาจารผิดศีลธรรม รวมไปถึงการเข้าไปใช้บริการในเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสม อาจก่อให้เกิดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และปัญหาครอบครัว เป็นต้น (เชาวลิต ศรีเสริม และลักขณา ชอบเสียง, 2563)

แนวทางการบำบัดพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ ประกอบด้วย การบำบัดด้วยการใช้ยา ได้แก่ กลุ่มยาต้านเศร้า กลุ่มยาต้านอาการทางจิต กลุ่มยาแก้ปวดกลุ่มโอปิออยด์ กลุ่มยากระตุ้นประสาทส่วนกลางที่ใช้รักษาเด็กสมาธิสั้น โดยยาจะออกฤทธิ์ต่อสมองส่วนระบบการให้รางวัลทำให้ช่วยลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตได้ (Przepiorka et al., 2014) และการบำบัดด้านจิตสังคม ได้แก่ การบำบัดปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavioral therapy) (คาราวรรณ ติ่งปิ่นตา, 2558) ครอบครัวบำบัด (Family therapy) (สกลไศ กุ่มทรัพย์อนันต์, 2554) และการบำบัดโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน (Gulzade & Serap, 2018) ถึงแม้ว่ากระบวนการใน

การบำบัดเหล่านี้จะช่วยให้อำนาจในการจัดการพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ได้ แต่อย่างไรก็ตามพฤติกรรมเหล่านี้ยังพบมากในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563) ทั้งนี้อาจเกิดจากการบำบัดดังกล่าวมีรูปแบบกิจกรรมไม่ได้มุ่งเน้นปัจจัยภายในในการเสริมสร้างพลังอำนาจที่มีผลให้เกิดพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ โดยเฉพาะการขาดพลังอำนาจในการควบคุมตนเองมีผลอย่างมากต่อการแสดงออกของพฤติกรรม (Gerry, 2010) จึงอาจจำเป็นต้องเสริมสร้างพลังอำนาจให้แก่วัยรุ่นตอนปลายเพื่อที่จะให้มีพลังในการควบคุมตนเองเกี่ยวกับใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสมมากขึ้น

พฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์เป็นพฤติกรรมแบบเสพติด (addiction behaviors) (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2566) จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีการเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการกับปัญหาพฤติกรรมแบบเสพติด เช่น พฤติกรรมการติดสุรา การสูบบุหรี่ และสารเสพติด ดังเช่น การศึกษาของ พิมพ์รำไพ บุญย์สุภา (2563) พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) นอกจากนี้การศึกษาของ กษพร เพือก่อง และคณะ (2561) พบว่า ผู้เสพติดแอมเฟตามีนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) จากประสิทธิผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการกับปัญหาการใช้สารเสพติดข้างต้น การ

เสริมสร้างพลังอำนาจจึงอาจเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นตอนปลายได้รับรู้ถึงภาวะไร้พลังอำนาจที่มีผลต่อความสามารถในการควบคุมปริมาณการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ให้ได้ตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง และเกิดความเชื่อมั่นที่จะจัดการกับปัญหาพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ เนื่องจากมีกลไกของการเกิดพฤติกรรมเสพติดเช่นเดียวกับพฤติกรรมการติดสารเสพติด (Kuss & Griffiths, 2012) โดยใช้กระบวนการกลุ่มในการช่วยส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ก่อให้เกิดความไว้วางใจกัน กล้าที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้เกิดแรงจูงใจ กำลังใจภายในกลุ่ม (Yalom, 1995) นำไปสู่การเกิดพลังอำนาจที่จะควบคุมตนเองในการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การใช้บำบัดทางจิตสังคมยังไม่พบโปรแกรมบำบัดที่มีความเฉพาะเจาะจงในการจัดการปัญหาพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่นตอนปลายที่เป็นกลุ่มวัยที่มีการติดสื่อมากที่สุด โดยเฉพาะสาเหตุด้านพัฒนาการจิตสังคมเกี่ยวกับความรู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ หากสามารถช่วยให้วัยรุ่นตอนปลายเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีพลังอำนาจในการควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างเหมาะสม ก็อาจจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นยิ่งขึ้น อีกทั้งจากการทบทวนยังไม่มีผู้ศึกษาในประเด็นดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาผล

ของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจต่อพฤติกรรม การติดต่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นตอนปลายใน สถานศึกษาระดับอุดมศึกษา เพื่อจะเป็นทางเลือก ในการแก้ไขและลดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคม ออนไลน์

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการติดต่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นตอนปลายระหว่างก่อน และหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการติดต่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นตอนปลายระหว่างกลุ่มที่ ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจและกลุ่ม ที่ไม่ได้รับโปรแกรม

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนพฤติกรรมการติดต่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นตอนปลายหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ ต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม
2. คะแนนพฤติกรรมการติดต่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม

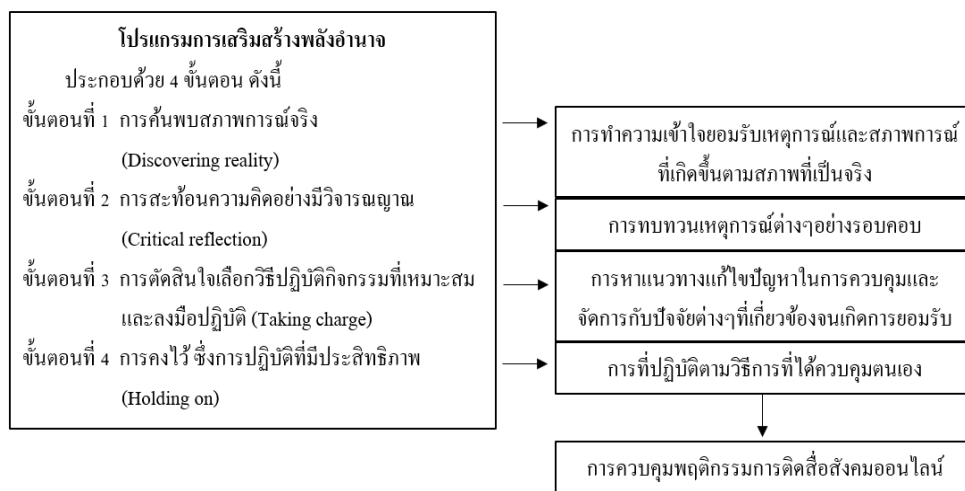
กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษานี้ใช้กรอบแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจของกิบสัน (Gibson, 1995) เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองและเกิดความรู้สึกว่าตนเองมี

อำนาจที่จะควบคุมความเป็นอยู่ตนเองได้ โดยส่งเสริมให้บุคคลใช้ศักยภาพและสมรรถนะแห่งตนเพื่อการควบคุมปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การค้นพบสภาพการณ์จริง 2) การสะท้อนความคิดอย่างมีวิจารณญาณ 3) การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมและลงมือปฏิบัติ และ 4) การคงไว้ ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ ในการสร้างโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อลดพฤติกรรม การติดต่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่นตอนปลาย ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรมรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 - 60 นาที ดำเนินกิจกรรมติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และวัดผลการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมติดต่อสังคมออนไลน์ โดยเริ่มจากการให้วัยรุ่นตอนปลายมีการค้นพบสภาพการณ์จริงเกี่ยวกับพฤติกรรมติดต่อสังคมออนไลน์ของตนเอง การทำความเข้าใจในการยอมรับเหตุการณ์และสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนตามสภาพที่เป็นจริง และสะท้อนความคิดอย่างมีวิจารณญาณต่อพฤติกรรมดังกล่าว โดยการทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างรอบคอบร่วมกับการตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมและลงมือปฏิบัติในการลดหรือเลิกพฤติกรรมติดต่อสังคมออนไลน์ของตนเอง โดยการหาแนวทางแก้ไข ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเองในการควบคุมและจัดการกับปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องจนเกิดการยอมรับตนเอง ต่อจากนั้นมีการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ โดยการปฏิบัติตามวิธีการที่ได้ตัดสินใจเลือกแล้วประสบความสำเร็จบรรลุปเป้าหมายที่ตั้งไว้ จนรู้สึกมั่นใจ รู้ถึงศักยภาพ จะ

ส่งผลให้มีพลังที่จะสามารถควบคุมการใช้สื่อสังคม

ออนไลน์ของตนเองได้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบสองกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังทดลอง

ประชากร คือ วัยรุ่นตอนปลายทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เขตภาคเหนือ

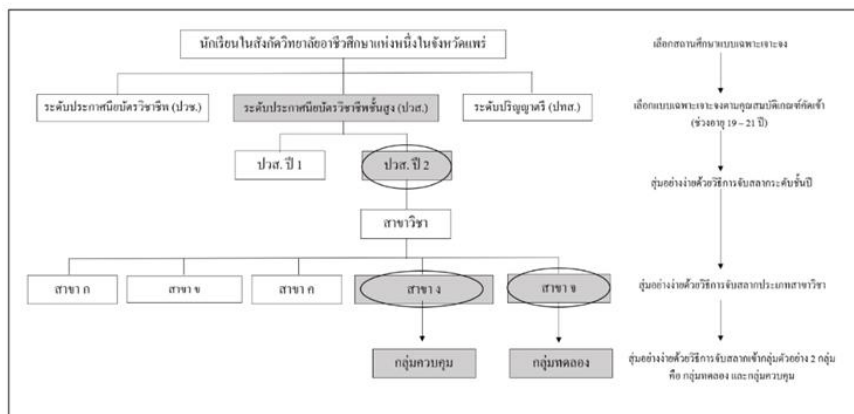
กลุ่มตัวอย่าง มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มประชากร และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria) คือ 1) อายุ 19 - 21 ปี 2) มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในระดับคลั่งไคล้และระดับติด โดยมีคะแนนแบบทดสอบการติดสื่อ

สังคมออนไลน์ มากกว่า 19 คะแนนขึ้นไป 3) มีการรับรู้พลังอำนาจในระดับน้อยหรือปานกลาง โดยมีคะแนนจากแบบประเมินการรับรู้พลังอำนาจ น้อยกว่า 67 คะแนน และ 4) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion Criteria) ได้แก่ เป็นผู้ที่มียาทางจิตเวชที่ถูกวินิจฉัยโดยจิตแพทย์จากฐานข้อมูลเวชทะเบียนนักศึกษาของสถานศึกษา ได้แก่ โรคซึมเศร้า (Depressive disorder) โรควิตกกังวล (Anxiety disorder) และโรคการปรับตัวผิดปกติ (Adjustment disorder)

ขนาดตัวอย่าง (sample size) กำหนดด้วยการวิเคราะห์อำนาจทดสอบ (power analysis) คำนวณค่าขนาดอิทธิพล (effect size) จากงานวิจัยของมานิชญ์ ขุนคำ และฐิติอาภา ตั้งคำวานิช

(2561) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการลดการสูบบุหรี่ของประชาชน ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับงานวิจัยที่ศึกษา ได้ค่า effect size เท่ากับ 1.79 ซึ่งเป็นค่าระดับสูง ผู้วิจัยเปิดตารางประมาณค่าขนาดกลุ่มตัวอย่างของโคเฮน (Cohen, 1988) ที่ค่า effect size เท่ากับ 1.40 ซึ่งเป็นค่าระดับสูง กำหนดอำนาจทดสอบ 0.90 กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 10 คนต่อกลุ่ม และเพื่อป้องกันการสูญหาย หรืออาจมีผู้ยุติการเข้าร่วมวิจัย (drop out) ผู้วิจัยได้เพิ่มกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 20 จึงเพิ่มขนาดตัวอย่างกลุ่มละ 3 คน กลุ่มทดลองจำนวน 13 คน ได้รับกิจกรรมในสถานศึกษาตามปกติร่วมกับโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ และกลุ่มควบคุมจำนวน 13

คน ได้รับกิจกรรมในสถานศึกษาตามปกติ แบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ด้วยวิธีจับสลากระดับชั้นปี และประเภทสาขาวิชา ตามลำดับ เข้ากลุ่มทดลอง 1 สาขา และกลุ่มควบคุม 1 สาขา จากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัย ทั้ง 2 สาขาวิชา สาขาวิชาละ 13 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 26 คน โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า แล้วทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการจับคู่เหมือน (Matched pair) ในด้านเพศ คณะแผนกติดต่อสังคมออนไลน์ และคะแนนการรับรู้พลังอำนาจ โดยกำหนดให้ทั้งสองกลุ่มมีเพศชายและเพศหญิงมีจำนวนใกล้เคียงกัน กลุ่มละ 13 คน ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 การแบ่งกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการจับคู่เหมือน (Matched pair)

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่ 117/2565 จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและรายละเอียดขั้นตอนการเก็บข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบโดย

ละเอียดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนได้มีโอกาสซักถามจนเป็นที่เข้าใจ และได้ลงนามเซ็นยินยอมการเข้าร่วมตามความสมัครใจ ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิ์ที่จะยุติและถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้โดยจะไม่มีผลกระทบใดๆตามมา ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ โดยไม่ระบุชื่อหรือข้อมูลผู้เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยจะรายงานในภาพรวมเท่านั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัย ดังนี้

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มีลักษณะแบบเลือกตอบ ประกอบด้วย เพศ อายุ ผลการเรียน (เกรดเฉลี่ยสะสม) และข้อมูลการใช้สื่อสังคมออนไลน์

2) แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Addiction Test: SMAT) ของชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2556) ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 16 ข้อ เป็นแบบลิเคิร์ต (Likert scale) โดยมีวิธีการคิดค่าคะแนน ได้แก่ ไม่ใช่เลย เท่ากับ 0 คะแนน, ไม่น่าใช่ เท่ากับ 1 คะแนน, น่าจะใช่ เท่ากับ 2 คะแนน และใช่เลย เท่ากับ 3 คะแนน แปลผลคะแนนแบ่งเป็นระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์ 3 ระดับ คือ 1) 0-19 คะแนน หมายถึง ไม่ติดสื่อสังคมออนไลน์ 2) 20-29 คะแนน หมายถึง คลั่งไคล้ และ 3) มากกว่า 30 คะแนน หมายถึง ติดสื่อสังคมออนไลน์ แบบทดสอบดังกล่าวผ่านการทดสอบค่าความคงที่ภายใน (internal consistency)

เท่ากับ 0.90 และผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยนำไปทดลองใช้ในวัยรุ่นตอนปลายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.91 โดยเป็นค่าที่ยอมรับได้ คือมากกว่าหรือเท่ากับ 0.8 ขึ้นไป (Burns & Grove, 2005)

3) แบบประเมินการรับรู้พลังอำนาจ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงแบบประเมินการรับรู้พลังอำนาจของอุลิส สมบัติแก้ว และปลดา เหมโลหะ (2557) เป็นแบบสอบถามการรับรู้พลังอำนาจของผู้ดูแลในการจัดการพฤติกรรมรุนแรงของผู้ป่วยจิตเภท ซึ่งพัฒนาโดยใช้แนวคิดของกิบสัน (Gibson, 1995) จำนวนทั้งสิ้น 33 ข้อ รวม 99 คะแนน ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ จากค่าคะแนน 0 - 3 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ 0 เท่ากับ รับรู้ว่าข้อความนั้นไม่เคยเกิดขึ้นเลย 1 เท่ากับ รับรู้ว่าข้อความนั้นเกิดขึ้นเล็กน้อย 2 เท่ากับ รับรู้ว่าข้อความนั้นเกิดขึ้น ปานกลาง และ 3 เท่ากับ รับรู้ว่าข้อความนั้นเกิดขึ้นมาก โดยการแปลผลคะแนนการรับรู้พลังอำนาจในการจัดการพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ 0 - 33 คะแนน คือ ระดับต่ำ 34 - 66 คะแนน คือ ระดับปานกลาง และ 69 - 99 คือ ระดับสูง โดยมีการนำมาปรับเนื้อหาบางส่วนให้สอดคล้องกับลักษณะกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ และนำไปตรวจสอบผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและจิตเวช จำนวน 2 ท่าน จิตแพทย์ จำนวน 1 ท่าน พยาบาลวิชาชีพที่มีความรู้ด้าน

สุขภาพจิตและจิตเวช จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจ จำนวน 1 ท่าน ได้ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity index - CVI) เท่ากับ 0.92 และผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้ในวัยรุ่นตอนปลายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.90 โดยเป็นค่าที่ยอมรับได้คือมากกว่าหรือเท่ากับ 0.8 ขึ้นไป (Burns & Grove, 2005)

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัย

ได้แก่ โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่นตอนปลาย เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจของกิบสัน (Gibson, 1995) ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรมแบบกลุ่ม บำบัด สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 - 60 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาผ่านอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลสาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จำนวน 2 ท่าน จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น จำนวน 1 ท่าน พยาบาลวิชาชีพที่มีความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและจิตเวช จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจ จำนวน 1 ท่าน พบว่า มีค่าความตรงของเนื้อหา (content validity index - CVI) เท่ากับ 0.91 แล้วตรวจสอบความเป็นไปได้ของเครื่องมือโดยนำไปทดลองใช้กับวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ จำนวน 3 คน

จากนั้นนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การค้นพบสภาพการณ์จริง (Discovering reality) มี 2 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 “รู้จักฉัน รู้จักเธอ” เป็นกิจกรรมกระตุ้นให้สมาชิกทำความรู้จักกันและเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

กิจกรรมที่ 2 “รับรู้-เข้าใจ-ยอมรับ” เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตนเองอย่างรอบคอบเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของตนเอง เพื่อให้เกิดการรับรู้เข้าใจ และยอมรับสภาพปัญหา

ขั้นตอนที่ 2 การสะท้อนความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical reflection) มี 2 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 3 “ว้ายร้ายไซเบอร์” เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกได้ทบทวนเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและผลกระทบของการใช้สื่อ โดยวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและกรณีศึกษาว่าเป็นปัญหาหรือไม่ อย่างไร มีสาเหตุ/ปัจจัยจากอะไรได้บ้างแล้วจะแก้ไขปรับเปลี่ยนอย่างไร

กิจกรรมที่ 4 “พลังในตัวเรา” เป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้สมาชิกได้ทบทวน ข้อดีหรือจุดเด่นของตนเอง เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองที่จะใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ขั้นตอนที่ 3 การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติ กิจกรรมที่เหมาะสมและลงมือปฏิบัติ (Taking charge) มี 2 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 5 “ตามล่าหาทางเลือก” เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกกลุ่มร่วมทบทวนค้นหาแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์แล้วให้สมาชิกวางแผนเลือกวิธีการแก้ไขพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง จากนั้นลงมือปฏิบัติตามแนวทางที่ได้เลือกสรรทั้งสนับสนุนสมาชิกกลุ่มให้กำลังใจกัน

กิจกรรมที่ 6 “เราทำได้” เป็นกิจกรรมที่ให้ลงมือปฏิบัติตามแนวทางการแก้ไขที่ตนเองเลือก โดยให้สมาชิกสังเกตตนเองหลังได้วางแผนเลือกวิธีการแก้ไขพฤติกรรมในกิจกรรมที่ 5 และบันทึกพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของตนเองลงในสมุดตาราง “เราทำได้” ประกอบด้วย จำนวนครั้ง ระยะเวลา ประเภทของสื่อสังคมออนไลน์ที่ใช้ อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมในแต่ละวัน

ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ (Holding on) มี 2 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 7 “แค่ปรับ ชีวิตเปลี่ยน” เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกในกลุ่มได้มีการทบทวนสรุปการเปลี่ยนแปลงและติดตามความก้าวหน้าของการปรับเปลี่ยนตนเองจากสมุดบันทึก ตลอดจนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและกล่าวชื่นชมกัน

กิจกรรมที่ 8 “สัญญาใจ” เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกได้บอกวิธีการหรือแนวทางในการควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของตนเองแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม จากนั้น

เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้พูดถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม และให้เขียนคำมั่นสัญญาร่วมกัน เพื่อสร้างความเชื่อมั่นแก่ตนเองว่า จะสามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของตนเองได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เลขที่ 117/2565 แล้ว ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำหนังสือถึงผู้อำนวยการสถานศึกษา เพื่อขออนุญาตประกอบกิจกรรมวิจัย และขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ประชาสัมพันธ์ เพื่อรับสมัครรับนักศึกษาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์และมีความสนใจเข้าร่วมการศึกษา โดยติดโปสเตอร์ประกาศที่บอร์ดประชาสัมพันธ์ในสถานศึกษา

3. เข้าพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตัว บอกวัตถุประสงค์ รายละเอียดของการวิจัย สอบถามความสมัครใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยให้ลงลายมือชื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจทุกคน

4. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้าเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ด้วยวิธีการจับสลากชั้นปี และสาขาวิชา โดยจับสลากให้ 1 ประเภทสาขาวิชาเข้ากลุ่มทดลอง และอีก 1 ประเภทสาขาวิชาเข้ากลุ่มควบคุม

5. เก็บรวบรวมข้อมูล (pre-test) โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง 3 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบการ

ติดต่อสังคมออนไลน์ และแบบประเมินการรับรู้พลังอำนาจ แล้วคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์คัดเลือก แล้วทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการจับคู่เหมือน (Matched pair) ในด้านเพศ คะแนนติดต่อสังคมออนไลน์ และคะแนนการรับรู้พลังอำนาจ แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 13 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 26 คน

6. ดำเนินการทดลองโดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจ จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ ในช่วงเวลาที่ไม่มิจากกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนการสอน ช่วงเวลา 16.30 - 17.30 น. ในวันพุธ และวันศุกร์ ซึ่งเป็นเวลาในช่วงเลิกเรียน จะได้ไม่กระทบต่อการเรียนของนักศึกษา ณ ห้องกิจกรรมที่สถานศึกษา จัดเตรียมให้ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมและจะได้รับภายหลังจากการวิจัยเสร็จสิ้นแล้ว หากกลุ่มตัวอย่างมีความประสงค์

7. เก็บรวบรวมข้อมูล (post-test) ในกลุ่มควบคุมหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที ณ สัปดาห์ที่ 4 ส่วนกลุ่มทดลองเก็บรวบรวมข้อมูลหลังสิ้นสุดโปรแกรมไปแล้ว 1 เดือน ณ สัปดาห์ที่ 8

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ Chi-Square และสถิติ Fisher's Exact และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมติดต่อสังคมออนไลน์ระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมในกลุ่มทดลอง ใช้สถิติ paired t-test เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมติดต่อสังคมออนไลน์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้สถิติ

independence t-test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันในข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 84.6 เท่ากัน ส่วนใหญ่มีอายุ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 76.9 และร้อยละ 69.2 ตามลำดับ มีผลการเรียนเฉลี่ย 3.00 - 3.49 คิดเป็นร้อยละ 69.2 และร้อยละ 61.5 ตามลำดับ มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อยู่เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 84.6 เท่ากัน

2. ผลการศึกษา

พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดต่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 ดังแสดงในตารางที่ 1 และพบว่าวัยรุ่นตอนปลายที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดต่อสังคมออนไลน์ต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 2

การอภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า คะแนนพฤติกรรมการติดต่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นตอนปลายหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ 1 เดือน ต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพลัง

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นตอนปลายก่อนและหลังได้รับโปรแกรม 1 เดือน (n = 13)

คะแนนพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	ระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์	SD	t	p-value
ก่อนได้รับโปรแกรม	29.15	ระดับคลั่งไคล้	6.48	5.37	.000*
หลังได้รับโปรแกรม 1 เดือน	21.00	ระดับคลั่งไคล้	3.19		

* $p < .05$

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นตอนปลายระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมและกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม 1 เดือน (n = 26)

คะแนนพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์	กลุ่มทดลอง		ระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์		กลุ่มควบคุม		ระดับการติดสื่อสังคมออนไลน์		t	p-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ก่อนได้รับโปรแกรม	29.15	6.48	ระดับคลั่งไคล้	28.77	8.15	ระดับคลั่งไคล้	28.77	8.15	-.13	.895
หลังได้รับโปรแกรม 1 เดือน	21.00	3.19	ระดับคลั่งไคล้	29.38	7.89	ระดับคลั่งไคล้	29.38	7.89	3.55	.003*

* $p < .05$

อำนาจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจของกิบสัน (Gibson, 1995) ในรูปแบบกิจกรรมกลุ่มบำบัดที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันของสมาชิกในกลุ่มจนเกิดปัจจัยบำบัด มีเป้าหมายและสนับสนุนให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ตลอดจนเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองในด้านความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไปในทางที่เหมาะสม

การวิจัยนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมในการ

ส่งเสริมการค้นพบสภาพการณ์จริง ในกิจกรรมที่ 1 และ 2 โดยกิจกรรมที่ 1 “รู้จักฉัน รู้จักเธอ” เป็นกิจกรรมกระตุ้นให้สมาชิกทำความรู้จักกัน ให้เกิดความไว้วางใจกันในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน นั่นคือการส่งเสริมให้มีการสนับสนุนทางสังคมที่ดีจากสมาชิกในกลุ่ม เพื่อช่วยให้ผู้ที่สูญเสียอำนาจในการควบคุมตนเอง (powerlessness) มีกำลังใจ มีความหวัง จนเกิดความรู้สึกมีอำนาจ (power) ในการควบคุมพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ได้จากแรงสนับสนุนและกำลังใจของสมาชิกกลุ่ม

และกิจกรรมที่ 2 “รับรู้-เข้าใจ-ยอมรับ” เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตนเองอย่างรอบคอบเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของตนเอง จนเกิดการยอมรับปัญหาของตนเอง ตลอดจนเกิดมีความคิดที่จะแก้ไขปัญห และตั้งเป้าหมายเพื่อที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ในส่วนของการสะท้อนความคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นขั้นตอนที่กลุ่มตัวอย่างได้มีการทบทวนปัญหาต่างๆอย่างรอบคอบ เพื่อตัดสินใจและจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม (Gibson, 1995) ในกิจกรรมที่ 3 และ 4 โดยกิจกรรมที่ 3 “วางรายชื่เบอร์” เน้นให้สมาชิกได้ทบทวนสะท้อนคิดเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและผลกระทบ วิเคราะห์พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของตนเองและกรณีศึกษาว่าเป็นปัญหาหรือไม่ อย่างไร และสาเหตุหรือปัจจัยกระตุ้นให้ใช้สื่อสังคมออนไลน์ จนสามารถตระหนักถึงผลกระทบหากยังคงพฤติกรรมดังกล่าว ร่วมกับกิจกรรมที่ 4 “พลังในตัวเรา” ที่เป็นกิจกรรมส่งเสริมให้สมาชิกได้ทบทวนเกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง ศักยภาพในตนเอง ข้อดีหรือจุดเด่นของตนเองจนเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการเลือกวิธีการแก้ไข ปัญหา

ในขั้นตอนต่อไปจะเป็นการตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติที่บุคคลคิดว่าเหมาะสมและดีที่สุดสำหรับตนเอง เพื่อควบคุมและจัดการกับปัจจัยต่างๆที่ทำให้เกิดพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์ จนเกิดการยอมรับตนเอง (self-determination) (Gibson, 1995) ในกิจกรรมที่ 5 และ 6 โดยกิจกรรมที่ 5 “ตามล่าหาทางเลือก” เน้นให้สมาชิกกลุ่มได้

ร่วมกันค้นหาแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และแลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรม การติดสื่อสังคมออนไลน์ แล้วให้สมาชิกวางแผนวิธีการแก้ไขพฤติกรรม แล้วลองปฏิบัติตามแนวทางที่ได้เลือก ร่วมกับกิจกรรมที่ 6 “เราทำได้” ที่สมาชิกได้ลงมือปฏิบัติตามแนวทางการแก้ไขที่ตนเองเลือก แล้วบันทึกพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของตนเองในแต่ละวันลงในสมุดตาราง “เราทำได้” จะช่วยให้ได้รับรู้ถึงความก้าวหน้าของพฤติกรรมตนเอง ทำให้เกิดความเข้าใจปัญหามากขึ้นและนำไปสู่การพิจารณาเลือกวิธีที่จะใช้จัดการพฤติกรรมดังกล่าว

ในขั้นตอนสุดท้ายของโปรแกรมฯ คือการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ เป็นขั้นที่บุคคลสามารถนำวิธีการที่เลือกไปเป็นแนวทางปฏิบัติแล้วประสบความสำเร็จ จนเกิดการรับรู้ถึงศักยภาพ ความสามารถในการควบคุมตนเองในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่ให้เกิดอันตรายทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่นประกอบด้วย กิจกรรมที่ 7 และ 8 โดย กิจกรรมที่ 7 “แค่ปรับ ชีวิตเปลี่ยน” เป็นกิจกรรมที่ให้ทบทวนและสรุปการเปลี่ยนแปลงของตนเองจากสมุดเราทำได้พร้อมให้สมาชิกได้กล่าวชื่นชมกัน และในกิจกรรมที่ 8 “สัญญาใจ” เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกได้แบ่งปันวิธีการในการจัดการพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของตนเองในกลุ่ม และให้เขียนคำมั่นสัญญาร่วมกัน เพื่อสร้างความเชื่อมั่นแก่ตนเองว่าจะลดปริมาณการใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Uyaroglu and Ozcan (2022) ที่พบว่า

การเสริมสร้างพลังอำนาจช่วยให้วัยรุ่นสามารถรับรู้ถึงความสามารถของตนเองมากขึ้น นำไปสู่การมีพลังที่จะใช้ศักยภาพที่มีในตนเองเพื่อแสดงออกเป็นพฤติกรรมเชิงบวก ซึ่งช่วยจัดการปัญหาพฤติกรรมการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นได้ นอกจากนี้ คล้ายคลึงกับการศึกษาของ มาโนชญ์ ขุนคำ และฐิติอาภา ตั้งคำวานิช (2561) ศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจมีค่าเฉลี่ยการสูบบุหรี่ต่อวันต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 เช่นเดียวกับการศึกษาของ กชพร เผือกผ่อง และคณะ (2561) ที่พบว่า หลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001

หลังทดลองพบว่า คะแนนพฤติกรรมการติดสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมในระยะ 1 เดือน อธิบายว่า อาจเป็นผลมาจากการได้รับการส่งเสริมให้เกิดพลังอำนาจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ดังรายละเอียดที่กล่าวข้างต้น ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ช่วยให้กลุ่มทดลองได้ค้นพบปัญหาตามสภาพจริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้เข้าใจถึงปัญหาและผลเสียจากการที่ตนเองมีพฤติกรรมใช้สื่อสังคมออนไลน์มากเกินไป เมื่อได้ทบทวนตนเองอย่างมีวิจารณญาณ จะช่วยให้กลุ่มทดลองเกิดความเข้าใจและตระหนักถึงโทษหรือผลเสียของพฤติกรรมดังกล่าวได้ชัดเจนขึ้นทั้งต่อตนเอง ต่อครอบครัว และต่อสังคม รวมทั้งได้ทบทวนถึงข้อดีหรือ

ศักยภาพของตนเองในการเลือกวิธีการในการจัดการสิ่งเร้าที่มากระตุ้นความอยาก นอกจากนี้การให้กำลังใจภายในกลุ่มถือเป็นการเสริมแรงทางบวกที่ช่วยเพิ่มความมั่นใจและเพิ่มความรู้สึกมีพลังอำนาจ (Gibson, 1995) เพื่อควบคุมปริมาณการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของตนเองให้เกิดความเหมาะสมยิ่งขึ้น ดังอภิปรายไว้ในสมมติฐานที่ 1 ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สยาภรณ์ เดชดี และอรรณพ หนูแก้ว (2564) พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคจิตจากสารเสพติดที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจสูงกว่าผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับการดูแลแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 กล่าวคือ การเสริมสร้างพลังอำนาจทำให้ผู้ป่วยโรคจิตจากสารเสพติดมีพฤติกรรมดูแลตนเองมากขึ้น

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจแก่วัยรุ่นตอนปลาย ทำให้เกิดการรับรู้ถึงพลังอำนาจในตนเองที่จะจัดการปัญหาหรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยกิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรม จะช่วยส่งเสริมให้ได้ทบทวนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของตนเองตามความเป็นจริง จนค้นพบปัญหาที่เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไป ประกอบกับการสร้างความเข้าใจปัญหาโดยการให้ความรู้ในเรื่องของอาการสาเหตุ ผลกระทบของการติดสื่อสังคมออนไลน์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ครอบครัว และสังคมอย่างรอบคอบและมีวิจารณญาณ รวมทั้งให้ความรู้เรื่องแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อที่จะเป็นทางเลือกในการปฏิบัติ ร่วมกับการให้ได้ทดลองลงมือปฏิบัติจริงและจดบันทึกการเปลี่ยนแปลงของ

พฤติกรรมในแต่ละวัน ตลอดจนคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยการให้คำมั่นสัญญาที่จะลดการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ร่วมกับกระบวนการกลุ่มจากการดำเนินกิจกรรมในรูปแบบกลุ่มบำบัดที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมจากการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การที่สมาชิกได้ชื่นชมกัน ให้กำลังใจ และแสดงออกถึงความเชื่อมั่นว่าตนเองและสมาชิกกลุ่มจะสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ หากวัยรุ่นตอนปลายสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ จะทำให้สามารถรับรู้พลังอำนาจในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งความรู้สึกมีอำนาจนี้จะช่วยให้สามารถควบคุมตนเองได้ ซึ่งจะนำไปสู่การคงไว้ซึ่งพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ควรนำโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจไปใช้เป็นทางเลือกในการพยาบาลวัยรุ่นตอนปลายที่มีพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์
2. ควรนำผลการศึกษาในครั้งนี้ไปใช้ในการให้ความรู้และการจัดอบรมแก่พยาบาลวิชาชีพหรือหน่วยงานที่มีบทบาทในการดูแลสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ให้มีทักษะการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ เพื่อให้สามารถเสริมพลังอำนาจในการลด ละ เลิกการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มากเกินไปจนจำเป็น โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงและมีพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

การศึกษาต่อไป ควรมีการศึกษาดูตามความคงอยู่ของพฤติกรรมลดการติดสื่อสังคมออนไลน์ เช่น ระยะ 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี

เอกสารอ้างอิง

- กษพร เพ็ญผ่อง, นุชนาถ บรรทมพร, และชมชื่น สมประเสริฐ. (2561). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการควบคุมตนเองของผู้เสพติดแอมเฟตามีน. *วารสารพยาบาลทหารบก, 19*(ฉบับพิเศษ), 118-128.
- กรองรัตน์ ดุลลาพันธ์. (2561). พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์และปัจจัยทางจิตที่พยากรณ์ภาวะโรคซึมเศร้า (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- จุฑามาศ ทองประดับ, ทศนาทวีคุณ และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะติดเฟกซ์กับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพไทย, 12*(2), 116-133.
- ชาญวิทย์ พรนภดล, และคณะ. (2556). แบบทดสอบการติดสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Addiction Test: SMAT). <http://www.cumentalhealth.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=539909352>
- ชัยศรีวิ กลั่นหอม. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงานในผู้จำหน่ายยานยนต์. [การค้นคว้าอิสระปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- ชาวลิต ศรีเสริม และลักขณา ขอบเสียง. (2563). สื่อสังคมออนไลน์กับสุขภาพจิตวัยรุ่น: จุดแข็ง ข้อจำกัด และการติดสื่อสังคมออนไลน์. *วารสารการบริหารนิเทศศาสตร์และวัฒนธรรมท้องถิ่น, 6*(6), 355-370.
- คาราวรรณ ติ่งปิ่นดา. (2558). คู่มือการบำบัดความคิดและพฤติกรรมของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2/2558). <https://www.thaidepression.com/www/doc58/cbt.pdf>

- คณา สุขปิติ. (พฤษภาคม 2560). *แบ่งเวลาให้ชีวิตจากการติดโซเชียล*. http://lib3.dss.go.th/fulltext/dss_knowledge/blpd-5-2560-social.pdf
- นภัสต์ หาญพรชัย, คมสัน สุริยะ, และแพรรณา พรหมวงศ์. (2557). ผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมของโซเชียลเน็ตเวิร์กผ่านนโยบายบรอดแบนด์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิมพ์ภรณ์ กลั่นกลิ่น. (2563). *การพยาบาลเด็กและวัยรุ่น*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิมพ์ร่ำไพ นุชย์สุภา. (2563). ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลอุดรธานี ระหว่างก่อนและหลังการใช้โปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจด้านจิตใจ.
- วารสารการแพทย์โรงพยาบาลอุดรธานี, 28(1), 61-70.
- มานิชญ์ ขุนคำ, และจิตติอาภา ตั้งคำวานิช. (2561). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการลดการสูบบุหรี่ของประชาชน อำเภอเมืองสามัคคี จังหวัดกำแพงเพชร. *วารสารการพยาบาลและสุขภาพจิต*, 12(1), 48-57.
- มธุรดา สุวรรณ โพธิ์. (2566). *วัยรุ่นติดโซเชียล*. <https://www.camri.go.th/home/infographic/infographic-505>
- สยามรณ เจริญ, และอรรณ หนูแก้ว. (2564). การพัฒนาและผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อพฤติกรรม การดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคจิตจากสารเสพติด. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 35(1), 91-111.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2563). *การสำรวจการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2563*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- ศศิ ศุภทรัพย์อนันต์. (2554). *คู่มือครอบครัวบำบัดสำหรับผู้ปฏิบัติงานด้านพัฒนาการเด็กและสติปัญญา*. กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์ จำกัด.
- อมร โต้ทอง. (2555). พฤติกรรมและผลกระทบการใช้ อินเทอร์เน็ตผ่านโทรศัพท์เคลื่อนที่ของวัยรุ่นในเขต กรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- อมรรัตน์ วงศ์โสภ, เสกสรร สายสีสด, และเน่งน้อย ช่านวารี. (2558). พฤติกรรมการใช้และผลกระทบของสื่อออนไลน์ ประเภทเฟซบุ๊กต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษา วิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*, 10(33), 1-10.
- อุทิศ สมบัติแก้ว และปดดา เหมโลหะ. (2557). ผลของโปรแกรม การเสริมสร้างพลังอำนาจผู้ดูแลในการจัดการพฤติกรรม รุนแรงของผู้ป่วยจิตเภท. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 36(2), 93-103.
- Burns, N., & Grove, S. K. (2005). *The practice of nursing research: Conduct, critique, and utilization* (5 th ed.). Missouri.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York: Academic Press.
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem* (2nd ed.). Consulting Psychologist Press.
- Denis, R. & Manuel, E. (2006). The 'Drug-Crime Link' from a Self-Control Perspective. *European Journal of Criminology*, 3(1), 33-67.
- Gibson, C. H. (1995). The process of empowerment in mothers of chronically ill children. *Gulzade Journal of Advanced Nursing*, 21(6), 1201-1210.
- Gulzade, U. & Serap, B. (2018). Evaluation of a School-Based Program for Internet Addiction of Adolescents in Turkey. *Journal of Addictions Nursing*, 29(1), 43-49.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction?. *International Conference on Wirtschaftsinformatik*. Leipzig.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Online gaming addiction in adolescence: A literature review of empirical research. *Journal of Behavioural Addiction*, 1(1), 3-22.
- Marwell, G. (1966). Adolescent powerlessness and delinquent behavior. *Social Problems*, 14(1), 35-47.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.

- Przepiorka, A.M., Blachnio, A., Miziak, B., & Czuczwar, S.J. (2014). Clinical approaches to treatment of Internet addiction. *Pharmacological Report*, 66(2), 187-191.
- Uyaroglu, A.K., & Ozcan, A. (2022). The effect of empowerment training in protecting adolescents from substance abuse on self-efficacy, self-esteem, and assertiveness levels. *The Turkish Journal on Addictions*. 9(3), 269-276.
- Yalom, I. D. (1995). The theory and practice of group psychotherapy (4th ed.). Basic Books.
- Wilcox, K., & Stephen, A. T. (2013). Are close friends the enemy? Online social networks, self-esteem, and self-control. *Journal of Consumer research*, 40(1), 90-103.
- Woodward, M. (2023, June 23). Social media addiction statistics: who is addicted and what are the consequences. <https://www.searchlogistics.com/learn/statistics/social-media-addiction-statistics/>
- Zauderer, S. (2023, November 11). 121 Social Media Addiction Statistics Worldwide. <https://www.crossrivertherapy.com/research/social-media-addiction-statistics>.