

การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมโดยใช้ดนตรีเป็นสื่อเพื่อพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์และทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น
ในกรุงเทพมหานคร

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY GROUP COUNSELING WITH MUSIC AS A
MEDIA TO ENHANCE EMOTIONAL QUOTIENT AND SOCIAL MEDIA LITERACY SKILLS
IN ADOLESCENTS IN BANGKOK METROPOLITAN

อัษฎา พลอยโสภณ¹ และมฤษฎ์ แก้วจินดา²
Asada Ploysophon¹, and Marid Kaewchinda²

¹ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ

²ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพการณ์ใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อการพัฒนาการ
ความฉลาดทางอารมณ์ และทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น (อายุระหว่าง 15 – 17 ปี)
ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร
2) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มฯ งานวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 การวิจัย
แบบสำรวจ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมเอกชน เขตจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,146 คน
ช่วงที่ 2 การวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อพัฒนาและทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มฯ กับนักเรียนกลุ่ม
ตัวอย่างโดยใช้การวัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง จำนวน 12 คน การวิเคราะห์ข้อมูลในการ
วิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ และวิเคราะห์เปรียบเทียบโดย
ใช้สถิติ (Non Parametric Statistics) The Signed test

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนที่ใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์ยิ่งมากขึ้น ผลการเรียนรู้ของ
นักเรียนมีแนวโน้มลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มฯ สามารถ
พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้และยังสามารถพัฒนา
ทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ได้

ABSTRACT

The objectives of this research 1) study were to investigate the usage of social
media on-line which affects the progress of Emotional Quotient and Social Media
Literacy Skills among adolescents (15 – 17 years old) in private high schools in Bangkok
metro area, 2) to study the results of REBT group counseling with music as a media to
enhance Emotional Quotient and Social Media Literacy among them. This study had 2

phases, including Phase 1: A survey search, to study about the habits of social media literacy among high school students, Bangkok Metro area. The participants were 1,146 students from those schools. Phase 2: A Quasi Experimental Research, the researcher developed an REBT group counseling with music as a media for 12 high school students, measuring the dependent variables before and after the treatment. The data analysis instruments for this study included mean, standard deviation, percentage, and the Signed test (Non Parametric Statistic).

The findings were 1) the amount of time staying with social media online among them had a little negative relationship with their GPA. significantly statistical level .05 2) the REBT Group counseling with music as a media was able to develop emotional intelligence to students in high school and also helped improving their skills of social media literacy.

คำสำคัญ

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ความฉลาดทางอารมณ์ การรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์

Keywords

Group Counseling, Emotional Quotient, Social Media Literacy Skills

ความสำคัญของปัญหา

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557) รายงานผลการสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือนพบว่าเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครมีผู้ใช้คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต และโทรศัพท์มือถือ มากที่สุดและกลุ่มที่ใช้มากที่สุดคือ อายุ 15 – 24 ปี และสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) (2556) ได้สำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยในปี พ.ศ. 2556 พบว่ากลุ่มเด็กและเยาวชน อายุต่ำกว่า 15 ปี และอายุ 15-19 ปี พบปัญหาการเผยแพร่สื่อลามกอนาจารทางอินเทอร์เน็ตและปัญหาการหลอกลวงบนอินเทอร์เน็ต มากกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ นอกจากนี้ผลการสำรวจยัง พบว่าเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มี สมาร์ทโฟน (Smart Phone) หรือโทรศัพท์ที่สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ ทำให้สามารถเปิดเข้าเว็บไซต์และมีการใช้หลากหลายรูปแบบ เช่น การพูดคุย ส่งข้อความ เล่นเกม ถ่ายรูป คลิปวิดีโอ ฟังเพลง รับข่าวสาร ฯลฯ ผ่านบริการอีเมล (e-mail) โปรแกรมไลน์ สไกป์ เฟซบุ๊ก หรือยูทูป ฯลฯ จะเห็นได้ว่าช่องทางการเข้าถึงและการรับสื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นในปัจจุบันมีมากมายจึงอาจทำให้เยาวชนได้รับสื่อที่มีเนื้อหารุนแรงและไม่เหมาะสมส่งผลต่อพฤติกรรมของเยาวชน คือ วัยรุ่นมีโอกาสใช้คำหยาบพูดมึงกู และอื่นๆ ด่าทอมีเพศสัมพันธ์ เล่นการพนัน สูบบุหรี่ ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นโดยใช้อาวุธและสิ่งของ ใช้คำพูดหยาบคายพูดมึงกู กับคนในครอบครัว ใช้ยาเสพติด (ไม่รวมเหล้าบุหรี่) ถ่ายรูป/คลิปไปผ่านมือถือ ลักเล็กขโมยน้อย และขายบริการทางเพศ มากกว่าเยาวชนที่ได้รับสื่อที่เหมาะสม (นพดล กรรณิกา, 2554) ดังนั้นจึงควรสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่อให้กับวัยรุ่นเพื่อเลือกรับสื่อที่มีความเหมาะสมกับตนเองได้

ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อของวัยรุ่นในปัจจุบันโดยจะต้องพัฒนาจากพื้นฐานการรับรู้อารมณ์ของตนเอง ผู้อื่น และการปรับตัวให้เข้ากับสังคมของวัยรุ่น ได้เหมาะสม โดยพื้นฐานเหล่านี้จะส่งผลต่อการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าสื่อสังคมออนไลน์ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมวัยรุ่นในปัจจุบันและเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์เพื่อพัฒนาวัยรุ่นให้เกิดความตระหนักถึง (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2554) ความสามารถของเราในอันที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเอง จัดการกับอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักมองโลกในแง่ดี และปรับตัวกับปัญหาตลอดจนความเครียดต่างๆ ได้ดี ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ตระหนักว่าเมื่อวัยรุ่นมีฉลาดทางอารมณ์ที่ดีจะเป็นการส่งเสริมทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นที่ทำให้วัยรุ่นตระหนักถึงผลกระทบต่างๆ ที่เกิดกับตนเองและผู้อื่น

ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดการเรียนรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media Literacy) ธรรมชาติและการพัฒนาการของวัยรุ่น 12-18 ปี แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) และทักษะดนตรีกับพัฒนาการที่เหมาะสม

จากการรวบรวมเอกสารผู้วิจัยตระหนักถึงปัญหาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่นในปัจจุบันมีส่วนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและทัศนคติที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น (พิชิต วิจิตรบุญรักษ์, 2554) การใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างไม่เหมาะสมนั้นจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาทางสมองและอารมณ์เป็นอย่างมาก ที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เป็นสาเหตุให้วัยรุ่นเหล่านี้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ขาดสติ ไม่มีความยับยั้งชั่งใจ ใช้อารมณ์เป็นสิ่งที่กำหนดการกระทำ ในบางรายมีพฤติกรรมรุนแรงถึงขั้นก่ออาชญากรรม หรือทำร้ายร่างกายตนเอง (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2549) ดังนั้นทักษะการรู้เท่าทันสื่อจึงเป็นภูมิคุ้มกันให้กับวัยรุ่นในการใช้สื่อสังคมออนไลน์และควรส่งเสริมและพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่จะเท่าทันสื่ออย่างจริงจังให้กับวัยรุ่น

โจทย์วิจัย/ปัญหาวิจัย

1. ระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ต่อผลการเรียนของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการณ์ใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่มีต่อพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์และทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของวัยรุ่น (อายุระหว่าง 15 – 17 ปี) ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของ

วัยรุ่น (อายุระหว่าง 15 – 17 ปี) ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งการวิจัยเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงที่ 1 การวิจัยแบบสำรวจ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ และช่วงที่ 2 การวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อพัฒนาและทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มๆ กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวและวัดผลก่อนและหลังการทดลอง

ช่วงที่ 1 การวิจัยเชิงสำรวจ ขั้นตอนในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. นำหนังสือราชการจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ถึงเลขาธิการคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เพื่อขอข้อมูลจำนวนนักเรียนระดับศึกษาตอนมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2557 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีโรงเรียนที่เปิดการเรียนการสอนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 71 โรงเรียน จำนวนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งหมด 23,211 คน

2. ทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยแบ่งกลุ่มโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน ออกเป็น 3 กลุ่มตามเขตที่ตั้งพื้นที่ในกรุงเทพมหานคร สรุปรโรงเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยนี้มีทั้งหมด 13 โรงเรียน โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้มีทั้งหมด 13 โรงเรียน

3. นำหนังสือราชการจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ถึงผู้อำนวยการของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างแต่ละโรงเรียน เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย

4. นำแบบสอบถามข้อมูลการใช้สื่อสังคมออนไลน์ แจกกับนักเรียนในโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาแนวโน้มพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ในระหว่างวันที่ 17 พฤศจิกายน พ.ศ. 2557 – 7 มกราคม พ.ศ. 2558 จากนั้นนำข้อมูลมาศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนที่มีแนวโน้มการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่เหมาะสม ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ พฤติกรรมของนักเรียน

6. ผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูลด้วยตนเองจากโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้ทั้งสิ้น 1,146 ชุด แบ่งเป็นกรุงเทพชั้นใน 497 ชุด กรุงเทพชั้นกลาง 441 ชุด และกรุงเทพชั้นนอก 208 ชุด

ช่วงที่ 2 การวิจัยกึ่งทดลอง ขั้นตอนในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

ก่อนการทดลอง

1. ทำการเลือกตัวอย่างสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ โดยเลือกโรงเรียนจากการสำรวจข้อมูลเพื่อทำการวิจัยกึ่งทดลอง ด้วยการเลือกแบบเจาะจง จากการสอบถามผู้บริหารโรงเรียนที่สนใจเข้าร่วมการทดลอง และสามารถให้นักเรียนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มได้ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2558 ซึ่งมีผู้ตอบรับสนใจเกือบทุกโรงเรียน แต่ด้วยข้อจำกัดในเรื่องเวลาที่ตรงกับการสอบปลายภาคเรียน จึงเหลือเพียง 1 แห่ง ที่สามารถร่วมการทดลองได้ คือ โรงเรียนบริบูรณ์ศิลปศึกษา ดอนเมือง กรุงเทพมหานคร

2. นำหนังสือราชการจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนบริบูรณ์ศิลปศึกษา ดอนเมือง กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย

3. นำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์กับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบริบูรณ์ศิลปศึกษา ดอนเมือง กรุงเทพมหานคร จำนวน 64 คน ในระหว่างวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2558 จากนั้นนำแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สรุปรายชื่อนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ต่ำกว่า 139 คะแนน ได้จำนวน 15 คน

4. การกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง ด้วยการเลือกแบบเจาะจง โดยประชาสัมพันธ์การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ดนตรีเป็นสื่อแก่นักเรียน และขอความร่วมมือตามรายชื่อดังกล่าวให้เข้าร่วมรวมทั้งนักเรียนที่มีความสนใจในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ มีนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมทั้งหมด 12 คน

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบประเมินทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์

6. ผู้วิจัยนัดหมายนักเรียนกลุ่มทดลองเพื่อชี้แจง ระยะเวลา และสถานที่ ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ

ดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมโดยใช้ดนตรีเป็นสื่อเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ในหนึ่งสัปดาห์ทำกิจกรรม 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวม 10 ครั้ง ตั้งแต่วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2558 ถึงวันที่ 3 มีนาคม 2558

ภายหลังการทดลอง

ภายหลังการทดลองสิ้นสุดลง 1 วัน ผู้วิจัยนัดหมายนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 12 คน ทำแบบประเมินทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ชุดเดียวกับก่อนทดลอง

ผลการวิจัย

1. ผลการทดสอบค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองพบว่า ระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันธรรมดา มีค่าสหสัมพันธ์กับผลการเรียนที่ -.13 นัยสำคัญที่ .05 และระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในวันหยุดมีค่าสหสัมพันธ์กับผลการเรียน -.13 นัยสำคัญที่ .05 แสดงว่านักเรียนที่ใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์จะมีความสัมพันธ์ในทางลบกับผลการเรียน เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. จากผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังจากสิ้นสุดการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองของแบบประเมินทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์สูงขึ้น แสดงว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและมีคะแนนทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์สูงขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานคือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ดนตรีเป็นสื่อสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ได้

อภิปรายผล

สมมติฐานข้อที่ 1 ระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความสัมพันธ์ต่อผลการเรียนของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผลการทดสอบค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองพบว่า จำนวนเวลา (ชั่วโมง) การใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วงระหว่างสัปดาห์ (วันธรรมดา) มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับน้อยกับผลการเรียน ($r = -.13, p = .000$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และเช่นเดียวกับจำนวนเวลาการใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับน้อยกับผลการเรียน ($r = -.13, p = .000$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 หมายความว่านักเรียนที่ใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์ยิ่งมากขึ้น ผลการเรียนของนักเรียนมีแนวโน้มลดลง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ผู้วิจัยจึงยอมรับข้อสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

ผลการทดสอบค่าสหสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลา (จำนวนชั่วโมง) การใช้สื่อสังคมออนไลน์กับผลการเรียน พบว่ามีความสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ของ ชนาภิตต์ ราชพิบูลย์ (2553) เจตน์สุฤษณ์ สังขพันธ์ (2556) และชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2557) พบว่านักเรียนที่ใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์มากกว่านักเรียนอื่นๆ ทำให้เวลาสำหรับกิจกรรมอื่นๆ ลดลง ได้แก่ การอ่านหนังสือ การทบทวนบทเรียน การทำการบ้าน การใช้เวลากับสมาชิกอื่นๆ ในครอบครัวหรือเพื่อน และการนอนหลับพักผ่อน และเมื่อนักเรียนใช้เวลาไปกับสื่อสังคมออนไลน์ในช่วงวันธรรมดาซึ่งเป็นวันที่ต้องไปโรงเรียนเพื่อศึกษาเล่าเรียน นักเรียนอาจใช้สื่อสังคมออนไลน์ในเวลาเรียนทำให้ขาดความตั้งใจต่อการเรียน ขาดความสนใจต่อครูผู้สอนในชั้นเรียน ทำให้ไม่เข้าใจเนื้อหาบทเรียน และขาดการปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน ซึ่งทั้งหมดนี้อาจส่งผลเสียต่อผลการเรียนของนักเรียนได้ และจากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อกิจกรรมบันเทิง เช่น การพูดคุย อัพโหลด แชร์รูปภาพ/วิดีโอ และเล่นเกมออนไลน์ มากกว่าการใช้เพื่อการศึกษาค้นคว้า จึงเป็นไปได้ที่นักเรียนที่ใช้เวลากับสื่อสังคมออนไลน์มากจะมีแนวโน้มต่อผลการเรียนที่ลดลงของนักเรียนเหล่านั้น

นอกจากนี้ผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้สื่อสังคมออนไลน์มากถึงร้อยละ 93 และอุปกรณ์ที่ใช้ในการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างใช้มากที่สุดคือโทรศัพท์มือถือ (ร้อยละ 63.5) คอมพิวเตอร์ (ร้อยละ 24.7) และแท็บเล็ต (ร้อยละ 10.5) สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชนาภิตต์ ราชพิบูลย์ (2553) พบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ผ่านทางคอมพิวเตอร์ส่วนตัวมากที่สุด (ร้อยละ 53.6) รองลงมาโทรศัพท์มือถือ (ร้อยละ 17.8) ในส่วนของประเภทสื่อสังคมออนไลน์ที่กลุ่มตัวอย่างใช้งาน ผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ประเภทสื่อสังคมออนไลน์เป็นประจำมากที่สุด ได้แก่ ไลน์ (ร้อยละ 76) เฟซบุ๊ก (ร้อยละ 73) และยูทูบ (ร้อยละ 73) สอดคล้องกับงานวิจัยของ เจตน์สุฤษณ์ สังขพันธ์ (2556) และปริณดา เรืองศักดิ์ (2557) พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่เข้าใช้งานโปรแกรมสนทนาออนไลน์มากที่สุดเป็นโปรแกรม เฟซบุ๊ก ซึ่งเป็นหนึ่งในบริการเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่กำลังได้รับความนิยม ทำให้ผู้ใช้งานมีการติดต่อสื่อสารกันอย่างสะดวกสบาย และการสำรวจยังพบอีกว่ากลุ่มตัวอย่างจะใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อกิจกรรมอะไรบ้างนั้น ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างเลือกมากที่สุด ได้แก่ พูดคุย (ร้อยละ 69) อัพโหลด แชร์รูปภาพ/วิดีโอ (ร้อยละ 65) และอัพเดทข้อมูลข่าวสาร (ร้อยละ 54) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนาภิตต์ ราชพิบูลย์ (2553) พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อคุยกับเพื่อน (ร้อยละ 39.9) และงานวิจัยของสุภารัตน์ แก้วสุทธิ

(2553) ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้สื่อเพื่อความบันเทิง (ร้อยละ 59.93) และงานวิจัยของ เอกณัฐ เหล่าวีระธรรม (2556) พบว่าวัตถุประสงค์หลักที่กลุ่มตัวอย่างใช้คือ การใช้ค้นหาข้อมูลเพื่อการศึกษา (ร้อยละ 45.8) ใช้เล่นสื่อออนไลน์ (ร้อยละ 41.2) และเล่นเกมออนไลน์ (ร้อยละ 37.4)

จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นมีประสบการณ์การใช้สื่อสังคมออนไลน์โดยใช้ผ่านเครื่องมือสื่อสารคือ โทรศัพท์มือถือ และรูปแบบการใช้งานของวัยรุ่นจะมีลักษณะของการใช้เพื่อการพูดคุยกับเพื่อน ทำกิจกรรมต่างๆ ที่ตนเองสนใจ ผ่านแอปพลิเคชัน โลก หรือเฟซบุ๊ก เป็นส่วนใหญ่ สอดคล้องกับแนวคิดของ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2546) อธิบายว่า วัยรุ่นเริ่มมีความนึกคิดที่เป็นเหตุเป็นผล ทุ่มเทให้ความสนใจอย่างจริงจังในสิ่งที่ตนชอบ แต่อย่างไรก็ตาม พลังความคิดอาจเป็นปัญหาที่จะทำให้เกิดความไม่เข้าใจลองอาจนำไปสู่การลงเสียงในสิ่งต่างๆ ที่อันตราย หากไม่มีจิตใจที่หนักแน่นพอ อาจส่งผลถึงพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างไม่เหมาะสมของวัยรุ่น เช่น ใช้เวลาไปกับสื่อสังคมออนไลน์มากเกินไป การเข้าถึงเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้ก็จะส่งผลให้วัยรุ่นที่ใช้เวลาไปกับสื่อสังคมออนไลน์มากจะมีแนวโน้มผลการเรียนที่ลดลง

นอกจากนี้ ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (2557) ได้อธิบายว่าการใช้สื่อสังคมออนไลน์อาจทำให้ผู้ใช้ต้องประสบกับปัญหาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น การกลั่นแกล้งผ่านช่องทางเครือข่ายสังคมออนไลน์ ทั้งการใส่ร้ายป้ายสี การใช้ถ้อยคำหยาบคาย ต่อว่า เพื่อทำให้เกิดความเสียหายทำให้ผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งเกิดผลกระทบต่องานที่ส่งผลกระทบต่อสภาวะอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับผลสำรวจ พบว่าวิธีการที่ใช้รับมือกับปัญหาที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจเมื่อใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างในการสำรวจพบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกตอบมากที่สุด คือ บอกเพื่อน (ร้อยละ 48) และจากการสำรวจยังพบอีกว่านักเรียนมีวิธีการเพื่อช่วยให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นหรือรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นเมื่อพบปัญหาที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์จิตใจเมื่อใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่าง มากอันดับสองคือ พูดคุยปรึกษาบุคคลที่ไว้ใจได้ เช่น เพื่อน ผู้ปกครอง ครู หรือนักสุขภาพจิต เป็นต้น (ร้อยละ 32.5) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริณดา เรืองศักดิ์ (2557) และสุภารัตน์ แก้วสุทธิ (2553) ที่พบว่ากลุ่มผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีนั้นส่วนใหญ่ใช้วิธีการรับมือกับปัญหาที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ และจิตใจเมื่อใช้สื่อสังคมออนไลน์ด้วยการ “บอกเพื่อน” มากที่สุด ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ วชิร ทรัพย์มี (2554) อธิบายว่าเด็กวัยรุ่นมักให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากกว่า พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู หรือครูอาจารย์ เนื่องจากสังคมรอบข้างมีความคาดหวังมากขึ้นถึงบทบาทหน้าที่ของบุคคลในวัยรุ่นซึ่งแตกต่างไปจากตอนวัยเด็ก และอาจขาดการสื่อสารที่ชัดเจนทำให้บุคคลในวัยรุ่นเกิดความว่าวุ่น ไม่แน่ใจในบทบาทหน้าที่ของตนเอง ส่งผลให้ประพฤติดีปฏิบัติตนไม่ถูก อีกทั้งวัยรุ่นยังไม่แน่ใจต่อแผนการในชีวิตของตนเอง อาจเกิดความสับสนภายในจิตใจ จึงหันไปเกาะกลุ่มกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน ซึ่งวัยรุ่นเห็นว่ามีปัญหาคคล้ายคลึงกัน และมีความเข้าใจกันมากกว่าผู้ใหญ่ จึงส่งผลให้วัยรุ่นเชื่อเพื่อนและได้รับอิทธิพลจากเพื่อนอย่างมาก

จากข้อมูลจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นมีวิธีการที่ใช้รับมือกับปัญหาที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจเมื่อใช้สื่อสังคมออนไลน์คือการบอกหรือปรึกษากับเพื่อน สอดคล้องกับแนวคิดของ สุรางค์ โค้วตระกูล (2556) อธิบายว่าวัยรุ่นมักจะหวังว่าคนอื่นคิดอย่างไรต่อตนเองและมีความวิตกกังวลว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ทำให้วัยรุ่นจริงจังในการคบเพื่อนและมีอุดมการณ์ของตนเอง

โดยมีเครื่องมือสื่อสารที่จะทำให้วัยรุ่นสามารถติดต่อสื่อสารกับเพื่อนได้อย่างรวดเร็วและประหยัด จึงทำให้วัยรุ่นที่อยู่กับสื่อสังคมออนไลน์มากเกินความจำเป็นอาจส่งผลต่อแนวโน้มผลการเรียนที่ลดลงได้

ในส่วนของแนวโน้มการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างเลือกตอบมากที่สุด คือเลือกรับสื่อสังคมออนไลน์ที่ตนเองมีความสนใจ (ร้อยละ 28.3) สนใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (ร้อยละ 26.8) และรู้จักอารมณ์ของตนเองในขณะที่รับชมสื่อสังคมออนไลน์อย่างสมเหตุสมผล (ร้อยละ 16.0) และการสำรวจยังพบอีกว่า พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด คือพิจารณาความเหมาะสมของข้อความ ภาพ วิดีโอ ก่อนส่งถึงผู้อื่น (ร้อยละ 21.6) แยกแยะข้อมูลที่ได้รับได้ว่าสิ่งใดจริงหรือไม่จริง (ร้อยละ 21.1) และเรียนรู้การใช้เครื่องมือและคุณสมบัติของสื่อสังคมออนไลน์ (ร้อยละ 20.2) สอดคล้องกับแนวคิดของ พรทิพย์ เย็นจะบก (2552) อธิบายถึง ทักษะการเรียนรู้เพื่อการที่จะเท่าทันสื่อได้นั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญ ทั้งในด้านทักษะการรู้เท่าทันสื่อ 4 ด้าน ได้แก่ การเข้าถึง (นักเรียนส่วนใหญ่เลือกตอบเรียนรู้การใช้เครื่องมือและคุณสมบัติของสื่อสังคมออนไลน์) การวิเคราะห์ (นักเรียนพิจารณาความเหมาะสมของข้อความ ภาพ วิดีโอ ก่อนส่งถึงผู้อื่น) การประเมินค่า (แยกแยะข้อมูลที่ได้รับได้ว่าสิ่งใดจริงหรือไม่จริง) และการสร้างสรรค์ (นักเรียนใช้คำหยาบคายในสื่อสังคมออนไลน์ ร้อยละ 6.4 และเชื่อมโยงหรือรับลิงค์เพจที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสมหรือมีแหล่งที่มาที่ไม่รู้จัก ร้อยละ 3.3) และผลการสำรวจนี้พบว่ามีผลสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุขใจ ประเทืองสุขเลิศ (2549) ที่พบว่าคนไทย ซึ่งรวมถึงครูอาจารย์ พ่อแม่ผู้ปกครอง นักเรียน นักศึกษา เป็นต้น ให้ความสำคัญต่อการรู้เท่าทันสื่อค่อนข้างมาก โดยเฉพาะการประเมินค่า และการวิเคราะห์สื่อ และงานวิจัยของ สุนทร พรหมวงศ (2553) พบว่าการรู้เท่าทันสื่ออินเทอร์เน็ตด้านการสังเคราะห์สื่อของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดหนองบัวลำภู ได้แก่ ประยุกต์ข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้อย่างสร้างสรรค์ การรวบรวมข้อมูล การคิดอย่างรอบคอบก่อนนำข้อมูลไปใช้ อยู่ในระดับดีมาก จึงเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มต่อการรู้เท่าทันสื่อเป็นไปในทิศทางที่ดี

สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์เพิ่มขึ้น

ผลการทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองเท่ากับ 132.58 (ผู้ที่มีคะแนนภาพรวมที่ต่ำกว่า 139 ควรได้รับการช่วยเหลือพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์อย่างถูกวิธี) และหลังการทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 146.25 เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังจากสิ้นสุดการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยจากประเมินทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ก่อนการทดลองเท่ากับ 2.53 และหลังการทดลองเท่ากับ 2.75 ผลการทดลองนี้แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ดนตรีเป็นสื่อสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้และยังสามารถพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ผู้วิจัยจึงยอมรับข้อสมมติฐานนี้

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ และคุณลักษณะต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบย่อยของความฉลาดทางอารมณ์และดนตรีของ นวลลักษณ์ บุรณะกิติ (2549) ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัด ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลอง 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT และกลุ่มทดลอง 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัดหลังสิ้นสุดการทดลอง มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม พบว่ามีคะแนนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของ ทิพวรรณ เมืองใจ (2550) ผลการวิจัยพบว่า หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กรณีศึกษามีการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ทางครอบครัวสูงขึ้น และยังสอดคล้องกับคุณลักษณะต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบย่อยทางดนตรีของชินิตรา เวียงวะลัย (2548) ผลการศึกษาพบว่า หลังจากการใช้กิจกรรมดนตรีและนาฏศิลป์ไทยนักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ พชรินทร์ จำปานนท์ (2549) ผลการวิจัยพบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์) ระดับมัธยมศึกษา ที่ได้รับการฝึกดนตรีไทยเชิงทักษะ มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับ อุลิษา ครุฑะเสน (2556) พบว่าแนวทางการพัฒนาระบบการเรียนรู้เท่าทันสื่อ พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการรู้เท่าทันสื่อ คือ การรู้เท่าทันตนเอง การเปิดรับสื่อและใช้อย่างสร้างสรรค์ และงานวิจัยของจินตนา ต้นสุวรรณนท์ (2552) พบว่าสาเหตุของพฤติกรรมการบริโภคสื่อที่ไม่เหมาะสม ประกอบด้วย การไม่รู้เท่าทันสื่อ การขาดความตระหนักถึงผลกระทบของสื่อ การขาดการเฝ้าระวัง การขาดความสามารถในการควบคุมตนเอง และปัจจัยทางสังคมประกอบด้วย อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนในการชักจูงให้เปิดรับสื่อที่ไม่เหมาะสม การถ่ายทอดทางสังคมจากครอบครัวที่ไม่เหมาะสม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ คือ ดี เก่ง สุข จึงสรุปได้ว่า การวิจัยครั้งนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ดนตรีเป็นสื่อที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ดนตรีเป็นสื่อได้

ผู้วิจัยได้จัดกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ โดยในช่วงแรกของการปรึกษาแบบกลุ่มฯ ผู้วิจัยเริ่มให้สมาชิกกลุ่มสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกันโดยใช้ดนตรี เช่น การฟัง การร้อง และการเล่นเครื่องดนตรีตามความถนัด สอดคล้องกับแนวคิดของ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต (2550) อธิบายว่า ดนตรีมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เกิดขึ้นได้ดังนี้ 1) มีอิทธิพลต่อการควบคุมอารมณ์ ต่อการสื่อสารความหมายและต่อความรู้สึกตัว 2) ปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก 3) ช่วยพัฒนาอารมณ์ และจิตใจ ผู้วิจัยสังเกตว่าสมาชิกกลุ่มมีความสุข สนุกสนาน ผ่อนคลาย ส่งผลให้บรรยากาศกลุ่มให้การปรึกษามีความเป็นกันเองมากยิ่งขึ้น จากนั้นในช่วงการปรึกษาแบบกลุ่มฯ ครั้งที่ 2-8 ผู้วิจัยใช้รูปแบบของดนตรีเป็นสถานการณ์จำลอง เช่น การแสดงความคิดเห็นต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ในการเล่นดนตรี การให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์เนื้อเพลง

สอดคล้องกับแนวคิดของ ดวงมณี จงรักษ์ (2549) อธิบายว่า การฝึกทักษะ การแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกทักษะทางสังคมหรือทักษะอื่นๆ โดยถ้าบุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ แนวโน้มการเกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลลดลง การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นสิ่งจำเป็นต่อการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะใหม่ และการวิเคราะห์เนื้อเพลงจะช่วยให้ผู้รับการศึกษารู้จักให้ความหมายอย่างถูกต้องต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยวิธีการสะท้อนให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงข้อเท็จจริงของพฤติกรรม เช่น บทเพลงเดียวกันสมาชิกกลุ่มจะมีรับรู้ต่อบทเพลงของสมาชิกแต่ละคนแตกต่างกันตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ดังนั้นการให้การปรึกษาแบบกลุ่มๆ จึงเป็นการให้ประสบการณ์ การเรียนรู้ ทักษะการสื่อสารและการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นสมาชิกกลุ่มได้ใช้ทักษะการคิดวิเคราะห์ อย่างสมเหตุสมผล จึงทำให้สมาชิกกลุ่มให้การปรึกษามีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์และคะแนนทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์สูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมโดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้ครู อาจารย์ หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนในช่วงวัยรุ่นนำไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยผู้ใช้อาจปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้ตามความเหมาะสมของนักเรียน อีกทั้งควรทำการศึกษาและได้รับการฝึกฝนกระบวนการให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก่อนการนำไปใช้

2. ความพร้อมของสมาชิกกลุ่ม ในช่วงเวลาของการทดลองนั้นผู้วิจัยได้วางแผนการทดลองกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างในช่วงเดือนมกราคม 2558 แต่เกิดความล่าช้าในส่วนของการจัดเก็บข้อมูลในการสำรวจจึงทำให้ต้องทำการทดลองกลุ่มการให้คำปรึกษาในช่วง ระหว่างวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2558 ถึงวันที่ 3 มีนาคม 2558 เป็นช่วงของการเตรียมตัวสอบปลายภาคของนักเรียนจึงอาจส่งผลกระทบต่อความพร้อมของสมาชิกกลุ่ม

3. ความสะดวกและความพร้อมของห้องให้คำปรึกษากลุ่ม ขณะที่ดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มฯ บางครั้งสถานที่ไม่เอื้ออำนวยในการให้การปรึกษา เช่น เครื่องปรับอากาศเสีย เสียงรบกวนในบริเวณใกล้เคียง ทำให้ผู้นำกลุ่มต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเป็นกรณีไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

อาจทำการศึกษาวิจัยการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ และการนำกลุ่มให้การปรึกษา ไปใช้กับกลุ่มวัยรุ่นในบริบทที่แตกต่างกัน เช่น วัยรุ่นที่อยู่ในโรงเรียนรัฐบาล (สังกัด สพฐ. และสังกัด กทม.) และวัยรุ่นในชุมชน (ชุมชนหมู่บ้าน ชุมชนวัด กับองค์กรอิสระต่างๆ) เป็นต้น

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

สำหรับครู. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

จินตนา ต้นสุวรรณนนท์, ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร และชัยญา ลิ้มตระกูล. (2552). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคสื่อด้วยปัญญาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขต

กรุงเทพมหานคร. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).

- เจตน์สุพรรณ สังขพันธ์, เกตติวา บุญปรากร และชุติมา หวังเบญจรัตน์. (2556). “ผลกระทบการใช้โปรแกรมสนทนาออนไลน์ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.” **บทความวิจัย เสนอในการประชุมหาญวิชาการ ครั้งที่ 4 เรื่อง “การวิจัยเพื่อพัฒนาสังคมไทย. 168 - 178.**
- ชนากิตติ์ ราชพิบูลย์. (2553). **การศึกษาพฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์และผลกระทบต่อนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต สาขาครุศาสตร์เทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.**
- ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริไชย หงส์สงวนศรี, ณัฏฐา พิทยรัตน์เสถียร, ทรงภูมิ เบญญากร, คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์ และโซซิดา ภาวสุทธิไพศิฐ. (2557). **การใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: บริษัทมีเดียโซนพรีนตติ้งจำกัด.**
- จิรินตรา เวียงวะลัย. (2548). **ผลของการใช้กิจกรรมดนตรีและนาฏศิลป์ไทยที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบึงวิชัยสงเคราะห์ อำเภอมืองจังหวัดกาฬสินธุ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.**
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). **ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย - ญี่ปุ่น).**
- ทิพวรรณ เมืองใจ. (2550). **การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมการปรับตัวของวัยรุ่นที่อาศัยอยู่กับพ่อเลี้ยงหรือแม่เลี้ยง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**
- นพดล กรรณิกา. (2554). **อิทธิพลของสื่อต่อเด็กและเยาวชนไทย ในยุคโลกไร้พรมแดน. สมุทรปราการ: สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ.**
- นวลลักษณ์ บุณณะกิติ. (2549). **ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัด ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น.**
- ปรินดา เรืองศักดิ์. (2557). “การเปิดเผยตนเองกับการสื่อสารผ่านเฟซบุ๊ก.” **วารสารนักบริหาร. 34(1), 70 – 79.**
- พรทิพย์ เย็นจะบก. (2552). **ถอดรหัสลับความคิดเพื่อการรู้เท่าทันสื่อ. กรุงเทพฯ: ปันโตพับลิชชิง.**
- พัชรินทร์ จำปานนท์. (2549). **ผลของการใช้ดนตรีไทยเชิงทักษะต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์) ระดับมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**
- พิชิต วิจิตรบุญรักษ์. (2554). “สื่อสังคมออนไลน์: สื่อแห่งอนาคต.” **วารสารนักบริหาร. 31(4): 99 – 103.**

- วัชร ทรัพย์มี. (2554). **ทฤษฎีให้บริการปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 6.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2549).
คู่มือเสริมสร้างไอคิวและอีคิวเด็กวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ:
ไซตาสตูดิโอครีเอชันแอนด์พับลิชชิง.
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน). (2556). **รายงานผลการสำรวจ
พฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2556**.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). **บทสรุปสำหรับผู้บริหารการมี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ
และการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2557**. กรุงเทพฯ.
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2550). **อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ (ฉบับปรับปรุง)**.
พิมพ์ครั้งที่ 4. ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สุขใจ ประเทืองสุขเลิศ. (2549). **การรับรู้ของคนไทยเกี่ยวกับความสำคัญของการรู้เท่าทันสื่อใน
ยุคโลกาภิวัตน์**. นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนทร พรหมวงศา. (2553). **พฤติกรรมการใช้และการรู้เท่าทันสื่ออินเทอร์เน็ตตามการรับรู้ของ
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดหนองบัวลำภู**. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาเทคโนโลยีการสื่อสาร มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- สุภารัตน์ แก้วสุทธิ. (2553). **พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต การรู้เท่าทันสื่อ และพฤติกรรมการ
ป้องกันตัวเองจากการละเมิดสิทธิส่วนบุคคลทางอินเทอร์เน็ต**.
ปริญญานิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตรพัฒนาการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2556). **จิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- อุมพร ตรังคสมบัติ. (2554). **สร้าง EQ ให้ลูกคุณ**. กรุงเทพฯ: บริษัท ศูนย์วิจัยและพัฒนา
ครอบครัว.
- อุลิสซา ครุฑเสน. (2556). “แนวทางการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เท่าทันสื่อของแกนนำเยาวชน.”
Veridian E-Journal. 6(3): 276 - 285.
- เอกณัฐ เหล่าวีระธรรม. (2556). **พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตและความฉลาดทางอารมณ์ของ
เด็กประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร และ ปริมณฑล**.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.