



## ผลการใช้โปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหา ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4

ปิยากร อ่อนละออ

นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อีเมล: piyakorn.on@gmail.com

ผศ. ดร.ชุตินา สุรเศรษฐ์

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อีเมล: chutima.p@g.chula.edu

Received : October 10, 2020 Revised : November 30, 2020 Accepted : December 23, 2020

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหา ตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 41 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 21 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์และแบบวัดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหา การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated measures ANOVA) และการทดสอบที (Independent t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์มีคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์มีคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหา, การกำกับอารมณ์



## Effects of Emotion Regulation Development Program on Problematic Social Media Use Behaviors of Tenth Grade Students

Piyakorn Onla-or

The Degree of Master of Education Program in Educational Psychology

Faculty of Education, Chulalongkorn University

Email: piyakorn.on@gmail.com

Asst. Prof. Chutima Suraseth, Ph.D.

Thesis advisor in Educational Psychology

Faculty of Education, Chulalongkorn University

Email: chutima.p@g.chula.edu

### Abstract

The purposes of this research aimed to compare the effect of the emotion regulation development program on problematic social media use behaviors. The research samples were 41 tenth grade students studying in the first semester of academic year 2020. There were 21 students for experimental group and 20 students for control group. The research instruments consisted of the emotion regulation development program and problematic social media use behaviors questionnaire. There are 3 phases of data collection including pretest, posttest and follow up test. The data was analyzed employing mean, standard deviation, independent t-test and one-way repeated measures ANOVA. The research findings were summarized as follows: 1) Posttest and follow up scores of problematic social media use behaviors questionnaire of the experimental group were not significantly different from the pretest score at level of significance. 2) Posttest and follow up scores of problematic social media use behaviors questionnaire of the experimental group were not significantly different from those of control group at level of significance.

**Keywords:** Problematic social media use behaviors, Emotion regulation



## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบัน สื่อสังคม (Social media) ได้รับความนิยมจากผู้ใช้งานมาทั่วโลก เช่นเดียวกับในประเทศไทย เนื่องจากเป็นช่องทางในการติดต่อสื่อสารกันได้อย่างรวดเร็ว จากผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2562 โดยสำนักยุทธศาสตร์ สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม พบว่านักเรียนและนักศึกษาเป็นกลุ่มที่มีอัตราการใช้งานอินเทอร์เน็ตเพื่อเข้าถึงสื่อสังคมเฉลี่ยต่อวันสูงสุด สื่อสังคมมีฟังก์ชันมากมายที่มีส่วนในการกระตุ้นให้ผู้ใช้เกิดความต้องการใช้มากขึ้น เช่น โลก (Like) หรือคอมเมนต์ (Comment) รวมถึงจำนวนผู้ติดตามมีส่วนในการกระตุ้นสมองให้เกิดความกระตือรือร้นที่จะใช้สื่อสังคม (Sherman, Greenfield, Hernandez, & Dapretto, 2018) ผู้ใช้งานสื่อสังคมที่ขาดการระมัดระวัง ขาดการควบคุมพฤติกรรมการใช้ของตนเอง ใช้ในปริมาณที่มากเกินไป หรือไม่สามารถหยุดใช้สื่อสังคมได้ถึงแม้จะได้รับผลกระทบจากการใช้ อาจนำไปสู่การเกิดความผิดปกติจากการถูกกระตุ้น (Urge-driven disorder) จนกระทั่งเกิดเป็นพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาได้ (Problematic social media use behavior) (Karaiskos, Tzavellas, Balta, & Paparrigopoulos, 2010)

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาเป็นลักษณะของการให้ความสำคัญและใช้เวลาไปกับสื่อสังคมมากเป็นพิเศษ ไม่สามารถหยุดหรือลดปริมาณการใช้ลงได้ เมื่อได้ใช้ก็จะเกิดความรู้สึกดีหรือมีความสุข หากไม่ได้ใช้ก็จะเกิดความรู้สึกตรงกันข้าม ถูกครอบงำทั้งทางความคิด อารมณ์ และการกระทำจนนำไปสู่ผลกระทบต่าง ๆ (Banyai et al., 2017; Kuss & Griffiths, 2011) ผู้ที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหามีความเสี่ยงต่อปัญหามากมาย เช่น การเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำลง (Lower self-esteem) ความพึงพอใจในชีวิตที่ลดลง (Lower life satisfaction) ความเหงาเพิ่มขึ้น (Increased loneliness) และปัญหาทางจิตใจต่าง ๆ ทั้งความวิตกกังวลและความซึมเศร้า ส่งผลต่อการมีสุขภาพสุขภาวะตามมา เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล เป็นต้น (Hawi & Samaha, 2016; Marino, Gini, Vieno, & Spada, 2018; Yao & Zhong, 2014) สำหรับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมของเด็กไทยนั้นอยู่ในสถานะที่น่าเป็นห่วง นักเรียนมัธยมศึกษา มีความชุกของการติดสื่อสังคมอยู่ที่ร้อยละ 23.6 และมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า โดยนักเรียนใช้เวลาไปกับสื่อสังคมมากกว่า 4 ชั่วโมงวัน (กันยา พาณิชยศิริ & เบลูจพร ตันตสูติ, 2559; Pernsungnern, Pornnoppadol, Sitdhiraksa, & Buntub, 2014)

จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาเป็นผลมาจากความบกพร่องในเรื่องของการกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) (Estevez, Jauregui, Sanchez-marcos, Lopez-gonzalez, 2017; Hormes, Kearns & Timko, 2014) ซึ่งเป็นกระบวนการการปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขการแสดงออกทางอารมณ์ จัดการกับอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นแล้ว ให้แสดงออกมาให้ทิศทางที่เหมาะสมกับสถานการณ์ สามารถทำได้กับทั้งอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ เมื่อมีทักษะการกำกับอารมณ์ที่ดี จะสามารถจัดการกับอารมณ์ให้แสดงออกมาในรูปแบบที่เหมาะสมกับสถานการณ์ อย่างไรก็ตาม การกำกับอารมณ์เป็นทักษะที่ต้องผ่านการฝึกฝนจากการเรียนรู้และประสบการณ์การนำไปใช้ การพัฒนาทักษะการกำกับอารมณ์จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง (Cole, Martin & Dennis, 2004; Gross, 1998)



ผู้ที่มีปัญหาในการกำกับอารมณ์ขาดความสามารถในการควบคุมตนเองเมื่ออยู่ภายใต้แรงกระตุ้นให้ต้องการใช้สื่อสังคมในปริมาณมาก เมื่อใช้สื่อสังคมแล้วเกิดความรู้สึกพึงพอใจ จึงทุ่มเทให้กับการใช้สื่อสังคมอย่างหมกมุ่น และพัฒนาไปเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Marino et al., 2019; Zohreh & Ghazal, 2018) ในกลุ่มผู้ใช้วัยรุ่นซึ่งพัฒนาการยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ โดยเฉพาะในส่วนของสมองที่มีความอ่อนไหวง่ายต่อสิ่งเร้าทั้งในรูปแบบเชิงบวกและเชิงลบ ทำให้ความมั่นคงทางอารมณ์ยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ จึงมีความเสี่ยงต่อการเลือกวิธีการกำกับอารมณ์ของตนเองด้วยการใช้สื่อสังคม (Luciana, 2013) การใช้ที่ขาดการกำกับควบคุมจะนำไปสู่การถูกรบกวนด้วยความลุ่มหลง หากผู้ใช้ที่เป็นวัยรุ่นทุ่มเทความสนใจให้กับสื่อเหล่านี้มากจนเกินไปและไม่ได้รับการสร้างวินัยในการใช้อย่างเหมาะสม ก็จะนำไปสู่ผลกระทบต่อนตนเองและหน้าที่การงาน พัฒนาการเชิงบวกของวัยรุ่นอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการมีปัญหาดังกล่าวได้ (กษมา เทพรักษ์ และคณะ 2557; Kirik, Arslan, Cetinkaya & Gul, 2015; Yu, Shek, 2013) ดังนั้น การกำกับอารมณ์จึงเป็นอีกหนึ่งทักษะที่น่าสนใจในการพัฒนาเพื่อนำไปลดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาให้กับวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงวัยที่นิยมใช้สื่อสังคม

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาทักษะการกำกับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เพื่อช่วยลดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมด้วยโปรแกรมการพัฒนาการกำกับอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อมุ่งเน้นให้นักเรียนได้ทำความเข้าใจและรู้จักสื่อสังคม โดยยึดกลวิธีการกำกับอารมณ์ของ Gross (1998) มาบูรณาการร่วมกับการเชื่อมโยงของความคิดสู่การเกิดอารมณ์ และการฝึกสติมาใช้เพื่อการกำกับอารมณ์ที่ดียิ่งขึ้น รวมถึงการตั้งเป้าหมายและรับมือกับความต้องการใช้ในอนาคต ซึ่งผู้วิจัยได้สังเคราะห์จากงานที่ศึกษาเกี่ยวกับแนวทางในการเสริมสร้างการกำกับอารมณ์และแนวทางในการลดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหา (Broderick and Metz, 2009; Huppert & Johnson, 2010; Volkaert, Wante, Vervoot & Braet, 2018 & Chiodelli, Mello, Jesus, & Andretta, 2018; Du, Jiang & Vance, 2010; Su, Fang, Miller & Wang, 2011; Lan, Ding, Li & Li, 2018 & Manwong, Lohsoonthorn, Booranasuksakul, & Chaikoolvatana, 2018) ทั้งนี้ ผู้วิจัยยังไม่พบงานที่นำการกำกับอารมณ์มาใช้เพื่อลดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหา โปรแกรมดังกล่าวจึงน่าจะเป็นประโยชน์ในการลดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่อาจส่งผลกระทบต่อผู้เรียนในอนาคต

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

### สมมติฐานของการวิจัย

1. ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์มีคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง



2. ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์มีคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์ต่อพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดผลทั้งหมด 3 ครั้ง คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

### ตัวอย่างในการวิจัย

ตัวอย่างในการวิจัยคือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนร่อนพิบูลย์เกียรติวสุนธราภิวัฒก์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 12 (สพม.12) นครศรีธรรมราช ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 41 คน ตัวอย่างวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 21 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน เนื่องจากผู้วิจัยดำเนินการทดลองในช่วงของสถานการณ์ฉุกเฉินจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทางโรงเรียนมีการแบ่งนักเรียนทุกห้องเรียนเป็น 2 กลุ่มตามเลขที่คี่และคู่สลับกันมาโรงเรียนสัปดาห์ละหนึ่งกลุ่ม ในสัปดาห์ที่ไม่ต้องมาโรงเรียนจะต้องเรียนผ่านทางออนไลน์ ซึ่งการแบ่งนักเรียนด้วยวิธีดังกล่าวถือเป็นการสุ่มอย่างเป็นระบบ (Systematic random sampling) หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) จากนักเรียน 1 ห้องเรียนด้วยการจับสลากหากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยให้ตัวอย่างทำแบบวัดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และพบว่าทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent variable) คือ โปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์

ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหา

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ชนิด ได้แก่

1) โปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์ ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดและทฤษฎีการกำกับอารมณ์ของ Gross (1998) ร่วมกับวิธีการพัฒนาการกำกับอารมณ์ (Broderick and Metz, 2009; Huppert & Johnson, 2010; Volkaert et al., 2018 & Chiodelli et al., 2018) และวิธีการลดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหา (Du et al., 2010; Su et al., 2011; Lan et al., 2018 & Manwong et al., 2018) ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที กิจกรรมครั้งที่ 1 เป็นละลายพฤติกรรมระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม อธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม บอกประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม และทำความเข้าใจกับสื่อสังคมซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน กิจกรรมครั้งที่ 2 ถึง 7



เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหา ผลกระทบจากพฤติกรรมดังกล่าว ก่อนจะเริ่มทำความเข้าใจเกี่ยวกับที่มาของอารมณ์ ความสัมพันธ์ของอารมณ์และความคิด ผึกการกำกับอารมณ์ต่อพฤติกรรม การใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหา รวมถึงการฝึกสติเพื่อส่งเสริมทักษะการกำกับอารมณ์ที่ดียิ่งขึ้น และกิจกรรมครั้งที่ 8 เป็นการสรุปผลจากกิจกรรมทั้งหมดของโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์

2) แบบวัดการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหา ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดจากการศึกษาองค์ประกอบของพฤติกรรม การใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาในเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Griffiths, 2005; Caplan, 2010; Tao et al., 2010) สามารถสรุปองค์ประกอบของพฤติกรรมดังกล่าวได้ 7 องค์ประกอบ คือ 1) การให้ความสำคัญกับสื่อสังคม (Salience) 2) การชื่นชอบโลกออนไลน์ (Online preference) 3) การใช้เพื่อเปลี่ยนความรู้สึก (Mood modification) 4) การขาดการควบคุมปริมาณการใช้ (Lack of control) 5) การถอนตัวจากการใช้ (Withdrawal) 6) การได้รับผลกระทบจากการใช้ (Conflict) และ 7) การกลับไปใช้ซ้ำ (Relapse) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 32 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมิน (Rating scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) โดยมีเกณฑ์ 5 ระดับ คือ 1 (ไม่ตรงกับฉันที่สุด) – 5 (ตรงกับฉันที่สุด)

#### การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามขั้นตอน ดังนี้ 1) ระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยเข้าพบตัวอย่างการวิจัยทั้งสองกลุ่ม เพื่อชี้แจงการดำเนินการทดลอง ระยะเวลาการเก็บข้อมูล รวมถึงรายละเอียดของกิจกรรม หลังจากนั้น ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากตัวอย่างการวิจัยด้วยแบบวัดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหา 2) ระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์ที่พัฒนาขึ้นกับกลุ่มทดลอง โดยดำเนินกิจกรรมทั้งสิ้น 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สำหรับกลุ่มควบคุมจะได้รับการเรียนการสอนตามปกติ ไม่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์ 3) ระยะเวลาหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้ตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบวัดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาหลังโปรแกรมเสร็จสิ้น 4) ระยะเวลาติดตามผล ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบวัดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาอีกครั้ง หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ถัดไป

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ 1) ค่าเฉลี่ย 2) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3) ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated measures ANOVA) และ 4) การทดสอบที (Independent t-test)

#### ผลการวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

##### ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของตัวอย่างในการวิจัย

ข้อมูลเบื้องต้นของตัวอย่างการวิจัย ทั้งหมด 41 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 21 คนและกลุ่มควบคุม 20 คน ทั้งสองกลุ่มมีจำนวนนักเรียนเพศชายและเพศหญิงใกล้เคียงกัน โดยกลุ่มทดลองเป็นเพศชาย จำนวน 11 คน (ร้อยละ 52.38) และเพศหญิงจำนวน 10 คน (ร้อยละ 44.62) และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 11 คน (ร้อยละ 55.00) และเพศหญิง จำนวน 9 คน (ร้อยละ 45.00) ข้อมูลดังกล่าวแสดงในตารางที่ 1



ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามเพศ (n = 41)

ตัวอย่างวิจัย (เพศ)	กลุ่มทดลอง (n=21)		กลุ่มควบคุม (n=20)		รวม (n=41)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	11	52.38	11	55.00	22	53.66
หญิง	10	44.62	9	45.00	19	46.34
รวม	21	100.00	20	100.00	41	100.00

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated measures ANOVA)

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำด้วย Mauchly's Test of Sphericity เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์และความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม การใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาในการวัดซ้ำทั้งสามระยะ (Compound symmetry) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าสถิติ Mauchly's  $W = .895$  และมีค่า Sig. = .349 ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าความแปรปรวนของการวัดทั้งสามระยะมีขนาดเท่า ๆ กัน ดังที่แสดงรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วย Mauchly's Test of Sphericity

ระยะ	M	SD	Mauchly's W	df	Sig.
ระยะก่อนการทดลอง	3.050	.729	.895	2	.349
ระยะหลังการทดลอง	2.871	.851			
ระยะติดตามผล	3.534	.717			

เนื่องจากผลการวิเคราะห์ Mauchly's Test of Sphericity พบว่า ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนน พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่เป็น Compound symmetry ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้เลือกใช้อ่านค่าแบบ Sphericity Assumed และพบว่า มีค่า Sig. = .079 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาทั้ง 3 ระยะ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังที่แสดงรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยสถิติ Sphericity Assumed



Source	SS	df	MS	F	Sig.
Time	.459	2	.229	2.704	.079
Error(Time)	3.392	40	.085		

**ตอนที่ 3** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติทดสอบที (Independent sample t-test)

การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาในระยะหลังการทดลอง ( $M = 2.871$ ,  $SD = .851$ ) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ( $M = 2.756$ ,  $SD = .743$ ) และทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $p = .713$ ) เช่นเดียวกับในระยะติดตามผลที่กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหา ( $M = 3.054$ ,  $SD = .717$ ) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ( $M = 2.888$ ,  $SD = .817$ ) ทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $p = .493$ ) ดังที่แสดงรายละเอียดในตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบที (Independent t-test)

พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
	M	SD	M	SD		
ระยะหลังการทดลอง	2.871	.851	2.756	.743	.459	.649
ระยะติดตามผล	3.054	.717	2.888	.817	.692	.493

#### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์มีคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

2. ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์มีคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2





## อภิปรายผล

จากผลการวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้ 2 ประเด็น ดังนี้

### 1. ระยะเวลาของโปรแกรมการกำกับอารมณ์

การผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาทั้งสามระยะไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม มีการลดลงของคะแนนในระยะหลังการทดลอง ถึงแม้จะไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ก็แสดงให้เห็นแนวโน้มในการลดลงของพฤติกรรมดังกล่าว แต่เนื่องจากค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นในระดับที่เท่ากับระยะก่อนการทดลอง จึงเป็นไปได้ว่า หากตัวอย่างได้รับโปรแกรมในระยะเวลาที่นานขึ้น อาจเพิ่มประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการศึกษางานวิจัยของ Du et al. (2010) และ Lan et al. (2018) เกี่ยวกับการจัดการกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหา การศึกษาดังกล่าวมีจำนวนครั้งการจัดกิจกรรมที่ 8 ครั้งเช่นกัน แต่มีระยะเวลาต่อครั้งประมาณ 1-2 ชั่วโมง ซึ่งนานกว่าในงานวิจัยชิ้นนี้ที่จัดกิจกรรมครั้งละ 50 นาที ระยะเวลาที่นานกว่าอาจส่งผลให้ตัวอย่างการวิจัยได้ใช้เวลากับกิจกรรมในโปรแกรมเพื่อเรียนรู้ในหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนดได้มากกว่า อีกทั้งผู้วิจัยยังสามารถให้ความรู้ได้เต็มที่กว่า และอาจให้ตัวอย่างทำกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการลดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาได้เยอะขึ้น นอกจากนี้ โปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นการบูรณาการร่วมกันของแนวทางการลดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาและการเพิ่มการกำกับอารมณ์ การศึกษาของ Broderick and Metz (2009), Chiodelli et al. (2018) และ Huppert and Johnson (2010) มีการใช้การฝึกสติเพื่อเสริมสร้างการกำกับอารมณ์ที่ใช้ระยะเวลาต่อครั้งและจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมน้อยกว่าโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์ของผู้วิจัย เนื่องจากการผู้วิจัยบูรณาการการฝึกสติที่ได้จากการสังเคราะห์ในงานวิจัยข้างต้น ร่วมกับการปรับเปลี่ยนการคิดและพฤติกรรม (Du et al., 2010; Lan et al., 2018) ขั้นตอนการกำกับอารมณ์ (Gross, 1998) และการเสริมสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Su et al., 2011; Manwong et al., 2018) จึงมีความเป็นไปได้ที่ระยะเวลาการฝึกสติเพื่อเพิ่มการกำกับอารมณ์ไม่มากพอ เพราะผู้วิจัยให้ตัวอย่างการวิจัยทำสมาธิเพื่อฝึกสติในห้องเรียนเพียงสองครั้งในกิจกรรมที่ 7 และช่วงก่อนเริ่มกิจกรรมที่ 8 ซึ่งอาจจะน้อยเกินกว่าที่จะช่วยพัฒนาการกำกับอารมณ์ให้เข้มแข็ง หากมีการฝึกสติและสมาธิทุกครั้งที่ร่วมกิจกรรม อาจส่งเสริมให้มีทักษะการกำกับอารมณ์ที่ดีขึ้นได้ (Chiodelli et al., 2018) เช่นเดียวกับระยะเวลาในการฝึกกำกับอารมณ์ที่มีเพียงสองครั้ง ถ้าผู้วิจัยเพิ่มจำนวนกิจกรรมในการเรียนรู้ทักษะดังกล่าว และมีกิจกรรมที่ช่วยให้ตัวอย่างวิจัยได้พัฒนาตนเองมากขึ้น ผลจากการใช้การกำกับอารมณ์ต่อพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาอาจจะมีประสิทธิภาพมากกว่านี้

นอกจากนี้ ช่วงเวลาการดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์เป็นช่วงของสถานการณ์ฉุกเฉินจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งมีการจัดเรียนการสอนแบบ On-site เป็นการเรียนรู้ที่โรงเรียน 5 วันและเรียนผ่านทางออนไลน์ที่บ้าน 5 วัน จึงหมายความว่า นักเรียนสามารถเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์ได้สัปดาห์เว้นสัปดาห์ จึงอาจเป็นสาเหตุของผลการวิจัยข้อที่ 2 โดยใน



ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม การจัดกิจกรรมที่ต้องเว้นช่วงส่งผลต่อการเรียนรู้ที่ไม่ต่อเนื่อง ในทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขผลกรรม (Operant conditioning) ของ Skinner (1990) อธิบายเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผลกรรมที่น่าพึงพอใจกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ในช่วงการเรียนการสอนทางออนไลน์ นักเรียนเรียนที่บ้านผ่านทางอินเทอร์เน็ต จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้นความต้องการใช้สื่อสังคมให้มากขึ้น ในกรณีที่นักเรียนไม่มีอินเทอร์เน็ตใช้ตลอดเวลา การเรียนออนไลน์ทำให้มีโอกาสในการเข้าถึงสื่อสังคม หรือนักเรียนคนไหนที่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้ตลอดเวลาอยู่แล้ว ก็จะช่วยเสริมแรงกระตุ้นให้เพิ่มปริมาณการใช้ขึ้นอีก เป็นต้นที่ทฤษฎีได้กล่าวไว้ว่า เมื่อบุคคลมีความพึงพอใจจากผลที่ได้รับ ก็จะเสริมให้พฤติกรรมนั้นแข็งแกร่งและมีความถี่มากขึ้น สถานการณ์การเรียนผ่านออนไลน์ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Marino, Gini, Angelini, Vieno and Spada (2020) ที่ระบุว่า บรรทัดฐานทางสังคม (Social norms) มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้สื่อสังคม เมื่อคนรอบตัวใช้สื่อสังคมเยอะก็จะทำให้นักเรียนในเยอะตามไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้น ตัวอย่างวิจัยอยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีความสำคัญกับเพื่อนฝูงและการเข้าสังคม การใช้สื่อสังคมจึงเป็นการตอบสนองของความโดดเดี่ยวและความเหงาของวัยรุ่นที่ไม่ได้เจอเพื่อนเป็นเวลานาน โดยเฉพาะในช่วงที่ต้องเรียนที่บ้าน 5 วัน (Ryan, Chester, Reece & Xenos, 2014) นี่เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่คะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาของตัวอย่างการวิจัยทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## 2. รูปแบบของโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมจากการสังเคราะห์งานวิจัย (Broderick & Metz, 2009; Chiodelli et al., 2018; Du et al., 2010; Huppert & Johnson, 2010; Lan et al., 2018; Manwong et al., 2018; Su et al., 2011; Volkaert et al., 2018) บูรณาการร่วมกับแนวทางการกำกับอารมณ์ตามทฤษฎี Gross (1998) โดยมุ่งหวังเพื่อให้ตัวอย่างวิจัยสามารถจัดการกับพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาได้ อย่างไรก็ตาม จากผลการวิจัยระบุว่า กลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตาม มีคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีคะแนนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหาไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อนุมานได้ว่า รูปแบบของกิจกรรมที่ใช้ในโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์อาจไม่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย จากการสังเกตพบว่า ตัวอย่างวิจัยค่อนข้างชื่นชอบการดูคลิปวิดีโอซึ่งผู้วิจัยเปิดให้ดูในกิจกรรมครั้งที่ 2, 4 และ 7 มากกว่าการนั่งฟังผู้วิจัยบรรยาย เนื่องจากคลิปวิดีโอเป็นสื่อแบบภาพเคลื่อนไหว มีสีสันและเสียงประกอบในคลิปที่น่าสนใจ อีกทั้งยังเป็นสื่อที่ผู้วิจัยคัดเลือกมาแล้วว่าเหมาะสมที่จะนำไปใช้ประกอบในโปรแกรม จึงสามารถดึงดูดความสนใจของตัวอย่างมากเป็นพิเศษ หากแต่กิจกรรมอื่น ๆ ในโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์เน้นเป็นการนั่งฟังบรรยายเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับหัวข้อที่สำคัญในการกำกับอารมณ์ และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในชั้นเรียน อาจกระตุ้นความสนใจจากตัวอย่างไม่มากพอ การจัดกิจกรรมกับกลุ่มวัยรุ่นควรจะต้องมีความกระตือรือร้น น่าตื่นเต้น และท้าทายมากขึ้นให้เหมาะกับช่วงวัยนี้ (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2559) เช่นเดียวกับกิจกรรมในเอกสารข้างต้นที่ผู้วิจัยนำมาสังเคราะห์เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา



โปรแกรม มีการใช้กิจกรรมที่มีรูปแบบหลากหลาย เช่น ให้นักเรียนได้แสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกาย เกิดความตื่นตัว ดังนั้น รูปแบบของกิจกรรมจึงมีส่วนสำคัญต่อการดึงดูดความสนใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรม หากตัวอย่างวิจัยรู้สึกเบื่อหรือไม่สนใจรูปแบบของกิจกรรมบางรูปแบบ ทำให้ลดความสนใจที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์ และส่งผลกระทบต่อโปรแกรมไม่สามารถพัฒนาทักษะของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้วิจัยควรศึกษารายละเอียดของโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์อย่างละเอียดเพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเองก่อนที่จะนำโปรแกรมไปใช้ เพื่อที่จะสามารถดำเนินการจัดกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมและเกิดผลที่มีประสิทธิภาพ

2. ผู้วิจัยสามารถนำโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์ไปใช้กับตัวอย่างกลุ่มอื่นที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหา โดยการปรับเปลี่ยนเนื้อหาของกิจกรรมให้เหมาะสมกับตัวอย่าง

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งนี้ ระยะเวลาของโปรแกรมพัฒนาการกำกับอารมณ์มี 8 ครั้ง ซึ่งอาจจะน้อยเกินไปสำหรับการเสริมสร้างทักษะการกำกับอารมณ์ต่อพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมที่เป็นปัญหา ผู้วิจัยจึงควรเพิ่มระยะเวลาในการจัดกิจกรรมให้มากขึ้น เพื่อกระตุ้นการพัฒนาทักษะของนักเรียนให้มากขึ้น

2. งานวิจัยครั้งนี้จัดในช่วงของสถานการณ์ฉุกเฉินจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ทำให้ไม่สามารถจัดกิจกรรมได้ต่อเนื่อง ในการทำวิจัยครั้งถัดไป ผู้วิจัยควรวางแผนการดำเนินกิจกรรมในช่วงที่เหมาะสมและตัวอย่างวิจัยสามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้โปรแกรมมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

#### บรรณานุกรม

กษมา เทพรักษ์, ภัทริการ์ โส & ปรรธนา สวัสดิสุธา. (2557). *Interesting topic: Internet gaming disorder*.

เข้าถึงจาก <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/sites/default/files/public/pdf/Internet%20gaming%20addiction.pdf>

กันยา พาณิษฐ์ศิริ และเบญจพร ต้นสุตติ. (2559). การติดสื่อสังคมออนไลน์และภาวะสมาธิสั้นของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 61(3), 191-204.

สำนักยุทธศาสตร์ สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2562).

*รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2562*. สืบค้นจาก

[https://www.eta.or.th/th/Useful-Resource/publications/Thailand-Internet-User-Behavior-2019\\_Th.aspx?viewmode=0](https://www.eta.or.th/th/Useful-Resource/publications/Thailand-Internet-User-Behavior-2019_Th.aspx?viewmode=0)



- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2559). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพมหานคร; โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Banyai, F. et al. (2017). problematic social media use: results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, *12*, 1-13.
- Broderick, P. C. (2009). Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, *2*, 35-46.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, *26*, 1089-1097.
- Chiodelli, R., Mello, L. T. N., Jesus, S. N., & Andretta, I. (2018). Effects of a brief Mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *31*, 1-10.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, *75*, 317-333.
- Du, Y., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, *44*, 129-134.
- Estevez, A., Jauregui, P., Sanchez-marcos, I., Lopez-gonzalez, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, *6*, 534-544.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, *10*, 191-197
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271-299.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, *35*(5), 576-586.
- Hormes, J. M., Kearns, B. & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, *109*(12), 2079-2088.
- Huppert, F. A., & Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *5*(4), 264-274.
- Karaiskos, D., Tzavellas, E., Balta, G. & Paparrigopoulos, T. (2010). P02-232 - Social network addiction: a new clinical disorder? *European Psychiatry*, *25*, 855.



- Kirik, A. M., Arslan, A., Cetinkaya, A. & Gul, M. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(3), 108-122.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction - a review of the psychological literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 8, 3528-3552.
- Lan, Y., Ding, J., Li, W. & Li, J. (2018). A pilot study of a group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students. *Journal of Behavioral Addiction*, 7, 1171-1176.
- Luciana, M. (2014). Adolescent brain development in normality and psychopathology. *NIH Public Access Author Manuscript*, 25, 1325-1345.
- Manwong, M., Lohsoonthorn, V., Booranasuksakul, T., & Chaikoolvatana, A. (2018). Effects of a group activity-based motivational enhancement therapy program on social media addictive behaviors among junior high school students in Thailand: a cluster randomized trial. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 329-339.
- Marino et al. (2019). Emotion regulation and desire thinking as predictors of problematic Facebook use. *Psychiatric Quarterly*, 90, 405-411.
- Marino, C., Gini, G., Angelini, F., Vieno, A. & Spada, M. M. (2020). Social norms and e-motions in problematic social media use among adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 1-7.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281.
- Pernsungnern, P., Pornnoppadol, C., Sitdhiraksa, N., & Buntub, D. (2014). Social media addiction: prevalence and association with depression among 7th-12th grade students in Bangkok. *Graduate Research Conference*.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 133-148.
- Sherman, E. L., Greenfield, M. P., Hernandez, M. L., & Dapretto M. (2019). Peer influence via instagram: effects on brain and behavior in adolescence and young adulthood. *HHS Public Access*, 89, 37-47.
- Skinner, B. F. (1990). Can psychology be a science of mind? *American Psychologist*, 45(11), 1206-1210.
- Su, W., Fang, X., Miller, J. K. & Wang, Y. (2011). Internet-based intervention for the treatment of online addiction for college students in china: a pilot study of the healthy online self - helping center. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(9), 497-503.



- Tao et al. (2009). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105, 556-564.
- Volkaert, B., Wante, L., Vervoot, L., & Braet, C. (2018). 'Boost Camp', a universal school-Based transdiagnostic prevention program targeting adolescent emotion regulation; Evaluating the effectiveness by a clustered RCT: a protocol paper. *BMC Public Health*, 18(904), 1-14.
- Yao, M. Z., & Zhong, Z. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.
- Yu, L., Shek, D. T. L. (2013). Internet addiction in Hong Kong adolescents: A three-year longitudinal study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 26(3), 10-17.
- Zohreh, A. & Ghazal, Z. (2018). Behavioral systems and difficulty with emotional regulation predict adolescents' addiction potential. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 27, 272-276.