

การพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชน
โดยใช้สื่อตามแนวพุทธจิตวิทยา
A Development of Creative Behavior For Youth By Using of
Media According to Buddhist Psychology

Received: February 29, 2020

Revised: March 30, 2020

Accepted: March 30, 2020

จินห์จุฑา ศุภมงคล¹และกมลลาศ ภูวชนาธิพงษ์²

Jinjutha Suphamongkol and Kamalas Phooowachanathipong

(jinjutha.psy@gmail.com, Kamalas2013@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชนโดยใช้สื่อตามแนวพุทธจิตวิทยา” มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์โดยใช้สื่อตามแนวทางพระพุทธศาสนาและทางจิตวิทยา 2) เพื่อออกแบบกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์โดยใช้สื่อตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชน 3) เพื่อทดลองใช้กิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์และเสนอผลการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์โดยใช้สื่อตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เยาวชนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอานวยวิทย์ จำนวน 30 คน คัดเลือกแบบเจาะจง ใช้วิธีดำเนินการวิจัยกึ่งทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียล และชุดกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติ t-test และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา

พบผลการวิจัยวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1) เยาวชนมีการใช้สื่อโซเชียลไม่สร้างสรรค์ ใช้เวลามากเกินความจำเป็น ควรมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้โดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อให้เยาวชนรู้จักแยกแยะคุณและโทษ และมีการพัฒนาพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลอย่างสร้างสรรค์

¹ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

2) กิจกรรมการใช้สื่อโซเชียลที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนได้แก่ กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ตามหลักไตรสิกขา และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียล 4 ด้าน ได้แก่ ด้านปัญญา จิตใจ กายภาพ และสังคม และหลักภาวนา 4 การพัฒนาและแสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกาย วาจา และหลักโยนิโสมนสิการ เป็นการฝึกการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี

3) การพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์โดยผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: เยาวชน, สื่อโซเชียล, พฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์

Abstract

The research entitled “A Development of Creative Behavior For youth By Using of Media According to Buddhist Psychology” aimed 1) To study the concepts and theories of development of creative behavior by using media according to Buddhist Psychology, 2) To design the activities of developing creative behaviors by using Buddhist psychology for youths, and 3) To demonstrate the activities of developing creative behaviors and presenting its result. The samples included 30 9th grade students at Amnuaiwit School, who were selected with purposive sampling method. The study was conducted as semi-experimental research with research instruments were a measurement form for changes in behaviors of social media use and activities for development of creative behavioral. Quantitative data was analyzed by t-test and qualitative data was analyzed by content analysis. The findings revealed that

1) The youths used social media not creatively and spent too much time. An activity should be organized to educate and apply Buddhist principles with the youths to differentiate advantages and drawbacks and to develops social media use behavior in a more creative way.

2) The activities of social media use that were suitable for the youths included the process for creative behavior development according to the Threefold Trainings and changes of social media use behaviors in 4 aspects: intellectual, mental, physical and social aspects according to Bhavana 4 Principle, the development and expression through physical and verbal behaviors and Yonisomanasikara Principle, the right way of thinking.

3) The result of creative behavior development indicated that the mean score before and after joining the activities was different with statistical significance at .05.

Keywords: Youths, Social Media, Creative Behavior

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่ยุคดิจิทัล 4.0 ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้เกิดสื่อใหม่มากมาย โดยเฉพาะอินเทอร์เน็ต การเสพข้อมูลข่าวสารจากสื่อโดยขาดการคิดวิเคราะห์ และความรู้เท่าทันสื่อ ทำให้เด็กและเยาวชนซึมซับแบบแผนในการใช้ชีวิตพฤติกรรม ค่านิยม สื่อใหม่อันทันสมัยในโลกดิจิทัล ไม่ได้มีบทบาทเพียงแค่อำนวยความสะดวก และเพิ่มความเร็วในการสื่อสารเท่านั้น แต่ยังเข้ามามีบทบาทในการเปลี่ยนแปลงรูปแบบพฤติกรรม และแบบแผนในการดำรงชีวิตรวมทั้งยังเปลี่ยนมุมมอง วิธีคิด รวมทั้งค่านิยมทางสังคม และวัฒนธรรม เด็กและเยาวชนที่เติบโตมาพร้อมเทคโนโลยีในโลกดิจิทัลสมัยใหม่ (Digital Generation) จึงมีมุมมองเกี่ยวกับโลก สังคม และวัฒนธรรม แตกต่างออกไป รวมทั้งการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างตัวตนของเขากับผู้อื่นผ่านโลกดิจิทัล สื่ออินเทอร์เน็ตเป็นสื่อเกิดใหม่ที่มีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว และขยายตัวอย่างกว้างขวาง การติดต่อสื่อสารผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเป็นวิธีการสื่อสารที่มีความสำคัญที่กลุ่มเยาวชนคนรุ่นใหม่ให้ความสนใจมากที่สุด เนื่องจากผู้ใช้สามารถโต้ตอบ (Interact) กับผู้ที่ตนสื่อสารได้ทันที (Real time) ทั้งภาพและเสียง ทำให้การติดต่อผ่านอินเทอร์เน็ตมีลักษณะโลกเสมือนมีตัวตนจริง (กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ, 2560)

เยาวชนสังคมไทยได้บริโภคข่าวสารจากสื่อออนไลน์จนเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน จากข้อมูลพฤติกรรมบริโภคสื่อใหม่สำหรับเยาวชนไทย พบว่า การใช้สื่อใหม่ผ่านแอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น Facebook, YouTube, Line ฯลฯ เป็นช่องทางสำคัญที่ส่งผลให้เยาวชนได้สำรวจเรียนรู้ตนเอง และมีส่วนสร้างค่านิยมทางสังคมเชิงสร้างสรรค์รวมทั้งการแสวงหาเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อปัญหาทางสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นอกจากนี้ ยังพบว่าเยาวชนมีพฤติกรรมบริโภคสื่อใหม่เกินความพอดี ขาดสติ และสมาธิ ขาดการคิดวิเคราะห์ และจิตสำนึกลดน้อยลง อาทิ มักเสพสื่อโฆษณาสิ่งที่ไม่ดีไม่เป็นประโยชน์ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาสุขภาพของเยาวชน (สายน้ำผึ้ง รัตนงาม, อุบลัมภ์ ชมภู, 2561)

ผลสำรวจพฤติกรรมออนไลน์ของเยาวชนไทยที่มีอายุระหว่าง 8 ถึง 12 ปี จำนวน 1,300 คน ซึ่งถูกจัดทำขึ้นในระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึง เดือนธันวาคม ปี 2560 จากความร่วมมือระหว่างสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (ดีป้า) กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ และ DQ institute ประเทศสิงคโปร์ ผ่านแบบสำรวจออนไลน์ DQ Screen Time Test ชูประเด็นเกี่ยวกับเด็กประเทศอื่น ๆ ทั่วโลก โดยรวมกลุ่มตัวอย่างทั่วโลกทั้งสิ้น 27,967 คน โดย WEF Global press release ได้เผยแพร่งานวิจัยระดับโลกเกี่ยวกับพลเมืองดิจิทัล โดยมีสาระสำคัญว่า เด็กไทยมีโอกาสเสี่ยงจากภัยออนไลน์ถึง 60 เปอร์เซ็นต์ ขณะที่ค่าเฉลี่ยทั่วโลกอยู่ที่ 56 เปอร์เซ็นต์ ทั้งนี้เนื่องมาจากการเติบโตที่รวดเร็วของเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตบนมือถือ ผสมกับความรวดเร็วของการรับสื่อ จึงทำให้เด็กยากที่จะคัดกรอง หรือแยกแยะเนื้อหาที่สร้างสรรค์ และเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมออกจากกันได้ จากรายงานดังกล่าวพบว่า เด็กไทยใช้เวลาอยู่กับหน้าจอของอินเทอร์เน็ตมากกว่า 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยถึง 3 ชั่วโมง นับว่าเป็นสถิติที่สูงไม่น้อยจนต้องยอมรับว่าอินเทอร์เน็ตนำมาซึ่งปัญหาที่กำลังเริ่มใหญ่มากขึ้น เพราะเด็กที่อยู่กับอินเทอร์เน็ตมาก ๆ ย่อมไม่ส่งผลดีต่อสติปัญญา และสุขภาพทางอารมณ์ (สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (ดีป้า), (ออนไลน์), 9 เมษายน 2562)

ปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน เป็นสาเหตุใหญ่ที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเยาวชนตามแนวพระพุทธศาสนาที่กล่าวว่า สาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดจากการบงการของตัณหาโดยไม่มีความรู้ ขาดการพัฒนา เมื่อเยาวชนไม่มีความรู้ก็อาจไม่รู้ว่าจะปฏิบัติต่อสิ่งนั้น หรือสถานการณ์นั้นอย่างไร กล่าวคือ เยาวชนมีอายุนั้นคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นทางรับรู้ประสบการณ์ซึ่งทำหน้าที่ 2 อย่าง คือ 1) เป็นทางรับรู้ข้อมูล 2) เป็นทางรับรู้ความรู้สึกหรือเวทนา ทั้งสองช่องทางนี้ใช้เพื่อการเสพส หรือเป็นเครื่องมือหาเสพ ปฏิกริยาอินดีหรืออินร้าย รวมเรียกว่า “ตัณหา” การที่เยาวชนเกิดตัณหาประกอบด้วย กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา คือ ความกระหายอยากในสิ่งที่ให้เวทนา หรือความกระหายอยากในอารมณ์ที่ชอบใจ หรือในกามคุณทั้งหลาย หรือความกระหายอยากได้อารมณ์ที่ชอบใจ มาเสพเสวยโดยมีเวทนาเป็นตัวนำการกระทำที่จะทำให้เยาวชนทำอะไรได้เพียงแต่ตามความปรารถนาที่ได้รับสุขเวทนา หรือหลีกเลี่ยงทุกข์เวทนาเท่านั้น ซึ่งทำให้เกิดปัญหาหลายขั้นตอน คือ 1) อันตรายต่อชีวิตของตนทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ 2) อันตรายต่อการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ หรือสังคมเมื่อเยาวชนเสพสนองความอยากอย่างไม่มีขอบเขต จะทำให้เกิดการ

เปียดเบียนกันขึ้น เกิดปัญหาสังคมเป็นอันตรายต่อการอยู่ร่วมกัน 3) อันตรายต่อธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมการที่เยาวชนบริโภคสนองความอยากอย่างไม่มีขอบเขตก็ทำให้เกิดปัญหาต่อสิ่งแวดล้อมตามมา (พระมหากำพล คุณงุโธ, 2557) เยาวชนจึงควรได้รับการพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ ซึ่งไม่จำเป็นต้องให้คนเป็นเครื่องมือของการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม หมายความว่าคนสามารถมีความสมบูรณ์ในตัวของเขาเอง การพัฒนาคนคือการทำให้เขามีชีวิตที่ดี งดงาม ประณีต มีอิสรภาพ มีความสุข มีความเป็นคนเต็มคนในตัว การศึกษานั้น แท้จริงแล้วต้องนำสังคมไม่ใช่คอยตามสังคม คนจะต้องมีความดีพิเศษต้องมีคุณภาพสูงกว่านั้น ต้องมีสติปัญญาความรู้คิดมากกว่านั้น เช่น จะต้องรู้เท่าทันสังคมกระทั่งรู้ว่าสังคมเดินทางผิดหรือเดินทางถูก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต, 2552)

การพัฒนาค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมจะต้องออกแบบกิจกรรมผ่านการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับวัย และความเปลี่ยนแปลงของบริบทของสังคมผ่านกระบวนการฝึกฝนให้เยาวชนลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ก่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิด รู้จักการควบคุมตนเอง และนำหลักธรรมมาปรับใช้กับกิจกรรมให้เกิดการตระหนักรู้เท่าทันสื่อ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีดังนี้ 1. กัลยาณมิตร ประกอบด้วย ผู้บริหาร ครู และเพื่อน ๆ 2. การเปลี่ยนแปลงวิธีคิดโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการเพื่อรู้จักใช้สื่อในทางสร้างสรรค์ และ 3. การทำโครงการ นำไปสู่กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์อย่างสร้างสรรค์จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 4 ด้าน คือ 1) ด้านกาย มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น ทำให้สุขภาพแข็งแรง จิตใจแจ่มใส 2) ด้านศีล มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนดีขึ้น มีความสามัคคี รู้จักการสื่อสาร 3) ด้านจิตใจ สามารถควบคุมตนเองได้มีสมาธิในการเรียนดีขึ้น มีความกล้าในการแสดงออก มีความเป็นตัวของตัวเองยิ่งขึ้น 4) ด้านปัญญา จากการฝึกปฏิบัติผ่านกิจกรรมโครงการทำให้ได้ประสบการณ์ตรงรู้จักประโยชน์ที่แท้จริงของสื่อสังคมออนไลน์ และนำมาใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ (กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และ พุทธชาติ แผนสมบุญ, (ออนไลน์), 25 พฤษภาคม 2562)

จากสภาพปัญหาดังกล่าวนี้นักวิจัยมีความประสงค์จะสร้างกิจกรรมการใช้สื่อเชิงสร้างสรรค์ตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อฝึกอบรมเยาวชนโดยได้ใช้หลักพระพุทธศาสนา และหลักจิตวิทยาในการออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชนเป็นการสร้างความยั่งยืนต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์โดยใช้สื่อตามแนวทางพระพุทธศาสนาและทางจิตวิทยา
2. เพื่อออกแบบกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์โดยใช้สื่อตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชน
3. เพื่อทดลองใช้กิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์และเสนอผลการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์โดยใช้สื่อตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชน

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี เอกสารที่เกี่ยวข้องและสภาพปัญหาการใช้สื่อโซเชียล ในขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาวิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documental Research) การศึกษาข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิ เช่น ข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์โดยใช้สื่อตามแนวทางพระพุทธศาสนาและทางจิตวิทยา และวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำมาเป็นแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ การใช้สื่อโซเชียลอย่างสร้างสรรค์ของเยาวชนจากการวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และสภาพปัญหาการใช้สื่อโซเชียล และผู้วิจัยได้สังเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้างกรอบมโนทัศน์ และกรอบแนวคิดในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นวิธีวิจัยกึ่งทดลอง (quasi Experimental Research) คือการนำชุดกิจกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างและวัดผลหลังการทดลองด้วยเครื่องมือวิจัยที่ได้สร้างและปรับให้เข้ากับกลุ่มตัวอย่าง จากการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงแนวคิดทฤษฎีและข้อมูลเชิงประจักษ์ในขั้นตอนที่ 1 นำมาสร้างชุดกิจกรรมกระบวนการคิดในการใช้สื่อโซเชียลอย่างสร้างสรรค์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม คือ ชุดฝึกกิจกรรม 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลและประเมินผล ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่พัฒนาขึ้นนำไปหาคุณภาพเครื่องมือโดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และแก้ไขตามข้อเสนอแนะ หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง (Pilot Study) โดยนำผลการทดลองมาปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมและเครื่องมือวิจัย และนำชุดกิจกรรมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้กิจกรรม คือการนำชุดกิจกรรมไปใช้ในการทดลอง คือ การเข้าร่วมกิจกรรม 2 วัน (16 ชั่วโมง) จำนวน 6 กิจกรรม และมีการปรับปรุงกระบวนการ และเนื้อหา กิจกรรมให้สอดคล้องกับกลุ่มการทดลองในการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมและการทดลอง คือการประเมินผล การเข้าร่วมกิจกรรมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่ได้สร้างขึ้นมาจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องนำไปเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติ t-test และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหาจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้สื่อตามแนวพุทธจิตวิทยาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์มีพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ของเยาวชนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม คือ ชุดกิจกรรม 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล และประเมินผล มีวิธีการดำเนินการดังนี้

1. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทำกิจกรรม คือ ชุดกิจกรรม มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การร่างชุดกิจกรรม : ผู้วิจัยได้ร่างชุดกิจกรรมจากการสังเคราะห์องค์ความรู้จากขั้นตอนที่ 1 มาร่างเป็นชุดกิจกรรม โดยนำแนวคิดทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งทางตะวันตกและทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการร่างชุดกิจกรรม

ขั้นที่ 2 การประเมินชุดกิจกรรม : ผู้วิจัยได้ร่างชุดกิจกรรมให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านวัดและประเมินผล ผู้เชี่ยวชาญด้านกระบวนการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อพิจารณาเนื้อหาในแต่ละกิจกรรมมีความถูกต้อง ชัดเจน เหมาะสม ในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลและประเมินผล คือ เครื่องมือเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ และเครื่องมือเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

2.1 เครื่องมือเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียล ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบวัดของกมลลาศ ภูวนาธิพงค์ จากงานวิจัยเรื่อง ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบวรณาการของ

สามเณร แบบวัดนี้เป็นการกระทำกิจกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลบนสื่อโซเชียลที่เหมาะสม แบบวัดนี้สร้างมาจากแนวคิดทฤษฎีของบลูม (Benjamin S. Bloom) และคณะ ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) บูรณาการหลักโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม วิธีคิดแบบรู้คุณธรรม วิธีคิดแบบอริยสัจ 4 หลักอินทรียสังวร ภายในกรอบหลักภาวนา 4 และมีเนื้อหาเกี่ยวกับการใช้โซเชียลอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย

2.2 เครื่องมือเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ แบบบันทึกข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม โดยครอบคลุมประเด็นสำคัญ ดังนี้ (1) ข้อคิดที่ได้ในแต่ละกิจกรรม (2) ข้อคิดและสิ่งที่เรียนรู้ในวันนี้ (3) ความประทับใจในวันนี้ (4) ความดี และข้อบกพร่องของตนเอง (5) ความตั้งใจที่จะทำในวันนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1) การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลอง ใช้การทดสอบค่าที (t-test) ผู้วิจัยใช้สถิติผลทดสอบก่อน (Pre-Test) และผลทดสอบหลัง (Post-Test) วัดจากผลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์

2) วิเคราะห์ผลจากแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและกระบวนการดำเนินกิจกรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชนโดยใช้สื่อตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยใช้สถิติการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3) วิเคราะห์ผลจากแบบประเมินผลการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชนโดยใช้สื่อตามแนวพุทธจิตวิทยา ผู้วิจัยใช้สถิติการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากผลการใช้กิจกรรมและรูปแบบในการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยเก็บข้อมูลแบบการมีส่วนร่วมในกิจกรรม (Participation) คือ 1) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม 2) การสัมภาษณ์ 3) แบบบันทึกของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และตีความ (Interpretation) ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้บริหาร ครู อาจารย์ โดยนำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ นำข้อมูลที่สอดคล้องหรือสนับสนุนกันมาเป็นแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการใช้โซเชียลที่เหมาะสมกับเยาวชน

ผลการวิจัย

1) จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์โดยใช้สื่อตามแนวทางพระพุทธศาสนาและทางจิตวิทยา พบว่า เยาวชนมีการใช้สื่อโซเชียลในทางไม่สร้างสรรค์ ใช้เวลามากเกินไปเกินความจำเป็น ค้นข้อมูลในทางที่ไม่เกิดประโยชน์ ไม่สามารถแยกแยะข้อมูลจากสื่อโซเชียล มีการใช้สื่อโซเชียลผ่านโทรศัพท์มือถือ เช่น Facebook Line YouTube โดยเฉลี่ยมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน แนวทางการสร้างค่านิยมการใช้สื่อโซเชียลอย่างถูกต้องและสร้างสรรค์ตามแนวพุทธจิตวิทยา ควรมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้เยาวชนใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ โดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อให้เยาวชนรู้จักแยกแยะคุณและโทษ มีการตระหนักรู้เท่าทันสื่อและใช้สื่อโซเชียลมีการพัฒนาพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลอย่างถูกต้องเหมาะสม และสร้างสรรค์

2) การออกแบบกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์โดยใช้สื่อตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชน จากผลการศึกษากิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลที่เหมาะสมตามแนวพุทธจิตวิทยาของเยาวชน ได้แก่ กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ตามหลักไตรสิกขา และประเมินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียล 4 ด้าน ได้แก่ ด้านปัญญา ด้านจิตใจ ด้านกายภาพ และด้านสังคม โดยใช้หลักหลักภวนา 4 และหลักโยนิโสมนสิการ เป็นวิธีคิดโดยแยกกาย เป็นการฝึกการใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์ และเป็นการเชื่อมโยงภายใต้พื้นฐานของคุณธรรมที่จะนำไปสู่การปฏิบัติบูรณาการกับแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาตนทางจิตวิทยาได้แก่ แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง แนวคิดการเรียนรู้และจิตวิทยาพื้นฐาน และแนวคิดการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์มี 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 “จุดเริ่มต้น...เตรียมความพร้อม” หมายถึง การเรียนรู้และทำความเข้าใจที่ถูกต้องในการใช้สื่อโซเชียล ขั้นตอนที่ 2 “เปลี่ยนวิธีคิด...เปลี่ยนพฤติกรรม” หมายถึง การรู้จักวิเคราะห์และแก้ปัญหาที่เกิดจากการใช้สื่อโซเชียล ขั้นตอนที่ 3 “รู้ชัดในปัญหา...พบแนวทางการแก้ไข” หมายถึง การออกแบบกิจกรรมโดยการนำแนวคิดหลักการเรียนรู้ และวิเคราะห์ปัญหาการใช้สื่อโซเชียล ขั้นตอนที่ 4 “ค้นพบศักยภาพของตนเอง” หมายถึง เยาวชนค้นพบความสามารถของตนเองผ่านกิจกรรมกลุ่ม

3) การทดลองใช้กิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์และเสนอผลการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์โดยใช้สื่อตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชน พบว่า ผลการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับเยาวชนโดยผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ามีคะแนนเฉลี่ยการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัย สรุปผลได้ดังนี้ รูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมที่สุดในการพัฒนาพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ รูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลา 2 วัน (16 ชั่วโมง) และติดตามผลเป็นระยะเวลา 1 เดือน พบผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อการใช้สื่อโซเชียลที่เหมาะสม คือ ด้านการใช้สื่อโซเชียลและพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลสูงกว่าก่อนรับการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์และพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลที่เหมาะสมตามแนวพุทธจิตวิทยาของเยาวชนมี 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 “จุดเริ่มต้น..เตรียมความพร้อม” ขั้นตอนที่ 2 เปลี่ยนวิธีคิด...เปลี่ยนพฤติกรรม” ขั้นตอนที่ 3 “รู้ชัดในปัญหา...พบแนวทางการแก้ไข” ขั้นตอนที่ 4 “ค้นพบศักยภาพของตนเอง” และพบผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์และพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลตามแนวพุทธจิตวิทยา คือ (1) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการใช้สื่อโซเชียลและด้านการเรียน (2) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการสร้างภาวะผู้นำในกลุ่ม (3) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคม และเมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการบันทึกข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลในด้านต่าง ๆ สูงขึ้น ได้แก่ (1) การใช้สื่อโซเชียลด้านปัญญา (2) การใช้สื่อโซเชียลด้านจิตใจ (3) การใช้สื่อโซเชียลด้านกายภาพ (4) การใช้สื่อโซเชียลด้านสังคม

หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม 2 วัน (16 ชั่วโมง) และติดตามผลเป็นระยะเวลา 1 เดือน มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองอาจสืบเนื่องมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมได้รับการถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ การใช้สื่อโซเชียลที่เหมาะสมผ่านกิจกรรมที่ฝึกวิเคราะห์ให้เห็นในแง่ดี และแง่ไม่ดีในการใช้สื่อโซเชียลและการได้รับอิทธิพลจากครู

อาจารย์ และเพื่อนในการชักชวนให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อให้เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของ วันวิสา สรีระศาสตร์ (2555) พบว่า การรับรู้ประโยชน์จากการฝึกอบรมการใช้อินเทอร์เน็ตในโรงเรียนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ผ่านเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยซึ่งการควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตจากครู การมีเพื่อนเป็นแบบอย่างที่ดี มีผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย

จากผลการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างรูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรมด้านการใช้สื่อโซเชียลอาจเป็นเพราะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจ และการใช้สื่อโซเชียลที่ต้องอยู่ในระดับหนึ่งอยู่แล้ว แต่อาจขาดการพิจารณาไตร่ตรอง และการรู้จักยับยั้งพฤติกรรมให้ใช้สื่ออย่างเหมาะสมนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้สื่อที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ นอกจากนี้อาจเป็นเพราะระดับพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลของกลุ่มสูงและต่ำมีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยที่ใกล้เคียงกัน ฉะนั้นการกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านรูปแบบของกิจกรรมจึงไม่มีความสัมพันธ์ต่อความรู้ความเข้าใจและการใช้สื่อโซเชียล แต่อย่างไรก็ตามพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรม และจำนวนครั้งของพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลอาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างมีการควบคุมตนเองสูงทำให้เกิดพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลที่สร้างสรรค์สูงด้วย สอดคล้องกับ ผลวิจัยของจินตนา ต้นสุวรรณนันทและคณะ (2553) พบว่า การควบคุมตนเองเป็นปัจจัยที่มีอยู่ในตัวบุคคลอยู่แล้ว การควบคุมตนเองเป็นความสามารถในการกำหนดตนเองทั้งด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ นอกจากนี้งานวิจัยนี้ได้ให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลอย่างเหมาะสม โดยนำวิธีคิดคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ตามหลักโยนิโสมนสิการ เป็นข้อมูลป้อนกลับที่ส่งผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมในการเลือกรับและใช้สื่อ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างเกิดการรู้เท่าทันผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งใช้หลักวิธีคิด อภิปรายร่วมกัน ฝึกฝนวิเคราะห์แยกแยะคุณและโทษผ่านสถานการณ์การใช้สื่อโซเชียลในชีวิตประจำวัน ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดกระบวนการคิดอย่างมีระบบมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2546) กล่าวว่า เด็กจะมีความรู้เท่าทัน เอาความจริงจากประสบการณ์หรือสถานการณ์นั้นมองให้เห็นความจริง และมองให้เห็นประโยชน์ เมื่อเด็กรู้จักคิด เขาจะสามารถพลิกสถานการณ์ พลิกสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ ปัญญาที่ฝึกอยู่เป็นประจำ จะทำให้เขาคิดไวขึ้น มองทั้งด้านคุณและโทษ มีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย การมีหลักโยนิโสมนสิการ จะเอาประโยชน์ได้จากทุกสถานการณ์ โดยรู้ตระหนักว่าวัตถุประสงค์ คือ ได้เรียนรู้ พัฒนาชีวิต พัฒนาปัญญาได้

จากการจัดกระบวนการอบรมเยาวชนในรูปแบบการเข้าร่วมกิจกรรม 2 วัน (16 ชั่วโมง) เพื่อเป็นการพัฒนาการคิดวิเคราะห์ในการใช้สื่อโซเชียลให้รู้จักคุณค่าที่แท้จริงของสื่อที่ใช้ โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมส่งเสริมให้เยาวชนได้ฝึกการคิดทั้งแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม แบบคุณโทษและทางออกโดยการเปิดโอกาสให้เยาวชนได้ฝึกการคิดเป็นรายบุคคลโดยการจัดสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนการฝึกคิดและใช้คำถามกระตุ้นเพื่อให้เยาวชนได้ฝึกการคิดเป็นรายบุคคลเพื่อหาคำตอบการทำกิจกรรมเป็นการเปิดโอกาสให้เยาวชนได้ฝึกการทำงานร่วมกันและฝึกคิดเป็นกลุ่มซึ่งสอดคล้องกับงานของ Johnson and Johnson (1994.) ที่กล่าวว่าเมื่อมีการทำงานร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ความคิดเห็นที่แตกต่างกันทำให้เกิดความขัดแย้งทางความคิดผู้เรียนจะพยายามค้นหาข้อมูลมาปรับความคิดใหม่การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เด็กจะลดการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางเพราะจะต้องเผชิญกับความคิดเห็นที่แตกต่างจากตนจะเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเห็นที่แตกต่างกัน และร่วมมือกับคนที่มีความพัฒนาในแต่ละระดับแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทำให้มีการปรับปรุงความคิดของตนเอง

เมื่อปรับกระบวนการคิดของเยาวชนแล้ว พบว่า เยาวชนมีพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลไปในทิศทางที่ดี กล่าวคือ ใช้สื่อโซเชียลเพื่อการเรียนรู้มากกว่าเพื่อความบันเทิง หรือสนุกสนาน พร้อมทั้งมีการใช้สื่อโซเชียลเป็นช่องทางในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารที่ดีให้กับผู้อื่นได้รับรู้และจากการเริ่มคิดกิจกรรมได้จัดกระบวนการเรียนรู้ให้มีการนำเสนอให้ได้รับฟังขั้นตอนการทำกิจกรรมของตนเอง พบว่า เยาวชนมีความคิดในการสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อดำเนินการในสถานศึกษา โดยนำเอาประเด็นปัญหาที่พบในสถานศึกษาจริง ๆ มาออกแบบกิจกรรม เพื่อแก้ปัญหา นั้น ๆ โดยในกระบวนการนำเสนอ นั้น เยาวชนได้ทบทวนความคิดและมีการแลกเปลี่ยนกับผู้วิจัยได้ดี

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยที่ส่งผลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้น นอกจากตัวเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมเองแล้ว ยังมีปัจจัยหลักที่ส่งผลทำให้เยาวชนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดี คือ กัลยาณมิตร ซึ่งในที่นี้หมายรวมถึงทีมผู้วิจัย ผู้บริหาร ครู อาจารย์ ในโรงเรียนที่ให้โอกาสเยาวชนได้แสดงความสามารถ สนับสนุน ชี้แนะ สร้างแรงจูงใจ ส่งเสริมกิจกรรมตลอดระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม ที่สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของแบนดูรา Bandura ที่เชื่อว่า การพูดชักชวนจากผู้อื่น (verbal persuasion) หมายถึง การที่ผู้อื่นใช้ความสามารถในการพูดกับบุคคลอื่นให้เขาเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จได้ การพูดเกลี้ยกล่อมจากผู้อื่นจะเป็นสิ่งที่มีส่วนช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความ

เชื่อมั่นในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ มากยิ่งขึ้น เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อน หรือบุคคลที่มีอิทธิพล พฤติกรรมของคนเรานั้นไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่จะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วยและการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะซึ่งกันและกันกับปัจจัยด้านพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมด้วย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ พบผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ และพฤติกรรมการใช้โซเชียลสูงขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม และผลวิจัยข้างต้นสามารถยืนยันประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมที่สามารถทำให้เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงวิธีคิด และวิธีปฏิบัติตน นำไปสู่ความสุขภายในกรอบเวลา 4 ได้ เป็นการยืนยันว่าผลการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์สูงทุกด้านหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้น ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมของเยาวชน มีดังนี้

1) ควรออกแบบกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์เพื่อเสริมทักษะการเรียนรู้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการใช้โซเชียลเพื่อกระตุ้นให้เยาวชนเกิดความสนใจ เข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงการใช้โซเชียลด้วยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการร่วมกับหลักจิตวิทยา โดยอาศัยความร่วมมือจากโรงเรียน และครอบครัว

2) รูปแบบกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้ออกแบบในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อทดลองใช้สำหรับเยาวชนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพียงกลุ่มเดียว ดังนั้น ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทดลองใช้กับกลุ่มเยาวชนกลุ่มอื่น โดยการนำกระบวนการพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับโรงเรียนทั้งภาครัฐบาลและเอกชนทั่วประเทศ โดยเน้นการออกแบบกิจกรรมให้เยาวชนได้มีโอกาสทำงานร่วมกันและลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงวิธีคิด ส่งผลนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้โซเชียลที่เหมาะสม

รายการอ้างอิง

กมลาศ ภูวนาธิพงศ์ และคณะ. (2560). ค่านิยมและพฤติกรรมต้นแบบใช้เครือข่ายสังคม

ออนไลน์ตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการของสามเณร. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 5(2), 43.

- กมลาค ภูวนาธิพงศ์ และ พุทธชาติ แผนสมบุญ. (2560). Smart Novices สามเณรยุคศตวรรษ 21 ทำโครงการนวัตกรรมสร้างสรรค์เพื่อชุมชน. สืบค้น 25 พฤษภาคม 2562, จาก https://www.matichon.co.th/education/news_580707
- จินตนา ตันสุวรรณนนท์ และคณะ. (2553). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคสื่อด้วย ปัญหาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 16(1), 121-135.
- นรินทร์ ศิริไทย. (2547). *ความรู้เรื่องการรู้เท่าทันสื่อเพื่อสุขภาพภูมิคุ้มกันสุขภาพที่ดีสำหรับเด็ก และเยาวชนในการพัฒนาองค์ความรู้การรู้เท่าทันสื่อสุขภาพ สู่หลักสูตรในระบบและนอกระบบการศึกษาของไทย*. กรุงเทพฯ: สสส.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- “_____”. (2552). *การศึกษาทั่วไปเพื่อพัฒนามนุษย์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระมหากำพล คุญงโร. (2557). การพัฒนาเยาวชนแนวพุทธ The development of the youths According to the Buddhist Way. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 1(2), 78.
- วันวิสา สรีระศาสตร์. (2555). ปัจจัยเชิงสาเหตุด้านสถานการณ์ทางสังคม และการมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนที่เข้าร่วมและไม่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 4(1), 1-13.
- สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจดิจิทัล (ดีป้า) กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. *The 2018 DQ Impact Report*. สืบค้น 9 เมษายน 2562, จาก <http://www.depa.or.th/th/news/cyberbullying>
- Johnson, David W. & Johnson, Roger T. (1994). *Learning Together and Alone: Cooperative and Individualistic Learning* (4th ed). Boston : Allyn and Bacon.
- Takington, S.A.. (1998). *Improving Critical Thinking Skills Using Paideia Seminars in a seven-Grade Literature Curriculum (Doctoral Dissertation)*. University of San Diego. USA.
- Dillon, J.T. (1984). Research on Questioning and Discussion. *Educational leadership*, 42(3), 50-56.