

การพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิต
บนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
The Development of Content Sets for Mental Health
Communication on Social Media, Counseling and Psychology of
King Mongkut's University of Technology Thonburi

กุลธิดา ธรรมวิวัฒน์* พรภัสสรปริญญากุล*
กชมน ฤทธิ์พิทักษ์พงศ์**และศรุตฯ ตั้งตรงอนันต์**

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาและหาคุณภาพของชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี เพื่อประเมินผลการรับรู้และ เพื่อประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ที่พัฒนาขึ้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วยแบบประเมินคุณภาพด้านเนื้อหาและด้านสื่อการนำเสนอ แบบประเมินการรับรู้ และแบบประเมินความพึงพอใจ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ดำเนินการโดยวิธีเลือกแบบเจาะจงจากผู้ที่เกี่ยวข้องเพจจิตวิทยาและให้คำปรึกษาที่พัฒนาขึ้น และยินดีตอบแบบสอบถาม จำนวน 30 คนซึ่งผลจากการประเมินโดย ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาและด้านสื่อรวมจำนวน 6 ท่าน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า มีผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.58 ผลการประเมินคุณภาพด้านสื่อการนำเสนอ อยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.51 ผลการประเมินการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับมากที่สุดค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.10 และผลการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.08 ดังนั้นชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีสามารถนำไปใช้งานได้จริงอย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : การพัฒนาชุดเนื้อหา / การสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ / กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา / มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

*รองศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์ภาควิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

**นักศึกษาภาควิชาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

Abstract

The objectives of this research were to develop content sets, to find the quality of content and presentation media, to assess the perception of the sample on content sets, and to assess the satisfaction of the sample towards content sets for mental health communication on social media, Counseling and Psychology of King Mongkut's University of Technology Thonburi. The tools used in this study, were consisted of a quality evaluation for content and presentation media, perception assessment form, and satisfaction assessment form. The sample were performed by a purposive sampling method from Counseling and Psychology KMUTT page facebook which developed and willing to answer the questionnaires, 30 people. The result of evaluation form content and media experts, total of 6 persons was analysed by statistics mean and standard deviation. The study indicated that the evaluation by experts in the quality assessment of content was at a good level ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.58). The results of the quality assessment of presentation media was at a good level ($\bar{X} = 4.46$, S.D. = 0.51). The result of the evaluation of the perception of the sample was at the highest level ($\bar{X} = 4.51$, S.D. = 0.10), and the satisfaction evaluation result of the sample was at the highest level ($\bar{X} = 4.65$, S.D. = 0.08). Therefore, the content sets of mental health communication on social media, Counseling and Psychology of King Mongkut's University of Technology Thonburi can be used with quality.

Keywords : Content Sets Development / Mental Health Communication on Social Media / Counseling and Psychology / King Mongkut's University of Technology Thonburi

บทนำ

สุขภาพจิตนั้นมีความสัมพันธ์กับสุขภาพกาย หากคนเรามีสุขภาพจิตที่ดีก็อาจจะส่งผลให้มีสุขภาพกายที่ดีตามไปด้วย อาจกล่าวได้ว่าสุขภาพจิตเป็นตัวกำหนดความสุขในการดำเนินชีวิตและการประสบความสำเร็จของบุคคล หากบุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีมักจะมีความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในการดำรงชีวิต และสามารถจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม เป็นคนรู้จักยอมรับความจริงของชีวิต รู้จักควบคุมตนเอง รู้จักใช้สติปัญญาและอารมณ์ของตน ในขณะที่ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ผิดปกติ นั้นจะมีลักษณะที่แสดงออกเริ่มตั้งแต่พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อสมรรถภาพในการกระทำใดๆ มีความผิดปกติของความคิดและอารมณ์ จนถึงระดับที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้ใกล้ชิด (จุฑารัตน์ สติธิปัญญา, 2552)

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเกิดขึ้นมากมาย ความเร่งรีบมีมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิต การเรียน การทำงาน เศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยม และวัฒนธรรม ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หากความเครียดที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับที่มากจนเกินไปย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคล โดยเฉพาะวัยรุ่น ซึ่งถือเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงกล่าวได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สำคัญของชีวิต การเปลี่ยนแปลงของสังคม และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัววัยรุ่น ทำให้วัยรุ่น

มีความเครียด และบางครั้งไม่สามารถปรับตัวให้เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ หากวัยรุ่นมีความเครียดสะสมในระดับที่มากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อทางด้านลบต่อปัญหาสุขภาพกาย ได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดหลัง ใจสั่น และส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ได้แก่ หงุดหงิด โกรธง่าย เบื่อหน่าย คิดมาก วิตกกังวล เศร้าหมอง ไม่มีสมาธิ รวมทั้งทางพฤติกรรม ได้แก่ เจ็บขบขี้นก เก็บตัว สูบบุหรี่ หรือดื่มสุรามากขึ้น ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ อาจใช้สารเสพติด หากวัยรุ่นมีภาวะเครียดรุนแรงมากยิ่งขึ้น อาจถึงขั้นเกิดภาวะซึมเศร้า หรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ นำมาซึ่งความสูญเสียเป็นอย่างมาก ดังนั้น การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันความเครียดในวัยรุ่นตั้งแต่ในระยะเริ่มแรกจะช่วยลดการสูญเสียที่อาจเกิดขึ้นได้ (กรมสุขภาพจิต, 2563)

ภาวะเครียดในกลุ่มวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในปีงบประมาณ 2562 จากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ พบว่า มีวัยรุ่นโทรเข้ามาขอรับบริการปรึกษาในเรื่องความเครียดสูงสุด โดยกลุ่มของวัยรุ่นอายุ 11-19 ปี โทรมาขอรับบริการปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต ประมาณ 10,000 สาย ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยที่สุด 3 อันดับแรกสำหรับวัยรุ่น ได้แก่ อันดับที่ 1 ความเครียด/วิตกกังวล ร้อยละ 51.36 อันดับที่ 2 ปัญหาความรัก ร้อยละ 21.39 และอันดับที่ 3 ซึมเศร้า ร้อยละ 9.82 (กรมสุขภาพจิต, 2563)

กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (มจธ.) เป็นหน่วยงานบริการให้คำปรึกษาและบริการด้านจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้พัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ เกิดประสบการณ์ในการพัฒนาชีวิตทุกด้านให้สมบูรณ์ ผ่านการให้บริการข้อสนเทศด้านจิตวิทยาและการพัฒนาตนเองที่เป็นประโยชน์ต่อนักศึกษา การให้คำปรึกษาทั้งแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม ตลอดจนสร้างเครือข่ายของการให้คำปรึกษาและพัฒนานักศึกษา (สำนักงานกิจการนักศึกษา, 2556)

สื่อสังคมออนไลน์ (Social media) หมายถึงรูปแบบของการสื่อสารทางอิเล็กทรอนิกส์ที่ผู้ใช้งานสามารถสร้างชุมชนออนไลน์เพื่อแบ่งปันสารสนเทศ ความคิด ข้อความส่วนบุคคล และเนื้อหาอื่นๆ โดยเป็นช่องทางที่ช่วยให้คนสามารถเชื่อมโยงกับคนอื่นๆ ได้ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต และเป็นช่องทางที่ทำให้สารสนเทศเกิดการแลกเปลี่ยน การรวบรวม และแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว [6] สื่อสังคมออนไลน์กลายเป็นสื่อใหม่ที่มีพลังอำนาจที่ผู้คนนำไปใช้ประโยชน์ในหลายแง่มุมแต่ปัจจุบันกลายเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการทำงานร่วมกัน ทำให้คนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน รวมถึงเป็นสื่อใหม่ที่องค์กรสามารถใช้ในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อความ ข่าวสารได้อย่างรวดเร็ว ทันเวลา และราคาถูก ทำให้องค์กรในปัจจุบันยากที่จะหลีกเลี่ยงการนำสื่อสังคมออนไลน์มาใช้เป็นเครื่องมือในการประชาสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร (Schonert-Reichl, K.A. & Muller, J.R., 1996)

นิสิตนักศึกษา เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านการศึกษา ในระดับมัธยมศึกษาสู่ระดับอุดมศึกษา ต้องปรับตัวกับวิธีการเรียนที่ต้องชวนเขาเรียนรู้ด้วยตนเอง ปรับตัวกับเพื่อนใหม่ส่วนใหญ่ต้องใช้ชีวิตห่างไกลพ่อแม่ ต้องบริหารค่าใช้จ่ายเหล่านี้ล้วนเป็นจุดวิกฤตที่นักศึกษาต้องเผชิญ ทำให้มีโอกาสเกิดความไม่สบายใจและมีปัญหาสุขภาพจิตได้สูง แต่พบว่าบุคคลทั่วไปรวมถึงวัยรุ่น เมื่อเกิดปัญหาสุขภาพจิต จะไม่ขอรับความช่วยเหลือจาก นักวิชาชีพสุขภาพจิต แม้ว่าจะมีความรุนแรงมากก็ตาม สอดคล้องกับงานวิจัยรายงานว่า ความเต็มใจที่จะขอรับ ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่พบได้ใน ทุกประเทศ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา มีเพียงร้อยละ 8 เท่านั้น ที่สมัครใจเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตกับ ผู้เชี่ยวชาญ (White, C. M., 2012) โดยธรรมชาติ ของมนุษย์หากรู้สึกไม่สบายใจ ถึงเครียดในระดับที่รุนแรง ควรจะขอรับความ

ช่วยเหลือทางด้านจิตใจกับนักวิชาชีพ ด้านสุขภาพจิต แต่พบผลตรงข้าม คือ ความรุนแรงของ ปัญหาสุขภาพจิตไม่มีผลโดยตรงต่อการขอความช่วยเหลือ(จุฬารัตน์ ศราวณะวงศ์, 2558)

เนื่องจากกลุ่มงานยังไม่มีสื่อเพื่อจะสื่อสารกับประชาคม มจร. ผู้วิจัยจึงเห็นควรพัฒนาชุดเนื้อหา เพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งจะเป็นการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารสาระต่างๆ ได้อย่าง รวดเร็ว โดยอยู่ในรูปแบบอินโฟกราฟิก ทำให้กลุ่มเป้าหมายเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจในสาระต่างๆ เข้า ถึงผู้ใช้ได้ง่าย และสามารถนำไปพัฒนาความรู้ตามความต้องการใช้งานของผู้รับสาร รวมถึงได้รู้จักกับกลุ่ม งานและสามารถติดต่อเข้ามาปรึกษาด้านสุขภาพจิตได้อีกด้วยด้วยเหตุนี้คณะผู้วิจัยจึงพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อ การสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี พระจอมเกล้าธนบุรี เพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตแก่ผู้รับสารต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้ คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
2. เพื่อประเมินคุณภาพของชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงาน จิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
3. เพื่อประเมินผลการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อ สังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
4. เพื่อประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อ สังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

ขอบเขตของงานวิจัย

การศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงาน จิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการ ศึกษาดังนี้

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาต่อการพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี กดไลค์แฟนเพจกลุ่มงาน จิตวิทยาและให้คำปรึกษา KMUTT จำนวน 100 คน (ตรวจสอบจากเพจ ณ วันที่ 19 ตุลาคม 2563)

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาต่อการพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคม ออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ดำเนินการโดย วิธีเลือกแบบเจาะจงจากผู้ก่ดไลค์แฟนเพจกลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา KMUTT และยินดีตอบ แบบสอบถาม จำนวน 30 คน

3. ผู้เชี่ยวชาญ

ผู้เชี่ยวชาญ ได้จากวิธีการเลือกแบบเจาะจง ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิอย่างแท้จริงและยินดีที่จะมาเป็น ผู้เชี่ยวชาญ แบ่งออกเป็น (1) ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา คือ ผู้ที่มีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับปริญญาตรีหรือ เป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์เกี่ยวกับการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ เป็นเวลา

5 ปีขึ้นไป เพื่อประเมินคุณภาพด้านเนื้อหาของการสร้างชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี จำนวน 3 ท่าน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) (2) ผู้เชี่ยวชาญคุณภาพด้านสื่อการนำเสนอ คือ ผู้ที่วุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับปริญญาตรีหรือเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ในการทำงานเป็นเวลา 5 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการผลิตสื่อเพื่อประเมินคุณภาพจำนวน 3 ท่าน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และ (3) ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล คือ ผู้ที่วุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับปริญญาตรีหรือเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ในการทำงานเป็นเวลา 5 ปี ขึ้นไป ด้านเทคโนโลยีทางการศึกษา ด้านจิตวิทยาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ด้านการจัดการเรียนรู้และดูแลวิทยานิพนธ์ของนักศึกษา จำนวน 3 ท่าน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ได้ผ่านการประเมินค่า IOC จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน โดยมีเครื่องมือดังนี้

1. ชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
2. แบบประเมินคุณภาพด้านเนื้อหาและด้านสื่อการนำเสนอของชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
3. แบบประเมินการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
4. แบบประเมินความพึงพอใจต่อชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้การวัดผลจากแบบประเมิน โดยใช้สถิติ คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมีการแปลความหมายดังนี้

4.51 - 5.00	หมายถึง	ดีมาก / มากที่สุด
3.51 - 4.50	หมายถึง	ดี / มาก
2.51 - 3.50	หมายถึง	ปานกลาง
1.51 - 2.50	หมายถึง	น้อย
1.00 - 1.50	หมายถึง	น้อยที่สุด

ขั้นตอนการพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีโดยใช้หลักการ ADDIE Model (สุวิตรา ทองสอง, 2557) ในการสร้างมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นการวิเคราะห์ (Analysis)

กำหนดวัตถุประสงค์เนื้อหาที่นำเสนอให้ชัดเจน เนื้อหาที่เราจะคือเนื้อหาเกี่ยวกับกลุ่มงานจิตวิทยา และให้คำปรึกษาวิเคราะห์สื่อที่จะผลิตว่าจะเลือกทำ ในรูปแบบใดการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มงาน จิตวิทยาและให้คำปรึกษา



ขั้นการออกแบบ (Design)

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาข้อมูล นำมาเป็น แนวทางในการออกแบบชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสาร สุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กำหนดขอบเขต เนื้อหา การออกแบบกราฟิก วางแผนสตอรี่บอร์ดใน การออกแบบและการใช้สื่อ



ขั้นการพัฒนา (Development)

พัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อ สังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีตามที่ได้ ออกแบบไว้ จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประเมิน คุณภาพด้านเนื้อหาและสื่อการนำเสนอของแหล่ง เรียนรู้ที่พัฒนาขึ้น



ขั้นการนำไปใช้ (Implementation)

เผยแพร่สื่อชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อ สังคมออนไลน์ที่ผลิตขึ้น ผ่านบน Facebook Fan- page: จิตวิทยาและให้คำปรึกษา KMUTT



ขั้นการประเมินผล (Evaluation)

เมื่อทำการเผยแพร่แหล่งเรียนรู้แบบมีปฏิสัมพันธ์และ ชุดเนื้อหาบนเครือข่ายสังคมทั้งหมดแล้วจึงทำการ ประเมินการรับรู้และความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำผลการประเมินที่ได้ไปวิเคราะห์ค่านวนค่า

ผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อ การสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า ธนบุรี ผลการพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการ สื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า ธนบุรี ได้ผลดังนี้ การสร้างชุดเนื้อหาเพื่อ การสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคม ออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า ธนบุรีนี้ ทำให้เกิดเป็นสื่อจำนวน 9 ชุด ดังนี้





4 ภาพที่ 1 แสดงผลเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี เรื่องแนะนำหน่วยงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา

ภาพที่ 2 แสดงผลเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี เรื่อง วิธีปรับตัวเข้ามหาวิทยาลัย

5 ภาพที่ 3 แสดงผลเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิต บนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี เรื่องโรคเครียดคืออะไร

ภาพที่ 4 แสดงผลเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี เรื่อง ผลกระทบจากโรคเครียด

6 ภาพที่ 5 แสดงผลเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี เรื่อง สาเหตุของการเกิดโรคเครียด

ภาพที่ 6 แสดงผลเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี เรื่อง วิธีรับมือกับอาการเครียด

7 ภาพที่ 7 แสดงผลเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี เรื่อง ลำดับในการเข้าพบนักจิตวิทยา

ภาพที่ 8 แสดงผลเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี เรื่อง ปรึกษาปัญหาสายด่วนได้ที่ไหน

8 ภาพที่ 9 ภาพแสดงผลเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี เรื่อง แนวทางการเลือกโรงพยาบาล

ภาพที่ 10 คิวอาร์โค้ดสำหรับรับชมสื่อการพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อ
การสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคม
กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
พระจอมเกล้าธนบุรี

2 ผลการประเมินคุณภาพการพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการ
สื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้
คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
สามารถสรุปผลการประเมินคุณภาพสำหรับผู้เชี่ยวชาญที่แบ่ง
ออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านเนื้อหา และด้านสื่อการนำเสนอ ได้ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการประเมินคุณภาพด้านเนื้อหาและสื่อการนำ
เสนอโดยผู้เชี่ยวชาญ

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพ
คุณภาพด้านเนื้อหา	4.33	0.58	ระดับดี
คุณภาพด้านสื่อการนำเสนอ	4.46	0.51	ระดับดี

จากตารางที่ 1 ผลการประเมินคุณภาพของผู้เชี่ยวชาญทางด้านเนื้อหา
พบว่า อยู่ในเกณฑ์ดี

($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.58) และผลการประเมินคุณภาพผู้เชี่ยวชาญด้าน
สื่อการนำเสนออยู่ในเกณฑ์ดี

($\bar{X} = 4.46$, S.D. = 0.51) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

3. ผลจากการประเมินการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์
กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

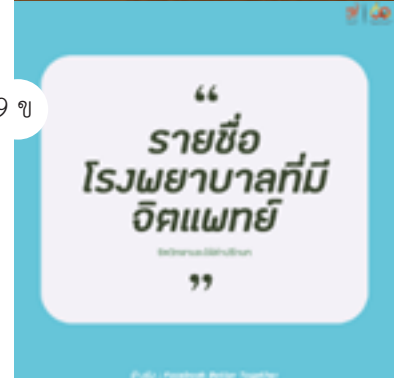
ตารางที่ 2 ผลการประเมินการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการรับรู้
1. ท่านรับรู้ว่าชื่อแผนเพจเฟซบุ๊กของกลุ่มออนไลน์กลุ่มงานจิตวิทยาและให้ คำปรึกษา มจร. คือ “จิตวิทยาและให้คำปรึกษา KMUTT”	4.50	0.82	มาก
2. ท่านรับรู้ว่าเพจบุ๊กของ จิตวิทยาและให้คำปรึกษา KMUTT นำเสนอข่าวสาร เกี่ยวกับสุขภาพจิตต่าง ๆ	4.53	0.68	มากที่สุด
3. ท่านรับรู้ที่มาของกลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษาในด้านบริการ	4.37	0.89	มาก
4. ท่านรับรู้ความหมายของโรคเครียด	4.67	0.55	มากที่สุด
5. ท่านรับรู้ที่มาของการเกิดโรคเครียด	4.53	0.78	มากที่สุด
6. ท่านรับรู้ว่าการหลงลืมหรือไม่มีสมาธิเป็นส่วนหนึ่งของโรคเครียด	4.43	0.73	มาก
7. ท่านรับรู้ว่าที่ มจร. มีรับปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตหรือ เมื่อท่านรู้สึกเครียด	4.31	0.76	มาก
8. ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีการรับมือกับโรคเครียด	4.50	0.68	มาก

9 ก



9 ข



10



รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการรับรู้
9. ท่านรับรู้สาเหตุจากการเกิดโรคเครียดมาจากครอบครัวและสิ่งแวดล้อม	4.67	0.61	มากที่สุด
10.ท่านรับรู้ว่า 1323 เป็นสายด่วนโทรปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต	4.60	0.62	มากที่สุด
ผลการประเมินเฉลี่ยรวม	4.51	0.10	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 ผลการประเมินการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.51$, S.D. = 0.10) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

4. ผลการศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

ตารางที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการรับรู้
1. เนื้อหาในชุดสื่อมีความกระชับและเข้าใจง่าย	4.60	0.50	มากที่สุด
2. ชุดสื่อมีความน่าสนใจ ดึงดูดต่อการเรียนรู้	4.60	0.56	มากที่สุด
3. ข้อความที่ใช้ในชุดสื่อมีความเข้าใจง่าย	4.73	0.45	มากที่สุด
4. ตัวอักษรในชุดสื่อมีความชัดเจนและอ่านง่าย	4.60	0.62	มากที่สุด
5. สีของตัวอักษรในชุดสื่อมีความชัดเจน	4.57	0.68	มากที่สุด
6. ภาพประกอบในชุดสื่อมีสีสันสวยงาม	4.63	0.61	มากที่สุด
7. ภาพประกอบสอดคล้องกับเนื้อหาของชุดสื่อ	4.63	0.56	มากที่สุด
8. การออกแบบของชุดสื่อมีความสวยงาม	4.73	0.52	มากที่สุด
9. ชุดสื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับกลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา KMUTT	4.63	0.56	มากที่สุด
10. การนำเสนอบนสื่อสังคมออนไลน์สะดวกในการใช้งาน	4.80	0.41	มากที่สุด
ผลการประเมินเฉลี่ยรวม	4.65	0.08	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.65$, S.D. = 0.08)ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการประเมินคุณภาพด้านเนื้อหาและสื่อการนำเสนอของผู้เชี่ยวชาญต่อที่มีต่อการพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีพบว่า คุณภาพด้านเนื้อหา อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.58) โดยเฉพาะการใช้ขอบเขตเนื้อหาที่ใช้ในการนำเสนอมีความเหมาะสม มีประโยชน์ และภาพที่สื่อมีความสอดคล้องกับเนื้อหาและเนื้อหาที่มีความถูกต้องครบถ้วนและน่าเชื่อถือเข้าใจง่ายและน่าติดตามซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านเนื้อหาสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาวณี บินรามัน และ ศุภกรณ์ ภิรมย์ พร้อม(2562) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาและหาคุณภาพของชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพบนสื่อออนไลน์ กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีโดยมีการใช้เนื้อหาที่นำเสนอ มีความถูกต้อง น่าเชื่อถือได้ขอบเขตเนื้อหาที่มีความเหมาะสม และมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งผลการประเมินคุณภาพด้านเนื้อหาของสื่อมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 อยู่ในระดับดี เช่นเดียวกัน และ คุณภาพด้านสื่อการนำเสนอ อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.58)ทั้งนี้ผู้จัดทำโครงการได้ศึกษา

หลักการออกแบบสื่อ การใช้สีและจัดรูปร่างที่เหมาะสม การใช้เทคนิคการโพสตรูปภาพสื่อของ ณัฐพัชญ์ วงษ์เหรียญทอง(2557) นอกจากนี้ยังจัดทำโครงการได้นำหลักการของ ADDIE MODEL(สุวิตรา ทองสอง, 2557) มาใช้ในการออกแบบ ตั้งแต่ขั้นตอนAnalysis (การวิเคราะห์) Design (การออกแบบ) Development (การพัฒนา) Implementation (การนำไปใช้) Evaluation (การประเมินผล) จึงทำให้เกิดผลงานขึ้นโดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ เพ็ญศรี จุลกาญจน์และ ชวศ น้อยหัวหาด(2559) ศึกษาวิจัยเรื่องการออกแบบกราฟิกและสื่อสิ่งพิมพ์สำหรับประชาสัมพันธ์ชุมชนบ้านช้างวัด มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างภาพลักษณ์ให้แหล่งท่องเที่ยวชุมชนบ้านช้างวัดออกแบบสื่อสิ่งพิมพ์ โดยการจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์โดยใช้หลักการจัดวางองค์ประกอบของชุดสื่อเพื่อให้เกิดความสวยงามและมีความน่าสนใจ มีการใช้ภาพและกราฟิกประกอบในการสร้างชุดสื่อประชาสัมพันธ์ นอกจากนี้ยังใช้หลักการของ ADDIE MODEL(สุวิตรา ทองสอง, 2557) ในการพัฒนาชุดสื่อประชาสัมพันธ์และมีคุณภาพด้านสื่อซึ่งมีผลการประเมินอยู่ในระดับดี ($\bar{X}$ = 4.51, S.D. = 0.55) เช่นเดียวกัน

ผลการประเมินการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.51, S.D. = 0.10) สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้สอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้ของ นวลศิริ เปาโรหิตย์(2536) ได้ให้ความหมายว่า การรับรู้ หมายถึง ขบวนการแปลความหมายของสิ่งเร้าที่มากกระทบกับประสาทสัมผัสต่างๆ ของเรา และการแปลความหมายอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีตของเรา และสภาพจิตใจในปัจจุบัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของธันยธรรม ชาญบุญชุม วัฒนิตา วิมลเก็จ และสิริญาพร ชนะกุล (2561) ที่ศึกษาเรื่อง การพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อสื่อสารประชาสัมพันธ์บนเครือข่ายสังคมออนไลน์ เรื่อง กีฬายาวชนแห่งชาติครั้งที่35ของฝ่ายชาวกีฬา สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส (Thai PBS)โดยในการออกแบบและสร้างชุดสื่อประชาสัมพันธ์ผู้จัดทำได้เลือกใช้เนื้อหาที่มีความถูกต้องและมีความน่าเชื่อถือ เลือกใช้ถ้อยคำที่สามารถเข้าใจได้ง่าย และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ นอกจากนี้ยังมีการใช้ภาพและกราฟิกเพื่อช่วยให้ง่ายต่อการเข้าใจ ที่มีผลการประเมินรับรู้อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.50, S.D. = 0.64) เช่นเดียวกัน

ผลการศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี พบว่า มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.65, S.D. = 0.08) ความต้องการที่จะเผยแพร่ชุดเนื้อหาให้เป็นที่รู้จักบนสื่อสังคมออนไลน์อย่างเพชบุรี และต้องการที่จะให้กลุ่มเป้าหมายใหม่อย่างผู้ใช้งาน เพชบุรี อีกทั้งยังเป็นการช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์ขององค์กรให้มีความน่าสนใจ โดยได้ใช้การวัดความพึงพอใจ มาตราส่วนประมาณค่าความพึงพอใจของลิเคิร์ท(มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2558) มาวัดความพึงพอใจ ทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของณิรนาถ ปิแก้ว และภัทริยา รอดสว่าง (2560) ที่ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาสื่อวีดิทัศน์เพื่อการประชาสัมพันธ์รายการโทรทัศน์ประเภทบันเทิงบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ บริษัท โมโน บรอดคาซท์ จำกัดซึ่งได้สร้างชุดสื่อประชาสัมพันธ์ขึ้น และหลักในการสร้างชุดสื่อนั้นได้มีการเลือกใช้เนื้อหาที่มีความกระชับ เข้าใจง่ายและได้มีการใช้สีสันที่สวยงาม สบายตา โดยผู้จัดทำได้ศึกษาการใช้โทนสีในการสร้างชุดสื่อประชาสัมพันธ์และชุดสื่อประชาสัมพันธ์ที่สร้างขึ้นมีการใช้คู่เป็นสีตรงกันข้าม เพื่อแสดงให้เห็นถึงความน่าสนใจ และความสบายตาที่มีผลการประเมินความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.72, S.D. = 0.45) เช่นเดียวกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี สามารถนำชุดเนื้อหาไปใช้เผยแพร่ใน ช่องทางการสื่อสารของหน่วยงาน เช่น เพจ “สโมสรนักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มจร. หรือ เพจ “KMUTT” หรือนำสื่อไปใช้ประกอบกับคำแนะนำให้กับผู้ที่เข้ากับปรึกษากับนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์กับทางมหาวิทยาลัยได้

1.2 สามารถนำชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ไปประยุกต์กับสื่อสิ่งพิมพ์ เพื่อการประชาสัมพันธ์ของหน่วยงาน โดยใช้เทคโนโลยีคิวอาร์โค้ดเพื่อเพิ่มความน่าสนใจได้ และง่ายต่อการเข้าถึงรายการที่ต้องการจะประชาสัมพันธ์มากยิ่งขึ้น

1.3 ประสิทธิภาพของชุดสื่อไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวชุดสื่อไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวชุดสื่อเพียงอย่างเดียวแต่ยังรวมไปถึงเนื้อหาที่น่าสนใจและความง่ายของเนื้อหาอีกด้วย และอาจขึ้นอยู่กับปัจจัยขั้นตอนการผลิตด้วย ดังนั้นควรเลือกสื่อให้เหมาะสมกับเนื้อหา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาพฤติกรรม ทศนคติและความพึงพอใจของผู้ชมที่มีต่อชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

2. ควรพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพจิตบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีในรูปแบบเว็บไซต์ของหน่วยงาน ต่อไป

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- ณิรันดร์ ปิ๋วแก้ว และภัทริยา รอดสว่าง. (2560). *การพัฒนาสื่อวีดิทัศน์เพื่อการประชาสัมพันธ์รายการโทรทัศน์ประเภทบันเทิงบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ บริษัท โมโน บรอดคาสท์ จำกัด. ปรินท์เทคโนโลยีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษาและสื่อสารมวลชน คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.*
- ธัญธรรณ ขวัญบุญชุม วัฒนิตา วิมลเก็จ และสิริญาพร ชนะกุล. (2561). *การพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อสื่อสารประชาสัมพันธ์บนเครือข่ายสังคมออนไลน์ เรื่อง กีฬายาวชนแห่งชาติครั้งที่ 35 ของฝ่ายข่าวกีฬา สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส (Thai PBS). ปรินท์เทคโนโลยีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษาและสื่อสารมวลชน, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.*
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2536). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 176.
- เพ็ญศรี จุลกาญจน์และชวิต น้อยหัวหาด. (2559). การออกแบบกราฟิกและสื่อสิ่งพิมพ์สำหรับประชาสัมพันธ์ชุมชนบ้านช้างวัด(นครสวรรค์ครั้งที่ 12). *วิจัยและนวัตกรรมกับการพัฒนาประเทศ, 1760.*
- ภาวิณี ปินรามัน และศุภกรณ์ ภิรมย์. (2562). *การพัฒนาชุดเนื้อหาเพื่อการสื่อสารสุขภาพบนสื่อสังคมออนไลน์ กลุ่มงานบริการสุขภาพและอนามัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. ปรินท์เทคโนโลยีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษาและสื่อสารมวลชน คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.*

ระบบออนไลน์

- กรมสุขภาพจิต. (2563). *กรมสุขภาพจิต เผยวัยรุ่นไทยปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต โทร1323 ปี 62 พบ “ปัญหาเครียด” มากสุด แนะนำเทคนิคจัดการความเครียด*. เข้าถึงได้จาก [http://www.prdm.h.com/กรมสุขภาพจิตเผยวัยรุ่นไทยปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต โทร1323 ปี 62 พบ “ปัญหาเครียด” มากสุด แนะนำเทคนิคจัดการความเครียด](http://www.prdm.h.com/กรมสุขภาพจิตเผยวัยรุ่นไทยปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตโทร1323ปี62พบปัญหาเครียดมากที่สุดแนะนำเทคนิคจัดการความเครียด).
- จุฑารัตน์ สติปัญญา. (2552). *สุขภาพจิต (Mental Health)* (พิมพ์ครั้งที่ 2). เข้าถึงได้จาก <http://www.phraehospital.go.th/library/dublin.php?ID=2632>.
- จุฑารัตน์ ศราวณวงศ์. (2558). *แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์กับงานประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. เข้าถึงได้จาก https://so06.tcithaijo.org/index.php/tla_research/article/view/47984.
- ณัฐพัชญ์ วงษ์เหรียญทอง. (2557). *เจาะลึก 7 เทคนิคโพสต์ FACEBOOK อันไหนเวิร์ค อันไหนแบก*. เข้าถึงได้จาก <https://www.nuttaputch.com/crack-7-facebook-post-techniques>.
- สำนักงานกิจการนักศึกษา. (2556). *กลุ่มงานจิตวิทยาและให้คำปรึกษา มจร*. เข้าถึงได้จาก <https://web.kmutt.ac.th/saffairs/others/05/>
- สุวิตรา ทองสอง. (2557). *หลักการออกแบบของ ADDIE model*. เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/prae8311/hlak-kar-xxkbaeb-khxng-addie-model>
- มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (2558). *มาตราวัดทัศนคติของลิเคิร์ท*. เข้าถึงได้จาก <http://dc.oas.ps.u.ac.th/dcms/files/00311/Chapter2.pdf>.
- Schonert-Reichl, K.A. & Muller, J.R. (1996). Correlates of help-seeking in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(6), 705-731.
- White, C. M. (2012). *Social media. Crisis communication, and emergency management: Leveraging web 2.0 technologies*. Boca Raton : CRC, 205.