

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
5. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของวัยรุ่นที่กระทำผิดเกี่ยวกับยาเสพติด
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของวัยรุ่นที่กระทำผิดเกี่ยวกับยาเสพติด
7. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติด

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการให้คำปรึกษาดตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational – Emotive – Therapy) ซึ่งนิยมเรียกย่อ ๆ ว่า RET ผู้ให้กำเนิดทฤษฎี คือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) นักจิตวิทยาคลินิกชาวอเมริกัน เกิดเมื่อปี ค.ศ.1913 ศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิกที่มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย เริ่มแรกในช่วงปี ค.ศ. 1947 ถึง 1953 เอลลิส (Ellis) ได้ใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์ในการให้การบำบัดโดยเชื่อว่าเป็นวิธีการบำบัดทางจิตที่ลึกที่สุด จากประสบการณ์ในการบำบัดต่อมาเอลลิสพบว่าวิธีการทางจิตวิเคราะห์นี้เป็นการบำบัดที่ไม่เป็นวิธีทางวิทยาศาสตร์และให้ความสำคัญกับอดีตมากเกินไป จนละเลยความสำคัญของอารมณ์และกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ซึ่งใช้ไม่ได้ผล เอลลิส จึงได้ทดลองใช้วิธีการบำบัดจากหลายทฤษฎี ในปี ค.ศ. 1955 เขาได้ผสมผสานแนวคิดปรัชญา การบำบัดตามแนวคิดแบบมนุษยนิยมและการบำบัดแนวพฤติกรรมนิยมเข้าเป็นรูปแบบของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล (Rational Psychotherapy) ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อจากการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy หรือ RET) เป็นการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy หรือ REBT) (Corey, 2000) เพราะเกรงว่าชื่ออาร์ อี ที (RET) นั้นทำให้เกิดการเข้าใจผิดจนละเลยเกี่ยวกับพฤติกรรมไป (David & Douglas,1999) ซึ่งทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่าสาเหตุของปัญหาด้านอารมณ์ของบุคคลเกิดจากความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งถ้าเขาได้มีการเปลี่ยนแปลงแนวความคิดเสียใหม่ จะทำให้ความรู้สึกและ

การกระทำของเขาเปลี่ยนแปลงได้ เอลลิส (Ellis) นับเป็นผู้บุกเบิกการบำบัดแนวปัญญา-พฤติกรรมนิยม (Cognitive – Behavior Therapy) และมีผู้นำเอาทฤษฎีนี้มาใช้หรือเผยแพร่ทั้งในลักษณะของการให้คำปรึกษาและการบำบัด และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดเดิมคือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy หรือ RET)

มิกูลาส (Mikulas, 1978, p. 129) ได้กล่าวว่า กระบวนการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ต้องใช้วิธีการที่ช่วยให้ผู้มาขอรับบริการรู้จักวิเคราะห์และเห็นเหตุผลและความเป็นเหตุเป็นผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อทดแทนการตีความหมาย การรับรู้เหตุการณ์และการคิดที่บิดเบือน

เจียร์นีย์ ทรงชัยสกุล (2539, หน้า 60) ได้กล่าวถึงแนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สรุปได้ว่าบุคคลใดในสังคมเป็นจำนวนมากมีวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไร้เหตุผล หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการให้บริการปรึกษาแก่บุคคลเหล่านี้ จึงเป็นการช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนการเป็นผู้ที่มีความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมากขึ้น

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543, หน้า 77-78) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สรุปได้ว่าโดยทั่วไปมนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผล แต่บางครั้งก็ไร้เหตุผล เมื่อไรก็ตามที่มนุษย์ใช้เหตุผลเขาจะเป็นคนที่สามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นคนที่มีความสุข แต่มนุษย์มักจะยอมให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลจนก่อให้เกิดเป็นความยุ่งยากขึ้น จึงจำเป็นต้องอาศัยผู้ที่มีประสบการณ์มาช่วยชี้แนะให้บุคคลผู้นั้นมองเห็นถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของเขา และจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์หาทางช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล และความเชื่อที่ผิด ๆ ให้มีวิธีการคิดอย่างถูกต้อง พยายามกำจัดความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่ว่าตนเองเป็นผู้แพ้และให้หันมาเผชิญกับปัญหาที่แท้จริง โดยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบถึงทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ต่อจากนั้นจึงค่อยผลักดันให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ไขปัญหาให้ตรงจุดโดยใช้สติปัญญา

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 250) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีความเชื่อว่า มนุษย์มีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความสามารถที่จะเข้าใจขอบเขตความสามารถของตน โดยการคิดหาเหตุผลที่ถูกต้องตามความสามารถ ความคิด และภาวะทางอารมณ์ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้คนเราแสดงพฤติกรรม ซึ่งเอลลิส (Ellis, 1962 cited by Patterson, 1966, pp. 109-110) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดของมนุษย์ และภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นไว้ว่า

1. มนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล มนุษย์ที่ใช้ความคิด และการกระทำที่มี

เหตุผลจะพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. อารมณ์ไม่เป็นสุขหรือพฤติกรรมทางโรคประสาท เป็นผลมาจากความคิดไม่มีเหตุผล เช่น อคติ ยึดมั่นในตนเองสูง ขาดเหตุผล ซึ่งอารมณ์จะเกิดควบคู่ไปกับความคิดอย่างต่อเนื่อง

3. ความคิดไม่มีเหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่มีเหตุผลในอดีต

4. มนุษย์พูดและคิดโดยสัญลักษณ์หรือภาษา เมื่อมนุษย์คิดอย่างไม่มีเหตุผลเป็นประจำ ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน

5. อารมณ์ไม่เป็นสุข ไม่ใช่ผลจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอก แต่เป็นผลมาจากความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น

6. ความคิดเกี่ยวกับตนเองไร้ความสามารถ จะนำไปสู่อารมณ์ทางลบ สามารถจัดให้หมดไปได้ด้วยการสร้างการรับรู้และความคิดที่มีเหตุผลนั้นขึ้นมาแทน

วัชร ทรัพย์มี (2535, หน้า 106-107) ได้กล่าวถึงการพิจารณามนุษย์และหลักการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ตามทฤษฎีของเอลลิส ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผลและไร้เหตุผล เมื่อมนุษย์ใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลจะนำไปสู่การกระทำอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ในกระบวนการพัฒนาการ มนุษย์ได้รับการสั่งสอน หรือได้รับประสบการณ์ให้เกิดความคิดเกี่ยวกับตนเองในแง่มุมต่าง ๆ กัน ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์รัก รื่นเริง อารมณ์โกรธ เศร้าโศก เป็นทุกข์

3. อารมณ์อันขุ่นมัวของมนุษย์มีรากฐานมาจากการที่มนุษย์มีความคิดอันไร้เหตุผลซึ่งได้มาจากการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ตามลำพัง แต่ตัวเองไม่ได้ก่ออารมณ์อันขุ่นมัว

4. มนุษย์มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด และค่านิยมอันไร้เหตุผลของตนได้ ซึ่งจะก่อเกิดการเปลี่ยนแปลงกระทำ ดังนั้น ควรที่จะเปลี่ยนระบบการคิดและการรับรู้ไปสู่ความคิดอันมีเหตุผล

5. มนุษย์ยังคงเป็นมนุษย์ คือ ยังมีข้อจำกัดและข้อผิดพลาดไม่ได้รอบรู้ไปหมด ดังนั้นในบางครั้งมนุษย์อาจเอาชนะอุปสรรคและข้อจำกัดได้บ้างแม้จะไม่สมบูรณ์แบบก็ตาม

6. มนุษย์ทุกคนต้องตาย แต่ยังไม่มียุติฐานได้ว่าตายแล้วไปไหน หรือหลังจากตายแล้วจะเกิดอะไรขึ้นต่อไป ดังนั้นจึงควรทำให้ดีที่สุดขณะที่มีชีวิตอยู่ ไม่ใช่หวังไปตั้งต้นชีวิตใหม่ชาติหน้า หรือปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม

7. ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์โลกที่มีอายุยืนยาวเฉลี่ยแล้ว 75 ปี ฉะนั้นควรมีจุดประสงค์เพื่อความสุขระยะยาวดีกว่าระยะสั้น

8. พฤติกรรมของมนุษย์ส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลจากสังคม ซึ่งเราต้องตระหนักและใน

ขณะเดียวกันเราก็มีเสรีภาพที่จะเลือกกระทำ แต่ต้องยอมรับว่าเสรีภาพมีข้อจำกัด การที่จะปฏิเสธข้อจำกัดของเสรีภาพเป็นสิ่งที่ทำลายตนเอง ถ้าไม่มีข้อจำกัดใดเลยจะทำให้สังคมวุ่นวายหรือปราศจากเสรีภาพก็จะทำให้มนุษย์เฉื่อยชาขาดความมีชีวิตชีวา

9. มนุษย์เกิดมามีความโน้มเอียงที่จะมีเหตุผล ต้องการรักษาตนเอง รักตนเอง อยากพัฒนาตนเอง แต่ในบางครั้งอาจเกิดการฟ่ายแพ้ตนเอง หรือท้อถอย โดยถือเอาความพอใจในระยะสั้น หลีกเลียงที่จะใช้ความคิดอย่างทะลุปรุโปร่ง

10. เนื่องจากความคิด อารมณ์ และการกระทำมีความสัมพันธ์กัน โดยเน้นอิทธิพลของความคิดมาก ดังนั้นในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงปรัชญาของชีวิตตน ซึ่งจะมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ และการกระทำไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนา

11. ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีความเชื่อว่าคนเรามีกรอบแห่งความคิดหรือการรับรู้ของตนเอง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องทำความเข้าใจกรอบความคิดของผู้รับ คำปรึกษา

12. ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เชื่อว่าบุคคลวางเงื่อนไขตนเองให้รู้สึกไม่สบายใจหรือมีปัญหา โดยมีความคิดหรือความเชื่อที่ผิด ๆ ซึ่งคนที่มียปัญหาก็คือคนที่พูดกับตนเองซ้ำซากด้วยความเชื่อที่ผิด ๆ

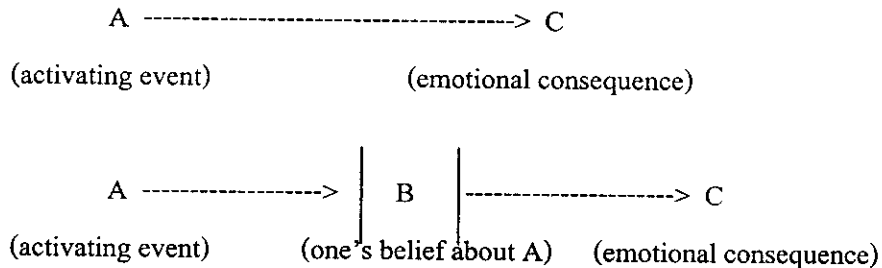
แนวคิดพื้นฐานตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เอลลิสได้ประยุกต์มาจากแนวความคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่กระบวนการปัญญาของบุคคลคือการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานว่ากระบวนการปัญญาของคนซึ่งได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม โดยที่กระบวนการปัญญานี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล (นิภา เลิศลือชาชัย, 2533, หน้า 5) จากการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปมีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎี ABC ของเอลลิส ดังนี้ (อำพัน ทันสม, 2535, หน้า 32-33 อ้างอิงจาก Ellis & Whiteley, 1979, pp. 15-16, 29)

A ย่อมาจาก Activating Experience or Event หมายถึงประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

B ย่อมาจาก Beliefs หมายถึง ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์

C ย่อมาจาก Consequences หมายถึง ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) กล่าวว่า เอ (A คือปรากฏการณ์) ไม่ใช่ตัวการที่ทำให้เกิด ซี (C คือ อารมณ์, พฤติกรรม) แต่เป็นเพราะ บี (B คือ ความเชื่อเกี่ยวกับ เอ (A)) ต่างหากที่ทำให้เกิด ซี (C)



ภาพที่ 2 แสดงลักษณะของการเกิดอารมณ์,พฤติกรรม ตามทฤษฎีบุคคลิกภาพ ABC ของเอลลิส

จากแนวคิดที่เน้นว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม แต่เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะเป็นผลให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น จะสรุปได้ว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลมีอิทธิพลซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลนั้น เอลลิส ได้เสนอแนวคิดที่ว่า ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กันคือ ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึก และการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำ และการกระทำมีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก ดังนั้นถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไปก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วย (อำพัน ทันสม, 2535, หน้า 33 อ้างอิงจาก Ellis & Whiteley, 1979, p. 44)

เอลลิส (Ellis, 1962, pp. 72-76) ได้เสนอลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล และลักษณะความคิดที่มีเหตุผล โดยจำแนกให้เห็นชัดเจน ดังนี้

ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากบุคคลยังยึดมั่นในความคิดเช่นนี้จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะจะทำบุคคลที่รู้สึกไม่มีคุณค่ากลัวความล้มเหลว
3. บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิ หรือลงโทษความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เนื่องจากไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล

4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเนื่องจากความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่บุคคลถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งเลวร้ายที่ตนไม่สามารถทนได้นั้น จะทำให้บุคคลเสียใจอย่างรุนแรง และทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

5. อารมณ์ไม่เป็นสุข เกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งไม่สามารถควบคุมมันได้ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ภายนอก จะทุกข์มากเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความรู้สึกละเอียดของบุคคลเป็นสำคัญ บุคคลที่ไม่มีเหตุผล เช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิด มีอาการฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตราย หรือน่ากลัวอยู่เสมอ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะความวิตกกังวลของบุคคลที่มีเกินเหตุ อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเนื่องจากบุคคลหนึ่งงานที่ยากลำบากอยู่เสมอจะทำให้สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

8. บุคคลพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเนื่องจากการพึ่งพาผู้อื่นโดยไม่จำเป็น จะทำให้บุคคลประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจ และนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินใจพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบล้างหรือกำจัดได้ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเนื่องจากพฤติกรรมที่ถือว่าสำคัญในอดีตอาจไม่เป็นพฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบัน และวิธีการแก้ปัญหาในอดีตอาจไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบัน อิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตอาจถูกนำมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล ปัญหาของใครก็เป็นเรื่องของคนนั้น การกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไปก็ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้น

11. ปัญหาทุกปัญหาคงต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะในความเป็นจริงจะไม่มีวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดที่ไร้เหตุผล เช่นนี้จะนำไปสู่ความคิดวิตกกังวลและความกลัว

ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล

1. บุคคลที่ปรารถนาจะได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่าต้องทุ่มเทความสนใจ และความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงอย่างเดียว แต่จะกระทำในสิ่งที่เป็น

ให้ความรัก และคิดที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์

2. บุคคลจะกระทำการใด ๆ อย่างเต็มที่ เนื่องจากความต้องการที่จะกระทำมากกว่าที่จะทำให้ดีกว่าคนอื่น การทำงานก่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งอาจจะเกิดการผิดพลาดได้

3. ทุกคนอาจจะพบกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลที่จะกล่าวโทษตนเอง หรือผู้อื่น แต่ยอมรับความล้มเหลวนั้น และพยายามไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก

4. ถ้าบุคคลไม่ทำให้สภาพการณ์ที่พึงพอใจให้เป็นเรื่องใหญ่ขึ้น ถ้าเป็นไปได้ควรปรับปรุงสภาพการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ก็ควรยอมรับมัน และ ไม่ถือเป็นสิ่งเลวร้ายอย่างใด

5. ถ้าบุคคลยอมรับสิ่งที่ไม่พอใจ และสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินค่าของตนเอง สิ่งเหล่านั้นก็จะสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้

6. บุคคลเห็นความจริงว่า อันตรายที่มีอยู่ไม่เป็นสิ่งเลวร้ายเหมือนอย่างที่เขากลัว ควรรู้ถึงความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ

7. การเผชิญกับความยากลำบาก และความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ในระยะยาวมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงมัน

8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นของตัวเอง และความรับผิดชอบ แต่ควรพึ่งพาผู้อื่นหรือยอมรับการช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น

9. บุคคลยอมรับว่า ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวิเคราะห์จากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป

10. เมื่อบุคคลเป็นทุกข์หรือถูกรบกวน ควรพยายามหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ควรยอมรับมัน และทำเท่าที่ทำได้ให้ดีที่สุด

11. บุคคลค้นหาทางในการแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลาย ๆ ทางและทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับว่าไม่มีคำตอบ หรือหนทางแก้ไขที่สมบูรณ์แบบที่สุดในแต่ละปัญหา จากที่กล่าวมาสามารถสรุปลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลได้ 11 ลักษณะดังต่อไปนี้

1. บุคคลต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ
3. บุคคลเป็นคนเลว น่ารังเกียจ และชั่วร้ายควรจะถูกตำหนิและลงโทษ
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น
5. อารมณ์ไม่เป็นสุข เกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งไม่สามารถควบคุมได้
6. สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นอันตราย และน่ากลัว เราควรระมัดระวัง และวิตกกังวลอยู่

ตลอดเวลา

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่า การเผชิญหน้ากับมัน

8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง

9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และ อิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถจำกัดได้

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ของคนอื่น

11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ

เอลลิส (Ellis, 1984, p. 24 อ้างถึงใน เจียรนัย ทรงชัยสกุล, 2539, หน้า 64) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีเป้าหมายอย่างกว้าง ๆ คือ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาสามารถดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริงและอย่างมีเหตุผล สำหรับเป้าหมายหลักของการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ คือ การสอนให้ผู้รับบริการสามารถสืบค้นและเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล รวมทั้งสามารถปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ความรู้สึกและมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมขึ้น ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุข นอกจากนี้ การให้บริการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ยังมีเป้าหมายเฉพาะที่มีประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่า ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม และจะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อไปด้วย ดังนั้น ผู้รับบริการควรได้รับความช่วยเหลือให้รู้จักวิธีคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักการควบคุมและเอาชนะอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

2. ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถแก้ไขปัญหาลุप्तรรคที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง รู้จักพึ่งพาตนเองอย่างเต็มกำลังความสามารถของตน สามารถแก้ไขปัญหาลุप्तรรคที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้เป็นส่วนใหญ่และเมื่อเขาอยากได้รับความร่วมมือช่วยเหลือจากผู้อื่น เขาก็จะไม่เรียกร้องการสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคคลอื่นโดยสิ้นเชิง

4. ช่วยให้ผู้รับบริการสนใจและยอมรับในคุณค่าของตนเองและบุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยให้มีการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยความสุข

5. ช่วยให้ผู้รับบริการคิดเชิงวิทยาศาสตร์ กล่าวคือสามารถนำเอาข้อมูลเหตุผลและวิธีการเชิงวิทยาศาสตร์ ไปใช้ประโยชน์กับตนเองและการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

6. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความเข้าใจในตนเองและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความพึงพอใจที่มีชีวิตอยู่ และรู้จักแสวงหาความสุขให้กับชีวิต โดยที่ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น

7. ช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์และสิ่งต่าง ๆ อย่างใคร่ครวญ รอบคอบมีเหตุผล และด้วยสติปัญญา สามารถยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ และสามารถเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

8. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความอดทนอดกลั้นต่อความผิดพลาดของผู้อื่นได้ คือในขณะที่ไม่ชอบหรือรังเกียจพฤติกรรมของบุคคลอื่น เขาก็จะไม่ประนามหยามเหยียดบุคคลผู้ที่แสดงพฤติกรรมซึ่งก่อให้เกิดความไม่พอใจให้กับเขา

9. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความยืดหยุ่นทางความคิด สามารถเปิดใจกว้างยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับในความคิดและสิ่งต่าง ๆ ที่หลากหลาย โดยไม่ค้นหุ้ยงยอมรับเฉพาะความคิดเห็นของตน หรือยึดถือความคิดความเชื่อของตนเป็นใหญ่เหนือของผู้อื่นอยู่เสมอ

10. ช่วยให้ผู้รับบริการกล้าเสี่ยง คือ เมื่อผู้รับบริการถามตนเองว่า อะไรคือสิ่งที่เขาอยากจะทำในชีวิต ผู้ให้บริการจะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษา กล้าที่จะเสี่ยงคิด กล้าเสี่ยงทำในสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นได้เต็มศักยภาพของเขา โดยไม่กังวลถึงความผิดพลาดล้มเหลวที่อาจเกิดขึ้นได้นอกจากนี้วิลสัน และโอเลียรี่ (Wilson & O'Leary, 1980, p. 71) ได้กล่าวถึงเป้าหมายการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยเสนอแนวคิดว่าเป็นการช่วยให้บุคคลมีความคิดและการแสดงออกอย่างมีเหตุผล นอกจากนี้ยังมีเป้าหมายในการช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง (self-understanding) และสามารถควบคุมตนเองได้ (self-mastery) ซึ่งบุคคลที่มีความเข้าใจตนเองนั้นมีลักษณะ ดังนี้

1. บุคคลจะต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง
2. บุคคลอาจจะประสบกับความล้มเหลวหรืออาจจะทำผิดพลาดได้
3. บุคคลยังรู้มากขึ้นเท่าใดว่าทัศนคติและความเชื่อที่เขาได้เรียนรู้มาอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเขา เขาก็จะสามารถยึดทัศนคติและความเชื่อของเขาบนความจริงที่เป็นปรนัยได้สม่ำเสมอขึ้น

โซโล, สโตน และเลฮอร์ (Zolie, Stone & Lehr, 1980, p. 81) กล่าวว่า สำหรับการควบคุมตนเองได้นั้น ในการพัฒนาการเป็นผู้สามารถควบคุมตนเองได้ บุคคลควร

1. มองหรือรับรู้ตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นความจริง
2. คิดถึงความคิดที่อาจจะนำอารมณ์ตนเองไปในทิศทางที่ตนเลือกและกระทำในทิศทางที่เขาเลือกที่จะกระทำ

3. กระทำเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการด้วยวิธีที่มีประสิทธิภาพและปราศจากความขัดแย้งต่อบุคคลหรือสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อตนเอง

จากเป้าหมายของการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของ เอลลิส คือมีความต้องการให้บุคคลมีความสามารถในการปรับเปลี่ยนการเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่ไร้ซึ่งเหตุผล มาเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมากขึ้น ที่จะนำไปสู่การแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำเอาทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของ เอลลิส มาใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดของวัยรุ่น

วิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

วิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีขั้นตอนดังต่อไปนี้ เอลลิส (Ellis, 1962 cited by Patterson, 1966, p. 114)

ขั้นที่ 1 ให้ผู้รับการให้คำปรึกษาเห็นว่า ความคิดของผู้รับการให้คำปรึกษาซึ่งส่งผลให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้น เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผลเกิดขึ้นอย่างไร และทำไมผู้รับคำปรึกษาจึงมีความคิดเช่นนั้นและแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของความคิดที่ไม่มีเหตุผลจะนำไปสู่อารมณ์ที่ไม่เป็นสุข

ขั้นที่ 2 ให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่า การที่ผู้รับคำปรึกษายังมีภาวะอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้น เนื่องจากผู้รับคำปรึกษายังยึดถือทำอย่าง ไม่มีเหตุผล

ขั้นที่ 3 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนความคิดของตนเอง และจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป

ขั้นที่ 4 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีปรัชญาชีวิตที่มีเหตุผล และพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลให้มั่นคงต่อไป

จากขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ดังกล่าว การที่ผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาต้องอาศัยเทคนิคต่าง ๆ มาใช้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนความคิดที่มีได้อย่างมีเหตุผล มีอารมณ์ที่เหมาะสม และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งการเลือกใช้เทคนิคนั้นขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้รับคำปรึกษา ตามความเชื่อ ลักษณะทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เทคนิคที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาความคิด และพฤติกรรมของบุคคล เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 66-68, 73-94) ได้เสนอไว้ดังนี้ คือ

1. เทคนิคทางปัญญา (cognitive techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไปและพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นแทน ได้แก่

1.1 การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล (employing new self-statement) เป็นวิธีที่ผู้ให้คำปรึกษาสอนให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนคำพูดของตนเองใหม่ โดยใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (cognitive hom) เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาทำการฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนตามรูปแบบของ ABCDE ของ Ellis โดยให้ผู้รับคำปรึกษากรอกข้อความหรือประโยค ที่บันทึกในแบบฟอร์มดังกล่าวมาตรวจสอบและวิเคราะห์ร่วมกันกับผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไร้เหตุผลให้หมดสิ้นไปและสามารถพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นทดแทน มีความรู้สึกและอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง ซึ่งแบบฟอร์มการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้ คือ

A คือ ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Activating Experience or Event) เป็นสภาพการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาเกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข หรือมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ฉันทไปสอบสัมภาษณ์ และถูกปฏิเสธเข้าทำงาน

B คือ ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Belief or Thinking) ซึ่งได้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

อาร์ บี (rB) คือความเชื่อหรือความคิดที่มีเหตุผล (rational Belief or thinking) เช่น

ฉันไม่ชอบการถูกปฏิเสธเช่นนี้เลย

ฉันอยากได้รับการยอมรับเข้าทำงาน

ดูเหมือนว่าจะไม่ใช่เรื่องง่ายนักที่จะได้ทำงานที่ฉันต้องการ

ไอ บี (iB) คือความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล (irrational Belief or Thinking)

เป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธเข้าทำงาน

ฉันทนต่อการถูกปฏิเสธเช่นนั้นไม่ได้

ฉันต้องได้รับการสัมภาษณ์ที่ดีและต้องได้รับการยอมรับ

การถูกปฏิเสธเข้าทำงานนี้ทำให้ฉันเป็นคนไม่มีคุณค่า

ฉันคงไม่มีโอกาสได้งานที่ฉันต้องการ

ฉันคงจะประสบความล้มเหลวในการสัมภาษณ์เข้าทำงานเช่นนี้ตลอดไป

C คือ ผลทางอารมณ์หรือพฤติกรรม (Emotional or Behavior Consequences) หมายถึงภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะดังนี้

ดี อี ซี (deC) คือผลทางอารมณ์ที่เหมาะสม (desirable behavioral Consequences) เช่น

ค้นหางานอื่นต่อไป

พยายามฝึกทักษะในการสัมผัสสัมผัสเพิ่มมากขึ้น

ยู อี ซี (ueC) คือผลทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (undesirable emotional Consequences)

เช่น

ฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง

ฉันรู้สึกวิตกกังวล

ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า

ฉันรู้สึกโกรธแค้น

ยู บี ซี (ubC) คือผลทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (undesirable behavioral Consequences)

เช่น

ฉันไม่ไปสัมผัสทำงานอื่นอีกต่อไป

ฉันวิตกกังวลมากจนเป็นผลให้สอบสัมผัสเข้าทำงานที่ต่าง ๆ ได้ไม่ดี

D คือการจัดความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Disputing or Debating Your Irrational Belief) โดยการตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB) เช่น

ทำไมจึงเป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธเข้าทำงาน

ทำไมฉันจึงทนต่อการถูกปฏิเสธไม่ได้

มีหลักฐานอะไรแสดงให้เห็นว่าฉันสอบสัมผัสได้ดีและต้องได้รับการยอมรับเข้า

ทำงาน

การถูกปฏิเสธเข้าทำงานทำให้ฉันกลายเป็นคนไม่มีคุณค่าได้อย่างไร

ทำไมฉันจึงคิดว่าจะไม่มีโอกาสได้งานที่ต้องการ

ทำไมฉันจะต้องประสบความล้มเหลวในการสอบสัมผัสในครั้งต่อไปอีก

E คือผลที่ได้จากการจัดความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล (Effects of Disputing Your Irrational Belief) แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะคือ

ซี อี (cE) คือความคิดที่มีเหตุผล (cognitive Effects) เช่น

ไม่ใช่เรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธเข้าทำงาน แม้ว่าจะทำให้ฉันรู้สึกไม่สบายใจก็ตาม

ไม่มีเหตุผลเพียงพอว่า ทำไมฉันต้องสอบสัมผัสได้ผลดีทุกครั้ง แม้ว่าจะพิสูจน์

ได้ก็ตาม

การถูกปฏิเสธไม่ทำให้ฉันกลายเป็นคนไม่มีคุณค่าแต่อย่างใด อาจเป็นเพราะฉันมีคุณสมบัติบางประการที่ไม่เหมาะสมกับงานนั้น

ฉันมีโอกาสได้ทำงานตามที่ต้องการ แม้ว่าจะหายากก็ตาม

ฉันไม่จำเป็นต้องประสบความล้มเหลวในการสัมผัสเข้าทำงานทุกครั้ง ถ้าฉันตั้งใจ

ที่จะปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดที่ผ่านมา

อี อี (eE) คืออารมณ์ที่เหมาะสม (emotional Effects) เช่น

ฉันรู้สึกเสียใจบ้างแต่ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง

ฉันรู้สึกไม่สบายใจแต่ไม่วิตกกังวล

ฉันยอมรับตนเอง

ฉันรู้สึกกับข้อใจแต่ไม่โกรธแค้น

บี อี (bE) คือพฤติกรรมที่เหมาะสม (behavioral Effects) เช่น

ฉันไปสอบสัมภาษณ์เข้าทำงานที่อื่นเพิ่มเติม

ฉันเริ่มสำรวจตนเอง และฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการสอบเข้าทำงานเพิ่มขึ้น

2. เทคนิคทางอารมณ์ (emotive techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาภาวะอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา ได้แก่

2.1 การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (rational emotive imagery) เป็นวิธีการที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างจินตนาการ ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึก และอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป อันจะเป็นผลให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) เป็นการทดลองที่ให้ผู้รับคำปรึกษาสวมบทบาทของผู้อื่น เพื่อให้ได้รู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.3 การฝึกการจัดการกับความอาย (shame attacking exercises) เป็นวิธีการลดความรู้สึกอายของผู้รับคำปรึกษา โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาฝึกให้ผู้รับคำปรึกษากลับแสดง พฤติกรรมที่ตนรู้สึกอายให้ปรากฏ โดยที่ไม่รู้สึกอายอีกต่อไป เช่นกล่าวพูดในที่สาธารณะ เป็นต้น

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (behavior technique) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา ให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ยิ่งขึ้น อันได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (skill training) เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะการพูด ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ตนเองได้อย่างถูกต้องซึ่งจะนำไปคิดอย่างมีเหตุผลและการแสดงออกในพฤติกรรมที่พึงประสงค์

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (operant conditioning) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาพฤติกรรมเทคนิคหนึ่ง โดยที่ผู้ให้คำปรึกษานำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการวางเงื่อนไข ผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่จะเป็นการวางเงื่อนไขโดยการเสริมแรง ซึ่งการวางเงื่อนไขโดยการเสริมแรงนี้ เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับ

คำปรึกษาสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และผู้ให้คำปรึกษาให้การเสริมแรงเมื่อผู้รับ
คำปรึกษาแสดงพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 113-116) ก็ได้รวบรวมเกี่ยวกับเทคนิควิธีการให้คำปรึกษา ซึ่งมี
ดังต่อไปนี้

1. การสอนหรือการอธิบายโดยตรง (direct teaching) ผู้ให้คำปรึกษาจะอธิบายหรือชี้แจง
แก่ผู้รับคำปรึกษาโดยตรง เพื่อแก้ความคิดไว้เหตุผลแก่ผู้รับคำปรึกษา
2. การกำหนดงานให้ทำ (homework assignment) ผู้ให้คำปรึกษาจะมอบหมายให้ผู้รับ
คำปรึกษาไปทำในเวลาที้นอกเหนือจากการให้คำปรึกษา
3. การใช้ตรรกวิทยา (logic) ผู้ให้คำปรึกษาหัดให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ตรรกวิทยาในการ
สรุปหรือโยงข้อมูลที่เชื่อถือได้
4. การแสดงบทบาทสมมติ (role play) ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาจะทดลองสวม
บทบาท เพื่อชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่า ความคิดผิด ๆ ของเขาคืออะไร และความคิดนี้ส่งผล
อย่างไรต่อการมีสัมพันธภาพต่อผู้อื่น
5. การแสดงตัวแบบ (modelling) ในระหว่างการให้คำปรึกษาพฤติกรรมของผู้ให้
คำปรึกษาจะเป็นตัวแบบแก่ผู้รับคำปรึกษา เช่น ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว หรือเมื่อ
ผู้ให้คำปรึกษามีการกระทำที่ผิดพลาดเขาจะยอมรับความผิดพลาดโดยไม่โทษสถานการณ์ต่าง ๆ
อย่างไร้เหตุผล หรือแสดงอาการเสียหน้า และความค้อยจากการกระทำผิดพลาดนั้น
6. การผ่อนคลายความเครียด (relaxation) เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงความเครียดผู้ให้
คำปรึกษาควรให้ผู้รับคำปรึกษาได้คลายความเครียดโดยให้ออกไปเดินยืดแข้งยืดขา แล้วกลับมาใช้
เหตุผลใคร่ครวญใหม่
7. ให้จินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตน (rational emotive imagery) ผู้ให้
คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น คำวิจารณ์ของพ่อแม่ แล้วถามความรู้
สึกของเขาว่ามีความรู้สึกอย่างไร
8. ยกตัวอย่างชีวประวัติ (bibliography) เป็นการชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าคนเรา
แม้จะมีข้อจำกัด อุปสรรคหรือความบกพร่องก็เป็นเรื่องธรรมดา และอาจมีโอกาประสบความ
สำเร็จได้ ดังตัวอย่างประวัติบุคคลต่าง ๆ
9. การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาคิดอย่างมีเหตุผล โดยการทำแบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล
(rational self help form) ในแบบฝึกนี้จะมีที่ว่างให้ผู้รับคำปรึกษาเติมข้อความ โดยเริ่มจากเหตุการณ์
A แล้วให้ผู้รับคำปรึกษากรอกข้อความตั้งแต่หัวข้อบี (B) ถึง อี (E)
10. การให้วิเคราะห์คำพูดของตนเองจากเทปบันทึกเสียง (tape recording) ในระหว่าง

167461

การให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์และแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่แล้วบันทึกเสียงไว้ ต่อมาจึงเปิดให้ฟัง แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์คำพูดของตนเองว่ามีเหตุผลมากน้อยเพียงใด

จากที่กล่าวมาเทคนิคเหล่านี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 66-67) กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะนำเทคนิคอื่น ๆ ในการให้คำปรึกษามาใช้ เพื่อให้บุคคลเปลี่ยนความคิด จากความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล เทคนิคที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในครั้งนี้ คือเทคนิคทางปัญญา โดยให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ตามรูปแบบ ABCDE ของ เอลลิส (Ellis) และฝึกทำแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (rational self help form) ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลสามารถรักษารูปแบบการคิดและการแสดงออกอย่างมีเหตุผลได้ผลระยะยาว เนื่องจากเอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979 ; cited by Patterson, 1980, p. 172) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาจะเริ่มจากชี้ให้บุคคลตระหนักถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตน ทำการฝึกคิดวิเคราะห์จากสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จนกระทั่งสามารถปรับความคิดได้อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมีความเข้าใจตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้ มีปรัชญาชีวิตที่เป็นจริงและกว้างขึ้น

หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 256-257) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงแนวความคิด การให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบเสียใหม่ โดยการใช้สติปัญญาเหตุผลรับรู้สถานการณ์ในแนวความคิดใหม่ ผู้ให้คำปรึกษาท้าทายให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจปรัชญา ความเชื่อ แนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยใช้สติปัญญาเข้าพิจารณาถึงความเหมาะสม การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จึงเป็นเสมือนการจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ การให้ความรู้ การเข้าใจในเรื่องของอารมณ์ บทบาทของผู้ให้การบำบัด จึงเปรียบเสมือนครู ชี้แนะ สั่งสอน ชักจูง ท้าทายให้ลองคิด ใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการแก้ปัญหา ฉะนั้น หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ พอสรุปได้ดังนี้คือ

1. ชี้แจงให้ผู้มารับคำปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบ
2. ระบุให้ผู้มารับคำปรึกษาเกิดการรับรู้ และตระหนักถึงความคิดที่ไร้เหตุผลที่เขาถืออยู่ อันเป็นผลให้เกิดความรุนแรงทางลบ และทำให้เขาแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
3. สอนวิธีการคิดที่มีเหตุผล ทักษะการคิดที่เป็นระบบตามหลักวิทยาศาสตร์ให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไร้เหตุผลลงโทษตนเองออกไป และช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาได้สำรวจ

ปรัชญาในการดำเนินชีวิตของตนเองเสียใหม่ อย่างมีเหตุผล เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาเข้าใจในตนเอง และสามารถใช้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผล ไปแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

งานวิจัยในประเทศไทย

อำพัน ทันสม (2535, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเมืองสรวงวิทยา ปีการศึกษา 2534 ที่มีทัศนคติในการเรียนต่ำ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทวิสิน ทอนเกาะ (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้เทคนิคแม่แบบ ที่มีต่อปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2540 โรงเรียนบุญเหลือวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครราชสีมา การคัดกลุ่มตัวอย่างใช้แบบสอบถามปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง กลุ่มทดลองที่ 1 จัดให้ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ 2 จัดให้รับการให้เทคนิคแม่แบบ จำนวน กลุ่มละ 6 คน โดยให้เข้ารับโปรแกรมกลุ่มละ 10 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และนักเรียนที่ใช้เทคนิคแม่แบบ มีปัญหาความขัดแย้งในระยะหลังการทดลองลดน้อยลงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภัทรวรรณ อุ่มล่อ (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล-อารมณ์เป็นกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อทัศนคติต่อสารแอมเฟตามีนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่ายางวิทยา จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ไม่เคยใช้สารแอมเฟตามีนมาก่อนและมีทัศนคติทางบวกต่อสารแอมเฟตามีนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามทัศนคติต่อสารแอมเฟตามีน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อสารแอมเฟตามีนลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล-อารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ราตรี พันธุมจินดา (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตชายแดนไทย-กัมพูชา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอรัญประเทศ ปีการศึกษา 2541 จำนวน 12 คน คัดเลือกโดยวิธีจับคู่ แล้วสุ่มอย่างง่าย กลุ่มละ 6 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีระดับสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วงศ์จันทร์ ธนาวิชิตฤกษ์ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับเทคนิคแม่แบบ ที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดสมุทรสาคร กลุ่มตัวอย่างได้แก่ พนักงานบริษัท คอร์อีเล็กทรอนิกส์ จำกัด ที่ได้มาจากการตอบแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีในระดับที่ไม่เหมาะสม มีจำนวน 14 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายมา 12 คน และสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 2) กลุ่มเทคนิคแม่แบบ และ 3) กลุ่มควบคุม แบ่งกลุ่มละ 4 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .75 และโปรแกรมการให้คำปรึกษา 2 โปรแกรม ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และโปรแกรมเทคนิคแม่แบบ โดยทำการทดลองโปรแกรมละ 9 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 3 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื้อเอชไอวีระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในต่างประเทศ

บล็อก (Block, 1978, pp. 61-65) ได้ทำการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาเพื่อเพิ่มคะแนน จี พี เอ (GPA) ลดพฤติกรรมการรบกวนชั้นเรียนและลดพฤติกรรมหนีเรียน โปรแกรมการให้คำปรึกษาดังกล่าวใช้เวลา 1 ภาคเรียน โดยให้กลุ่มทดลองพบกับนักจิตบำบัดสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้ง 45 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 12 สัปดาห์ พฤติกรรมการรบกวนชั้นเรียนใช้เวลาติดตามผล 4 เดือน ส่วนพฤติกรรมหนีเรียนและผลการติดตามผลในภาคเรียนถัดไป ผลการจัดโปรแกรมนี้ พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนการเรียนเพิ่มขึ้น ส่วนพฤติกรรมรบกวนชั้นเรียนและพฤติกรรมหนีเรียนก็มีความถี่ลดลง

เอลลิส และ ไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 221-222 cited by Trexler & Karst, 1972, p. 60-67) ได้ศึกษาเปรียบเทียบแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการผ่อนคลายความเครียด

ในการลดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย 33 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 11 คน กลุ่มที่ 2 ได้รับการผ่อนคลายความเครียดจำนวน 10 คน กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ จำนวน 12 คน ผู้วิจัยทำการวัดผลการทดลอง โดยการสังเกตพฤติกรรมการวัดความวิตกกังวลจาก Finger Print (FSP) แบบวัดความวิตกกังวล (anxiety scale) รายงานส่วนตัวความเชื่อมั่นในการเป็นนักพูดและแบบวัดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะทั่วไป ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถลดความวิตกกังวล ในการพูดที่สาธารณะได้มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด และกลุ่มควบคุม แต่เมื่อกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดและกลุ่มควบคุม ทำการฝึกการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ก็พบว่ากลุ่มทั้งสองสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะชนได้เท่ากับกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

เมคคิบบิน (Mekibbin, 1989) ได้ศึกษาผลการเข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน เป็นนักเรียนที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวเรื่องการเรียนบทบาทการวางตัวในสังคม การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การทดลองแบ่งกลุ่มออกเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้รับการบรรยายการเล่น เกม การอภิปราย การกำหนดชิ้นงาน รวมทั้งการให้กิจกรรมเพื่อคลายเครียด นอกจากนี้ก็ให้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิต การวางตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถที่จะเรียน มีความสามารถใช้ความคิดอย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น

โซโล, สโตน และเลฮอร์ (Zolie, Stone & Lehr, 1980, pp. 80-85) ได้ศึกษาโปรแกรมการฝึกพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียนด้วยวิธีการตามแนวทางพฤติกรรมทางปัญญา โดยการใช้การบำบัดด้วยพฤติกรรมมีเหตุผล (Rational and Emotive Therapy) เพื่อเพิ่มพฤติกรรมมีระเบียบวินัยในชั้นเรียน ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น พฤติกรรมสนใจการทำงานในชั้นเรียน และการทำการบ้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จอยซ์ (Joyce, 1995) ได้ศึกษาผลการใช้ทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการปรับพฤติกรรมการใช้อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมในการอบรมเลี้ยงดูบุตร กลุ่มตัวอย่างเป็นบิดา มารดา ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา 37 คู่แบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ใช้วิธีลดพฤติกรรมแสดงอารมณ์ที่ไม่

เหตุผลโดยการใช้คำถามโต้แย้งที่มีเหตุผล กลุ่มที่ 2 ใช้ระเบียบวินัยเป็นเครื่องมือในการควบคุม กลุ่มที่ 3 ใช้วิธีพิจารณาแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล กลุ่มที่ 4 ฝึกการใช้เหตุผลกับเด็กเพื่อลดความคิดที่ไม่มีเหตุผล ความรู้สึก พฤติกรรม และอารมณ์ที่มีปัญหาให้ลดลง พบว่า คู่สามี ภรรยา ที่ประสบความสำเร็จในการใช้เหตุผลและอารมณ์ที่เหมาะสมในการอบรมเลี้ยงดูบุตร และเกิดความรู้สึกพึงพอใจในการเป็นพ่อแม่ คือกลุ่มที่ 1 ซึ่งอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลของพ่อแม่ ความคิดที่ไม่ถูกต้อง ความโกรธจะลดลงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลนอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังมีพฤติกรรมการแสดงออกเห็นคุณค่าในตนเองด้วย

จากผลการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่าการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สามารถที่จะปรับเปลี่ยนและพัฒนาความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะสามารถนำมาใช้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาความคิด ความรู้สึกที่ไม่สมเหตุสมผล ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความคาดหวังว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดได้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

ความหมายของการควบคุมตนเอง

ประเทือง ภูมิภักตราคม (2535, หน้า 361 อ้างอิงจาก Comier & Comier, 1979, p. 476) ได้กล่าวว่า การควบคุมตนเอง คือกระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธีการรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้น เป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง ส่วนผู้บำบัดหรือผู้ให้คำปรึกษานั้น มีบทบาทเพียงเป็นผู้ฝึกวิธีการที่เหมาะสมให้เท่านั้น

คอร์เมียร์ และคอร์เมียร์ (Cormier & Cormier, 1979, p. 476 อ้างอิงจาก สุพล ชัดเชื้อ, 2535, หน้า 10) ได้กล่าวว่า การควบคุมตนเอง คือกระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใดหรือหลายวิธีรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง

การควบคุมตนเอง (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2536, หน้า 111) เป็นวิธีการที่พึงประสงค์ที่สุดของการปรับพฤติกรรม เพราะหากว่าผู้รับการปรับพฤติกรรมที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้ว รู้จักการควบคุมตนเอง สามารถเข้าใจกระบวนการเรียนรู้เงื่อนไขผลกระทบ ก็จะช่วยให้เขาสามารถ

แสดงพฤติกรรม หรือมีการกระทำที่เหมาะสม ตลอดทั้งสามารถตระหนักถึงผลกรรมที่จะเกิดขึ้น ตามมาจากการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา และเมื่อผู้รับการปรับพฤติกรรมที่พฤติกรรมของเขา ได้รับการปรับแล้วนั้น สามารถรู้จักการควบคุมตนเอง ความจำเป็นที่จะต้องอาศัยผู้ปรับพฤติกรรมต่อไปนั้นก็ยุติลง ในแง่ของการควบคุมตนเองที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมนี้

สกินเนอร์ (Skinner, 1953, p. 230) ได้ให้ความหมายการควบคุมตนเองไว้ว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง การที่บุคคลควบคุมพฤติกรรมของตนเองเมื่อกระทำพฤติกรรมแล้วให้ผลกรรมที่ขัดแย้งกัน กล่าวคือ พฤติกรรมนั้นกระทำแล้วนำไปสู่ทั้งผลกรรมทางบวก และผลกรรมทางลบนั้นก็หมายความว่า บุคคลจะต้องเลือกระทำพฤติกรรมสองอย่าง ซึ่งให้ผลกรรมที่ขัดแย้งกันผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ได้รับทันทีแต่มีความน่าพอน้อยส่วนอีกผลกรรมหนึ่งเป็นผลกรรมที่ต้องรอคอยแต่มีความน่าพอนำมา

โธเซน และมาโอนี (Thoresen & Mahoney, 1974, p. 11) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง เป็นการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการควบคุมสิ่งแวดล้อมโดยที่บุคคลจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองทั้งนี้เพราะบทบาทความรับผิดชอบส่วนใหญ่ในการดำเนินการปฏิบัติ รวมทั้งการวางเงื่อนไขการเสริมแรงตนเองนั้น อยู่ที่เจ้าของพฤติกรรมจึงเป็นการลดอิทธิพลของบุคคลอื่นลง

บริกแฮม (Brigham, 1978, p. 267) ได้กล่าวว่า

1. การควบคุมตนเองเป็นความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตน โดยการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมของตน
2. บุคคลยิ่งเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองมากเท่าไรเขาจะยังมีอิทธิพลต่อชีวิตของตนเองมากขึ้นเท่านั้น

นอกจากนี้การควบคุมตนเองเป็นวิธีที่สามารถนำมาใช้ในการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือต่อต้านพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน (Watson & Trarp, 1972, p. 15) เพราะฉะนั้น การควบคุมตนเองจึงต้องใช้ความพยายาม พฤติกรรมใดที่ทำได้ยาก ก็จะต้องใช้ความพยายามมากกว่าพฤติกรรมที่ทำได้ง่าย (Watson & O'leary, 1980, p. 214) และ การควบคุมตนเองยังเป็นผลมาจากการเรียนรู้ทางสังคม โดยที่บุคคลพยายามปรับตัวเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม (Kanfer & Phillips, 1970, p. 416 citing Ferster, p. 965)

แนวคิดเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเอง เป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ (Kalish, 1981, p. 294) ซึ่งตามทฤษฎีการเรียนรู้เชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลมีผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้เพราะสิ่งแวดล้อมเป็นตัวการควบคุมพฤติกรรมเมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนพฤติกรรมก็เปลี่ยนตามไปด้วยแต่ละขณะเดียวกันการแสดงพฤติกรรมของบุคคลก็มีผลทำให้

สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมของบุคคลและสิ่งแวดล้อมต่างก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกันในแง่ของการควบคุมตนเองที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม มีลักษณะที่สำคัญ 2 ประการ (Brigham, 1978, pp. 263-267) ได้แก่

1. การควบคุมตนเอง เป็นความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองโดยเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมใหม่
2. เมื่อบุคคลนั้นเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนได้แล้ว ผลที่เกิดขึ้นก็คือทั้งพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย

สกินเนอร์ (Skinner, 1953, p. 17) กล่าวว่า สำหรับการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเองในสภาพการเรียนการสอนนั้นควรใช้ทฤษฎีการวางเงื่อนไขไขผลกรรม (operant conditioning) โดยทฤษฎีนี้มีความคิดพื้นฐานอยู่บนความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ตกอยู่ภายใต้การควบคุมของเงื่อนไขการเสริมแรงและเงื่อนไขการลงโทษ นอกจากนี้ตามทฤษฎีการเรียนรู้ เงื่อนไขไขผลกรรมยังกล่าวถึงสิ่งแวดล้อมว่าประกอบด้วยสิ่งเร้าและผลกรรม ซึ่งทฤษฎีจะเน้นผลของพฤติกรรมเป็นสำคัญนั่นก็คือ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้บุคคลเกิดการตอบสนองหรือแสดงพฤติกรรม เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมแล้วจะมีผลกรรมตามมา ซึ่งผลกรรมจะมี 2 ประเภท คือ ผลกรรมที่ทำให้พฤติกรรมเกิดขึ้นคงที่หรือเพิ่มขึ้นเรียกว่าการเสริมแรงและผลกรรมที่ทำให้พฤติกรรมลดลงหรือหายไป เรียกว่า การลงโทษ สกินเนอร์ เน้นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลกรรมมากกว่าความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและสิ่งเร้า ดังนั้น การควบคุมตนเองตามแนวคิดของสกินเนอร์แล้วก็คือความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมตนเอง เพื่อให้ได้รับผลกรรมตามที่ตนต้องการ โดยที่พฤติกรรมแต่ละอย่างจะให้ผลกรรมที่แตกต่างกันในเวลาที่แตกต่างกัน พฤติกรรมบางอย่างให้ผลกรรมทางบวกในปัจจุบันแต่จะให้ผลกรรมทางลบในอนาคต เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ อาจให้ความพึงพอใจในปัจจุบันแต่อาจมีผลเสียต่อสุขภาพในอนาคต และพฤติกรรมทางลบในปัจจุบัน แต่ให้ผลกรรมทางบวกในอนาคต เช่น ขยันอ่านตำรา ทำให้ไม่มีเวลาเที่ยวเตร่ในปัจจุบันแต่ทำให้สอบได้เรียนสำเร็จและหางานทำ

กระบวนการควบคุมตนเอง

กระบวนการที่ใช้ในการควบคุมตนเองนั้น ธอเรเซน และมาโฮนี (Thoresen & Manoney, 1974, pp. 17-21) ได้กล่าวไว้ว่า มีกระบวนการที่สำคัญในการควบคุมตนเองอยู่ 2 ประการ ได้แก่

1. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control)
2. การควบคุมผลกรรมด้วยตนเอง (Self-Presented Consequence)

การควบคุมสิ่งเร้า หมายถึง กระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของตน โดยการประเมินเงื่อนไข และสภาพการณ์ที่ควบคุม

พฤติกรรมอยู่ ด้วยวิธีการแยกแยะสิ่งเร้า จากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่ เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ ซึ่งการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าของบุคคลใหม่นี้ก็เพื่อกระตุ้นหรือลดพฤติกรรม ดังนั้นเพื่อควบคุมพฤติกรรมจึงต้องควบคุมสิ่งเร้า ถ้าบุคคลควบคุมสิ่งเร้าได้ก็จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ การควบคุมสิ่งเร้าเป็นการควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรม

การควบคุมผลกรรม หมายถึง การให้ผลกรรมตนเองหลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ซึ่งผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ แต่การลงโทษตนเองเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาของบุคคล ดังนั้นจึงเป็นการยากที่บุคคลจะนำไปปฏิบัติกับตนเอง นอกจากนี้การลงโทษเป็นวิธีการที่เพียงระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เท่านั้น หาได้เป็นวิธีการที่กำจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไปไม่ และยิ่งกว่านั้นการลงโทษยังอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงตามมา เช่น เกิดความเครียด ความกังวล ความกลัว และความก้าวร้าว เป็นต้น ดังนั้นบุคคลจึงนิยมเสริมแรงตนเองมากกว่าการลงโทษตนเอง

เทคนิคการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541, หน้า 332-348) ได้กล่าวถึงเทคนิคการควบคุมตนเองที่สำคัญที่สามารถนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมได้มีดังต่อไปนี้

1. การควบคุมสิ่งเร้า (stimulus control) การควบคุมสิ่งเร้าเป็นกระบวนการจัดเงื่อนไขสภาพแวดล้อมเพื่อที่จะทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ซึ่งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น มักจะเกิดขึ้นในเงื่อนไขของสิ่งเร้า 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

1.1 เป็นพฤติกรรมที่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหลายประเภทด้วยกัน เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่อาจจะเกิดขึ้นเมื่อตื่นเช้า หลังจากรับประทานอาหารเช้า อยู่คนเดียว และหลังจากการรับประทานอาหาร เป็นต้น ซึ่งสภาพการณ์เหล่านั้นสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่บ่อยครั้ง จนทำให้บุคคลนั้นสูบบุหรี่ทุกครั้งเมื่อต้องอยู่ในสภาพการณ์ดังกล่าว หนทางแก้ไขก็คือหาทางกำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมสูบบุหรี่นั้นเสีย

1.2 เป็นพฤติกรรมที่ไม่ได้ถูกควบคุมโดยสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างเด่นชัด อย่างเช่น ในกรณีของเด็กที่มีปัญหาในการอ่านหนังสือ บ่อยครั้งพบว่าไม่มีสิ่งเร้าไม่ว่าจะเป็นสภาพการณ์เวลา หรือสถานที่ที่จะเชื่อมโยงกับพฤติกรรมการอ่านหนังสือนั้นเลย เนื่องจากพฤติกรรมการอ่านหนังสือไม่ได้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอในสภาพสิ่งเร้าดังกล่าว ดังนั้นเด็กก็มักจะเกิดปัญหาได้ง่ายเมื่อต้องอ่านหนังสือที่โต๊ะหรืออาจจะถูกรบกวนด้วยสิ่งเร้าอื่น ๆ ได้ง่าย ดังนั้นหนทางแก้ไขก็คือการพัฒนาสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อควบคุมพฤติกรรมนั้น

1.3 เป็นพฤติกรรมที่ถูกควบคุมสิ่งเร้าที่ไม่เหมาะสม เช่น พวกที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ โดยเฉพาะพวกที่ชอบโชว์อวัยวะเพศของตนเอง หรือชอบใช้สิ่งของของเพศตรงข้าม พฤติกรรมเหล่านี้มักจะถูกควบคุม ด้วยสิ่งเร้าที่เบี่ยงเบนไปจากสิ่งเร้าที่เหมาะสมในสังคม ดังนั้น หนทางแก้ไขก็คือการเปลี่ยนสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมดังกล่าวนั้นเสีย

2. การเตือนตนเอง (self-monitoring) การเตือนตนเอง จัดได้ว่าเป็นเทคนิคที่มีความสำคัญมากในการควบคุมตนเอง เนื่องจากการเตือนตนเองสามารถที่จะใช้เป็นเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง หรืออาจจะเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการควบคุมตนเองทั้งหมดที่เรียกว่าการจัดการตนเอง (self-management) ก็ได้ การเตือนตนเองนั้นจะประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วนคือการสังเกตตนเอง (self-observation) และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (self-recording)

ประสิทธิภาพของการเตือนตนเองนั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการด้วยกันคือ

1. ความแม่นยำในการบันทึกพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผลที่จะเกิดขึ้นจากข้อมูลที่บันทึกได้นั้น ถ้าข้อมูลที่ได้จะมีผลต่อการได้รับเสริมแรง ความแม่นยำของการบันทึกข้อมูลจะน้อยลง เพราะข้อมูลที่ได้มักจะสูงกว่าความเป็นจริง ดังนั้นจึงได้มีการพยายามที่จะหาทางให้การบันทึกพฤติกรรมตนเองมีความแม่นยำมากขึ้น โดยการให้การเสริมแรงต่อความแม่นยำของการบันทึกพฤติกรรม ทำโดยการเปรียบเทียบผลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเองกับผลที่ได้จากผู้อื่นสังเกต ถ้าตรงกันก็จะได้รับการเสริมแรง

2. ลักษณะของผู้บันทึกพฤติกรรม การเตือนตนเองแต่เพียงอย่างเดียว อาจจะเป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพเพียงพอในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีความต้องการที่จะพัฒนาพฤติกรรมของตนเองหรือได้รับแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง

3. ความยากง่ายของงานหรือพฤติกรรมที่กระทำ การเตือนตนเองจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ถ้าพฤติกรรมเป้าหมายเป็นพฤติกรรมที่กระทำได้ง่าย

3. การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเอง (self-reinforcement and self-punishment) ซึ่งมีหลักในการดำเนินการนั้นมีอยู่ด้วยกัน 2 ขั้นตอนคือ

3.1 บุคคลจะต้องพิจารณาถึงการสนองตอบ ที่จะได้รับการเสริมแรงหรือการลงโทษ โดยจะต้องพิจารณาถึงเกณฑ์ในการเสริมแรงหรือการลงโทษด้วยตนเอง ซึ่งเรียกว่าเป็นการกำหนดตัวเสริมแรงหรือตัวลงโทษด้วยตนเอง

3.2 บุคคลจะต้องให้การเสริมแรงเมื่อการสนองตอบนั้นเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ หรือให้การลงโทษเมื่อการสนองตอบไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ซึ่งเรียกว่าเป็นการเสริมแรงหรือลงโทษด้วยตนเอง ในด้านการเสริมแรงนั้น ตัวเสริมแรงที่นำมาใช้อาจจะเป็นตัวเสริมแรงที่บุคคลนั้นหามาเองหรือบุคคลอื่นหามาให้ก็ได้ ส่วนการลงโทษด้วยตนเองนั้น เขาจะต้องลงโทษ

ด้วยตนเอง และตัวลงโทษบุคคลนั้นจะนำมาเอง

4. การทำสัญญากับตนเอง (self-contracting) เป็นวิธีการที่บุคคลสัญญากับตนเองเอาไว้ในใจ การทำสัญญากับตนเองในกระบวนการควบคุมตนเองจะทำให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น จึงมีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ทั้งนี้จะต้องมีการกำหนดหน้าที่และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลที่ได้ทำการตกลงกันไว้ ซึ่งมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

4.1 กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน

4.2 บอกถึงสิ่งที่บุคคลจะต้องกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายที่สัญญากับตนเองไว้ และลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถดำเนินการได้ตามสัญญาที่ตนเองกำหนดไว้

4.3 บอกถึงการเสริมแรงตนเอง เมื่อตนเองได้ดำเนินการบรรลุเป้าหมายที่สัญญากับตนเองไว้ และลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถดำเนินการได้ตามสัญญาที่ตนเองกำหนดไว้

4.4 ในกรณีที่บุคคลอื่นมาเกี่ยวข้องด้วยนั้น บุคคลนั้นควรจะมีหน้าที่ในการให้ผลกรรมบางอย่างในกรณีที่บุคคลนั้นทำตามสัญญา และในกรณีที่บุคคลนั้นไม่ทำตามสัญญา

4.5 สัญญานั้นควรจะเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ได้ ดังนั้นจึงควรมีการกำหนดวันเวลาที่จะมีการทบทวนสัญญาไว้ด้วย ทั้งนี้เพื่อที่บุคคลจะสามารถพิจารณาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายและผลกรรมของตนเองใหม่ได้นั่นเอง

5. การฝึกการเปลี่ยนการสนองตอบ (alternative response training) เป็นวิธีการควบคุมตนเองที่คนเราแสดงการสนองตอบที่สามารถระงับหรือเข้ามาแทนที่การสนองตอบที่ไม่เหมาะสม เช่น การคิดถึงเรื่องที่สนุกสนาน เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล หรือการผ่อนคลายที่จะควบคุมความเครียด เป็นต้น

6. คู่มือช่วยตนเอง (self-help manual) คู่มือช่วยตนเอง หรือที่รู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือ (bibliotherapy) ซึ่งวิธีการบำบัดโดยหนังสือนั้นช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาทางอารมณ์ของตนเองได้ โดยการอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวของปัญหาทางอารมณ์นั้น

การบำบัดโดยหนังสือจะมีประสิทธิภาพเป็นอย่างมากถ้าผู้ได้รับการบำบัดสามารถดำเนินการผ่าน 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. สามารถที่จะสวมบทบาทเข้ากับลักษณะของหนังสือได้ ไม่ว่าหนังสือนั้นจะเป็นชีวิตจริงหรือนิยายก็ตาม

2. ผู้ได้รับการบำบัดสามารถที่จะระบายอารมณ์ที่เก็บกดเอาไว้ในสภาพการณ์ที่ปลอดภัย

3. สามารถที่จะหยั่งรู้ถึงทางออกที่เป็นไปได้ต่อการแก้ปัญหาส่วนตัว

ข้อดีและข้อควรพิจารณาในการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541, หน้า 351-355) ได้กล่าวถึงข้อดีและข้อควรพิจารณาของการควบคุมตนเองไว้ดังนี้

ข้อดีของการควบคุมตนเอง

1. ในการดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยบุคคลภายนอกนั้น ประสบกับปัญหา ผู้ดำเนินโปรแกรมไม่สามารถที่จะให้ผลกระทบบต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากว่าในบางครั้งผู้ดำเนินโปรแกรมไม่ทันได้สังเกตเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเป็นกลุ่ม เช่น ในสภาพห้องเรียน เป็นต้น ดังนั้นวิธีการที่ดีที่สุดที่สามารถแก้ปัญหาในลักษณะดังกล่าวนี้ได้ คือ การให้ผู้เข้ารับการบำบัดนั้นดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมด้วยตนเอง
2. การควบคุมตนเองจัดได้ว่าเป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการทำให้เกิดการแผ่ขยายของพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ ข้ามพฤติกรรม หรือข้ามเวลา (การคงอยู่ของพฤติกรรม)
3. พฤติกรรมบางชนิดไม่สามารถที่จะให้บุคคลภายนอกมาเป็นผู้ควบคุมได้ เนื่องจากในสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นมีสิ่งเร้ามากมาย อีกทั้งยังมีการให้การเสริมแรง และการลงโทษกันตลอดเวลา เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร (เพื่อลดน้ำหนัก) หรือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมดังกล่าวเหล่านี้ดำเนินการได้สำเร็จอย่างสูง ถ้ามีการใช้วิธีการควบคุมตนเองเข้าร่วมด้วย
4. การใช้การควบคุมตนเองนั้น บางครั้งสามารถที่จะนำมาใช้ควบคุมพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบอ่อน ผลกระทบอ่อนอาจหมายถึง ผลกระทบที่มีปริมาณน้อยมากหรืออาจเกิดขึ้นไป ไม่มีผลสำคัญต่อการรับรู้ของบุคคลอื่น ซึ่งมักจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น โปรแกรมการลดความอ้วน การออกกำลังกาย หรือการสูบบุหรี่ ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรمدังกล่าวค่อนข้างจะเกิดขึ้นช้า
5. คนบางคนสามารถทำได้ดีถ้าเขาเป็นผู้กำหนด และตัดสินใจเลือกที่จะทำ ดังนั้นการควบคุมตนเองจึงทำให้การดำเนินโปรแกรมต่าง ๆ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
6. การควบคุมตนเองนั้น จะช่วยประหยัดเวลาในการดำเนินการของผู้บำบัด หรือผู้ดำเนินโปรแกรม เนื่องจากกระบวนการปรับพฤติกรรมทั้งหมดนั้น ผู้เข้ารับการบำบัดเป็นผู้จัดการแทบทั้งสิ้น ผู้บำบัดเป็นเพียงแต่ให้คำแนะนำ และชี้แนะบางประการเท่านั้น
7. การควบคุมตนเองจัดได้ว่าเป็นเป้าหมายของการปรับพฤติกรรมทั้งนี้เนื่องจากการควบคุมตนเองเป็นการฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะควบคุมตนเองได้

8. การควบคุมตนเองนั้น จะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีความรู้สึกที่ดีกับตัวเองไม่ว่าจะเป็นแง่ทัศนคติต่อตัวเอง รู้สึกถึงคุณค่าของตนเองหรือความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลเหล่านี้มองโลกในแง่ดีอีกด้วย เพราะมีความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นเพราะว่าเขาเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้นนั่นเอง

ข้อควรพิจารณาในการควบคุมตนเอง การควบคุมตนเองมีข้อดีมากมาย แต่ทว่าในการดำเนินการฝึกการควบคุมตนเองให้กับผู้เข้ารับการบำบัดนั้นจำเป็นต้องพิจารณาในเงื่อนไข ดังต่อไปนี้

1. การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และเกณฑ์การแสดงพฤติกรรมเป้าหมายนั้น กล่าวคือเป้าหมายที่กำหนดนั้นควรสะท้อนถึงปัญหาของพฤติกรรมที่แท้จริง เพราะไม่เช่นนั้นแล้วจะก่อให้เกิดปัญหาได้

2. วิธีการบันทึกพฤติกรรมควรจะทำได้ง่าย และไม่เสียค่าใช้จ่ายสูง เพราะถ้าวิธีการบันทึกพฤติกรรมนั้นซับซ้อนเกินไป และไม่สะดวกต่อการบันทึกแล้ว ผู้เข้าร่วมการบำบัดอาจจะหยุดการบันทึกพฤติกรรมดังกล่าวได้

3. ตัวเสริมแรงหรือตัวลงโทษที่ใช้ นั้น ควรจะอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้เข้ารับการบำบัด กล่าวคือ สามารถที่จะใช้ได้ทันทีที่ต้องการในกรณีที่พฤติกรรมบรรลุเป้าหมายหรือไม่บรรลุเป้าหมาย เพราะถ้ากระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วไม่ได้รับการเสริมแรง แนวโน้มที่พฤติกรรมเป้าหมายนั้นจะยุติลงก็จะมีโอกาสเกิดขึ้นสูง

4. ในการใช้การลงโทษตนเองนั้น ควรต้องระวังผลกระทบข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้

5. การควบคุมตนเองนั้น จะเป็นเทคนิคที่ได้ผลดีมากกว่าผู้ที่มิระดับสติปัญญาพอสมควร อีกทั้งเป็นผู้ที่มีความเชื่อในอัตถิภาณุและความสามารถในตนเอง

ขั้นตอนการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเอง

ในการควบคุมตนเองมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (Thoresen & Mahoney, 1974, p. 45) ให้รายละเอียดการควบคุมตนเอง ดังนี้

ขั้นที่ 1 การตั้งเป้าหมาย (goal setting) คือ การกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้ผู้แสดงพฤติกรรมรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน ตัวอย่างการตั้งเป้าหมายพฤติกรรม เช่น “ฉันจะอ่านหนังสือให้ได้ 20 หน้าก่อนเข้านอน” ในกรณีที่บุคคลยังไม่สามารถตั้งเป้าหมายได้อย่างชัดเจน ก็ให้คนอื่นช่วยได้จนกว่าเขาจะสามารถตั้งเป้าหมายได้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามในการตั้งเป้าหมายนั้น เป้าหมายที่ตั้งควรจะเป็นเป้าหมายที่เป็นจริง และสามารถทำได้ เพราะถ้าเป็นเป้าหมายที่บุคคลไม่สามารถทำได้เกิดความผิดหวัง และก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนได้

ขั้นที่ 2 การสังเกตตนเอง (self-monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกต หรือจำแนก ลักษณะของพฤติกรรมของตนเองพิจารณาว่า คนได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยังการ สังเกตตนเองมักจะทำควบคู่ไปกับการบันทึกพฤติกรรม

ขั้นตอนในการสังเกตตนเอง

1. จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายว่า พฤติกรรมอะไรที่ต้องการสังเกต
2. กำหนดเวลาที่จะสังเกต และบันทึกการสังเกต
3. กำหนดวิธีการบันทึก และเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึก
4. สังเกต และบันทึกพฤติกรรม
5. ทำแผนภาพหรือกราฟแสดงผลการบันทึก
6. วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึก เพื่อที่จะได้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม

ขั้นที่ 3 การประเมินตนเอง (self-evaluation) หมายถึงการที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของ ตนเอง โดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเอง ซึ่งทำให้เรา ได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่กำลังทำอยู่อย่างถี่ถ้วน

ขั้นที่ 4 การเสริมแรงตนเอง (self-reinforcement) คือการจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง เพื่อให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น โดยที่เจ้าของพฤติกรรมเป็นผู้ ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมนั้นด้วยตนเอง

ภรณ์ อินทสร (2526, หน้า 9) ได้กล่าวถึง กระบวนการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุม ตนเองประกอบด้วยกระบวนการ 5 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การกำหนดหรือมีส่วนร่วมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือพฤติกรรมที่จะปรับ นั้น (self-target behavior)

ขั้นที่ 2 การกำหนดหรือมีส่วนร่วมกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง หรือลงโทษตนเอง (self-contingency of reinforcement or punishment)

ขั้นที่ 3 การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง (self observation and recording)

ขั้นที่ 4 การประเมินพฤติกรรมตนเอง (self evaluation)

ขั้นที่ 5 การเสริมแรงตนเองหรือลงโทษพฤติกรรมของตน (self administration of reinforcement or punishment)

กลวิธีในการควบคุมตนเอง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536, หน้า 111-113 อ้างอิงจาก O'leary & Dubey, 1979) กล่าวว่า กลวิธีการในการควบคุมตนเองที่สำคัญประการหนึ่งคือ การฝึกการควบคุมตนเอง ซึ่ง

ประกอบด้วย

1. การฝึกการควบคุมตนเองโดยการจัดประสบการณ์การควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ให้แก่บุคคลที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยขั้นแรกควรจะให้บุคคลนั้นมีประสบการณ์ ในการถูกบุคคลอื่นควบคุมพฤติกรรมที่เขาประสงค์จะควบคุมเสียก่อน และหลังจากที่การปรับพฤติกรรมได้ดำเนินไปจนบรรลุเป้าหมาย พฤติกรรมที่ได้รับการปรับแล้ว ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ผู้ปรับพฤติกรรมควรจะค่อย ๆ ถอดแรงเสริม ตลอดทั้งกระบวนการที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมนั้นออกไป แล้วเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้เริ่มต้นกระบวนการในการปรับพฤติกรรมนั้น ๆ ของเขาเอง พร้อมทั้งหาวิธีรักษาพฤติกรรมนั้นให้คงอยู่
2. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการฝึกให้บุคคลที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ให้รู้จักสังเกตพฤติกรรมเป้าหมายจากตัวแบบ และฝึกให้รู้จักเลือกเลียนแบบพฤติกรรมที่ต้องการจะเลียนแบบจากตัวแบบให้ได้อย่างเหมาะสม
3. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการสังเกตตนเอง ในกรณีนี้บุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนคาดหวัง และตั้งเป้าหมายไว้ ในการฝึกการควบคุมตนเองนี้ จะต้องฝึกให้บุคคลนั้นรู้จักสังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเองและเรียนรู้วิถีทางที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนประสงค์
4. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการกำหนดเงื่อนไขให้ตนเอง เงื่อนไขของบุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้น อาจได้แก่ เงื่อนไขของการเสริมแรงแก่ตนเอง และเงื่อนไขของการลงโทษตนเอง และในกรณีที่บุคคลนั้นสามารถกระทำหรือมีพฤติกรรมที่สมความคาดหวัง และบรรลุพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้ นั้น บุคคลนั้นจะให้แรงเสริมแก่ตนเอง และแรงเสริมที่ตนเองให้แก่ตนเอง จะมีค่าและเป็นพลังที่จะกระตุ้นให้บุคคลนั้นกระทำหรือมีพฤติกรรมในวิถีทางที่พึงประสงค์ต่อไป
5. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการขจัดพฤติกรรมบางประการที่บุคคลนั้นถูกควบคุม นั้น ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหรือต้องตาอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าบางประการ ในกรณีเช่นนี้ จะต้องอาศัยพลังใจที่เข้มแข็งของบุคคลนั้น ที่จะต้องหาทางที่จะถอดถอนสิ่งเร้านั้นออกไป เช่น การบังคับใจตนเอง การไม่ให้ความสนใจแก่สิ่งเร้านั้น ๆ แม้ว่าสิ่งนั้นจะเป็นสิ่งเร้าที่น่าพึงประสงค์ก็ตาม แต่สิ่งเร้านั้น ๆ ก็ทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายได้
6. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยขจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นผลให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมหลักเลี้ยว และทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถบรรลุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ กรณีเช่นนี้ แสดงว่า พฤติกรรมที่พึงประสงค์ซึ่งเป็นพฤติกรรมเป้าหมายของบุคคลนั้นอาจจะยาก ไม่ชวนเชิญ

ให้กระทำ เพราะฉะนั้น บุคคลนั้นจึงหลีกเลี่ยงไปทำสิ่งอื่นที่ง่ายกว่า เป็นที่พึงพอใจมากกว่า ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องขจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไปจากสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถควบคุมตนเองไม่เกิดความวอกแวก หลีกเลียงงานใดงานหนึ่งที่ตนจะต้องรับผิดชอบและเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่จะต้องเกิดขึ้น

จากเอกสารการควบคุมตนเองดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การควบคุมตนเองคือวิธีการหนึ่งของการปรับพฤติกรรม ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ โดยอาศัยหลักการเรียนรู้เงื่อนไข ผลกรรม เพื่อปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยบุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมของตนเอง สังเกตและประเมินพฤติกรรมของตนเอง ตลอดทั้งให้การเสริมแรงตนเอง เพื่อให้บรรลุพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงใช้เทคนิคต่าง ๆ 6 เทคนิคเพื่อให้วัยรุ่นได้ควบคุมตนเองในการปรับพฤติกรรมการแสดงออกทางพฤติกรรมให้เหมาะสมได้อย่างมีประสิทธิภาพให้มากที่สุด เทคนิคที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ

1. การควบคุมสิ่งเร้า ผู้วิจัยให้วัยรุ่นระบุสิ่งเร้าที่ทำให้วัยรุ่นเกิดการแสดงทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและกำหนดวิธีการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้านั้น
2. การเตือนตนเอง ผู้วิจัยให้วัยรุ่นสังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองในแต่ละวัน
3. การเสริมแรงตนเอง โดยใช้แรงจูงใจจากการให้รางวัลหรือตัวเสริมแรงที่วัยรุ่นต้องการแก่วัยรุ่นที่สามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมได้ตามที่กำหนดไว้
4. การกำหนดเงื่อนไขให้ตนเอง โดยให้วัยรุ่นกำหนดเงื่อนไขที่เขาต้องการจะปรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ
5. การใช้คู่มือช่วยตนเอง ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับอันตรายของยาเสพติดพร้อมทั้งแจกคู่มือที่เป็นอันตรายจากยาเสพติดให้กับวัยรุ่น
6. การประเมินผลพฤติกรรมตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง โดยให้เปรียบเทียบระดับพฤติกรรมทั้งก่อนเริ่มการใช้การควบคุมตนเอง ระยะเวลาทดลองใช้การควบคุมตนเอง และหลังจากดำเนินการใช้การควบคุมตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

งานวิจัยในประเทศไทย

ภรณ์ อินทสร (2526, หน้า 72-75) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีการควบคุมตนเองเพื่อปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน โดยใช้วิธีการจับคู่นักเรียนที่มีระดับพฤติกรรมตั้งใจเรียน

ใกล้เคียงกันมากที่สุด แล้วจัดเข้ากลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองใช้วิธีการควบคุมตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่เรียนตามปกติ

สุพล ชัดเชื้อ (2535, หน้า 44) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับสินไหมที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนทั้งสองกลุ่มมีความก้าวร้าวลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการปรับสินไหม

คมคาย อนุจันทร์ (2538, หน้า 53) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเอง และการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2537 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การควบคุมตนเอง และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน แบบแผนการทดลองของการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสลับกลับ (ABA.Reversal Design) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่า นักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังจากใช้การควบคุมตนเอง นักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังจากได้รับการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเอง และนักเรียนที่ได้รับการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงไม่แตกต่างกัน

วรายุทธ ทวีลาภ (2539, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกและการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมประชาติปไต่ยด้านการระธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านห้วยยายจิว อำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ ปีการศึกษา 2538 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 ที่มีพฤติกรรมประชาติปไต่ยด้านการระธรรมต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกและกลุ่มที่ 2 ใช้การควบคุมตนเอง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมประชาติปไต่ยด้านการระธรรมเพิ่มขึ้นหลังจากการใช้การควบคุมตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อรุณ หมั่นวงศ์ (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการปรับสินไหมและการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวิชาการ

สำนักงานเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2540 ที่มีพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การปรับสัณเภาใหม่ และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้การควบคุมตนเอง แบบแผนการทดลองของการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสลับกลับ (ABA Reversal Design) เครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรม คือแบบบันทึกพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังได้รับการควบคุมตนเอง

นิตยาภรณ์ ค้างเรือ (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้การควบคุมตนเองกับการใช้สัญญาเงื่อนไขเพื่อลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพิบูลสังฆรักษ์ประชาอุทิศ อำเภอบิบาล จังหวัดนครศรีธรรมราช กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2540 ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นเวลานาน 5 เดือน ถึง 1 ปี มีปริมาณการสูบบุหรี่ 5 – 10 มวนต่อวัน และมีความต้องการจะเลิกบุหรี่ ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การควบคุมตนเอง และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้สัญญาเงื่อนไข แบบแผนการทดลองของการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบเปลี่ยนเกณฑ์ (Changing Criterion Design) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และแบบรายงานพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการใช้การควบคุมตนเอง

ภัทราวุธ รักกลิ่น (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสุรศักดิ์วิทยาคม กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจากการตอบแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มีจำนวน 18 คน แล้วผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเข้ากลุ่ม 3 กลุ่มคือ 1) กลุ่มการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์ 2) กลุ่มการควบคุมตนเอง และ 3) กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ โปรแกรม 2 โปรแกรม ได้แก่ โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และโปรแกรมการควบคุมตนเอง โดยทำการทดลองโปรแกรมละ 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในต่างประเทศ

โบรเดน, ฮอลต์ และมิตส์ (Broden, Hall & Mitts, 1971, pp. 191-199) ได้ศึกษาผลของการสังเกตตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้วิชาคณิตศาสตร์ของเด็กหญิงสิบห้าซึ่งเรียนอยู่ในระดับ 8 ผลการศึกษานี้พบว่า การให้นักเรียนสังเกตบันทึกและประเมินพฤติกรรมของตนเอง สามารถลดพฤติกรรมก่อนหน้าเรียนได้ดีกว่าวิธีควบคุมจากภายนอกเล็กน้อยแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง สามารถรักษาพฤติกรรมที่ปรับแล้วได้ต่างจากกลุ่มที่ไม่ใช้วิธีดังกล่าวเล็กน้อยแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน ทั้งนี้เนื่องจากความแปรปรวนภายในกลุ่มสูง

บอลลาร์ด และกลินน์ (Ballard & Glynn, 1975, pp. 387-398) ได้ศึกษาผลของการสังเกตบันทึกและประเมินตนเองเปรียบเทียบกับ การสังเกตบันทึก และประเมินตนเองร่วมกับการให้การเสริมแรงตนเอง ที่มีต่อพฤติกรรมการทำงานตามที่ครูสั่งและสัมฤทธิ์ผลในวิชาเขียนเรียงความของนักเรียน ระดับ 3 จำนวน 14 คน ผลการศึกษพบว่า การให้นักเรียนสังเกต บันทึกและประเมินตนเองร่วมกับการให้การเสริมแรงตนเอง ทำให้พฤติกรรมทำงานตามที่ครูสั่ง และสัมฤทธิ์ผลในการเขียนประโยคคำกริยา คำคุณศัพท์ และคำกริยาวิเศษณ์เพิ่มขึ้นจากระยะพื้นฐานพฤติกรรม และระยะที่ทำการสังเกต บันทึกและประเมินตนเอง โดยไม่ให้การเสริมแรงตนเอง

โทมัส และคอลเลจ (Thomas & College, 1975, pp. 209-210) ได้ศึกษาผลของการประเมินตนเองต่อพฤติกรรมการทำงานของนักเรียนเกรด 2 อายุ 7 ปี 5 เดือน จนถึง 8 ปี 6 เดือน จำนวน 31 คน ขั้นตอนในการทดลองเป็นแบบ เอบีเอบีซี (ABABC) ซึ่ง (A) ได้แก่นักเรียนรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน (B) คือขั้นควบคุมตนเอง (C) คือขั้นติดตามผล ในขั้นการควบคุมตนเองนี้ นักเรียนจะต้องบันทึกพฤติกรรมตนเองบนกระดานบันทึก ต่อเมื่อมีพฤติกรรมการทำงานในขณะที่มีสัญญาณดังขึ้น แต่ถ้าไม่มีพฤติกรรมการทำงานก็จะไม่มีการบันทึก โดยจะมีเสียงสัญญาณประมาณ 15-20 ครั้งในเวลา 40 นาที ของชั่วโมงคณิตศาสตร์และเมื่อหมดเวลาการบันทึกในแต่ละชั่วโมง นักเรียนก็จะได้รับอนุญาตให้เล่นเกมได้ตามจำนวนครั้งของพฤติกรรมการทำงานการบันทึกพฤติกรรมตนเอง ทำเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ในขั้นนี้ผู้ทดลองสามารถสำรวจความถูกต้องในการประเมินตนเองของนักเรียนด้วยผลการทดลอง ปรากฏว่าในขั้นที่มีการควบคุมตนเองนักเรียนมีพฤติกรรมการทำงานเพิ่มขึ้น โดยไม่ต้องมีการเสริมแรงจากภายนอกเลย และการทำงานยังคงมีประสิทธิภาพในระยะติดตามผล 2 เดือนต่อมา

ซากอตสกี, แพตเตอร์สัน และเลปเปอร์ (Sagotsky, Patterson & Lepper, 1978, p. 21) ได้ศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายและการสังเกตตนเองต่อพฤติกรรมการทำงานตามครูสั่ง (On-task

Behavior) และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนเกรด 5 และเกรด 6 จำนวน 67 คน โดยแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ 1) กลุ่มที่ใช้วิธีการตั้งเป้าหมาย 2) กลุ่มที่ใช้วิธีการสังเกตตนเอง 3) กลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่ใช้วิธีการสังเกตตนเองมีพฤติกรรมทำงานตามครูสั่งเพิ่มขึ้น และมีความก้าวหน้าในบทเรียนคณิตศาสตร์เพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มที่ใช้วิธีการตั้งเป้าหมายไม่มีความก้าวหน้าทั้งพฤติกรรมการทำงานตามครูสั่งและความก้าวหน้าในบทเรียนคณิตศาสตร์

แชมเบอร์ลิน (Chamberlin, 1996, p. 100) ได้ศึกษากลยุทธ์ของการควบคุมตนเองโดยบุคคลผู้ซึ่งทำงานกับวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ผู้ซึ่งทำงานกับวัยรุ่นจำนวน 32 คน มีทั้ง ครู นักบริหาร ตำรวจ และเจ้าหน้าที่บริการ การรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ 1) การนึกถึงเหตุการณ์ 2) หยุดและถอยหลัง 3) ทำให้ตนเองสงบลง 4) การคิดถึงเหตุการณ์ และการตัดสินใจ และการโต้ตอบมีทั้งหมด 20 กลยุทธ์ด้วยกัน ในแต่ละขั้นตอนประกอบด้วยกลยุทธ์ที่ค่อนข้างหลากหลาย มี 2 แนวความคิดที่รวมกันเป็นใจความสำคัญ อย่างแรกคือการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ในเรื่องเวลา เช่นเหตุการณ์ที่กระตุ้นอย่างรวดเร็ว สามารถทำให้ดูเหมือนว่าช้าลงได้โดยการเปลี่ยนแปลงความสนใจ อย่างที่สอง คือความรู้สึกเข้มแข็งภายในด้วยการสงบลงของตนเอง และสามารถประยุกต์ในการควบคุมตนเอง ทั้ง 20 กลยุทธ์สามารถแบ่งแยกเป็นทักษะการบริหาร ยิ่งไปกว่ายังสะท้อนให้เห็น ถึงการสังเกตของความคิดเห็นของวัยรุ่น 16 จุดภายใน 3 ส่วนที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสองอย่างแรกเกี่ยวกับขอบเขตเฉพาะด้านและการสอนของวิธีที่ได้ประโยชน์ อย่างที่สามเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นและโรงเรียนและอาจารย์ของพวกเขา

เรดมอนด์ (Redmon, 1997, p. 45) ได้ศึกษาการควบคุมทางสังคม การควบคุมตนเอง และการแสดงออกทางเพศในที่สาธารณะ ที่ มาร์ดี แกลส (หลุยเซียน่า) (Mardi Gras (Louisiana)) โดยประยุกต์ทฤษฎีของการควบคุมทางสังคมที่ไม่มีรูปแบบและการควบคุมตนเองระดับต่ำ โดยใช้แบบสอบถามความสะดวก กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่จำนวน 100 คน การค้นพบโดยหลัก ๆ แสดงให้เห็นว่า บางหลักเกณฑ์ของการควบคุมตนเองระดับต่ำ มีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางเพศในที่สาธารณะมากกว่ากลุ่มการควบคุมทางสังคมที่ไม่มีรูปแบบ โดยเฉพาะกับกลุ่มคนที่ใช้ยาเสพติด กลุ่มคนที่ชอบชกต่อย และกลุ่มคนที่ดื่มเหล้าหนัก ที่จะแสดงให้เห็นถึงการแสดงออกทางเพศในที่สาธารณะ

เกนอน (Ganon, 1996, p. 126) ได้ศึกษาทฤษฎีการควบคุมตนเองต่อการอธิบายการหลีกเลี่ยงภาษี โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเป็นคำถามถึงสาเหตุของการหลีกเลี่ยงภาษี ซึ่งกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า การวัดระดับการควบคุมตนเองเป็นประโยชน์ต่อการอธิบายเรื่องการหลีกเลี่ยงภาษี แต่ไม่สามารถแบ่งแยกได้ระหว่างผู้หลีกเลี่ยง และผู้ที่ยินยอม เนื่องจากการควบคุมตนเองนั้นสามารถใช้ได้กับปัญหาด้านการหลีกเลี่ยง และช่วยให้นักวิจัยด้านบัญชี

เข้าใจถึงสาเหตุด้านหลักเลียงมากขึ้น สำหรับด้านอาชญาวิทยา การทดลองสนับสนุนทฤษฎีการควบคุมตนเองที่สามารถใช้ได้กับการอธิบายด้านการหลักเลียงมากขึ้น

พีเซนทาเซียน (Presentacion, 1996, p. 432) ได้ศึกษาการฝึกอบรมในการควบคุมตนเองที่มีผลต่อความก้าวร้าวและไม่ก้าวร้าวของเด็กวัยเรียนที่มีผลต่อการขาดความเอาใจใส่ที่ผิดปกติมาก วัตถุประสงค์ของการวิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างระหว่างเด็กออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ กลุ่มปกติ จำนวน 32 คน กลุ่มผิดปกติสูง จำนวน 64 คน กลุ่มก้าวร้าวสูงจำนวน 32 คน และกลุ่มไม่ก้าวร้าวสูงจำนวน 32 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม Hyperkinesic , IOWA, DSM-III-R โปรแกรมการควบคุมตนเองได้ประยุกต์ของ เคนคอลล แพคเคิเวอร์ และสัพพันธ์ (Kendall, Padever & Supan) การทดลองแบ่งเป็น ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า มีความแตกต่างในทุกกลุ่ม

สติเวน (Steven , 1997, p. 200) ได้ศึกษาบทบาทของการควบคุมตนเองในการกระทำผิดแบบทดลองเป็นความขัดแย้งที่ว่ากระทำผิดเป็นผลมาจากขบวนการที่มีสาเหตุอยู่ สองชั้นด้วยกัน ในขั้นแรก ระดับของเอกลักษณ์เฉพาะด้านเป็นตัวตัดสินว่าเรามีโอกาสหรือศักยภาพในการกระทำผิดหรือไม่ การควบคุมตนเองในระดับสูงนั้นถูกสมมติว่าสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการกระทำผิดได้โดยปราศจากปัจจัยอื่น ๆ หรืออีกนัยหนึ่ง การควบคุมตนเองในระดับต่ำนั้นก็มีความเสี่ยงที่จะมีพฤติกรรมการกระทำผิดได้ แต่การกระทำผิดที่จริงนั้นถูกคาดเดาได้โดยขั้นตอนที่สอง เสนอได้ว่าจำนวนการกระทำผิดของวัยรุ่นนั้นขึ้นอยู่กับระดับการควบคุมตนเองของตัวบุคคล การขยายพันธะทางสังคม จำนวนของทั้งด้านเศรษฐกิจและประสบการณ์ด้านความเครียดของเขาเอง ระดับการกระทำผิดของกลุ่มวัยเดียวกัน และจำนวนของเวลาที่เขาใช้ในฐานะที่เป็นผู้ใหญ่ จากการเก็บตัวอย่างของนักเรียนชายเกรด 10 โดยใช้ zero inflated negative binomial estimation technique ผลการวิเคราะห์ค่าทางสถิติพบว่า มีมูลเหตุสนับสนุนแบบทดลองและขบวนการที่สร้างขึ้น ระดับการควบคุมในวัยรุ่นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างผู้ที่มีโอกาสและไม่มีโอกาสสำหรับการกระทำผิดอย่างไรก็ตาม การควบคุมตนเองไม่สมบูรณ์นั้นเป็นตัวตัดสินด้านโอกาสกระทำผิด ผลที่ได้ยังแสดงให้เห็นอีกว่าการควบคุมตนเอง การเลือกพันธะทางสังคม ความเครียดในวัยรุ่น ผู้กระทำผิดในกลุ่มเดียวกัน และโอกาสทั้งหมดส่งผลต่อจำนวนการกระทำผิดในวัยรุ่น

ดินสมอร์ (Dinsmore, 1998, p. 141) ได้ศึกษาบทบาทของการ ควบคุมตนเองและการป้องกัน ความสัมพันธ์ระหว่างหน้าที่ครอบครัวและทัศนคติการกินและพฤติกรรมที่เสี่ยงของเด็กวัยรุ่นตอนต้น ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ด้านหน้าที่ครอบครัวและการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของเด็กวัยรุ่นอธิบายถึงความเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติการกิน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กวัยรุ่นตอนต้น 86 คน ที่เป็นสมาชิกนักประดาน้ำหญิง ที่จำนวนเสี่ยงด้านสุขภาพ

และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การควบคุมและการป้องกันแสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวด้านครอบครัวและการเกาะติดและความผิดปกติด้านทัศนคติการกินและพฤติกรรมเสนอว่า เด็กวัยรุ่นตอนต้นให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมครอบครัวมีการรวมตัวกันมีความแตกต่างในความสามารถและลักษณะบุคลิกภาพในระยะยาว ในลักษณะเป็นเส้นโค้ง ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวครอบครัว และการรวมกันและการเปลี่ยนแปลงอื่นในรูปแบบที่เสนอได้ว่าครอบครัวเสี่ยงมากกว่าและการปรับตัวได้น้อยกว่าเป็นความเกี่ยวเนื่องกับการพัฒนาเด็กวัยรุ่นได้ผลดีมากกว่า ผลของปฏิภริยาระหว่างการปรับตัวครอบครัวและการรวมกันเป็นการแนะนำสำหรับการปฏิเสธการป้องกัน การควบคุมตนเองและทัศนคติการกินและพฤติกรรม มีความแตกต่างทางด้านการพัฒนาทั้งพฤติกรรมภายในและภายนอก

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการปรับพฤติกรรมโดยใช้วิธีการควบคุมตนเอง สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของวัยรุ่นจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ เช่น ลดความก้าวร้าว ลดพฤติกรรมก่อวินในชั้นเรียน พัฒนาพฤติกรรมตั้งใจเรียน ลดความขัดแย้ง ลดการสูบบุหรี่ การแสดงออกทางเพศในที่สาธารณะ และการรับรู้ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการและควบคุมตัวแปรอันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาโดยใช้การควบคุมตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของวัยรุ่น

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของวัยรุ่นที่กระทำผิดเกี่ยวกับยาเสพติด

พฤติกรรมวัยรุ่น

ดวงกมล เวชบรรยงรัตน์ (2537) ได้สรุปความต้องการของเด็กวัยรุ่นไทยไว้ 4 ประการ คือ

1. ความต้องการเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ
2. ความต้องการได้รับอิสระ วัยรุ่นต้องการโอกาสในการที่จะมีอิสระในการคิด การตัดสินใจ และการกระทำบางสิ่งด้วยตนเองอย่างมีอิสระ
3. ต้องการการยอมรับนับถือจากสังคมโดยเฉพาะจากผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นอยู่ในระยะของการที่จะเริ่มเป็นผู้ใหญ่ การยอมรับในความเป็นผู้ใหญ่หรือการได้รับการไว้วางใจจากผู้ใหญ่จะทำให้วัยรุ่นมีความภูมิใจในตนเอง
4. ความต้องการที่ปรัชญาชีวิต หรืออุดมคติของตนเอง วัยรุ่นมักจะมองทุกสิ่งในชีวิตในแง่ของปรัชญา คือ จะมองทุกอย่างในทางใดทางหนึ่งอย่างเอนเอียงมาก ถ้าชอบก็จะชอบมาก ถ้าไม่ชอบก็จะคัดค้านไม่ลื้มที่สุด

พรรณพิมล หล่อตระกูล (2539, หน้า 42-49) กล่าวไว้ว่า ปัญหาด้านพฤติกรรมและ อารมณ์ที่พบได้บ่อยในเด็กวัยรุ่นได้แก่

1. พฤติกรรมต่อต้าน ในช่วงวัยนี้มีพัฒนาการด้านจิตใจที่สำคัญสองประการคือ การพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง และการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อที่จะค้นหาว่าเขาอยากจะเป็นอย่างไร เขาชอบ ไม่ชอบอะไร เขามีความสามารถอะไร อยากจะทำอะไร มีเป้าหมายในชีวิตเช่นไร บางครั้งการพยายามเป็นของตัวเอง ทำให้เด็กวัยรุ่นแสดงพฤติกรรมต่อต้านผู้ใหญ่ หรือผู้ที่พยายามใช้อำนาจที่เหนือกว่าให้เขาทำตามความต้องการและหลายครั้งที่พบว่าการที่เด็กต่อต้าน ไม่ใช่เพราะเขาไม่ต้องการทำอย่างนั้น แต่เพราะเขารู้สึกว่าตนเองถูกกำหนดให้ทำมากกว่าจะเป็นสิ่งที่เขาเป็นคนตัดสินใจเลือกด้วยตัวเขาเอง ในหลายครอบครัวเกิดความขัดแย้งกันระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น เพราะว่าเด็กเริ่มได้เถียง เริ่มมีเหตุผลของตนเอง แต่ไม่พอใจที่เด็กไม่ยอมรับมองว่าคือฉันพยายามใช้อำนาจเข้าจัดการแก้ไขปัญหา อาจนำไปสู่พฤติกรรมต่อต้านที่รุนแรงขึ้น 2 ลักษณะคือ

1.1 ในเด็กที่มีแนวโน้มที่จะต่อต้านมาตั้งแต่ก่อนวัยรุ่น เด็กมีพฤติกรรมแสดงออกถึงการต่อต้านมากขึ้น ไม่เชื่อฟัง ไม่นับถือ ทำให้เกิดความขัดแย้งมากยิ่งขึ้น เด็กเริ่มมองว่าตนเองเป็นเด็กไม่ดีในสายตาของผู้ใหญ่ เด็กอาจจะเริ่มหันเข้าหายาเสพติด เพื่อเป็นการทำโทษ หรือมองว่าตนเองคิดหรือทำอะไรไม่เคยผิดเลย การใช้ยาเสพติดหรือไม่ ก็ไม่ช่วยให้ตัวเองดีขึ้น

1.2 ในเด็กที่ไม่กล้าแสดงออกไม่มีความมั่นใจในตนเอง ทำให้เด็กเกิดความขัดแย้งระหว่างการอยากเป็นของตัวเอง กับการยอมรับการพึ่งพิงต่อไป เด็กอาจจำยอมทำตามที่ถูกกำหนดจนกระทั่งไม่สามารถหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ ทำให้ไม่มีความเป็นของตัวเอง ไม่สามารถคิดตัดสินใจ เปรียบกับปัญหาตามลำพังได้ มีแนวโน้มถูกผู้อื่นชักจูงได้ง่าย ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี อาจถูกชักจูงให้ใช้ยาเสพติดได้

2. การติดเพื่อน วัยนี้เป็นวัยที่เด็กเริ่มสนใจกิจกรรมนอกครอบครัว เริ่มเข้ากลุ่มวัยเดียวกัน ต้องการยอมรับจากเพื่อน เนื่องจากการที่เด็กไม่ต้องการพึ่งพิงผู้ใหญ่และกำลังค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง เด็กและเพื่อนอยู่ในช่วงของพัฒนาการเช่นเดียวกัน เขาสามารถพูดคุย ปรึกษาหารือ ทดสอบเอกลักษณ์ของตนกับกลุ่มเพื่อน แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน รู้สึกเบื่อหรือสนุกคล้ายกัน หรือสงสัยอยากรู้ อยากเห็นไม่เข้าใจในบางเรื่องเหมือน ๆ กัน เด็กสามารถเรียนรู้และมีพัฒนาทางสังคมได้จากกลุ่มเพื่อน รวมทั้งเพื่อนต่างประเทศที่เริ่มเข้าสู่ความสนใจตามวัย พ่อแม่ส่วนมากรู้สึกห่วง และกังวลกับการคบเพื่อน พ่อแม่อาจรู้สึกสูญเสียความสำคัญที่ตนเคยมี

3. การอยากลอง จากการศึกษาวิจัยจำนวนมาก พบว่าสาเหตุสำคัญที่วัยรุ่นหันไปใช้ยาเสพติดเพราะอยากลอง วัยนี้มีความอยากรู้อยากเห็น ต้องการมีประสบการณ์ในเรื่องต่าง ๆ เนื่องมา

จากกำลังค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองดังกล่าว การควบคุมความต้องการของตนเองเป็นงานที่เด็กวัยรุ่นจะต้องฝึกฝนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม ซึ่งจะนำไปสู่การมีความรับผิดชอบในตนเองและต่อสังคม

4. อารมณ์แปรปรวน วัยนี้มีภาวะอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย และอิทธิพลของฮอร์โมนทำให้เกิดความตึงเครียดของอารมณ์ได้ง่าย

สาเหตุของการติดยาเสพติดของวัยรุ่น

นวลจันทร์ ทศนชัยกุล (ม.ป.ป. หน้า 180) กล่าวถึงสาเหตุของการใช้ยาเสพติด โดยสรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

1. เกิดจากความอยากรู้ อยากทดลอง เด็กและเยาวชนได้ยิน ได้ฟัง บางคนเคยเห็น จึงเกิดความอยากรู้ สนใจว่ายาเสพติดเป็นอย่างไร
2. เพื่อนที่ใกล้ชิดสนิทกันชักชวน การถูกรบเร้าจากคนข้างเคียงบ่อยครั้ง จึงทำให้ยับยั้งใจไม่ได้
3. สภาพครอบครัวมีปัญหา บรรยากาศภายในครอบครัวไม่ดี ขาดความรัก ความอบอุ่น บิดา มารดาห่างเหิน ไม่ให้เวลาใกล้ชิดเอาใจใส่เด็กและเยาวชนเท่าที่ควร ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ทำให้เด็กและเยาวชนไปเข้ากลุ่มกับเพื่อน จึงมีแนวโน้มกระทำผิดได้ง่าย
4. สิ่งแวดล้อมทางโรงเรียน โรงเรียนไม่สามารถอบรมปลูกฝังจริยธรรม ศิลธรรม ควบคุมอย่างมีระเบียบวินัย ทำให้โรงเรียนไม่สามารถอบรมสั่งสอนทั้งวิชาการและความประพฤติแก่นักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ
5. สิ่งแวดล้อมของที่อยู่อาศัยในเขตที่พักอาศัยรอบบริเวณมีคนเสพยาเสพติด มีการซื้อขาย การได้ยิน การได้พบเห็น และที่ร้ายที่สุด คือ ในบ้านมีคนที่ใช้ยาเสพติด โดยเด็กและเยาวชนบางคนอาจถูกใช้ให้ไปซื้อยาเสพติดด้วย
6. สื่อมวลชนต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ และภาพยนตร์ การประชาสัมพันธ์ การแพร่ภาพ ซึ่งส่งผลทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านหนึ่งก็ช่วยควบคุมและป้องกัน แต่อีกด้านกลับเป็นการชักจูงโน้มน้าวไปโดยอัตโนมัติ

อรอนงค์ หงษ์ชุมแพ (2538, หน้า 11-12) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการติดยาเสพติดไว้ว่า ประกอบด้วยสาเหตุ 3 ประการ คือ ตัวบุคคล ตัวยา และสิ่งแวดล้อม

1. สาเหตุจากตัวบุคคล ที่ทำให้มีการติดยาเสพติด มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ด้านบุคลิกภาพ พวกติดยาเสพติดมักมีพื้นฐานเป็นผู้มีบุคลิกภาพผิดปกติอ่อนแอ ต้องพึ่งยาตลอดเวลา หรือบุคลิกภาพเบี่ยงเบนก้าวร้าว ต่อต้านสังคม

1.2 ด้านจิตใจ เคยเป็นโรคจิต โรคประสาทมาก่อน หรือใช้ยาหล่อมประสาทเป็นประจำ

1.3 ด้านร่างกาย ใช้ยาเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดหรือเพื่อให้สบายขึ้น

2. สาเหตุจากตัวยา ที่ทำให้เกิดยาเสพติดได้ ได้แก่

2.1 เกิดจากฤทธิ์ของตัวยาเสพติดซึ่งออกฤทธิ์ระงับความเจ็บปวดขณะเดียวกันก็ทำให้จิตใจอารมณ์สับสน เคลิบเคลิ้ม หลุดจากโลกแห่งความเป็นจริงที่เป็นทุกข์ ออกไปสู่โลกแห่งความฝันซึ่งเป็นสุขในระหว่างการออกฤทธิ์ของยาเสพติด ผู้ที่มีความทุกข์ในใจเป็นประจำต้องการหนีจากภาวะความเป็นจริง และหาทางออกโดยการใช้อยาเสพติดทำให้เกิดยา

2.2 เกิดจากฤทธิ์ของยาเสพติดเอง เมื่อใช้บ่อย ๆ จะเกิดการติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อหยุดยาจะเกิดอาการขาดยาทำให้ต้องไปใช้ยาเสพติดอีก

3. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อมและสังคม ที่ทำให้เกิดยาเสพติด ได้แก่อยู่ใกล้ชิดกับยาเสพติด ใกล้ชิดกับผู้ติดยาเสพติด อยู่ในสังคมที่มีการขายยาเสพติดอย่างแพร่หลาย ในแหล่งชุมชนแออัดซึ่งมีการแพร่ระบาดของยาเสพติดหาซื้อง่าย ทำให้วัยรุ่นซึ่งอยู่ในวัยอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ในสิ่งที่ตนไม่เคยผ่านมาก่อน ถูกแนะนำชักชวนให้ลองใช้ บางครั้งมีความเชื่อผิด ๆ เชื่อว่ายามีฤทธิ์ทำให้ขยันสามารถทำงานได้มากขึ้น และเด็กที่มีปัญหาทางครอบครัว ขาดความรัก ความอบอุ่น ขาดการดูแลเอาใจใส่ ก็เป็นเหตุให้ติดยาเสพติดให้โทษได้เช่นเดียวกัน

สุภา มาลากุล ณ อยุธยา (2538, หน้า 186) แบ่งสาเหตุของปัญหาเสพติดในวัยรุ่นไว้ 3 ประเภทดังนี้

1. สาเหตุกระตุ้น เช่น ความเครียด ซึ่งได้แก่

1.1 ความต้องการตามธรรมชาติของวัยได้แก่ การอยากรู้ อยากลอง

1.2 การเปลี่ยนวัยจากเด็กเป็นวัยรุ่น

1.3 ความค้อย เสียเปรียบทางร่างกาย เช่น พิกัด ขี้ริ้วขี้เหร่ เป็นโรคเรื้อรังมานาน

1.4 ความผิดหวังในชีวิต เช่น พลาดรัก สอบตก เรียนไม่ดี ตกงาน ว่างาน ขัดแย้งกับพ่อแม่ บ้านแตก ฯลฯ

2. สาเหตุสนับสนุน ได้แก่

2.1 สารหรือยาต่าง ๆ อยู่ใกล้ตัว ง่าย ๆ ใช้สะดวก ราคาถูก ซื้อขายง่ายและแพร่หลาย

2.2 ตัวแบบที่ไม่ดีในครอบครัวและชุมชน เช่น พ่อแม่เสพติด ใช้เหล้า บุหรี่ ฯลฯ

2.3 ความเชื่อ และวัฒนธรรมท้องถิ่น เกี่ยวกับยาและสารเสพติด

2.4 การขาดความรู้พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ

2.5 การว่างงาน และการพักผ่อนหย่อนใจที่ไม่สร้างสรรค์และขาดเป้าหมายหรือการไม่มีอะไรจะทำ

2.6 การใช้เฮโรอีน เหล้าหรือกัญชาเพื่อยกระดับสมรรถภาพทางเพศ

3. สาเหตุทางบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่น ได้แก่

3.1 เด็กวัยรุ่นที่มีความประพฤติดื้อด้าน ฝ่าฝืนคำสั่งผู้ใหญ่

3.2 เด็กวัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอ หวั่นไหวง่าย ชอบพึ่งพาผู้อื่น

3.3 เด็กวัยรุ่นที่เริ่มจะเป็น โรคจิต ประสาทระยะแรก มีความวิตกกังวลสูง

3.4 เด็กวัยรุ่นที่มีแนวโน้มเชิงลึกลับเพศหรือรักร่วมเพศ มีความไม่พอใจในเพศของตน

คณะกรรมการป้องกันและแก้ไขยาเสพติดในสถานศึกษา กรมสามัญศึกษากล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้คนเราใช้หรือเสพยาเสพติด (กรมสามัญศึกษา, 2539, หน้า 15-16) มีหลายประการ เช่น

1. การอยู่ใกล้ชิดคนติดยาเสพติด
2. การใช้ยาเพื่อลดปัญหา
3. การถูกล่อลวง
4. ความอยากรู้ อยากทดลอง
5. เพื่อระงับความเจ็บป่วย
6. เพื่อหลบหนีความจริง เพื่อปกปิดปมด้อยของตนเอง
7. เพื่อแสดงความเป็นปรีชาญ ต่อครอบครัว ต่อสังคม
8. มีจิตใจอ่อนแอ มีความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ
9. เพื่อกระตุ้นประสาท
10. การใช้ยาในทางที่ผิด

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540, หน้า 380-382) ได้กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นติดยาเสพติดนั้นเกิดจากทั้งสภาพจิตใจของวัยรุ่นเองและสิ่งแวดล้อม ซึ่งส่งผลให้เป็นไปด้วย อาทิเช่น

1. ความอยากรู้อยากเห็น วัยรุ่นมีนิสัยอยากรู้อยากเห็นอยากทดลอง โดยเฉพาะกับสิ่งต้องห้าม ยิ่งถูกห้ามมาก ก็ยิ่งอยากรู้อยากทดลองมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับกลุ่มวัยรุ่นที่มีบุคลิกควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ใจอ่อน อ่อนไหว ไม่เป็นตัวของตัวเอง ชอบพึ่งพิง

2. ความอยากมีเพื่อน เอาใจและตามใจเพื่อน เนื่องจากช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่อ่อนไหวต่อการมีกลุ่มเพื่อน คิดว่าการเสพยาเสพติดเป็นการสร้างไมตรีและการผูกมัดจิตใจระหว่างเพื่อน

3. ความผิดหวัง เนื่องจากระยะวัยรุ่น เป็นระยะที่เด็กเต็มไปด้วยความคาดหวังในเรื่องต่าง ๆ ความคาดหวังมักมีลักษณะเป็นอุดมคติสูงส่ง ซึ่งห่างไกลกับความเป็นจริงของชีวิต ดังนั้น

เมื่อเรื่องราวต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังจึงทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนไม่สมหวังในชีวิต และความรู้สึกไม่สมหวังนี้ก็จะนำมาซึ่งความเศร้าโศก บางรายจึงหาทางออกเพื่อลบความผิดหวัง ความเสียใจโดยหนีไปสู่โลกของการติดยาเสพติด

4. ครอบครัว คือลักษณะครอบครัวที่ไม่ให้กำลังใจแก่เด็ก ในระยะวัยรุ่นเด็กต้องเผชิญกับปัญหาการปรับตัวแทบทุกทาง เช่น การปรับตัวทางกาย ทางสังคม การคบกับเพื่อนต่างเพศ การเลือกแนวทางอาชีพ และความสำเร็จในการศึกษา สภาพเหล่านี้เด็กผิดหวังง่าย อารมณ์แปรปรวนขาดความมั่นใจในตัวเองได้ง่ายดาย ประวัติดวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดแทบทุกรายล้วนได้ข้อสรุปว่าสภาพครอบครัวมีส่วนผลักดันให้เขาต้องหันเข้าหายาเสพติดเป็นทางออกของปัญหาของชีวิตของเขา

5. สถาบันการศึกษา เนื่องจากในสถาบันเหล่านี้ เป็นสถานที่ที่วัยรุ่นได้มาชุมนุมกันวันละหลายชั่วโมงคำบอกเล่าเรื่องยาเสพติดจากเพื่อนร่วมวัย มีส่วนสำคัญมากที่สุดจะชักจูงให้วัยรุ่นอื่น ๆ อยากทดลองเสพยาประเภทเสพติด จนในที่สุดกลายเป็นวัยรุ่นที่ติดยา อย่างไรก็ตาม สถาบันการศึกษา ก็เป็นแหล่งที่สามารถป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดให้กับวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี

สุชา จันทรธรม (2541, หน้า 101) กล่าวถึงสาเหตุของการติดยาเสพติดให้โทษดังนี้

1. ติดเพราะยามีคุณสมบัติให้ติดเอง ผู้เคยเสพต้องใช้อย่าเสพติดนั้นซ้ำต่อไปเรื่อย ๆ
2. ความอ่อนไหวทางจิตใจและอารมณ์ ซึ่งรุนแรงมากน้อยก็แล้วแต่บุคคล
3. ติดเพราะถูกชักชวนถูกบีบบังคับจากหมู่คณะ
4. สิ่งแวดล้อม เช่น อยู่ในละแวกชุมชนที่ติดยาเสพติด อาศัยในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับผู้ติดยาเสพติด และครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น

พรภทรา จำเริญ (2542, หน้า 12-13) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เยาวชนจำนวนมากติดยาเสพติดดังนี้

1. สาเหตุมาจากความอยากรู้อยากลอง เยาวชนบางคนรู้เท่าไม่ถึงการณ์ว่ายาเสพติดนั้นมีอันตรายและทำให้เกิดการติดยาโดยไม่รู้ตัว เช่น เฮโรอีน ทดลองเสพเพียง 1 – 3 ครั้ง
2. สาเหตุจากเพื่อนชวน เยาวชนวัยรุ่นส่วนมากมีความรักเพื่อน เชื่อเพื่อนกลัวเสียเพื่อนกลัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ จึงพยายามที่จะปรับตนเองให้เข้ากับสังคมของกลุ่มเพื่อน บางครั้ง เมื่อเพื่อนชวนให้ทดลองสิ่งแปลกใหม่ก็ไม่กล้าปฏิเสธ เช่น การชักชวนให้ทดลองเสพยาเสพติด เป็นต้น และทำให้ติดยาเสพติดในที่สุด
3. สาเหตุจากครอบครัว ครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะกัน แยกกันอยู่ ไม่เข้าใจลูก รักลูกไม่เท่ากัน ไม่รู้จักแบ่งเวลาให้กับลูก หรือสมาชิกในครอบครัวเกิดการขัดแย้งกัน ทำให้สมาชิกในครอบครัวนั้นไม่มีความสุข อาจหันไปใช้ยาเสพติดและเกิดการติดได้

ชูสเตอร์ และคิลบี (Schuster & Kilby, 1992, p. 778) กล่าวถึงสาเหตุการใช้สารเสพติดว่าเกิดจาก

1. ความวิตกกังวล
2. พฤติกรรมของเพื่อนถ้าเพื่อนดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่วัยรุ่นนั้นอาจจะมีพฤติกรรมเช่นนั้น
3. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่แตกแยกหรือมีการใช้สารเสพติด วัยรุ่นนั้นจะมีความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด
4. วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ มีแนวโน้มที่จะใช้สารเสพติด
5. การใช้สารเสพติดในวัยรุ่นจะมีลักษณะเฉพาะผู้ที่มียุติกรรมเบี่ยงเบน และมักเกิดในวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

กล่าวโดยสรุปได้ว่าสาเหตุหลักของการกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดของวัยรุ่น เกิดจาก

1. จากตัววัยรุ่นเอง จากลักษณะตามวัย หรือจากลักษณะส่วนตัวของเด็กวัยรุ่นที่มีความอ่อนไหวทางด้านอารมณ์ สติปัญญา บุคลิกภาพ เป็นพื้นฐาน ทำให้ไม่สามารถช่วยเหลือตนหรือจัดการกับปัญหาของตน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อประสบกับปัญหาในการดำรงชีวิตและประกอบกับไม่สามารถหาแหล่งช่วยเหลือที่เหมาะสมได้ จึงหันมาสร้างโลกของตนด้วยการใช้สารเสพติด เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาที่แท้จริง

2. จากสภาพแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อมที่เป็นบุคคล เช่น ญาติพี่น้อง เพื่อน หรือสถานที่ต่าง ๆ เช่น สภาพครอบครัวที่ไม่อบอุ่น สภาพชุมชนที่เป็นแหล่งยาเสพติด ที่ชักนำหรือผลักดันให้มีการใช้สารเสพติด

จากสาเหตุข้างต้นเป็นปัจจัยประกอบทำให้เด็กวัยรุ่นอยู่ในสภาวะเสี่ยงและมีโอกาสที่จะกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด การป้องกันและแก้ไขปัญหการกระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดของเด็กวัยรุ่นนั้น ไม่สามารถแยกแก้ไขแต่ละสาเหตุได้อย่างชัดเจน ดังนั้นการป้องกันและแก้ไขจึงต้องพิจารณาทั้ง 2 สาเหตุไปพร้อม ๆ กัน

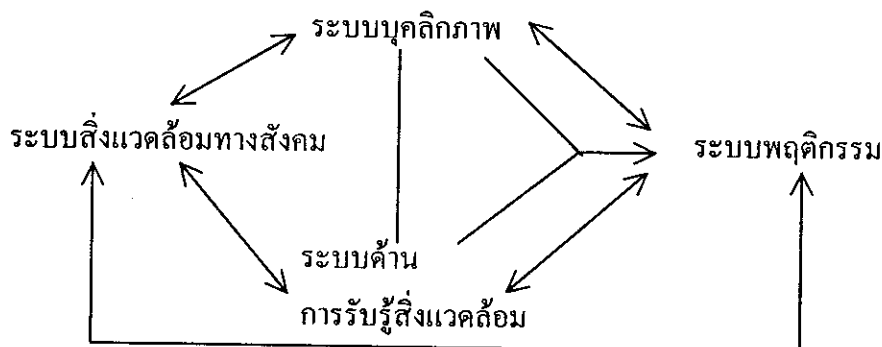
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดในกลุ่มวัยรุ่น

คุชฎี โยเหลา และคณะ (2540 , หน้า 7-9) ได้กล่าวถึงทฤษฎีเพื่ออธิบายสาเหตุของการเริ่มใช้สารเสพติดที่สำคัญมี 4 ทฤษฎีคือ ทฤษฎีของเจสเซอร์ (Jessor's Theory) ทฤษฎีของเคเพลน (Kaplan's Theory) ทฤษฎีของเอเคอร์ (Aker's Theory) และทฤษฎีของแคนเดล (Kandel's Theory) ในระหว่างทฤษฎีทั้งสี่นั้น ทฤษฎีของเจสเซอร์ได้รับการกล่าวถึงว่าเป็นทฤษฎีที่มีความครอบคลุมที่สุด (Kandel, 1980, p. 251) เนื่องจากทฤษฎีนี้มีกรอบแนวคิดที่ครอบคลุมตัวแปรส่วน

บุคคลและบทบาทของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อการแสดงพฤติกรรม ทฤษฎีนี้เรียกว่า ทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Problem Behavior Theory) ในทฤษฎีกล่าวถึงกลุ่มของตัวแปรสำคัญในการอธิบายพฤติกรรมที่เป็นปัญหา 3 กลุ่มคือ

1. ภูมิหลัง และสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social Background and Context Variables)
2. การรับรู้ด้านสิ่งแวดล้อม (Perceived Environment)
3. บุคลิกภาพ (Personality)

ตัวแปรทั้งสามนี้มีความเกี่ยวข้องกับกลุ่มพฤติกรรมดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 แนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ดุษฎี โยเหลา (2540, หน้า 8 อ้างอิงจาก Jessor, R. & others, 1991, p. 21)

พื้นฐานของทฤษฎีมาจากแนวคิดที่ว่าพฤติกรรมทุกอย่างเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม โดยที่การศึกษาเพื่ออธิบายพฤติกรรม จะต้องศึกษาตัวแปรทั้งสองกลุ่มนี้พร้อมกันจะเห็นได้ว่าจากการใช้ลูกศรทิศทางเดียวที่เชื่อมระหว่างตัวแปรบุคลิกภาพและการรับรู้สิ่งแวดล้อมไปสู่ระบบพฤติกรรม จากภาพที่ 1 จะเห็นว่ามีตัวแปรในกลุ่มสิ่งแวดล้อม 2 กลุ่ม คือ 1) สิ่งแวดล้อมทางสังคม ซึ่งหมายถึง สิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรม หรือเป็นลักษณะทางกายภาพ เช่น ระดับการศึกษา รายได้ การนับถือศาสนา โครงสร้างของครอบครัว และ 2) การรับรู้สิ่งแวดล้อม ซึ่งหมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีความหมาย มีความสำคัญต่อบุคคลซึ่งเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญในเชิงเป็นสาเหตุของพฤติกรรมมากกว่าสิ่งแวดล้อมทางสังคม

เจสเซอร์และคณะ ได้ทดลองใช้ปัจจัยข้างต้นในการทำนายพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในเยาวชน พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ มีค่าประมาณ .70 เมื่อตัวแปรตามเป็นกลุ่มพฤติกรรม และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณมีค่าระหว่าง .50 ถึง .80 เมื่อตัวแปรตามเป็นพฤติกรรมเฉพาะอย่าง เช่น การดื่มแอลกอฮอล์หรือการใช้สารเสพติด ตัวแปรที่พบที่มีความสำคัญจากงานวิจัยหลายชิ้น ได้แก่ ความคาดหวังเกี่ยวกับความสำเร็จด้านการเรียน ทักษะชีวิตที่ต่อต้านความ

เบียงเบน การมีต้นแบบของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในกลุ่มเพื่อน ๆ การใช้สารเสพติดอื่น ๆ และผล การเรียนต่ำ (Jessor & Jessor, 1977, Jessor, 1993; Jessor & others, 1991, 1995)

การป้องกันและแก้ไขกลุ่มวัยรุ่นที่กระทำผิดเกี่ยวกับยาเสพติด

ประสาธ อิศระปรีดา (2523, หน้า 226-227) กล่าวว่าองค์ประกอบสำคัญของปัญหา ยาเสพติดให้โทษ ประกอบด้วย คน และยา และได้กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับการป้องกันแก้ไขการ ใ้ยาเสพติดดังนี้

ทฤษฎีที่ 1 ในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดให้โทษ คือ ตัดยาออกจากคน ซึ่งวิธี การที่จะกระทำได้แก่ การปราบปรามการขนส่ง ค้าขาย จำหน่ายและการแพร่ด้วยยา

ทฤษฎีที่ 2 คือการดึงคนออกจากยา ซึ่งอาจกระทำได้ด้วยกฎหมายกำหนดโทษไม่ให้คน เข้าไปพัวพันกับยา

อย่างไรก็ตาม การแยกคนออกจากยานั้นเป็นไปได้ยาก เพราะสังคมที่เป็นต้นเหตุยังคงอยู่ จึงเกิดความคิดใหม่ คือทฤษฎีที่ 3 ได้แก่

ทฤษฎีที่ 3 คือการสร้างคนให้เข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกัน มีชีวิตอยู่ได้ท่ามกลางยาเสพติด โดยไม่ ข้องแวกกับยาเสพติดเหล่านั้น

พรรณพิมล หล่อตระกูล (2539, หน้า 45) กล่าวว่า การสร้างภูมิคุ้มกันต่อยาเสพติดให้ เยาวชน คือการส่งเสริมให้เยาวชนมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถเผชิญกับ ปัญหาและหาแนวทางการตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กนี้ จะ เป็นแนวทางที่สำคัญในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด โดยการสร้างภูมิคุ้มกันให้เยาวชน สามารถกระทำดังนี้

1. จากครอบครัว ควรอบรมให้เด็กเป็นตัวของตัวเองให้โอกาสเด็กได้คิดว่าเขาจะแก้ไข ปัญหาอย่างไร และกำหนดทิศทางหรือแนวในการปฏิบัติตนอย่างไรให้เหมาะสมกับความสามารถ ของตนเอง เหมาะกับครอบครัว สังคม และชุมชนแวดล้อม

2. ฝึกฝนทักษะชีวิต ทักษะชีวิตที่สำคัญ คือการฝึกให้เด็กได้เผชิญกับปัญหาอย่าง สร้างสรรค์ สามารถหาทางออกในการแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์ รู้จักเลือกและตัดสินใจได้เหมาะสม โดยรับรู้ถึงผลที่ตามมาจากการกระทำ นำไปสู่ความสามารถในการรับผิดชอบตนเองและควบคุม ตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้รู้สึกว่าคุณมีความสามารถ มีความภาคภูมิใจในตนเองและสร้าง คุณค่าให้กับตนเองได้

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2540, หน้า 271-272) กล่าวถึงเกราะป้องกันการติดยาของวัยรุ่นว่า เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น จะได้รับความกดดันจากกลุ่มเพื่อนและสังคมภายนอก ครอบครัวที่ปฏิบัติหน้าที่

ได้ดี จะเป็นเสมือนเกราะอันแข็งแกร่งที่จะปกป้องเด็กจากอิทธิพลทางลบต่าง ๆ คำว่าทำหน้าที่ หมายถึง ครอบครัวสามารถปรับตัวกับภาวะเครียดและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ครอบครัวจะทำหน้าที่ได้ดีก็ต่อเมื่อมีความสมดุลในแง่ต่าง ๆ เช่น การควบคุมพฤติกรรม การฝึกวินัย การกำหนดกฎระเบียบ และการตอบสนองความต้องการของแต่ละฝ่าย ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นมีความหนักแน่นมั่นคงเพียงพอที่จะไม่ไปใช้ยาเสพติดและจะนำไปสู่บุคลิกภาพที่ดีในอนาคต เป้าหมายของการบำบัด จะต้องทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงที่ดีต้องมีลักษณะดังนี้

1. เกิดขึ้นในหลายระดับทั้งระดับบุคคล ระดับสองคน ระดับหลายคน หรือทั้งครอบครัว
2. มีหลายด้านทั้งทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม
3. เกิดขึ้นได้หลายทาง เช่น โดยการเปลี่ยนแปลงวิธีคิด หรือการฝึกปฏิบัติให้มีทักษะในด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เช่น การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมและการหัดวิเคราะห์ปัญหาพร้อมทั้งหาวิธีแก้ไข เป็นต้น

รัตนา บรรณาธรรม (2542, หน้า 80) กล่าวว่า การหาแนวทางป้องกันยาเสพติดในประเทศไทยเริ่มจากการให้ข้อมูลแล้วพัฒนาไปตามยุคต่าง ๆ เป็นลำดับดังนี้

ยุคที่ 1 ยุคข้อมูล-ความรู้

ยุคนี้เชื่อว่าข้อมูลความรู้เรื่องโทษ-พิษภัย และชนิดของยาเสพติด จะช่วยให้คนไม่เป็นเหยื่อของยาเสพติด

ยุคนี้เชื่อว่า คนใช้ยาเสพติดเพราะไม่รู้ว่ายาสเสพติดมีโทษ มีพิษ จึงไม่กลัว และเชื่อว่าถ้าทุกคน โดยเฉพาะวัยรุ่น รู้ความจริงแล้วจะไม่ทำ

ยุคที่ 2 ยุคความตระหนัก

ยุคนี้เริ่มพบว่า แม้จะมีการเพิ่มความเข้มข้นของการเผยแพร่ความรู้เรื่องยาเสพติดแก่ประชาชน ด้วยมาตรการต่าง ๆ ผ่านทางสื่อต่าง ๆ มากเพียงใด ปัญหายาเสพติดก็มิได้มีทีท่าว่าจะบรรเทาลงอย่างที่คิด

นักวิชาการเชื่อว่าความรู้อย่างเดียวไม่สามารถยับยั้งความคิดที่จะใช้ยาเสพติดของเยาวชนได้ เพราะแม้จะรู้แต่ก็ยังไม่เชื่อว่าปัญหาจะเกิดกับตนเองและคิดว่าตัวเองไม่เสียหาย

ยุคที่ 3 ยุค KAB หรือ KAP (K (ความรู้) A (เจตคติ) B (พฤติกรรม))

ยุคนี้ นักวิชาการเริ่มพบว่าปัญหากับยาเสพติดนั้นเป็นปัญหาเชิงพฤติกรรม ถ้าหากว่าเขาช่วยให้ทุกคนมีทัศนคติในตนเอง รู้สึกรังเกียจการใช้ยาเสพติดและไม่นิยมการพึ่งพาเสพติดเป็นทางแก้ปัญหาแล้ว คนก็จะไม่ใช้ยาเสพติด

แนวทางการป้องกันยาเสพติดในยุคนี้ จึงเป็นการใช้ความรู้และข้อมูลเพื่อหล่อหลอมทัศนคติ (เจตคติ) เพื่อสกัดกั้นพฤติกรรมการใช้ยาเสพติด

ยุคที่ 4 ยุคคุณภาพชีวิตและทางเลือก

ยุคนี้ เป็นยุคที่ข้อมูลทางระบาดวิทยา ชี้ชัดว่ามาตรการทางการแพทย์และการให้ความรู้เรื่องยาเสพติด เท่าที่ดำเนินการมาแล้ว ไม่สามารถหยุดยั้งปัญหายาเสพติดได้ วิธีที่น่าจะต้องดำเนินการคือ หยุดยั้งพฤติกรรมเสี่ยง

นักวิชาการเริ่มสนใจในคุณลักษณะทางสังคมจิตวิทยาบางประการ ที่ช่วยให้เราสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถจัดการกับสถานการณ์แวดล้อมในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและหันมาสนใจเรื่องทักษะการปฏิเสธทักษะการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ และการส่งเสริมกิจกรรมทางเลือก เป็นต้น

ยุคที่ 5 ยุคพัฒนานุคลิกภาพ

ยุคนี้ เป็นยุคเริ่มต้นของความคิดที่จะนำมาตรการฝึกอบรมทักษะชีวิตให้กับเยาวชนเพื่อป้องกันพฤติกรรมเบี่ยงเบนในวงกว้าง และรูปแบบการสร้างบุคลิกภาพที่มั่นคง เพื่อเป็นกลไกถาวรในการป้องกันปัญหาเชิงพฤติกรรม แทนการตามแก้ปัญหาพฤติกรรมแต่ละอย่าง นับตั้งแต่การใช้ยาเสพติด การขกพวกติกัน การก่ออุบัตินบนท้องถนนด้วย

แต่ทางปฏิบัติการดำเนินการรณรงค์ป้องกันยาเสพติดขององค์กรต่าง ๆ ในประเทศไทย ก็ยังไม่ได้เปลี่ยนแปลงตามยุคที่กล่าวมาทั้งหมด วิธีการที่เคยใช้มาในยุคก่อน ๆ ยังมีใช้กันตามหน่วยงานต่าง ตามสถานการณ์และวัตถุประสงค์เฉพาะกิจ

จากการศึกษาสาเหตุและแนวทางป้องกันแก้ไขกลุ่มวัยรุ่นที่กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด และถ้าสามารถลดอัตราเสี่ยงของการเสพยาเสพติดได้ด้วยการพัฒนาให้วัยรุ่นมีความรู้ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เหมาะสมจะสามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของวัยรุ่นที่กระทำความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด

งานวิจัยในประเทศไทย

ภาวิณี อยู่ประเสริฐ (2540, บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,050 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามและแบบสำรวจพฤติกรรมนักเรียนที่โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า การใช้สารเสพติดของเพื่อน การใช้สารเสพติดของบุคคลในครอบครัว ภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิต รายได้ของนักเรียน มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการใช้สารเสพติดของนักเรียน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับความเชื่อเรื่องการใช้สารเสพติด ความรู้สึกคุณค่าในตนเอง ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการใช้สารเสพติดของนักเรียน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการใช้

เวลาว่างที่ไม่มีประโยชน์ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดของนักเรียนที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่สภาพแวดล้อมบริเวณบ้านพักอาศัยไม่มีความสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดของนักเรียน

คุณฐิ โยเหลา และคนอื่น ๆ (2540, บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยบ่งชี้สาเหตุการใช้และการติดสารระเหยของเด็กและเยาวชนในกรุงเทพมหานครและจังหวัดโยธยา กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กและเยาวชนที่ติดสารระเหย จำนวน 298 คน เด็กและเยาวชนที่ไม่ใช้สารระเหย จำนวน 298 คน บิดามารดาของผู้ติดสารระเหย 56 คน ผู้นำชุมชนที่มีการแพร่ระบาดของสารระเหย 46 คน เก็บข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์ด้วยแบบสอบถาม พบว่า สาเหตุที่ใช้เพราะอยากลองและเพราะถูกชวนในสถานการณ์ที่อยู่ในกลุ่มเพื่อน ตัวแปรสำคัญที่บ่งชี้สาเหตุการใช้สารระเหยของเด็กและเยาวชนในกรุงเทพมหานคร คือ จำนวนเพื่อนที่ใช้สารเสพติด ความภาคภูมิใจในตนเองด้านครอบครัว และบุคลิกภาพชอบท้าทาย

พชณี สุวรรณศรี และ อธิพงษ์ อธิมนัส (2540 , บทคัดย่อ) ศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัวกับปัญหาเสพติดและพฤติกรรมทางเพศ ของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2538 จำนวน 379 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและระดับสูง การศึกษานี้พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว กับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดโดยรวม ทั้งการรับรู้ความเสี่ยงของการใช้สารเสพติด การรับรู้ความรุนแรงของการใช้สารเสพติด และการรับรู้ประโยชน์ของการหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด

วิรัช จินตนาวัน (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสาเหตุการเสพยาบ้าของเด็กและเยาวชนในจังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุการเสพยาบ้าของเด็กและเยาวชนในจังหวัดชลบุรี มี 3 สาเหตุที่สำคัญคือ สาเหตุในด้านตัวเด็กและเยาวชน สาเหตุในด้านครอบครัวของเด็กและเยาวชน และสาเหตุในด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

อภิรัฐ ถนอมสิงห์ (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนเกี่ยวกับยาเสพติดประเภทยาบ้าในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนเกี่ยวกับยาเสพติดประเภทยาบ้าของเด็กและเยาวชน ได้แก่ ปัจจัยทางครอบครัว ปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และปัจจัยจากตัวยาตัวเอง

หนึ่งหทัย กอปรศรีสวัสดิ์ (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสาเหตุการติดสารเสพติดและความคาดหวังในการเข้ารับการบำบัดของเยาวชนที่เข้ารับการบำบัดในคลินิกยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็น

เยาวชนที่ติดสารเสพติดและเข้ามารับการบำบัดในคลินิกยาเสพติด วัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์สาเหตุการติดสารเสพติดและความคาดหวังในการเข้ารับการบำบัดของเยาวชน ผลการศึกษาพบว่าสาเหตุของการเสพยาเสพติดครั้งแรก เยาวชนส่วนใหญ่ร้อยละ 86.67 คือ อยากรทดลอง และรองลงมาร้อยละ 13.33 คือเพื่อนชวน

งานวิจัยในต่างประเทศ

เฮเกอร์ (Hager, 1971, p. 6158) ได้ทำการศึกษาถึงวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดให้โทษในชนชั้นกลางของอเมริกา โดยทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นที่ติดยาเสพติดให้โทษกับครอบครัว แผนการเรียน คะแนนการเรียน การคบเพื่อน ความบกพร่องในการคบหาสมาคมกับคนอื่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น 8 ถึง 12 จากโรงเรียน 3 แห่ง จำนวน 4,230 คน ส่วนยาเสพติดที่ศึกษาคือ กัญชา ยาที่ทำให้เกิดประสาทหลอน (Hallucinogens) และแอมเฟตตามีน (Amphetamine) ผลจากการศึกษาพบว่า ความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่มีผลต่อการติดยาเสพติดให้โทษ กล่าวคือ เด็กที่ขาดความรักความอบอุ่นจากครอบครัวมีโอกาสที่จะใช้ยาเสพติดให้โทษได้มากกว่าเด็กที่ได้รับความรักความอบอุ่นจากครอบครัว นอกจากนี้ยังพบว่า การติดยาเสพติดให้โทษทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวค่อยลงอย่างมีนัยสำคัญด้วย กล่าวคือการติดยาเสพติดให้โทษทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ติดยาเสพติดให้โทษกับพ่อแม่พี่น้องห่างเหินออกไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พอลสัน (Paulson, 1971, pp. 5455-5456) ได้ทำการศึกษาในนักศึกษาที่ใช้ยาเสพติดให้โทษ และนักศึกษาที่ไม่ใช้ยาเสพติดให้โทษ ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการสำรวจทัศนคติเกี่ยวกับการใช้ยาเสพติดให้โทษ และเหตุผลการใช้ยาเสพติดให้โทษ ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเอง แรงจูงใจเกี่ยวกับความสำเร็จและความล้มเหลว การเห็นคุณค่าของตนเอง ความสัมพันธ์ในครอบครัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 164 คน ซึ่งเรียนวิชาเอกพลศึกษาในวิทยาลัยแห่งหนึ่งในนิวเจอร์ซีย์ ยาเสพติดที่ศึกษาคือ กัญชา เฮโรอีน แอล.เอส.ดี (L.S.D.) แอมเฟตตามีน และยาที่ทำให้เกิดประสาทหลอน พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างนักศึกษาที่ใช้ยาเสพติดให้โทษกับนักศึกษาที่ไม่ใช้ยาเสพติดให้โทษในด้านบรรยากาศในครอบครัว กล่าวคือ ผู้ที่ติดยาเสพติดให้โทษ ความสัมพันธ์ในครอบครัวจะห่างเหินขาดความสัมพันธ์ที่ดี มีความรักความอบอุ่นน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ใช้ยาเสพติดให้โทษ

แอนเดรียส (Andreas, 1989, p. 162-C) ศึกษาปัญหาประจำวันของวัยรุ่นสังคมสิ่งแวดล้อมและบทบาทของแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหาครอบครัวแตกแยกและวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่สมบูรณ์ อายุ 15-20 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามและแบบทดสอบ ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแตกแยกมีปัจจัยหลายประการที่ทำให้เกิดปัญหาด้านการศึกษา มากกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวสมบูรณ์ วัยรุ่นที่มีครอบครัวแตกแยกมีสังคม

สิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีตั้งแต่อายุ 8-13 ปี มีเพื่อนเป็นแบบอย่างแทนพ่อแม่ มีความต้องการอิสระมาก มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและมีการดื่มสุร่าบ่อยมากกว่าวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่สมบูรณ์

ไอดี (Eide, 1997, p. 1386-C) ศึกษาการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นในชิมบับเวย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า การใช้สารเสพติดของนักเรียนในชิมบับเวย์เป็นเรื่องที่สำคัญมาก นักเรียนมีการใช้แอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ สารระเหยและกัญชา การใช้สารเสพติดของนักเรียนขึ้นอยู่กับความแตกต่างของชนิดของสารเสพติด

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า สาเหตุที่เด็กวัยรุ่นเสพยาเสพติดเนื่องมาจากมีปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา และอยู่ในสภาพแวดล้อมในสังคมที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่นที่ผลักดันให้มีการเสพยาเสพติด

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติด

ความหมายของพฤติกรรม

ประเทือง ภูมิภักทราคม (2540, หน้า 16 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2526 ก, หน้า 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมไว้ว่า หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำ แสดงออก ตอบสนอง หรือได้ตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ ได้ยินได้ อีกทั้งวัดได้ตรงกันด้วยเครื่องมือที่เป็นวัตถุวิสัย ไม่ว่าการแสดงออกหรือการตอบสนองนั้น จะเกิดขึ้นภายในหรือภายนอกร่างกาย ซึ่งโดยทั่วไปแล้วแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมภายนอก (overt behavior) หมายถึง การกระทำ การแสดงออก หรือการตอบสนองที่สามารถสังเกตเห็นได้ ได้ยินได้ หรือวัดได้ แยกเป็นพฤติกรรมที่เป็นการกระทำ เรียกว่า ภายนอกกรรม และพฤติกรรมที่เป็นคำพูด เรียกว่า วาจากรรม

2. พฤติกรรมภายใน (covert behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตหรือวัดได้โดยตรง เช่น ความเข้าใจ การรับรู้ การคิด การตัดสินใจ ความรู้สึก ฯลฯ

เนลิมพล ดันสกุล (2541, หน้า 3) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลและกิจกรรมนี้ อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้ และสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. พฤติกรรมภายนอก (overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นแล้วสามารถสังเกตได้โดยตรงด้วยประสาทสัมผัส

2. พฤติกรรมภายใน (covert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในใจของบุคคลซึ่งบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง

ความหมายของการปรับพฤติกรรม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539, หน้า 3-4) ได้ให้ความหมายของการปรับพฤติกรรมไว้ว่าเป็นการนำเอาหลักการแห่งพฤติกรรม มาประยุกต์ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ ซึ่งหลักการแห่งพฤติกรรม เป็นหลักการที่ครอบคลุมทั้งแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไข และแนวคิดทางจิตวิทยาต่าง ๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์เข้ามาประยุกต์ใช้ได้

พื้นฐานความคิดของพฤติกรรม

เฉลิมพล ดันสกุล (2541, หน้า 16-17, 62-64,97) กล่าวว่า พื้นฐานความคิดของพฤติกรรมมีดังนี้

1. พฤติกรรมทุกพฤติกรรมต้องมีสาเหตุ
2. พฤติกรรมทุกพฤติกรรมต้องมีแรงจูงใจ
3. สาเหตุต่างกันอาจนำไปสู่พฤติกรรมเดียวกันได้
4. สาเหตุเดียวกันทำให้เกิดการตอบสนองพฤติกรรมต่างกัน

ลักษณะของพฤติกรรมสุขภาพ

1. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือพฤติกรรมเชิงบวก (positive behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพของบุคคลนั่นเอง เป็นพฤติกรรมที่ควรส่งเสริมให้บุคคลปฏิบัติต่อไปและเพิ่มความถี่ขึ้น เช่น การออกกำลังกาย การแปรงฟัน เป็นต้น
2. พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือพฤติกรรมเชิงลบ (negative behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้ว จะส่งผลเสียต่อสุขภาพทำให้เกิดปัญหาสุขภาพหรือโรค เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การรับประทานอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน มากเกินความจำเป็น เป็นต้น จะต้องหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนและควบคุมไว้ให้บุคคลเปลี่ยนแปลงไปแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

อิทธิพลของสังคมต่อพฤติกรรมสุขภาพ

การมีความสัมพันธ์กันในสังคม และอำนาจทางสังคมนี้จะเป็กระบวนการที่เกิดขึ้นร่วมกันเพราะในขณะที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กันบุคคลจะมีอิทธิพลต่อกันด้วย อิทธิพลทางสังคมนั้น ได้แก่

1. ครอบครัว เป็นสถาบันสังคมที่สำคัญที่สุด และเป็นหน่วยงานของสังคมที่มีความสัมพันธ์และใกล้ชิดระหว่างสมาชิกในครอบครัว ในสังคมแต่ละแห่งจะกำหนดบทบาทของแต่ละ

ครอบครัวซึ่งหมายความว่า สมาชิกทุกคนมีบทบาทปฏิบัติที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกันช่วยเหลือกัน เอาใจกัน สันทนกัน เป็นต้น

2. กลุ่มบุคคลในสังคม ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพได้มาก เช่นในกลุ่มเด็กที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันมักจะมีความคิด ความเชื่อ และการปฏิบัติคล้าย ๆ กัน โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น พฤติกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพที่เขายึดถืออาจจะมีทั้งผลดีและผลเสียต่อสุขภาพที่เป็นผลเสียที่เห็นได้ชัดเจนก็คือ การใช้สิ่งเสพติดต่าง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่ของปัญหาสิ่งเสพติดในวัยรุ่น มักเกิดจากการทำตามแบบอย่างของเพื่อนในวัยเดียวกัน อิทธิพลของกลุ่มที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้น

3. สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมที่แตกต่างกันของบุคคลจะมีผลทำให้พฤติกรรมอนามัยของบุคคลแตกต่างกัน

4. สื่อมวลชน จากความเจริญทางเทคโนโลยี ทำให้การเผยแพร่ข่าวสารทำได้รวดเร็ว และทั่วโลกที่เรียกกันว่ายุคสารสนเทศ การโฆษณาต่าง ๆ ก็มีผลต่อการประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์

พฤติกรรมที่มีผลต่อปัญหาโรค มีดังนี้

1. พฤติกรรมที่มีผลต่อปัญหาโรคติดต่อ เช่น มาลาเรีย โรคอุจจาระร่วง วัณโรค บาดทะยัก โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ สามารถป้องกันได้ทั้งระดับบุคคลและระดับชุมชน เช่น การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมเสี่ยงช่วยให้มีโอกาสในการสัมผัสและติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

2. พฤติกรรมที่มีผลต่อปัญหาโรคไม่ติดต่อ สังคมและสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ประชาชนจึงมีปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงมากขึ้น เช่น พฤติกรรมการบริโภคผิดหลักโภชนาการ และมีสารปนเปื้อน และมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ การใช้ยาที่ผิด การเสเพลสิ่งเสพติด เป็นต้น

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง

ในการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้น ได้มีการศึกษาไว้มากมาย มีทฤษฎีทางสังคมและจิตวิทยาหลายทฤษฎีที่พยายามอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น แนวคิดพื้นฐาน ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลและทฤษฎีการอธิบายพฤติกรรมของ แฮรี่ (Harry , 1975 pp. 96-97 อ้างถึงใน อรทัย รวยอาจีน, 2534, หน้า 115-127) ซึ่งได้สร้างทฤษฎีอธิบายพฤติกรรมของสังคมที่ครอบคลุมปัจจัยสังคมต่าง ๆ ขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1980 สรุปความสัมพันธ์ของประเด็นสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทั้งทางตรงและทางอ้อมได้ดังนี้

1. การแปลความหมายของพฤติกรรม โดยแปลจากผลลัพธ์ที่จับต้องได้ในโลกของความเป็นจริง (ผลลัพธ์ปรัวสัย) การแปลผลขึ้นอยู่กับบุคคลิกภาพของบุคคลอันเป็นองค์ประกอบของลำดับขั้นตอนของ สถานการณ์-พฤติกรรม-การเสริมแรง ที่บุคคลได้จากประสบการณ์ในอดีตและการแปลผลของพฤติกรรมทำให้บุคคลมีความรู้สึกว่าตนได้รับแรงเสริมให้กระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งการเสริมแรงยังมีผลกระทบต่อการรับรู้คุณค่าที่มีผลต่อพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก

2. ความตั้งใจที่จะแสดงพฤติกรรมประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ส่วนด้วยกัน ประการแรก คือ ปัจจัยด้านสังคมขึ้นอยู่กับความรู้ของบุคคลเกี่ยวกับประเด็นด้านวัฒนธรรมที่เป็นอัตวิสัยอันเป็นผลมาจากวัฒนธรรมของชุมชนและภูมิหลังของชุมชน ซึ่งมีอิทธิพลในการกำหนดลักษณะของวัฒนธรรมเชิงอัตวิสัย ประการที่สอง คือ ความพอใจในพฤติกรรมย่อมสะท้อนให้เกิดการตอบโต้ทางอารมณ์โดยตรงต่อการคิดถึงพฤติกรรมนั้น ๆ และประสบการณ์เดิมของแต่ละปัจเจกบุคคลเกี่ยวกับพฤติกรรมอันใดอันหนึ่ง มักจะทำให้บุคคลเกิดความชอบต่อพฤติกรรมนั้น ๆ ประการที่สาม คือ การให้คุณค่าต่อผลของพฤติกรรมที่บุคคลรับรู้ ซึ่งมีอยู่ 2 ส่วนด้วยกัน ได้แก่ ส่วนแรกอะไรที่น่าจะเป็นผลของพฤติกรรม ส่วนที่สอง คือ แต่ละบุคคลประเมินว่าอะไรคือคุณค่าของผลของพฤติกรรม ซึ่งการให้คุณค่าใน 2 ส่วนนี้ ได้รับผลกระทบมาจากการเสริมแรงในปัจจัยการแปลผลความหมายของพฤติกรรม และการเสริมแรงส่งผลกระทบต่อการรับรู้ในผลของพฤติกรรมใน 2 ลักษณะคือ การเสริมแรงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการรับรู้โอกาสที่พฤติกรรมจะนำมาซึ่งผลลัพธ์อย่างใดอย่างหนึ่ง และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในคุณค่าที่มีผลต่อพฤติกรรมเหล่านี้

3. อุปนิสัยเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์บางอย่าง เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและเป็นความเคยชิน จึงเป็นพฤติกรรมที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยความตั้งใจในการเกิดพฤติกรรม

4. ปัจจัยเสริมแรงที่เอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมเป็นปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมได้ง่ายขึ้น มีทั้งปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนและเป็นอุปสรรคต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพ ปัจจัยเหล่านี้รวมถึงความรู้ว่าเราควรจะต้องประพฤติปฏิบัติอย่างไร เราค่าใช้จ่ายในการดำเนินพฤติกรรมนั้น การเข้าถึงแหล่งบริการและการสนับสนุนทางสังคม

นิตยา กัทธิตระพันธ์ (2542, หน้า 4-25) กล่าวถึงพฤติกรรมเสี่ยง ของวัยรุ่นที่ศึกษาในระบบโรงเรียน สรุปได้คือ เสี่ยงต่อการประพฤติดนโดยไม่เหมาะสมกับวัย เช่น การมั่วสุมในแหล่งบันเทิงเรีงรมย์กลางคืนต่าง ๆ บ่อนการพนัน ลานสเก็ต ดิการพนัน ดิการเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

พฤติกรรมลองสิ่งเสพติด เด็กนักเรียนหญิงและชาย มีลักษณะการทดลองของเคื่กบางคน เสี่ยงทดลองหลายอย่างด้วยความอยากรู้ อยากล่อง อาจจะยังมีการเสพอยู่บ้างในปัจจุบัน แต่บางคนทดลองเพียงครั้งเดียวแล้วเลิก สิ่งเสพติดของเด็กนักเรียนวัยรุ่น เคยทดลองดื่มเครื่องดื่มที่มี

แอลกอฮอล์ เช่น ไวน์ เบียร์ เหล้า และบุหรี่

พฤติกรรมความเสี่ยงของเด็กโดยพื้นฐาน คือ ความอยากรู้ อยากลองของเด็กเอง เมื่อประกอบกับแรงชักจูง กระตุ้นให้ความเสี่ยงมีโอกากระทำได้ไม่ยาก การริเริ่มทดลองเพื่อรู้ครั้งแรกเป็นพฤติกรรมเสี่ยงเบื้องต้นที่ส่งผลให้มีการกระทำซ้ำ และบางคนมีแนวโน้มที่จะเสี่ยงตลอดไป พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดเป็นสาเหตุให้มีการใช้ยาเสพติด เพราะสิ่งเสพติดบางอย่างราคาแพง บางอย่างขึ้นอยู่กับปริมาณความถี่ของการเสพติด ซึ่งก็หมายถึงจำนวนเงินที่ต้องใช้จ่าย และส่งผลกระทบต่อการศึกษา สุขภาพ ความปลอดภัย พฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอนามัย ปัจจุบันที่พบมักเป็นกลุ่มนักเรียนชาย คีฬาส์มีการใช้ยาแก้ไอผสมน้ำอัดลม การสูบบุหรี่และที่นาสังเกตคือสารเสพติดปัจจุบันมีในลักษณะต่าง ๆ เช่น ในเครื่องดื่มบางชนิด

สุชาติ เลาบริพัตร (2541, หน้า 4-6) ได้แบ่งกลุ่มของนักเรียนในสถานศึกษาออกเป็น 4 กลุ่ม สำหรับวงกลมวิธีการดำเนินงานที่แตกต่างกัน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 นักเรียนทั่วไปที่ไม่เคยใช้ยาเสพติดและเป็นเด็กนักเรียนที่ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดยา ส่วนใหญ่ในกลุ่มนี้จะมาจากสภาพของครอบครัวและชุมชนที่มีความอบอุ่นมีการช่วยเหลือและการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี

กลุ่มที่ 2 นักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติด นักเรียนในกลุ่มนี้มักจะมีพฤติกรรมบางอย่างที่เกี่ยวพันกัน ไม่ว่าจะเป็นการเที่ยวเตร่กลางคืน การเล่นการพนัน การสูบบุหรี่ และดื่มเหล้า การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย พฤติกรรมดังกล่าวมักสืบเนื่องมาจากการขาดความอบอุ่นในครอบครัว

กลุ่มที่ 3 นักเรียนที่ใช้ยาเสพติดเป็นครั้งคราว นักเรียนในกลุ่มนี้มักจะมีพฤติกรรมเสี่ยงและมีปัญหาครอบครัว จึงหาทางออกโดยการ ใช้ยาเสพติด การเสพยาจะทำให้นักเรียนผู้นั้นมีความสุขและลืมความทุกข์ทรมานลงชั่วขณะ และเป็นวิธีการที่เด็กจะสามารถร่วมกลุ่มกับเพื่อนที่มีพฤติกรรมเช่นเดียวกันได้

กลุ่มที่ 4 นักเรียนที่มีอาการและอาการแสดงของการติดยาอย่างชัดเจน ต้องใช้ยาบ้า (amphetamine) เป็นประจำ มีอาการถอนยา (withdrawal symptoms) ให้เห็น บางรายมีอาการทางจิต ได้แก่ การซึมเศร้า การวิตกกังวล หรืออาการนอนไม่หลับ เป็นต้น

เกศรา สุขทรัพย์สิน (2544, หน้า 59-61) อ้างอิงจากสำนักงาน ป.ป.ส. สำนักงานยาเสพติด, 2542, หน้า 59) กล่าวว่า ยาเสพติดที่แพร่ระบาดในสถานศึกษา จำนวนนักเรียนนักศึกษาที่ใช้ยาเสพติดประเภทต่าง ๆ ทั่วประเทศในภาพรวมคาดว่าจะมีประมาณร้อยละ 2 ของนักเรียนทั้งหมด และมีการแพร่ระบาดของยาเสพติดในระดับต่าง ๆ ปรากฏดังนี้

1. นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ในพื้นที่ชุมชนแออัดและในหมู่บ้านชนบทที่มี

พฤติกรรมในการเสพยาเสพติดเป็นหลักและปัจจุบันเริ่มที่จะมีพฤติกรรมใช้ยาบ้า

2. นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษาหรือเทียบเท่า ที่มีฐานะยากจนถึงปานกลางมีพฤติกรรมในการเสพยาบ้า เฮโรอีนและกัญชา เป็นหลัก และในปัจจุบันยาบ้าจะเป็นปัญหาที่มีแนวโน้มของการแพร่ระบาดรุนแรง โดยจะเริ่มใช้ตั้งแต่มัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นต้นไป

3. กลุ่มนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาหรือเทียบเท่าที่มีฐานะปานกลางถึงร่ำรวย เริ่มนิยมเสพยาเสพติดที่มาจากต่างประเทศที่สำคัญ ได้แก่ ยาอี (เอ็กซ์ตาซี) โคเคน แต่ยังจำกัดอยู่ในวงแคบอยู่เนื่องจากมีราคาค่อนข้างแพง

และจากการสำรวจข้อมูลและแบ่งกลุ่มของนักเรียนในสถานศึกษาเพื่อให้ดำเนินการช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสมกับสภาพปัญหา ดังนี้ (เกศรา สุขทรัพย์สิน, 2544, หน้า 60-61)

1. กลุ่มที่ 1 นักเรียนที่ไม่เคยใช้ยาเสพติดและเป็นเด็กที่ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดยาเสพติดในนักเรียนกลุ่มนี้ การให้สุขศึกษาเพื่อเพิ่มความรู้ ความเข้าใจต่อปัญหาเสพติด และสอนทักษะชีวิตเพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถคิดและจัดการแก้ไขปัญหาให้กับตนเองได้ฝึกสอนการตัดสินใจ การสื่อสาร การควบคุมตนเองและสร้างค่านิยมที่ดีเพื่อป้องกันจากยาเสพติด

2. นักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดนักเรียนกลุ่มนี้มักมีพฤติกรรมเที่ยวเตร่กลางคืน เล่นการพนัน สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า พฤติกรรมดังกล่าวมักสืบเนื่องจากการขาดความอบอุ่นในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจหรือการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องทั้งการละเลย (under protection) หรือการเอาใจลูกจนเกินไป (over protection) เด็กกลุ่มนี้จะมีวิถีชีวิต (norm) ของตนเอง การเสพยาเสพติดก็เป็นวิธีการหนึ่งให้เกิดการยอมรับและสร้างความผูกพันในกลุ่มและผู้เสพเกิดความคลาไคลมีความสุขชั่วขณะ การแก้ไขปัญหาลูกกลุ่มนี้ นอกจากการให้สุขศึกษาประชาสัมพันธ์และฝึกทักษะชีวิตแล้วจำเป็นต้องให้เวลาในการปรึกษาหารือเพื่อแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงและปัญหาที่นักเรียนประสบอยู่ หรือจัดให้มีการให้คำปรึกษา (counseling)

3. นักเรียนที่ใช้ยาเสพติดเป็นครั้งคราว นักเรียนกลุ่มนี้มักจะมีพฤติกรรมเสี่ยง และมีปัญหาครอบครัวจึงหาทางออกโดยการเสพยาเสพติด การเสพยาจะทำให้เด็กนักเรียนผู้นั้นมีความสุขและลืมความทุกข์ชั่วขณะและเป็นวิธีการที่เด็กจะสามารถร่วมกลุ่มกับเพื่อนที่มีพฤติกรรมเช่นเดียวกันได้ ในการแก้ไขเด็กนักเรียนในกลุ่มนี้ออกเหนือจากการให้คำปรึกษา (counseling) และความร่วมมือระหว่างครู พ่อแม่ และผู้ปกครองแล้วจำเป็นต้องให้พ่อแม่ผู้ปกครองและครูต้องใกล้ชิดดูแลใส่ใจเด็กกลุ่มนี้เป็นพิเศษ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เขาไม่ต้องพึ่งพาเสพติดเป็นทางออกของชีวิต

4. นักเรียนที่มีอาการของการติดยาอย่างชัดเจน เช่น ติดยาบ้า นักเรียนกลุ่มนี้ต้องใช้ยาบ้าเป็นประจำ มีอาการถอนยา (withdrawal symptoms) ให้เห็น บางรายจะมีอาการทางจิต ได้แก่ การ

ซึมเศร้า การวิตกกังวล การนอนไม่หลับ เด็กนักเรียนในกลุ่มนี้จำเป็นต้องส่งเข้ารับการบำบัดรักษา เพื่อให้การบำบัดทั้งร่างกายและจิตใจ

จากแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวข้างต้นสามารถอธิบายได้ว่า มีความสัมพันธ์กับสาเหตุที่เด็กวัยรุ่นเสพสารเสพติดเนื่องมาจากปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา การรับรู้และอยู่ในสภาพแวดล้อมในสังคมที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่นที่ทำให้มีโอกาสเสพสารเสพติดได้ จึงสรุปได้ว่าพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในงานวิจัยนี้ว่า หมายถึง การแสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ที่ทำให้มีโอกาสหันไปหาสารเสพติดของวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นที่เป็นนักเรียน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดโดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองเพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการเสพสารเสพติด และส่งผลให้ลดจำนวนผู้เสพสารเสพติดเพิ่มขึ้น