

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การสืบค้นวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร เกี่ยวกับหัวข้อต่อไปนี้

1. เกมออนไลน์
2. นิสิต
3. ความยับยั้งชั่งใจ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยับยั้งชั่งใจ
5. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบปัญญานิยม
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีปัญญานิยม

เอกสารที่เกี่ยวกับ กลุ่มตัวอย่าง การยับยั้งชั่งใจ ในการให้คำปรึกษาปัญญานิยม ได้จากการทบทวนงานวิจัยและเอกสารของไทย และต่างประเทศ ส่วนเรื่องเกมออนไลน์ และปัญหาเกี่ยวกับเกมออนไลน์ในประเทศไทยได้ศึกษาจาก นิตยสาร บทสัมภาษณ์ทางโทรทัศน์ และผลสำรวจของสถาบันต่าง ๆ

เกมออนไลน์

ความเป็นมาของเกมออนไลน์

ขึ้น ภู่วรรณ (2546, หน้า 54) กล่าวว่าเกมออนไลน์เป็นสิ่งที่มีความนิยมแล้ว ที่ผ่านมาจะเป็นการเล่นในจำนวนจำกัด เรียกเกมประเภทนี้ว่า “Multiplayer Online Game” เช่น การเล่นเกมหมากรุกก็เล่นเป็นคู่ แต่ผู้อื่นสามารถเชื่อมเข้าสู่การเล่น โดยเป็นผู้ที่สามารถพูดคุยได้เหมือนนั่งล้อมวง การเล่นเกมจะมีเพียงสองคน โดยผู้เล่นสามารถติดตั้งโปรแกรมในส่วนของผู้ใช้ จากนั้นจะเชื่อมโยงเข้าไปยังเซิร์ฟเวอร์ เพื่อหาผู้ที่อยากจะเล่นด้วยเซิร์ฟเวอร์จะทำหน้าที่รับลงทะเบียนผู้เล่น เก็บข้อมูลพื้นฐานของผู้เล่นแต่ละคน รวมทั้งเก็บประวัติการเล่น เพื่อนำมาวิเคราะห์หรืออันดับผู้เล่นแต่ละคน สังเกตว่าการเล่นแต่ละครั้งต้องติดต่อไปยังเซิร์ฟเวอร์ แต่ที่ไคลเอนต์เองมีโปรแกรมติดตั้งไว้ โปรแกรมนี้จะแสดงผลรูปตาข่ายของเกมหมากรุกให้ สถานการณ์ทำงาน การติดต่อต่าง ๆ จะเก็บไว้ที่เซิร์ฟเวอร์เพื่อนให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามสามารถติดต่อถึงได้รวมทั้งผู้ดูแล การทำงานระหว่างเซิร์ฟเวอร์กับไคลเอนต์จึงเป็นการสื่อสารส่งข้อมูล สถานะของเกมต่าง ๆ ไปให้ผู้เล่นแต่ละฝ่าย และผู้ร่วมวงที่ขอลูกเกม ขณะเดียวกันถ้ามีการพูดคุยกันก็ส่งข้อความไปถึงกันในลักษณะเป็นกรอบหน้าต่างแยกต่างหากจากกรอบหน้าต่างของการเล่นเกม

การรับส่งข้อมูลในกลุ่มเกมออนไลน์เป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้นจึงต้องทำให้ปริมาณการรับส่งข้อมูลต่ำสุด การรับส่งจึงส่งเฉพาะสถานะของเกมในแต่ละขณะ เพื่อที่จะทำให้เกิดการชิงโครในซีได้ ผู้ร่วมวงทุกคนจะเห็นสถานะของเกมเดียวกันได้เหมือนกัน แต่อย่างไรก็ตามมีช่วงเวลาที่แตกต่างกันในการรับส่งข้อมูลจึงต้องมีวิธีการในการปรับปรุงข้อมูล และปรับแต่งการชิงโครในซีระหว่างกัน

เกมออนไลน์รุ่นแรกยังมีข้อจำกัดในเรื่องของจำนวนผู้เล่น ต่อมาผู้พัฒนาเกมเริ่มมองเห็นขีดความสามารถของคอมพิวเตอร์ ที่รองรับภาพกราฟิกที่ดีได้ จึงสร้างเกมในรูปแบบที่มีมิติมากขึ้น และเพื่อที่จะขยายการเล่นทำให้มีผู้เล่นจำนวนมากได้ จึงได้พัฒนาเกมประเภท Massive Multiplayer Online Game ขึ้น เกมประเภทนี้เริ่มแพร่หลายและประสบความสำเร็จทางด้านธุรกิจสูง ถึงแม้ว่าการสร้างเกมออนไลน์จะมีต้นทุนสูงกว่าการสร้างเกมแบบเล่นคนเดียว แต่ก็สามารถเพิ่มจำนวนผู้เล่นออกไปได้มาก และควบคุมผู้เล่นได้ซึ่งทำให้การขายได้ผลลัพธ์เชิงการลงทุนสูงกว่า

เกมออนไลน์ประเภทสวมบทบาท

เกมออนไลน์ที่มีผู้ให้บริการในประเทศไทยอยู่ในขณะนี้มีอยู่หลายประเภท แต่ละประเภทก็มีจุดขายที่แตกต่างกัน แต่เกมออนไลน์ประเภทหนึ่งที่มีการผลิตออกมาอยู่เสมอได้แก่เกมออนไลน์ประเภทสวมบทบาท ดังจะได้กล่าวถึงลักษณะของเกมออนไลน์ซึ่งได้รับความนิยมอย่างสูงในประเทศไทยในช่วงที่ผ่านมา

ดวงเดือน เทพจินดาร และคณะ (2546, หน้า 154) กล่าวว่า เกมซึ่งได้รับความนิยมนี้เป็นเกม MMORPG ขนาดใหญ่ที่สร้างขึ้นโดยใช้โครงสร้างของฉากหลังและเนื้อเรื่องจากการ์ตูนเรื่องหนึ่ง และได้ถูกพัฒนาให้เป็นเกมประเภทสวมบทบาท ที่เน้นลักษณะในการรวมกลุ่มเป็นสังคม ดังนั้นเกมนี้จึงถูกออกแบบมาเพื่อเป็นตัวแทนลักษณะของผู้เล่นแต่ละคนเพื่อให้ผู้เล่นแต่ละคนได้มีส่วนในสังคมภายในเกม เมื่อเกมดำเนินไป เนื้อเรื่องของเกมจะสร้างความเพลิดเพลินให้กับผู้เล่น

ยีน ภู่วรรณ (2546, หน้า 55) กล่าวว่า การที่เกมออนไลน์ประสบความสำเร็จเพราะเน้นเรื่อง ความท้าทายและความจริงจังในนามสมมติ ผู้เล่นจะมีค่าพลังชีวิต พลังเวทย์มนต์ เมื่อเล่นไปก็มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น ค่าประสบการณ์นี้ทำให้เก่งขึ้น ซึ่งตรงกับความต้องการของคน มีการใช้จ่ายเงินในหน่วยสมมติ สามารถได้สิ่งของมาจากการฆ่าสัตว์ประหลาดแล้วนำมาซื้อขายแลกเปลี่ยนกัน เพื่อให้ตัวละครใกล้เคียงกับลักษณะนิสัยของผู้เล่น จึงให้ผู้เล่นเลือกเป็นตัวละครที่มีอาชีพต่าง ๆ กันได้ แต่ละอาชีพจะมีขีดความสามารถในด้านต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน ซึ่งได้แก่ค่าความทนทานต่อการทำลายของศัตรูหรือสัตว์ประหลาด ค่าความฉลาด ค่าความชำนาญ ค่าความโชคดี การใช้อาวุธ การใช้เวทย์มนต์ ความแม่นยำ ความรุนแรง การป้องกันตัว ความว่องไว และความเร็วในการโจมตี และการหลบหลีก ฯลฯ เมื่อมีลักษณะประจำตัวมาก จุดเด่นของแต่ละบุคคลจึงแตกต่างกัน การแบ่ง

ชนิดของสัตว์ประหลาดและกลุ่มการต่อสู้ ซึ่งมีจำนวนสัตว์ประหลาดมากมายหลายร้อยชนิด ทำให้การต่อสู้จึงไม่มีจุดจบ ดังนั้นผู้เล่นจึงต้องใช้เวลาเล่นที่ยาวนาน เพื่อสร้างประสบการณ์ การเพิ่มระดับความสามารถกระทำไปได้เรื่อย ๆ ยิ่งระดับสูงเท่าไรการเพิ่มระดับไปสู่ขั้นต่อไปก็จะทำได้ยากขึ้นและใช้เวลามากขึ้น เกมลักษณะนี้มีเจตนาให้ผู้เล่นไม่มีทางต่อสู้กับสัตว์ประหลาดตัวหัวหน้าได้อีกแล้ว ถึงแม้จะรวมกลุ่มมากเพียงใด การต่อสู้ก็จะกระทำไ้ระดับหนึ่ง และสัตว์ประหลาดตัวหัวหน้าก็จะเกิดใหม่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความท้าทายที่จะไปต่อสู้กับสิ่งที่ท้าทายขึ้น อีกทั้งเกมนี้ยังต้องการดึงดูดผู้เล่นให้มากที่สุดโดยการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงเกมตลอดเวลา ดังนั้นผู้เล่นเกมจะมีสิ่งชักจูงใจไปเรื่อย ๆ

นันทกานต์ ตันเจริญ (2546, หน้า 58) ได้แสดงให้เห็นไว้ว่า เกมลักษณะดังกล่าว เป็นกรณีที่น่าศึกษาเป็นอย่างยิ่ง ว่าทำไมเยาวชนไทยถึงได้คลั่งไคล้ มากมายจนน่าวิตกขนาดนี้ ถ้ามองกันโดยรวมถือเป็นเกมที่รวมคอนเซ็ปต์ทุกอย่างของเกม และอินเทอร์เน็ตไว้ในตัว ความฝันกลายเป็นจริงขึ้นมาได้บนหน้าจอคอมพิวเตอร์ ผู้เล่นสามารถพูดคุยโต้ตอบได้จริง ๆ โดยผ่านตัวละคร จึงสามารถดึงดูดผู้เล่นให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของเกมได้ไม่ยากเลย

กรมสุขภาพจิต (2547 ก) กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้เล่นมีความหลงใหลในการเล่นเกมไว้ดังนี้

1. การเล่นเกมเป็นกลไกหนึ่งที่ช่วยระบายความรู้สึกที่ถูกกดดันซึ่งไม่สามารถแสดงออกได้ในเวลาปกติ เช่น เล่นเกมผจญภัยได้ท่องเที่ยวทั้งที่ชีวิตจริงเป็นคนเรียบร้อย รูปร่างผอมบาง
2. โปรแกรมของเกมถูกสร้างขึ้นอย่างมีกฎเกณฑ์ มีเงื่อนไขหรือเทคนิคที่จะเอาชนะเกมได้ เพราะในชีวิตจริงของคนเรา ไม่สามารถควบคุมทุกสถานการณ์ได้ หรือไม่สามารถเอาชนะได้ทุกเรื่อง แต่เกมให้ออกาสนะแก่ผู้เล่น
3. ผู้เล่นสามารถเลือกเล่นเกมได้ตามความพอใจ เช่น เลือกระดับความยากง่ายตามความสามารถ เกมที่ดีจะช่วยพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เล่น จึงพบได้ว่าผู้ที่มีความชำนาญในการเล่นเก๋มมักมีความสามารถในการตอบสนองเหตุการณ์กะทันหันได้ดีกว่าคนที่ไม่ได้เล่นเกม
4. เกมทำให้ผู้เล่นรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของเกมนั้น ได้ลงมือกระทำ ได้สวมบทบาท ตัวเอกของเรื่อง ไม่ใช่แค่นั่งดูเพียงอย่างเดียว

กรมสุขภาพจิต (2547 ก) ได้อ้างถึงผลสำรวจความคิดเห็นของเด็กและเยาวชนไทยทั้งในและนอกโรงเรียน พบว่าเกมที่ได้รับคามนิยมสูง ๆ มักมีลักษณะ

1. มีความท้าทายที่จะทำให้ผู้เล่นไปสู่จุดหมายได้ตามระดับความสามารถของแต่ละคน ไม่ได้หยุดอยู่แค่การแพ้ชนะในการเล่นเก๋มครั้งหนึ่ง ๆ เท่านั้น
2. สามารถสนองจินตนาการเพื่อฝัน เปิดโอกาสให้ผู้เล่นสามารถสมมติตัวเองให้เป็นใครหรือเป็นอะไรก็ได้ สามารถทำในสิ่งที่ทำไม่ได้ในชีวิตจริง

3. สามารถสนองความอยากรู้อยากเห็นกล่าวคือ มีความแปลกใหม่ ชับซ้อน สร้างความประหลาดใจ ตื่นตาตื่นใจ หักมุมความคิดความรู้สึกละเอียดของผู้เล่น และมีความไม่สอดคล้องทั้งยังกล่าวถึงหลักจิตวิทยาที่ผู้ผลิตเกมนำมาใช้ในการสร้างเกมเพื่อดึงดูดผู้เล่น คือ

1. ทำให้ผู้เล่นมีทางเลือกหลาย ๆ ทางเพื่อเอาชนะอุปสรรค
2. ทำให้ผู้เล่นรู้สึกตื่นเต้นอยู่ตลอดเวลา โดยมีเนื้อหาที่กระตุ้นให้ต่อหมวกไตผลิต

ฮอร์โมนอะดรีนาลีนออกมา

3. ทำให้ผู้เล่นรู้สึกถูกท้าทาย ไม่ให้ผู้เล่นชนะตลอด ต้องท้าทายให้อยากต่อสู้เพื่อชัยชนะ ปัญหาที่เกิดจากการเล่นเกมออนไลน์

กรมสุขภาพจิต (2547 ก) กล่าวไว้ว่า สมัยนี้เด็กและเยาวชนสนใจเล่นเกมอิเล็กทรอนิกส์กันมากขึ้น เป็นเพราะเกมเหล่านั้นให้ความสนุกสนาน มีกราฟฟิกน่าตื่นตาตื่นใจ ผลเสียที่เกิดขึ้นเมื่อใช้เวลากับเกมมากเกินไปคือ ทำให้การเรียนตกต่ำ ละเลยการทำภารกิจประจำวัน ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา น้อยลง ห่างเหินคนในครอบครัว กิน นอน ไม่เป็นเวลา บางคนเล่นเกมข้ามคืน ตอนเช้าก็ไม่อยากลุกจากเตียง บางคนทานข้าวหน้าจอ หรือรีบทานข้าวลวก ๆ เร็ว ๆ เพื่อจะได้กลับไปเล่นเกมอีก ซึ่งมีผลเสียต่อสุขภาพ นานไปผลเสียก็จะยิ่งปรากฏชัดต่อสุขภาพร่างกาย เช่น เป็นโรคอ้วน โรคกระเพาะ มีปัญหาสายตา และเป็นโรคซีวีเอส (Computer Vision Syndrome: CVS) คือ มีอาการปวดกระดุกข้อมือ ปวดกล้ามเนื้อ มีอาการปวดตา แสบตา ตามัว และอาจมีอาการปวดหัวร่วมด้วย

กรมสุขภาพจิต (2547 ข) ยังได้ให้ข้อสังเกตเพิ่มเติม สำหรับพ่อแม่ว่าลูกติดคอมพิวเตอร์หรือติดเกมอิเล็กทรอนิกส์จนถึงขั้นที่ต้องแก้ไขแล้วหรือยัง โดยสังเกตได้จากอาการต่อไปนี้

1. ใช้เวลาในการเล่นเกมนานเกินไป (ครั้งละไม่ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง)
2. การเล่นเกมรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น เล่นเกมจนไม่ยอมนอน ไม่ยอมเรียน ไม่ยอมทำการบ้านหรือดูหนังสือ ไม่ยอมรับประทานอาหารร่วมกับสมาชิกในครอบครัว (แต่นั่งทานข้าวทานขนมหน้าคอมพิวเตอร์ หรืออดอาหารที่จะเลิกเล่นเกมเมื่อถึงเวลาทานข้าว) ฯลฯ
3. แอบลุกขึ้นมาเล่นเกมตอนดึก ๆ
4. ผลการเรียนตกลงเพราะหมกมุ่นแต่เรื่องเกม
5. มีผลกระทบต่อการใช้จ่าย ใช้เงินไปกับการซื้อเกมหรือเล่นเกม
6. แสดงอารมณ์ หรือแสดงความไม่พอใจ หงุดหงิด วิตกกังวลเมื่อบอกให้หยุดเล่นเกม
7. ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชอบหรือเคยทำเป็นกิจวัตร เช่น เลิกเล่นกีฬา เลิกดูทีวี เลิกดูหนัง ปฏิเสธการไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ และครอบครัว

8. มีผลกระทบต่อสัมพันธภาพกับเพื่อน ๆ และสมาชิกในครอบครัว คือจะเอาเวลาส่วนใหญ่ไปเล่นเกมมากกว่าจะพูดคุยกัน (ยกเว้นคุยเรื่องเกมกับกลุ่มเพื่อนที่คลั่งไคล้เกมเหมือนกัน)

9. ควบคุมตัวเองไม่ได้ที่จะเข้าไปเล่นเกม เช่น ตื่นนอนขึ้นมาเล่นเกม พอกลับถึงบ้านก็ตรงไปที่เครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกมเป็นอันดับแรก หรือต้องออกไปเล่นเกมที่ร้านอินเทอร์เน็ตเป็นประจำ และไม่สามารถควบคุมตนเองให้เล่นในเวลาที่กำหนด ทำให้เล่นติดต่อกันหลายชั่วโมงหรือเล่นนานขึ้นเรื่อย ๆ

10. คิดถึงแต่เรื่องเล่นเกม ปิดบังหรือโกหกเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเล่นเกมที่แท้จริง การที่เด็กติดเกมนั้นในความเป็นจริงแล้วก็ไม่ต่างจากการที่ผู้ใหญ่ชอบดึกอล์ฟ หรือชอบช้อปปิ้ง แต่ผู้ใหญ่รู้จักแบ่งเวลา ไม่หนึ่งงานมาดึกอล์ฟ หรือเดินห้าง รู้จักยับยั้งชั่งใจในการใช้จ่าย กล่าวคือควบคุมตนเองได้ดีกว่าเด็กนั่นเอง

การแก้ไขปัญหาจากการเล่นเกมออนไลน์

นอกจากวิธีการแก้ไขปัญหาตามมาตรการของรัฐบาลที่ได้ขอความร่วมมือจากผู้ประกอบการร้านอินเทอร์เน็ต และผู้บริการเกมออนไลน์ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ยังมีข้อเสนอแนะทางในการแก้ไขปัญหาจากการเล่นเกมออนไลน์ไว้ ดังนี้

นันทกานต์ ตันเจริญ (2546) ได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่าการห้ามเยาวชนเล่นเกมออนไลน์ หรือห้ามการติดต่อสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตจะดูเป็นการยาก และเป็นวิธีการที่ไม่ฉลาดเท่าไร และอาจส่งผลกระทบต่อความคิดหรือจินตนาการของเด็กทางอ้อมก็เป็นได้ ซึ่งอนาคตเด็กไทยต้องเติบโตขึ้นไปพร้อมกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ไม่หยุดยั้ง แต่การปล่อยให้เด็กเล่นเกมอย่างไม่มีการจำกัด ย่อมไม่เกิดผลดีต่อตัวเด็ก เพราะส่งผลกระทบต่อการศึกษาของเด็ก และอาจจะส่งผลกระทบต่อครอบครัว ทำให้เกิดการทะเลาะกันระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก ประเด็นที่สำคัญคือการให้เด็กได้รู้จักแบ่งเวลาเล่น เวลาเรียน เวลาพักผ่อน ทั้งนี้แนวทางในการป้องกัน และแก้ไขปัญหานั้น นับเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีแต่ต้องอาศัยความจริงจังอย่างต่อเนื่อง และควรได้รับความร่วมมือด้วยกันทุกฝ่าย โดยเฉพาะผู้ปกครองควรสอดส่องดูแลการใช้อินเทอร์เน็ตของเยาวชนอย่างใกล้ชิดและให้คำแนะนำการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างถูกต้องและเหมาะสม

ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ (2546, หน้า 59) กล่าวว่า คนที่เล่นเกมจนเสียหายนั้นอายุจริงเท่าไรก็ไม่สำคัญเพราะเขาเป็นเด็กที่พ่อแม่เลี้ยงไม่โต ส่วนคนที่ควบคุมเวลาและพฤติกรรมของตนเองในความจริง(เสมือน)ได้ ถือว่าเป็นนักเล่นที่มีวุฒิภาวะ

จากเอกสารที่ผู้วิจัยได้ศึกษา รวมทั้งที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่าปัญหาที่พบได้มากที่สุดที่เกิดจากการเล่นเกมออนไลน์นั้นคือ การใช้เวลาในการเล่นอย่างไม่เหมาะสม วิธีการแก้ไขที่ได้รับการเสนอแนะคือการดูแลอย่างใกล้ชิดโดยผู้ปกครอง ซึ่งเป็นวิธีที่ปฏิบัติได้ยากในกลุ่มผู้เล่นที่ศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา นอกจากนั้นยังมีผู้กล่าวถึงการเสริมสร้างวุฒิภาวะให้ผู้เล่นเกมรู้จักการควบคุมตนเอง รู้จักการยับยั้งชั่งใจ ซึ่งเป็นวิธีการที่เหมาะสม ที่จะนำมาใช้กับกลุ่มผู้เล่นในวัยนี้

นิสิต

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายของคำว่า นิสิต ไว้ว่าคือ ผู้ที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย ซึ่งนับว่าเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญวัยหนึ่ง คือเป็นวัยที่จะต้องเปลี่ยนแปลงจากความเป็นวัยรุ่นไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ กล่าวคือต้องเปลี่ยนสถานภาพจากนักเรียนมัธยมกลายมาเป็น นิสิตซึ่งต้องมีความรับผิดชอบในตนเอง เปลี่ยนจากสภาพแวดล้อมในการเรียนซึ่งมีครูคอยควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด กลับต้องเริ่มดูแลตนเอง มีเวลาว่างเพิ่มมากขึ้น มีกิจกรรมใหม่ๆ ที่น่าสนใจให้ได้ทดลอง บางคนต้องใช้ชีวิตห่างจากการดูแลของผู้ปกครองและครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาในช่วงนี้นับว่าเป็นพื้นฐานของการประกอบอาชีพในอนาคต ซึ่งจำเป็นต้องให้ความเอาใจใส่เป็นอย่างมาก

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษาในกลุ่มผู้เล่นที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป เนื่องจากความสำคัญของการศึกษาในช่วงวัยนี้ดังที่ได้กล่าวไปแล้ว ถ้านิสิตใช้เวลาในการเล่นเกมออนไลน์อย่างไม่เหมาะสมย่อมส่งผลกระทบต่อการศึกษาในอนาคต ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการเสริมสร้างลักษณะความยับยั้งชั่งใจรวมทั้งการลดเวลาในการเล่นเกมของนิสิตนี้น่าจะเป็นวิธีการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น ซึ่งน่าจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อนิสิต

ลักษณะและความต้องการของนิสิต

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของคนในวัยนี้โดยการแบ่งตามเกณฑ์อายุ ซึ่งมีผู้แบ่งเกณฑ์อายุไว้แตกต่างกัน ดังนี้

วัยรุ่น (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) คือวัยที่มีอายุประมาณ 13 ถึง 19 ปี

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545, หน้า 329) กล่าวไว้ว่า ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่า ช่วงความเป็นวัยรุ่นได้ขยายออกไป โดยประมาณ ตั้งแต่ 12 – 25 ปี โดยให้เหตุผลว่า เนื่องจากเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถาบันการศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตัวเองได้ทางเศรษฐกิจต้องยืดระยะเวลาออกไป อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (Maturity) ช้ากว่ายุคสมัยที่ผ่านมา

พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุญ (2536) ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นโดยถือเอาตามเกณฑ์ปฏิทินแบ่งเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนวัยรุ่น (Preadolescence) อายุ 10 – 12 ปี ระยะวัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 13 – 16 ปี ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 17 – 21 ปี

จากเกณฑ์การแบ่งช่วงอายุ จะเห็นได้ว่านิสิตชั้นปีที่ 1 อยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งลักษณะและความต้องการทั้งทางด้านร่างกาย สังคมและจิตใจประจำในวัยนี้ ดังต่อไปนี้

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545, หน้า 337 – 338) ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับพัฒนาการด้านสังคมของวัยรุ่นว่า เด็กเริ่มลดความเอาใจใส่กับบุคคลต่างวัย ไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กกว่า ระยะนี้จึงเริ่มต้นชีวิต

กลุ่มที่แท้จริง การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วและมากมายเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กรวมกลุ่ม เพราะสามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้และเข้าใจปัญหาของกันและกันดีกว่าคนต่างวัยซึ่งมีความคืบอกคืบใจต่างกัน กลุ่มยังสนองความต้องการทางสังคมด้านต่าง ๆ ซึ่งเด็กต้องการมากในขณะนี้ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน ฯลฯ เมื่อเด็กรวมกลุ่มเด็กจะสร้างกฎระเบียบ ภาษา ประเพณีประจำกลุ่ม เพื่อใช้เฉพาะสมาชิกของกลุ่มเท่านั้น และสมาชิกในกลุ่มทุกคนจำต้องประพฤติปฏิบัติตาม มิฉะนั้นแล้วอาจหมดสภาพการเป็นสมาชิก และต้องหากกลุ่มใหม่ต่อไปอีก และได้กล่าวถึงความต้องการหลัก ๆ ของวัยรุ่นไว้ ดังต่อไปนี้

1. ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องอยู่ใต้คำสั่ง คำบังคับของผู้ใด โดยเฉพาะบุคคลผู้มีอำนาจหรือผู้สูงวัยกว่า รวมทั้งพ่อแม่ผู้ปกครอง เพราะเด็กวัยรุ่นเชื่อว่าลักษณะที่เป็นเครื่องหมายของความเป็นผู้ใหญ่คือ ความเป็นอิสระจากผู้ที่มีอำนาจเหนือตน
2. ต้องการมีตำแหน่ง (Status) รวมทั้งต้องการความสนับสนุน (Approval) ทั้งจากผู้ใหญ่และเพื่อนร่วมรุ่น
3. ต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ บางครั้งรวมทั้งความท้าทายตื่นเต้น เกลียดความซ้ำซากจำเจ ชอบทดลอง ยิ่งถูกห้ามยิ่งอยากลอง ฉะนั้นระยะนี้ เด็กวัยรุ่นไม่ว่าที่ไหนสมัยใด มักชอบฝ่าฝืนกฎระเบียบต่าง ๆ เด็กบางคนอาจชอบลองสิ่งที่ไม่ดี ๆ เช่น ยาเสพติด ประพฤติผิดทางเพศ ต่อต้านกฎเกณฑ์ของสังคมและสถาบัน เพื่อดูว่าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร หรือบางคนอยากลองเพื่อประชดชีวิต
4. ความต้องการรวมพวกพ้อง มีกลุ่มก้อน เป็นความต้องการค่อนข้างสูง เพราะการรวมพวกพ้องเป็นวิถีทางให้เด็กได้รับสนองความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่นใจ ได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้ที่เข้าใจตน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน
5. ความต้องการความรู้สึกมั่นคง อบอุ่นใจและปลอดภัย เพราะเด็กมีอารมณ์หวั่นไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ลับสนและลึบเล่งง่าย เด็กจึงมีความต้องการเช่นนี้ค่อนข้างสูง
6. ความต้องการความถูกต้อง ความยุติธรรม เด็กถือว่าความยุติธรรม เป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ เด็กจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังต่อความถูกต้องยุติธรรมตามทัศนะของตน เป็นอย่างยิ่ง และอยากทำอะไรหลาย ๆ อย่างเพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่ส่วนบุคคล และสังคม
7. ความต้องการความงดงามทางร่างกาย ไม่ว่าวัยรุ่นชายหรือหญิงต้องการให้คนรู้สึกชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณะของตนสมตามเพศของตนทั้งสิ้น เพราะคิดว่าความงดงามทางกายเป็นแรงจูงใจให้เข้ากลุ่มได้ง่าย เป็นที่ยอมรับของสังคม และดึงดูดใจเพศตรงข้าม ฉะนั้นจึงให้ความสำคัญ

ใจใส่ต่อการออกกำลังกาย ลักษณะอาหารที่รับประทาน ทรงผม เสื้อผ้า เครื่องประดับ สุขภาพ อนามัย ความงดงามทางกาย นับเป็นส่วนหนึ่งของความภูมิใจและมั่นใจตนเองของวัยรุ่นด้วย

8. ความต้องการประพุดิตนสมตามบทบาททางเพศของตน เป้าประสงค์เหล่านี้ลึกซึ้งมากในขณะนี้ ผู้ที่มีความรู้สึกว่าตนเอง “ไม่สมเป็นชายชาตรี” หรือ “ไม่สมเป็นหญิงสาว” จะรู้สึกไม่แน่ใจ และไม่สบายใจเกี่ยวกับตนเอง ความสำนึกเช่นนี้ถ้ายังเกิดกับคนใดแล้ว ผู้นั้นย่อมพยายามแก้ไขทุกวิถีทาง โดยทั่วไปทั้งหญิงและชายวัยรุ่นพยายามจะประพุดิตนเพื่อให้ “ดูงดงามสมเป็นสุภาพสตรี” หรือ “ดูแข็งแรงบึกบึนสมเป็นชายชาตรี” ตามแบบที่ตนนิยม ส่วนผู้ที่รู้สึกตนความีบทบาททางเพศแบบลักเพศก็มักรวมกลุ่มกับผู้ที่มิลักษณะคล้ายกัน ยิ่งสังคมปัจจุบันยอมรับสิ่งเหล่านี้อย่างเปิดเผย การรวมกลุ่มของพวกนี้ในสังคมก็ยิ่งเกาะกลุ่มกันแน่นแฟ้นและเปิดเผยยิ่งขึ้น

9. ความต้องการเลือกอาชีพ เด็กวัยรุ่นโตพอที่จะเห็นความสำคัญของอาชีพ และเข้าใจว่าอาชีพนำมาซึ่งสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม อาชีพเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงสถานะความเป็นผู้ใหญ่ที่คนใดจะมีอาชีพอย่างไรนั้นจะต้องมีความรู้เป็นฐาน เด็กบางคนซึ่งไม่เคยสนใจและเตรียมตัวเพื่อเลือกอาชีพจะเริ่มมีความต้องการในขณะนี้ ทั้งจากความประสงค์ภายในตนเองหรือและจากอิทธิพลของเพื่อนร่วมวัย พ่อแม่ผู้ปกครอง และสังคม

จากเอกสารที่ศึกษา จะเห็นได้ว่าเกมออนไลน์ที่สร้างขึ้นนั้นสามารถตอบสนองความต้องการหลัก ๆ ของคนในวัยนี้ได้เกือบทุกด้าน นั่นทำให้มันติดเป็นวัยที่เล่นเกมออนไลน์มาก รวมทั้งเกิดการติดโลกเสมือนที่ตอบสนองความต้องการต่าง ๆ เหล่านั้นได้อย่างง่ายดาย ซึ่งทำให้มีแนวโน้มที่จะใช้เวลาในการเล่นมากกว่าผู้เล่นในกลุ่มอื่น ๆ

ความยับยั้งชั่งใจ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดผู้ที่มีอาการเสพติด (Addicted) ไม่ว่าจะเป็นสารเสพติด บุหรี่ เหล้า การพนัน มักจะมีการกล่าวถึงความยับยั้งชั่งใจโดยใช้การยับยั้งชั่งใจเป็นเครื่องมือเพื่อป้องกันการกลับไปเกิดพฤติกรรมเดิมที่ไม่พึงประสงค์ ความยับยั้งชั่งใจในนั้นถูกกล่าวถึงในมุมมองต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นมุมมองทางด้านศาสนา ไม่ว่าจะเป็นศาสนาพุทธ หรือศาสนาคริสต์ ก็มีการกล่าวถึงความยับยั้งชั่งใจว่าเป็นสิ่งที่พึงประสงค์ทั้งสิ้น

อีกหนึ่งมุมมองที่น่าสนใจ และได้นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ มุมมองทางด้านจิตวิทยา จากการศึกษารายงานเกี่ยวกับความยับยั้งชั่งใจทำให้พบว่า มีการจำแนกความยับยั้งชั่งใจไปตามสาเหตุที่ทำให้เกิดความยับยั้งชั่งใจนั้น เช่น เมื่อเกิดความยับยั้งชั่งใจเนื่องจากแรงสนับสนุนจากกลุ่ม หรือสังคม สามารถเรียกความยับยั้งชั่งใจชนิดนี้ได้ว่า ความยับยั้งชั่งใจจากการสนับสนุนทางสังคม (Abstinence Social Support) หรือความยับยั้งชั่งใจที่เกิดขึ้นจากความตั้งใจที่จะใช้

ความสามารถในตนเอง (Personal Resource) ในการยับยั้งพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เรียก ความยับยั้งชั่งใจชนิดนี้ได้ว่า ความยับยั้งชั่งใจจากการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Abstinence Self-Efficacy) ในการวิจัยครั้งนี้จะกล่าวถึงความยับยั้งชั่งใจจากการรับรู้ความสามารถแห่งตน

การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy)

การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy) นั้นเป็นแนวคิดของ Bandura (1994) หมายถึง ความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น ความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถแห่งตนนั้น เป็นสิ่งที่กำหนด ความรู้สึก ความคิด แรงจูงใจ และการกระทำของบุคคล ความเชื่อดังกล่าวส่งผลกระทบต่อกระบวนการหลัก 4 กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการทางปัญญา กระบวนการการจูงใจ กระบวนการด้านความรู้สึก และ กระบวนการการเลือก

การรับรู้ความสามารถแห่งตนที่เข้มแข็ง จะส่งผลให้มนุษย์ขยายโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ และมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นในหลาย ๆ ด้าน บุคคลซึ่งประเมินความสามารถแห่งตนไว้สูง จะมองภารกิจที่มีความยากลำบากกว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย และสามารถเพิ่มพูนทักษะของตนเอง โดยไม่เกรงกลัวหรือหลบเลี่ยงภารกิจเหล่านั้น ความเชื่อเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ผลักดันให้บุคคลเกิดความสนใจจากภายใน และมีความสนใจในกิจกรรมที่ทำอย่างลึกซึ้ง ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนที่เข้มแข็งมักจะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายให้ตนเอง และจะกระทำด้วยความตั้งใจเพื่อให้ประสบผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ พวกเขาจะสามารถรับมือกับความล้มเหลวได้อย่างมั่นคง และจะฟื้นฟูความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนได้อย่างรวดเร็วถึงแม้ว่าจะประสบความล้มเหลว พวกเขาจะใช้ความล้มเหลวเป็นบทเรียน พวกเขาจะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เลวร้ายด้วยความมั่นใจว่าเขาสามารถควบคุมได้ ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนนั้น ทำให้บุคคลมีความเจริญเติบโต ลดความเครียด และมีความทนทานต่อความซึมเศร้า

ในทางกลับกันบุคคลผู้ที่มีความสงสัยในความสามารถแห่งตนมักจะหลบเลี่ยงจากภารกิจที่พวกเขาเห็นว่ามีความยากลำบาก บุคคลเหล่านี้จะมีแรงบันดาลใจต่ำ และขาดความมั่นคงต่อเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับภารกิจที่ยากลำบากเขาจะนึกถึงแต่การไร้ความสามารถของตน อุปสรรคที่เขาพบ และผลลัพธ์ที่ล้มเหลว มากกว่าที่จะหาวิธีการเพื่อให้ภารกิจนั้นประสบความสำเร็จ พวกเขาจะยอมแพ้อย่างรวดเร็วเมื่อได้พบความลำบาก เมื่อประสบกับความล้มเหลว พวกเขาจะหมดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองอย่างรวดเร็ว บุคคลเหล่านี้มักจะเกิดความเครียดและตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า

แหล่งที่มาของการรับรู้ในความสามารถแห่งตน

บุคคลสามารถพัฒนาความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถแห่งตนได้ 4 วิธี

1. การสร้างสมประสบการณ์ (Mastery Experiences) เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการที่สร้างการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่เข้มแข็ง ประสบการณ์ความสำเร็จจะทำให้ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเข้มแข็ง และมั่นคงยิ่งขึ้น ประสบการณ์ความล้มเหลวในขณะที่ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนยังไม่มั่นคงนั้น จะทำให้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนลดลง ถ้าบุคคลได้รับความสำเร็จมาโดยง่าย ก็มักจะคาดหวังผลสำเร็จที่รวดเร็ว ง่ายดาย และเมื่อพบกับความล้มเหลวบุคคลนั้นก็จะมีผลความเชื่อมั่น ในขณะที่ความสำเร็จที่ได้มาด้วยความยากลำบาก ต้องฝ่าฟันอุปสรรค และใช้ความพยายามอย่างเต็มที่เพื่อให้ประสบความสำเร็จนั้นจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนที่มั่นคง

2. การรับรู้ผ่านต้นแบบ (Vicarious Experiences) การที่ได้เห็นบุคคลอื่นซึ่งมีความสามารถต่าง ๆ คล้ายคลึงกับตนประสบความสำเร็จ ทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในการทำกิจกรรมที่มีลักษณะคล้ายกัน นอกจากพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนแล้ว การสังเกตจากต้นแบบยังทำให้บุคคลได้รับความรู้ และทักษะในการจัดการกับอุปสรรคต่าง ๆ อีกด้วย การพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนโดยการรับรู้ผ่านต้นแบบจะส่งผลต่อความไม่มั่นใจในความสามารถของตน ได้ถ้าต้นแบบประสบความล้มเหลวในกิจกรรมที่ทำ การพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนด้วยวิธีการนี้ ต้องให้ความสำคัญกับการเลือกต้นแบบ ยิ่งต้นแบบมีความคล้ายกับบุคคลที่เรียนรู้มาเท่าไร บุคคลนั้นก็จะมีผลความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนที่มั่นคง ถ้าต้นแบบไม่มีความคล้าย ความเชื่อมั่นที่ได้รับก็จะหมดไปโดยง่าย

3. การชักจูงโดยคำพูด (Social Persuasion) เป็นการให้ความเชื่อมั่นว่าบุคคลนั้นมีความสามารถและทักษะพร้อมในการที่จะดำเนินกิจกรรมนั้น ๆ ได้อย่างประสบความสำเร็จ การชักจูงนี้เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในความสามารถของตน เพื่อให้บุคคลนั้นได้ใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ และเมื่อประสบความสำเร็จบุคคลนั้นก็จะมีผลความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน เป็นการชักจูงที่ใช้การชักจูงโดยคำพูดเพียงอย่างเดียวเพื่อให้ความเชื่อมั่น การทำให้เกิดความไม่มั่นใจหรือสงสัยในความสามารถของตนด้วยคำพูดนั้นทำได้ง่ายกว่า

4. สภาวะทางกายและอารมณ์ (Somatic and Emotional States) บุคคลมักจะใช้ความรู้สึกรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อร่างกายและอารมณ์บางส่วนในการตัดสินใจความสามารถของตน กล่าวคือ เขาจะตีความหมายของความตึงเครียดที่เกิดขึ้น ว่าเป็นการแสดงให้เห็นว่าเขาไร้ความสามารถ ในกิจกรรมที่เกี่ยวกับความแข็งแรง และพลังกาย บุคคลจะตัดสินใจว่า ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นเป็นสัญญาณของการไร้ความสามารถทางกาย รวมถึงอารมณ์ก็เป็นสิ่งที่บุคคลใช้ตัดสินใจความสามารถของตนเองด้วย อารมณ์ในทางบวกจะเป็นสิ่งที่เพิ่มความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ในขณะที่

อารมณ์ในทางลบจะบั่นทอนความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ดังนั้นการที่จะทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนได้โดยการลดความเครียดที่เกิดขึ้น

อิทธิพลของการรับรู้ความสามารถแห่งตน

ได้มีการศึกษากันอย่างกว้างขวางถึงผลของการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อกระบวนการหลักทางจิตวิทยา 4 กระบวนการ ได้แก่

1. กระบวนการทางปัญญา (Cognitive Processes) ผลของการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อกระบวนการทางปัญญานี้ มีรูปแบบที่หลากหลาย เนื่องจากพฤติกรรม และความมุ่งหมายในชีวิตมนุษย์นั้นถูกกำหนดโดยความคิด และการวางเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายของแต่ละบุคคลจะอยู่ภายใต้อิทธิพลของการประเมินความสามารถของตนเอง เมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองสูง ย่อมตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตไว้สูง และมีความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ เนื่องจากการกระทำส่วนใหญ่จะเริ่มก่อตัวในความคิด ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนจะมองเห็นภาพความสำเร็จของตนเป็นเครื่องนำทางและสนับสนุนให้ไปสู่ความสำเร็จ แต่ผู้ที่มีความสงสัยในความสามารถแห่งตนจะมองเห็นภาพความล้มเหลว และจะจมอยู่ในความคิดว่าตนเองจะทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นการยากที่จะทุ่มเทความสามารถเมื่อเกิดความไม่มั่นใจ
2. กระบวนการการจูงใจ (Motivation Processes) ความเชื่อในความสามารถแห่งตนนั้นมีบทบาทสำคัญในการเกิดกระบวนการการจูงใจตนเอง แรงจูงใจของมนุษย์ส่วนใหญ่เกิดจากกระบวนการทางปัญญา บุคคลจะสร้างแรงจูงใจให้ตนเองเพื่อชักนำให้เกิดการกระทำ เขาจะสร้างรูปแบบของสิ่งที่เขาทำได้ เขาจะตั้งเป้าหมายของตนเองและวางแผนเพื่อกระทำตามเป้าหมายนั้น ๆ แรงจูงใจนั้นอยู่บนพื้นฐานของเป้าหมาย หรือ มาตรฐานของแต่ละบุคคล ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนนั้น สามารถสร้างแรงจูงใจได้ในหลาย ๆ ทาง เช่น เป็นตัวตัดสินใจเป้าหมายซึ่งบุคคลตั้งไว้สำหรับตนเอง ความพยายามที่บุคคลต้องใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ๆ ระยะเวลาที่จะต้องเผชิญหน้ากับความยากลำบาก และสามารถรับมือกับความล้มเหลวได้ เมื่อเผชิญหน้ากับความยุ่งยาก หรือความล้มเหลว บุคคลผู้ไม่เชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนจะล้มเลิกความตั้งใจอย่างรวดเร็ว ในขณะที่บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนจะใช้พยายามมากขึ้น
3. กระบวนการด้านความรู้สึก (Affective Processes) ความเชื่อมั่นในความสามารถในการแก้ปัญหาของแต่ละบุคคลนั้นมีผลกระทบต่อความเครียดและความซึมเศร้าที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ยุ่งยาก เช่นเดียวกันกับระดับแรงจูงใจของแต่ละบุคคล ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนนั้นเป็นสิ่งที่ควบคุมความเครียด และความวิตกกังวล บุคคลซึ่งมีความเชื่อว่าตนสามารถควบคุม จัดการกับเหตุการณ์ที่ยุ่งยากได้นั้นจะไม่เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวลเกินไป ในขณะที่ผู้ซึ่งคิดว่าตนเองไม่สามารถรับมือกับปัญหาเหล่านั้นได้ จะเกิดความวิตกกังวล

อย่างมาก จะตกอยู่ในความรู้สึกไร้ความสามารถในการแก้ปัญหาของตนเอง จะสร้างสถานการณ์ที่อันตรายขึ้นในความคิดของตน และจะกังวลถึงสถานการณ์ยุ่งยากที่แทบจะไม่เคยเกิดขึ้น ซึ่งความคิดเหล่านั้นจะทำลายความสามารถของบุคคลนั้น

4. กระบวนการการเลือก (Selection Processes) บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงกิจกรรมและสถานการณ์ที่เห็นว่ายากเกินความสามารถของตน บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองพร้อมที่จะเข้าร่วมในสถานการณ์และกิจกรรมที่เห็นว่ามีค่าท้าทายซึ่งเขามีความสามารถพอที่จะรับมือกับสถานการณ์เหล่านั้นได้ และเมื่อตัดสินใจแล้วเขาจะใช้ความสามารถและความสนใจอย่างเต็มความสามารถ

จากที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาทั้งหมดเกี่ยวกับความยับยั้งชั่งใจและการรับรู้ความสามารถแห่งตน อาจจะสรุปได้ว่าความยับยั้งชั่งใจที่ศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ คือ ความสามารถในการยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งเกิดจากการใช้ความสามารถในตนเอง ผ่านกระบวนการทางความคิดและการตั้งเป้าหมายนั่นเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยับยั้งชั่งใจ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยับยั้งชั่งใจ มีการศึกษาไว้อย่างน่าสนใจ ดังต่อไปนี้

Goldbeck, Myatt and Aitchison (1997) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเที่ยงในการพยากรณ์ความยับยั้งชั่งใจหลังจากการบำบัดการรับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นการศึกษาต่อเนื่องจากผลการศึกษาก่อนหน้าที่ซึ่งพบว่า การพยากรณ์ความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มผู้ป่วยซึ่งมีปัญหาคัดค้านการได้รับการบำบัดการรับรู้ความสามารถแห่งตนนั้นเป็นไปอย่างจำกัด ซึ่งอาจจะเป็นผลมาจากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นไปด้วยความมองโลกในแง่ดีเกินไป (Over-Optimistic) ไม่ตรงตามความสามารถในการจัดการกับปัญหาของตนเอง การศึกษาครั้งนี้ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยซึ่งมีปัญหาคัดค้านการบำบัด จำนวน 63 คน ที่ผ่านการตอบแบบสอบถาม Situational Confidence Questionnaire และ แบบสอบถาม Self-Efficacy Questionnaire (SEQ) ซึ่งออกแบบใหม่ โดยในการศึกษานี้สามารถพยากรณ์สถานะความยับยั้งชั่งใจในระยะ 3 เดือน ซึ่งเป็นระยะติดตามผล ผู้ป่วยซึ่งได้คะแนนจากแบบสอบถาม SEQ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความมั่นใจในความสามารถที่จะยับยั้งชั่งใจได้ตลอดช่วงระยะติดตามผล ได้รับการยืนยันจากผู้นำกลุ่มบำบัดว่าผู้ป่วยเหล่านี้จะสามารถยับยั้งชั่งใจได้เป็นระยะเวลาหนึ่ง นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มบำบัดยังคาดการณ์ว่า ผู้ป่วยจะต้องการความช่วยเหลือเพื่อพัฒนาสถานะความยับยั้งชั่งใจอีกด้วย การอภิปรายผลจากการศึกษาครั้งนี้ทำโดยคำนึงถึงการตอบคำถามด้วยความมองโลกในแง่ดีเกินไป

ของกลุ่มตัวอย่าง การพยากรณ์ในครั้งนี้ใช้ตัวแปรจากระยะเส้นฐาน 3 ตัวแปร โดยสามารถพยากรณ์สถานะความยับยั้งชั่งใจได้ร้อยละ 88 จากทุกกรณี

Majer and Other (2002) ได้ทำการศึกษาระดับความยับยั้งชั่งใจที่เกิดจากการสนับสนุนทางสังคม และความยับยั้งชั่งใจที่เกิดจากการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อคุณลักษณะของผู้ป่วยที่เลิกสารเสพติด (ชาย 57 คน, หญิง 43 คน) ที่รับการบำบัดที่ Oxford Houses โดยทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบำบัดและตัวแปรด้านประวัติทางสังคมโดยการวัดความยับยั้งชั่งใจที่เกิดจากการสนับสนุนทางสังคมและความยับยั้งชั่งใจที่เกิดจากการรับรู้ความสามารถแห่งตน ระยะเวลาที่ใช้ในการบำบัดและการเข้าร่วมการบำบัด 12 ขึ้น มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของระดับความยับยั้งชั่งใจทั้งแบบที่เกิดจากการสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้ความสามารถแห่งตน อย่างไรก็ตาม มีการรายงานจากสมาชิกที่เป็นทหารผ่านศึกหรือเคยต้องขังมาก่อนว่ามีความยากลำบากในการที่พวกเขาจะแสดงตัวตนต่อกลุ่มสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งทำให้ระดับความยับยั้งชั่งใจที่เกิดจากการสนับสนุนทางสังคมของสมาชิกกลุ่มนี้มีคะแนนต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่าในกลุ่มสมาชิกที่มีเป็นพ่อแม่ (ร้อยละ 73) มีระดับความยับยั้งชั่งใจที่เกิดจากการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่ำ ผลของการศึกษานี้ทำให้สามารถพัฒนาความเข้าใจต่อบทบาทของการสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการบำบัดสารเสพติด

Majer and Other (2003) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในตนเอง ได้แก่ Self-Mastery, การมองโลกในแง่ดี และการรับรู้ความสามารถแห่งตน ต่อวิธีการรักษาฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด (จำนวน 52 คน) ที่รับการบำบัดอยู่ที่ Oxford Houses จากการศึกษาพบว่า ถึงแม้ว่าคะแนนการมองโลกในแง่ดีและความยับยั้งชั่งใจจากการรับรู้ความสามารถแห่งตนของสมาชิกจะมีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญ แต่คะแนน Self-Mastery กลับมีความสัมพันธ์ในทางลบอย่างมีนัยสำคัญต่อทั้งคะแนนการมองโลกในแง่ดี และคะแนนความยับยั้งชั่งใจ อย่างไรก็ตาม สมาชิกได้ให้ข้อมูลว่าในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ สมาชิกมักจะใช้วิธีการมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotion-Focus) มากกว่าการมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem-Focus) ซึ่งการมุ่งเน้นที่อารมณ์ นั้นมีความสัมพันธ์ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับ Self-Mastery ข้อค้นพบที่มีความขัดแย้งกันนี้อาจจะเป็นผลมาจากการอยู่ร่วมกันในศูนย์บำบัด และ ขั้นตอนการบำบัด 12 ขึ้น ซึ่งตรงกันข้ามกับหลักการการควบคุมตนเอง นอกจากนี้ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างวิธีการแก้ปัญหาและความสามารถในการในตนเองนั้นแสดงให้เห็นว่าเทคนิคที่ผู้รับการฟื้นฟูจากการใช้สารเสพติดเลือกใช้ คือการมองโลกในแง่ดี และการยับยั้งชั่งใจ ในขณะที่วิธีการแก้ปัญหาซึ่งเกิดขึ้นเองโดยผู้ป่วยไม่ได้เลือกใช้จะเกี่ยวข้องกับ Self-Mastery จากข้อค้นพบในการศึกษานี้สรุปได้ว่าการมองโลกในแง่ดี และการยับยั้งชั่งใจจากการรับรู้ความสามารถแห่งตนนั้น เป็นความสามารถใน

ตนเองที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้รับการรักษารับรู้จากการใช้สารเสพติดในโปรแกรมบำบัด 12 ขั้นตอน

Ilgen, Mckellar and Moos (2006) ได้ศึกษาการพยากรณ์ความยับยั้งชั่งใจที่เกิดจากการรับรู้ความสามารถแห่งตน โดยบุคลิกภาพและการบำบัด เพื่อให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการบำบัดผู้ใช้สารเสพติดและความยับยั้งชั่งใจที่เกิดจากการรับรู้ความสามารถแห่งตน และได้ศึกษาว่าปัจจัยใดที่สามารถทำให้เกิดความยับยั้งชั่งใจมากขึ้น โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,350 คน ซึ่งได้รับการประเมินในการรับตัวเข้า และมีการติดตามผลเป็นระยะเวลา 1 ปี จากศูนย์ฟื้นฟูและบำบัดผู้ใช้สารเสพติดจำนวน 88 ศูนย์ พบว่า ปัญหาเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดที่ต่ำกว่า เส้นฐาน และความมั่นใจในการยับยั้งชั่งใจที่สูงกว่าเส้นฐานนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถแห่งตนที่สูงในช่วงหลังการบำบัด หลังจากทำการควบคุมปัจจัยอื่น ๆ ซึ่งได้แก่ ผู้ป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรมเสริมทักษะ และผู้ป่วยที่ผู้ดูแลมีความมั่นใจว่าจะสามารถยับยั้งชั่งใจได้ตลอดช่วงเวลา 1 ปี ดังนั้นจึงได้ข้อสรุปว่า การพัฒนาระดับความยับยั้งชั่งใจที่สูงขึ้นในระยะหลังการบำบัดนั้นเกิดจากกิจกรรมที่ผู้ป่วยได้รับในระหว่างการบำบัด และความสามารถของผู้ป่วย เนื่องจากมีความสัมพันธ์อย่างมากระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนและผลการบำบัด ผู้ดูแลจึงควรจัดการให้ผู้ป่วยซึ่งมีระดับการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่ำได้เข้าร่วมกิจกรรมที่มุ่งเน้นที่การเสริมทักษะเป็นสำคัญ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบปัญญานิยม

Corey (2001) ได้กล่าวไว้ว่าแนวคิดปัญญานิยมเชื่อว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะมีความคิดที่บิดเบือนซึ่งทำให้เกิดการรบกวนทางอารมณ์และพฤติกรรม ตัวแปรทางปัญญาเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อความรู้สึกและการตอบสนองของบุคคลนั้น ๆ การบำบัดจะมุ่งเน้นที่ความคิดและพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งบทบาทของความคิด การตัดสินใจ การตั้งคำถาม ปฏิบัติ และการทบทวนความคิด ในกระบวนการบำบัดมีการฝึกฝนทักษะใหม่ทั้งทางความคิดและการแก้ปัญหา อารอน เบคก์ (Aaron Beck) เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบปัญญานิยม (Cognitive Therapy) ได้เริ่มต้นการทำงานของเขาคือการให้การบำบัดผู้ที่อาการซึมเศร้า โดยวิธีการจิตวิเคราะห์ จากการทำงานเบคก์พบว่าเขามีความคิดเห็นต่างไปจากแนวทางของจิตวิเคราะห์ เขาพบว่าความคิดของผู้ที่มีอาการซึมเศร้านั้นจะมีรูปแบบของการใช้เหตุผลที่บกพร่องเรียกว่า “ความคิดที่บิดเบือน” (Cognitive Distortions) และเมื่อความคิดเช่นนี้ถูกกระตุ้นอาการผิดปกติจึงจะแสดงออกมา เบคก์ได้พัฒนาทฤษฎีของเขาจนเป็นทฤษฎีการบำบัดอาการซึมเศร้าที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบปัญญานิยมของเบคก์ มีรูปแบบเป็นการให้คำปรึกษาเชิงรุก (Active) โดยการชี้แนะแนวทาง (Directive), ในเวลาจำกัด (Time-Limited) ยึดอยู่กับปัจจุบัน (Present-Centered) และเป็นวิธีการที่มีโครงสร้าง (Structured) โดยให้ความสำคัญกับความคิด เน้นที่ความตระหนักรู้ ปรับเปลี่ยนความคิดในทางลบและความเชื่อที่บกพร่อง ทฤษฎีของเบคก์อยู่บนความเชื่อพื้นฐานที่ว่าวิธีการที่แต่ละบุคคลปฏิบัติและรู้สึกเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงความรับรู้และโครงสร้างของประสบการณ์ของบุคคลนั้น ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎี คือ

1. การสื่อสารภายในบุคคลสามารถเข้าถึงกระบวนการตรวจสอบความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตนเอง

2. ความเชื่อของบุคคลมีความหมายต่อบุคคลนั้นเองเป็นอย่างมาก

3. ผู้รับการบำบัดสามารถค้นพบสองสิ่งที่กล่าวข้างต้นได้ด้วยตนเองมากกว่าที่จะได้รับการสอนหรือตีความโดยผู้บำบัด

โดยพื้นฐานของทฤษฎีจะให้การสนับสนุนการเข้าใจถึงธรรมชาติของความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจหรือเมื่อถูกรบกวนทางอารมณ์ โดยมุ่งไปที่เนื้อหาของความคิดของปฏิกิริยาของแต่ละคนที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ

หลักการพื้นฐานของทฤษฎี

เบคก์ได้กล่าวถึงคนที่มีแนวโน้มมีความยุ่งยากทางอารมณ์จะมีแนวโน้มในการใช้เหตุผลที่ผิดพลาด (Logical Errors) ทำให้รูปแบบความเป็นจริงลาดเอียงไปในทิศทางที่ทำให้ไม่เห็นด้วยหรือคัดค้านตนเอง ดังนั้นการบำบัดตามทฤษฎีนี้จะเหมาะกับผู้ที่ปัญหาทางสุขภาพจิตที่มีสาเหตุจากความคิดที่มีความบกพร่อง หรือการเผชิญปัญหาไม่คืบหน้า เนื่องจากความคิดที่บิดเบือนซึ่งมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. การอ้างโดยไร้เหตุผล (Arbitrary Inferences) หมายถึงลักษณะการสรุปที่ขาดหลักฐานมาสนับสนุนและชัดเจนตรงประเด็น

2. การเลือกสรุป (Selective Abstraction Consists) มีพื้นฐานการแยกรายละเอียดเหตุการณ์ในแต่ละวัน ทำให้สนใจบางข้อมูลเท่านั้นและจะไม่สนใจข้อมูลอื่น ๆ ที่มีความสำคัญ

3. การสรุปเกินจริง (Overgeneralization) เป็นกระบวนการยึดถือในความเชื่ออย่างมากจากเหตุการณ์เดียว และนำไปประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์อื่น ๆ ที่ไม่เหมาะสม ไม่มีลักษณะที่คล้ายกันหรือการจัดการต่างกัน เช่น ถ้าให้บริการให้คำปรึกษาวัยรุ่นคนหนึ่งแล้วมีความยุ่งยากมาก แล้วคุณก็จะสรุปเกี่ยวกับการให้บริการคนอื่น ๆ ก็ต้องมีความยุ่งยากเหมือนกัน

4. การเพิ่มหรือลดความเป็นจริง (Magnification and Minimization) การรับรู้สถานการณ์ของบุคคลที่มีความสำคัญมากหรือมีความสำคัญน้อยผิดจากความจริง เช่น ใน

การให้บริการคำปรึกษาผู้ให้บริการอาจจะตีความสถานการณ์นั้นสำคัญน้อยกว่าความเป็นจริงซึ่งอาจจะทำให้เกิดภาวะวิกฤติในผู้รับบริการอาจจะมีผลร้ายต่อสภาพจิตใจ

5. การยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Personalization) เป็นลักษณะบุคคลที่เชื่อมโยงเหตุการณ์ภายนอกเข้าหาตนเอง และมักคิดว่าเป็นความผิดหรือความไม่ดีของตนเอง ทั้งที่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจจะไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง

6. การติดราสัญลักษณ์ (Labeling and Mislabeling) เป็นลักษณะของบุคคลที่มีพื้นฐานความไม่สมบูรณ์และความผิดพลาดจากอดีตและนำประสบการณ์เหล่านั้นมาใช้จำแนกความเป็นจริงในปัจจุบัน

7. การคิดแบบตัดสินด้านใดด้านหนึ่ง (Polarized Thinking) เป็นการคิดและการตีความในรูปแบบ “ทั้งหมด-ไม่มีเลย” เป็นการจัดหมวดหมู่ประสบการณ์ทุก ๆ อย่างเป็นแบบ “ไม่อย่างหนึ่งก็ต้องเป็นอย่างหนึ่ง” การคิดเช่นนั้น ทุก ๆ เหตุการณ์จะถูกติดราสัญลักษณ์เป็นขาวหรือดำ เช่น บุคคลอาจจะมองว่าตนเองเป็นคนที่ไม่เก่งหรือในทางกลับกันมองว่าตนเองเป็นคนเก่งมาก ซึ่งบุคคลที่เก่งมากนั้น ไม่สามารถทำอะไรผิดพลาดได้เลย

การให้ความช่วยเหลือผู้มารับบริการ เบคก์ได้กล่าวถึงวิธีการบำบัดอารมณ์และพฤติกรรมที่ผิดปกติโดยใช้วิธีการเข้าไปแก้ไขความคิดที่ผิดพลาดร่วมกับการส่งสัญญาณด้วยตนเอง ผู้บำบัดจะสอนให้ผู้มารับบริการสามารถจำแนกความคิดที่บิดเบือนและความคิดการรับรู้ที่มีข้อบกพร่องโดยผ่านกระบวนการประเมิน โดยผู้รับบริการจะได้รับการเรียนรู้การแยกแยะความคิดและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ ความรู้สึกและพฤติกรรม ด้วยการใช้ความจำ การสังเกต การกำกับตนเอง และข้อสันนิษฐานของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดอัตโนมัติด้านลบ

หลังจากที่ผู้รับบริการยังรู้ถึงการที่ความคิดทางด้านลบที่ไม่เป็นจริงนั้นส่งผลต่อตนเองอย่างไรแล้ว ผู้รับบริการจะได้รับการฝึกเพื่อทดสอบว่าความคิดอัตโนมัติต่อต้านความจริงหรือไม่ กระบวนการนี้เป็นการทดสอบเกี่ยวกับความเชื่อโดยการสนทนากับนักบำบัด มีการกำหนดให้ทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย การเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ผู้รับบริการจะได้ตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมและสุดท้ายจะได้เรียนรู้การแก้ที่ปัญหา (Problem-Solving) ทักษะการจัดการปัญหา (Coping Skills) โดยผ่านกระบวนการแนะนำ และผู้รับบริการก็จะได้ยังรู้ถึงความเกี่ยวข้องของความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

การบำบัดแบบปัญญานิยมนี้เน้นความเป็นปัจจุบัน การบำบัดจะมีการกำหนดระยะเวลาที่แน่นอน การบำบัดจะเน้นที่ปัญหาปัจจุบัน อย่างไรก็ตามถ้ามีการพูดถึงเรื่องราวในอดีตมักจะทำในสถานะที่แน่นอน เช่น เมื่อผู้รับบริการแสดงถึงความต้องการอย่างมากที่จะพูดถึงเหตุการณ์ในอดีต

เมื่อผู้บำบัดพิจารณาเห็นว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องเข้าใจถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความเชื่อที่บกพร่องตั้งแต่เริ่มแรกและความคิดเหล่านี้มีผลกระทบต่อผู้รับบริการในปัจจุบันอย่างไร หรือเมื่อการมุ่งเน้นที่ปัญหาที่เป็นอยู่ไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางอารมณ์ ความคิด การกระทำ หรือทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย เนื่องจากการมุ่งเน้นที่ปัจจุบันนี้เองทำให้การให้คำปรึกษาแบบปัญญานิยมนี้มีความกระชับ เป้าหมายของการบำบัดรวมถึงการลดอาการ ให้ความช่วยเหลือผู้รับการบำบัดให้แก้ไขปัญหาที่ก่อกวนมากที่สุด และสอนกลยุทธ์ในการป้องกันอาการ

เป้าหมายของการบำบัด

เป้าหมายของการบำบัดตามทฤษฎีของเบคค์ คือ การเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดของผู้รับการบำบัด โดยการใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) เป็นความคิดที่เกิดขึ้นทันทีที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้น และนำไปสู่การตอบสนองทางอารมณ์ ดังนั้นเพื่อให้เข้าใจแบบแผนของความคิด ของการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางความคิด สามารถทำได้โดยให้กำลังใจ การรวบรวมและพิจารณาอย่างรอบคอบต่อเหตุการณ์ที่สนับสนุนตามความเชื่อของผู้รับบริการ

สัมพันธภาพระหว่างผู้รับบริการและผู้ให้คำปรึกษา

เบคค์เน้นให้เห็นว่าสัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการให้คำปรึกษา ความสำเร็จของการให้คำปรึกษาขึ้นอยู่กับคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่ผู้ให้คำปรึกษามี เป็นต้นว่า ความอบอุ่นจริงใจ, ความเข้าอกเข้าใจที่ถูกต้องเหมาะสม, ไม่ด่วนตัดสิน และสามารถในการสร้างความไว้วางใจกับผู้รับการบำบัด เงื่อนไขสำคัญในการให้คำปรึกษาซึ่งใช้ในกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาแบบยิคนุคกลางเป็นศูนย์กลางนั้น เป็นสิ่งจำเป็นในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบปัญญานิยมแต่ไม่ใช่สิ่งที่สำคัญที่สุด เพื่อให้ผลการให้คำปรึกษาได้รับผลดีที่สุดยังต้องประกอบด้วยหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษาต้อง

1. มีความเข้าใจในกระบวนการทางปัญญาของผู้รับบริการเกี่ยวกับปัญหานั้น
2. มีความสร้างสรรค์และกระตือรือร้น
3. สามารถชักจูงผู้รับบริการให้เข้าร่วมกระบวนการใช้คำถามให้ติดตาม
4. มีความรู้และทักษะในการใช้กลยุทธ์ทั้งทางด้านปัญญาและพฤติกรรมเพื่อนำทาง

ผู้รับบริการในระหว่างกระบวนการค้นหาตนเองอันสำคัญ ที่จะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง

ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่กระตุ้นให้ผู้รับบริการมีบทบาทสำคัญในกระบวนการบำบัด โดยผู้รับบริการจะเป็นคนที่สำรวจและชี้ให้เห็นถึงความคิดที่บิดเบือนของตน สรุปประเด็นที่ได้รับในแต่ละครั้ง และมีส่วนร่วมในการเลือกหัวข้อที่จะนำมาเป็นกรณีบ้านของตนเอง

จุดมุ่งหมายของผู้ให้คำปรึกษาจะสอนให้ผู้รับการบำบัดสามารถที่จะเป็นผู้บำบัดตัวเอง เขาเอง สามารถมองเห็นธรรมชาติและเส้นทางของปัญหา กระบวนการบำบัดทางปัญญา คืออย่างไร

จึงจะมีอิทธิพลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของผู้รับการบำบัด กระบวนการให้ความรู้จะทำให้ผู้รับการบำบัดได้รับข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเป็นปัญหา และการป้องกันการกลับเป็นซ้ำอีก

การให้คำปรึกษากลุ่ม

สุภาพร สุนพะวงษ์ (2542) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดการสำรวจตัวเอง เข้าใจตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันจะนำไปสู่ความเจริญงอกงามส่วนบุคคลโดยอาศัยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ขึ้นภายในกลุ่ม เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ อบอุน ปลอดภัย เป็นกันเองเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกันให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หาทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ ซึ่งจะเป็นแนวทางให้สมาชิกได้พัฒนาตนเอง สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

จุลิศร ศรีไชยวาน (2542) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปในเวลาเดียวกัน ซึ่งเป็นการจัดประสบการณ์หรือให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตัวเองทั้งความคิด ทศนคติ ความรู้สึกปัญหาที่ตนมีอยู่ รวมถึงความต้องการแก้ไขปัญหาดังกล่าวและพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ โดยการนำปัญหามาอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการรับรู้ เข้าใจ และยอมรับตนเองอย่างแท้จริง เลือกลงแนวทางโดยการแก้ปัญหาดังกล่าวและลดความขัดแย้งในจิตใจ นำไปสู่การเปิดเผย ชีวิตตน ตายเกิด (2545) ได้กล่าวถึงบรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นบรรยากาศที่ผ่อนคลาย อบอุนเป็นมิตร มีความเห็นใจ เข้าใจกันอย่างลึกซึ้ง น่าไว้วางใจ โดยมีผู้นำกลุ่มคือผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการและเชื่อมโยงคำพูด และความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ตอบข้อสงสัย พร้อมให้ความรู้ และคำแนะนำในโอกาสที่เหมาะสม คุณฉวี อุดมอิทธิพงศ์ (2546) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายในใจออกมา เกิดการยอมรับนับถือตนเอง กล้าเผชิญกับปัญหาของตนเองและแก้ไขปัญหาดังเกิดขึ้น ตลอดจนให้สมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาได้ ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเองและแก้ไขปัญหาด้านความขัดแย้งในตนเอง และความขัดแย้งที่ตนมีต่อคนอื่น รวมทั้งส่งเสริมให้สมาชิกที่มีความเข้มแข็งสามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาดังขึ้นอีก และสามารถรักษาสภาพจิตใจของตนให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มได้

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

Corey (2004, pp. 5-6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นมีประโยชน์ต่อสมาชิกคือ เป็นเครื่องมือในการช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น รวมทั้ง

ความรู้สึกและพฤติกรรม ข้อคืออย่างหนึ่งก็คือการได้ทบทวนตนเองและบอกเล่าประสบการณ์ต่อผู้อื่นและเรียนรู้ทักษะการอยู่ในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลสามารถที่จะอภิปรายสิ่งที่ฟังจากประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น และรับเอาสิ่งดีงามที่สะท้อนออกมาจากกลุ่มไปปฏิบัติ

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

Corey (2004, pp. 5-6) กล่าวว่าจุดมุ่งหมายสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มมีดังนี้

1. เพื่อที่จะเรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ตระหนัก เข้าใจในตนเองมากขึ้น และพัฒนาเป็นเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกคนอื่น ๆ ที่คล้ายคลึงกัน
4. เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ ความมั่นใจและการเคารพในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อ

ตนเองและสังคม

5. เพื่อรู้จักเอาใจใส่และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
6. เพื่อค้นหาแนวทางที่แน่วแน่ในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ และขจัดความขัดแย้ง
7. มีแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น และมีความ

รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

8. ให้ตระหนักในทางเลือกของตนเองและสามารถเลือกได้อย่างฉลาด
9. เพื่อเรียนรู้ในการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง และปฏิบัติให้เกิดผล

จริงตามแผนการนั้น ๆ

10. เพื่อเรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ
11. เพื่อเรียนรู้ความต้องการด้านอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีขึ้น
12. เรียนรู้ในการเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความจริงใจ บริสุทธิ์ใจ และตรงไปตรงมา

ตระหนักถึงค่านิยมที่แท้จริงของตนเอง และสามารถบอกได้ว่าจะปรับปรุงค่านิยมนั้นอย่างไร

ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

Corey (2004, pp. 80-124) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ (Pregroup Issues) เป็นขั้นที่ต้องกำหนดว่าในการจัดกลุ่มแต่ละกลุ่มนั้น ต้องการกลุ่มประเภทใด เป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเองหรือกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา จุดประสงค์ของกลุ่มคืออะไร สมาชิกจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม กระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิกเป็นอย่างไร กำหนดให้มีจำนวนสมาชิกกี่คน จะพบกันเมื่อใด ความถี่ในการเข้ากลุ่ม จำนวนครั้งในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด และระยะเวลาในการดำเนินการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง กฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอะไรบ้าง บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกในกลุ่มจะเป็นอย่างไรกลวิธีในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนการประเมินผลและการติดตามผล เป็นสิ่งที่ต้องจัดเตรียมให้พร้อม

2. ขั้นปฐมนิเทศ (Initial Stage) เป็นขั้นที่ต้องกำหนดเป้าหมายและทำการสำรวจ ในขั้นนี้จะมีการกำหนดจุดมุ่งหมายและโครงสร้างของกลุ่ม สร้างบรรยากาศของความคุ้นเคยกันและสำรวจถึงความคาดหวังของกลุ่ม ตลอดจนรู้จัก กฎ กติกา และบทบาทของสมาชิกเอง

3. ขั้นการเปลี่ยนแปลง (Transition) เป็นขั้นที่ต้องจัดการกับความต้านทาน (Dealing with Resistance) เป็นขั้นที่สมาชิกต้องเตรียมพร้อมและตั้งใจที่จะศึกษาถึงความหมายต่าง ๆ จากพฤติกรรมที่แสดงออก เป็นระยะที่สมาชิกจะมีความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่า มีการป้องกันตนเอง และมีการต่อต้านในการเข้ากลุ่ม มีการตั้งคำถามและความกังวลใจถึงผลดีและเสีย ของการเปิดเผยตนเอง รู้สึกกลัวต่อการถูกตัดสินจากสมาชิกอื่น ๆ

4. ขั้นการทำงาน (Working Stage) เป็นขั้นของความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และร่วมกันทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมาย ซึ่งมีลักษณะสำคัญคือ มีความไว้วางใจกันและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมีการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์กันอย่างเปิดเผย โดยเฉพาะเรื่องของความรู้สึกของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา และจะมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา

5. ขั้นสุดท้าย (Final Stage) เป็นขั้นของการรวบรวมความรู้สึกนึกคิดเข้าด้วยกัน และการยุติการให้คำปรึกษา เป็นการช่วยให้สมาชิกได้รวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มเพื่อที่จะนำไปใช้กับสิ่งแวดล้อมนอกกลุ่ม ซึ่งจะมีการสรุปและรวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่กลุ่มได้เรียนรู้โดยทั่วไป ในขั้นนี้กลุ่มจะมีความรู้สึกอาลัยอาวรณ์และสมาชิกส่วนใหญ่จะเกิดความกังวลในการจากกัน นอกจากนี้สมาชิกยังมีการประเมินผลการเข้ากลุ่ม ตลอดจนการติดตามผลในการเข้ากลุ่ม

6. ขั้นประเมินผล (Postgroup Issues) หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มแล้วผู้ให้คำปรึกษาจะประเมินผลกิจกรรมนั้น ๆ เช่น การประเมินผลหลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษา การประเมินผลเป็นรายบุคคล การประเมินผลรวม การสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิดผู้รับคำปรึกษา การสังเกตพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา หรือการใช้แบบสอบถาม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีปัญญานิยม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีปัญญานิยม มีการศึกษาไว้อย่างน่าสนใจ ดังต่อไปนี้

งานวิจัยในประเทศไทย

อรัญญา แก้วสระแสง (2542) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียดของพยาบาลตามแนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยมในพยาบาลที่มีบุคลิกภาพชนิดเอ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 จำนวน 20 คน สุ่มเข้ากลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ครั้งละ 90 นาที จำนวน 4 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง เครื่องมือเป็นแบบสอบถามบุคลิกภาพส่วนบุคคล

แบบทดสอบ บุคลิกภาพ A/B ของชาร์เลสเวิร์ธ ฉบับแปลภาษาไทยโดยสมบัติ ปัญญา และแบบวัดความเครียดของการพยาบาลของ เกรย์-ทอฟ และแอนเดอร์สัน การทำแบบทดสอบในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย (t-test) ผลการทดลองพบว่าหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษา มีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับ โปรแกรมการให้คำปรึกษามีระดับความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในระยะติดตามผลพบว่าไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จันทพร โรจนพิทักษ์ (2543) ได้ศึกษาผลของ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อเสริมสร้างวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตพิบูลบำเพ็ญ มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 2 ห้อง จาก 3 ห้องเรียน คัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมในชั้นเรียนน้อย (โดยอาจารย์ 4 ท่าน) ให้ นักเรียนที่สมัครใจทำแบบสอบถามพฤติกรรมในชั้นเรียน แล้วเลือกนักเรียนที่มีคะแนนน้อยมาห้องละ 8 คน แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 ห้องเรียน ด้วยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา แบบประเมินพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียน แบบสอบถามพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียน แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมและบันทึกพฤติกรรม และแบบสอบถามนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับเอกสารเกี่ยวกับพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียนศึกษาด้วยตนเอง การทดลองใช้เวลา 9 สัปดาห์ แบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะ คือ ระยะพื้นฐาน หลังการทดลอง 5 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ มีการบันทึกการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียนทั้ง 3 ระยะ กลุ่มละ 4 ครั้งต่อสัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ Wilcoxon Match Pairs Signed - Ranks Test และ The Mann – Whitney U ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียนหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม (2547, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่ศึกษาในโรงเรียนเขาดรจรจวิทยาคม อำเภอเขาดรจรจ จังหวัดสระแก้ว ที่มีคะแนนความโกรธสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 สมัครใจเข้าร่วมทดลอง จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ใน

การทดลองประกอบด้วยแบบวัดความโกรธและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม การเก็บข้อมูลดำเนินการตั้งแต่เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน – คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนวัยรุ่นมีความโกรธในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีคะแนนความโกรธในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

งานวิจัยในประเทศ

Dreisig and Other (1999) ได้ทำการศึกษาการประเมินผลของการบำบัดแบบปัญญานิยมกลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้ป่วยโรค Parkinson จำนวน 9 คน จากทั้งหมด 79 คน ที่มีอายุตั้งแต่ 38 ถึง 70 ปี ทั้ง 9 คนได้รับเลือกให้เข้าร่วมการบำบัดแบบปัญญานิยม ส่วนที่เหลือ 70 คน จัดเป็นกลุ่มควบคุม ให้รับการรักษาดมวิธีการปกติ ผู้ป่วยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันในด้านอายุ เพศ ระยะเวลาในการเจ็บป่วย และระดับความซึมเศร้า ในกลุ่มตัวทดลองไม่มีผู้ที่มีอาการซึมเศร้าแบบหลัก (Major Depression) ในโปรแกรมการบำบัด ระยะเวลา 3 เดือน ประกอบด้วย การเขียน โปรแกรมการช่วยเหลือตนเอง และการให้คำปรึกษารายบุคคล โดยพิจารณาจากการตอบแบบสอบถาม Psychological Profile Questionnaire ผลของการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองซึ่งได้รับการบำบัดแบบปัญญานิยมมีพัฒนาการในทางที่ดีทางด้านจิตวิทยา เช่น ความวิตกกังวล ความสิ้นหวัง การรับความโกรธ มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ผู้วิจัยได้สรุปว่า เนื่องจากการบำบัดแบบปัญญานิยมเป็นการบำบัดที่มีประสิทธิภาพต่อปัญหาทางอารมณ์ของผู้ป่วยโรค Parkinson ซึ่งไม่มีอาการซึมเศร้าแบบหลัก

Crits-Christoph and Other (1999) ได้ศึกษาผลของการบำบัดทางจิตวิทยา 4 วิธี ในผู้ป่วยที่ใช้สารโคเคน จำนวน 487 คน ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ถึง 60 ปี กลุ่มตัวอย่างจะถูกแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการบำบัดสารเสพติดแบบรายบุคคล ร่วมกับการบำบัดสารเสพติดแบบกลุ่ม กลุ่มที่ 2 ได้รับการบำบัดแบบปัญญานิยม ร่วมกับการบำบัดสารเสพติดแบบกลุ่ม กลุ่มที่ 3 ได้รับการบำบัดแบบ Supportive-Expressive ร่วมกับการบำบัดสารเสพติดแบบกลุ่ม และกลุ่มที่ 4 ได้รับการบำบัดสารเสพติดแบบกลุ่มเพียงอย่างเดียว ในการบำบัดใช้ระยะเวลา 6 เดือน ในระยะบำบัด และ 3 เดือนในระยะกระตุ้น มีการประเมินครั้งแรกก่อนเข้ากลุ่ม และประเมินทุก ๆ เดือนในระหว่างการบำบัด และเดือนที่ 9, 12, 15 และ 18 หลังจากการกลุ่ม โดยมุ่งเน้นที่การประเมินเรื่องการใช้สารเสพติด

ผลจากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเจ็บป่วยทางจิตต่ำ ผู้ป่วยในกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 มีอาการดีขึ้น ผู้ป่วยในกลุ่มที่ 1 มีการลดการใช้สารเสพติดทุกประเภทและโคเคน อย่างเห็นได้ชัด และอัตราผู้ป่วยในกลุ่มนี้ยังมีความยับยั้งชั่งใจมีมากกว่าในกลุ่มอื่น ๆ

Crits-Christoph and Other (2003) ได้ศึกษาผลของการบำบัด 12 ขั้นในการเป็นตัวกลางสำหรับผลของการบำบัดรายบุคคลและการบำบัดแบบกลุ่มสำหรับผู้ป่วยจากการใช้สารเสพติดโคเคน การประเมินผลการใช้สารเสพติดและ ความสามารถในการเป็นตัวกลาง ทำในระยะพื้นฐานและทุกเดือนเป็นระยะเวลา 6 เดือน ผลการศึกษาพบว่า การบำบัด 12 ขั้นนั้นเป็นตัวกลางทางสถิติ ส่วนหนึ่งของการบำบัดการใช้สารเสพติดแบบรายบุคคล แต่ไม่พบความเปลี่ยนแปลงใดการใช้สารเสพติด นอกจากนั้นการวัดความเชื่อมั่นเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดหลังจากเข้ารับการบำบัดทั้งแบบปัญญานิยมและในการบำบัดสารเสพติดแบบรายบุคคล พบว่ามีความสัมพันธ์ปานกลางกับปริมาณการใช้สารเสพติด

Butler and Beck (2001) ได้ทำการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับผลการบำบัดแบบปัญญานิยมต่ออาการต่าง ๆ โดยได้ทำการศึกษางาน 14 ชิ้น พบว่าการบำบัดแบบปัญญานิยมมีผลต่อ ผู้ที่ยังไม่เคยได้รับการบำบัด ผู้ที่อยู่ในรายชื่อรอรับการบำบัด ผู้ที่ได้รับยาปลอมเพื่อควบคุมอาการ ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีบุคลิกภาพผิดปกติ การบำบัดแบบปัญญานิยมยังมีบทบาทอย่างมากในการการด้านอาการซึมเศร้าในการบำบัดความซึมเศร้าในผู้ป่วยที่เป็นผู้ใหญ่และลดเวลาในการกลับมาเกิดอาการอีกครั้ง ลดลงครึ่งหนึ่งหลังการบำบัด

Beck (1993) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาของทฤษฎีการบำบัดแบบปัญญานิยมในช่วง 3 ทศวรรษที่ผ่านมา พบว่ารูปแบบของการบำบัดถูกพัฒนาโดยการศึกษาจากการบำบัดจริง และจากการวิเคราะห์ทางจิตแนวทางใหม่ (Neopsychoanalysts) และการทดลองซึ่งพบในทางจิตปัญญา (Cognitive Psychology) กลยุทธ์และเทคนิคในการบำบัดถูกปรับเพื่อให้เหมาะกับการบำบัดร่วมกับการบำบัดแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งมีอิทธิพลต่อการทำจิตบำบัดเช่นกัน โดยเน้นที่การทดสอบทฤษฎีรูปแบบของการบำบัด และกระบวนการในการบำบัดในสถานการณ์จริง ผลการทดสอบได้แสดงให้เห็นความมีประสิทธิภาพอย่างมากในการบำบัดความผิดปกติทั่วไป ๆ ต่อมาได้หันไปให้ความสำคัญกับรูปแบบการบำบัดแบบเฉพาะเจาะจง (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องความเชื่อที่ผิดปกติ) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาไปสู่การบำบัดสำหรับกลุ่มอาการบุคลิกภาพผิดปกติหลาย ๆ อาการ โดยสรุปการบำบัดแบบปัญญานิยมได้ทำให้ระบบการบำบัดทางจิตมีความสมบูรณ์ โดยที่ทำให้เกิดทฤษฎีทางบุคลิกภาพที่มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียว และสามารถทดสอบได้ และทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในการบำบัด กล่าวคือ ทำให้สามารถสอนได้ หลักการบำบัดสามารถทดสอบได้

กลยุทธ์และเทคนิคเกิดความชัดเจนตามทฤษฎี รวมทั้งมีข้อมูลจากการบำบัดจริง และจากคลินิกซึ่งสนับสนุนและแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของทฤษฎี

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปัญญานิยมนี้เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จในการให้การบำบัดทางจิตอย่างมาก และมุ่งเน้นที่กระบวนการทางปัญญา ซึ่งมีความเหมาะสมอย่างยิ่งในการนำมาใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้