

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าของการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อการยับยั้งชั่งใจและเวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี เป็นการวิจัยเชิงทดลองเปรียบเทียบผลระหว่างระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองโดยมีกลุ่มควบคุม (Pretest-Posttest Control Group Design) กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2548 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่อายุ 18 ปีขึ้นไป ที่เล่นเกมออนไลน์ โดยมีคะแนนความยับยั้งชั่งใจต่ำกว่าค่าเฉลี่ย และใช้เวลาในการเล่นเกมนานกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 12 คน ทำการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) โดยแบ่งออกเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน

กลุ่มทดลองรับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50-90 นาที กลุ่มควบคุมให้ทำการบันทึกเวลาที่ใช้ประจำวันโดยไม่ได้รับการปรึกษาแต่อย่างใด เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ แบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ โปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้รับการทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ 2 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง และความแตกต่างภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยการใช้สถิติการทดสอบค่า t (T-test)

สมมติฐานการวิจัย

1. เวลาในการเล่นของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าเวลาในการเล่นในระยะก่อนการทดลอง
2. เวลาในการเล่นของกลุ่มทดลองน้อยกว่าเวลาในการเล่นของกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. ความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมากกว่าในระยะก่อนการทดลอง
4. ความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มทดลองมากกว่าความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

1. เวลาในการเล่นเกมนของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าเวลาในการเล่นเกมนในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. เวลาในการเล่นเกมนของกลุ่มทดลองน้อยกว่าเวลาในการเล่นเกมนของกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมากกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มทดลองมากกว่าความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการทดลอง

จากผลการวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่าผลการทดลองสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจาก ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมเป็นเครื่องมือในการทดลอง ซึ่ง Corey (2001) ได้กล่าวไว้ว่าการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีปัญญานิยมนี้มีแนวคิดปัญญานิยมเชื่อว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะมีความคิดที่บิดเบือนซึ่งทำให้เกิดการรบกวนทางอารมณ์และพฤติกรรม ตัวแปรทางปัญญานิยมเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อความรู้สึกและการตอบสนองของบุคคลนั้น ๆ การบำบัดจะมุ่งเน้นที่ความคิดและพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งบทบาทของความคิด การตัดสินใจ การตั้งคำถาม ปฏิบัติ และการทบทวนความคิด ในกระบวนการบำบัดมีการฝึกฝนทักษะใหม่ทั้งทางความคิดและการแก้ปัญหา โดยมีเป้าหมายมุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลงความคิด โดยใช้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) เป็นความคิดที่เกิดขึ้นทันทีที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้น และนำไปสู่การตอบสนองทางอารมณ์ รวมทั้งอาศัยประโยชน์จากกระบวนการกลุ่มเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายความรู้สึก ภายในใจออกมา เกิดการยอมรับนับถือตนเอง กล้าเผชิญกับปัญหาของตนเองและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น ตลอดจนให้สมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาได้ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเองและแก้ไขปัญหาด้านความขัดแย้งในตนเอง และความขัดแย้งที่ตนมีต่อคนอื่น รวมทั้งส่งเสริมให้สมาชิกที่มีความเข้มแข็งสามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีก และสามารถรักษาสภาพจิตใจของตนให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ Corey (2001) เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม ว่าสามารถช่วยให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งปรับเปลี่ยนความรู้สึกและพฤติกรรมอีกด้วย กระบวนการกลุ่มมีข้อดีคือการได้ทบทวนตนเอง และบอกเล่าประสบการณ์ของตนเองต่อผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะการอยู่ในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลสามารถที่จะอภิปรายสิ่งที่ฟังจาก

ประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น และรับเอาสิ่งที่สะท้อนออกมาจากกลุ่ม ไปปฏิบัติ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อนปรับเปลี่ยนความคิดและความเชื่อที่บกพร่องเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ การเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้งมีเป้าหมายต่างกัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณากระบวนการทางปัญญาของตนเอง และปรับให้เหมาะสมตามจุดประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม ถ้าผู้รับคำปรึกษาสามารถทำตามเป้าหมายของการเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้งได้ก็จะสามารถปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญาเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ของตนเองให้เหมาะสมได้ในที่สุด

สรุปว่าผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมนี้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ กล่าวคือ กลุ่มทดลองซึ่งได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมนั้น ใช้เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ลดลง และมีความยับยั้งชั่งใจเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อริญญา แก้วสระแสง (2542) ซึ่งศึกษาผลของการใช้โปรแกรมให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียดของพยาบาลตามแนวคิดพฤติกรรมปัญญานิยมในพยาบาลที่มีบุคลิกภาพชนิดเอ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการโปรแกรมการให้คำปรึกษา มีระดับความเครียดลดลง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้คำปรึกษามีระดับความเครียดลดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และงานวิจัยของ จันทพร โรจนพิทักษ์ (2543) ซึ่งศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตพิบูลบำเพ็ญ มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี และพบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียนหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Cries-Christoph and Other (1999) ที่ศึกษาผลของการบำบัดทางจิตวิทยา 4 วิธี ในผู้ป่วยที่ใช้สาร โคเคน พบว่าผู้ป่วยในกลุ่มที่ได้รับการบำบัดแบบปัญญานิยมร่วมกับการบำบัดการใช้สารเสพติดแบบกลุ่มนั้นมีการใช้สารเสพติดลดลง

โปรแกรมการคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ มีเป้าหมาย 2 อย่าง คือลดเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์โดยการปรับความคิดที่บิดเบือนเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ และเสริมสร้างความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการทดลองสามารถควบคุมการใช้เวลาในการเล่นเกมนของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีกระบวนการที่น่าสนใจในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งดังนี้

1. เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์

ในช่วงต้นของการให้คำปรึกษาซึ่งเป็นขั้นตอนในการปฐมนิเทศเป็นขั้นที่ต้องกำหนดเป้าหมายและทำการสำรวจ ในขั้นนี้จะมีการกำหนดจุดมุ่งหมายและ โครงสร้างของกลุ่ม สร้าง

บรรยากาศของความคุ้นเคยกันและสำรวจถึงความคาดหวังของกลุ่ม ตลอดจนรู้จัก กฎ กติกา และ บทบาทของสมาชิกเอง ขั้นตอนการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกลุ่มสมาชิกซึ่งเป็นกลุ่มทดลองนั้น เนื่องจากกลุ่มสมาชิกเป็นเพื่อนที่เรียนในคณะเดียวกันมาเป็นเวลา 1 ปีการศึกษาแล้ว จึงมีความสนิทสนมกันพอสมควร สิ่งที่เพิ่มเติมในการให้คำปรึกษากลุ่มในช่วงต้นได้แก่ความไว้วางใจ และ สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจากที่ Corey (2004) ได้กล่าวไว้ว่าการสร้าง สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา และระหว่างผู้รับคำปรึกษาด้วยกันเอง เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ความผ่อนคลาย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแสดง ความคิดเห็น และมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่มอย่างเต็มที่ ซึ่งสัมพันธภาพและความไว้วางใจ ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา และความไว้วางใจภายในกลุ่มผู้รับคำปรึกษาเอง ซึ่งเป็น สิ่งสำคัญต่อความสำเร็จของการให้คำปรึกษาทั้งรายบุคคลและกลุ่ม ในทุก ๆ ทฤษฎี รวมทั้งการให้ คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมด้วย

ผู้วิจัยได้พบว่า ส่วนใหญ่เกมออนไลน์ที่ให้ความสำคัญกับการรวมกลุ่ม เปิดโอกาสให้ ผู้เล่นได้ทำความรู้จักกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกมออนไลน์ซึ่งมีผู้เล่นจำนวนมาก เป็นเกมที่ได้รับความนิยมนิยม และผู้เล่นจะใช้ระยะเวลาในการเล่นนานก่อนที่จะรู้สึกเบื่อ และหาเกมออนไลน์ใหม่ ๆ เล่นต่อไป จากการพูดคุยกันในกลุ่มพบว่าสิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้สมาชิกยังคงเล่นเกมออนไลน์ คือ การได้พบเพื่อนใหม่ ได้สร้างสังคมใหม่ ๆ ของตนเองขึ้น ทั้งยังพบว่ากลุ่มเพื่อนนั้นมีความสำคัญ กับการใช้เวลาในการเล่นเกมออนไลน์เป็นอย่างมาก สมาชิกที่มีกลุ่มเพื่อนสนิทที่เล่นเกมออนไลน์ เหมือนกัน มักจะใช้เวลาในการเล่นเกมออนไลน์เป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากในการเล่นเกมออนไลน์จะ มีการเพิ่มระดับความสามารถ เมื่อสมาชิกเล่นได้ถึงระดับสูง จะได้รับการยกย่องนับถือจากกลุ่ม เพื่อนว่ามีความสามารถ ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่นที่ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545, หน้า 337-338) ระบุไว้ว่าวัยรุ่นมีความต้องการรวมพวกพ้อง มีกลุ่มก้อน เพราะการรวมพวกพ้องเป็น วิถีทางให้เด็กได้รับสนองความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่นใจ ได้รับการยกย่อง ความรู้สึกว่ามีผู้ที่เข้าใจตน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับตน

นอกจากนี้ยังพบว่า สมาชิกในกลุ่มเข้าใจเป็นอย่างดี เรื่องความสำคัญของกิจกรรมที่ควร ทำ ปัญหาที่พบส่วนใหญ่คือเมื่อถึงเวลาที่ต้องกระทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น อ่านหนังสือ หรือทำงาน บ้าน สมาชิกมักจะผัดผ่อน ค่อย ๆ ขยายเวลาในการเล่นไปเรื่อย ๆ จนบางครั้งล้มเลิกความตั้งใจ ที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีความสำคัญมากกว่า หรือเมื่อเหลือเวลาเพียงเล็กน้อยสมาชิกกลับใช้เวลา นั้นในการเล่นเกมนออนไลน์บางครั้งทำให้ล้มเลิกกิจกรรมหรือภารกิจอื่น ๆ ที่ตั้งใจไว้ ซึ่งสอดคล้อง กับแนวคิดตามทฤษฎีปัญญานิยม ได้แก่การลดความเป็นจริง (Minimization) โดยสมาชิกได้ลด ความสำคัญของกิจกรรมอื่น ๆ ที่ควรทำ หรือลดความเร่งรีบของกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อใช้เวลาใน

การเล่นเกมนออนไลน์ต่อไป หรือการลดความจริงเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ โดยสมาชิกคิดเองว่าสามารถใช้เวลาเล่นเพียงไม่นานได้ บางครั้งสมาชิกยังใช้การเลือกสรุป (Selective Abstraction Consists) โดยตัดสินใจไม่เข้าเรียน แล้วใช้เวลาในการเรียนไปเล่นเกมนออนไลน์ โดยเลือกสรุปจากเหตุการณ์ที่ว่า ในชั้นเรียนคงไม่มีอะไรน่าสนใจหรือจำเป็นต้องเข้าชั้นเรียน เนื่องจากเคยมีประสบการณ์ที่เข้าชั้นเรียนในคาบที่ไม่มีการสั่งงานใด ๆ ดังนั้นในขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการกับความคิดที่บิดเบือน เมื่อสมาชิกสามารถจัดการกับความคิดทั้งสองอย่างได้ จึงทำให้สมาชิกสามารถลดเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ได้อย่างเห็นได้ชัด สอดคล้องกับงานวิจัยของทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม (2547, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมมีความโกรธในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีปัญญานิยมสามารถจัดการกับความคิดที่บิดเบือนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับงานของ Crits-Christoph and Other (2003) ซึ่งได้ศึกษาผลของการบำบัด 12 ขั้นตอนในการเป็นตัวกลางสำหรับผลของการบำบัดรายบุคคลและการบำบัดแบบกลุ่มสำหรับผู้ป่วยจากการใช้สารเสพติดโคเคน พบว่าการบำบัดแบบปัญญานิยม และการบำบัดสารเสพติดรายบุคคลมีความสัมพันธ์ปานกลางกับปริมาณการใช้สารเสพติด

สรุปว่า เวลาในการเล่นเกมนของกลุ่มทดลองน้อยกว่าเวลาในการเล่นเกมนของกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อศึกษาว่าเวลาเฉลี่ยในการเล่นเกมนออนไลน์ที่ลดลงในกลุ่มทดลองนั้น ไม่ได้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ แต่เป็นการลดเวลาลงเนื่องจากผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม ซึ่งทั้งสองกลุ่มนี้มีลักษณะในระยะก่อนการทดลองไม่ต่างกัน ในกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม ซึ่งทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญา คือการปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือนให้เป็นความคิดที่เหมาะสม ซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมได้แก่ การลดเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ กับกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการให้คำปรึกษานั้นไม่เกิดความเปลี่ยนแปลงด้านการใช้เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์

2. ความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์

2.1 ความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมากกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างความยับยั้งชั่งใจเพื่อให้สมาชิกมีความมั่นคงต่อเป้าหมายของตนเองในการที่จะควบคุมเวลาที่ใช้ในการเล่นเกมน

ออนไลน์ไม่ให้อารมณ์เครียดของการทำกิจกรรมหรือภารกิจอื่น ๆ ที่เหมาะสมและมีประโยชน์ต่อสมาชิก

ผู้วิจัยพบว่าส่วนใหญ่สมาชิกสามารถควบคุมความต้องการในการเล่นเกมนออนไลน์ของตนได้อย่างเหมาะสม ส่วนใหญ่สมาชิกจะประสบปัญหาด้านความทนทานต่อสิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ การชักชวนของกลุ่มเพื่อน และสิ่งเร้าภายใน ได้แก่ เมื่อมีเวลาว่างสมาชิกบางคนจะหันไปเล่นเกมออนไลน์ ในการเข้ากลุ่มมีวิธีการที่น่าสนใจที่สมาชิกรนำมาใช้ ได้แก่ การพิจารณาถึงสภาพที่เคยเกิดกับร่างกายเมื่อสมาชิกใช้เวลาเล่นเกมออนไลน์เป็นเวลานาน หรือการนำประสบการณ์ในทางลบที่ได้รับจากคนรอบข้าง รวมทั้งเหตุการณ์ในทางบวกที่เกิดขึ้นหลังจากสมาชิกใช้เวลาในการเล่นเกมน้อยลงแล้วมาเป็นตัวกระตุ้นให้มีกำลังใจในการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ กระบวนการในขั้นการเสริมสร้างความยับยั้งชั่งใจนี้สอดคล้องกับ แนวคิดของการสร้างการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Bandura, 1994) กล่าวคือมีการสร้างประสบการณ์ด้วยตนเอง (Mastery Experiences) ดังจะเห็นว่าสมาชิกได้ทดลองทำตามเป้าหมายได้แก่ การลดเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์แล้ว พบว่าสามารถทำได้ทำให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในความสามารถแห่งตน ทั้งยังมีการสังเกตจากต้นแบบ (Vicarious Experiences) ได้แก่ เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งมีความคล้ายคลึงกัน และได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความต้องการในการเล่นเกมนออนไลน์ของสมาชิกคนอื่น ๆ และเกิดความมั่นใจในความสามารถในการยับยั้งความต้องการในการเล่นเกมนออนไลน์ของตน นอกจากนี้ยังได้รับการชักจูงด้วยคำพูด (Social Persuasion) จากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษา เมื่อความสามารถในการยับยั้งชั่งใจนั้นเกิดจากทั้ง 3 แหล่ง ดังนี้ ทำให้ความเชื่อมั่นในความสามารถของสมาชิกเพิ่มขึ้นอย่างมั่นคง ทำให้เกิดความมั่นใจ ในการสร้างแรงจูงใจเพื่อที่จะควบคุมความต้องการในการเล่นเกมนออนไลน์ของตนเองต่อไป เห็นได้ว่าความยับยั้งชั่งใจสามารถยับยั้งการใช้เวลาอย่างไม่เหมาะสมในการเล่นเกมนออนไลน์ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Majer and Other (2003) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในตนเอง ได้แก่ Self-Mastery การมองโลกในแง่ดี และการรับรู้ความสามารถแห่งตน ต่อวิธีการรักษาฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด พบว่า การมองโลกในแง่ดี และการยับยั้งชั่งใจจากการรับรู้ความสามารถแห่งตนนั้น เป็นความสามารถในตนเองที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้รับการรักษารักษาฟื้นฟูจากการใช้สารเสพติดในโปรแกรมบำบัด 12 ขั้นตอน และในโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบปัญญานิยมนี้ได้มีการฝึกทักษะที่ทำให้สมาชิกได้นำไปใช้ในการจัดการกับปัญหาเพื่อเสริมสร้างความยับยั้งชั่งใจของสมาชิก ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ilgen, Mckellar and Moos (2006) ได้ศึกษาการพยากรณ์ความยับยั้งชั่งใจที่เกิดจากการรับรู้ความสามารถแห่งตน โดยบุคคลิกภาพและการบำบัด เพื่อให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการบำบัดผู้ใช้สารเสพติดและความยับยั้งชั่งใจที่เกิดจากการรับรู้ความสามารถแห่งตน

ที่พบว่าผู้ป่วยที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเสริมทักษะนั้นจะมีความเชื่อมั่นในความสามารถยับยั้งชั่งใจต่อการใช้สารเสพติดของตนเอง ตลอดช่วงเวลา 1 ปี ในระยะติดตามผล มีความสัมพันธ์อย่างมาก ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนและผลการบำบัด

สรุปว่า จากการที่กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อเพิ่มความยับยั้งชั่งใจของผู้รับคำปรึกษานั้น ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของความยับยั้งชั่งใจ และสามารถนำความรู้ดังกล่าวไปใช้ได้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการนำไปใช้เพื่อยับยั้งการใช้เวลาในการเล่นเกมนอนไลน์อย่างไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นเป้าหมายของการทำวิจัยครั้งนี้ ทั้งนี้สมาชิกมีพัฒนาการให้การเข้ากลุ่มเป็นอย่างดี ให้ความร่วมมือเต็มที่ในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการให้คำปรึกษากลุ่ม สอดคล้องกับการตั้งแคะระห์งานวิจัยของ Butler and Beck (2001) ซึ่งพบการบำบัดแบบปัญญานิยม มีผลดีต่อการบำบัดอาการของผู้ป่วยในด้านต่าง ๆ

2.2 ความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มทดลองมากกว่าความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มควบคุมใน ระยะหลังการทดลอง เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 เนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษา กลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีเป้าหมายในการเพิ่มความยับยั้งชั่งใจ ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับกระบวนการใด ๆ โดยผู้วิจัยกำหนดให้ใช้ชีวิตตามปกติ เพื่อเป็นการศึกษาว่า ผลที่เกิดขึ้นในกลุ่มทดลองนั้นเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการให้คำปรึกษา สรุปว่าความยับยั้งชั่งใจที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มทดลอง เป็นผลมาจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม

2.3 คะแนนความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองกับระยะหลัง การทดลองเมื่อพิจารณาแยกตามมาตรวัดทั้ง 4 ด้านของแบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่น เกมนอนไลน์แล้วพบว่า มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในด้านความยับยั้งชั่งใจต่อสถานการณ์ภายนอก และการได้รับชัยชนะ และความยับยั้งชั่งใจต่อสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ ไม่มี ความเปลี่ยนแปลงในความยับยั้งชั่งใจต่ออารมณ์เชิงลบ และความยับยั้งชั่งใจต่ออารมณ์เชิงบวกและ การทำทาส ซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ หรือจากปัจจัย ภายนอก เมื่อพิจารณาจากภาพที่ 18 เห็นได้ว่าคะแนนในมาตรต่าง ๆ ของกลุ่มควบคุมในระยะหลัง การทดลองมีทั้งเพิ่มขึ้นและลดลงจากระยะก่อนการทดลอง ไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทาง เดียวกัน

2.4 คะแนนความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี ปัญญานิยม ในระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาแยกตามมาตรวัดทั้ง 4 ด้านของแบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์แล้วพบว่า มีความเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นในด้านความยับยั้งชั่งใจต่อสถานการณ์ภายนอกและการได้รับชัยชนะ ความยับยั้งชั่งใจต่อ

อารมณ์เชิงบวกและการท้าทาย และความยับยั้งชั่งใจต่อสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และไม่มี ความเปลี่ยนแปลงในความยับยั้งชั่งใจต่ออารมณ์เชิงลบซึ่งน่าจะเกิดจากการที่ผู้เล่นเกม เล่นเกมเพื่อ คลายเครียด ถือว่าเป็นการพักผ่อนและผ่อนคลาย เมื่อผู้เล่นเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีไม่ว่าจากสาเหตุใด การเล่นเกม จึงเป็นหนทางหนึ่งซึ่งใช้ในการผ่อนคลายจากอารมณ์เหล่านั้น เมื่อพิจารณาทิศทาง ในการเปลี่ยนแปลงของข้อคะแนนตามมาตรต่าง ๆ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือคะแนน ความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองมากกว่าในระยะก่อนการทดลองต่างกับ ทิศทางการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกลุ่มควบคุม

2.5 คะแนนความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการ ทดลองเมื่อพิจารณาแยกตามมาตรวัดทั้ง 4 ด้านของแบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกม ออนไลน์แล้วพบว่าในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนในด้านความ ยับยั้งชั่งใจต่ออารมณ์เชิงบวกและการท้าทายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยกลุ่มควบคุมมีความ ยับยั้งชั่งใจต่ออารมณ์เชิงบวกและการท้าทาย มากกว่ากลุ่มทดลอง พิจารณาจากภาพที่ 16 พบว่า นอกจาก ความยับยั้งชั่งใจต่ออารมณ์เชิงลบแล้ว ความยับยั้งชั่งใจในด้านอื่น ๆ อีก 3 ด้าน ของกลุ่ม ควบคุม มากกว่ากลุ่มทดลองทั้งสิ้น

2.6 คะแนนความยับยั้งชั่งใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการ ทดลองเมื่อพิจารณาแยกตามมาตรวัดทั้ง 4 ด้านของแบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกม ออนไลน์แล้วพบว่าในระยะหลังการทดลอง พบว่านอกจากความยับยั้งชั่งใจต่อสังคมแล้ว ในมาตร วัดด้านอื่นกลุ่มทดลองมีคะแนนความยับยั้งชั่งใจมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งสิ้น เมื่อพิจารณาจากภาพที่ 17 จะพบว่าคะแนนความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมออนไลน์ของกลุ่ม ทดลองสูงกว่าของกลุ่มควบคุมในทุก ๆ ด้าน

สรุปได้ว่า เมื่อพิจารณาตามมาตรต่าง ๆ ทั้ง 4 ด้าน ของแบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจ ในการเล่นเกมออนไลน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะต่าง ๆ ของการทดลองแล้ว จะ เห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในทั้งสองกลุ่ม ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดในกลุ่มควบคุมนั้น เป็นไปโดยธรรมชาติ หรืออาจจะเกิดจากปัจจัยภายนอกอื่น ๆ เมื่อสังเกตทิศทางของการ เปลี่ยนแปลง จะเห็นได้ว่ามีทั้งทางบวกและทางลบ กล่าวคือ มีทั้งเพิ่มขึ้นและลดลง ในขณะที่การ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม นั้น เป็นไปในทิศทางเดียวกันกล่าวคือมีความยับยั้งชั่งใจเพิ่มขึ้นในทุกด้าน ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่า ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกลุ่มทดลองนั้น มีรูปแบบที่แตกต่างจากการเปลี่ยนแปลงธรรมชาติ เนื่องจากนิสิตในกลุ่มนี้ได้เข้าร่วม โปรแกรมการให้ปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

เนื่องจากการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมเป็นวิธีที่ใช้ได้ดี ซึ่งจากผลการทดลองพบว่า นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มสามารถปรับความคิดได้ทำให้ใช้เวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ลดลง และมีความยับยั้งชั่งใจเพิ่มขึ้น ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกลุ่มวัยรุ่นในสถานศึกษา นักสังคมสงเคราะห์ และนักจิตวิทยา ควรมีการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมไปใช้กับวัยรุ่นกลุ่มอื่นต่อไป เพื่อให้วัยรุ่นมีความยับยั้งชั่งใจ และสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากความยับยั้งชั่งใจนั้นเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม ถ้าบุคคลทุก ๆ คนมีความยับยั้งชั่งใจในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ แล้ว การกระทำกิจกรรมนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นการใช้จ่าย การใช้เวลากับกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ย่อมเป็นไปในลักษณะที่เหมาะสม และการปลูกฝังลักษณะการยับยั้งชั่งใจในวัยรุ่นนั้นจะทำให้วัยรุ่นมีพัฒนาการไปในทางที่ดี มีวุฒิภาวะ ในการดำเนินชีวิตต่อไป

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัย

1. ควรศึกษาการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมเพื่อลดเวลาในการเล่นเกมนในกลุ่มที่มีเวลาในการเล่นเกมนสูง มีความยับยั้งชั่งใจสูง
2. ควรศึกษาการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมในกลุ่มตัวอย่างอื่นที่ต้องเพิ่มความยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งอื่น ๆ เช่น กลุ่มที่มีการเสพยา หรือกลุ่มที่มีพฤติกรรมเที่ยวกลางคืน เป็นต้น