



คู่มือ

แนวทางการป้องกันการเล่นพนันออนไลน์
สำหรับครูแนะแนว



ชื่อหนังสือ : คู่มือแนวทางการป้องกันการเล่นพนันออนไลน์สำหรับ

ครูแนะแนว

คณะผู้จัดทำ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริศรา พึ่งโพธิ์สม

รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : อมรินทร์ ก๊อปปี้, 2563_83 หน้า

ISBN : 978-616-577-269-3

สงวนสิทธิ์ ห้ามคัดลอก จัดพิมพ์ หรือทำซ้ำรวมทั้งดัดแปลงเป็นสื่ออื่น ๆ
ก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งที่ 1: ธันวาคม 2563

พิมพ์ที่ : อมรินทร์ ก๊อปปี้

235/16-17 สุขุมวิท 21 แขวงคลองเตยเหนือ

เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

โทร 026640774

คำนำ

ตามที่ **ศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.)** สนับสนุนทุนงานวิจัยเรื่อง “**พฤติกรรมการเล่นพนันออนไลน์: ปัจจัยเชิงสาเหตุ กระบวนการผลกระทบทางพฤติกรรมศาสตร์และแนวทางการช่วยเหลือผู้เรียนที่ติดพนันออนไลน์ สำหรับครูแนะแนวในสถานศึกษา**”

หนึ่งในผลลัพธ์ของงานวิจัยได้ออกมาเป็น **คู่มือแนวทางการป้องกันการเล่นพนันออนไลน์** สำหรับครูแนะแนว เป็นเครื่องมือที่จะนำไปใช้ในการดูแล ช่วยเหลือผู้เรียนที่ติดพนันออนไลน์ในสถานศึกษา มีวิธีวินิจฉัยพฤติกรรมการเล่นพนันออนไลน์ผิดปกติ การป้องกันปัจจัยที่มีผลต่อการติดการพนันออนไลน์ แนวทางการช่วยเหลือผู้เรียนที่ติดพนันออนไลน์ รวมทั้งวิธีการและเทคนิคของการให้คำปรึกษาผู้เรียนที่ติดการพนันออนไลน์ทั้งแบบรายบุคคล และแบบกลุ่ม สำหรับครูแนะแนวนำไปใช้ประโยชน์ในสถานศึกษา

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
สถานการณ์พ่นออนไลน์	1
ความหมาย	5
ประเภทของการพ่นออนไลน์	7
สาเหตุของการเล่นการพ่นออนไลน์	9
อาการของผู้ที่ติดพ่น	12
การวินิจฉัยพฤติกรรมการเล่นการพ่นชนิดปกติ	13
ผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นการพ่นออนไลน์	18
ปัจจัยที่มีผลต่อการติดพ่นออนไลน์	21
แนวทางการช่วยเหลือผู้เรียนที่ติดพ่นออนไลน์ สำหรับครูแนะแนวในสถานศึกษา	
1. ระดับสถานศึกษา	24
2. ระดับครอบครัว	28
3. ระดับผู้เรียน	32
รูปแบบการช่วยเหลือผู้เรียนที่ประสบปัญหา การติดพ่นออนไลน์	35
การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อช่วยเหลือผู้เรียนที่มี ความเสี่ยงในการติดพ่นออนไลน์	37

สารบัญ (ต่อ)

เนื้อหา	หน้า
เป้าหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคล	38
กระบวนการให้คำปรึกษา	40
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)	48
เทคนิคการเสริมสร้างทักษะในการป้องกันตนเองจาก การติดพนันออนไลน์	58
บรรณานุกรม	73



สถานการณ์พนันออนไลน์

การพนันเป็นกิจกรรมที่มีทุกสังคมในประเทศไทย แม้ว่าจะมีความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมโดยปัจจุบันกิจกรรมการพนันสามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกเวลา หากบุคคลนั้นเป็นผู้รักในการเสี่ยงโชคหรือต้องการพนันกับสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นในกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ซึ่งนิยามของการพนันของแต่ละท้องถิ่น แต่ละช่วงวัยก็มีความแตกต่างกันออกไป เช่น การวางเดิมพันเป็นเงิน หรือสิ่งของที่มีมูลค่าต่อผลการพนันที่จะเกิดขึ้น ในระยะเวลาอันใกล้แม้จะเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนก็ตาม เป็นต้น แม้ว่าจะเป็นที่ยอมรับกันดีว่าการพนันจะก่อให้เกิดปัญหาตามมามากมาย แต่การพนันก็ยังได้รับความนิยม

อย่างมากในสังคมที่แพร่หลายกว้างออกไปกว่าเดิม ดังจะเห็นได้จากความนิยมในการเล่นการพนันที่เพิ่มสูงขึ้น เกือบทุกประเทศและเกือบทุกช่วงอายุ (วิษณุ วงศ์สินศิริกุล. 2554: 5)

การเข้าถึงการเล่นพนันของกลุ่มเด็ก เยาวชน และผู้สูงอายุ มีแนวโน้มเกี่ยวข้อกับการพนันมากขึ้น ทั้งทางออฟไลน์และออนไลน์ รวมถึงกลุ่มอาชีพแรงงานด้วย เยาวชนที่เริ่มเล่นพนันจากการพนันฟุตบอลมีแนวโน้มจะเล่นพนันต่อเนื่องสูงถึงร้อยละ 82.6 สูงกว่ากลุ่มที่เริ่มต้นจากการเล่นพนันประเภทอื่นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะเยาวชนชายที่เริ่มเล่นพนันจากการพนันฟุตบอล พบว่า ร้อยละ 87.3 จะเล่นพนันต่อเนื่อง จากผลสำรวจสถานการณ์การเล่นพนันของผู้เรียนมัธยมศึกษาตอนต้นปี 2561 ในประเทศไทย พบว่า เด็กเริ่มเล่นพนันครั้งแรกตอนอายุน้อยที่สุดที่ 6 ปี ส่วนผลสำรวจประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป พบผู้เริ่มต้นเล่นพนันครั้งแรกอายุต่ำสุดที่ 7 ปี เหตุผลที่เริ่มเล่นพนันเพราะอยากลอง เล่นสนุกชั่วครั้งชั่วคราว พนันด้วยเงินเล็กน้อย แต่จะเพิ่มระดับขึ้น ทั้งวงเงินและความถี่ในการเล่น ยิ่งเล่นนานยิ่งเล่นหนัก อาการที่เห็นชัดคือ ถ้าไม่ได้เล่นพนันจะรู้สึกกระสับกระส่ายเหมือนติดเหล้า ติดบุหรี่ ยิ่งผู้สูงอายุติดพนันจะมีปัญหา

ตามมามากกว่าคนวัยอื่น แม้คนติดพนันส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 30-49 ปี แต่น่ากังวลที่มีเยาวชนอายุ 15-25 ปี ประมาณสี่แสนคน และผู้สูงวัยอายุ 60 ปีขึ้นไป อีกเกือบเจ็ดแสนคน มองว่าตนเองติดพนัน



(สยามบิสซิเนสนิวส์. 2562: ออนไลน์)

จากผลการวิจัยในกลุ่มเยาวชนของสหรัฐอเมริกาพบว่า 1 ใน 4 ของเยาวชนที่ติดพนันมาจากครอบครัวที่มีพ่อแม่เล่นพนัน เฉพาะกลุ่มที่ติดพนันอย่างหนักมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงถึงร้อยละ 20 และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ : online) นอกจากนี้ปัญหาการพนันมีผลกระทบในวงกว้าง ทั้งต่อตัวบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ หนี้สิน ความยากจน และอาชญากรรมในรูปแบบต่าง ๆ ผลกระทบจากการพนัน ซึ่งทำให้หลายคนต้องเดินเข้าสู่ด้านมืดของสังคมอย่างไม่มีทางเลือก เหตุการณ์ที่บีบคั้นคือการติดหนี้พนันและถูกข่มขู่ให้หาเงินมาใช้หนี้ (มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์, ตุลาคม 2554)

คู่มือแนวทางการป้องกันการเล่นพนันออนไลน์ สำหรับครูแนะแนว

นอกจากนี้ผลงานวิจัยของ วิไลลักษณ์ ลังกา และคณะ (2563) ได้ศึกษาพฤติกรรมการเล่นพนันออนไลน์ของผู้เรียนในประเทศไทย มีกลุ่มตัวอย่าง 6,909 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้เรียนเพศชายเคยเล่นพนันออนไลน์ ร้อยละ 34.33 ผู้เรียนเพศหญิงเคยเล่นพนันออนไลน์ ร้อยละ 27.78 และจากการจำแนกตามระดับการศึกษา พบผู้เรียนระดับอาชีวศึกษา เคยมีประสบการณ์ในการเล่นพนันออนไลน์ ร้อยละ 35.80 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เคยมีประสบการณ์ ร้อยละ 29.95 ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เคยมีประสบการณ์ ร้อยละ 18.69 และระดับประถมศึกษา เคยมีประสบการณ์ร้อยละ 7.14 จากผลการศึกษาสะท้อนให้เห็น ผู้เรียนในทุกะดับมีประสบการณ์ในการเล่นพนันออนไลน์

ความหมาย

“การพนัน” พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2543 ให้ความหมายของการพนันว่า หมายถึง การเล่นเอาเงินหรือสิ่งอื่นใดโดยอาศัยความฉลาด ความชำนาญ เล่ห์เหลี่ยม ไหวพริบและฝีมือ รวมทั้งโชคด้วย ขณะที่



ความหมายทางกฎหมายนั้น เนื่องจากพระราชบัญญัติการพนัน พุทธศักราช 2478 ไม่ได้กำหนดนิยามความหมายของคำว่า “พนัน” ไว้โดยเฉพาะ แต่กำหนดการเล่นที่จัดเป็นการพนันไว้ในบัญชีแนบท้ายพระราชบัญญัติ

นอกจากนี้ ยังมีคำนิยามซึ่งเป็นที่ยอมรับในแวดวงการศึกษา ด้านการพนันในปัจจุบัน ว่า หมายถึง อะไรก็ได้ที่มีลักษณะเป็นธุรกรรมการเงิน (Financial transaction) ที่เกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ที่ไม่แน่นอน ส่วนการพนันที่เล่นเป็นการส่วนตัว มีเงินหมุนเวียนไปมา แต่ไม่มีกำไรเกิดขึ้น และไม่มีจุดมุ่งหมายเพื่อหารายได้ ไม่ถือว่าเป็นการพนัน ขณะที่การเล่นพนันที่จัดขึ้นโดยองค์กรการพนัน เช่น

คู่มือแนวทางการป้องกันการเล่นพนันออนไลน์ สำหรับครูแนะแนว

คาสิโนออนไลน์ ซึ่งจัดบริการหรือเกมการเล่นในหลายรูปแบบเพื่อดึงดูดให้คนเข้ามาเล่นการพนันถือเป็นการพนัน (สังคีต พิริยะรังสรรค์ และคณะ) ในภาษาอังกฤษนั้น มีคำที่ใช้เรียก “การพนัน” โดยรวมอยู่ 2 คำ คือ “Gambling” ซึ่งหมายถึงเป็นการทายผลแพ้ชนะ หรือการวางเดิมพัน ในผลเกม การแข่งขัน หรือเหตุการณ์ อีกคำหนึ่งคือ “Gaming” หมายถึง กิจกรรมที่กฎหมายรับรองให้ถูกกฎหมาย หรือได้รับการยกเว้นความผิดตามกฎหมายอาญา

สำหรับการกำหนดนิยามที่เหมาะสมสำหรับประเทศไทย ได้ทบทวนนิยามการพนันในกฎหมายนานาประเทศ พบนิยามของ “การพนันตามกฎหมายจารีตประเพณี คือ การลงเงิน/วางเดิมพัน เพื่อโอกาสที่จะชนะ และได้รับเงินรางวัล” ดังนั้น องค์ประกอบของการพนันจึงมี 3 ส่วน คือ 1. มีการวางเงินเดิมพัน 2. มีเรื่องของโอกาสเข้ามาเกี่ยวข้อง และ 3. มีรางวัล ดังนั้น หากมีการวางเดิมพัน การเสี่ยงโชค และรางวัลถือเป็นการพนันทั้งสิ้น (รณวิทย์ สิมะเสถียร. 2556)





ประเภทของการพนันออนไลน์

จากการทบทวนรูปแบบการเล่นการพนันออนไลน์จากนักวิชาการต่างประเทศและในประเทศไทย พบว่า มีการแบ่งรูปแบบการเล่นการพนันออนไลน์ออกเป็น 3 ถึง 4 รูปแบบ โดยใช้ชื่อเรียกที่ใกล้เคียงกันและแตกต่างกัน และเมื่อสังเคราะห์ภาพรวมทั้งหมด ดังตาราง สรุปได้ว่า รูปแบบการเล่นการพนันออนไลน์ที่เป็นจุดร่วมกัน คือ การเล่นพนันทายผลกีฬา การเล่นพนันแบบตัวเลข (หรือลอตเตอรี่) การเล่นพนันแบบในคาสิโน และการเล่นพนันอื่น ๆ ที่เป็นการเสี่ยงโชค (เช่น การแข่งขัน)

คู่มือแนวทางการป้องกันการเล่นเกมพนันออนไลน์ สำหรับครูแนะแนว

ตาราง การสังเคราะห์รูปแบบการเล่นเกมพนันออนไลน์

Clarke และ Dempsey (2001)	Manzin และ Biloslavo (2008)	Rex และ Jackson (2009)	วิชญ์ วงศ์สินศิริกุล (2546)	ไพศาล ลิ้มสฤติย์ (มปป)
เกมพนันทายผลกีฬา				
เกมพนัน ตัวเลข		เกมพนันที่ ไม่ใช้การ ทายผลกีฬา	การทายผลลอตเตอรี่	
เกมพนันแบบในคาสิโน			การทายผลเกมพนัน แบบในคาสิโน	
			การทายผล การแข่งขัน ทั่วไป	การพนัน อื่น ๆ ที่เสี่ยงโชค

สาเหตุของการเล่นการพนันออนไลน์

จากผลการวิจัยของวิไลลักษณ์ ลังกา และคณะ (2563) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เรียนที่เล่นพนันออนไลน์ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่เลิกเล่นพนันออนไลน์แล้ว กลุ่มที่เล่นเป็นปกติ และกลุ่มที่เสี่ยงติด ซึ่งมีประสบการณ์ในการเล่นการพนันออนไลน์ไม่น้อยกว่า 1 ปี มากที่สุด 7 ปี ประเภทพนันออนไลน์ที่เล่น ได้แก่ บาคาร่า บ่อนออนไลน์ บอลออนไลน์ ไพ่ออนไลน์ และสล็อต สำหรับความถี่ในการเล่น ประมาณ 3-4 ครั้งต่อวัน จำนวนครั้งต่อสัปดาห์ประมาณ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และถ้าพิจารณาเป็นชั่วโมง เล่นนานประมาณ 1 ชั่วโมง ผลการศึกษา พบว่า สาเหตุของการเล่นการพนันออนไลน์ ประกอบด้วย สาเหตุภายในตัวบุคคล ผู้เรียนที่เล่นพนันออนไลน์ มีความรู้สึกสนุกสนาน รู้สึกมีความสุขในขณะที่เล่นพนัน อยากรู้ อยากลอง และมีความต้องการเงิน จึงทำให้มีการเล่นการพนันออนไลน์อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้สาเหตุจากปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเล่นการพนันของผู้เรียน คือ มีสิ่งเร้ามากระตุ้นความอยาก เช่น เกมสร้างภาพลวงตาให้อยากเล่น มีตัวเงินเป็นสิ่งล่อใจ รวมทั้งการได้รับการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด และเห็นแบบอย่างการเล่นจากคนรอบข้าง

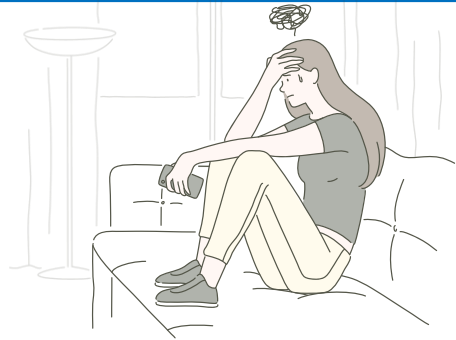
มีนักวิจัยเคยศึกษาพฤติกรรมของคนที่เป็นโรคติดการพนัน และโรคอื่น ๆ ที่มีความคล้ายคลึงกัน ในเรื่องการควบคุมตัวเอง พบว่าสมองบางส่วน มีการทำงานน้อย ทำให้เขาต้องพึ่งพากิจกรรมที่มีความตื่นเต้นสูง ๆ จึงจะเกิดความสุขได้ ในสมองของมนุษย์มีบริเวณหนึ่งที่เรียกว่า อมิกดาลา (Amygdala) เป็นศูนย์กลางของความพึงพอใจ เมื่อเราเป็นเด็กทำดีแล้วมีคนชื่นชม ความรู้สึกประทับใจนั้น จะเก็บสะสมไว้ที่อมิกดาลานี้ ทำให้อยากทำสิ่งนั้นอีก กลไกนี้เป็นส่วนหนึ่งของระบบแรงจูงใจของมนุษย์ ความพึงพอใจในชีวิตอาจมีหลากหลายกิจกรรมการมีกิจกรรมที่สร้างความรู้สึกที่ดี ๆ เช่น ทำให้เรามีวิธีสร้างความพึงพอใจส่วนตัว เรียกววงจรของความพึงพอใจ (Pleasure circuit) บางคนมีมาก บางคนมีน้อยขึ้นอยู่กับพันธุกรรม และประสบการณ์การเรียนรู้ในชีวิตที่ผ่านมา คนที่มีปัญหาได้ง่ายคือคนที่ขาดวงจรชีวิตที่มีความสุข เขาก็จะแสวงหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองรู้สึกพึงพอใจได้ง่าย เช่น การพนัน ติดสารเสพติด เพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่กระตุ้นความตื่นเต้น และความสุขในช่วงเวลาสั้น ๆ



คู่มือแนวทางการป้องกันการเล่นพนันออนไลน์ สำหรับครูแนะแนว

นอกจากนี้คนที่เล่นการพนัน จะเป็นคนประเภทแสวงหาความตื่นเต้น ต้องการความสุขจากการจินตนาการ เวลาเล่นการพนัน ประสบการณ์ที่หลากหลายคนชอบคือได้ลุ้น ตรงนี้สร้างความสุข ความพึงพอใจได้มาก ๆ แม้ว่าการลุ้นนั้นได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง แต่เขาจะจำแนมเฉพาะตอนที่ประสบผลสำเร็จ





อาการของผู้ที่ติดพนัน

คนที่เล่นการพนันจนถึงขั้นเป็นโรค เรียกว่า โรคติดการพนัน (Pathology gambling) มีลักษณะคล้ายกับการติดสารเสพติด คือ ใจจดใจจ่ออยู่กับการพนันตลอดเวลา ไม่สามารถคิดหรือทำอย่างอื่น มีความอยากเล่นที่ยากจะควบคุม ในที่สุดก็จะเล่นการพนันโดยไม่มีการยั้งคิด เวลาเล่นได้ก็เกิดความโลภอยากได้มากขึ้น เวลาเสียก็จะรู้สึกเสียดายมากอยากได้คืน ก็จะเล่นเพื่อแก้ตัว ในที่สุดก็ลงเอยด้วยการสูญเสียจำนวนมาก

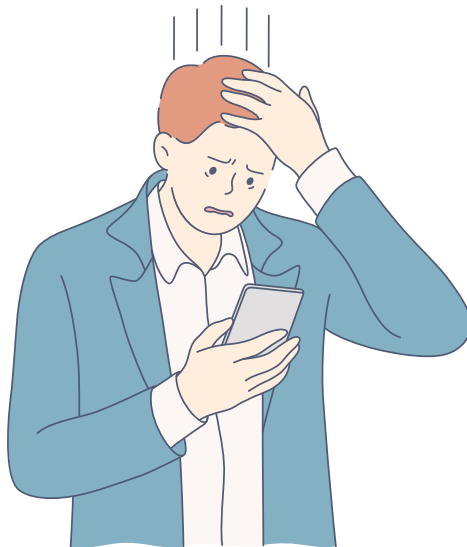
นอกจากนี้ผู้ที่มีพฤติกรรมการเล่นการพนันผิดปกติ ลักษณะความผิดปกติที่พบ เช่น ไม่ยอมรับความจริง เชื่อโชคกลาง และไสยศาสตร์ เชื่อมั่นตัวเองมากผิดปกติ หรือรู้สึกมีอำนาจ และควบคุมผู้อื่นได้ ผู้ที่มีความผิดปกติหลายคนเชื่อว่าเงินเป็นทั้งสาเหตุและวิธีการแก้ปัญหาทั้งปวงของตน และมีลักษณะชอบแข่งขันเอาชนะ กระวนกระวายใจ และเปื่อง่าย

การวินิจฉัยพฤติกรรมการเล่นการพนันผิดปกติ

ตามเกณฑ์การวินิจฉัยโรคทางจิตเวช ฉบับภาษาไทย (DSM-IV) ได้ระบุเกณฑ์การวินิจฉัยพฤติกรรมการเล่นพนันผิดปกติ จะมีพฤติกรรมการเล่นพนันอย่างไม่เหมาะสมอยู่เป็นประจำ โดยประกอบด้วย 5 ข้อ (หรือมากกว่า) ต่อไปนี้

1. หมกหมุ่นกับการพนัน (เช่น หมกหมุ่นภาพประสบการณ์การเล่นพนันที่ผ่านมาวางแผนการเผชิญโชคครั้งต่อไป หรือครุ่นคิดกับวิธีที่จะได้เงินจากการเล่นพนัน)
2. ต้องเล่นการพนันด้วยลงเงินที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อให้ได้รับความตื่นเต้นตามต้องการ
3. ควบคุม ลด หรือหยุดเล่นพนันไม่ได้ เป็นอยู่เรื่อย ๆ
4. รู้สึกกระวนกระวายหรือหงุดหงิด ขณะที่กำลังพยายามลดหรือหยุดการพนัน
5. เล่นพนันเพื่อหนีปัญหา หรือบรรเทาความไม่สบายใจ (เช่น ความรู้สึก ท้อแท้ ผิดหวัง กังวล ซึมเศร้า)
6. เมื่อเสียเงินจากการพนัน จะกลับมาพนันในวันถัดมาเพื่อแก้ตัว (ไล่ตามความสูญเสียของตนเอง)

7. โกหกสมาชิกในครอบครัว ผู้ให้การรักษา หรือคนอื่น เพื่อปิดบังระดับความพัวพันของตนกับเรื่องการพนัน
8. เคยทำสิ่งผิดกฎหมาย เช่น หลอกหลวง คดโกง ลักขโมย หรือยักยอก เพื่อให้ได้เงินมาเล่นการพนัน
9. เคยได้รับโทษ หรือความสัมพันธ์กับคนที่สำคัญ การงาน การศึกษา หรือโอกาสในอาชีพเสียไป เนื่องจากการพนัน
10. พึ่งพิงคนอื่นทางการเงินเพื่อแก้สถานะทางการเงินที่ย่ำแย่ อันมาจากการเล่นเกมพนัน



กรมสุขภาพจิตและสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ได้พัฒนาแบบประเมินปัญหาการพนันใช้ในการคัดกรองเบื้องต้นของปัญหาการติดพนัน โดยแบบประเมินดัดแปลงมาจาก The Problem Gambling Severity Index (PGSI)

แบบประเมินปัญหาการพนัน

การติดพนันในมุมมองด้านสุขภาพจิตและจิตเวช ถือว่าเป็นกลุ่มของอาการป่วยด้านสุขภาพจิตและจิตเวช เรียกว่า โรคติดการพนัน (Pathological Gambling) โดยส่วนมากจะรู้สึกตึงเครียดหรือปลุกเร้าอย่างมากก่อนกระทำ และจะรู้สึกยินดีอึดใจ หรือรู้สึกปลดปล่อยระหว่างที่กำลังกระทำ ซึ่งผู้ป่วยกลุ่มนี้ จะไม่สามารถต่อต้านแรงกระตุ้นแรงผลักดัน หรือสิ่งยั่วยวนที่จะทำให้กระทำบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น

คำถาม	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
1. คุณเคยเล่นพนันโดยใช้เงินจำนวนมาก				
2. คุณต้องเพิ่มเงินพนัน เพื่อเพิ่มความตื่นเต้น เร้าใจ				

คู่มือแนวทางการป้องกันการเล่นพนันออนไลน์ สำหรับครูแนะแนว

คำถาม	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
3. คุณต้องการหวนกลับไปแก้มือเสมอเพราะหวังว่าจะได้ทุนคืน				
4. คุณเคยหยิบยืมเงินคนอื่น หรือ จำนำ / จำนองของมีค่าของตน เพื่อให้ได้เงินไปเล่นพนัน				
5. คุณสงสัยว่าตัวคุณอาจติดพนัน				
6. คุณมีปัญหาสุขภาพ เครียดง่าย อารมณ์ หงุดหงิดบ่อยครั้ง				
7. มีคนกล่าวหาคุณว่า เป็นคนติดพนัน				
8. คุณมีปัญหาการเงินและทรัพย์สินจากการพนัน				
9. คุณรู้สึกผิดกับการเล่นพนัน และสิ่งที่ตามมา ภายหลังการพนันรวม (ข้อที่บ่อยครั้งและประจำ)				

* พัฒนามาจาก The Problem Gambling Severity Index (PGSI)

การแปลผล

- หากมีพฤติกรรมบ่อยครั้งตั้งแต่ 8 ข้อขึ้นไป เป็นผู้มีความเสี่ยงสูง ต้องส่งพบจิตแพทย์เพื่อบำบัดโรคติดพนันด้วยยาและจิตบำบัด ระยะเวลา 6 เดือนถึง 1 ปี

- หากมีพฤติกรรมบ่อยครั้ง/ประจำ 3-7 ข้อ เป็นผู้มีความเสี่ยงปานกลาง ให้คำแนะนำทางโทรศัพท์ด้วยการเสริมสร้างแรงจูงใจและการติดตามผลการบำบัดทางโทรศัพท์ ระยะเวลา 1-3 เดือน

- หากมีพฤติกรรมบ่อยครั้ง/ประจำ น้อยกว่า 2 ข้อ เป็นผู้มีความเสี่ยงน้อย แต่มีโอกาสกลายเป็นผู้มีความเสี่ยงต่อโรคติดพนัน หากมีการกลับไปเล่นซ้ำบ่อย ๆ





ผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมพนันออนไลน์

ผลที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่ติดพนันออนไลน์ พบว่า การติดพนันออนไลน์ส่งผลกระทบต่อทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการเรียน มีรายละเอียดดังนี้ (ณัฐกร วิทิตานนท์ : online)

1. ด้านสุขภาพกาย ปัญหาการติดพนันออนไลน์มีผลกระทบต่อสุขภาพกายของผู้เล่นเกมพนันออนไลน์ เนื่องจากมีผลการศึกษาของ McBride and Derevensky (2008) พบว่า ผู้ที่เล่นเกมพนันออนไลน์จะเสพสารเสพติดหรือสูบบุหรี่มากกว่าผู้ที่ไม่ได้เล่นเกมพนันออนไลน์ โดยพบว่าผู้เล่นเกมพนันออนไลน์จำนวน 563 ราย มีร้อยละ 45 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปด้วยขณะเล่นเกมพนัน นอกนั้นร้อยละ 33 สูบบุหรี่ ร้อยละ 9 เสพกัญชา และร้อยละ 4 ใช้สารออกฤทธิ์อื่น ๆ เช่น โคเคน ยาไอซ์ ที่ทำให้อยู่กับเกมการพนันได้นานขึ้น และช่วยให้คลายเครียด

สอดคล้องกับการศึกษาของ Mirella Yani-de-Soriano, Uzma Javed and Shumaila Yousafzai (2012) พบผู้ที่มีปัญหาติดการพนันออนไลน์ มักดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักในระยะเวลาสั้น ๆ ที่เรียกว่า Binge Drinking ซึ่งเป็นการดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าปกติ เพื่อเกิดความมึนเมาหรือรับรู้ผลของแอลกอฮอล์ได้โดยทันที ผลการศึกษากลุ่มที่ติดการพนันคิดเป็น 96% และกลุ่มเสี่ยงที่จะติดการพนันจำนวน 49% มีพฤติกรรมการดื่มเช่นนี้ ขณะที่กลุ่มที่ไม่ติดการพนันหรือไม่ใช่กลุ่มเสี่ยงพบเพียงร้อยละ 3 เท่านั้น ดังนั้น พฤติกรรมการใช้สารเสพติดเนื่องจากการติดพนันออนไลน์จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งระยะสั้นและระยะยาวต่อไป

2. ด้านสภาพจิตใจ ผู้ที่มีพฤติกรรมการติดพนันออนไลน์ จากการศึกษาของ Neil Matthews, Bill Farnsworth and Mark D. Griffiths, (2009) สะท้อนว่า ระหว่างที่กำลังเล่นการพนันออนไลน์อยู่นั้น ผู้เล่นจะรู้สึกดี เช่น รู้สึกกระตือรือร้น มีพลัง ตื่นเต้น คลายความเครียด ลืมปัญหาชีวิต ด้วยความที่ใจจดจ่ออยู่กับการพนันช่วยให้รู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็ว แต่พบว่าภายหลังจากการเล่นเสร็จสิ้นลง ผู้เล่นกลับมีสภาวะทางอารมณ์ที่เป็นลบ (Negative Mood) เกิดความรู้สึกกลัว โกรธ หดหู่

เกลียดชัง นั่นหมายความว่าความรู้สึกดีมีขึ้นในระยะเวลาอันสั้นเท่านั้น ซึ่งไม่พบในช่วงก่อนหรือหลังเล่นการพนัน จึงตั้งใจอยากกลับไปเล่นการพนันอีก เพื่อให้อารมณ์ดีขึ้นหรือระบายความไม่สบายอารมณ์ต่าง ๆ ออกไป อย่างน้อยชั่วประเดี๋ยวก็ยิ่งดี

3. ด้านการเรียน การเล่นเกมพนันในวัยเรียนส่งผลต่อการเรียนที่ตกต่ำลงหรือทำให้ขาดเรียนบ่อยมากขึ้น เช่น งานชิ้นหนึ่งศึกษาผู้เรียนระดับมัธยมในรัฐคอนเนตทิคัต 2,006 คน พบว่ากลุ่มที่เล่นการพนันออนไลน์มีผลการเรียนที่แย่งลงอย่างเห็นได้ชัด



ปัจจัยที่มีผลต่อการติดพนันออนไลน์

ตามแนวคิดเชิงทฤษฎี “รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม” (Interactionism Model) เป็นรูปแบบทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับในสากล โดยมีพื้นฐานทางความคิดว่า การศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมมนุษย์ในปัจจุบัน ต้องศึกษาหลายสาเหตุ ทั้งสาเหตุภายในและสาเหตุภายนอกตัวบุคคล (Magnusson & Endler, 1977; Walsh, Craik & Price, 2000; Tett & Burnett, 2003) และได้เสนอสาเหตุสำคัญของพฤติกรรมหนึ่ง ๆ ของมนุษย์ว่าเกิดจาก 4 สาเหตุ ผลการวิจัยของวิลเลียม ลังกา และคณะ (2563) ที่ได้ศึกษาโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการเล่นเกมพนันออนไลน์และพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเล่นเกมพนันออนไลน์ ประกอบด้วย

1. **จิตลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมพนันออนไลน์** เป็นจิตลักษณะพิเศษมีความเป็นพลวัตสูง สามารถเปลี่ยนแปลงได้ทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จิตลักษณะตามสถานการณ์มี 2 ตัวแปร คือเจตคติต่อการพนันออนไลน์ และการรับรู้โทษและผลกระทบของพนันออนไลน์ ซึ่งจาก

ผลการศึกษาว่า ผู้เรียนที่มีเจตคติที่ดีต่อการเล่นเกมพนันออนไลน์ ก็จะส่งผลให้มีจิตลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมพนันออนไลน์ และถ้าผู้เรียนได้รับการรับรู้โทษและผลกระทบ ต่อของพนันออนไลน์มากก็จะมีจิตลักษณะตามสถานการณ์กับ พฤติกรรมการเล่นเกมพนันออนไลน์ต่ำ โดยสรุปตัวแปรที่มีอิทธิพล มากที่สุดต่อจิตลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมการเล่นเกม พนันออนไลน์ คือ เจตคติต่อการพนันออนไลน์ของผู้เรียน

2. ลักษณะสถานการณ์ต่อพฤติกรรมการเล่นเกมพนันออนไลน์

เป็นปัจจัยสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวบุคคลทั้งในเชิงกายภาพและ ชีวภาพ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมพนันออนไลน์ การวิจัย ครั้งนี้ได้ศึกษา 3 ตัวแปร คือ ตัวแปรที่ 1 ปทัสถานจากกลุ่มเพื่อนสนิท คือ การที่ผู้เรียนรับรู้ว่าคุณกลุ่มเพื่อนสนิทต้องการให้ตนมีการร่วมเล่น การพนันออนไลน์มากหรือน้อย ตัวแปรที่ 2 การรับรู้ความคาดหวัง ของเพื่อน และตัวแปรที่ 3 คือ การเข้าถึงแหล่งพนัน ผลการศึกษา พบว่า ตัวแปรการเข้าถึงแหล่งพนันมีอิทธิพลมากที่สุดต่อลักษณะ สถานการณ์การเล่นเกมพนันออนไลน์ ส่วนการรับรู้ความคาดหวัง

ของเพื่อนมีอิทธิพลในทิศทางตรงกันข้าม ส่วนปทัสถานจากกลุ่มเพื่อนสนิทมีอิทธิพลน้อยที่สุด

3. จิตลักษณะเดิมกับพฤติกรรมการติดพนันออนไลน์

ผลการศึกษาพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อจิตลักษณะเดิมกับพฤติกรรมการติดพนันออนไลน์มากที่สุด รองลงมาคือความสามารถในการบริหารจัดการตนเอง



แนวทางการช่วยเหลือผู้เรียนที่ติดพนันออนไลน์ สำหรับครูแนะแนวในสถานศึกษา

1. ระดับสถานศึกษา

สถานศึกษาเป็นหัวใจสำคัญที่จะช่วยเหลือผู้เรียนที่มีปัญหาการติดพนันออนไลน์ได้ เพราะผู้เรียนใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในสถานศึกษา ดังนั้นแนวทางการช่วยเหลือผู้เรียนที่ติดพนันออนไลน์ของสถานศึกษา มีดังนี้

1.1 การกำหนดนโยบายการป้องกันการเล่นเกมพนันออนไลน์ในสถานศึกษา ทั้งนี้เนื่องจากสถานศึกษาเป็นแหล่งเพิ่มพูนความรู้ให้กับผู้เรียน สถานศึกษาควรกำหนดนโยบายป้องกันการเล่นเกมพนันออนไลน์ในสถานศึกษา เพื่อเป็นการเตือน และเฝ้าระวังการเล่นเกมพนันออนไลน์ในสถานศึกษา

1.2 การสร้างค่านิยมใหม่สำหรับผู้เรียน เป็นโรงเรียนปลอดการพนันทุกประเภท เนื่องจากค่านิยมของการเล่นเกมพนันในวิถีความเป็นไทยช้านาน จนมองว่าเป็นเรื่องปกติ สามารถเข้าถึงได้ง่าย จึงทำให้ผู้เรียนไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันตนเองจากการเล่นเกมพนันออนไลน์มีความคิดว่าเป็นการเล่นเกมพนันออนไลน์

เปรียบเสมือนการเล่นเกมไม่ส่งผลกระทบมากมายต่อชีวิต ดังนั้น ผู้เรียนจึงไม่ได้เห็นความสำคัญในการป้องกันตนเองจากการเล่นเกมพนันออนไลน์ ทางโรงเรียนหรือสถานศึกษาควรร่วมมือกันพัฒนาค่านิยมใหม่เกี่ยวกับโทษพิษภัยจากพนันออนไลน์ ให้ครูและผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญในการป้องกันตนเองจากการเล่นและติดพนันออนไลน์

1.3 พัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียนที่ประสบปัญหาการติดพนันออนไลน์ ในการทำงานช่วยเหลือผู้เรียนควรเป็นความร่วมมือในการดูแลผู้เรียนทั้งระบบโรงเรียน ดังนี้

1) ครูประจำชั้นที่ทำหน้าที่เป็นครูที่ปรึกษา ต้องมีทักษะความรู้ในการคัดกรองผู้เรียน ทักษะการสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนว่ามีความเสี่ยงต่อการติดพนันออนไลน์หรือไม่

2) ครูแนะแนวเป็นครูที่ทำหน้าที่ในการดูแลช่วยเหลือให้คำปรึกษากับผู้เรียนที่ประสบปัญหาการติดพนันออนไลน์ ซึ่งครูแนะแนวต้องมีทักษะความรู้ในเรื่องเทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษา อาทิ เทคนิค



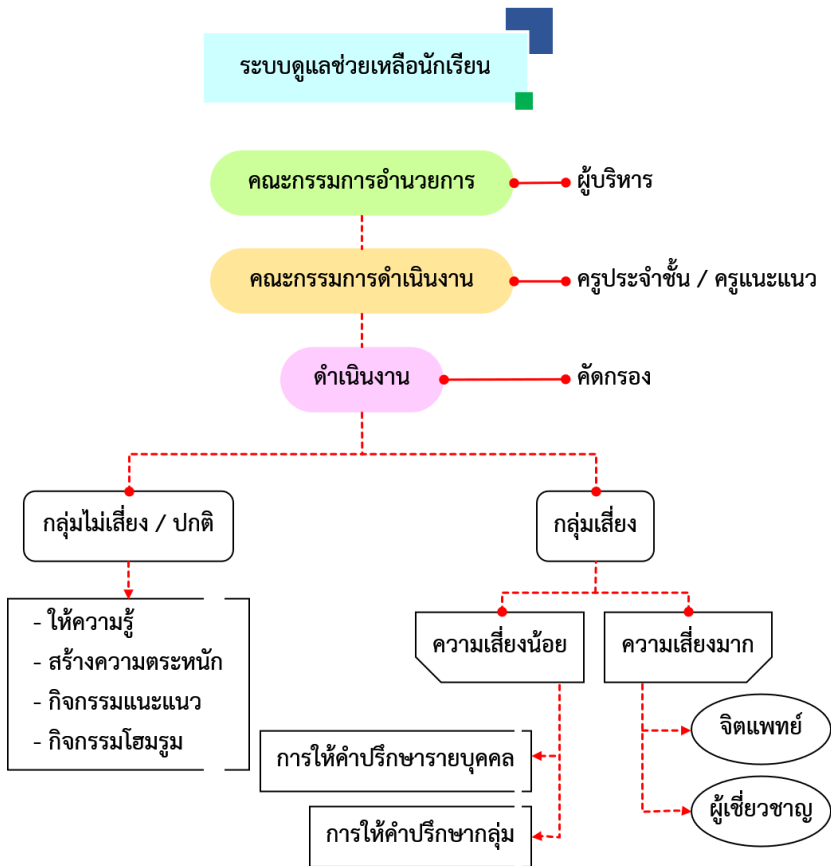
คู่มือแนวทางการป้องกันการเล่นเกมพนันออนไลน์ สำหรับครูแนะแนว

และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral theory) เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior theory) เทคนิคและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบมุ่งเน้นคำตอบของปัญหา (Solution focus theory) เป็นต้น เพื่อช่วยเหลือผู้เรียนที่กำลังประสบปัญหาการติดพนันออนไลน์

3) นักจิตวิทยาโรงเรียน เป็นผู้ที่ทำหน้าที่ช่วยเหลือผู้เรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมออนไลน์โดยการศึกษารายกรณีผู้เรียน เพื่อหาปัจจัยหรือสาเหตุในการติดพนันออนไลน์ และวางแผนการช่วยเหลือผู้เรียนที่มีปัญหา โดยการประสานความร่วมมือจากทุกฝ่ายในสถานศึกษา



คู่มือแนวทางการป้องกันการเล่นพนันออนไลน์ สำหรับครูแนะแนว



ระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียนติดพนันออนไลน์



2. ระดับครอบครัว

ครอบครัวถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการเล่นเกมพนันออนไลน์ของผู้เรียน จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการเล่นเกมพนันออนไลน์มีผลจากครอบครัว คือ วัยรุ่นที่เล่นเกมพนันออนไลน์จะมาจากครอบครัวที่เล่นพนัน คนในครอบครัวจึงเป็นต้นแบบสำคัญเกี่ยวกับการเล่นพนัน ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากปัญหาการติดพนันออนไลน์ของสมาชิกครอบครัว ผู้ติดการพนันติดสินใจที่จะบอกกับสมาชิกครอบครัวที่ไวใจมากที่สุด และสามารถให้ความช่วยเหลือได้ เพราะต้องการแรงสนับสนุนทั้งทางจิตใจและทางการเงิน สมาชิกในครอบครัวย่อมได้รับแรงกดดันและความเครียดเช่นกัน

ครูแนะแนวมีส่วนสำคัญที่จะช่วยสร้างความเข้าใจระหว่างผู้เรียนและผู้ปกครอง เพื่อร่วมกันช่วยเหลือผู้เรียนที่ประสบปัญหาการติดพนันออนไลน์ให้ฝ่าฟันวิกฤตนี้ไปได้ ครูแนะแนวสามารถทำความเข้าใจกับผู้ปกครองดังนี้

2.1 ตัวแบบที่ดี จากผลการศึกษาจะพบว่า ผู้เรียนที่ติดพนันออนไลน์ ส่วนหนึ่งได้รับตัวแบบจากครอบครัว ดังนั้นครอบครัวควรเป็นตัวแบบที่ดีในการไม่เล่นพนันออนไลน์ หรือพนันอื่น ๆ ทั้งนี้เพราะถ้าครอบครัวมองว่าการเล่นพนันเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนเล่นได้ก็จะส่งผลให้ผู้เรียนมองว่าพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือคนในครอบครัวเล่นได้ การเล่นพนันออนไลน์จึงไม่ผิด

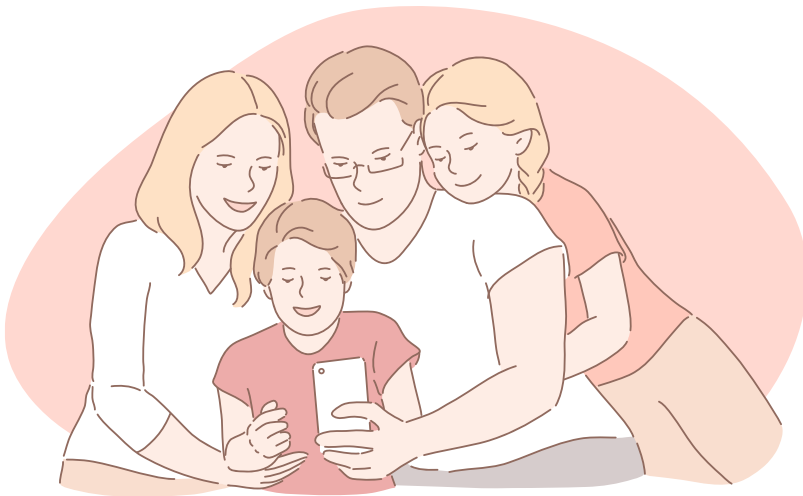
2.3 การสื่อสารทางบวกในครอบครัว ให้ผู้ปกครองเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่นที่ต้องการอิสระ ต้องการการยอมรับ ดังนั้นพฤติกรรมการเล่นการพนันออนไลน์อาจเป็นสิ่งหนึ่งในการสร้างการยอมรับกับคนในครอบครัว อาทิ ทหารายได้มาเลี้ยงตัวเองโดยไม่ต้องขอเงินผู้ปกครอง เป็นต้น ผู้ปกครองต้องเข้าใจและยอมรับในมุมมองความคิดของวัยรุ่น ไม่ตำหนิ ต่อว่า ดุด่า หรือลงโทษ เพราะยิ่งจะส่งผลกระทบในขั้นที่รุนแรงได้

2.4 การใส่ใจดูแลผู้เรียนเวลาอยู่ที่บ้าน อาทิ พฤติกรรมการเล่นเกมโทรศัพท์ หรือขณะที่เล่นเกมออนไลน์ในบ้าน เพราะการเล่นเกมพนันออนไลน์อาจจะเริ่มต้นมาจากการเล่นเกม แล้วมีเงินมาล่อใจผู้เรียนอาจจะลองเล่นครั้งแรกแล้วได้เงินง่าย จึงทำให้เล่นต่อไปเรื่อย ๆ ดังนั้น การติดตามดูแลลูกของผู้ปกครองจึงสำคัญ ไม่ใช่การตามติดจู้จี้ แต่ควรมีการพูดคุย ช่วยให้ทำกิจกรรมของครอบครัวร่วมกัน ผู้ปกครองควรมีเวลาดูแลเอาใจใส่ผู้เรียนมากขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้สึกพึงพอใจ และอบอุ่น ทั้งนี้เพราะบุคคลจะพยายามหากิจกรรมที่จะช่วยสร้างความรู้สึกที่ดี ๆ ให้กับตนเองด้วยการสร้างความพึงพอใจส่วนตัว เรียกวงจรของความพึงพอใจ (Pleasure circuit) ถ้าคนที่มีปัญหาทาง่ายคือคนที่ขาดวงจรชีวิตที่มีความสุข บุคคลก็จะแสวงหากิจกรรมที่ทำตนเองรู้สึกพอใจง่าย เช่น การพนัน การใช้สารเสพติด เป็นต้น

2.5 ช่วยให้ผู้ปกครองระดับปกครองจิตใจของผู้เรียน ผู้ปกครองพยายามรับฟังและเข้าใจความรู้สึกของผู้เรียนที่ประสบปัญหาการติดพนันออนไลน์ ดังผลการศึกษาของสหรัฐอเมริกาที่ระบุว่า 1 ใน 4 ของเยาวชนที่ติดการพนันมาจากครอบครัวที่พ่อแม่

คู่มือแนวทางการป้องกันการเล่นเกมบนออนไลน์ สำหรับครูแนะแนว

เล่นการพนัน เฉพาะกลุ่มที่ติดการพนันอย่างหนักมีอัตราการฆ่าตัวตายถึงร้อยละ 20 ถ้าครอบครัวที่มีปัญหา ผู้เรียนมักรู้สึกว่าผู้ปกครองไม่เคยรับฟังและไม่เคยเข้าใจ ดังนั้น ในผู้เรียนที่ติดพนันออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อจิตใจของผู้เรียน บางคนอาจมีภาวะซึมเศร้าที่จะนำไปสู่การทำร้ายตนเอง ครูแนะแนวสร้างความเข้าใจในปัญหาของผู้เรียนกับผู้ปกครองที่มีท่าทีรับฟังและเข้าใจลูกมากขึ้น





3. ระดับผู้เรียน

ในระดับผู้เรียน ครูแนะแนวหรือครูประจำชั้นควรมีการสอนให้ผู้เรียนตระหนักถึงโทษผลกระทบของการเล่นเกมพนันออนไลน์ ครูแนะแนวสามารถสอนผ่านกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ครูประจำชั้นสอนผ่านกิจกรรมโฮมรูม มีแนวทางในการพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักในการป้องกันตนเองจากการติดพนันออนไลน์ มีดังนี้

3.1. การพัฒนากระบวนการคิด เปลี่ยนมุมมองความคิดของผู้เรียนในเรื่องการเล่นเกมพนันออนไลน์ ผู้เรียนส่วนใหญ่มีมุมมองว่า เล่นพนันออนไลน์ไม่ทำให้เกิดอาการติด หรือเป็นโรคได้ หรือมีความคิดว่าเล่นแค่ชนิดเดียวไม่มีผลเสียอะไร เล่นสนุก ๆ เท่านั้น

ดังนั้น ครูแนะแนวควรเสริมสร้างกระบวนการคิดโดยการเปลี่ยนมุมมองใหม่เกี่ยวกับการเล่นเกมพนันออนไลน์ สอนให้ผู้เรียนเห็นผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกมพนันออนไลน์ ผู้เรียนเกิดความตระหนักในการป้องกันตนเอง รู้เท่าทันสื่อ มีการคิดวิจารณ์ญาณ (Critical Thinking) หรือการคิดในการบริหารจัดการตนเอง (Executive Function Thinking) ในการป้องกันตนเองไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการเล่นเกมพนันออนไลน์

3.2. การปรับความรู้สึกละแฉกและเจตคติ มีงานวิจัยที่ศึกษาพบว่า ผู้เรียนที่มีปัญหาการติดพนันเป็นผลมาจากการขาดความสุขหรือพยายามแสวงหาความสุขในทางที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้น ครูแนะแนวสามารถจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้สึกดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถของตนเอง การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ นอกจากนี้ครูแนะแนวควรสอนเกี่ยวกับการปรับเจตคติต่อการเล่นเกมพนันออนไลน์ที่ผู้เรียนมีมุมมองว่าการเล่นเกมพนันออนไลน์ไม่มีผลกระทบ หรือผลเสียไม่เกิดจากการเล่นเกมพนันออนไลน์

3.3. การเสริมสร้างพฤติกรรมและการแสดงออกที่ถูกต้อง

เหมาะสม ผู้เรียนที่มีปัญหาการติดพนันออนไลน์ส่วนใหญ่จะมีปัญหาการสื่อสาร ดังนั้น ครูแนะแนวควรเสริมสร้างทักษะทางสังคมหรือทักษะสื่อสารทางบวกเพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เช่น ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการแก้ปัญหาหรือพัฒนาทักษะการสื่อสารทางบวกกับคนในครอบครัว เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว



รูปแบบการช่วยเหลือผู้เรียนที่ประสบปัญหา การติดพนันออนไลน์

ระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียนที่ประสบปัญหาการติดพนันออนไลน์ของครูแนะแนว โดยใช้ข้อมูลจากการคัดกรองเพื่อแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มปกติ และกลุ่มเสี่ยง โดยมีการช่วยเหลือผู้เรียน ดังนี้

1. กลุ่มปกติ เป็นผู้เรียนที่ไม่มีความเสี่ยงในการติดพนันออนไลน์ ควรมีรูปแบบป้องกัน หรือการเสริมสร้างผู้เรียนให้เกิดความตระหนักถึงโทษและผลกระทบจากเล่นพนันออนไลน์ รวมถึงสร้างเจตคติใหม่ว่าการเล่นการพนันออนไลน์ส่งผลเสียต่อผู้เรียนทั้งในระยะสั้นและระยะยาว รวมทั้งเจตคติในกลุ่มเพื่อนที่มองว่าการเล่นการพนันออนไลน์ไม่ทำให้เกิดผลเสีย ผู้เรียนสามารถเลิกเล่นได้ โดยการเสริมสร้างความตระหนักนี้ สามารถดำเนินการได้ในรูปแบบของกิจกรรมโฮมรูม และกิจกรรม แนะนำที่ครูแนะแนวทุกระดับชั้นควรสอดแทรกเรื่องพิษภัยและผลกระทบจากการเล่นการพนันออนไลน์ การป้องกันตนเองในการติดพนันออนไลน์ เป็นต้น



2. กลุ่มเสี่ยง เมื่อครูแนะแนวสามารถคัดกรองผู้เรียนแล้วพบว่าผู้เรียนมีความเสี่ยงสูง ควรแจ้งกับผู้ปกครองและส่งต่อผู้เรียนให้ไปพบผู้เชี่ยวชาญ / จิตแพทย์ในการช่วยเหลือต่อไป ส่วนผู้เรียนกลุ่มที่มีความเสี่ยงน้อย ครูแนะแนวดำเนินการช่วยเหลือได้จากการให้คำปรึกษา ซึ่งมี 2 รูปแบบ คือ การให้คำปรึกษารายบุคคลในกรณีที่ผู้เรียนไม่มีความพร้อมในการเปิดเผยปัญหาของตนเองในกลุ่มเพื่อน หรือผู้เรียนที่มีความพร้อมในการพูดคุยในลักษณะกลุ่มก็สามารถดำเนินการช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษากลุ่มได้



การให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อช่วยเหลือผู้เรียนที่มีความเสี่ยงในการติดพนันออนไลน์

การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคล โดยอาศัยกระบวนการของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรม กับผู้รับคำปรึกษาซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและทักษะการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น (วัชร ทรัพย์มี 2554 : 5) สอดคล้องกับ Sutton and Stewart (2002 : 1) ได้ให้ความหมายการให้คำปรึกษาว่าเป็นวิธีการช่วยเหลือให้บุคคลเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับตนเอง และได้ค้นพบจุดแข็งของตนเอง อันจะนำไปสู่การช่วยให้บุคคลได้วางแผนในการเผชิญกับชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การให้คำปรึกษารายบุคคลถือเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองเกี่ยวกับการเล่นการพนันออนไลน์ ครูแนะแนวในฐานะผู้ให้คำปรึกษาควรช่วยผู้เรียนหาวิธีการในการปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อเลิกเล่นพนันออนไลน์



เป้าหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคล

1. เป้าหมายด้านการป้องกัน (*Preventive Goals*) เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถหลีกเลี่ยงการเล่นเกมพนันออนไลน์
2. เป้าหมายด้านการเสริมสร้าง (*Enhancement Goals*) เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถระบุ พัฒนาทักษะและความสามารถของตนเองในการป้องกันปัญหาการเล่นเกมพนันออนไลน์
3. เป้าหมายด้านการช่วยเหลือ (*Remedial Goals*) เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถเอาชนะและทำให้เกิดการพัฒนาตนเองในการป้องกันการติดพนันออนไลน์

4. เป้าหมายด้านการรู้คิด (*Cognitive Goals*) เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์ และเกิดทักษะพื้นฐานด้านการเรียนรู้และการใช้ความคิด

5. เป้าหมายด้านจิตใจ (*Psychological Goals*) เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเสริมสร้างทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี เรียนรู้วิธีการในการควบคุมอารมณ์และการพัฒนาอัตมโนทัศน์เชิงบวกได้





กระบวนการให้คำปรึกษา

กระบวนการให้คำปรึกษา มีนักจิตวิทยาหรือนักวิชาการหลายท่านให้รูปแบบวิธีการในการให้คำปรึกษา สรุปได้ว่า มีขั้นตอนหลักในการให้คำปรึกษา 4 ขั้นตอนดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship establishment)

เป็นรูปแบบของการสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างในการช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูแนะแนวในฐานะผู้ให้คำปรึกษาและผู้เรียนในฐานะผู้รับคำปรึกษา โดยครูแนะแนวจะต้องดำเนินการในช่วงเริ่มต้นของการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างบรรยากาศการยอมรับ ความไว้วางใจ และการเริ่มต้นการสนทนา ผู้เรียนจะเกิดความเข้าใจกระบวนการให้คำปรึกษาปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูแนะแนวและผู้เรียน มีดังนี้

1) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (*Unconditional positive regard*) ของครูแนะแนวโดยการแสดงความอบอุ่น การยอมรับ มีเจตคติทางบวกต่อผู้เรียน ยอมรับในลักษณะเฉพาะของผู้เรียน

2) ความเข้าใจด้วยความเห็นอกเห็นใจ (*Emphatic understanding*) เป็นความสามารถในการรับรู้โลกของผู้เรียน มองเห็นในสิ่งที่ผู้เรียนมองเห็น หรือเปรียบเสมือนว่าครูแนะแนวเข้าไปอยู่ในโลกของผู้เรียน

3) ความอบอุ่นและความจริงใจ (*Warmth and genuineness*) ความอบอุ่นในสัมพันธภาพของการให้คำปรึกษา คือครูแนะแนวสามารถพูดคุยและเต็มใจในการให้บริการเพื่อให้ผู้เรียน สามารถเปิดเผยตนเองได้



2. การระบุและสำรวจปัญหา (Problem identification and exploration) ในขั้นนี้ผู้เรียนจะมีความเต็มใจในการพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาของตนเองมากขึ้น เพื่อให้ครูแนะแนวได้ให้ความช่วยเหลือ และมีความสนใจใส่ใจกับปัญหาของผู้เรียน ด้วยการใช้ทักษะการติดต่อสื่อสาร เช่น ทักษะการทวนความ (Paraphrasing) ทักษะการสร้างความกระจ่าง (Clarification) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) และครูแนะแนวจะใช้ทักษะการถามบ้างและการถามนั้นควรเป็นการถามเพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจในสิ่งที่ไม่สบายใจ วิตกกังวล ควรหลีกเลี่ยงคำถามที่ทำให้อับอาย คำถามที่ทำทนายหรือคำถามที่คุกคาม สิ่งหนึ่งที่สำคัญคือครูแนะแนวควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้ง เพศ อายุ วัฒนธรรม ในการเลือกใช้คำถามที่เหมาะสม นอกจากนี้ในขั้นนี้จะทำให้ครูแนะแนวได้ข้อมูลของผู้เรียนมากขึ้น เพื่อช่วยในการประเมินความต้องการของผู้รับคำปรึกษา

ครูแนะแนวทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากผู้เรียน โดยมีเป้าหมายและแนวทาง ดังนี้

1) สำรวจและวิเคราะห์ปัญหา สภาพปัญหาที่เฉพาะเจาะจง ความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่ผู้เรียนแสดงออกเพื่อที่จะแก้ไข

ปัญหาการเล่นเกมพนันออนไลน์ ซึ่งปัญหานั้นเป็นพฤติกรรมของผู้เรียนที่สามารถเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ในสถานการณ์ปัจจุบัน

2) วิเคราะห์ปัญหาการเล่นเกมพนันออนไลน์ จากปัจจัยหลาย ๆ ด้านที่มีอิทธิพลหรือทำให้ปัญหานั้นยังดำรงอยู่

3) ตรวจสอบระดับความรุนแรงของปัญหาการเล่นเกมพนันออนไลน์และเลือกปัญหาที่อยู่ในระดับความสามารถของครูแนะแนวสามารถช่วยเหลือได้

4) จัดลำดับความสำคัญของปัญหาแล้วเลือกปัญหาที่ต้องการแก้ไขเป็นลำดับแรก

5) ส่งเสริมการสำรวจปัญหามากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจและหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาของตนเอง

6) ครูแนะแนวใช้เทคนิคเพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้เรียนหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเอง

7) กำหนดวิธีการหรือแนวทางอย่างมีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาการเล่นเกมพนันออนไลน์ของผู้เรียนและส่งเสริมให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3. การวางแผนแก้ไขปัญหา (Planning for Problem solving)

ในขั้นนี้ผู้เรียนมีการวางแผนในการแก้ไขปัญหาการเล่นการพนันออนไลน์ของตนเอง หลังจากได้วิเคราะห์ปัญหาอย่างละเอียด แล้วสามารถเลือกวิธีการและแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้ในขั้นนี้การกำหนดเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพเป็นสิ่งสำคัญของการให้คำปรึกษาในขั้นนี้การกำหนดเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพควรเป็น ดังนี้

- 1) เป็นการตกลงร่วมกันระหว่างครูแนะแนวและผู้เรียนว่าเป้าหมายนั้นเป็นสิ่งสำคัญ
- 2) เป้าหมายที่กำหนดควรมีความเฉพาะเจาะจงและสามารถทำให้สำเร็จได้
- 3) เป้าหมายนั้นผู้เรียนสามารถลงมือทำได้
- 4) เป้าหมายสามารถลงมือทำให้ประสบความสำเร็จได้
- 5) เป้าหมายนั้นสามารถวัดผลได้
- 6) เป้าหมายนั้นสามารถลงมือทำและสังเกตเห็นได้
- 7) ผู้เรียนยินดีลงมือกระทำและมีโครงสร้างชัดเจนสามารถปฏิบัติได้จริง



4. การประยุกต์ใช้วิธีการในการแก้ปัญหาและการยุติการให้คำปรึกษา (Solution Application and Termination) ในขั้นนี้เป็นการตรวจสอบผู้เรียนที่มีเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาของตนเองจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาของตนเองได้หรือไม่ และเป็นขั้นที่ครูแนะแนวใช้ในการตรวจสอบว่าจะสามารถยุติการให้คำปรึกษาได้หรือไม่ด้วย ดังนั้น ครูแนะแนวควรดำเนินการ ดังนี้

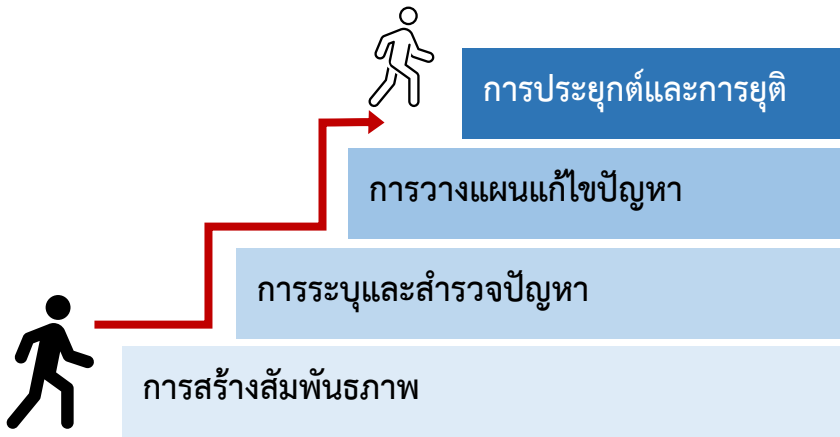
- 1) ครูแนะแนวใช้เทคนิคการให้กำลังใจเพื่อให้ผู้เรียนสามารถลงมือปฏิบัติตามแผนการแก้ปัญหาที่กำหนดไว้
- 2) ในระหว่างที่ผู้เรียนกำลังดำเนินการแก้ไขปัญหาของตนเอง ครูแนะแนวควรติดตามผลหรือการสนับสนุน (Supportive) และการให้กำลังใจเพื่อให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในแผนหรือเป้าหมายที่วางไว้

3) ถ้าผู้เรียนบางคนอาจมีความไม่มั่นใจในการแก้ไขปัญหาของตนเอง ครูแนะแนวอาจช่วยเหลือต่อเพื่อให้ผู้เรียนหาแนวทางที่เป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหาของตนเอง

4) ถ้าผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้วิธีการและแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเองได้ ครูแนะแนวใช้เทคนิคการสรุปภาพรวม และจุดสำคัญของกระบวนการให้คำปรึกษา

5) ก่อนที่จะยุติการให้คำปรึกษาครูแนะแนวต้องแจ้งให้ผู้เรียนทราบล่วงหน้าว่าหากผู้เรียนมีปัญหาหรือเรื่องไม่สบายใจ และต้องการขอรับบริการปรึกษาสามารถกลับได้เสมอ

สรุปขั้นตอนของการให้คำปรึกษารายบุคคล





การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้าย ๆ กัน มาปรึกษาหารือ โดยมีกระบวนการแห่งการยอมรับ ความอบอุ่น เปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็น ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา

ครูแนะแนวสามารถจัดการให้คำปรึกษากลุ่มได้ ในกรณีที่มีผู้เรียนมีปัญหาการติดพนันออนไลน์หลายคน แล้วไม่มีเวลาในการให้คำปรึกษาครั้งละคนได้ การให้คำปรึกษากลุ่มถือเป็นทางเลือกหนึ่งในการช่วยเหลือผู้เรียนได้ดี ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพสำหรับวัยรุ่น

หลักการของการให้คำปรึกษาปรึกษากลุ่ม

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้กำหนดหลักการในการให้คำปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

1. กลุ่มที่ประกอบด้วย**สมาชิกกลุ่ม**ที่มีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ในการจัดกลุ่มการให้คำปรึกษาสำหรับผู้เรียนกลุ่มเสี่ยงในการเล่นการพนันออนไลน์ ผู้เรียนที่เข้าร่วมกลุ่มควรมีลักษณะปัญหาที่คล้าย ๆ กัน และครูแนะแนวควรสัมภาษณ์เบื้องต้นว่าผู้เรียนมีความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่มหรือไม่ พร้อมชี้แจงเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. **ระดับอายุและวุฒิภาวะ** โดยทั่วไปแล้วในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษาผู้เรียนควรมีระดับอายุที่ใกล้เคียงกัน เพราะจะทำให้ผู้เรียนมีความสบายในการสร้างสัมพันธภาพ แต่หากจะให้มีอายุที่แตกต่างกัน ครูแนะแนวควรพิจารณาตามวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งไว้ เช่น การจัดตั้งกลุ่มที่ให้รุ่นพี่สอนรุ่นน้อง เป็นต้น

3. **เพศ** การจัดตั้งกลุ่มการให้คำปรึกษาสำหรับผู้เรียนวัยรุ่นควรมีทั้งเพศหญิงและชาย เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

4. ความสมัครใจของผู้เรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครูแนะแนวต้องสร้างข้อตกลงเบื้องต้น เพราะถ้าผู้เรียนถูกบังคับมา หรือไม่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มจะทำให้ผู้เรียนเกิดความลังเลใจ ไม่แน่ใจว่ากลุ่มจะสามารถช่วยเหลือได้ ในการพิจารณาครูแนะแนวควรพิจารณาผู้เรียนที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มและผู้เรียนที่กระบวนการกลุ่มจะสามารถช่วยเหลือเขาได้

5. ขนาดของกลุ่ม โดย Jacobb; Masson; &Harvill (2002)

ได้กล่าวว่า ขนาดของสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวนสมาชิก 5-8 คน รวมทั้ง Corey (2012) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของสมาชิกกลุ่ม ประเภทของกลุ่ม ประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม และประเภทของปัญหาที่จะสำรวจในกระบวนการกลุ่ม ซึ่งถ้าเป็นกลุ่มผู้ใหญ่ควรมีสมาชิกประมาณ 8 คน แต่ถ้าเป็นกลุ่มเด็กควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 3-4 คน

6. ระยะเวลาและความถี่ในการพบกลุ่ม โดยทั่วไปแล้ว

ในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นควรจัดกลุ่มมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาประมาณครั้งละ 1 ชั่วโมง



Corey (2012) ได้กำหนดเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง การรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
2. เพื่อให้สมาชิกรู้ว่าความต้องการหรือปัญหาของสมาชิกเป็นเรื่องทั่วไปและพัฒนาความรู้สึกของการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดสนิทสนมและมีความหมาย
4. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง การเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง อันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
5. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

คู่มือแนวทางการป้องกันการเล่นเกมออนไลน์ สำหรับครูแนะแนว

6. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการค้นหาแนวทางการจัดการ และมองหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของตนเอง

7. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเองและความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

8. เพื่อให้บุคคลมีความตระหนักรู้ต่อทางเลือกของตนเอง โดยมีการเลือกอย่างฉลาด

9. เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้



ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. *ขั้นเริ่มต้นหรือการเริ่มดำเนินการให้คำปรึกษา (Initial or Being Stage)* เป็นขั้นตอนแรกที่มีความสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม เนื่องจากการให้คำปรึกษาจะสามารถดำเนินการได้สำเร็จตามวัตถุประสงค์นั้นขึ้นอยู่กับ การสร้างสัมพันธภาพ และการสร้างความไว้วางใจ ในขั้นตอนนี้ครูแนะแนวสามารถสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจและการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม ดังนี้

1.1. ทำความกระจ่างเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.2. ร่วมกันกำหนดข้อตกลงภายในกลุ่ม เช่น การพูดคุยในกลุ่ม การรักษาความลับ ความรับผิดชอบของผู้เรียนในกลุ่ม เป็นต้น

1.3. สร้างความไว้วางใจ และครูแนะแนวเป็นต้นแบบ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในกลุ่ม ชี้แจงให้ผู้เรียนตระหนักถึงความรับผิดชอบของแต่ละคน และเอื้ออำนวยให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกภายในกลุ่ม

ในขั้นเริ่มต้นกลุ่มนี้ ครูแนะแนวจะต้องมีการเตรียมตัวเป็นอย่างดี รวมทั้งการคัดเลือกสมาชิกด้วยความระมัดระวัง การจัดกลุ่ม

ให้เหมาะสมกับผู้เรียน มีกฎระเบียบต่าง ๆ ที่ชัดเจน ครูแนะแนวต้องมีทักษะในการเฝ้าอำนวยการให้กลุ่มดำเนินไปได้ มีความจริงใจ เคารพสิทธิของผู้เรียน ตลอดจนการสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้เรียนว่าเป็นสถานที่ปลอดภัยที่จะช่วยเหลือผู้เรียนได้

2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษาหรือชั้นกลาง (Working or Middle Stage) เป็นขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ เพื่อสามารถกำหนดปัญหาของผู้เรียนได้ ตลอดจนใช้เทคนิคต่าง ๆ การให้ความช่วยเหลือเพื่อให้ผู้เรียนสามารถเข้าใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้ โดยปัจจัยสำคัญของขั้นนี้คือการเลือกใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อช่วยเหลือผู้เรียนที่ประสบปัญหาติดพันออนไลน์ นอกจากเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว ปัจจัยด้านพลังของกลุ่มหรือการให้ผู้เรียนร่วมในการดำเนินกลุ่ม มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม จะทำให้กลุ่มนั้นมีพลังเกิดการช่วยเหลือกันในการแก้ไขปัญหาได้

3. ขั้นปิดกลุ่มหรือสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นขั้นของการสรุปเรื่องราว ประเด็นสำคัญต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ครูแนะแนวต้องสำรวจความคิดเห็นจากผู้เรียนที่เข้าร่วมกลุ่ม เช่น

ผู้เรียนจัดการกับความคิดและความรู้สึกค้างคาใจอย่างไร ผู้เรียนคิดอย่างไรเมื่อพวกเขาต้องออกจากกลุ่มไป ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อะไรบ้าง เป็นต้น สิ่งที่เป็นภาระหน้าที่ของครูแนะแนวในฐานะผู้ให้คำปรึกษากลุ่มในชั้นยุคิ ควรดำเนินการดังนี้

3.1. การให้การสนับสนุนทางด้านจิตใจกับผู้เรียนด้วยการให้กำลังใจ การเสริมแรง หรือการเผชิญหน้าเพื่อให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมไปในทางที่ดี

3.2. การให้ผู้เรียนพูดถึงสิ่งที่ค้างคาใจ

3.3. การให้ผู้เรียนได้พูดถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเอง หลังจากการเข้ากลุ่ม สิ่งที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ความคิดและความรู้สึกที่มีต่อกลุ่มและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

3.4. การกล่าวอำลา

3.5. การติดตามผล เป็นการเตรียมการติดต่อกับผู้เรียน เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตของผู้เรียน



สรุปกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นตอน	ครูแนะแนว	ผู้เรียน
<p>ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม</p> <p>สร้างสัมพันธภาพ</p> <p>ความไว้วางใจ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - อธิบายจุดมุ่งหมาย - สร้างข้อตกลงใน การเข้าร่วมกลุ่ม - การสร้างความ ไว้วางใจ 	<ul style="list-style-type: none"> - กำหนดเป้าหมาย ของตนเอง - เรียนรู้ในการแสดง ความคิดและความ รู้สึกในกลุ่ม - เกิดความไว้วางใจ
<p>ขั้นดำเนินการ</p> <p>เก็บรวบรวม</p> <p>ข้อมูลและใช้</p> <p>เทคนิคในการ</p> <p>ช่วยเหลือผู้เรียน</p>	<p>เลือกใช้เทคนิคใน</p> <p>การช่วยเหลือผู้เรียน</p> <p>ที่ประสบปัญหาการ</p> <p>ติดพนันออนไลน์</p> <p>เช่น ทฤษฎีและ</p> <p>เทคนิคการให้</p> <p>คำปรึกษาพฤติกรรม</p> <p>นิยมหรือการรู้จัก</p> <p>และพฤติกรรม</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เรียนมีการปรับ เปลี่ยนความคิด เกี่ยวกับการเล่น พนันออนไลน์ - ผู้เรียนมีการปรับ เปลี่ยนพฤติกรรม การเล่นพนัน ออนไลน์

คู่มือแนวทางการป้องกันการเล่นเกมออนไลน์ สำหรับครูแนะแนว

ขั้นตอน	ครูแนะแนว	ผู้เรียน
<p>ขั้นยุติ</p> <p>ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ให้ผู้เรียนสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม - ให้สรุปสิ่งที่ค้างคาใจ - กล่าวอำลา ยุติกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - วางแผนเพื่อหาวิธีทางในการแก้ไขปัญหาของตนเอง - หาวิธีทางในการพัฒนาตนเองเพราะชีวิตต้องก้าวต่อไป



เทคนิคการเสริมสร้างทักษะ ในการป้องกันตนเองจากการติดพนันออนไลน์

1. เทคนิคการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง มีการประเมินคุณค่าของตนเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ยังและฮอฟแมน (Young; & Hoffmann. 2003: 55) สอดคล้องกับกิลรอยด์ (Gilroy 2004: 5) ได้ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็น ความคิด ความเชื่อและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในเชิงบวก เช่น ความรู้ความสามารถ จุดเด่นจุดด้อยสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ศักยภาพของตนเอง เป็นต้น จะส่งผลให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ผู้เรียนที่ติดพนันออนไลน์ ส่วนหนึ่งเกิดจากการค้นหาตนเองและการสร้างคุณค่าในตนเองให้ครอบครัวหรือเพื่อนยอมรับจากการเล่นเกมพนันออนไลน์เพื่อแสดงให้ทุกคนเห็นว่าตนเองสามารถสร้างรายได้ได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาครอบครัว ซึ่งเป็นการสร้างคุณค่าในตนเองในทางที่ไม่ถูกต้อง ครูแนะแนวควรส่งเสริมให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในตนเองในทางที่ถูกต้อง

แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ครูแนะแนวช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีความมั่นใจในตนเอง มองเห็นความสามารถของตนเอง และความสามารถของผู้เรียนที่จะส่งผลให้เกิดความสำเร็จในชีวิตในวันข้างหน้าของผู้เรียน ดังนี้

1) ครูแนะแนวควรการใช้คำพูดในการชมเชยผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้สึกภาคภูมิใจ มีการยอมรับการยกย่องชมเชยผู้เรียน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

2) ครูแนะแนวอาจใช้กิจกรรมการบันทึกความดีหรือความสำเร็จของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนเขียนติดต่อกันเป็นเวลาหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน

3) ครูแนะแนวอาจมีการฝึกแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ช่วยให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมทางบวกในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

4) ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการตั้งเป้าหมายทางการเรียนทั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว ถ้าผู้เรียนสามารถดำเนินการตามเป้าหมายได้จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-control)

การควบคุมตนเองเป็นความสามารถในการควบคุมแรงกระตุ้น และปฏิกิริยาในตนเอง ช่วยให้เกิดความมีระเบียบวินัยในตนเองมากขึ้น ลดการเล่นเกมพนันออนไลน์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนมีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถควบคุมการเล่นเกมพนันออนไลน์ของตนเองได้ สามารถการบังคับใจตนเองในการไปสู่เป้าหมายของการลด หรือเลิกเล่นเกมพนันออนไลน์

วิธีดำเนินการควบคุมตนเอง

จากแนวคิดของ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาคี (2556) สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการควบคุมตนเองเพื่อลดการเล่นเกมพนันออนไลน์ได้ ดังนี้

1) การวิเคราะห์พฤติกรรม ครูแนะแนวให้ผู้เรียนวิเคราะห์พฤติกรรมการเล่นเกมพนันออนไลน์ของตนเองว่าเป็นอย่างไร มีผลกระทบอะไรบ้าง มีสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งเร้าอะไรบ้างที่ทำให้ผู้เรียนเล่นเกมพนันออนไลน์อย่างต่อเนื่อง

2) การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย เป็นการเลือกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่ต้องการปรับเปลี่ยน เพื่อจะได้วางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

3) สสำรวจตัวเสริมแรง ครูแนะแนวให้ผู้เรียนสำรวจตัวเสริมแรงที่ผู้เรียนต้องการเพื่อใช้เสริมแรงเมื่อสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ซึ่งตัวเสริมแรงนี้ต้องเป็นตัวเสริมแรงที่มีอิทธิพลต่อผู้เรียนจริง ๆ เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมพนันออนไลน์ได้

4) ให้ผู้เรียนเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยมีการบันทึกพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน และเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ต้องการ

5) ครูแนะแนวควรต้องสอนวิธีการต่าง ๆ ที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถหยุดเล่นเกมพนันออนไลน์ได้ หรืออาจใช้ควบคู่กับเทคนิคการหยุดความคิด (Thought stopping) เพื่อให้ผู้เรียนสามารถหยุดพฤติกรรมการเล่นเกมพนันออนไลน์ได้



3. เทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping)

เทคนิคการหยุดความคิดเป็นเทคนิคของการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญาที่นิยมมากที่สุด การหยุดความคิดควรใช้เมื่อปัญหานั้นอยู่ในระดับความคิดเป็นหลัก โดยเฉพาะคนที่คิดหรือจินตนาการซ้ำ ๆ แล้วก็ให้เกิดความกังวล เจ็บปวด นำไปสู่อารมณ์ไม่เป็นสุข

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถหยุดความคิดเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ หรือรายได้ที่เคยได้รับจากการเล่นเกมออนไลน์

วิธีดำเนินการ

ตามแนวคิดของสมโภช เอี่ยมสุภาศิต (2556) สามารถนำเทคนิคการหยุดความคิดมาประยุกต์ใช้ได้ ดังนี้ ได้อธิบายครูแนะแนวอาจนำไปใช้กับผู้เรียนที่มีปัญหาการติดพนันออนไลน์ ลองคิดถึงความคิดของตนเองว่าการคิดถึงพนันออนไลน์รบกวนมากน้อยเพียงใด



ถ้าพบว่าความคิดของตนเองในขณะนั้น รบกวนพอประมาณหรือมากเกินไป ความคิดดังกล่าวควรทำให้ยุติลง โดยมีขั้นตอนดังนี้

คู่มือแนวทางการป้องกันการเล่นพนันออนไลน์ สำหรับครูแนะแนว

ไม่รบกวนเลย	ความคิดไม่รบกวนการทำกิจกรรมอื่น ๆ
รบกวนเล็กน้อย	ความคิดนี้รบกวนการทำกิจกรรมอื่น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือทำให้เสียเวลาเพียงเล็กน้อย
รบกวนพอประมาณ	ความคิดนี้รบกวนการทำกิจกรรมอื่น ๆ หรือทำให้เสียเวลาพอสมควร
รบกวนมากเลย	ความคิดนี้ทำให้ต้องหยุดทำกิจกรรมมากมาย หรือเสียเวลาเป็นอย่างมากในแต่ละวัน

1) ให้ผู้เรียนหลับตาและจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดหรือความทุกข์

2) ให้ผู้เรียนหยุดความคิด โดยการ

2.1) ตั้งนาฬิกาหรือสัญญาณให้ดังขึ้นภายในเวลา 3 นาที แล้วหลับตาคิดถึงเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียดหรือทุกข์ เมื่อสัญญาณดังขึ้น ให้ตะโกนคำว่า “หยุด” ปล่องจิตใจให้ว่างเปล่าจากความคิดที่จะนำไปสู่ความเครียดหรือความทุกข์ เหลือแต่ความคิดที่เป็นกลาง ตั้งจิตให้ว่างประมาณ 30 วินาที ถ้าความคิดที่ทำให้เกิดความเครียดหรือทุกข์เกิดขึ้นในช่วงเวลา 30 วินาที ให้ตะโกนบอกตัวเอง “หยุด” อีกครั้งให้ผู้เรียนควบคุมการหยุดความคิดของตนเองโดยไม่ใช้

สัญญาณ เมื่อผู้เรียนเริ่มคิดถึงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด หรือทุกข์ก็ให้ตระไ้กับตัวเองว่า “หยุด” ทันที เมื่อสามารถหยุด

2.2 ความคิดของตนเองได้แล้ว ต่อมาก็พูดกับตนเองด้วย น้ำเสียงที่เบาลงจนสุดท้ายสามารถพูดในใจได้

2.3 การนำความคิดที่ตนเองชอบมาแทนความคิดที่หยุดไป ใช้รูปแบบประโยคที่หลากหลายแทนที่จะใช้ความคิดหรือประโยคที่ซ้ำซากและจำเจ เพราะการใช้ความคิดหรือประโยคที่ซ้ำซากและจำเจจะทำให้ประสิทธิภาพลดลง ครูแนะแนวเชิญชวนให้ผู้เรียนนึกถึงประโยคที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกมีความสุข รู้สึกสุขใจเมื่อได้พูดประโยคนั้น เพื่อนำมาแทนที่กับความคิดที่ทำให้ผู้เรียนเครียดหรือทุกข์

4. เทคนิคการวางโครงสร้างทางความคิดใหม่ (Cognitive restructuring)

เป็นกระบวนการประเมินและชี้ให้เห็นความคิดของบุคคล การเข้าใจพฤติกรรมด้านลบส่งผลกระทบต่อความคิดและการเรียนรู้ ที่แทนที่ด้วยความคิดที่อยู่ในความเป็นจริงและเหมาะสม

วัตถุประสงค์

เพื่อชี้ให้ผู้เรียนเห็นความคิดของตนเอง เข้าใจพฤติกรรมการเล่นการพนันออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อความคิดด้านลบของตนเอง เช่นการเป็นหนี้ที่เกิดจากการเล่นพนันออนไลน์ การมองตนเองในแง่ลบ

วิธีดำเนินการ

ในการวางโครงสร้างทางความคิดใหม่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือผู้เรียนที่ติดพนันออนไลน์ ดังนี้

- 1) สอนให้ผู้เรียนได้ฝึกคิดถึงความแตกต่างระหว่างความล้มเหลวของตนเองและควมมีคุณค่าของตนเอง (Self-defeating and Self-enhancing) โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับและรูปแบบของการวิเคราะห์ความคิด

คู่มือแนวทางการป้องกันการเล่นพนันออนไลน์ สำหรับครูแนะแนว

2) สนับสนุนให้ผู้เรียนวางแผนในเรื่องที่เกี่ยวกับการมีคุณค่าของตนเอง ที่จะส่งเสริมให้เกิดการแก้ไขปัญหามีการแสดงผลพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ

3) ให้ผู้เรียนตัดสินใจในเรื่องความคิดที่มีอยู่จริง โดยแทนที่ความคิดทางลบที่ทำให้เกิดความเครียดด้วยการคิดในเรื่องที่ทำให้ตนเองมีคุณค่า

4) ให้ผู้เรียนทดลองปฏิบัติหลาย ๆ ครั้ง และมีการบ้านให้ผู้เรียนนำกลับไปทดลองปฏิบัติ และมีการติดตามผลต่อไป



5. เทคนิคการแก้ไขปัญหา (Problem solving)

เป็นเทคนิคทางการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม จะสอนวิธีการให้ผู้รับคำปรึกษาจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาการเล่นพนันออนไลน์ที่มีประสิทธิภาพ และการฝึกเกี่ยวกับทักษะการคิดและการแสดงพฤติกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนนำไปประยุกต์ใช้ได้ และยังสามารถเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

วิธีดำเนินการ

กระบวนการแก้ไขปัญหามี 4 ขั้นตอน ดังนี้ (Spiegler and Guevremont. 2010)

1) กำหนดทิศทางของปัญหาการเล่นพนันออนไลน์ของตนเอง เพื่อให้ผู้เรียนจะเข้าใจถึงความสำคัญของการระบุปัญหา ผู้เรียนต้องมีทักษะที่สามารถจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน และ ความสำคัญของการประเมินทางเลือกในการแก้ไขปัญหาลเล่นพนันออนไลน์ของตนเอง

2) การนิยามปัญหาและกำหนดเป้าหมายเฉพาะอย่างเป็นระบบ ครูแนะแนวจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจว่าสถานการณ์ที่เป็นปัญหามักจะเกิดขึ้นและพวกเขาสามารถเผชิญกับปัญหานั้นได้

3) ครูแนะแนวสอนให้ผู้เรียนวิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ไขปัญหาการเล่นเกมพนันออนไลน์ของตนเอง

4) ครูแนะแนวให้ผู้เรียนตัดสินใจ โดยตรวจสอบและพร้อมที่จะตัดสินใจเลือกวิธีการที่ดีที่สุด โดยผู้เรียนจะตรวจสอบผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพของการแก้ไขปัญหาการเล่นเกมพนันออนไลน์

5) ผู้เรียนดำเนินการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่เลือกไว้และการประเมินถึงผลกระทบ ครูแนะแนวจะให้การเสริมแรงเพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้กับผู้เรียนเพื่อลงมือปฏิบัติตามที่ตัดสินใจเลือก จากนั้นครูแนะแนวจะช่วยให้ผู้เรียนตรวจสอบความถูกต้องของประสิทธิภาพของการปฏิบัติ ซึ่งผู้เรียนต้องมีการสังเกตและประเมินผลลัพธ์เมื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

6. เทคนิคระบบเพื่อนคู่หู (The buddy system)

เทคนิคระบบเพื่อนคู่หู เป็นเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาการติดพนันออนไลน์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนมีผู้คอยตรวจสอบ และเฝ้าสังเกตพฤติกรรม เพื่อให้สามารถปฏิบัติตามคำสัญญาในการลดการเล่นเกมบนออนไลน์ได้

วิธีดำเนินการ

1) โดยผู้เรียนจะเลือกเพื่อนอีกคนหนึ่งเป็นผู้คอยตรวจสอบ และเฝ้าสังเกตพฤติกรรมซึ่งกันและกัน ในห้องเรียนทั้งในเวลาเรียน และนอกเวลาเรียน

2) ผู้เรียนจะคอยเตือนซึ่งกันและกันในการปฏิบัติตามสิ่งที่สัญญาไว้ และปฏิบัติตามสิ่งที่ได้รับมอบหมาย



คู่มือแนวทางการป้องกันการเล่นพนันออนไลน์ สำหรับครูแนะแนว

3) ผู้เรียนจะคอยให้ความช่วยเหลือเพื่อนคู่หู ทั้งในช่วงของการให้คำปรึกษาและนอกช่วงการให้คำปรึกษาด้วย

4) ครูแนะแนวจะฝึกการเสริมแรงให้กับผู้เรียนที่ทำงานได้ประสบความสำเร็จ และฝึกการให้และการรับคำวิพากษ์วิจารณ์ด้วย

5) ครูแนะแนวการมอบหมายการบ้าน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการคิดภาระงาน และตรวจสอบความสำเร็จ

7. เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency contracts)

เป็นเทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ที่เป็นการวางเงื่อนไขระหว่างครูแนะแนวและผู้เรียนที่มีปัญหา การเล่นเกมบนออนไลน์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนลดพฤติกรรมการเล่นเกมบนออนไลน์ โดย เปลี่ยนเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ อาทิ พฤติกรรมการทำงานบ้าน พฤติกรรมการอ่านหนังสือ

วิธีดำเนินการ

- 1) ครูแนะแนวและผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรม การเล่นเกมบนออนไลน์ และพฤติกรรมเป้าหมายคือพฤติกรรมที่ต้องการ ทดแทนพฤติกรรมการเล่นเกมบนออนไลน์
- 2) ครูแนะแนวสำรวจตัวเสริมแรงของผู้เรียนเพื่อกำหนดเป็น ตัวเสริมแรงถ้าผู้เรียนสามารถดำเนินการตามพฤติกรรมเป้าหมายได้
- 3) ครูแนะแนวจัดทำสัญญาเงื่อนไข และให้ผู้เรียนลงชื่อ รับทราบ และมีพยานรับรู้

4) ผู้เรียนดำเนินการตามแผนที่กำหนดไว้ หากสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ครูแนะแนวจะได้ตัวเสริมแรงที่ตกลงกันได้ หากไม่สามารถทำได้ ก็กลับมาพูดคุยกันอีกครั้งแล้วลงมือวางแผนการปรับพฤติกรรมใหม่

การทำสัญญาเงื่อนไขที่มีประสิทธิภาพควรมีลักษณะดังนี้

1) มีรายละเอียดที่ชัดเจนกับพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับการเล่นพนันออนไลน์

2) กำหนดให้ชัดเจนเกี่ยวกับการเสริมแรงให้ทันที เช่นเดียวกับการให้การเสริมแรงจากกลุ่ม

3) กำหนดรายละเอียดว่างานที่กำหนดให้จะต้องมีการสังเกตประเมิน และจดบันทึก

บรรณานุกรม

- ณัฐกร วิทิตานนท์. (online). ตอนที่ 10 ผลกระทบของการพนันออนไลน์ (ในระดับตัวบุคคล). เว็บคอลัมน์ ถอดรหัสศาสตร์โนออนไลน์. สืบค้นวันที่ 20 ตุลาคม 2563. http://www.gamblingstudy-th.org/issues_topic_1/335/1/1/online-casino-3/
- พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.
- รณวิทย์ สีสะเสถียร. (2556). จัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายการกำหนดนิยามการพนันและการเสี่ยงโชค. เข้าถึงได้จาก <https://icgp.thainhf.org/wp-content/uploads/2017/>
- วีไลลักษณ์ ลังกา และคณะ. (2563). พฤติกรรมการติดพนันออนไลน์ ปัจจัยเชิงสาเหตุ กระบวนการ ผลกระทบทางพฤติกรรมศาสตร์ และแนวทางการช่วยเหลือผู้เรียนที่ติดพนันออนไลน์สำหรับครูแนะแนวในสถานศึกษา. รายงานการวิจัย ศูนย์ศึกษาปัญหายาเสพติด (ศศก.)
- วิษณุ วงศ์สินศิริกุล. (2554). เกมพนันออนไลน์: หายนะเกมพนันที่ต้องควบคุม. ภายใต้งานศึกษา สถานการณ์พฤติกรรมและผลกระทบการพนันในประเทศไทยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. เข้าถึงได้จาก

<http://www.gamblingstudy-th.org/pdf/doc/research/Vishanu2554.pdf>

วัชรวิทย์ ทรัพย์มี. (2554). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สยามบิสซิเนสเนทวิสต์. (2562). บอลโลก2018แทงกันสนั่นเมือง 7 ขวบเข้า
วงการ “เซียนพนันพันน้ำนม”. (ออนไลน์)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาคิต. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์
ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2561). การพนันในวัยรุ่น.
เข้าถึงได้จาก[http://new.smartteen.net/
infographic/51?skin=no](http://new.smartteen.net/infographic/51?skin=no)

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2562). การพนันส่งผลกระทบต่อ
พฤติกรรมและพัฒนาการของเด็กและเยาวชนโดยเฉพาะด้านสมอง.
เข้าถึงได้จาก [http://www.smartteen.net/main/index.php?
mode=maincontent&group=90&id=698&date_start=&
date_end=](http://www.smartteen.net/main/index.php?mode=maincontent&group=90&id=698&date_start=&date_end=)

Corey, Gerald. (2012). Theory & Practice of Group Counseling.
8th ed. Brooks/Cole Thomson Learning.

Jacobb, E.E; Masson, R.L; &Harvill, R.L. (2002). Group Counseling : Strategies and Skills.Pacific Grove, CA : Brooks/Cole.

Jessica McBride and Jeffrey Derevensky, Internet Gambling Behaviour in a Sample of Online Gamblers, International Journal of Mental Health and Addiction, 7(1), 2008, 149–167.

Magnusson, D. & Endler, N.S. (1977) Interaction psychology: Present status and future prospects. In D. Magnusson & N.S. Endler (Eds.). Personality at the crossroad: Current issues in interactional psychology (pp. 3-31). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Mirella Yani-de-Soriano, Uzma Javed and Shumaila Yousafzai, Can an Industry Be Socially Responsible If Its Products Harm Consumers? The Case of Online Gambling, Journal of Business Ethics, 110(4), 2012, 481-497.

Neil Matthews, Bill Farnsworth and Mark D. Griffiths, A Pilot Study of Problem Gambling among Student Online Gamblers: Mood States as Predictors of Problematic Behavior, CyberPsychology & Behavior, 12(6), 2009, 741-745.

คู่มือแนวทางการป้องกันการเล่นพนันออนไลน์ สำหรับครูแนะแนว

- Spiegler, M. D., & Guevremont, D. C. (2010). Contemporary behavior therapy. 5th ed. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Sutton Jan and Stewart William. (2002). Learning to Counsel: Develop the Skills You Need to Counsel Others. 2nd edition. New York: Delmar Publishers.
- Young, Ellie L.; & Hoffmann, Laura L. (2003): Self-Esteem in Children: Strategies for Parents and Educators. National Association of School Psychologists. 55.

คณะผู้จัดทำ

คู่มือแนวทางการป้องกันการเล่นเกมพนันออนไลน์

ผศ.ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา	ภาควิชาวัดผลและวิจัยทางการศึกษา มศว
รศ.ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์	ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา มศว
ผศ.ดร.นริศรา พึ่งโพสถ	สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มศว
นางชนชม ดิตถ์โกคินสกุล	โรงเรียนศรีพฤฒา
นางสาวธนวรรณ วงษ์สุวรรณค์	โรงเรียนสิริรัตนาธร
นางสาวชุตีมา ทองมีขวัญ	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ รัชดา
นางสาวปิยะพร แพ่งเกษร	โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม
นายอเนชพันธ์ นิธินันทน์ภูมิ	โรงเรียนทวิธาภิเศก
นายนพพร แสงทอง	โรงเรียนวัดราชโอรส
นายมารุต ศักดิ์แสงวิจิตร	โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันทอุปถัมภ์)
นางสาวมัทวัน ทั้นเที่ยง	โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย
นางสาวกนกวรรณ เรือสีจันทร์	โรงเรียนเทพศิรินทร์ร่วมเกล้า
นายบดินทร์ นาวงศรี	ผู้ช่วยนักวิจัย
นางสาววันวิสา พุฒิ	ผู้ช่วยนักวิจัย



ภายใต้งานวิจัยเรื่อง
พฤติกรรมการณ์ติดพนันออนไลน์: ปัจจัยเชิงสาเหตุ กระบวนการ
ผลกระทบทางพฤติกรรมศาสตร์และแนวทางการช่วยเหลือผู้เรียน
ที่ติดพนันออนไลน์ สำหรับครูแนะแนวในสถานศึกษา
โดย พศ.ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา และคณะ

ได้รับทุนสนับสนุนจาก ศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.)



ISBN : 978-616-577-269-3