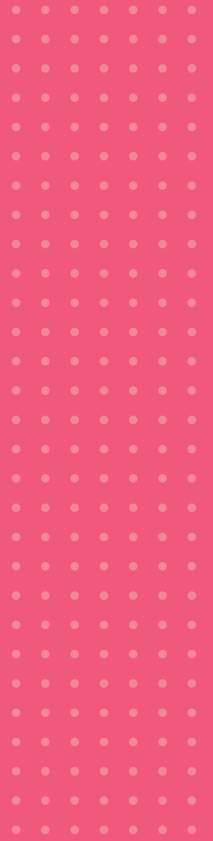


คู่มือ การให้คำปรึกษา โดยชุมชน

เพื่อลดปัญหาและผลกระทบ
จากปัจจัยเสี่ยงในชุมชน

ทิพวัลย์ งามรอง : เรียบเรียง
ธนากร คมกฤส : บรรณาธิการ





คู่มือการให้คำปรึกษาโดยชุมชน เพื่อลดปัญหาและผลกระทบจากปัจจัยเสี่ยงในชุมชน

ISBN 978-616-407-518-4
พิมพ์ครั้งแรก กรกฎาคม 2563
จำนวนที่พิมพ์ 1,000 เล่ม

เจ้าของ ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน
ห้อง 518 คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์/โทรสาร 02-218-6299
e-mail: thaicgs@gmail.com

ผู้เขียน ทิพวัลย์ รามรณ
บรรณาธิการ ธนากร คมกฤษ
กองบรรณาธิการ ศิริพร ยอดกมลศาสตร์ วิศรุต ภูใหม่ทอง
กมลชนก ยังชื่อ ธนภรณ์ ทะศรีแก้ว
นිරนุช วิชัยดิษฐ
รูปเล่ม Kadtang.K
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เดือนตุลา

สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.gamblingstudy-th.org
แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับโครงการได้ที่ www.facebook.com/gamblingstudy

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

คำปรารภ

คนไทยจำนวนมากไม่น้อยเริ่มเล่นการพนันเพื่อความบันเทิง เล่นเพื่อความสนุก ตื่นเต้นเวลาที่ได้ลุ้นไปกับผลแพ้ชนะ แต่หลายคนกลับลงเอยต้องประสบปัญหาจากการเล่นพนัน ข้ำร้าย เมื่อเกิดปัญหาแล้ว ก็ไม่รู้ว่าจะหันไปปรึกษาหาทางออกกับใคร แม้จะมีช่องทางให้คำปรึกษาที่เป็นทางการอยู่บ้าง แต่สำหรับนักพนันที่กำลังร้อนกร้อนใจจากปัญหาการพนัน บางคนอาจจะมองว่าช่องทางเหล่านั้นยังอยู่ไกลตัวพวกเขา จะดีกว่าหรือไม่ หากแต่ละชุมชนจะสามารถพัฒนาระบบการให้คำปรึกษาผู้ประสบปัญหาจากการพนันได้ด้วยตัวเอง

ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน ตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับระบบการให้คำปรึกษาของชุมชน จึงได้มีการสนับสนุนทุนวิจัยให้กับโครงการวิจัยเพื่อสนับสนุนการพัฒนาต้นแบบระบบการให้คำปรึกษาชุมชนเพื่อลดปัญหาการพนัน โดยมีนักวิจัยคือคุณทิพวัลย์ รามรัง ทำวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยได้ไปศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระบบการให้คำปรึกษาชุมชน รวมถึงการสัมภาษณ์



และการสนทนากลุ่ม จากผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับระบบ การให้คำปรึกษา และมีการสำรวจชุมชน สอบถามความพร้อม ความต้องการของ ชุมชน จากนั้นจึงพัฒนาเป็นโมเดลการให้คำปรึกษาขึ้น และได้ทดลองใช้กับชุมชน นำร่อง 4 ชุมชนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยความร่วมมือกับมูลนิธิรณรงค์หยุด พนัน และมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

คู่มือการให้คำปรึกษาโดยชุมชน เพื่อลดปัญหาและผลกระทบจากปัจจัย เสี่ยงในชุมชน ที่ท่านกำลังถืออยู่ในมือเล่มนี้ คือผลผลิตที่ได้จากโครงการวิจัย เชิงปฏิบัติการที่กล่าวมา ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนันหวังว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็น ประโยชน์ต่อการพัฒนาระบบการให้คำปรึกษาผู้ได้รับผลกระทบจากการพนัน ที่ แต่ละชุมชนจะพัฒนาขึ้นโดยชุมชนเอง เพื่อเป็นช่องทางใกล้ตัวให้แก่สมาชิกชุมชน ที่อาจกำลังประสบปัญหาจากการพนัน ได้มองเห็นหนทางออกจากปัญหา สร้าง ชุมชนที่เข้มแข็ง ปลอดภัยจากปัจจัยเสี่ยงได้ด้วยพลังของชุมชนเอง

นวนน้อย ตรีรัตน์
ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน

คำนำบรรณาธิการ

เมื่อประสบ “ทุกข์” สิ่งที่ต้องทำต่อมาก็คือการหาเหตุแห่งทุกข์ เพื่อหาแนวทาง และวิธีปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทุกข์

สิ่งสำคัญก็คือ ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าตนทุกข์เพราะอะไร ทุกข์แค่ไหน และมีสาเหตุมาจากไหน แล้วต้องทำอะไรให้หมดทุกข์หรือทุกข์น้อยลง? นี่อาจเป็นความจำเป็นของการที่เราต้องมี “ที่ปรึกษา”

เพราะหลาย ๆ ปัญหาเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อนที่บางครั้งเจ้าตัวผู้ประสบปัญหา อาจมองไม่เห็นด้วยตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาที่เชื่อมโยงมาจากพฤติกรรมที่ทำเป็นประจำ จนเกิดเป็นความเคยชินของผู้คนในสังคม อย่างเช่นเรื่องการค้ามเหล่า สูบบุหรี่ เล่นการพนัน และอื่น ๆ ซึ่งถูกบุคลากรทางสาธารณสุขเรียกรวม ๆ ว่า “ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ”

ปัญหาเหล่านี้เชื่อมโยงกับทัศนคติของบุคคล วิธีปฏิบัติของสังคม รวมถึงนโยบายของสาธารณะ จนเกิดเป็นความเคยชินที่ฝังแน่น บางเรื่องมีความสลับ



ซับซ้อนที่เข้าใจยาก การจะทำให้ผู้ที่มีปัญหาที่เชื่อมโยงกับเรื่องเหล่านี้เห็นปัญหา และพบทางออกจากรื่องนั้น ๆ ได้ อาจต้องใช้พลังกำลังมากพอสมควร

ทุกปัญหาที่กล่าวมาไม่พ้นที่จะเกิดขึ้นในชุมชน ในครอบครัว ในโรงเรียน หรือในสถาบันทางสังคมอื่น ๆ จะตัวอย่างยิ่งถ้าสถาบันทางสังคมเหล่านี้สามารถรับมือกับ “ทุกซ์” เหล่านี้ได้ด้วยตนเอง เพราะหากชุมชนสามารถรับมือกับปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ได้ อย่างน้อยในเบื้องต้นจะผ่อนเบาปัญหาลงได้ด้วยการให้คำปรึกษา โดยชุมชนเอง ผลกระทบที่อาจเกิดตามมาย่อมจะลดลง

ความพยายามครั้งนี้มุ่งเน้นที่ปัญหาการพนันเป็นสำคัญ ด้วยความตระหนักว่า ชุมชนรับมือกับปัจจัยเสี่ยงทุกเรื่อง หากมีแนวทางปฏิบัติในเรื่องหนึ่ง ก็ไม่น่ายากที่จะนำไปประยุกต์ปฏิบัติได้กับเรื่องอื่น ๆ คู่มือเล่มนี้จึงมีเจตนาให้เป็นคู่มือการให้คำปรึกษาที่ปลายเปิด เพื่อเปิดรับความรู้ในการรับมือกับปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ที่ชุมชนสามารถเติมเต็มได้ไม่รู้จบ

สุภากร คงกุล
เมษายน 2563

คำนำผู้เขียน

คนไทยหลายต่อหลายคน โดยเฉพาะคนที่มาอยู่รวมตัวกันเป็นกลุ่มเป็นชุมชน เป็นกลุ่มคนที่มีความแตกต่างหลากหลาย เกิดกิจกรรม พฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้น ในชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้วยนิสัยคนไทยบางกลุ่มที่มีการชื่นชอบการเสี่ยงโชค และต้องการที่จะรวยทางลัด จึงเกิดกลุ่มคนเล่นพนัน

การเล่นพนันรูปแบบต่าง ๆ มีให้เห็นกันอยู่แทบทุกชุมชน มีคนจำนวนไม่น้อย ในชุมชนที่ต้องหมดเนื้อหมดตัว หรือไม่ก็สร้างปัญหาให้กับตนเอง ครอบครัว และ ชุมชน เพื่อหวังว่าจะมีโชคจากการชนะพนัน แต่แล้วความฝันที่จะได้กลายเป็น คนรวยเป็นเศรษฐีก็ไม่ใช่เรื่องง่าย กลายเป็นว่ายิ่งเล่นก็ยิ่งหยุดไม่ได้ จนก่อปัญหา หนี้สินอีรุงตุงนัง ที่น่ากังวลใจหากคนเหล่านั้นไม่รู้ตัวว่าปัญหาหนี้สินเหล่านั้น เกิดจาก “พนัน”



การถูกปัญหารุมเร้า อาจจะทำให้เกิดความเครียด ส่งผลต่อสุขภาพจิต หรือเกิดปัญหาอื่นๆ ต่อเนื่องตามมา จนยากที่จะแก้ไข การมีคนรับฟัง ให้กำลังใจ หรือช่วยกระตุ้นให้สามารถทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหา และความต้องการของตน จนสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นได้ถูกต้อง เหมาะสม เป็นหนทางขจัดปัญหาไม่ให้ลุกลามใหญ่โตได้

ระบบการให้คำปรึกษาชุมชน จึงเป็นทางออกในการแก้ปัญหามากมาย ปัญหาของชุมชน เนื่องจากเป็นระบบช่วยเหลือที่ทำให้ผู้ประสบปัญหาได้สำรวจ และทำความเข้าใจปัญหา และหาวิธีแก้ปัญหาคด้วยตนเอง เพราะฉะนั้นระบบการให้คำปรึกษาชุมชนเพื่อลดปัญหาการพนัน จึงน่าจะเป็นวิธีการที่ช่วยแก้ปัญหาคารพนันในชุมชนได้ไม่มากนักน้อย แต่จะอย่างไรให้สมาชิกในชุมชนกล้าที่จะเข้ามาขอรับคำปรึกษา คู่มือเล่มนี้จึงได้รวบรวมแนวทางปฏิบัติ รวมถึงคุณสมบัติ ทักษะต่างๆ ที่ผู้ให้คำปรึกษาในชุมชนควรมีเพื่อให้ชุมชนสามารถนำไปปรับใช้ในชุมชนของตนได้

กัญวัลย์ รามวง
เมษายน 2563

สารบัญ

บทที่ 1 การให้คำปรึกษาโดยชุมชน

- ทำไมชุมชนต้องให้คำปรึกษา 13
- นิยามการให้คำปรึกษาโดยชุมชน 13
- การให้คำปรึกษาโดยชุมชน 14

บทที่ 2 ระบบการให้คำปรึกษาโดยชุมชน

- ความแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญกับการให้คำปรึกษาโดยชุมชน 21
- องค์ประกอบของระบบการให้คำปรึกษา 22
 - องค์ประกอบด้านคน 22
 - องค์ประกอบด้านสถานที่ 23
 - องค์ประกอบด้านเครื่องมือ 24
- ตัวอย่างเครื่องมือในการให้คำปรึกษา 25
 - ตัวอย่าง 1 แบบสำรวจข้อมูล 26
 - ตัวอย่าง 2 แบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน 32
 - ตัวอย่าง 3 แบบบันทึกการให้คำปรึกษา 33

บทที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษา

- ผู้ให้คำปรึกษาโดยชุมชน 35
- คุณสมบัติผู้ให้คำปรึกษา 35
- ทักษะพึงมีของผู้ให้คำปรึกษา 37

บทที่ 4 กระบวนการให้คำปรึกษาโดยชุมชน

- การให้คำปรึกษาเชิงรับ-เชิงรุก **45**
- กระบวนการให้คำปรึกษา 5 ขั้น **46**
- รายชื่อหน่วยงานให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต **52**
- รายชื่อหน่วยงานให้บริการช่วยเหลือสังคม **53**
- ตัวอย่างกระบวนการให้คำปรึกษาโดยชุมชน **54**
กรณีผู้ได้รับผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ชุมชนซอยพระเจนน

บทที่ 5 ความรู้เพิ่ม...เติมได้ไม่รู้จักจบ

- เข้าใจการพนัน **59**
 - นิยามการพนัน **59**
 - ประเภทของการพนัน **60**
 - การพนันตามกฎหมาย **60**
 - การพนันอย่างอ่อน-อย่างเข้ม **63**
- การเล่นพนันที่เป็นปัญหา **63**
- แบบประเมินปัญหาการพนัน **64**
- ความคิด ความเชื่อ และจิตวิทยาเกี่ยวกับการเล่นพนัน **67**
- คำแนะนำเพื่อการเล่นพนันที่ปลอดภัย **70**

บทที่

1

การให้คำปรึกษา
โดยชุมชน

ทำไมชุมชนต้องให้คำปรึกษา

เพราะทุกปัญหาสามารถหาคำตอบได้เกิดขึ้นได้ในชุมชน ทั้งยาเสพติด สุราและความรุนแรงในครอบครัว บุหรี่ เพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และการเล่นพนันที่เป็นปัญหา

เพราะชุมชนรู้สภาพปัญหา รู้บุคคล รู้บริบทของตนเองดีกว่าใคร ชุมชนจึงเหมาะที่จะเป็นผู้ดูแลตัวเอง หรือดูแลกันเองที่ดีที่สุด ขอเพียงมีการส่งเสริมและสนับสนุนทรัพยากรต่างๆ ทั้งคู่มือความรู้ และการพัฒนาทักษะต่างๆ แก่ผู้ปฏิบัติงานชุมชนที่มากพอ

การให้คำปรึกษาเป็นทางออกหนึ่งในการแก้ไขหลายๆ ปัญหาของชุมชน เนื่องจากเป็นระบบช่วยเหลือที่ทำให้ผู้ประสบปัญหาได้สำรวจ เพื่อทำความเข้าใจปัญหา และหาวิธีแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง เพราะฉะนั้น การพัฒนาระบบการให้คำปรึกษาชุมชน จึงน่าจะเป็นวิธีการที่ช่วยแก้ปัญหาในชุมชนได้ไม่มากนักน้อย

นิยามการให้คำปรึกษาโดยชุมชน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานนิยามการให้คำปรึกษาว่า เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลด้วยการสนทนา หรือการพูดคุยกันอย่างมีเป้าหมาย โดยผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้ช่วยสร้างบรรยากาศของความสัมพันธ์ที่ดี ตลอดจนใช้ทักษะขั้นตอน และทฤษฎีของการปรึกษา เพื่อให้ผู้มีปัญหาหรือผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกรับรองว่าได้รับการยอมรับ และเกิดความรู้สึกไว้วางใจพร้อมที่จะเปิดเผยความรู้สึกหรือปัญหาของตน เกิดการเรียนรู้สาเหตุของปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ จนสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหามองเรื่องต่างๆ ได้ด้วยตัวเองอย่างเหมาะสม

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ให้นิยามว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือ ให้การสนับสนุน และเข้าใจบุคคลซึ่งอยู่ในภาวะที่มีความทุกข์ทางใจ เสริมสร้างบรรยากาศที่สงบและความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจกัน ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา

ให้เข้าใจตนเองและสถานการณ์ที่เขาประสบอยู่ เพื่อที่จะให้เขาสามารถช่วยเหลือและหาทางออกได้ด้วยตนเอง ช่วยเหลือบุคคลหนึ่งให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง และนับถือตนเองมากขึ้น ทำให้เขาสามารถที่จะแก้ไขปัญหาของเขาเองได้ ซึ่งจะส่งผลให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีชีวิตที่มีความหมายมากขึ้น

กล่าวโดยสรุป การให้คำปรึกษาจึงเป็นกระบวนการสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยอาศัยการสื่อสารแบบสองทาง ด้วยการใช้ทักษะและเทคนิคต่างๆ อย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ ยอมรับ และสามารถหาแนวทางการแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง

การให้คำปรึกษาจึงมิใช่การให้ข้อมูล การให้คำแนะนำ หรือการปลอบใจให้เกิดความสบายใจ และมีใช้การพูดจาชักจูงหวานล่อม หรือขู่เข็ญบังคับให้มีความคิด ความเชื่อ และการกระทำตามที่ผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่าดี

การให้คำปรึกษาโดยชุมชน

เป็นกระบวนการที่อาศัยสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำและคณะกรรมการชุมชนที่เรียกได้ว่าเป็น “ผู้ให้คำปรึกษา” กับสมาชิกในชุมชนผู้ประสบปัญหาหรือเรียกว่า “ผู้รับคำปรึกษา” ซึ่งต้องใช้ทักษะต่างๆ เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกสำรวจ และทำความเข้าใจ ปัญหา สาเหตุของปัญหา และความต้องการของตน ตลอดจนสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นด้วยตนเอง

การให้คำปรึกษาโดยชุมชนมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ ดังนี้

1. ช่วยให้สมาชิกที่ขอรับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ตนเอง และเข้าใจปัญหาของตน
2. ช่วยให้สมาชิกที่ขอรับคำปรึกษามีทักษะในการแก้ปัญหา และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างฉลาด และเหมาะสมกับตน
3. สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์

.....

เป้าหมายชัด ประโยชน์จะตามมา
การให้คำปรึกษา
ไม่ใช่การตัดสินใจแทน
ไม่ใช่การช่วยแก้ปัญหา
แต่คือการช่วยหาแนวทาง ทางเลือก
และให้ผู้ประสบปัญหา
ตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง

.....

การให้คำปรึกษาโดยชุมชนเป็นการผสมผสานการให้บริการ ทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อให้ความช่วยเหลือสมาชิกของชุมชนให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และเพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ ที่บุคคลที่มารับบริการมักจะประสบบ่อยครั้งมากที่สุด โดยเน้นย้ำที่การเสริมสร้างพลังอำนาจในตัวบุคคล

การให้บริการทางตรง คือ การสนับสนุนให้สมาชิกของชุมชนได้มีโอกาสที่จะเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ และพัฒนาการทำความเข้าใจใหม่ๆ ที่สามารถช่วยทำให้สมาชิกสามารถที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นอิสระมากยิ่งขึ้น

การให้บริการทางอ้อม คือ การให้ความสำคัญกับบริบทต่างๆ ที่ส่งผลกระทบต่อสวัสดิภาพของบุคคล เมื่อมีการให้บริการในทางอ้อม ผู้ให้บริการจะเข้าไปมีบทบาทหรือเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่จะทำให้สภาวะแวดล้อมมีความเหมาะสมต่อศักยภาพของบุคคลได้

ดังนั้น การให้บริการทางตรงจึงมุ่งเน้นที่กลุ่มบุคคลที่เป็นเป้าหมายเฉพาะ ส่วนการเข้าไปมีบทบาททางอ้อมมุ่งเน้นที่สภาพแวดล้อม

นอกจากนี้ มิติการให้บริการยังสามารถแบ่งได้เป็น การให้บริการแก่ผู้รับบริการ และการให้บริการแก่ชุมชน

การให้บริการแก่ผู้รับบริการ (client services) คือการให้ความช่วยเหลือสมาชิกโดยมุ่งเน้นไปที่ตัวบุคคลที่ได้รับการระบุว่าเป็นผู้ที่จำเป็นต้องได้รับการให้ความช่วยเหลือโดยตรง มีลักษณะที่เข้มข้นมากกว่า

การให้บริการแก่ชุมชน (community services) คือการให้ความช่วยเหลือสมาชิกเป็นจำนวนมาก ที่เป็นบุคคลซึ่งยังไม่ได้มีการระบุว่าเป็นผู้ที่มีความบกพร่องเฉพาะด้าน

เมื่อผสมผสานประเภทต่างๆ เข้าด้วยกัน ในทางปฏิบัติวิธีการในการให้คำปรึกษาโดยชุมชนมีแง่มุมที่ชัดเจนทั้งหมด 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. การให้บริการผู้รับบริการทางตรง (direct client services) เป็นการยื่นมือให้ความช่วยเหลือและการให้คำปรึกษา (outreach and counseling) คือ การจัดโปรแกรมที่ให้ความช่วยเหลือโดยตรงแก่ผู้รับคำปรึกษา หรือผู้รับคำปรึกษาที่อาจมีความเป็นไปได้ว่าจะมีความเสี่ยงต่อการที่จะเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต

2. การให้บริการชุมชนทางตรง (direct community services) เป็นการให้คำปรึกษาเชิงป้องกัน (preventive education) คือ การจัดโปรแกรมการให้การศึกษาแก่ชุมชนในวงกว้าง โดยการจัดประสบการณ์ตรงและเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มบุคคลโดยรวม

3. การให้บริการผู้รับบริการทางอ้อม (indirect client services) เป็นการพิทักษ์สิทธิของผู้ใช้บริการ และการเป็นที่ปรึกษา (advocacy and consultation) คือ การจัดโปรแกรมเพื่อการมีส่วนร่วมในสภาวะแวดล้อมของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลเฉพาะ เพื่อที่จะทำให้เกิดการตอบสนองต่อความต้องการของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลดังกล่าว

4. การให้บริการชุมชนทางอ้อม (indirect community services) เป็นการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงเชิงระบบและการเข้าไปมีอิทธิพลต่อนโยบายสาธารณะ (promoting systemic changes and influencing public policy) คือ ความพยายามที่จะทำให้สภาพแวดล้อมทางด้านสังคมมีการตอบสนองมากขึ้นต่อความต้องการของกลุ่มบุคคลโดยรวม

แม้ว่าแต่ละแง่มุมของรูปแบบการให้คำปรึกษาโดยชุมชน มีความครอบคลุมและสัมพันธ์กับรูปแบบต่างๆ เฉพาะด้านของการให้บริการ โดยผู้ให้บริการจะต้องเสนอการให้บริการที่มีความเกี่ยวข้องเหมาะสมกับส่วนต่างๆ ทั้ง 4 ส่วนที่เสนอในแผนภาพดังต่อไปนี้

รูปแบบการให้คำปรึกษาโดยชุมชน



สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาโดยชุมชน ครอบคลุมได้ตั้งแต่การจัดโปรแกรมให้ความช่วยเหลือโดยตรงแก่ผู้รับคำปรึกษา หรือการจัดโปรแกรมการให้การศึกษาแก่ชุมชนในวงกว้าง รวมถึงการจัดประสบการณ์ตรง เพื่อการมีส่วนร่วม และเป็นประโยชน์ต่อบุคคลหรือกลุ่มบุคคลเฉพาะ หรือความพยายามที่จะทำให้สภาพแวดล้อมทางด้านสังคมมีการตอบสนองมากขึ้นต่อความต้องการของกลุ่มบุคคลโดยรวม

อย่างไรก็ตาม ในคู่มือเล่มนี้จะเน้นที่การจัดโปรแกรมให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาโดยตรงเป็นสำคัญ

บทที่

2

ระบบ
การให้คำปรึกษา
โดยชุมชน

ความแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ กับการให้คำปรึกษาโดยชุมชน

ระบบการให้คำปรึกษาโดยชุมชน เป็นการพัฒนาเนื้อหาเชิงวิชาชีพให้เป็นการปฏิบัติการโดยชุมชน กล่าวคือ การให้คำปรึกษาถือเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยเหลือบุคคลให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้อย่างยั่งยืน และมีประสิทธิภาพมากที่สุดวิธีหนึ่ง เรียกได้ว่าการให้คำปรึกษาเป็นวิชาชีพแห่งการช่วยเหลือ ผู้ให้ความช่วยเหลือหรือที่เรียกว่าผู้ให้คำปรึกษา ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่ได้รับการศึกษา หรือผ่านการฝึกอบรมเกี่ยวกับทักษะทางวิชาชีพมาโดยเฉพาะ ประกอบด้วยมาตรฐานและจรรยาบรรณในการประกอบวิชาชีพ ทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกให้ผู้รับบริการมองเห็นปัญหาและแนวทางแก้ปัญหามาของตนเองได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งถือเป็นนักวิชาชีพแขนงหนึ่ง แตกต่างจากผู้นำชุมชน กรรมการชุมชน หรือคนทำงานที่เป็นสมาชิกในชุมชน ที่อาสาทำหน้าที่ให้คำปรึกษากับสมาชิกในชุมชน ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีความแตกต่างหลากหลาย ไม่ได้เป็นนักวิชาชีพที่ทำงานด้านการให้คำปรึกษาโดยตรง

การให้คำปรึกษาโดยชุมชน มีความแตกต่างกับการให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้ที่ปฏิบัติงานในสายวิชาชีพให้คำปรึกษา ซึ่งจะมีระบบการให้คำปรึกษาอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนที่ชัดเจนตามลำดับขั้น มีลักษณะเป็นการให้คำปรึกษาเชิงรับ ที่มีเจ้าหน้าที่หรือผู้ให้คำปรึกษาอยู่ประจำในสถานที่ให้คำปรึกษา ผู้ที่ต้องการรับการปรึกษาหรือมีปัญหาจะเข้ามาขอคำปรึกษาและปฏิบัติตามขั้นตอนที่ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการ

แต่ระบบการให้คำปรึกษาโดยชุมชนจะมีลักษณะที่เป็นธรรมชาติ คือ เป็นไปตามที่ชุมชนดำเนินการอยู่เดิม เป็นการให้คำปรึกษาที่สามารถพูดคุย สอบถามสารทุกข์ขกกันได้ทุกที่ในชุมชน กระทำในลักษณะของการถามไถ่ ให้กำลังใจ หรือช่วยเหลือให้คำแนะนำ ที่ไม่จำเป็นต้องมีหลักเกณฑ์ขั้นตอน สมาชิกในชุมชนสามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนและช่วยกันหาทางออกในปัญหาต่างๆ ของสมาชิกได้ตลอดเวลา ไม่จำเป็นต้องมีสถานที่เฉพาะ หรือมีเครื่องมือจำนวนมาก

สิ่งสำคัญในกระบวนการให้คำปรึกษาโดยชุมชน คือความไว้วางใจและความศรัทธา ที่ผู้ขอรับคำปรึกษามีต่อผู้ให้คำปรึกษา โดยการสร้างความไว้วางใจและความศรัทธาที่เกิดจากการใช้หัวใจในการทำงานกับชุมชน มีการลงพื้นที่เพื่อพบปะพูดคุยกับสมาชิกอย่างสม่ำเสมอ ทำให้สมาชิกรู้จักและคุ้นหน้าคุ้นตา สร้างผลงานในด้านจิตอาสาให้เห็นเชิงประจักษ์ เช่น การช่วยเหลือปัญหาต่างๆ ของสมาชิก หรือประสานงานให้สมาชิกในชุมชนเข้าถึงสวัสดิการต่างๆ ที่พึงจะได้รับ รวมถึงการประสานงานกับหน่วยงานหรือองค์กรภายนอกเพื่อพัฒนาชุมชนในด้านต่าง ๆ

องค์ประกอบของการให้คำปรึกษา

องค์ประกอบสำคัญที่ระบบการให้คำปรึกษาควรมี ได้แก่

- องค์ประกอบด้านคน
- องค์ประกอบด้านสถานที่
- องค์ประกอบด้านเครื่องมือ

องค์ประกอบด้านคน

องค์ประกอบด้านคน หรือผู้ให้คำปรึกษา ถือเป็นบุคลากรที่สำคัญที่จะทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาดำเนินการสำเร็จหรือไม่ เนื่องจากผู้ให้คำปรึกษาคือคนขับเคลื่อนระบบการให้คำปรึกษา เป็นผู้อำนวยการให้รูปแบบการให้คำปรึกษาดำเนินไปตามขั้นตอน

ผู้ให้คำปรึกษา ต้องเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์ในเชิงบวก ชอบช่วยเหลือคนอื่น มีความเสียสละ ได้รับความรู้สึก ตนเอง/ผู้อื่นได้เร็ว อดทนเป็นมิตร จริงใจ ไม่ใจร้อน เป็นผู้รับฟังที่ดี สำนึกในค่าของคน ไม่ตัดสิน รักษาความลับ ไม่ประทับมลทิน และที่สำคัญจะต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับหลักการให้คำปรึกษา รวมถึงการที่จะต้องมิตกษะต่างๆ ในการให้คำปรึกษา ไม่ว่าจะเป็น ทักษะในการสังเกต การฟังอย่างใส่ใจ การเจียบ การถาม การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ หรือแม้กระทั่งทักษะในการจดบันทึก

ทักษะที่สำคัญและจำเป็นที่สุด คือ การรับฟังในลักษณะของผู้ฟังที่ดี สามารถสะท้อนความคิดความรู้สึกให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดทบทวน และหาทางออกของปัญหาได้ด้วยตัวเองด้วยทัศนคติที่ดี

สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงคือจะต้องไม่พูดในเชิงตำหนิผู้ขอรับคำปรึกษา ในขณะเดียวกันก็ต้องเป็นคนที่สมาชิกในชุมชนให้ความศรัทธา เชื่อใจ กล้าที่จะเปิดใจ เพราะไว้วางใจว่าจะสามารถรักษาความลับได้

นอกจากนี้ องค์กรประกอบด้วยคนที่สำคัญนอกเหนือจากผู้ให้คำปรึกษาแล้ว ยังมีผู้รับคำปรึกษา ที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้ความสำคัญ และต้องประเมินลักษณะต่างๆ ของผู้รับคำปรึกษาได้ เพื่อที่จะสามารถให้คำปรึกษาได้อย่างถูกต้อง

องค์ประกอบด้านสถานที่

องค์ประกอบด้านสถานที่ในการให้คำปรึกษา หรือศูนย์ให้คำปรึกษาในชุมชน มีหน้าที่เป็นศูนย์กลางที่จะทำให้ผู้ประสบปัญหาทราบว่าหากเกิดปัญหาขึ้นจะต้องไปเข้ารับการปรึกษาได้ที่ไหน อาจเป็นสถานที่ทำงานสำหรับผู้ให้คำปรึกษาที่จะลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันเข้ามาให้บริการ

อย่างไรก็ดี สถานที่ให้คำปรึกษาอาจไม่ใช่สิ่งที่จำเป็นในเบื้องต้น หากสมาชิกชุมชนยังไม่เกิดการยอมรับ เพราะหากจัดให้มีสถานที่เฉพาะอาจจะทำให้คนในชุมชนไม่กล้าที่จะเข้ามาขอคำปรึกษา เนื่องจากไม่ต้องการให้คนในชุมชนรับทราบว่าตนกำลังประสบปัญหา บริบทความเป็นชุมชนจึงเป็นในรูปแบบไว้ใจใคร่ไปหาคนนั้น โดยอาจจะไปที่บ้าน หรือสถานที่ต่างๆ ในชุมชน หรืออาจจะเป็นการให้ปรึกษาในลักษณะพบปะพูดคุยกันตามสถานที่ต่างๆ ในชุมชน หรืออาจจะเป็นพื้นที่ส่วนกลางในชุมชนในการทำกิจกรรม

กระนั้นก็ตาม สถานที่ให้คำปรึกษาสมควรต้องเป็นพื้นที่ที่มีความเป็นส่วนตัว เป็นพื้นที่ที่ทำให้คนในชุมชนรู้สึกปลอดภัยที่จะเข้ามา หากไม่ได้มีพื้นที่ส่วนกลาง อาจจะเป็นบ้านผู้นำหรือคณะกรรมการชุมชน ซึ่งทุกคนในชุมชนรู้ว่าหากมีปัญหาสามารถไปขอรับการปรึกษาได้ที่นี้

ชุมชนอาจจะมีทั้งสถานที่ที่เป็นทางการ และสถานที่ที่ไม่เป็นทางการ หรือจัดตั้ง “ศูนย์ให้คำปรึกษาในชุมชน” ที่เป็นมากกว่าศูนย์ที่ใช้สำหรับการบริการให้คำปรึกษา บรรเทาปัญหา หรือต้องการความช่วยเหลือ แล้วจึงเข้ามาเพื่อรับคำปรึกษา แต่ศูนย์ให้คำปรึกษาในชุมชนควรจะเป็นสถานที่ ที่สมาชิกในชุมชนสามารถเข้ามาทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันได้ เป็นพื้นที่สาธารณะสำหรับคนทั้งชุมชน เพื่อเปิดมุมมองใหม่ที่ทำให้ชุมชนรับรู้ ไม่ใช่แค่คนที่มีปัญหาที่จะเดินเข้ามาในศูนย์ให้คำปรึกษาในชุมชนได้

องค์ประกอบด้านเครื่องมือ

องค์ประกอบด้านเครื่องมือในการให้คำปรึกษา ถือเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น เนื่องจากจะเป็นพลังหนุนเสริมให้กระบวนการให้คำปรึกษา ดำเนินไปอย่างถูกต้อง และเป็นระบบ และเป็นเสมือนการเก็บบันทึกข้อมูลเพื่อวางแผนหาทางแก้ไขปัญหาค่อยๆ ไป

เครื่องมือในการให้คำปรึกษา จะเป็นตัวช่วยที่ทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาเป็นระบบมากขึ้น เป็นเครื่องมือที่จะเก็บรายละเอียดการให้คำปรึกษาว่าใครเข้ามาใช้บริการ รับบริการด้วยเรื่องอะไร ลักษณะปัญหาเป็นอย่างไร เพื่อนำข้อมูลมาวางแผนแก้ปัญหาค่อยๆ ไป

อย่างไรก็ตาม เครื่องมือดังกล่าวอาจไม่ใช่สิ่งที่ชุมชนมีความคุ้นเคย ผู้ซึ่งมาเป็นผู้ให้คำปรึกษาอาจไม่ชอบการจดบันทึก และผู้รับคำปรึกษาอาจมีความกังวลในเรื่องการรักษาความลับหากมีการจดบันทึกระหว่างการให้คำปรึกษาอาจเกิดความไม่สบายใจ หรือไม่เปิดใจในการรับคำปรึกษา

ทางออกที่เป็นไปได้ คือ การพูดคุยสอบถามตามประเด็น อย่างเป็นขั้นตอน และจดจำเรื่องราวในการให้คำปรึกษามาจดบันทึกเป็นรายละเอียดที่สั้น ๆ ในภายหลัง

ตัวอย่างเครื่องมือในการให้คำปรึกษา

เครื่องมือในการให้คำปรึกษา ที่ถือเป็น “ตัวช่วย” ที่จะทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาเป็นระบบมากขึ้น ได้แก่

ตัวอย่าง 1 แบบสำรวจข้อมูล

ตัวอย่าง 2 แบบบันทึกตอนเยี่ยมบ้าน

ตัวอย่าง 3 แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

ในการนำไปใช้สามารถออกแบบให้เหมาะสมและเข้ากับบริบทของแต่ละชุมชน โดยคณะทำงานสามารถร่วมกันออกแบบได้ เพื่อให้สามารถนำไปใช้งานได้ง่าย และเหมาะกับชุมชนของตน

ตัวอย่าง 1

แบบสำรวจข้อมูล

วันเดือนปี (ที่สำรวจ)

ชุมชน.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. สมาชิกในครอบครัว (ที่พักอาศัยอยู่ในปัจจุบัน) มีทั้งหมด คน ประกอบด้วย

ลำดับ	ชื่อ/ ชื่อเล่น	อายุ	อาชีพ	ความสัมพันธ์ ในครอบครัว	โรคประจำตัว
1					
2					
3					
4					
5					

ตัวเลือกสำหรับอาชีพที่จะใช้ระบุในตาราง มีดังนี้

- | | | |
|----------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 1. เกษตรกร | 2. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว | 3. รับจ้างทั่วไป |
| 4. รับราชการ/พนักงานของรัฐ | 5. พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน | 6. พนักงานรัฐวิสาหกิจ |
| 7. ดูแลบ้าน | 8. เรียนหนังสือ | 9. ว่างาน |

* ถ้ามีหลายอาชีพ ให้ระบุอาชีพที่คิดว่าเป็นตนเองมากที่สุดเพียง 1 อาชีพ

2. ผู้ให้สัมภาษณ์เป็นสมาชิกลำดับที่ ในครอบครัว (ตามตารางข้อ 1)
3. สถานภาพของหัวหน้าครอบครัว
1. โสด 2. สมรส 3. หย่าร้าง 4. หม้าย
4. ระดับการศึกษาสูงสุดของหัวหน้าครอบครัว
1. ไม่ได้รับการศึกษา 2. ประถมศึกษา 3. มัธยมศึกษา
4. ปวช./ปวส. 5.ปริญญาตรี 6. ปริญญาโทหรือสูงกว่า
5. ประเภทที่อยู่อาศัยของครอบครัว
1. บ้านและที่ดินเป็นของคนในครอบครัว (พักในบ้านเดียวกัน)
2. ปลุกบ้านในที่ดินคนอื่น เช่น ที่ดินพ่อแม่ พี่น้องญาติ (พักคนละบ้าน)
3. เช่าที่ดิน/เช่าบ้าน 4. เช่าห้องพัก
5. อาศัยผู้อื่น 6. อื่น ๆ ระบุ
6. รายได้ของครอบครัว เฉลี่ยต่อเดือน (ผลผลิตรายปีให้เฉลี่ยโดยเอา 12 ทหาร)
1. น้อยกว่า 5000 บาท/เดือน 2. 5,001 - 15,000 บาท/เดือน
3. 15,001 - 20,000 บาท/เดือน 4. มากกว่า 20,000 บาท/เดือน
7. สมาชิกในครอบครัวมีการออมในรูปแบบต่างๆ ดังนี้
1. ออมกับกลุ่มออมทรัพย์ 2. ออมกับสหกรณ์
3. ออมกับธนาคาร 4. ออมรูปแบบอื่น ๆ ระบุ
5. ไม่มีการออม
8. สมาชิกในครอบครัวมีการกู้ยืมเงิน/มีหนี้สินจากแหล่งเงินกู้ดังต่อไปนี้
1. กลุ่มออมทรัพย์ 2. สหกรณ์
3. ธกส. 4. ธอส.
5. ธนาคารออมสิน 6. ธนาคารพาณิชย์ (ธนาคารอื่นๆ)
7. เงินนอกระบบ ดอกเบี้ยไม่เกินร้อยละ 10
8. เงินนอกระบบ ดอกเบี้ยมากกว่าร้อยละ 10
9. เงินยืมรูปแบบอื่น ๆ ระบุ
10. ไม่มีการกู้ยืมเงิน/ไม่มีหนี้สิน
9. ครอบครัวมีการทำบัญชีรายรับ - รายจ่าย หรือบัญชีครัวเรือน
1. มี 2. ไม่มี

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการเล่นการพนัน

10. ครอบครัวของท่านมีใครเล่นการพนัน รวมซื้อล็อตเตอรี่และหวยใต้ดิน

1. มี 2. ไม่มี

11. เหตุผลอันดับแรกที่ทำให้ท่านเล่นการพนันครั้งแรก

1. ออยากลอง / ออยากลุ้น / เล่นสนุก ๆ 2. หวังชนะ ถูกรางวัลใหญ่
 3. เล่นตามคนในครอบครัว 4. เล่นตามเพื่อน / คนใกล้ชิดอื่น

12. ท่านเล่นการพนันประเภทไหนบ้าง

1. ล็อตเตอรี่ 2. หวยใต้ดิน (หวยใหญ่) 3. หวยหุ้น
 4. หวยต่างชาติ 5. หวยอื่น ๆ โปรดระบุ
6. พนันทายผลฟุตบอล
 7. พนันมวย 8. พนันทายผลกีฬาอื่น ๆ 9. พนันในบ่อน ตระกูลไฟ
 10. พนันในบ่อน สล็อตแมชชีน / ตู้เกม
 11. พนันในบ่อนอื่น ๆ เช่น ไฮโล กำถั่ว
 12. พนันเกี่ยวกับสัตว์ เช่น ไก่ชน วัวชน ม้าแข่ง
 13. พนันในงานประเพณี เช่น บั้งไฟ แข่งเรือ
 14. พนันที่ใช้ฝีมือตามงานวัด งานแฟร์ งานกาชาด
 15. จับสลาก จับเบอร์ ในชุมชน
 16. พนัน (ช่องทาง) ออนไลน์
 17. พนันอื่น ๆ ระบุ

13. ท่านเล่นพนันบ่อยแค่ไหน

1. ทุกวัน 2. สัปดาห์ละหลายครั้ง (แต่ไม่ได้เล่นทุกวัน)
 3. เดือนละหลายครั้ง (แต่ไม่แน่นอนว่าเล่นวันไหนหรือสัปดาห์ไหน)
 4. เล่นเฉพาะสลากกินแบ่งรัฐบาล/หวยใต้ดิน-หวยใหญ่ เดือนละ 2 ครั้ง
 5. ปีละไม่กี่ครั้ง / นาน ๆ ครั้ง

14. ท่านใช้วงเงินในการเล่นพนันประมาณครั้งละเท่าไร? (การนับครั้งที่เล่น ไม่ใช่จำนวนรอบที่เล่น เช่น ไปบ่อน 1 วัน เล่นไพ่ 10 เกม นับเป็นครั้งเดียว อาจจะต้องเงินไป 300 บาท หมดก็เลิก)
1. ไม่เกิน 500 บาท 2. 501-1,000 บาท
3. 1,001-2,000 บาท 4. มากกว่า 2,000 บาทขึ้นไป
15. ท่านเคยชนะพนัน / ได้เงินรางวัลสูงสุด จากการเล่นพนันครั้งเดียว
- เล่นพนันอะไร (ดูตัวเลือกจากข้อ 12) ระบุ
 - จำนวนเงินที่ชนะพนัน / ได้รางวัลสูงสุด ระบุ บาท
16. ท่านเคยเสียพนันมากที่สุด จากการเล่นพนันครั้งเดียว
- เล่นพนันอะไร (ดูตัวเลือกจากข้อ 12) ระบุ
 - จำนวนเงินที่เสียพนันสูงสุด ระบุ บาท
17. ปัจจุบันท่านมีหนี้สินจากการพนัน (ที่ต้องจ่าย)
1. ไม่มี 2. มีหนี้สิน ประมาณ บาท
18. การเล่นพนันของท่าน ส่งผลกระทบต่อตัวท่าน (ในเวลานี้) ดังนี้
1. เครียด หงุดหงิด 2. มีปัญหาด้านการเงิน
3. ทำงานผิดพลาด / ล่าช้า 4. ความรับผิดชอบในบ้านลดลง
5. มีปากเสียงกับคนในครอบครัว 6. อื่น ๆ ระบุ
19. การเล่นพนันของท่าน ส่งผลกระทบต่อบรรยากาศในครอบครัวของท่าน ดังนี้
1. บ่น คำหยาบ แล้วจบไป
2. บ่น คำทอ บ่อยครั้งหรือตลอดเวลา
3. ความสัมพันธ์ห่างเหิน / หย่าร้าง
4. มีการใช้ความรุนแรง เช่น ทุบตี
5. การเงินฝืดเคือง แต่ไม่มีหนี้
6. ดินพิน / ค้างชำระ
7. เอาเงินในบ้านไปใช้หนี้พนัน ทำให้ต้องหมุนหนี้ (ยืมเงินมาใช้จ่ายในบ้าน)
8. อื่น ๆ ระบุ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการขอคำปรึกษาหรือความช่วยเหลือ

20. เมื่อเกิดปัญหาจากการเล่นพนัน ท่านขอคำปรึกษาหรือความช่วยเหลือคือใคร

การขอคำปรึกษาหรือความช่วยเหลือ	เหตุผล
<input type="radio"/> 1. แฟน / คนรัก สามี / ภรรยา	
<input type="radio"/> 2. พ่อ แม่	
<input type="radio"/> 3. พี่ น้อง	
<input type="radio"/> 4. ลูก	
<input type="radio"/> 5.ญาติ	
<input type="radio"/> 6. เพื่อน	
<input type="radio"/> 7. ครู อาจารย์ หรือคนที่นับถือ	
<input type="radio"/> 8. โพสต์เฟซบุ๊ก / ทวิตเตอร์ / ไลน์	
<input type="radio"/> 9. ตั้งเป็นกระทู้ขอความเห็นตามเว็บไซต์ต่างๆ เช่น ฟันทิป สนุก	
<input type="radio"/> 10. พูดคุยกับเพื่อนที่ไม่รู้จักผ่านทางแชท	
<input type="radio"/> 11. สายด่วนหยุดพนัน 1323	
<input type="radio"/> 12. สายด่วนให้คำปรึกษาอื่นๆ	
<input type="radio"/> 13. ดีเจวิทยุหรือรายการพูดคุย	
<input type="radio"/> 14. อื่น ๆ ระบุ	
<input type="radio"/> 15. ไม่เคยขอคำปรึกษาใคร	
<input type="radio"/> 16. ยังไม่เคยมีปัญหาจากการเล่นพนัน	

21. ท่านคิดอย่างไรกับการมีสถานที่ให้บริการ การให้คำปรึกษาผู้มีปัญหาจากการพ่น
ในชุมชน

- 1. เห็นด้วย และอยากใช้บริการ
- 2. เห็นด้วย แต่คิดว่าตนเองคงไม่ต้องใช้บริการ
- 3. ไม่แน่ใจว่าควรมีหรือไม่
- 4. ไม่เห็นด้วยที่จะต้องมีสถานที่ให้บริการแบบนี้ในชุมชน
- 5. ยังไงก็ได้ ไม่สนใจ

ตัวอย่าง 2

แบบบันทึกการเยี่ยมบ้าน

วันเดือนปี.....ครั้งที่.....
 ผู้บันทึกข้อมูล.....

ชื่อผู้ให้ข้อมูล.....
 เกี่ยวข้องเป็น.....

1. วัตถุประสงค์ของการเยี่ยมบ้าน

.....

2. สภาพความเป็นอยู่ภายใน

.....

3. สภาพความเป็นอยู่ภายนอก

.....

4. สัมพันธภาพภายในครอบครัว

.....

5. สภาพเศรษฐกิจภายในครอบครัว

.....

6. ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

.....

ตัวอย่าง 3

แบบบันทึกการให้คำปรึกษา

เก็บเป็นความลับ

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ชื่อผู้มาขอรับคำปรึกษา.....

ชื่อผู้ให้คำปรึกษา.....

ครั้งที่ เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

สภาพปัญหา

.....

สรุปการให้คำปรึกษา

.....

การวางแผนให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

.....

บทที่

3

ผู้ให้คำปรึกษา

ในองค์ประกอบของการให้คำปรึกษา 3 ด้าน คือ องค์ประกอบด้านคน องค์ประกอบด้านสถานที่ และองค์ประกอบด้านเครื่องมือ สิ่งที่เป็นหัวใจสำคัญ ต้องเริ่มต้นจากการเตรียมคนหรือผู้ให้คำปรึกษาให้มีความพร้อม ซึ่งการเตรียมคน จะทำโดยชุมชนเองหรือไม่ก็ได้

คุณสมบัติผู้ให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษา ต้องเป็นผู้มีคุณสมบัติเฉพาะ 9 ประการ ดังนี้

- **รับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้เร็ว**

การรับรู้ความรู้สึกหรืออารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิต เช่น รู้สึกดีใจ เสียใจ รัก เกลียด ชื่นชม รังเกียจ ฯลฯ อารมณ์เกิดขึ้นกับทุกคน อารมณ์ของตนเองเมื่อเกิดขึ้นก็รับรู้ได้ด้วยตัวของตัวเอง ส่วนอารมณ์ของผู้อื่นนั้น ไม่สามารถรับรู้ได้โดยตรง แต่รับรู้ได้จากพฤติกรรมภายนอกซึ่งเป็นการแสดงออกของอารมณ์ เช่น ยิ้ม หัวเราะ ร้องไห้ หรือผ่านทางสีหน้า แววตา เป็นต้น

- **อดทน ไม่ใจร้อน**

ความอดทน หรือการมีขันติ หมายถึง การรักษาภาวะปกติของตน ไม่ว่าจะถูกกระทบกระทั่งด้วยสิ่งใด มีความมั่นคงหนักแน่น เพราะว่าหลาย ๆ เรื่องที่มีผู้มาขอรับคำปรึกษาเล่าให้ฟัง ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะไม่เห็นด้วยในความคิดหรือคำพูดเหล่านั้น ผู้ให้คำปรึกษาฟังต้องไม่เอะอะโวยวายหรือกล่าวตำหนิ แต่ต้องใช้ความอดทนในการรับฟัง และไม่แสดงอาการไม่พอใจกับเรื่องที่ได้รับฟัง

- **เป็นมิตร จริงใจ**

ความเป็นมิตรหรือความเป็นเพื่อน ไม่ใช่แค่การพูดจาที่ดี แต่ต้องมีความจริงใจ เพื่อนคือผู้ที่พร้อมจะช่วยเหลือ ความเป็นมิตรไม่ได้แสดงออกได้เพียงคำพูด แต่สามารถแสดงออกจากร่างกาย สีหน้า แววตา และพฤติกรรม การ ยืน การนั่ง การเคลื่อนไหวต่างๆ

● คิดเชิงบวก

การคิดเชิงบวก คือการพยายามหามุมมองที่แตกต่างออกไปจากมุมมองปกติที่เคยมอง เช่นผู้ให้คำปรึกษาอาจจะไม่ได้เป็นคนเล่นหวย และไม่มีความคิดว่าหวยจะทำให้คนเล่นสามารถรวยทางลัดได้ จึงอาจจะมองว่าคนที่เล่นหวยคือผู้กระทำผิด ทำให้ไม่เข้าใจความคิดของผู้เล่นหวย จึงต้องพยายามมองให้เป็นบวกมากขึ้น เช่นมองว่าความคิดแต่ละคนต่างกัน โอกาสและทางเลือกของคนก็ต่างกันไป และผู้รับคำปรึกษาไม่ผิดที่มีความคิดเช่นนั้น

● เป็นผู้รับฟังที่ดี

การเป็นผู้รับฟังที่ดี จะต้องรู้จักใช้สติปัญญาและสมาธิในการฟัง ใช้ความเข้าใจมากกว่าความตั้งใจ สามารถจับใจความเรื่องที่ฟังได้ และต้องไม่มีอคติสามารถวางใจให้เป็นกลางกับเรื่องที่ได้รับฟัง

● ไม่ประทับมลทิน

การไม่ประทับมลทิน คือการไม่ประทับตราว่าคนที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงคือคนไม่ดี หรือเป็นคนที่มีชีวิตล้มเหลว หรือมีพฤติกรรมที่เลวร้าย เพราะการตีตราเช่นนั้นจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกต่อตนเองในเชิงลบ จนอาจจะเป็นสาเหตุของการไม่เห็นคุณค่าของตนเองและพลังในตนเองว่าจะสามารถก้าวผ่านปัญหาต่างๆไปได้

● สำนึกในค่าของคน

การสำนึกในค่าของคนทั้งตนเองและผู้อื่น คือการตระหนักว่าคนทุกคนมีคุณค่าไม่ว่าจะเป็นคนรวย คนจน หรือแม้กระทั่งจะเป็นคนที่ชอบเล่นการพนัน ทุกคนมีคุณค่าในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาต้องระวัง ต้องไม่พูดหรือแสดงพฤติกรรมให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกไร้คุณค่าในตัวเอง

● ชอบช่วยเหลือ

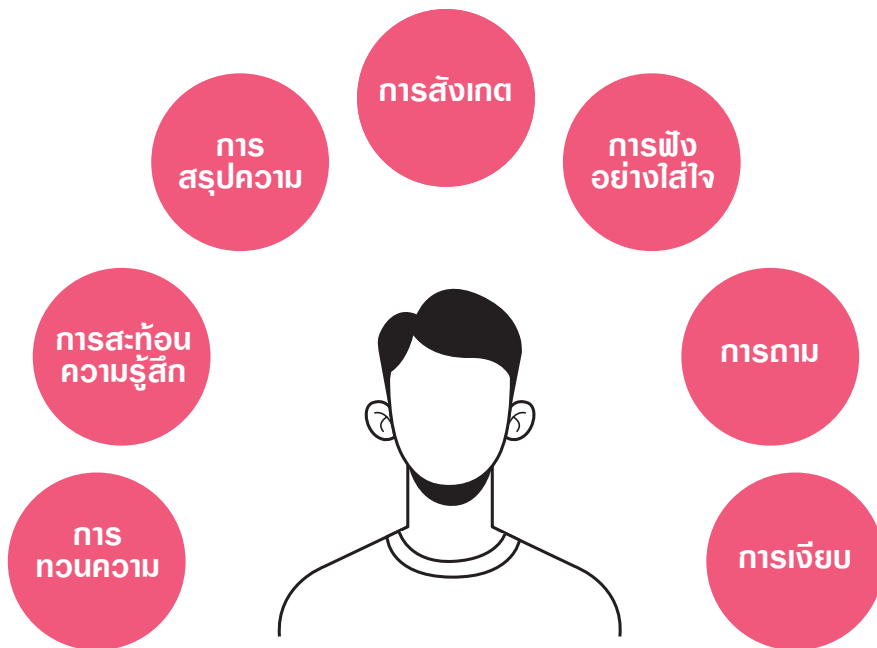
ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นคนชอบช่วยเหลือผู้อื่น เป็นคนที่มีความเสียสละ อาจจะทำได้ด้วยการเล่นเสียสละเงิน แรงงาน เวลา หรือสิ่งของ เพื่อให้กิจการงานของส่วนรวมหรือผู้อื่นประสบผลสำเร็จ ในทำนองเดียวกัน การเป็นผู้ให้คำปรึกษาถือเป็นหนึ่งในงานช่วยเหลือชุมชน คนเป็นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นบุคคลที่เสียสละมาก เนื่องจากสมาชิกที่มีปัญหาอาจจะประสบปัญหาเวลาใดก็ได้ และบางปัญหาอาจไม่ได้ต้องได้รับการช่วยเหลือทันที

- **รักษาความลับ**

การรักษาความลับเป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการให้คำปรึกษาที่ผู้รับคำปรึกษาจะต้องมั่นใจว่าเรื่องที่เล่าไปจะเป็นความลับระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

ทักษะพิงมีของผู้ให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาในชุมชนควรมีทักษะที่สำคัญทั้งสิ้น 7 ประการ ได้แก่



1. การสังเกต

เป็นทักษะการใส่ใจ เพื่อรับรู้พฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา ทั้งกิริยาท่าทาง และคำพูด เช่น การสังเกตสีหน้า น้ำเสียง การเคลื่อนไหวของมือ หรือคำพูดที่แสดงความรู้สึกหรือระดับอารมณ์ เป็นต้น การสังเกตจะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาได้เข้าใจถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังเล่า หรือความรู้สึกลำบากใจที่จะบอก เพื่อให้สามารถเลือกใช้ทักษะในการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม โดยมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

1.1 สังเกตพฤติกรรมต่างๆ เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์หรือความคิดที่ผู้รับคำปรึกษาไม่ได้พูดเป็นคำพูด เช่น ทานั่ง สีหน้า น้ำเสียง เป็นต้น ว่ามีสีหน้าที่วิตกกังวล เครียด ผ่อนคลาย หรือหลบสายตา หรือไม่อย่างไร

1.2 สังเกตคำพูด ภาษาที่ใช้ ที่แสดงถึงระดับอารมณ์ เช่น

“ฉันไม่มีทางออก... ไม่เหลืออะไรแล้ว”

“ตายเสียยังดีกว่า... จะได้หมดทุกข์”

หรือความขัดแย้งในพฤติกรรมที่แสดงออกมาในลักษณะหัวเราะทั้งที่หน้าตาอับแถม เช่น

“ไม่เป็นไรหรอกเป็นหนี้แค่นี้เอง ชิวๆ”

“ไม่นะ ฉันไม่ได้กังวลอะไร เดี่ยวก็จัดการได้” (น้ำตาไหล)

หรือความสอดคล้องระหว่างคำพูดกับพฤติกรรม เช่น

“ผมเสียใจจริงๆ ที่เล่นห่วยจนทำให้ลูกต้องมาลำบากขนาดนี้”

“ปัญหาในครอบครัวของผมทุกวันนี้เป็นเพราะผมคิดหนีห่วย”
(น้ำตาไหล)

2. การฟังอย่างใส่ใจ

คือการรับฟังความคิด อารมณ์ความรู้สึกในปัญหาของผู้รับคำปรึกษา แสดงออกโดยสนใจฟัง พยายามเข้าใจความคิดความรู้สึกเกี่ยวกับสถานการณ์ อาจจะแสดงออกผ่านภาษากาย การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา ผ่านการแสดงสีหน้าหรือท่าทางตอบสนอง โดยอาจจะซักถามในจุดที่สงสัย แต่ต้องไม่ขัดจังหวะ ไม่เปลี่ยนเรื่อง และไม่กล่าวคำทิ่ม โดยมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

- การแสดงความใส่ใจด้วยภาษาท่าทาง เช่น มองหน้า สบตา พกศีรษะรับคำ เป็นต้น
- การแสดงความใส่ใจด้วยการ ตอบรับสั้นๆ เช่น อืม ค่ะ ครับ เป็นต้น
- การแสดงสีหน้าที่เป็นมิตร แต่มีข้อควรระวังคือ ในการประสานสายตาคงต้องไม่จ้องมองมากเกินไป เพราะจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาอึดอัดได้
- การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การเคลื่อนไหว และระยะห่าง คือ

จะต้องแสดงสีหน้าที่อบอุ่นเป็นมิตร โนม้ตัวเข้าหาผู้รับการปรึกษาเล็กน้อย เพื่อแสดงความใส่ใจ แสดงออกทางสีหน้าที่ท่าทางที่มีความสอดคล้องกับเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษา และนั่งหรือยืนในระยะที่พอเหมาะ

3. การถาม

เป็นทักษะสำคัญในการให้โอกาสผู้รับคำปรึกษาได้บอกถึงความรู้สึก และเรื่องราวต่างๆ ที่ต้องการจะปรึกษา เป็นการช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจถึงปัญหาของผู้รับคำปรึกษามากยิ่งขึ้น ตลอดจนผู้รับคำปรึกษาได้ใช้เวลาคิดคำนึง เข้าใจปัญหาของตนเอง คำถามแบ่งได้ดังนี้

3.1 คำถามปิด เป็นการถามเพื่อทราบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษา มีลักษณะคล้ายการสอบสวนและซักถาม เป็นเพียงคำถามสั้นๆ ควรใช้ตามความจำเป็นเมื่อต้องการทราบคำตอบเฉพาะ เพราะคำถามปิดไม่ค่อยเอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง ได้ข้อมูลน้อย และมักได้คำตอบตอบเพียง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” เช่น

“คุณกำลังคิดว่าห่วยทำให้คุณเป็นหนี้ใช่ไหม”

“จากที่คุณเล่า คุณซื้อห่วยทุกงวด งวดละหลายๆ บาท คุณคิดว่าตอนนี้คุณกำลังคิดการเล่นห่วยใช่ไหม”

“ตอนนี้คุณเป็นหนี้ นอกกระบอบอยู่ใช่ไหม”

“คุณกำลังมีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวเรื่องการเล่นห่วยใช่ไหม”

3.2 คำถามเปิด เป็นคำถามที่กำหนดขอบเขตของการตอบให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสพูดถึงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่เป็นปัญหาตามความต้องการของตนเอง การถามลักษณะนี้ผู้ตอบจะพูดอย่างเต็มที่และสะดวกใจ ทำให้ทราบเรื่องราวต่างๆ มากมาย การถามในระบบการให้คำปรึกษา จึงควรเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความรู้สึกนึกคิด เช่น

“การเล่นห่วยแต่ละงวดเป็นอย่างไรบ้าง”

“คุณแก้ปัญหาวางไร ตอนที่ติดหนี้พนัน”

“คุณบอกว่าคุณเอาเงินที่ได้มาจากลูกซื้อห่วย แล้วคุณมีวิธีจัดการเงินก้อนนี้อย่างไรบ้าง”

สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาควรหลีกเลี่ยง คือ คำขึ้นต้นว่า “ทำไม” เพราะมักทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกว่าตัวเองทำผิด เช่น “ทำไมต้องเล่นหวย” “ทำไมต้องไปเป็นหนี้นอกระบบ”

4. การเจียบ

ในระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษาอาจจะมีคามนิ่งเจียบเกิดขึ้น ซึ่งอาจจะต้องใช้เวลารอคอย 5 - 10 วินาที หากผู้รับคำปรึกษาเจียบนานพอสมควรและไม่มีวิแววจะพูดต่อ สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาควรทำคือ พูดให้กำลังใจ สะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่เขาพูดก่อนจะมีการเจียบ การเจียบระหว่างการปรึกษามี 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) การเจียบที่ไม่มีเสียงใดๆ จากทั้งสองฝ่าย เป็นการเจียบที่แสดงให้เห็นว่าผู้พูดต้องการเวลาเพื่อคิด หรือแสดงความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการพูดถึงประเด็นนั้นๆ และ 2) การเจียบที่มีเสียงบางอย่าง เช่น อืม เสียงพูดที่ขาดๆ หายๆ ตะกุกตะกัก ซึ่งแสดงถึงอารมณ์และอาการวิตกกังวล การเจียบจึงแบ่งได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

4.1 การเจียบทางบวก เป็นการเจียบที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ความคิด ได้ระบายความรู้สึกมากขึ้น เช่น การเว้นจังหวะการพูดเพื่อทบทวนเรื่องที่กำลังเล่า การเจียบด้วยความรู้สึกเจ็บหรือเสียใจกับสิ่งสะท้อนใจที่ได้พูดไปก่อนหน้านี้ การเจียบเพื่อรอคอยให้ผู้ให้คำปรึกษาพูดอะไรบ้าง และการเจียบเพื่อคิด

4.2 การเจียบทางลบ เป็นการเจียบที่แสดงถึง ความไม่สบายใจ ความกลัว หรือการต่อต้าน ปฏิเสธ มักสะท้อนถึงความไม่สบายใจหรือลัษณ

หากเป็นการเจียบที่แสดงถึงความไม่สบายใจ ผู้ให้คำปรึกษาควรพูดถึงเรื่องต่างๆ ไปเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาคลายกังวล

หากเป็นการเจียบไม่อยากจะพูดเรื่องตนเอง ในกรณีนี้ควรมีการตกลงบริการในการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะเรื่องรักษาความลับ หรือพูดถึงเรื่องต่างๆ ไป และการให้กำลังใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการให้คำปรึกษา

5. การทวนความ

ผู้ให้คำปรึกษาควรพูดทบทวน สิ่งที่ผู้รับการปรึกษาบอกเล่าซ้ำอีกครั้ง เพื่อให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น การทวนความ ทำได้ 4 แบบ ได้แก่ 1) ทวนอย่างเดียวกับที่ผู้รับการปรึกษาพูด 2) ทวนแบบเปลี่ยนหรือเพิ่มสรรพนาม 3) ทวนเฉพาะประเด็นสำคัญ และ 4) ทวนแบบสรุป โดยมีข้อปฏิบัติดังนี้

5.1 ผู้ให้คำปรึกษาจะทวนความหรือให้ข้อมูลย้อนกลับเฉพาะสาระสำคัญที่ผู้รับการปรึกษาสื่อออกมาเท่านั้น และหลีกเลี่ยงการเพิ่มความคิดของตนเอง

5.2 ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษากำลังแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะแทรกคำพูดที่เป็นการทวนซ้ำเฉพาะส่วนสำคัญสั้น ๆ ถึงสิ่งที่รับรู้ก็ได้

5.3 การทวนความอาจจะรวมเอาความรู้สึกเข้าไปด้วยหากความรู้สึกนั้นเป็นสาระสำคัญของผู้รับการปรึกษา

5.4 การทวนความตลอดเวลาจะทำให้ผู้รับการปรึกษาอึดอัด ฉะนั้นอาจจะใช้การทวนซ้ำแบบต่าง ๆ สลับกันไปในการสนทนา

นอกจากนี้ ถ้าผู้ให้คำปรึกษาทวนความอย่างถูกต้อง ผู้รับการปรึกษาก็จะตอบสนองด้วยการพยักหน้าตอบรับ และอาจจะพูดต่อหรือขยายความในสิ่งที่กล่าวมาแล้ว แต่ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะถามด้วยคำถามเปิด โดยการรวบรวมเรื่องสำคัญที่ทวนความมาเป็นคำถาม ตัวอย่างการทวนความในรูปแบบต่าง ๆ เช่น

ผู้รับการปรึกษาพูดว่า :

“เจียดไปเจียดมา อีกนิดเดียวก็ถูกแล้ว พอไม่ถูกก็ต้องไปหาเงินมาจ่าย ไปยืมเงินนอกระบบมา ตอนนี่ก็เป็นหนี้เยอะ จนเครียดมาก กังวลว่าจะไม่มีเงินใช้หนี้”

ผู้ให้คำปรึกษาอาจทวนความ ดังนี้

1) ทวนอย่างเดียวกับที่ผู้รับการปรึกษาพูด :

“คุณซื้อหวยแล้วเลขเจียดไปมา แต่ไม่ถูก ต้องไปยืมเงินกู้นอกระบบมาจ่ายค่าหวยทำให้เป็นหนี้ คุณเครียด และกังวลว่าจะไม่มีเงินใช้หนี้ใช้ใหม่”

2) ทวนแบบเปลี่ยนหรือเพิ่มสรรพนาม :

“การซื้อหวยแล้วไม่ถูก ทำให้คุณต้องหาเงินนอกระบบมาจ่ายเค้า ทำให้เครียดและกังวลว่าจะไม่มีเงินใช้หนี้ใช้ใหม่”

3) ทวนเฉพาะประเด็นสำคัญ :

“คุณเครียดที่เป็นหนี้นอกระบบ และกังวลว่าจะไม่มีเงินใช้หนี้ใช้ใหม่”

4) ทวนแบบสรุป :

“คุณเครียดที่เป็นหนี้นอกระบบ จากการซื้อหวยแล้วไม่ถูก และกังวลว่าจะไม่มีเงินใช้หนี้ใช้ใหม่”

6. การสะท้อนความรู้สึก

เป็นการรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงออกมา ไม่ว่าจะด้วยวาจาหรือกิริยาท่าทาง และให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามองสภาพการณ์ของตนเองได้ชัดเจนและเป็นจริงมากขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกมา ลักษณะคำพูด น้ำเสียง และท่าจังหวะที่จะสะท้อนความรู้สึก พยายามหาคำศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึกที่ตรงกับความรู้สึกเขาให้มากที่สุด เพื่อสามารถสื่อความรู้สึกได้อย่างชัดเจนโดยการใช้อักษรง่ายๆ

การใช้ทักษะนี้ควรทำในทันทีที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกเขาออกมา เพื่อให้เขาได้รับรู้ตนเองอย่างชัดเจนและเป็นจริง และควรระวัง ไม่ใช่คำว่า “รู้สึก” และไม่ใช่คำศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึกซ้ำๆ บ่อยๆ ตัวอย่างข้อความสะท้อนความรู้สึก เช่น

“ที่คุณเล่ามา คุณกำลังเป็นทุกข์ ที่ต้องเป็นหนี้”

“คุณกำลังเสียใจที่สร้างภาระให้ลูกต้องมารับผิดชอบ” เป็นต้น

หรือขึ้นต้นประโยคด้วย “ฟังดูเหมือนว่า.....” เช่น

“ฟังดูเหมือนว่าการเล่นหวยของคุณในแต่ละงวด กำลังทำให้คุณเกิดความเครียดและความทุกข์”

“ฟังดูเหมือนว่าคุณเสียใจที่หวยกำลังจะส่งผลกระทบต่อครอบครัวของคุณ” เป็นต้น

7. การสรุปความ

เป็นการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการให้คำปรึกษา โดยใช้คำพูดสั้น ๆ ใจความสำคัญทั้งหมด ทั้งเนื้อหา ความรู้สึก และกระบวนการให้คำปรึกษา

การสรุปความถือเป็นการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษา หรือเมื่อยุติการให้คำปรึกษา โดยในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาพูดยาว ผู้ให้คำปรึกษาสมควรที่จะสรุปเนื้อหาและความรู้สึกสำคัญที่ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงออกมา เพื่อให้การปรึกษาเป็นไปในทิศทางที่ชัดเจนยิ่งขึ้น และทุกครั้งที่มีการปรึกษาเกิดขึ้น ก่อนจบการให้คำปรึกษาต้องมีการสรุปประเด็นต่าง ๆ ในการปรึกษา

หากมีการปรึกษาหลายครั้ง ก่อนเริ่มกระบวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่สอง และครั้งต่อไป ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะสรุปสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครั้งก่อน

ส่วนในกรณีที่การปรึกษาใช้เวลามากกว่าหนึ่งครั้ง ในครั้งสุดท้ายควรจะสรุปสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดของการปรึกษาที่ผ่านมาตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย

ตัวอย่างการสรุปความ เช่น

“จากที่คุณเล่ามาทั้งหมด คุณรู้สึกเครียดและหาทางออกไม่ได้ เพราะเป็นหนี้จากการเล่นหวย แล้วคุณต้องการที่จะหาทางออกให้กับเรื่องนี้”

“จากที่คุณเล่ามาในครั้งที่แล้ว ตอนนี้คุณเป็นหนี้เจ้ามือหวย คุณรู้สึกเครียดที่จะต้องหาเงินมาใช้หนี้ก้อนนี้ และคุณก็กังวลใจว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจะส่งผลกระทบต่อครอบครัวของคุณ”

“จากการปรึกษากันมาเป็นเวลา 1 เดือน คุณมีความเครียด และเสียใจที่การเล่นหวยของคุณส่งผลกระทบต่อตัวเอง ครอบครัวคุณ เราจึงจำเป็นต้องส่งต่อให้คุณได้ปรึกษากับนักวิชาชีพคือ.....
นะคะ เราได้ติดต่อประสานงานให้คุณแล้วค่ะ”

จากนั้นจึงสรุปเพื่อยุติการให้คำปรึกษา และกำหนดแนวทางปฏิบัติหรือนัดหมายครั้งต่อไปร่วมกัน

บทที่

4

กระบวนการ
ให้คำปรึกษา
โดยชุมชน

การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่อาศัยสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือและเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษา สำรวจและทำความเข้าใจ ปัญหา สาเหตุของปัญหา และความต้องการของตน ตลอดจนสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นด้วยตนเอง ด้วยวัตถุประสงค์ที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ตนเอง และเข้าใจปัญหาของตน
2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีทักษะในการแก้ปัญหา และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างฉลาด และเหมาะสมกับตน และ
3. สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์

การให้คำปรึกษาเชิงรับ-เชิงรุก

กระบวนการให้คำปรึกษาโดยชุมชน อาจแบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

- การให้คำปรึกษาเชิงรับ คือการที่ผู้ประสบปัญหาจะเดินเข้ามาปรึกษาปัญหาด้วยตนเอง

- การให้คำปรึกษาเชิงรุก คือการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษา ผู้นำหรือคณะกรรมการชุมชน เป็นฝ่ายเข้าไปหาผู้ประสบปัญหา อาจจะเนื่องมาจากผู้ประสบปัญหาไม่รู้ตัวว่าตนเองมีปัญหาหรือไม่กล้าจะเข้ามาขอคำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาจึงพึงรู้ว่าผู้รับคำปรึกษามีได้ 2 รูปแบบ

รูปแบบที่ 1 ผู้รับคำปรึกษาที่เดินเข้ามาหาหรือมาขอรับคำปรึกษาด้วยตนเอง

ผู้รับคำปรึกษากลุ่มนี้จะเป็นผู้ที่เปิดใจ ยอมรับว่าตนประสบปัญหา และต้องการหาทางแก้ไขปัญหา สำหรับกลุ่มนี้ ผู้ให้คำปรึกษาสามารถดำเนินการรับฟังและให้คำปรึกษาได้ทันที เพราะเขาไว้วางใจ จึงเดินเข้ามาขอรับคำปรึกษา

รูปแบบที่ 2 ผู้รับคำปรึกษาที่เป็นผู้ประสบปัญหาในชุมชน แต่ไม่ยอมรับหรือไม่รับรู้ว่าคุณประสบปัญหา

ผู้รับคำปรึกษากลุ่มนี้อาจจะไม่เปิดใจในการเล่าปัญหาหรืออาจจะมองว่าไม่ใช่ปัญหา การจะเข้าถึงคนกลุ่มนี้ได้ นั้น ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นจะต้องเข้าไปหาด้วยการพูดคุย ถามไถ่เรื่องต่างๆ เช่น เรื่องสุขภาพหรือความเป็นอยู่ต่างๆ หรือแม้กระทั่งให้ความช่วยเหลือปัญหาอื่นๆ จนเกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจ แล้วจึงนำปัญหามาเป็นเรื่องพูดคุยต่อ

ลักษณะการพูดคุยอาจจะเหมือนเป็นการชวนคุย ไม่ได้เป็นการตั้งคำถามที่จริงจังมากนัก เช่น กรณีการพบน้องถามว่า

“ช่วงนี้มีชื่อเลขอะไรบ้างไหม” (พูดคุยทักทายปกติแต่เป็นเชิงคำถามให้ตอบ)

“หวยงวดที่ผ่านมามีอะไรหรือ” (เหมือนเป็นการอัปเดตข้อมูลข่าวสาร)

“ชื่อเลขอะไรไป แล้วถูกหวยบ้างไหมล่ะ” (พูดคุยทักทายปกติแต่เป็นคำถามเชิงให้ตอบ)

“เอาเลขเค็ดมาจากไหนหรือ” (ถามเหมือนให้ความสนใจเพื่อเปิดประเด็นพูดคุยต่อ)

กระบวนการให้คำปรึกษา 5 ขั้น

กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงรุกอาจแบ่งได้เป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 สัมภาษณ์ชุมชน และการเยี่ยมบ้าน

ขั้นตอนที่ 2 ทำกิจกรรมชุมชน และกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน

ขั้นตอนที่ 3 เปิดใจคุยเพื่อหาข้อเท็จจริง

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินปัญหาเพื่อร่วมหาทางออก และ

ขั้นตอนที่ 5 ยุติการให้คำปรึกษา และส่งต่อ

กระบวนการให้คำปรึกษาเชิงรุก

สำรวจชุมชนและเยี่ยมบ้าน

ทำกิจกรรมชุมชน และกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน

เปิดใจคุยเพื่อหาข้อเท็จจริง

ประเมินปัญหาเพื่อร่วมหาทางออก

ยุติการให้คำปรึกษา และส่งต่อ

ขั้นตอนที่ 1 สํารวจชุมชนและเยี่ยมบ้าน

คณะทำงานชุมชน ต้องสํารวจชุมชน ซึ่งอาจจะจัดทําในรูปแบบแผนที่ชุมชน หรือทําแบบสํารวจกับสมาชิกในชุมชน หากไม่ใช้แบบสํารวจที่มีหน่วยงานต่าง ๆ ทําไว้ คณะทำงานชุมชนสามารถออกแบบแบบสํารวจได้เอง เพื่อให้เข้ากับบริบทของแต่ละชุมชน ซึ่งอาจจะจัดทําในรูปแบบที่ง่ายต่อการใช้งานและการประมวลผล

การสํารวจชุมชนมีจุดประสงค์เพื่อให้ทราบว่าคนหรือครอบครัวในชุมชนใดมีปัญหา จากนั้นคณะทำงานชุมชนจะต้องลงเยี่ยมบ้านผู้ที่ประสบปัญหาเพื่อพบปะพูดคุยเรื่องต่าง ๆ ซึ่งอาจจะไม่เกี่ยวข้องข้อกับปัญหานั้น หรืออาจจะชวนมาทํากิจกรรมร่วมกัน ในระหว่างทํากิจกรรมหากผู้ประสบปัญหาเปิดใจหรือมีความต้องการที่จะขอรับคําปรึกษา ผู้ให้คําปรึกษาสามารถให้คําปรึกษาตามขั้นตอนที่ 3 ได้ โดยไม่จำเป็นต้องใช้การทํากิจกรรมในขั้นตอนที่ 2

การสํารวจชุมชนและเยี่ยมบ้าน สามารถทําได้ใน 2 วิธี

- **วิธีแรก** การสํารวจทั้งชุมชน เพื่อให้ทราบข้อมูลของสมาชิกทุกคนในชุมชนว่า ครอบครัวใดมีพฤติกรรมการเล่นการพนัน โดยเฉพาะห่วย มากน้อยเพียงใด หรือมีความเสี่ยงในการติดพนันหรือไม่ อย่างไร กรณีนี้จะต้องใช้เวลาพอสมควรหากสมาชิกในชุมชนมีจํานวนมาก แต่จะทําให้ได้ทราบภาพรวมของชุมชน

- **วิธีที่สอง** การสํารวจชุมชนและเยี่ยมบ้านเฉพาะบ้านหลังที่ผู้ให้คําปรึกษารับรู้ว่ามีความเสี่ยงที่จะประสบปัญหาหรือได้รับผลกระทบจากการเล่นการพนัน เพราะผู้ให้คําปรึกษาส่วนใหญ่จะรับรู้และรู้จักสมาชิกในชุมชนเป็นอย่างดี

การดําเนินการในวิธีที่ 2 จะประหยัดเวลามากขึ้น แต่อาจจะเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะจุด ไม่สามารถรับรู้ภาพรวมของทั้งชุมชนได้

อย่างไรก็ตาม ผู้ให้คําปรึกษาของแต่ละชุมชนสามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับชุมชนของตน สิ่งทีพึงระวังในการสํารวจชุมชนและเยี่ยมบ้าน คืออาจมีสมาชิกที่ไม่เปิดใจหรือไม่ต้องการพูดถึงปัญหาที่ตนประสบด้วยเหตุผลที่ว่า ไม่คิดหรือ

ไม่ทราบว่ามีสิ่งทีประสบอยู่เป็นปัญหา หรือทราบแต่ไม่ต้องการเปิดเผยให้บุคคลอื่นรับรู้ ผลการสำรวจจึงอาจจะได้ข้อมูลที่ไม่แท้จริง ดังนั้น การสร้างความไว้วางใจ ความสัมพันธ์ที่ดี และการนำประเด็นอื่นๆ เช่น เรื่องสุขภาพ ความเป็นอยู่ สวัสดิการที่พึงจะได้รับ หรือแม้กระทั่งกิจกรรมในชุมชน เป็นตัวนำการพูดคุย อาจจะเป็น “ตัวช่วย” ที่จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกมากยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 ทำกิจกรรมชุมชน และกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน

การทำกิจกรรมชุมชน และกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับผู้ประสบปัญหาที่อาจจะไม่รู้ตัวหรือไม่ยอมรับว่าตนเองประสบปัญหา จนส่งผลให้คนกลุ่มนี้ไม่เปิดใจ จึงจำเป็นต้องนำกิจกรรมเข้ามาเป็นตัวช่วย

การทำกิจกรรมมีได้ 2 ลักษณะ คือ

- กิจกรรมประเด็นต่างๆ ที่มีอยู่ในชุมชน เช่น จิตอาสา กิจกรรมตามเทศกาลหรือวาระวันสำคัญ เป็นต้น เพื่อสร้างความสนิทสนมคุ้นเคย และดึงเข้ามาสู่กิจกรรมประเด็นเฉพาะในลำดับต่อไป

- กิจกรรมประเด็นเฉพาะ เช่น เรื่องการพนัน ในระหว่างการทำกิจกรรม อาจจะทำกระบวนการกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน โดยการให้ผู้ที่เคยประสบปัญหาและผ่านพ้นปัญหาได้แล้วมานำเสนอประสบการณ์ ร่วมแลกเปลี่ยน เพื่อจะนำไปสู่การค้นพบปัญหาของผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ และคิดหาทางออกของปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

ชุมชนบางแห่งอาจจะมีข้อจำกัดในการทำกิจกรรม เช่น มีพื้นที่จำกัด ไม่มีพื้นที่ส่วนกลางในการทำกิจกรรมร่วมกัน หรือเป็นชุมชนที่เพิ่งเริ่มต้นทำกิจกรรมด้านนี้ จึงยังไม่มีกลุ่มคนที่ข้ามผ่านปัญหามาแล้วที่ต้องการมาเป็นแกนนำในการทำกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน หากเป็นเช่นนั้น ชุมชนสามารถแนะนำหรือเชิญชวนให้สมาชิกผู้ประสบปัญหาทำกิจกรรมที่สามารถทำเองได้ที่บ้านของแต่ละคน เช่น การทำบัญชีครัวเรือน การเปลี่ยนเงินท่วยเป็นเงินออม เป็นต้น โดยจะดำเนินการ

ในลักษณะการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และจะต้องไม่พูดในลักษณะ
 ท้ามเล่น ไม่ให้เล่น อย่าเล่นอีกนะ หรืออื่น ๆ แต่จะเป็นการชวนคุยให้คิดเองว่า
 สิ่งนี้จำเป็นหรือไม่ ถ้าทดลองลดรายจ่ายส่วนนี้ลงไป จะทำให้ได้ประโยชน์อย่างไร
 บ้าง เป็นต้น

การแนะนำอาจจะทำเป็นขั้นตอนแบบค่อยเป็นค่อยไป เช่น

“พี่ลองคิดดูนะ ถ้าพี่ไม่ต้องเสียเงินซื้อหอยงวดละ 200-500 บาท
 แบบนี้ พี่จะมีเงินซื้อนมซื้อขนมให้ลูกหลานกินได้มากขึ้นนะ”

“เงินทองเดี๋ยวนี้ก็หายากลำบาก อะไรก็แพงนะ ลองลดรายจ่ายค่าหอย
 ลงใหม่ จากเคยซื้อ 200 เป็นงวดละ 100 คูใหม่”

“พี่ลองจดบันทึกรายจ่ายของหอยแต่ละเดือนใหม่ พี่จะรู้ว่าซื้อไป
 เท่าไหร่เสียเท่าไหร่ เคยถูกเท่าไหร่ แล้วคิดว่าถ้าเอาเงินที่เราเสียค่าหอย
 ไปในแต่ละเดือนมาเป็นเงินออม ไม่กี่เดือนเราจะมีเงินออมก้อนหนึ่ง
 เลยนะ”

ขั้นตอนที่ 3 เปิดใจคุยเพื่อหาข้อเท็จจริง

การเปิดใจคุยเพื่อหาข้อเท็จจริง เป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา
 ได้เล่าปัญหาต่างๆ ที่ตนประสบ ทั้งความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษา
 ต้องใช้ทักษะในการสังเกต การเจียบ สอบถาม การทวนความ การสะท้อนความ
 รู้สึก รวมถึงการฟังอย่างใส่ใจ เช่น อาจจะมีมองหน้า สบตา พยักหน้า เพื่อแสดง
 ว่ากำลังตั้งใจฟังอยู่ การรับฟังอย่างใส่ใจจะทำให้ผู้มารับคำปรึกษาอยากพูด
 มากขึ้นเรื่อยๆ เพราะเป็นไปได้ว่าที่ผ่านมาอาจจะยังไม่เคยมีใครรับฟังเรื่องของเขา
 อย่างจริงจัง ขั้นตอนการเปิดใจคุยจึงเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจ
 ตัวเอง เห็นปัญหาที่แท้จริง พบสาเหตุของปัญหา และรับรู้ความต้องการของ
 ตนเอง

ขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรถามแทรกหรือขัดจังหวะ
 การพูด ควรให้เขาเล่าจนพอใจ หรือจบในประเด็นนั้นๆ ก่อน

ขั้นตอนที่ 4 เสนอแนวทางแก้ปัญหาเพื่อร่วมหาทางออก

เมื่อผู้ให้คำปรึกษารับรู้และเข้าใจปัญหาแล้ว พึงเสนอทางเลือกให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจเลือกได้หลายตัวเลือก เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตัวเองตามทางเลือกที่มี โดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีการอธิบายถึงผลลัพธ์ของแต่ละทางเลือก เช่น หากเลือกแก้ปัญหาตัวเลือกที่ 1 ผลจะเป็นอย่างไร เลือกแก้ปัญหาตัวเลือกที่ 2 ผลจะเป็นอย่างไร เป็นต้น โดยไม่ต้องตัดสินใจแทน และให้ผู้รับคำปรึกษาคิดและเลือกทางออกได้ด้วยศักยภาพของตนเอง

ในกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาควรมีการจดบันทึกการให้คำปรึกษา โดยการจดบันทึกสามารถปรับใช้ตามสถานการณ์ อาจจะเป็นการเขียนประเด็นสั้น ๆ แล้วมาขยายความภายหลัง หรือใช้เทคนิคการจดจำ แล้วบันทึกในแบบบันทึกหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการให้คำปรึกษา เพื่อไม่ให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกไม่ไว้วางใจ

ขั้นตอนที่ 5 ยุติการให้คำปรึกษา และส่งต่อ

การยุติการให้คำปรึกษา แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

1. การยุติแต่ละครั้ง คือการสรุปการให้คำปรึกษาและกำหนดแนวทางปฏิบัติหรือนัดหมายในครั้งต่อไป

2. การยุติเพื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษา คือ ปัญหาคลี่คลาย หรือปัญหาหนักมากจำเป็นต้องส่งต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ

- สถานพยาบาลใกล้บ้าน
- สายด่วนสุขภาพจิต 1323
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
- มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว
- มูลนิธิรณรงค์หยุดพนัน และอื่น ๆ

รายชื่อหน่วยงานให้บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต

หน่วยงาน	โทรศัพท์	จังหวัด
1. โรงพยาบาลศรีธัญญา	02 5250981	นนทบุรี
2. สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา	02 4422500	กรุงเทพมหานคร
3. สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์	02 4416100	กรุงเทพมหานคร
4. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์	1323 / 02 3548300	กรุงเทพมหานคร
5. สถาบันราชานุกูล	02 2488900	กรุงเทพมหานคร
6. โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์	02 3843381-3	สมุทรปราการ
7. โรงพยาบาลสวนปรุง	05 3276750 / 05 3908500	เชียงใหม่
8. สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์	05 3890245	เชียงใหม่
9. โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์	05 6219444 / 05 6219400	นครสวรรค์
10. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์	04 5352500	อุบลราชธานี
11. โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์	04 3209999	ขอนแก่น
12. สถาบันพัฒนาการเด็กภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	04 3910770-1	ขอนแก่น
13. โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์	04 4342667	นครราชสีมา
14. โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์	04 2814895	เลย
15. โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนครินทร์	04 2593136	นครพนม
16. โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์	03 7262995	สระแก้ว
17. โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์	07 4455000	สงขลา
18. โรงพยาบาลสวนสราญรมย์	07 7916500 / 07 7312146	สุราษฎร์ธานี

รายชื่อหน่วยงานให้บริการช่วยเหลือสังคม

หน่วยงาน	โทรศัพท์	จังหวัด
1. ศูนย์ประชาธิปไตย (ศูนย์ช่วยเหลือสังคม)	1300	กรุงเทพมหานคร
2. ศูนย์รับเรื่องราวร้องทุกข์ของรัฐบาล	1111	กรุงเทพมหานคร
3. สายด่วน กทม.	1555	กรุงเทพมหานคร
4. สายด่วนปรึกษาเอดส์และท้องไม่พร้อม	1663	กรุงเทพมหานคร
5. สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี (บ้านพักฉุกเฉิน)	02 9292222	กรุงเทพมหานคร
6. มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว	02 9542346-7	กรุงเทพมหานคร
7. มูลนิธิหญิงชายก้าวไกล	02 5132889	กรุงเทพมหานคร
8. มูลนิธิรณรงค์หยุดพนัน	02 0383499	กรุงเทพมหานคร

ตัวอย่างกระบวนการให้คำปรึกษาโดยชุมชน กรณีผู้ได้รับผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชุมชนซอยพระเจณ



ภาพที่ 1

รูปแบบกระบวนการทำงานกับผู้ได้รับผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชุมชนซอยพระเจณ

จากภาพที่ 1 รูปแบบกระบวนการทำงานกับผู้ได้รับผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชุมชนซอยพระเจณ สามารถสรุปการดำเนินกิจกรรม ได้ดังนี้

การปรับทุกข์

การปรับทุกข์ของผู้หญิงที่ประสบปัญหาจากการเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับแกนนำ เพื่อระบายปัญหาความรู้สึกภายในจิตใจ แลกเปลี่ยนความทุกข์ และหาทางแก้ไขปัญหา ถือเป็นกระบวนการทำงานขั้นตอนแรกในการทำงานของแกนนำในชุมชนซอยพระเจณ เพราะแกนนำมีความตระหนักในฐานะที่ตนเคยมีความทุกข์ เคยประสบปัญหาเช่นเดียวกับผู้หญิงที่ได้รับผลกระทบฯ และการปรับทุกข์

ยังสามารถสร้างความสัมพันธ์ระหว่างแกนนำกับผู้รับผลกระทบฯ ได้เป็นอย่างดี

พื้นที่ในการปรับทุกข์ของผู้หญิงที่ประสบปัญหาความรุนแรงในครอบครัวและผู้หญิงที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เกิดขึ้นด้วยความเชื่อของแกนนำที่ว่า ผู้หญิงและผู้ชายมีสิทธิเท่าเทียมกัน ผู้หญิงควรมีพื้นที่นอกบ้านในการพูดคุยปัญหา ปรับทุกข์ที่เก็บกดไว้ ทำให้แกนนำและผู้หญิงที่ประสบปัญหามีพื้นที่แลกเปลี่ยนปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างกัน ร่วมกันหาทางออก มีเพื่อนให้คำปรึกษาที่ถูกต้องเหมาะสม และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

การปรับทุกข์ผ่านกระบวนการ “ให้คำปรึกษา”

การช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้เกิดความเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง เห็นศักยภาพตนเอง เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ โดยแกนนำใช้กระบวนการให้คำปรึกษา ดังนี้

1. การผูกมิตร การปรับทุกข์ของผู้หญิงที่ประสบปัญหาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในชุมชน ทำให้แกนนำทราบปัญหาความทุกข์ของชุมชนระดับหนึ่งเท่านั้น การปรับทุกข์เป็นกระบวนการเบื้องต้นที่ทำให้แกนนำเข้าถึงปัญหาของผู้หญิงได้ง่ายขึ้น

การผูกมิตรผ่านปฏิบัติการ “เยี่ยมบ้าน” การเยี่ยมบ้านถือเป็นกระบวนการขั้นที่สองในการทำงานของแกนนำ การลงเยี่ยมบ้านเป็นการประเมินผู้ได้รับผลกระทบที่รอบด้านและลึกซึ้งมากขึ้น

2. การปักหลัก หลังจากคณะทำงานเข้าไปผูกมิตรด้วยการเยี่ยมบ้านผู้ได้รับผลกระทบแล้วคณะทำงานฯ ร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาของผู้ได้รับผลกระทบฯ ที่ยังไม่สามารถเลิกเหล้าได้เด็ดขาด ทหลายกรณีกลับไปดื่มเหล้าอีก แม้ว่าคณะทำงานจะลงเยี่ยมบ้านให้คำปรึกษาต่อเนื่องก็ตาม ซึ่งปัจจัยที่เป็นแรงกระตุ้นให้กลับมาดื่มเหล้าคือ สภาพแวดล้อมชุมชน เช่น ร้านค้าขายเหล้าตลอด 24 ชั่วโมง การตั้งวงดื่มเหล้าและการชักชวนให้ดื่ม เป็นต้น คณะทำงานจึงได้คิดวิธีปักหลักเพื่อแก้ไขปัญหาในชุมชน ได้แก่ การปักหลักด้วยการรณรงค์เพื่อปรับวิถีคิดผ่านการเรียนรู้ โดยเฉพาะประเด็นผลกระทบ เพื่อให้คนในชุมชนเกิดความรู้ความเข้าใจปัญหาผลกระทบที่เกิดขึ้น

3. การชักชวน เมื่อแกนนำปึกหลักทำงานกับกลุ่มเป้าหมายในชุมชน ทั้งการอบรมและการรณรงค์ คณะทำงานดำเนินการต่อด้วยการชักชวนให้กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมทำงานในโครงการฯ และสร้างกลุ่มเพิ่มเติม เช่น กลุ่มเยาวชนคนรุ่นใหม่ สร้างครอบครัวต้นแบบ เป็นต้น

4. การจัดตั้ง เมื่อแกนนำชักชวนผู้ได้รับผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ครอบครัวต้นแบบเล็กเหล่า และเยาวชน ให้เข้าร่วมทำงานในโครงการได้แล้ว และทำงานกับกลุ่มดังกล่าวอย่างต่อเนื่องจนสามารถขยายกลุ่มเป้าหมาย สร้างแกนนำเพิ่มขึ้น เพื่อนำไปสู่การจัดตั้งคนเพิ่มและขยายผลกับคนในชุมชนต่อไป

ตัวอย่างกระบวนการเสริมพลังในชุมชนเพื่อ “ลดเหล้า ลดความรุนแรง”

การให้คำปรึกษาชุมชนไม่จำเป็นต้องมีเพียงการให้คำปรึกษาโดยตรงเพียงอย่างเดียว การให้คำปรึกษาอาจเป็นส่วนหนึ่งของขั้นตอนการทำงานเสริมพลังชุมชนที่ผสมผสานร่วมกับกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ทั้งกลุ่มผู้มีความต้องการเดียวกัน กลุ่มครอบครัว และชุมชนส่วนรวม



ภาพที่ 2

กระบวนการเสริมพลังในชุมชนเพื่อ “ลดเหล้า ลดความรุนแรง”

รายละเอียดของกิจกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมายในการ “ลดเหล้า ลดความรุนแรง” ในชุมชน มีดังนี้

● การให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบ มีเป้าหมายสำคัญคือ “การเสริมพลัง” ให้กับผู้ที่ถูกกระทำรุนแรงจากคนในครอบครัว

การเสริมพลังให้กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย

- การให้คำปรึกษาในระดับปัจเจก เป็นการให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่ถูกกระทำรุนแรงโดยการให้กำลังใจ เพื่อให้ลดการตำหนิตัวเองและมีโอกาสในการทบทวนทัศนคติและความเข้าใจภายในตัวเอง จนเกิดการรู้เท่าทันและลุกขึ้นมาปกป้องสิทธิของตนเองในฐานะมนุษย์ที่มีความเท่าเทียมกัน

- การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในระดับกลุ่ม เป็นการพัฒนาเครือข่ายผู้ที่ประสบปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ทั้งผู้ที่ยังไม่ผ่านพ้นปัญหา และที่สำคัญคือต้องมีผู้ที่ผ่านพ้นปัญหาแล้วมาร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ช่วยเหลือ และให้กำลังใจในรูปแบบของ “กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน”

● การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมค่านิยมใหม่ให้แก่ครอบครัว เช่น การจัด “ค่ายครอบครัว” ซึ่งเป็นการปรับประยุกต์มาจาก “ค่ายผู้นำแรงงาน” ของมูลนิธิหญิงชายก้าวไกล ที่เคยจัดเพื่อสร้างแกนนำ กิจกรรมนี้สร้างโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวได้ทำกิจกรรมร่วมกัน สามารถเปิดใจ บอกความรู้สึกในใจ พูดคุยถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และได้แสดงความรักความรู้สึกที่ดีต่อกัน

● การรณรงค์เพื่อขยายผลสู่ชุมชน เป็นการนำคนต้นแบบ ทั้งผู้หญิงที่ผ่านพ้นปัญหาความรุนแรง ผู้ชายที่เลิกเหล้า และครอบครัวต้นแบบ ร่วมกับผู้นำท้องถิ่นมารณรงค์ให้สมาชิกในชุมชนตระหนักถึงผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จะเห็นได้ว่า กระบวนการทำงานกับชุมชนอาจจะไม่ใช่ระบบการให้คำปรึกษาโดยตรง การให้คำปรึกษาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของขั้นตอนการทำงาน แต่ก็สามารถนำมาปรับใช้และเรียนรู้ขั้นตอนและกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นฐานสำคัญในการทำงานชุมชน

บทที่

5

ความรู้เพิ่ม...
เติมได้ไม่รู้จักจบ

ด้วยความตระหนักว่าชุมชนรับมือกับทุกปัจจัยเสี่ยง ทั้งสุรา บุหรี่ ยาเสพติด ความรุนแรงในครอบครัว เพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และการเล่นพนันที่เป็นปัญหา หรืออื่นๆ คู่มือเล่มนี้จึงปรารถนาจะเป็นคู่มือที่ไม่สิ้นสุด (open-ended handbook) ที่หวังให้ผู้นำคู่มือไปใช้เติมเต็มความรู้รอบเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงที่ตนรับมือได้อย่างไม่รู้จักจบ

อย่างไรก็ดี ด้วยคู่มือเล่มนี้จัดทำโดยกลุ่มแผนงานด้านการลดปัญหาและผลกระทบจากการพนัน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงขอประเดิมความรู้เพิ่มเติมเรื่องแรกว่าด้วยเรื่อง “การพนัน”

เข้าใจการพนันและคนเล่นพนัน

นิยาม “การพนัน” (Gambling)

นักวิชาการสายพนันให้คำนิยาม “การพนัน” ว่า

“การพนัน คือการเอาเงินทองของมีค่าไปเดิมพัน (เสี่ยง) กับกิจกรรมที่มีผลลัพธ์ไม่แน่นอน (ไม่มีแบบแผน คาดการณ์ไม่ได้) ด้วยมีรางวัลล่อใจ”

- ฉะนั้น องค์ประกอบของสิ่งที่เรียกว่าการเล่นพนัน จึงมี 3 องค์ประกอบ คือ
- หนึ่ง มีรางวัลล่อใจ
 - สอง กิจกรรมมีความเสี่ยงแพ้-ชนะ
 - สาม ผู้เล่นต้องตัดสินใจวางเดิมพัน

ประเภทการพนัน

การพนันสามารถแบ่งเป็นประเภทต่างๆ ได้ 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

หนึ่ง การพนันกลุ่มทายผลตัวเลขหรือสัญลักษณ์ (lottery) ได้แก่ สลากกินแบ่งรัฐบาล สลากการกุศลต่างๆ รวมทั้งหวยใต้ดินต่างๆ ทั้งหวยเลขท้ายสองตัว สามตัว หวยสัตรี หวยกล่อง หวยปิงปอง หวยเบอร์ตามย่านร้านค้าตลาดต่างๆ

สอง การพนันกลุ่มทายผลเหตุการณ์ (betting) ได้แก่ การทายผลเหตุการณ์ต่างๆ ไป เช่น ฝนจะตก ใครจะมา เต็มจะคลอด หรืออื่นๆ สุดแต่แต่จะถูกหยิบยกมาเป็นหัวข้อการทำทาย แต่กลุ่มที่สำคัญ ได้แก่ การทายผลการแข่งขันต่างๆ ทั้งการแข่งขันกีฬาหรือการละเล่นพื้นบ้าน เช่น ตีไก่ กัดปลา วัวชน วิ่งวัว หรือการแข่งขันกีฬาสากล เช่น ทายผลการแข่งขันฟุตบอล มวย และอื่นๆ

สาม การพนันกลุ่มเกม (gaming) ได้แก่ การพนันที่ถูกกำหนดตามกฎหมาย การเล่นเกม การแพ้-ชนะ และอื่นๆ เช่น การพนันในบ่อนต่างๆ ทั้งไพ่ ไฮโล บิงโก ปาเป่า โยนห่วง หรืออื่นๆ หรือการพนันในคาสิโน เช่น บาคาร่า รูเล็ต สล็อตแมชชีน หรืออื่นๆ และการพนันที่อยู่ในรูปเกมทางคอมพิวเตอร์ และแอปพลิเคชันต่างๆ

ส่วนการพนันออนไลน์ ที่มักถูกถามถึงด้วยความห่วงใยนั้น ถือเป็นช่องทางหนึ่งของการเข้าเล่นพนัน ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น 2 ช่องทาง คือ

- ช่องทางการเข้าเล่นดั้งเดิม เช่น การเล่นพนันโดยตรงกับเจ้ามือหรือคนกลางที่เห็นหน้าเห็นตา รัฐสถานที่
- ช่องทางการเข้าเล่นออนไลน์ ผ่านเครื่องมือสื่อสารสมัยใหม่ด้วยระบบออนไลน์

การพนันตามกฎหมาย

พระราชบัญญัติการพนัน พุทธศักราช 2478 กำหนดรายการของการพนันที่ต้องห้ามโดยเด็ดขาด และการพนันที่อนุญาตให้เล่นได้ โดยแบ่งเป็นบัญชี ก. - การพนันที่ห้ามเล่นโดยเด็ดขาด และบัญชี ข. - การพนันที่จัดให้เล่นได้ถ้าได้รับการอนุญาต ดังนี้

บัญชี ก.

- | | |
|--|---|
| <p>๑. หวย ก. ข.
 ๒. โปป่น
 ๓. โปกำ
 ๔. ถั่ว
 ๕. แปกเก้า
 ๖. จับยี่กี
 ๗. ต่อแต้ม
 ๘. เบี้ยโบก หรือคูคี หรืออีโจ้ง
 ๙. ไพ่สามใบ
 ๑๐. ไม้สามอัน
 ๑๑. ช้างงา หรือป้อก
 ๑๒. ไม้ดำ ไม้แดง หรือปลาคำ
 ปลาดแดง หรืออีคำอีแดง
 ๑๓. อีโปงครอบ
 ๑๔. กำตัด
 ๑๕. ไม้หมุนหรือล้อหมุนทุกอย่าง
 ๑๖. หัวโตหรือทายภาพ</p> | <p>๑๗. การเล่นซึ่งมีการทรมานสัตว์ เช่น
 เอามิดหรือหนามผูก หรือวางยาเบื่อเมา
 ให้สัตว์ชนหรือต่อสู้กัน หรือสูมไฟบน
 หลังเต่าให้วิ่งแข่งกัน หรือการเล่นอื่นๆ
 ซึ่งเป็นการทรมานสัตว์ อันมีลักษณะ
 คล้ายกับที่วามานี้
 ๑๘. บิลเลียดรู คีฬี
 ๑๙. โยนจิม
 ๒๐. สีเทงลัก
 ๒๑. ชลุกชลิค
 ๒๒. น้ำเต้าทุกอย่าง
 ๒๓. ไฮโลว์
 ๒๔. อีก่อย
 ๒๕. ปั้นแปะ
 ๒๖. อีโปงซัด
 ๒๗. บาการา</p> |
|--|---|

ข้อสังเกต : การพนันกลุ่มนี้โดยส่วนใหญ่เป็นการพนันที่สามารถเล่นได้ต่อเนื่อง รัฐบาลแพ้-ชนะรวดเร็ว
 จึงมีโอกาสสูงที่อาจทำให้เกิดการเล่นพนันเกินตัว

บัญชี ข.

๑. การเล่นเกมต่างๆ ซึ่งให้สัตว์ต่อสู้หรือแข่งกัน เช่น ชนโค ชนไก่ กัดปลา แข่งม้า ฯลฯ นอกจากนี้ที่กล่าวไว้ในหมายเลข ๑๗ แห่งบัญชี ก.
๒. วิ่งวู้คน
๓. ชกมวย มวยปล้ำ
๔. แข่งเรือฟ่ง แข่งเรือล้อ
๕. ชีร์รูป
๖. โยนห่วง
๗. โยนสตาจค์หรือวัตถุใดๆ ลงในภาชนะต่างๆ
๘. ตกเบ็ด
๙. จับสลากโดยวิธีใดๆ
๑๐. ยิงเป้า
๑๑. ปาหน้าคน ปาสัตว์ หรือสิ่งใดๆ
๑๒. เต้าข้ามด่าน
๑๓. หมากแกว
๑๔. หมากหัวแดง
๑๕. ปิงโก
๑๖. สลากกินแบ่ง สลากกินรวบหรือการเล่นอย่างใดที่เสี่ยงโชคให้เงินหรือประโยชน์อย่างอื่นแก่ผู้เล่นคนใดคนหนึ่ง
๑๗. โตแตไลเซเตอร์ สำหรับการเล่นอย่างใดอย่างหนึ่ง
๑๘. สวีป สำหรับการเล่นอย่างใดอย่างหนึ่ง
๑๙. บู้กเมกิง สำหรับการเล่นอย่างใดอย่างหนึ่ง
๒๐. ชายสลากกินแบ่ง สลากกินรวบหรือสวีป ซึ่งไม่ได้ออกในประเทศไทย แต่ได้จัดให้มีขึ้นโดยชอบด้วยกฎหมายของประเทศที่จัดนั้น
๒๑. ไฟนกระจอก ไฟต่อแค้น ไฟต่างๆ
๒๒. ดวด
๒๓. บิลเลียด
๒๔. ช้องอ้อย
๒๕. สะบ้าทอย
๒๖. สะบ้าชุด
๒๗. ฟุตบอลโต๊ะ
๒๘. เครื่องเล่นซึ่งใช้เครื่องกล พลังไฟฟ้า พลังแสงสว่าง หรือพลังอื่นใดที่ใช้เล่นโดยวิธีสัมผัส เลื่อน กด ดัด ดึง ดัน ยิง โยน โยก หมุน หรือวิธีอื่นใดซึ่งสามารถทำให้แพ้ชนะกันได้ ไม่ว่าจะโดยมีการนับแต้มหรือเครื่องหมายใดๆ หรือไม่ก็ตาม

ข้อสังเกต : การพนันกลุ่มนี้ ส่วนหนึ่งเป็นการละเล่น ที่มักพบเห็นในงานรื่นเริง งานวัด และงานการกุศลต่างๆ ซึ่งจะจัดให้เล่นได้ต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่ปกครองก่อน โดยผู้ขออนุญาตต้องระบุเงื่อนไขการขออนุญาตที่ชัดเจน ทั้งเวลาเปิด-ปิดให้เข้าเล่น อายุของผู้เข้าเล่น และระยะเวลาของการขออนุญาต ซึ่งต้องเป็นระยะเวลาชั่วคราว

การพนันอย่างอ่อน-อย่างเข้ม

หลักเกณฑ์ทางวิชาการในการพิจารณาว่าการพนันใดมีความเข้ม-อ่อนอย่างไรพอจะจำแนกให้ได้ ดังนี้

การพนันอย่างอ่อน (Soft Gambling) ได้แก่ การพนันที่

- มีวงเงินเดิมพันน้อย
- มีโอกาสในการเล่นไม่บ่อยครั้ง
- มีช่วงเวลานานกว่าจะได้เงินจากการชนะพนัน

การพนันอย่างเข้ม (Hard Gambling) ได้แก่ การพนันที่

- มีวงเงินพนันสูง
- รู้ผลแพ้-ชนะเร็ว
- สร้างความรู้สึกเกือบชนะอยู่เรื่อย ๆ
- สามารถเล่นซ้ำเพื่อไล่ล่าเอาเงินที่เสียไปคืนได้ทันที

การเล่นพนันที่เป็นปัญหา

บุคคลอาจเล่นพนันด้วยหลากหลายเหตุผลที่แตกต่างกัน บางคนอาจเล่นเพราะเป็นความชอบส่วนตัว บางคนอาจเล่นเพราะเห็นเป็นช่องทางในการรวยทางลัด บางคนเล่นเพื่อความสนุกสนาน ลับสมองประลองปัญญา เพื่อสังสรรค์ในหมู่เพื่อนฝูงหรือญาติพี่น้อง เป็นครั้งคราวตามวาระพิเศษ

ในทางวิชาการจัดระดับการเล่นพนันไว้ 2 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 การเล่นพนันเพื่อการสังสรรค์ (Social Gambling) เป็นการเล่นตามวาระโอกาสเป็นครั้งคราว นาน ๆ ครั้ง มีวงเงินในการเล่นไม่มาก ซึ่งไม่น่าจะสร้างผลกระทบให้เกิดปัญหาแต่อย่างใด

ระดับที่ 2 การเล่นพนันที่เป็นปัญหา (Problem Gambling) คือการเล่นพนันที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง บางคนอาจเป็นปัญหารุนแรงถึงขนาด “ติดการพนัน” (pathological gambling) ซึ่งเป็นอาการทางสมองที่ต้องการการบำบัดเยียวยาจากแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ

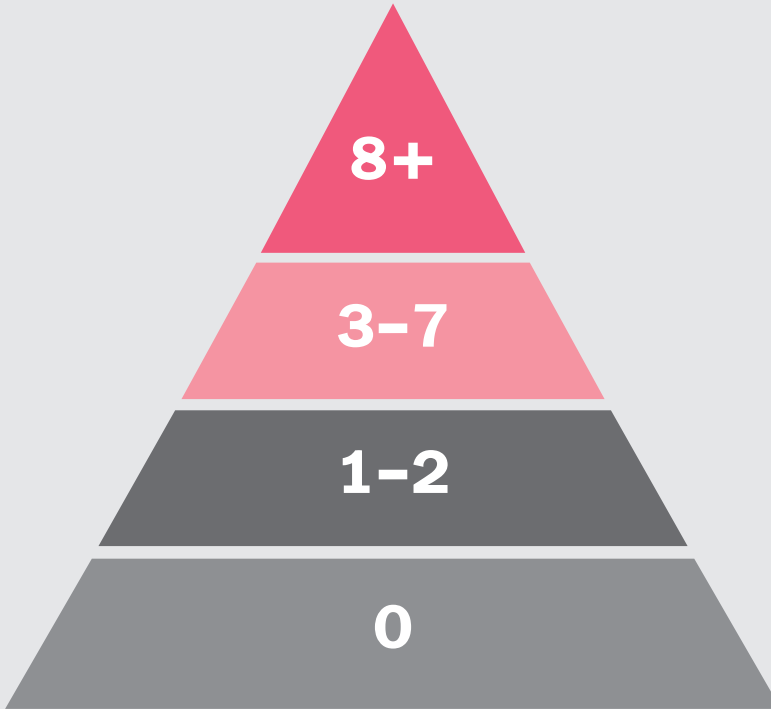
แบบประเมินปัญหาการพนัน

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้พัฒนาแบบประเมินการเล่นพนัน เพื่อให้บุคคลประเมินตนเองว่า ได้เล่นพนันจนเป็น ปัญหาหรือไม่ และมูลนิธิรณรงค์หยุดพนันได้นำมาเรียบเรียงภาษาให้เหมาะสมกับการนำไปใช้ในหลักสูตรการอบรมแกนนำเครือข่ายร่วมรณรงค์หยุดพนัน เมื่อปี 2563 ดังนี้

แบบสอบถาม
เพื่อประเมินตัวเองว่ามีปัญหาเกี่ยวกับการพนันหรือไม่ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา

ประสบการณ์การเล่นพนัน	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	แทบทุกครั้ง
1. คุณเคยเล่นพนันโดยใช้เงินจำนวนมากกว่าที่คุณจะจ่ายได้ (ถ้าเสียพนัน) หรือไม่				
2. คุณเคยต้องเพิ่มจำนวนเงินพนันเพื่อให้เกิดความตื่นเต้นเร้าใจกว่าเดิมหรือไม่				
3. คุณเคยทวนกลับไปเล่นการพนันเพื่อแก้มือให้เงินที่เสียพนันไปคืนมาหรือไม่				
4. คุณเคยต้องหยิบยืมเงินหรือขายสิ่งของบางอย่างเพื่อให้ได้เงินมาเล่นพนันหรือไม่				
5. คุณเคยรู้ว่าคุณอาจมีปัญหาเกี่ยวกับการพนันหรือไม่				
6. การพนันเคยทำให้คุณเคยเกิดปัญหาสุขภาพรวมทั้งความเครียด ความกังวลหรือไม่				
7. มีคนกล่าวถึงคุณว่าเป็นผู้มีปัญหาเกี่ยวกับการพนันหรือไม่ (ทั้งที่คุณจะไม่คิดเช่นนั้นหรือไม่ก็ตาม)				
8. การพนันทำให้คุณมีปัญหาการเงินหรือทรัพย์สินในบ้านหรือไม่				
9. คุณรู้สึกผิดเกี่ยวกับการเล่นพนันของตนเองหรือสิ่งที่ตามมาภายหลังหรือไม่				
รวมจำนวนข้อที่ตอบว่า บ่อยครั้ง และ แทบทุกครั้ง (พนักงานนับและใส่จำนวน)				

เสร็จแล้วรวมคะแนนทุกข้อ แล้วพิจารณาตามเกณฑ์ต่อไปนี้



8 คะแนนขึ้นไป ความเสี่ยงสูง อาจติดการพนันและมีปัญหาที่เกิดจากการพนัน

3-7 คะแนน ความเสี่ยงปานกลาง อาจเคยประสบปัญหาที่เกิดจากการพนัน

1-2 คะแนน ความเสี่ยงต่ำ อาจมีปัญหากับการพนันเล็กน้อย

0 คะแนน ไม่มีปัญหาการพนัน ไม่มีปัญหาการพนันเลย ในช่วง 1 ปี ที่ผ่านมา

ความคิด ความเชื่อ และจิตวิทยาเกี่ยวกับการเล่นพนัน

คนเล่นการพนันด้วยหลายสาเหตุ บ้างเพื่อฆ่าเวลา บ้างเพื่อความสนุก ได้สังสรรค์กับเพื่อน บ้างชอบลุ้นชอบเสี่ยงโชค แต่สิ่งหนึ่งที่ทำงานอยู่เสมอกับจิตใจของผู้เล่นพนันก็คือ “รางวัลที่ล่อใจ” กับ “ความเสี่ยง” ที่ทำให้เกิดความ “ลุ้น” ยิ่งการพนันใดที่สร้างความรู้สึก “เกือบชนะ” ให้เกิดอยู่บ่อย ๆ เหล่านี้ยิ่งร่วมกันทำงานทำให้ผู้เล่นการพนันมักเชิบบนจากการเล่นแค่ “ขำ ๆ” สู้การเล่นที่ “คาดหวัง” มากขึ้น

อาการธรรมดาของคนเล่นการพนันมักประกอบด้วย

1. มีความหวังจะชนะรางวัล และมักจะ “โลกสวย” คิดว่าจะชนะพนันได้ง่ายๆ โดยอาจไม่ได้คำนึงถึงโอกาสและความเป็นไปได้ที่แท้จริง หรือบางคนแม้จะรู้ทั้งรู้ว่าโอกาสจะชนะลือตเตอร์รางวัลที่หนึ่ง เท่ากับ 1 ในล้าน แต่ด้วยรางวัลหลักหลายล้านที่ล่อใจ ก็ทำให้อดหวังไม่ได้ว่าตนจะเป็น 1 คนนั้น

2. มีความเชื่อเรื่อง “โชค - ดวง - อิทธิปาฏิหาริย์” อันเป็นความเชื่อที่ผูกพันมากับหลายๆ เรื่องในสังคม เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ หรือมีเรื่องารู้สึกว่าเหนือบ่ากว่าแรง หรือยามใดที่ต้องการความเชื่อมั่น คนเรามักคุ้นที่จะขอความช่วยเหลือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเคารพ หรือหวังว่าโชคจะเข้าข้างตนเอง รวมทั้งหวังว่า “ดวงจะดี” มีบางสิ่งช่วยคลบบันดาลให้สมหวังกับการชนะพนัน

3. มักจะเชื่อใน “ข้อมูล” หรือคำแนะนำว่า “ทีเด็ด” เช่น คนเล่นหวยมักจะมีการเงี่ยหูฟังหรือขำเลียงตาดูเลขเด็ด เลขใบที่ถูกปล่อยมาตามสื่อต่างๆ หรือคนเล่นพนันฟุตบอลที่มักจะต้องเปิดหาข้อมูลการวิเคราะห์ของ “กูรู” รวมทั้ง “ราคาหรือแต้มต่อ” ต่างๆ หากข้อมูลเหล่านี้สอดคล้องกับความคิดความเชื่อบางอย่างที่ตนมี จะยิ่งช่วยเพิ่มความมั่นใจในการตัดสินใจเล่นกาพนันมากขึ้น

4. การเคยชนะพนัน เช่น เคยถูกรวย เคยแทงบอลแล้วได้ เคยเล่นไพ่แล้วป็อก จะเป็นความทรงจำที่คอยหล่อเลี้ยงจิตใจให้มีความหวังกับการเล่นพนันต่อไปเรื่อยๆ เพราะประสบการณ์เคยได้รางวัลได้สร้างความทรงจำทางบวกแก่การเล่นพนัน ขณะที่การพลาดหวังจากการพนันเป็นเรื่องไม่พึงจดจำเท่าไรนัก

5. ความรู้สึก “เกือบชนะ” หรือ “เฉียด” สร้างบรรยากาศการลุ้น และสร้างความรู้สึกน่าเสียดาย น่าเจ็บใจ... ทำไม...ทำไม...ทำไม...ซึ่งทำให้เกิดความคิดอยากแก้มือ ยิ่งเป็นการพนันที่เข้าถึงง่าย ๆ เปิดให้เล่นได้แทบตลอดเวลา และสร้างความรู้สึกเกือบชนะนี้บ่อย ๆ ยิ่งช่วยวนใจ หลายคนอาจ “ยิ่งเล่นยิ่งหัวร้อน” มือหนักแทงหนักมากขึ้น

6. ความรู้สึกเสียดายเงินที่เสียไป จะเป็นแถววัลย์ที่พันผูกให้เกิดความคิดที่จะ “ไถ่ล่า” เพื่อเอาเงินที่เสียไปนั้นคืน และทำให้ถลาลึกเข้าไปทุกที จนทำให้ยากที่จะถอนตัว และมีโอกาสสูงที่จะ “ยิ่งเล่นยิ่งเจ็บ”

เหล่านี้คือ ความคิด ความเชื่อ และอากัปกิริยาของคนเล่นการพนันที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจ บางครั้งสิ่งเหล่านี้คล้ายกับเป็น “กับดัก” ให้ “ติดพัน” กับการเล่นพนันนั้น ๆ มานานจนสร้างความเคยชินว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา

การให้คำปรึกษาผู้ที่มีปัญหาจากการเล่นพนัน

เบื้องต้นผู้ให้คำปรึกษาอาจต้องเช็คทัศนคติของตนเองต่อการพนันก่อนว่า ตนคิดหรือรู้สึกอย่างไรต่อการเล่นพนัน “บวก-ลบ-หรือเฉย ๆ” แล้วพยายามวางใจให้เป็นกลาง ไม่เอาทัศนคติของเราไปตัดสินผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งอาจจะมีความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากเรา

การไม่ประทับใจว่า “การเล่นพนันเป็นเรื่องไร้สาระ” “คนเล่นพนันเป็นคนไม่ดี” “การพนันเป็นสิ่งไม่ดี” เป็นคุณสมบัติที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษา เพราะแท้จริงแล้วคนเล่นพนันด้วยหลายสาเหตุดังที่กล่าวมา และการพนันก็เป็นได้หลายสถานภาพ เป็นความบันเทิงก็ได้ เป็นกิจกรรมสังสรรค์ ลับสมอง ฆ่าเวลาสร้างความเพลิดเพลินก็ได้เช่นกัน ขณะเดียวกัน การลุ้นพนันบางชนิด เช่น “หวย” สำหรับบางคนเป็นความหวังที่จะพลิกชีวิตของเขาให้ดีขึ้นได้

ประเด็นหัวใจสำคัญ คือ เราไม่ได้เพิ่งโทษที่ปัญหา “WHO?” หรือ “ใครเล่นพนัน = ไม่ดี” แต่เราเพิ่งเล็งที่ปัญหา “HOW?” คือ เขาเล่นพนันจนเป็นปัญหาหรือไม่? มากกว่า

ตราบใดที่เขาเล่นพนันแล้วไม่สร้างปัญหา อยู่ในระดับที่เหมาะสมกับอัตภาพ ไม่หมกมุ่นวุ่นวายจนเสียงานเสียการ ไม่ถูกโลกของการพนันทำร้าย การพนันก็อาจยังเป็นสิ่งที่พออนุโลมหรือยอมรับได้

เหตุผลทางวิชาการที่ถูกนำมาใช้ เพื่อคัดทานความคิดความเชื่อของคนเล่นพนัน (ที่กล่าวมาในหัวข้อที่แล้ว) คือ

หนึ่ง จะเล่นพนันอะไรขอให้เข้าใจในโอกาสและความน่าจะเป็นของการจะชนะพนันนั้น ๆ เช่น โอกาสในการจะถูกลูกทอยเลขท้าย 2 ตัว มี 1 ใน 100 หรือโอกาสจะถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่ 1 มี 1 ใน 1,000,000 เป็นต้น

สอง เข้าใจหลักความเป็นจริงว่า

“การพนันเป็นสิ่งที่ไร้ระเบียบแบบแผน ไม่มีรูปแบบของผลลัพธ์ที่แน่นอน จึงคาดการณ์ไม่ได้”

“เหตุการณ์ของการเล่นพนันแต่ครั้งมีความเป็นอิสระต่อกัน ไม่มี ความเกี่ยวข้องใดๆ ต่อการพนันครั้งที่ผ่านๆ มา กับการเล่นพนันครั้งนี้หรือครั้งต่อไป”

สาม พึงสังวรไว้เสมอว่า “เจ้ามือกุมความได้เปรียบอยู่แทบทุกประตู” เพราะเจ้ามือเป็นผู้กำหนดกฎกติกาการแพ้-ชนะพนัน และเจ้ามือเป็น “นักธุรกิจ” จึงยอมทำทุกทางให้ตนได้กำไร

คำแนะนำเพื่อการเล่นพนันที่ปลอดภัย

โครงการพัฒนาชุดการเรียนรู้เท่าทันการพนันเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กและเยาวชนไทย โดย ดร.ศศิวิฑูรย์ วงษ์มณฑา ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี 2562 ได้นำเสนอคำแนะนำเพื่อการเล่นพนันที่ปลอดภัย ดังนี้

1. กำหนดงบประมาณและเวลาที่ใช้
 - ... “แค่วันแค่นั้น หมดเงินหมดเวลาต้องเลิก”
2. มองการเล่นพนันเป็นความบันเทิง ไม่ใช่หนทางสร้างความร่ำรวย
 - ... “รู้ว่าเสี่ยง หากจะขอลอง ก็ต้องยอมรับการสูญเสียได้ แค่อึดความบันเทิงเท่านั้น”
3. เข้าใจหลักความน่าจะเป็นของการชนะพนันและความได้เปรียบของเจ้ามือ
 - ... “นี่คือความจริง ทราบแล้วเปลี่ยน”
4. ตระหนักถึงภาวะทางอารมณ์ที่อาจนำไปสู่การเล่นพนันที่เสี่ยงมากเกินไป
 - ... “อย่าเล่นพนันถ้าหัวร้อน หรือใจกำลังหดหู่ เพราะจะยิ่งไหลตามอารมณ์นั้นไปเรื่อย”
5. ใช้ชีวิตอย่างสมดุล
 - ... “ใช้ชีวิตด้านอื่นบ้าง ทำกิจกรรมอื่นๆ หรือใช้เวลาอยู่กับครอบครัว หรือเพื่อน ๆ บ้าง”
6. รับฟังคำเตือนและความห่วงใยของคนรอบข้าง
 - ... “เปิดใจรับบ้างนะ เพราะคนรอบข้างน่าจะเป็นกระจกสะท้อนตัวเรา ได้ดีที่สุด”

.....

**คู่มือเล่มนี้ยังไม่จบนะจะ
ถ้ามีความรู้เพิ่ม
เอามาเติมต่อได้เรื่อยๆ นะ
จะเป็นความรู้เกี่ยวกับสุรา
บุหรี ยาเสพติด หรืออื่นๆ
ที่ไม่ใช่การพนันก็ได้ เพราะเราเชื่อว่า
การให้คำปรึกษาทุกปัญหา
ล้วนอิงอยู่บนหลักการเดียวกัน
และการเรียนรู้ของเราไม่มีวันจบ**

.....

