

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ และ หนังสือขอความร่วมมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลิมวงศ์ วัฒนสุนทร

รองศาสตราจารย์ ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศน์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์

รองอธิการบดี

มหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี

ข้าราชการบำนาญ

มหาวิทยาลัยบูรพา

ที่ปรึกษาฝ่ายการศึกษานานาชาติ

ชั้นพื้นฐาน

โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ”

มหาวิทยาลัยบูรพา

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/3134

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

21 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมวงศ์ วัฒนสุนทร

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวมานิณี วงศ์ทองสงวน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อการยับยั้งชั่งใจและเวลาในการเล่นเกม
ออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ประธาน
กรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณา
แล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการ
ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จริตควร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3898-3466

ผู้วิจัยโทร.0-1494-7442

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/3135

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

21 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ม.ร.ว.สุมพร สุทศนีย์
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวมานิณี วงศ์ทองสงวน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อการยับยั้งชั่งใจและเวลาในการเล่นเกม
ออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ประธาน
กรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณา
แล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการ
ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จริตควร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3898-3466

ผู้วิจัยโทร.0-1494-7442

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/35..

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

21 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวมานิณี วงศ์ทองสงวน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อการยับยั้งชั่งใจและเวลาในการเล่น
ออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ประธาน
กรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณา
แล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการ
ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จริตควร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3898-3466

ผู้วิจัยโทร.0-1494-7442

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/3695

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

23 มกราคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน หัวหน้าภาควิชาวิศวกรรมอุตสาหการ คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวมานิณี วงศ์ทองสงวน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์-
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อการยับยั้งชั่งใจและเวลาในการเล่น
ออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ประธาน
กรรมการ มีความประสงค์จะขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นิสิตชั้นปีที่ 1
ภาควิชาวิศวกรรมอุตสาหการ คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เล่นเกมออนไลน์
จำนวน 40 คน ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่าง
วันที่ 26 มกราคม 2549 ถึงวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2549 อนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการ
พิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3898-3466

ผู้วิจัย โทร.0-1494-7442

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/0318

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

23 มกราคม 2549

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
 เรียน อาจารย์วรโชค ไชยวงศ์
 สิ่งส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวมานิณี วงศ์ทองสงวน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
 มหบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
 เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อการยับยั้งชั่งใจและเวลาในการเล่น
 ออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ประธาน
 กรรมการ มีความประสงค์จะขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นิสิตชั้นปีที่ 1
 ภาควิชาวิศวกรรมอุตสาหกรรม คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เล่นเกมออนไลน์
 จำนวน 40 คน ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่าง
 วันที่ 26 มกราคม 2549 ถึงวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2549 อนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการ
 พิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
 จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3898-3466

ผู้วิจัยโทร.0-1494-7442

(สำเนา)

ที่ ศร 0528.03/0366

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

25 มกราคม 2549

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวมานิณี วงศ์ทองสงวน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อการยับยั้งชั่งใจและเวลาในการเล่น
ออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.อนงค์วิเศษสุวรรณ ประธาน
กรรมการ มีความประสงค์จะขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นิสิตชั้นปีที่ 1
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่เล่นเกมออนไลน์ จำนวน 40 คน ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป โดย
ผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 26 มกราคม 2549 ถึงวันที่ 15
กุมภาพันธ์ 2549 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของบัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3898-3466

ผู้วิจัยโทร.0-1494-7442

ภาคผนวก ข
ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย
ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อการยับยั้งชั่งใจและเวลาในการเล่น
เกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี

เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ เพื่อเสริมสร้างความ
ยับยั้งชั่งใจ และจัดการกับการใช้เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม เนื่องจากในปัจจุบัน
นี้เกมนออนไลน์ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น การเล่นเกมนออนไลน์เป็น
วิธีการพักผ่อนหลังจากการเรียน หรือการทำงาน ที่คืออย่างหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตามผลจากการที่มีผู้ใช้
เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์
อย่างไม่เหมาะสม ทำให้ส่งผลกระทบต่อ การเรียน การทำงาน สุขภาพของผู้เล่น ในบางกรณียังทำ
ให้เกิดผลกระทบทางด้านสังคมอีกด้วย การแก้ไขปัญหามีอยู่ในปัจจุบันสามารถใช้ได้กับผู้เล่น
บางกลุ่มแต่ยังไม่สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับผู้เล่นทั้งหมด ผู้วิจัยจึงเห็นว่าวิธีการที่เหมาะสมที่
สามารถนำมาใช้แก้ปัญหานี้ในระยะยาวน่าจะได้แก่การแก้ไขที่ตัวบุคคล คือตัวผู้เล่นเอง โดยเห็นว่า
การเสริมสร้างความยับยั้งชั่งใจให้กับผู้เล่นจะทำให้ผู้เล่นสามารถควบคุมการใช้เวลาในการเล่น
ของตนเองให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ อีกทั้งยังสามารถนำทักษะที่ได้ไปปรับใช้ในกรณีอื่นๆ
ต่อไปในอนาคต

การวิจัยนี้ เป็นการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม ระยะเวลาที่ใช้ใน
กระบวนการการปรึกษากลุ่มคือ 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 – 90 นาที สมาชิกกลุ่ม 10
คน ซึ่งเป็นกระบวนการศึกษาทางจิตวิทยาที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาและแก้ไขพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม
การวิจัยโดยเน้นกระบวนการทางความคิด เป็นผลให้มีการยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อไป

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมการทดลองครั้งนี้ ท่านจะได้ทำแบบบันทึกการใช้เวลาใน
ชีวิตประจำวัน ตลอดช่วงเวลา 6 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลสัปดาห์ละครั้ง และใน
สัปดาห์ที่ 6 ท่านจะได้ทำแบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์

ในการทดลองครั้งนี้ ข้อมูลต่างๆ ของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ การรายงาน
ผลการวิจัยจะรายงานในภาพรวมเท่านั้น

หากท่านตกลงที่จะเข้าร่วมการทดลอง มีข้อตกลงร่วมกันดังต่อไปนี้

- ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ในการเข้ากลุ่มการทดลอง
- ท่านต้องทำแบบบันทึกการใช้เวลาในชีวิตประจำวันตลอดระยะเวลาการทดลอง 6 สัปดาห์ และแบบทดสอบความขี้ยังงั้นใจในการเล่นเกมนอนไลน์หลังการทดลอง ขอความกรุณาให้ทำแบบบันทึก และแบบทดสอบตามความเป็นจริง
- การทดลองครั้งนี้ข้อมูลทุกอย่างของสมาชิกจะถูกเก็บเป็นความลับ โดยจะรายงานผลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ดังนั้นขอให้ท่านร่วมมือที่จะไม่เปิดเผยข้อมูลที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มและเก็บรักษาเป็นความลับด้วย
- การเข้าร่วมกลุ่มในการวิจัยนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ ท่านอาจจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วม หรือถอนตัวออกจากการวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อ โดยแจ้งให้ผู้วิจัยทราบ ซึ่งจะไม่มีผลกระทบใด ต่อตัวท่าน

การรักษาความลับเป็นสิ่งสำคัญในการปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านจะใช้เพียงข้อมูลเพื่อรายงานผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

หากท่านมีคำถามหรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นางสาวมานิณี วงศ์ทองสงวน โทร 0-1494-7442 ยินดีให้คำตอบแก่ท่านตลอดเวลา

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

มานิณี วงศ์ทองสงวน

ผู้วิจัย

นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อ
การยับยั้งชั่งใจและเวลาในการเล่นออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี

วันให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

-2-

ในกรณีที่ผู้ถูกทดลองยังไม่บรรลุนิติภาวะ จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้
อุปการะ โดยชอบด้วยกฎหมาย

ลงนาม.....ผู้ปกครอง/

ผู้แทน โดยชอบด้วยกฎหมาย

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

ภาคผนวก ค

แบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์

แบบสำรวจเวลาที่ใช้ประจำวัน

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยม

เพื่อลดเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์และเสริมสร้างความยับยั้งชั่งใจ

แบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนออนไลน์

ตอนที่ 1 สํารวจข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามต่อไปนี้ ให้ตรงกับความเป็นจริง ข้อมูลเหล่านี้ไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบ หรือบุคคลใดๆ

1. อายุ _____ ปี

2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

3. ท่านเล่นเกมออนไลน์วันละ _____ ชั่วโมง

4. ท่านเล่นเกมออนไลน์สัปดาห์ละ _____ วัน

5. ระบุชื่อเกมออนไลน์ที่ท่าน _____
เล่น

6. ท่านมีความเห็นอย่างไรต่อการเล่นเกมออนไลน์ (ในกรณีที่ท่านไม่เล่นเกมออนไลน์)

ตอนที่ 2 สถานการณ์ที่กระตุ้นให้อยากเล่นเกมออนไลน์

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นสถานการณ์ที่ผู้เล่นเกมมั่นใจว่าจะไม่เล่นเกมออนไลน์

โปรดทำเครื่องหมาย O รอบระดับความมั่นใจที่ตรงกับกรณีของท่าน ระดับ 0 แสดงว่าท่านมั่นใจน้อยที่สุด ระดับ 5 แสดงว่าท่านมั่นใจมากที่สุดว่าจะไม่เล่นเกมออนไลน์ในสถานการณ์ดังกล่าว

สถานการณ์	มั่นใจไม่เล่นเกมออนไลน์					
	น้อยที่สุด		ปานกลาง		มากที่สุด	
1. ฉันรู้สึกโกรธตัวเองหรือคับข้องใจที่อะไรๆ ก็ไม่เป็นไปอย่างที่ฉันต้องการ	0	1	2	3	4	5
2. ฉันรู้สึกวิตกกังวลหรือตึงเครียด	0	1	2	3	4	5
3. ฉันรู้สึกเศร้า	0	1	2	3	4	5
4. ฉันรู้สึกมีอาการอึดอัดทางกายเนื่องจากต้องการเล่นเกม	0	1	2	3	4	5
5. ฉันกำลังอารมณ์ดี	0	1	2	3	4	5
6. ฉันอยากรู้อย่างจะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันลองเล่นเกมเพียงเล็กน้อย	0	1	2	3	4	5
7. อยู่ๆ ฉันก็รู้สึกอยากเล่นเกม	0	1	2	3	4	5
8. มีคนเชิญชวนให้ฉันเล่นเกม	0	1	2	3	4	5
9. ฉันรู้สึกโกรธหรือคับข้องใจเนื่องจากปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น	0	1	2	3	4	5
10. ฉันอยากเล่นเกมกับคนที่ฉันรู้สึกดีด้วย	0	1	2	3	4	5
11. ฉันรู้สึกกังวลและตึงเครียดเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่น	0	1	2	3	4	5
12. ฉันรู้สึกว่าถูกผู้อื่นจับผิด	0	1	2	3	4	5
13. ฉันเห็นผู้อื่นเล่นเกม	0	1	2	3	4	5
14. ฉันต้องการชนะ	0	1	2	3	4	5

สถานการณ์	มั่นใจไม่เล่นเกมออนไลน์					
	น้อยที่สุด		ปานกลาง		มากที่สุด	
15. ฉันต้องการแก้มือ	0	1	2	3	4	5
16. อยู่ๆ โอกาสที่จะได้เล่นเกมก็เกิดขึ้น	0	1	2	3	4	5
17. ฉันรู้สึกว่าจะมีโชค	0	1	2	3	4	5
18. เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เคยทำให้ฉันต้องการเล่นเกม	0	1	2	3	4	5
19. เมื่อฉันต้องการหนีจากความคิดและความรู้สึกของฉัน	0	1	2	3	4	5
20. เมื่อฉันไม่สนใจอะไรอีกแล้ว	0	1	2	3	4	5

แบบสำรวจเวลาที่ใช้ประจำวัน

คำชี้แจง กรุณากรอกข้อมูลตามความเป็นจริง โดยบันทึกกิจกรรมที่ทำลงในช่องกิจกรรม ตามเวลาที่กำหนดไว้

ชื่อผู้บันทึก		วันที่
เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
6.00		
7.00		
8.00		
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		
23.00		
0.00		
1.00		
2.00		
3.00		
4.00		
5.00		

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมเพื่อการลดเวลาในการเล่นเกมนอนไลน์และเสริมสร้างคามยังงัยังใจ
ระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 – 90 นาที รวมเป็น 12 ครั้ง

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	การดำเนินการ
1 และ 2	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่ม กับสมาชิกกลุ่มและทำข้อตกลงร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบจุดมุ่งหมายและประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก เกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์	1. การสร้างสัมพันธภาพ 2. การกำหนดบทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม 3. การกำหนดข้อตกลงร่วมกันของสมาชิกกลุ่ม 4. กิจกรรมการวาดภาพ 5. สำนางความคิดของสมาชิกเกี่ยวกับความคิดเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์	1. กล่าวทักทาย แล้วชี้แจงจุดมุ่งหมาย ประโยชน์ของการรับคำปรึกษา ข้อตกลงในการให้คำปรึกษา และพันธสัญญาร่วมกัน 2. สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเองด้วยกิจกรรมการวาดภาพ เพื่อให้สมาชิกนำเสนอลักษณะเด่นของตนเองแก่สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ 3. . อธิบายเรื่องความคิดที่บิดเบือนให้สมาชิกได้เข้าใจให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยโดยให้สมาชิกในกลุ่มย่อยร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็นของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ ได้แก่ 3.1. เหตุผลที่เล่นเกมออนไลน์ 3.2. ข้อดี/ข้อเสียของการเล่นเกมออนไลน์ 3.3. ประสบการณ์ที่ได้รับจากคนรอบข้างเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ เป็นต้น ให้นำข้อคิดเห็นของแต่ละกลุ่มมาอภิปรายร่วมกันอีกครั้ง

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	การดำเนินการ
3	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่บิดเบือน	กิจกรรมภาพปริศนา	ให้สมาชิกดูรูปภาพที่เตรียมมาให้แล้วให้แต่ละคนดูรูปภาพแล้วบรรยายรูปภาพนั้น ๆ หลังจากนั้นให้จับกลุ่มบรรยายสิ่งที่เห็นในรูปภาพนั้น ๆ ว่าสิ่งที่เห็นในรูปภาพคืออะไร สิ่งที่มีสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มคิดถึงสิ่งที่ตนเองคิดเหมือนหรือแตกต่างกัน โดยรูปที่นำมาใช้ เป็นรูปที่สามารถตีความหมายได้หลากหลายตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เพื่อเป็นสื่อให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจกับความคิดที่บิดเบือน
4, 5 และ 6	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถค้นหาและสังเกตความคิดที่บิดเบือน 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือนได้ด้วยตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ และมีมุมมองใหม่ๆ เกี่ยวกับความคิดที่บิดเบือนระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม	1. การค้นหาความคิดที่บิดเบือนเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ 2. การบันทึกความคิดที่บิดเบือนที่เกิดขึ้น 3. ความสำคัญของการตรวจสอบความคิดที่บิดเบือนให้ตรงตามความเป็นจริงและสมเหตุผล 4. การสร้างแนวความคิดใหม่ด้วยการวิเคราะห์ความคิด เป็นต้น	1. ให้สมาชิกร่วมกันระดมความคิดที่มีผลต่อการเล่นเกมของแต่ละคนที่เห็นว่าเป็นความคิดที่บิดเบือน เช่น การให้ความสำคัญกับการใช้เวลาในการเล่นเกมมากกว่าที่ควร, การให้ความสำคัญหรือรู้สึกจริงจังกับการเล่นเกมมากกว่าการเล่นเพื่อพักผ่อน หรือผ่อนคลาย เป็นต้น 2. แจกแบบบันทึกการปรับความคิด พร้อมด้วยการอธิบายการใช้ประโยชน์จากแบบบันทึก เช่น ทำให้รู้เท่าทันความคิดด้วยการบันทึกการความคิดที่บิดเบือนประจำวัน จากสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากเล่นเกมในเวลาที่ไม่เหมาะสมทันที และทำเป็นการบ้าน

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	การดำเนินการ
	4. เพื่อตรวจสอบความคิด บิดเบือนของสมาชิกในกลุ่ม 5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถ นำข้อมูลความคิดที่บิดเบือนมา ตั้งเป้าหมายและวิธีการ ปรับเปลี่ยนสำหรับตนเอง 6. เพื่อให้สามารถแก้ไข ความคิดที่บิดเบือนได้อย่าง เหมาะสม		3. ให้สมาชิกร่วมกันพิจารณารายการที่ได้จากแบบบันทึกการปรับ ความคิดและร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน 4. ผู้วิจัยพบทวนถึงหัวข้อของการสนทนาของการเข้ากลุ่ม ครั้งที่แล้วพร้อมโยงเข้าสู่การตรวจสอบความคิดที่บิดเบือนในการ เล่นเกมออนไลน์ 5. ให้สมาชิกพูดถึงความต้องการในการเล่นของตนเองและให้ สมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อ ตรวจสอบความคิดที่บิดเบือน 6. สมาชิกแต่ละคนจะถูกระดมให้วิเคราะห์ความคิดของตนเอง กล่าวคือ ความต้องการเล่นเกมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นสมเหตุผล หรือไม่ 7. ให้สมาชิกแต่ละคนระบุความคิดที่บิดเบือน แล้วระบุวิธีการ ปรับเปลี่ยนความคิดนั้น ๆ
7	1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจ ความหมายและความสำคัญ ของความยับยั้งชั่งใจ 2. เพื่อให้สมาชิกตรวจสอบ ความต้องการในการยับยั้งชั่งใจ	1. การค้นหาความหมายของความ ยับยั้งชั่งใจ 2. ระบุความสำคัญของความ ยับยั้งชั่งใจ	1. ให้สมาชิกร่วมกันให้ความหมายของการยับยั้งชั่งใจ 2. ให้สมาชิกแต่ละคนค้นหาสาเหตุที่สำคัญสำหรับตนเองในการ ยับยั้งชั่งใจ 3. ให้สมาชิกตั้งเป้าหมายสำหรับการยับยั้งชั่งใจของตนเอง

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	การดำเนินการ
	3. เพื่อให้สมาชิกได้ตั้งเป้าหมายในการยับยั้งจิตใจ 4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้จัดทำรายการใช้เวลา	3. ตั้งเป้าหมายในการยับยั้งจิตใจ 4. การตั้งเป้าหมายการใช้เวลาในชีวิตประจำวัน 5. วิธีการตั้งเป้าหมายและวิธีทำ ให้บรรลุตามเป้าหมาย	4. ให้สมาชิกร่วมกันเขียนรายการกิจกรรมที่เห็นว่าควรจะทำแล้วเรียงลำดับความสำคัญของกิจกรรมนั้น โดยสมาชิกอภิปรายถึงประโยชน์และความสำคัญของกิจกรรมนั้น 5. ให้สมาชิกร่วมกันตั้งเป้าหมายโดยให้พิจารณาจากรายการกิจกรรมที่ร่วมกันพิจารณา โดยกำหนดเวลาที่เห็นว่าเหมาะสมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ โดยให้สมาชิกเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับความต้องการของตนเองพร้อมทั้งอธิบายเหตุผลให้สมาชิกคนอื่นฟัง
8 และ 9	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินผลการยับยั้งจิตใจ 2. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจประสบการณ์จากการลดเวลาในการเล่นเกมน 2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงอุปสรรค และหาวิธีจัดการกับอุปสรรคดังกล่าวอย่างเหมาะสม	1. ให้สมาชิกบันทึกรายการความคิดที่มีผลต่อการเล่นเกมทั้งในทางบวกและทางลบ 2. ให้สมาชิกร่วมกันระบุสิ่งที่เป็นอุปสรรค หรือทำให้การยับยั้งจิตใจทำได้ยาก 3. ให้สมาชิกร่วมกันคิดหาวิธีแก้ไขอุปสรรคดังกล่าวแล้วนำไปใช้ในสถานการณ์จริง
10 และ 11	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกจัดการกับความคิดที่บิดเบือนและความยับยั้งจิตใจในเรื่องต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น ได้นอกเหนือ	ฝึกเผชิญสถานการณ์โดยการสร้างสถานการณ์สมมติ เช่น การให้เทคนิคกล้ายืนยืนตนเอง (Assertiveness)	ให้สมาชิกอภิปรายเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับความคิดในการเล่นของสมาชิกแต่ละคน เพื่อเป็นการสนับสนุนความคิดด้านบวกของผู้รับคำปรึกษา โดยการใช้การแสดงบทบาทสมมติเสริมสร้างกำลังใจในการเผชิญกับ

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	การดำเนินการ
	จากเรื่องการใช้เวลาในการเล่น เกมอย่างเหมาะสม	การแก้ปัญหา (Problem solving) เป็นต้น	พฤติกรรมที่ต้องการยังต่อไปในอนาคต
12	1. เพื่อทดสอบหลังการทดลอง โดยใช้แบบวัดความยังซึ่งใจ 2. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา	1. แบบวัดความยังซึ่งใจ 2. ยุติการให้คำปรึกษา	1. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบทดสอบความยังซึ่งใจ 2. ให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงความรู้สึกของตนหลังจากเข้าร่วมการ ให้คำปรึกษาแล้ว 3. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา

ภาคผนวก ง

คุณภาพเครื่องมือแบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์

Self-efficacy in Pathological Gambling Treatment Outcome: Development of a Gambling
Abstinence Self-efficacy Scale (GASS)

ตารางที่ 9 ค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์

ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
สถานการณ์ภายนอกและการได้รับชัยชนะ	
ฉันต้องการชนะ	0.59
ฉันต้องการแก้มือ	0.53
ฉันรู้สึกว่าจะมีโชค	0.63
อยู่ๆ โอกาสที่จะได้เล่นเกมก็เกิดขึ้น	0.49
เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เคยทำให้ฉันต้องการเล่นเกม	0.69
อารมณ์เชิงลบ	
เมื่อฉันไม่สนใจอะไรอีกแล้ว	0.58
ฉันรู้สึกกังวลและตึงเครียดเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่น	0.59
ฉันรู้สึกโกรธหรือคับข้องใจเนื่องจากปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น	0.61
ฉันรู้สึกเศร้า	0.52
ฉันรู้สึกโกรธตัวเองหรือคับข้องใจที่อะไร ๆ ก็ไม่เป็นไปอย่างที่ฉันต้องการ	0.56
เมื่อฉันต้องการหนีจากความคิดและความรู้สึกของฉัน	0.6
ฉันรู้สึกว่าถูกผู้อื่นจับผิด	0.44
ฉันรู้สึกวิตกกังวลหรือตึงเครียด	0.53
ฉันรู้สึกมีอาการอึดอัดทางกายเนื่องจากต้องการเล่นเกม	0.59
อารมณ์เชิงบวกและการท้าทาย	
ฉันกำลังอารมณ์ดี	0.26
อยู่ๆ ฉันก็รู้สึกอยากเล่นเกม	0.58
ฉันอยากรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันลองเล่นเกมเพียงเล็กน้อย	0.46
สถานการณ์ทางสังคม	
มีคนเชิญชวนให้ฉันเล่นเกม	0.42
ฉันอยากเล่นเกมกับคนที่ฉันรู้สึกดีด้วย	0.35
ฉันเห็นผู้อื่นเล่นเกม	0.54

ตารางที่ 10 ค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรของครอนบาช (Cronbach Alpha) ของแบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์

ข้อคำถาม	ค่าความเที่ยง
สถานการณ์ภายนอกและการได้รับชัยชนะ	
ฉันต้องการชนะ	0.89
ฉันต้องการแก้มีอ	0.89
ฉันรู้สึกว่าจะมีโชค	0.89
อยู่ๆ โอกาสที่จะได้เล่นเกมก็เกิดขึ้น	0.89
เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เคยทำให้ฉันต้องการเล่นเกม	0.89
อารมณ์เชิงลบ	
เมื่อฉันไม่สนใจอะไรอีกแล้ว	0.89
ฉันรู้สึกกังวลและตึงเครียดเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่น	0.89
ฉันรู้สึกโกรธหรือคับข้องใจเนื่องจากปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น	0.89
ฉันรู้สึกเศร้า	0.89
ฉันรู้สึกโกรธตัวเองหรือคับข้องใจที่อะไร ๆ ก็ไม่เป็นไปอย่างที่ฉันต้องการ	0.89
เมื่อฉันต้องการหนีจากความคิดและความรู้สึกของฉัน	0.89
ฉันรู้สึกว่าถูกผู้อื่นจับผิด	0.90
ฉันรู้สึกวิตกกังวลหรือตึงเครียด	0.89
ฉันรู้สึกมีอาการอึดอัดทางกายเนื่องจากต้องการเล่นเกม	0.89
อารมณ์เชิงบวกและการท้าทาย	
ฉันกำลังอารมณ์ดี	0.90
อยู่ๆ ฉันก็รู้สึกอยากเล่นเกม	0.89
ฉันอยากรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันลองเล่นเกมเพียงเล็กน้อย	0.89
สถานการณ์ทางสังคม	
มีคนเชิญชวนให้ฉันเล่นเกม	0.90
ฉันอยากจะเล่นเกมกับคนที่ฉันรู้สึกดีด้วย	0.90

DAVID C. HODGINS, NICOLE PEDEN & KARYN MAKARCHUK

Department of Psychology, University of Calgary, Canada

ABSTRACT A 21-item measure of gambling abstinence self-efficacy (GASS) was developed. A principal component analysis of 101 pathological gamblers supported the use of a total score that showed good internal ($\alpha = .93$) and retest reliability ($ICC (n = 35) = .86$) as well as four subscales: 1) winning/external situations (6 items, $\alpha = .91$); 2) negative emotions (9 items, $\alpha = .87$); 3) positive mood/testing/urges (3 items, $\alpha = .70$); 4) social factors (3 items, $\alpha = .81$). The total and subscales showed moderate relationships with single item ratings of confidence to abstain from gambling and weak or non-significance relationships with demographic and gambling-related variables. The total score and three of the subscales showed evidence of predictive validity for gamblers not currently involved with treatment. Higher self-efficacy was related to fewer days of gambling over a 12-month period. These results provide preliminary support for the reliability and validity of the GASS.

Introduction

Pathological gambling, defined as persistent and recurrent maladaptive gambling behaviour (American Psychiatric Association, 1994), affects approximately 1–2% of the adult population in North America (Shaffer *et al.*, 1999). Treatment outcome research is limited although cognitive-behavioural (CBT) models are currently being evaluated and show promise (Hodgins *et al.*, 2001; Petry, 2002; Sylvain *et al.*, 1997). For example, Ladouceur and his colleagues organize outpatient treatment around four components: cognitive correction of erroneous beliefs concerning randomness, problem-solving training, social skills training and relapse prevention. In two randomised trials, outpatient gamblers showed better outcomes than a waiting list control group, although a high attrition rate complicates interpretation of the results (Ladouceur *et al.*, 2001; Sylvain *et al.*, 1997). Hodgins *et al.* (2001) have evaluated a similar treatment approach designed in a self-help workbook format. With this approach, motivational enhancement, in the form of a telephone contact with the client, led to superior outcomes than simply receiving the workbook without any additional support.

One assumption that underlies these CBT models is that self-efficacy mediates the change in gambling behaviour. Self-efficacy is the degree to which an individual believes that she or he can enact the required behaviours to cope effectively in a situation. It is thought to mediate behaviour change by influencing information processing, motivation and effort (Bandura, 1982). For example, problem gamblers trying to quit who are confident in their ability to resist relapse will have a lower risk of relapse because they will engage in more effective coping behaviour (e.g., correctly estimate the probability of winning, avoid risky situations, etc.) and persist longer in these coping efforts. Efficacy beliefs result from mastery experiences (i.e., successes), vicarious experiences (i.e., modeling), verbal persuasion and physiological or emotional arousal (Bandura, 1989), which occur both inside and outside of the treatment context. Therefore, it is a dynamic concept, expected not only to change over time but also to be predictive of future behaviour. An individual trying to quit gambling whose self-efficacy increases through treatment and other experiences is expected to have greater long-term success.

A psychometrically sound measure of strength of self-efficacy is crucial in the area of gambling research. To date, simple 10-point Likert scales have been used to demonstrate that self-efficacy increases over the course of cognitive-behavioural treatment (Ladouceur *et al.*, 2001; Sylvain *et al.*, 1997). However, valid and reliable multi-item self-efficacy measures have been developed for other problematic behaviours, including nicotine (Condiotte and Lichenstein, 1981; DiClemente, 1981), alcohol (Annis and Graham, 1990; DiClemente *et al.*, 1994) and other drug use (Stephens *et al.*, 1995). In these areas, self-efficacy is operationalised as the self-rated ability to resist the urge to use (e.g., drink, smoke) either 'heavily' or 'at all' in a variety of situations that are cues to use. The situations were often derived from Marlatt and Gordon's (1985) typology of relapse precipitants and included unpleasant emotions, pleasant emotions, physical discomfort, testing control, urges and temptations, pleasant times with others, conflict with others and social pressure to use.

The findings concerning the role of self-efficacy in other addictive behaviours are mixed but generally provide some support for the theory. For example, post-treatment self-efficacy ratings have been found to be valid predictors of subsequent smoking (Condiotte and Lichenstein, 1981), drinking (McKay *et al.*, 1993) and marijuana use (Stephens *et al.*, 1995). On the other hand, pre-treatment self-efficacy ratings are less consistently related to outcome

(Stephens *et al.*, 1995). Furthermore, investigations of more complex, multivariate theoretical models of outcome have been limited to date (Maisto *et al.*, 2000; Stephens *et al.*, 1995) and have yielded complex results. Further refinement of the role of self-efficacy in outcome and its relationship to other constructs such as coping skills, motivation and treatment involvement is necessary (Maisto *et al.*, 2000).

This study analyses a brief measure of gambling abstinence self-efficacy (GASS) for its factor structure, retest and internal reliability, relationships with other variables and its predictive validity.

Method

Participants

One hundred and one pathological gamblers who had recently quit gambling and who were participating in a prospective study of relapse completed the GASS and concurrent validation measures. Press releases, radio announcements, newspaper advertisements, pamphlets and word-of-mouth promoted a research project that examined the process of quitting gambling. A research assistant provided information about the study and screened for eligibility over the telephone. Inclusion criteria included a score of five or greater on the South Oaks Gambling Screen (SOGS, Lesieur and Blume, 1987) and some gambling in the past four weeks. The sample included 36 women and 65 men with a mean age of 39, $SD = 10$, range 19 to 77. Cultural group was reported as English Canadian by the majority (76%), with 8% French Canadian, 5% European ancestry, 2% Native and 9% other groups. The mean score on the SOGS was 12.2, $SD = 3.4$, which indicates a substantial level of gambling problems, and 89% met the DSM-IV criteria for Pathological Gambling (APA, 1994). Participants reported experiencing a mean of five years of problem gambling ($SD = 7$) with 49% reporting problematic involvement with video lottery terminals (the most accessible type of gambling locally) and 12% with casino games. An additional 34% reported problems with both VLTs and casino games, 3% bingo and 3% other. Current gambling treatment (including Gamblers Anonymous involvement) was reported by 25%.

Predictive Validity Subgroup

Eighty of the 101 participants were followed-up at 12 months and were included in the predictive validity analyses. No significance differences ($p < .05$) were found between those followed-up and those not followed-up, with a slight trend that those followed-up were more likely to be current smokers ($p < .08$) and less likely to meet DSM-IV criteria for pathological gambling ($p < .07$).

Retest Reliability Subgroup

Forty-one consecutive participants (of the 101) were approached to be re-assessed after completing their 12-month assessment and all agreed. Thirty-five participants were successfully reassessed within two to three weeks, $M = 22$ days, $SD = 8.4$, by an independent interviewer blind to the results of the 12-month follow-up interview. This assessment included the GASS as well measures of gambling behaviour (Hodgins and Makarchuk, 2003). The other six participants were not interviewed because of difficulty scheduling them within the three-week retest window. The 35 people interviewed did not differ significantly on baseline variables from the other 66 participants in the larger study.

Development of GASS Items. In the pilot phase of this project the 16 items from the Reasons for Drinking Questionnaire (RDQ, Zywiak *et al.*, 1996) were modified into 18 problem gambling items. The RDQ was designed to measure factors associated with relapse and included reasons representing Marlatt's eight relapse categories. The RDQ items were, in turn, derived from items describing heroin relapse (Heather *et al.*, 1991). A group of ten active and recently recovered problem gamblers were recruited separately for the pilot phase. Individual interviews were conducted to assess the ability of the GASS items to describe recent gambling experiences and cues. Based upon this feedback, items were further modified and eight additional items were developed to cover fully the range of gambling experiences. This process resulted in 24 situations which participants rate, on a Likert scale of 0–5, their confidence in their ability to *not* gamble in each situation.

Procedure. The initial participant interview lasted about one and a half hours and assessed gambling behaviour, comorbid mood and substance use disorders, relapse precipitants and personality characteristics (see Hodgins and el-Guebaly, 2004). To determine factor structure of the GASS items, a principal component analysis was performed. The number of factors was determined using the Eigenvalue greater than one criterion and scree test. Varimax rotation was used to achieve simple structure of the factor solution. Subscale scores were computed using unit weighting of high loading items. Subscale and total score internal reliability was computed using coefficient alpha (Cicchetti, 1994).

To assess concurrent validity, a number of demographic variables and measures administered during the initial assessment were correlated with GASS scores. These measures included: gender, age, years of education, gambling treatment involvement (no/yes), problem severity (measured by the SOGS), type of gambling problem, comorbid mood disorder (measured by the SCID). As well, participants completed ratings of their confidence in staying abstinent over the next week, month and year, using a ten-point scale anchored 'not at all' and 'completely'. Pearson correlation coefficients were used with continuous variables and t-tests with categorical variables.

Predictive validity was tested by examining the relationship between the GASS scores and subsequent gambling with the prediction that lower self-efficacy would be associated with more gambling. Given the inconsistent findings concerning the role of treatment as a moderator of self-efficacy for substance abuse (Stephens *et al.*, 1995), treatment was included as a potential predictor. Separate standard regression models were computed for the total GASS score and each of the four subscales with days of gambling over the 12-month follow-up as the dependent variable. Three factors were entered into the model: GASS score, current treatment and the interaction of treatment and GASS score. When the interaction term was significant, simple effects were examined by computing the regression models separately for participants receiving current treatment and those not receiving treatment.

Retest reliability was assessed on the retest subgroup by computing intraclass correlation coefficients (ICC, formula 2.1 summarised by Shrout and Fleiss, 1979) between the GASS scores for the two occasions. Interpretation guidelines for ICC are provided by Cicchetti (1994); below .40 = poor, .40 to .59 = fair, .60 to .74 = good and .75 to 1.00 = excellent.

Measures. South Oaks Gambling Screen (SOGS; Lesieur and Blume, 1987). The SOGS was used as a descriptive measure of gambling severity. It is a 20-item self-report questionnaire that assesses lifetime gambling-related difficulties. A score of five or greater indicates probable pathological gambling as validated against clinician ratings (Lesieur and Blume, 1987; Stinchfield, 2002).

Structured Clinical Interview for the DSM-IV (SCID; Spitzer et al., 1990). The SCID is a structured interview that examines the frequency and intensity of DSM-IV symptoms, providing Axis I diagnoses. The Mood Disorder and Substance Use modules were administered to determine DSM-IV diagnosis. Inter-rater diagnostic agreement across 12 audiotapes was 100%.

Table 11 Rotated Factor Loadings for the GASS Items

Item	Loading*			
	1	2	3	4
I wanted to win	.85			
I needed to win back past losses	.83			
I felt lucky	.78			
I felt pressured by financial debts	.76			
An opportunity to gamble happened out of the blue	.61		.40	.43
When I am in a situation in which I am in the habit of gambling	.58			.42
When I didn't care anymore	.63	.55		
I felt worried or tense because of my relationship with someone else		.84		
I felt angry or frustrated because of my relationship with someone else		.77		
I felt sad		.74		
I felt frustrated or angry either with myself or because things were not going my way		.59		
When I wanted to escape from my thoughts and feelings		.58	.46	
I felt others were being critical of me		.56		.55
I felt anxious or tense		.55		
I felt physically uncomfortable because I wanted to gamble		.49	.45	
I was in a good mood			.74	
I just felt tempted to gamble out of the blue			.62	
I wanted to see what would happen if I gambled just a little			.59	
I was with others having a good time and we felt like gambling together				.79
Someone invited me to gamble				.77
I saw others gambling		.51		.62

Note. GASS = Gambling Abstinence Self-efficacy Scale.

Instructions: The following questions are a list of reasons why people begin to gamble again after they have given up gambling. Please rate these on how confident you are that you will not gamble in that situation. Zero means that you are not at all confident and five means that you are extremely confident.

* only loadings > .40 are displayed

Results

Factor Structure and Internal Reliability

One item was eliminated from the scale because of infrequent endorsement (I felt physically ill or in pain) and two others were removed because they failed to load on the principal component or rotated factors in a preliminary analysis (I felt bored, I had the opportunity to gamble and just had to give in). The principal component analysis of the remaining 21 items (see Table 1) showed evidence of a strong principal factor accounting for 42% of the variance. All 21 items loaded greater than .48 on this factor. Four factors, accounting for 66% of the variance, were rotated using varimax rotation. Table 1 displays that variables loading greater than .30 on these factors. Based upon the item content these factors were labeled:

Table 12 Pearson Correlations Between GASS Scores and External Indicators

Variable	GASS Score				
	Total	Winning/ External situations	Negative emotions	Positive mood/ Testing/ Urges/	Social
Age	.22*	.17	.23*	.11	.12
Grade Completed	.10	.03	.07	.11	.20*
SOGS	-.27**	-.22*	-.27**	-.20*	-.16
Confidence					
Next week	.31***	.32***	.19	.36***	.18
Next month	.47***	.43***	.33***	.40***	.40***
Next year	.39***	.36***	.30**	.28**	.35***

Note. GASS = Gambling Abstinence Self-efficacy Scale; SOGS = South Oaks Gambling Screen. * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

1) winning/external situations (6 items, $\alpha = .91$); 2) negative emotions (9 items, $\alpha = .87$); 3) positive mood/testing/urges (3 items, $\alpha = .70$); and 4) social factors (3 items, $\alpha = .81$). The total summed score of the 21 items yielded a high level of internal reliability, $\alpha = .93$.

Concurrent Validity

The GASS total and subscales scores did not vary according to gender, education, comorbid mood disorder, or treatment involvement. However, they did vary according to age and problem severity as measured by the SOGS (see Table 2). Older and less severe problem gamblers had greater overall abstinence self-efficacy. Participants who identified VLTs as their primary problem had significantly higher total scores, $M = 68$, $SD = 23$, than those who reported other types of gambling problems, $M = 58$, $SD = 21$, $t(99) = 2.3$, $p = .03$, $\eta^2 = .05$ as well as higher scores on the winning/external situations subscale, $t(99) = 2.1$, $p = .05$, $\eta^2 = .04$.

Table 2 also displays the relationship between self-ratings of confidence and GASS scores. Greater confidence in the next month and year was significantly associated with all GASS total and subscale scores. Confidence in the next week was significantly associated with the total GASS score and two of the four subscales (see Table 2).

Predictive Validity

Results of the evaluation of assumptions for multiple regression led to recoding the days gambled for one participant to one day above the next highest score. One participant was identified as a multivariate outlier and was omitted. Three participants provided maximum self-efficacy scores, which may reflect invalid responding (Annis and Graham, 1988), were also omitted. Logarithmic transformation of days gambled was used to reduce skewness.

The overall regression models ($N = 75$) predicting the number of days gambling were significant for the total GASS score, $R^2 = .18$, $F(3, 71) = 5.1$, $p = .003$, subscale 1, $R^2 = .16$, $F(3, 71) = 4.5$, $p = .006$, subscale 3, $R^2 = .27$, $F(3, 71) = 8.8$, $p = .0001$, and subscale 4, $R^2 = .15$, $F(3, 71) = 4.1$, $p = .01$, but not subscale 2, $F(3, 71) = 2.2$, $p = .09$.

Table 13 Regression of GASS Total and Subscale Scores and Treatment Involvement on Days Gambled

GASS Score	Dependent Variable	B	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Total	GASS	4.21	1.2	3.5	.001
	Treatment	0.15	1.9	2.7	.008
	GASS x treatment	0.06	-2.2	-2.9	.005
Winning/ External (1)	GASS	.20	1.1	1.7	.09
	Treatment	2.48	0.7	2.9	.006
	GASS x treatment	-.10	-1.4	-2.1	.04
Positive mood/ testing/urges (3)	GASS	0.95	2.4	4.1	.0001
	Treatment	4.52	1.3	5.0	.0001
	GASS x treatment	-.43	-2.8	-4.4	.0001
Social (4)	GASS	.49	1.5	2.3	.02
	Treatment	2.75	0.8	3.2	.002
	GASS x treatment	-.23	-1.6	-2.5	.01

Note. GASS = Gambling Abstinence Self-efficacy Scale

The unstandardised and standardized regression coefficients and significant levels for the significant models are displayed in Table 3. As can be seen, the GASS total score and subscales 3 and 4 contributed significantly to the prediction, but for all four models the interaction of GASS and treatment was also significant. Simple effect analyses, computing regression models separately for participants receiving treatment and those not receiving treatment, indicated that

treatment involvement moderated the relationship between self-efficacy and gambling. A higher GASS total score and subscales 1, 3 and 4 significantly predicted fewer days gambled only for participants who were not in treatment, Pearson $r = -.33, -.38, -.34$ and $-.27$ respectively, but not for participants currently in treatment.

Retest Reliability

The retest reliability ICCs between the GASS administered at the 12-month follow-up and a re-administration two to three weeks later ($N = 35$) were all in the good or excellent range: .86 for the total score, .89 for winning/external situations, .66 for negative emotions, .79 for positive mood/testing/urges and .71 for social.

Discussion

The present study evaluated the psychometric properties of a brief measure of abstinence self-efficacy for pathological gamblers. The exploratory principal components analysis indicated that 21 items load on a common dimension with high internal reliability. This total score also showed good retest reliability over a two to three week period. Concurrent validity analyses indicated that, as expected, the total score did not vary according to demographics such as education and gender. Scores, however, did show a weak relationship with age—older participants had higher self-efficacy scores. Lower self-efficacy was associated with higher gambling severity as measured by the SOGS. It is also notable that VLT players had higher self-efficacy than other types of gamblers. Further investigation of differences among gambling subtypes is important, with larger samples of each type of gambling (Blaszczynski and Nower, 2002).

The GASS total score correlated moderately with simple single item participant ratings of their degree of confidence in maintaining abstinence over the next week, month and year. The finding that these relationships were only moderate (i.e., $r = .31$ to $.47$) reflects in part the lower reliability of single item scales, but also suggests that there is some unaccounted for variance in the GASS scores. Construct validation studies of the GASS are important.

In terms of predictive validity, the GASS total score showed a significant relationship with subsequent gambling as predicted by self-efficacy theory. Higher GASS scores predicted fewer days of gambling over a 12-month follow-up, for participants not in treatment. Again, there

is a large degree of variance that was unaccounted in these simple models, which supports the need for multivariate modeling of outcome (Maisto *et al.*, 2000).

The principal component analysis, as well as supporting the existence a single construct, suggested four underlying factors. The pattern of item loadings suggested that these factors are not conceptually homogeneous. The first factor was comprised mostly of items reflecting aspects of winning money but also included an item on gambling because of habit. This six-item subscale was the most reliable of the four, both in terms of internal and retest reliability. The second factor was more overtly homogeneous, including nine items reflecting gambling due to negative emotional factors. A similar factor is typically uncovered when the factor structure of self-efficacy measures in the substance abuse area is reported (Annis and Graham, 1988, Breslin *et al.*, 2000; DiClemente, 1986). The third factor was comprised of three seemingly disparate items: positive emotions, a temptation out of the blue and a testing control item. This subscale, not surprisingly, was the least internally reliable although it still showed good internal and retest reliability for a three-item scale. Finally, the fourth factor was comprised of three social items, also showing high internal and good retest reliability.

Generally, the four subscales showed similar psychometric qualities as the total score and, in terms of concurrent validity, the pattern of correlations with other variables was generally similar. In terms of predictive validity, the negative emotions subscale did not significantly predict days of gambling unlike the other three subscale and total scores. Whether this finding reflects the lower reliability of this subscale or a true lack of predictive validity for this aspect of self-efficacy is unclear. The comparatively low retest reliability may reflect the influence of negative affect mood at the time of the self-efficacy report on the ratings provided (Hodgins *et al.*, 1995). The possibility that self-efficacy in dealing with negative emotion precipitants does not have predictive meaning is intriguing.

The role of treatment as a moderator of the relationship between self-efficacy and subsequent behaviour requires further exploration. In this sample, the gamblers attending treatment, including Gamblers Anonymous, did not provide self-efficacy ratings that predicted future gambling. One possibility is that their sense of self-efficacy was more dynamic, currently being influenced by treatment experiences, compared with gamblers not participating in treatment. Prospective studies with repeated measures of self-efficacy are required to understand

further this relationship. It is also important to assess predictive validity of the scale in other samples.

The present study has a number of limitations. The GASS assesses confidence in abstaining from gambling versus moderate or controlled gambling and this sample was comprised of individuals who had a goal of quitting. The feasibility of non-abstinent goals has been raised in gambling as in other types of addictions (Blaszczynski *et al.*, 1991). Although the GASS assesses confidence of not gambling at all, it may also be an appropriate measure of self-efficacy for individuals with a goal of moderating their gambling. To moderate one's gambling one must be able to exercise control over it. However, it is also possible that an alternative set of rating instructions (e.g., confidence of not gambling heavily) would be a more valid operationalisation.

The results of this study suggest that the GASS has promise as a psychometrically sound measure of self-efficacy. Such a measure has utility in theory testing and development and also has potential clinical applicability. For example, understanding an individual's confidence in abstaining from gambling generally and in specific areas can be helpful in treatment planning. However, replication of these findings with independent samples is essential.

ภาคผนวก จ

ข้อมูลการวิจัย และบันทึกการให้คำปรึกษา

ตารางที่ 14 ข้อมูลแบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปี
ที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18-20 ปี ที่เล่นเกมออนไลน์จำนวน
54 คน

คนที่	คะแนนแบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจ	เวลาในการเล่นเกมนอนไลน์(ชม./วัน)
1	70	0.5
2	43	2
3	87	0.5
4	53	3
5	74	1
6	64	3
7	42	4
8	47	2
9	37	3
10	29	2
11	49	2
12	45	2
13	20	2
14	46	3
15	36	2
16	46	10
17	45	2
18	54	10
19	47	2
20	71	2.5
21	68	3
22	24	2
23	36	2

ตารางที่ 14 ข้อมูลแบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18-20 ปี ที่เล่นเกมออนไลน์จำนวน 54 คน (ต่อ)

คนที่	คะแนนแบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจ	เวลาในการเล่นเกมนอนไลน์(ชม./วัน)
24	31	2
25	82	2
26	39	2
27	61	2
28	73	2
29	65	2
30	34	3
31	56	5
32	85	2
33	36	3
34	37	0.5
35	52	2
36	49	1
37	79	2
38	56	2
39	84	6
40	39	5
41	64	10
42	30	6
43	21	10
44	40	5
45	27	4
46	44	2

ตารางที่ 14 ข้อมูลแบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18-20 ปี ที่เล่นเกมออนไลน์จำนวน 54 คน (ต่อ)

คนที่	คะแนนแบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจ	เวลาในการเล่นเกมนอนไลน์(ชม./วัน)
47	17	2
48	20	2
49	16	2
50	37	2
51	44	8
52	46	8
53	30	12
54	23	5
รวม	2550	186
เฉลี่ย	47.22	3.44

ข้อมูลแบบทดสอบความเข้าใจซึ่งใช้ในการเล่นเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 12 คน ในระยะก่อนการทดลอง

สถานการณ์	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1. ฉันรู้สึกโกรธตัวเองหรือคับข้องใจที่จะไร ๆ ก็ไม่เป็นไปอย่างที่ผมต้องการ	2	4	2	1	2	0	1	3	2	0	1	4
2. ฉันรู้สึกวิตกกังวลหรือตึงเครียด	3	4	3	2	1	0	1	2	2	0	1	5
3. ฉันรู้สึกเศร้า	3	4	4	2	3	4	1	3	2	0	1	3
4. ฉันรู้สึกมีอาการอึดอัดทางกายเนื่องจากต้องการเล่นเกม	0	3	2	4	0	5	4	2	2	1	1	2
5. ฉันกำลังอารมณ์ดี	0	0	2	0	3	0	0	2	0	4	4	4
6. ฉันอยากรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันเล่นเกมเพียงเล็กน้อย	0	1	2	0	4	2	3	2	0	4	1	0
7. อยู่ๆ ฉันก็รู้สึกอยากเล่นเกม	0	0	1	0	0	0	3	2	2	1	1	0
8. มีคนเชิญชวนให้ฉันเล่นเกม	0	1	2	0	1	0	2	2	0	1	1	1
9. ฉันรู้สึกโกรธหรือคับข้องใจเนื่องจากปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น	2	4	3	3	3	3	2	2	2	0	1	4
10. ฉันอยากเล่นเกมกับคนที่ฉันรู้สึกดีด้วย	0	0	2	0	2	0	2	2	2	0	1	0
11. ฉันรู้สึกกังวลและตึงเครียดเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่น	4	4	2	2	3	3	3	4	2	0	1	0
12. ฉันรู้สึกว่าถูกผู้อื่นจับผิด	2	4	4	1	4	0	2	1	2	3	1	0
13. ฉันเห็นผู้อื่นเล่นเกม	0	1	3	0	3	0	4	1	2	1	1	0

ข้อมูลแบบทดสอบความยั่งยืนซึ่งใช้ในการเล่นเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 12 คน ในระยะก่อนการทดลอง (ต่อ)

สถานการณ์	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
14. ฉันต้องการชนะ	0	3	2	3	2	0	4	1	0	0	0	0
15. ฉันต้องการแก้มือ	0	2	2	0	1	0	3	1	0	0	0	0
16. อยู่ๆ โอกาสที่จะได้เล่นเกมก็เกิดขึ้น	0	1	1	0	2	0	1	5	3	2	4	2
17. ฉันรู้สึกว่าจะมีโชค	0	3	3	0	1	0	1	3	5	5	5	0
18. เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เคยทำให้ฉันต้องการเล่นเกม	0	1	2	0	2	0	3	2	3	1	3	0
19. เมื่อฉันต้องการหนีจากความคิดและความรู้สึกของฉัน	0	3	1	1	2	0	2	3	3	0	1	0
20. เมื่อฉันไม่สนใจอะไรอีกแล้ว	0	1	3	1	1	0	2	3	3	0	1	2
คะแนนรวม	16	44	46	20	40	17	44	46	37	23	30	27

ข้อมูลแบบทดสอบความเข้าใจในการเล่นเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 12 คน ในระยะหลังการทดลอง

สถานการณ์	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1. ฉันรู้สึกโกรธตัวเองหรือคับข้องใจที่จะไร ๆ ก็ไม่เป็นไปอย่างทีฉันต้องการ	5	2	5	4	3	3			2	2	1	5
2. ฉันรู้สึกวิตกกังวลหรือตึงเครียด	5	1	5	3	0	5	1	2	2	1	1	5
3. ฉันรู้สึกเศร้า	5	1	5	1	5	4	1	2	2	1	1	2
4. ฉันรู้สึกมีอาการอึดอัดทางกายเนื่องจากต้องการเล่นเกม	5	3	5	3	5	5	3	2	0	0	0	3
5. ฉันกำลังอารมณ์ดี	0	5	3	5	4	3	1	3	0	3	3	3
6. ฉันอยากรู้ว่าอะไรจะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันลองเล่นเกมเพียงเล็กน้อย	0	3	5	2	4	5	3	3	1	3	1	0
7. อยู่ๆ ฉันก็รู้สึกอยากเล่นเกม	2	5	1	3	4	3	2	2	1	1	1	0
8. มีคนเชิญชวนให้ฉันเล่นเกม	2	5	2	0	1	5	2	2	1	1	2	2
9. ฉันรู้สึกโกรธหรือคับข้องใจเนื่องจากปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น	5	3	4	0	5	5	1	1	2	2	0	3
10. ฉันอยากเล่นเกมกับคนที่ฉันรู้สึกดีด้วย	3	2	2	4	0	3	3	3	3	1	1	2
11. ฉันรู้สึกกังวลและตึงเครียดเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่น	5	1	4	0	5	4	2	4	1	1	1	1
12. ฉันรู้สึกว่าถูกผู้อื่นจับผิด	0	1	4	0	1	5	1	1	2	2	1	1
13. ฉันเห็นผู้อื่นเล่นเกม	0	1	4	3	3	5	3	1	3	1	2	1

ข้อมูลแบบทดสอบความเข้าใจในการเล่นเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 12 คน ในระยะหลังการทดลอง (ต่อ)

สถานการณ์	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
14. ฉันต้องการชนะ	2	5	1	5	5	5	3	2	2	1	1	2
15. ฉันต้องการแก้มือ	2	5	1	5	5	5	3	2	2	1	1	2
16. อยู่ๆ โอกาสที่จะได้เล่นเกมก็เกิดขึ้น	2	4	2	3	3	4	2	5	1	1	4	0
17. ฉันรู้สึกว่าจะมีโชค	2	4	3	3	4	5	3	3	4	5	4	0
18. เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เลยทำให้ฉันต้องการเล่นเกม	2	3	1	3	2	4	2	2	2	1	3	0
19. เมื่อฉันต้องการหนีจากความคิดและความรู้สึกของฉัน	4	3	1	3	3	4	3	3	3	0	1	0
20. เมื่อฉันไม่สนใจอะไรอีกแล้ว	2	2	1	3	0	3	3	3	3	1	1	1
คะแนนรวม	53	59	59	53	62	85	45	49	37	29	30	33

ตารางที่ 15 เวลาที่ใช้ในการเล่นเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย

วันที่		กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
ระยะก่อนการทดลอง	1	8	10	8	11	9	7	12	16	4	11	13	0
	2	7	6	7	7	6	5	5	10	4	4	6	6
	3	4	6	6	7	4	5	8	11	4	4	9	6
	4	3	6	6	7	3	4	8	8	2	3	10	5
	5	7	11	8	8	7	4	11	7	4	11	8	6
	6	4	7	8	8	5	5	8	14	2	4	10	11
	7	5	12	7	10	8	5	13	10	4	4	15	7
ระยะทดลอง	8	3	7	4	9	7	6	12	5	3	11	6	0
	9	2	5	6	7	4	5	5	9	2	4	7	6
	10	4	4	7	6	3	0	8	10	3	4	8	4
	11	4	4	7	6	4	4	8	8	3	3	11	5
	12	8	5	8	8	4	2	11	9	8	8	8	4
	13	4	3	8	0	4	5	8	11	0	4	10	8
	14	6	3	8	7	4	7	13	9	6	4	14	5
	15	14	5	11	10	3	0	12	5	6	3	13	0
	16	5	3	6	6	5	5	5	9	2	4	9	6
	17	4	3	6	7	5	4	8	10	4	4	7	5
	18	4	3	5	6	2	0	8	8	4	3	10	5
	19	6	4	8	6	3	4	11	5	6	7	10	5
	20	4	3	4	3	4	4	8	9	4	4	7	6
	21	4	3	4	5	5	4	13	8	5	4	13	3
	22	3	4	3	5	0	0	12	5	2	11	8	2
	23	4	4	4	3	2	3	5	9	0	4	10	6
	24	2	4	2	4	2	0	8	10	2	4	10	5
	25	4	4	3	3	5	3	8	8	0	3	7	5

ตารางที่ 15 เวลาที่ใช้ในการเล่นเกมนอนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย (ต่อ)													
วันที่	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม						
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
ระยะทดลอง	26	4	4	4	3	4	4	11	5	8	6	9	4
	27	4	0	4	4	4	4	8	10	2	4	10	7
	28	0	5	0	0	0	0	13	10	3	4	15	2
	29	2	2	4	3	3	2	12	5	5	3	10	0
	30	5	0	3	2	2	3	5	7	3	4	15	6
	31	3	3	3	3	2	0	8	10	2	4	12	7
	32	4	4	3	3	0	0	8	8	2	8	10	5
ระยะหลังการทดลอง	33	4	4	3	3	3	3	11	7	9	8	10	6
	34	4	2	4	0	3	0	8	14	4	4	4	11
	35	3	0	2	4	3	3	13	10	7	4	15	7
	36	4	3	0	3	3	0	12	5	5	4	12	0
	37	4	4	2	2	0	0	5	9	4	4	5	6
	38	4	4	3	2	3	3	8	10	8	4	8	5
	39	5	3	5	4	2	0	8	8	2	3	8	5
รวม		173	167	194	195	140	113	358	341	148	194	382	192
เฉลี่ย		4.44	4.28	4.97	5.00	3.59	2.90	9.18	8.74	3.79	4.97	9.79	4.92

บันทึกการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 และ 2

ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 นี้ สังเกตได้ว่าสมาชิกรู้จักกันอยู่แล้ว ในช่วงต้นผู้วิจัยเป็นบอกลำรายละเอียดของการเข้ากลุ่ม และกฎเกณฑ์ของกลุ่ม หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนระบุชื่อเกมออนไลน์ที่เล่นอยู่ในปัจจุบันเพื่อให้สมาชิกมีความคุ้นเคยกับบรรยากาศมากขึ้น หลังจากนั้นสังเกตได้ว่าสมาชิกมีความผ่อนคลายพอสมควร ผู้วิจัยจึงได้กำหนดให้สมาชิกแต่ละคนวาดรูปที่แสดง ลักษณะของตนเอง แล้วอธิบายรูปดังกล่าวให้สมาชิกในกลุ่มฟัง ในครั้งแรกนี้มีสมาชิกบางคนที่ยังไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นมากนัก

ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 นั้นมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณากระบวนการทางปัญญาของตนเอง โดยอาศัยกระบวนการกลุ่ม ได้แก่ การร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาได้กำหนดให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมทั้งความรู้สึกเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ทั้งในด้านดี และด้านที่ไม่ดี โดยเน้นที่ความรู้สึกที่เกิดจากการเล่นเกมออนไลน์ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอยากเล่นเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาว่าสิ่งที่ต้องที่แท้จริงจากการเล่นเกมออนไลน์นั้นคืออะไร และยังได้พิจารณาว่าสิ่งที่ไม่ดีที่ได้รับจากการเล่นเกมออนไลน์นั้นคืออะไร สังเกตได้ว่าในครั้งนี้นสมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นมากขึ้นกว่าครั้งแรก รวมทั้งสมาชิกที่ในครั้งที่แล้วแสดงความคิดเห็น ไม่มากก็มีการซักถามและแสดงความคิดเห็นมากขึ้น ข้อสรุปที่ได้จากกลุ่มเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์

ผู้วิจัย : ให้สมาชิกช่วยกันสรุป ข้อดี ข้อเสีย ของการเล่นเกมออนไลน์ที่เราได้คุยกันไป (สมาชิกให้ตัวแทนกลุ่มอ่านจากกระดาษที่เขียนข้อสรุปไว้เมื่อครู่)

สมาชิก : ข้อดี ของการเล่นเกม 1.คลายเครียด เป็นการผ่อนคลายอารมณ์อย่างหนึ่ง 2.ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดีกว่าไปหันไปหาอบายมุข 3.เพิ่มพัฒนาการทางสมอง การคิด การตัดสินใจ ไหวพริบเชาว์ปัญญา 4.ขยายสังคมออกไปมากขึ้นรู้จักคนมากขึ้น

ข้อเสียของการเล่นเกม 1.ใช้เวลาไปในการเล่นเกมมากเกินไปจนบดบังเวลาการทำอย่างอื่น 2.ทำให้เกิดการเสพติดชนิดหนึ่ง 3.ส่งผลทำให้นิสัยเปลี่ยนไป ก้าวร้าวมากขึ้น 4.ทำให้ยึดติดกับโลกแห่งจินตนาการ 5.ทำให้ไม่ใส่ใจดูแลสุขภาพ 6.มีเวลาให้ครอบครัวและเพื่อนน้อยลง

ผู้วิจัย : ถ้าให้ลองหาสาเหตุที่ทำให้เกิดผลเสียจากการเล่นเกม สมาชิกคิดว่าเกิดจากอะไร

สมาชิก6 : ขาดทักษะการควบคุมตัวเอง

สมาชิก1 : ไม่รู้จักแบ่งเวลา

(สมาชิกที่เหลือแสดงท่าทางเห็นด้วย รอสักกระยะหนึ่งไม่มีสมาชิกเสนอความเห็นเพิ่มเติม)

ผู้วิจัย : สมาชิกคนอื่นคิดว่ามีอะไรเพิ่มเติมไหมคะ ถ้าอย่างนั้นจะสรุปว่าเพราะเราขาดทักษะในการควบคุมตัวเอง ทำให้เราใช้เวลาในการเล่นเกมนานเกินไป ทำให้เกิดผลเสียตามมาได้

จากบทสนทนาจะเห็นว่าสมาชิกได้ตระหนักถึงผลเสียที่เกิดจากการขาดทักษะในการควบคุมตนเอง ทำให้ใช้เวลาในการเล่นเกมนานเกินไป ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้พบว่าเราได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ ๆ และการสร้างสังคมในเกมออนไลน์นั้นเป็นสิ่งที่ดึงดูดผู้เล่น

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 และ 4

ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 และ 4 นั้นมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจความหมายของความคิดที่บิดเบือน ซึ่งในที่นี้จะมุ่งเน้นไปที่ความคิดบิดเบือนที่ให้ความสำคัญต่อการเล่นเกมออนไลน์มากกว่ากิจกรรมอื่น ๆ ทั้งที่เกี่ยวกับการศึกษา การรักษาสุขภาพร่างกาย และกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสังคมครอบครัวและเพื่อน รวมถึงพิจารณาถึงผลเสียของความคิดที่บิดเบือนที่เกิดขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษากำหนดให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกมออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตรวจสอบความคิดที่บิดเบือนของตนเองได้ รวมทั้งตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนความคิดนั้น ๆ

ผู้วิจัย : สมาชิกช่วยกันดูรูปนี้ แล้วลองบอกว่ามันเป็นรูปของอะไรนะคะ

(ส่งรูปให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มดู)

สมาชิก1 : เทียนหอมรีเปลาอะ

สมาชิก4 : มะละกอ

(สมาชิกคนอื่น ๆ แสดงความเห็นที่ต่างกันไป)

ผู้วิจัย : รูปนี้จริงๆ แล้วเป็นรูปเกสรดอกไม้แหละ รูปนี้เป็นรูปที่ถ่ายใกล้มาก ทำให้เราเกิดความเข้าใจผิด รวมทั้งจากประสบการณ์ความคิดของแต่ละคน ทำให้เห็นเป็นอย่างอื่น ต่าง ๆ กันไป เพราะว่าเราไม่ได้มองเห็นสิ่งนั้นตามความเป็นจริง อย่างรูปภาพนี้ สมาชิกได้รับข้อมูลจำกัด ทำให้ไม่สามารถพิจารณาตามความเป็นจริงได้ แต่ว่ามีบางครั้งที่เราตั้งใจบิดเบือนความสำคัญของสิ่งต่างๆ เพื่อให้เข้ากับเหตุผลและการกระทำของเรา อย่างเช่นความสำคัญของเวลา คิดว่าทุกคนคงจะเคยมีประสบการณ์นี้อยู่บ้าง อยากจะให้เล่าให้เพื่อนๆ ฟังหน่อยค่ะ

สมาชิก5 : อย่างเวลาจะอ่านหนังสือสอบ ตอนเปิดเทอมมักจะว่าจะอ่านก่อนสอบซัก 1 อาทิตย์ พอถึงเวลาจริงๆ อ่านก่อนสอบแค่ 1 วัน เร่งๆ อ่านเอาตอนจะสอบ

(สมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยกันยกตัวอย่างอีก 2 – 3 ข้อ)

ผู้วิจัย : แล้วเวลาที่หายไป เราเอาไปทำอะไรกันคะ

สมาชิก1 : ส่วนใหญ่ก็นั่งเล่นเกม แล้วก็ไปเที่ยวกับเพื่อนบ้าง

ผู้วิจัย : ถ้าอย่างนั้น เรามาลองเล่นละครกันดู ว่าตอนที่ใกล้ถึงเวลาสอบอย่างที่เราให้ฟัง เราคิดยังไงบ้าง

(ใช้เทคนิคการสวมบทบาทให้สมาชิก 2 คน แสดงเป็น ความคิดที่ต้องการเล่นเกม และความคิดที่ต้องการอ่านหนังสือสอบ โดยใช้ประสบการณ์ของสมาชิก1)

ผู้วิจัย : อย่างที่เห็นจากการแสดงบทบาทนั้นๆ เป็นการบิดเบือนความคิดอย่างหนึ่งซึ่งเกี่ยวกับการใช้เวลา คนอื่นเคยมีประสบการณ์อย่างสมาชิก1 ไหมคะ (สมาชิกทุกคนตอบรับ)

จากบทสนทนาจะเห็นว่าสมาชิกได้เข้าใจถึงความหมายของความคิดที่บิดเบือน ซึ่งเป็นคำที่ไม่เคยรู้จักมาก่อนอย่างกระตือรือร้น โดยได้ร่วมกันพิจารณาจากประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มสมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือในกระบวนการกลุ่มเป็นอย่างดี

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 และ 6

ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 และ 6 นั้นมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมกันค้นหาวิธีการที่เหมาะสมที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือนที่เกิดขึ้น และนำวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือนนั้นไปทดลองใช้ โดยผู้ให้คำปรึกษากำหนดให้สมาชิกร่วมกันตั้งเวลาเป้าหมายในการเล่นเกมที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน และมอบหมายให้สมาชิกทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยใช้การปรับเปลี่ยนความคิดที่บิดเบือน

สมาชิก2 : สถานการณ์คือ นัดกับเพื่อนไว้ว่าจะไปทำธุระด้วยกัน ระหว่างที่รอก็ไปเล่นเกมที่ร้านเกมฆ่าเวลา พอเพื่อนมาก็ติดลม เลบคิดจะชวนเพื่อนเล่นเกมด้วยกัน

ผู้วิจัย : ในกรณีนี้ความคิดที่บิดเบือนคืออะไรคะสมาชิก2

สมาชิก2 : ให้ความสำคัญกับการเล่นเกมมากกว่าธุระที่จะไปทำกับเพื่อน

ผู้วิจัย : ในสถานการณ์นี้สมาชิกท่านอื่น ๆ จะจัดการกับความคิดนี้อย่างไรคะ

สมาชิก3 : พิจารณาความสำคัญของการไปทำธุระกับเพื่อนแล้วตัดสินใจว่าควรไปทำธุระกับเพื่อน

(สมาชิกคนอื่น ๆ ก็ร่วมแสดงความคิดเห็นไปในแนวทางเดียวกัน)

ผู้วิจัย : แล้วสมาชิก2จัดการกับสถานการณ์นี้อย่างไรคะ

สมาชิก2 : ก็ตัดสินใจว่าควรจะไปกับเพื่อน

ผู้วิจัย : มีใครอยากจะถามอะไรสมาชิก2เกี่ยวกับสถานการณ์นี้ไหม

สมาชิก6 : แล้วตัดสินใจยากไหม

สมาชิก 2 : ไม่ยากเท่าไร

ในการให้คำปรึกษารั้งนี้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์รวมถึงให้กำลังใจเพื่อนในกลุ่ม และช่วยกันค้นหาวิธีการที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิด ดังจะเห็นได้ว่าการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนความคิดได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

การให้คำปรึกษารั้งที่ 7

ในการให้คำปรึกษารั้งที่ 7 นั้นมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความยับยั้งชั่งใจ รวมทั้งเข้าใจถึงความสำคัญของการยับยั้งชั่งใจ และได้ร่วมกันตั้งเป้าหมายของแต่ละคน ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญอย่างมากในการที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับความยับยั้งชั่งใจได้อย่างถูกต้อง เนื่องจากความเข้าใจที่ถูกต้องเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงประโยชน์ของความยับยั้งชั่งใจ ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความเต็มใจและกระตือรือร้นที่จะปรับเปลี่ยนกระบวนการทางความคิด และการปฏิบัติตนเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายซึ่งผู้รับคำปรึกษาดังขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษากำหนดให้สมาชิกร่วมกันค้นหาความหมายของความยับยั้งชั่งใจ แล้วให้สมาชิกแต่ละคนได้พิจารณาถึงสาเหตุที่ต้องการยับยั้งพฤติกรรมการใช้เวลาในการเล่นเกมออนไลน์ และร่วมกันคิดวิธีการในการนำความยับยั้งชั่งใจไปใช้ในหัวข้อเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ แล้วให้สมาชิกแต่ละคนตั้งเป้าหมายในการยับยั้งชั่งใจของตนเองที่ทำได้จริง (ให้สมาชิกอ่านข้อความที่มีผู้ที่เคยเล่นเกมออนไลน์เขียนเล่าประสบการณ์เป็นของตนเองเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเล่นเกมออนไลน์นั้นทำให้ต้องเลิกกับแฟนและแอบเล่นในเวลาเรียน เป็นต้น)

ผู้วิจัย : เหตุการณ์อย่างนี้สมาชิกเคยเป็นกันไหมคะ

(สมาชิกตอบรับกันทุกคน)

ผู้วิจัย : อยากให้ช่วยเล่าความรู้สึกเมื่อเรามองย้อนกลับไป หรือเมื่อเราได้พบผลลัพธ์แล้ว

สมาชิก 5 : เคยเล่นเกมจนแฟนบอกละเลิก เขาไปคบคนอื่นแล้วนะ ตอนนั้นเสียใจมาก ยิ่งเสียใจก็ยิ่งเล่นเกมมากขึ้นอีก โคตรเรียน ไม่ค่อยได้สนใจอย่างอื่น ที่เล่นเพราะ ไม่อยากคิดถึงเรื่องนั้น

ผู้วิจัย : ค่ะ แล้วพอได้ย้อนคิดกลับไปละคะ

สมาชิก 5 : ตอนนั้นก็ใช้เวลาเล่นเกมเยอะจริง ๆ เขาก็ต้องเบื่อกับเล่นเกมน้อยลงหน่อยก็อาจจะดีกว่านี้

ผู้วิจัย : แล้วช่วงนั้นคิดจะเล่นเกมน้อยลงแล้วให้เวลากับแฟนบ้างไหมคะ

สมาชิก 5 : คิดนะ แต่พอเล่นแล้วติดลม ถ้าเป็นตอนนี้ก็อาจจะทำได้

ผู้วิจัย : (ยิ้มให้กำลังใจ) สมาชิกคนอื่นอยากจะพูดกับสมาชิก 5 ไหมคะ

สมาชิก1 : เราก็เคยเจอสถานการณ์อย่างนั้น แต่เป็นเพื่อนสนิท ตอนนั้นก็รู้สึกแย่ว่าเพื่อนไม่เข้าใจ ชอบหาว่าเราเห็นเกมสำคัญกว่า

ผู้วิจัย : แล้วตอนนี้ละคะ

สมาชิก1 : ก็อย่างที่สมาชิกว่าเราก็ใช้เวลาเล่นเกมเยอะจริง ๆ (หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ขอให้สมาชิกตั้งเป้าหมายในการยับยั้งชั่งใจ และค้นหาเหตุผลที่ทำให้ต้องการที่ทำให้ต้องการลดเวลาในการเล่นเกมนอนไลน์)

จากบทสนทนาจะเห็นว่าสมาชิกได้ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็น สมาชิกมีการแบ่งปันเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อสำคัญกับตนเอง และได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดีจากเพื่อน สมาชิกในกลุ่มโดยการร่วมกันค้นหาวิธีการ และการให้กำลังใจการเพื่อนสมาชิก รวมทั้งได้มีการร่วมกันกำหนดเป้าหมายเป็นไปตามจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 7 นี้

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 และ 9

ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 และ 9 นั้นมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ศึกษาและแก้ไข รวมทั้งหาวิธีการที่จะจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นหลังจากที่สมาชิกได้ทดลองใช้ความยับยั้งชั่งใจในสถานการณ์จริง เพื่อลดเวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาวิธีการที่เหมาะสมที่จะนำไปจัดการกับอุปสรรคเหล่านั้น โดยผู้ให้คำปรึกษากำหนดให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้รับหลังจากที่สมาชิกแต่ละคนได้ทดลองนำความยับยั้งชั่งใจไปปฏิบัติ โดยเน้นถึงสิ่งที่เป็นอุปสรรค ความคิด และความรู้สึก ต่อเป้าหมายของการยับยั้งชั่งใจ กระบวนการในขั้นตอนนี้จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจถึงความยับยั้งชั่งใจเพิ่มขึ้นเนื่องจากได้ทดลองปฏิบัติจริง ได้พบกับปัญหาในการปฏิบัติ และได้ศึกษาอุปสรรคและวิธีการแก้ไขจากประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มด้วย

สมาชิก6 : หลังจากกลับจากเรียนก็พักผ่อน แล้วก็ตั้งใจว่าจะเล่นเกมสัก 1 ชม. พอเล่นไปครบ 1 ชม. (ตั้งนาฬิกาปลุกไว้) ก็ยังรู้สึกว่าสนุกอยู่ ใจหนึ่งก็อยากจะเล่นเกมต่อ อีกใจก็อยากทำตามที่ตั้งใจไว้ พอดีเพื่อนโทรมาถามเรื่องรายงาน คุยกับเพื่อนเสร็จก็เลยตัดสินใจไปหาข้อมูลทำรายงาน

ผู้วิจัย : อยากจะบอกอะไรเพื่อนๆบ้างคะ จากเหตุการณ์นี้

สมาชิก6 : ก็ทำให้คิดได้ว่าครั้งต่อไป พอทำทำอะไรติดลมก็หากิจกรรมอื่น ๆ มาทำ โดยเฉพาะเป็นกิจกรรมที่เราทำแล้วทำให้รู้สึกดีกับตัวเอง รู้สึกภูมิใจในตัวเอง

ผู้วิจัย : เป็นวิธีที่ดีมากนะคะ สมาชิกคนอื่น ๆ มีเรื่องที่ยากเราให้เพื่อน ๆ ฟังไหมคะ (สมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมกันแชร์ประสบการณ์)

ผู้วิจัย : แล้วเหตุการณ์ที่รู้สึกว่ายากหรือว่าอาจจะเลิกเล่นไม่ได้ มีไหมคะ

สมาชิก1 : มีค่ะ วันนั้นว่าง ไม่มีงานอะไร ก็เลยนั่งเล่นเกมไปเรื่อยๆ ก็ค่อนข้างสับสนคิดว่า จะเลิกเล่นดีไหม แต่ว่าเลิกไปก็ไม่มีอะไรทำ

ผู้วิจัย : ค่ะ สมาชิกคนอื่น ๆ มีความเห็นว่ายังงัยบ้างคะ

สมาชิก5 : ถ้าไม่มีอะไรทำจริง ๆ ก็น่าจะเล่นได้แหละ แต่ว่าอย่าเล่นนานเกินไป

สมาชิก6 : แล้วก็ลองหาอย่างอื่นทำ อย่างสมาชิก6 ก็ไปอ่านหนังสืออ่านเล่นบ้าง เหมือนกับหางานอดิเรกอย่างเพิ่ม

ผู้วิจัย : ก็เป็นวิธีการของสมาชิก5 และสมาชิก6 นะคะ คนอื่น ๆ อาจจะลองนำไปปรับใช้ มีใครมีอะไรเพิ่มเติมไหมคะ

สมาชิก3 : มีอย่างหนึ่งค่ะ ไม่รู้จะเกี่ยวไหม อยากจะบอกเพื่อน ๆ ว่า ถ้าเราเล่นแล้วรู้สึก หงุดหงิด หรือว่า เครียด ก็น่าจะเลิกเล่นก่อน เพราะว่าเราเล่นเกม จุดประสงค์จริง ๆ ก็เพื่อการ พักผ่อน พอรู้สึก ไม่น่ามันก็ถือว่าผิดจุดประสงค์ แต่ก่อนหงุดหงิดก็จะเล่นพยายามแก้แค้นอะไรอย่าง นั้น แต่ตอนนี้พอรู้สึกไม่ดี ไม่ใช่การพักผ่อนก็จะหยุดเล่น

จากบทสนทนาจะเห็นว่าสมาชิกมีความเข้าใจในการยับยั้งชั่งใจ และได้นำประสบการณ์ ของสมาชิกคนอื่น ๆ ไปปรับใช้ให้เข้ากับสถานการณ์ของตนเอง รวมทั้งมีการร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์ให้กับสมาชิกคนอื่น ๆ เป็นอย่างดี

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 10 และ 11

ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 10 และ 11 นั้นมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำ ความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมครั้งนี้ ไปปรับใช้ใน สถานการณ์ต่างๆ ที่แตกต่างกันออกไป เพื่อขยายผลของการให้คำปรึกษาเพื่อให้เกิดประโยชน์ สูงสุดต่อผู้รับคำปรึกษา รวมทั้งให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาถึงผลที่ได้รับจากการปรับเปลี่ยน กระบวนการทางปัญญาตามวิธีการที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมใน ครั้งก่อนหน้านั้น โดยใช้เทคนิคทั้งสอง ได้แก่ การปรับความคิดที่บิดเบือนร่วมกับความยับยั้งชั่งใจ

ผู้วิจัย : สมาชิกมีประสบการณ์อะไรที่คิดว่าน่าจะนำความรู้เกี่ยวกับการปรับความคิดที่ เราได้เคยใช้กับการเล่นเกมออนไลน์มาใช้ให้เกิดประโยชน์บ้างคะ

สมาชิก3 : ปกติเวลาเข้าห้องเรียนจะนั่งรอเพื่อน เพื่อจะนั่งเรียนด้วยกัน ถ้าเพื่อนมาสาย บางครั้งก็จะไม่ได้เข้าห้องเรียน คิดว่าในสถานการณ์นี้เราควรปรับความคิดโดยการให้ความสำคัญ กับเวลาเข้าเรียนเป็นหลัก โดยนั่งรอเพื่อนจนถึงเวลาเข้าเรียนก็พอ

ผู้วิจัย : จะขอให้สมาชิก3 ช่วยแสดงละครเกี่ยวกับสถานการณ์ของสมาชิก3ให้เพื่อน ๆ ได้ดูหน่อย

(ให้สมาชิก3กับ6ช่วยแสดงบทบาทสมมติ โดยแสดงเป็นตัวละคร3กับเพื่อนของสมาชิก3)

(สมาชิกคนอื่นก็ร่วมแบ่งปันประสบการณ์แก่กัน โดยสมาชิกคนอื่นร่วมกันเสนอแนวทาง)

ผู้วิจัย : สมาชิกคิดว่ามีประสบการณ์เกี่ยวกับความยับยั้งชั่งใจที่เราได้ฝึกหัดไปแล้ว ไปใช้ได้อย่างไรบ้าง

สมาชิก2 : เวลาไปเที่ยวช้อปปิ้ง มักจะอยากซื้อของที่ไม่น่าเป็นบางครั้งก็ซื้อมากจนเงินไม่พอใช้ก็คิดว่าน่าจะใช้ความยับยั้งชั่งใจ ไปใช้ในสถานการณ์อย่างนี้ได้

ผู้วิจัย : เวลาจะซื้อของเคยมีความคิดว่าไม่ควรซื้อเกิดขึ้นไหมคะ

สมาชิก2 : เคยคะ คิดว่าไม่ควรซื้อแต่อยากซื้อ ส่วนใหญ่ความอยากจะชนะเหตุผล

ผู้วิจัย : อย่างนั้นจะให้ลองฝึกเทคนิคบางอย่าง

(ผู้วิจัยสอนเทคนิคการกล้ายืนยันให้กับสมาชิก2)

ผู้วิจัย : ให้สมาชิกคนอื่น ๆ ลองนำเทคนิคนี้ไปใช้ในสถานการณ์ของตนเอง

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 12

ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 12 นั้นเป็นขั้นตอนการและประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมซึ่งมีเป้าหมายให้สมาชิกได้รวบรวมสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม รวมทั้งเป็นการประเมินผลของผู้ให้คำปรึกษาโดยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก รวมทั้งให้สมาชิกทำแบบทดสอบความยับยั้งชั่งใจในการเล่นเกมนอนไลน์อีกครั้งหนึ่ง

(ผู้วิจัยสรุปผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม และขอให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา)

สมาชิก2 : ตอนแรกก็ไม่แน่ใจว่าเล่นน้อยลง ก็แค่เข้าร่วมกลุ่มเฉย ๆ แต่พอเข้าร่วมกลุ่มแล้วทำกิจกรรมไปเรื่อย ๆ ก็รู้สึกว่าจะสามารถเล่นเกมได้น้อยลง รู้สึกสบายใจมากขึ้น ได้ลองหาอย่างอื่นทำในเวลาว่าง ในช่วงที่เข้ากลุ่มก็ได้ฟังประสบการณ์ของเพื่อน ๆ ทำให้รู้สึกว่าถ้าเราลองทำดูน่าจะได้

สมาชิก3 : ก็รู้สึกคล้ายๆ สมาชิก2 แล้วยกคนในครอบครัวก็รู้สึกดีมากขึ้นที่เราไม่ได้นั่งอยู่หน้าเครื่องคอมฯ ตลอด ถ้ารู้สึกว่าจะอยากเล่นก็เล่น แต่ว่าไม่ได้ใช้เวลา ความคิดมากเหมือนช่วงก่อนนี้

ผู้วิจัย : แล้วเกี่ยวกับความรู้สึกเกี่ยวกับกระบวนการในแต่ละครั้งที่เราพบกันล่ะคะ

สมาชิก3 : แรก ๆ ก็รู้สึกแปลก ๆ ยังไม่ค่อยชิน แต่ว่าพอหลัง ๆ ก็รู้สึกดีที่ได้พูดคุยกับคนอื่น ๆ เหมือนกับว่ามีเพื่อนร่วมกันแก้ไขอะไรซักอย่าง ไม่ได้พยายามอยู่แค่คนเดียวแล้วยังเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ได้ คือเราสามารถควบคุมและจัดการกับตัวเองได้จริง ๆ ก็ทำให้รู้สึกดีมากขึ้น

สมาชิก1 : ก็มาเข้ากลุ่มก็สนุกดี จนถึงตอนนี้ไม่รู้สึกว่าเสียเวลา

จากการสังเกตสมาชิกในการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้าย พบว่าบรรยากาศในการเข้ากลุ่มดีมาก จากการประเมินผลของสมาชิกเองพบว่าประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สมาชิกสามารถควบคุมเวลาได้ตามที่แต่ละคนตั้งเป้าหมายไว้ และปรับเปลี่ยนความคิดในการเล่น โดยเล่นเพื่อการผ่อนคลาย และเมื่อรู้สึกจริงจังหรือเกิดความเครียดในการเล่นก็จะหยุดเล่น แล้วหากิจกรรมอย่างอื่น ๆ ทำ รวมทั้งทำกิจกรรมอื่นซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย และการศึกษา