

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษา ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ ที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพและบำบัดสารเสพติด โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง ศูนย์วิวัฒน์พลเมือง กองพลทหารราบ ที่ 11 ค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมเกสตัลท์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ติดยาเสพติด ระหว่างกลุ่มที่ได้รับ และกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ในระยะหลังการให้คำปรึกษา และระยะติดตามผล และเปรียบเทียบ ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีเกสตัลท์ ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ติดยาเสพติด ในระยะก่อนการได้รับคำปรึกษากับ ระยะหลังการให้คำปรึกษา และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการวิจัยการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ติดยาเสพติด ที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพและบำบัดสารเสพติด รุ่นที่ 2/2555 มีคะแนนภาวะซึมเศร้า ระหว่าง 7-18 คะแนน และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยทำการเก็บข้อมูล ตั้งแต่ เริ่มวัดผล ในระยะก่อนทดลอง จนกระทั่งถึงระยะติดตามผล เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ซึ่งมีสมมุติฐานการวิจัย ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ มีภาวะซึมเศร้าแตกต่างกัน กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ในระยะหลังการทดลอง
3. ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับ และ ไม่ได้รับ การให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ มีคะแนนภาวะซึมเศร้า ในระยะติดตามผล แตกต่างกัน
4. ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีคะแนนภาวะซึมเศร้า ในระยะหลังการทดลอง แตกต่างกับ ระยะก่อนทดลอง
5. ผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีภาวะซึมเศร้า ในระยะติดตามผลแตกต่างกับ ระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลา ของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผู้ติดตามแอมเฟตามีนที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ มีภาวะซึมเศร้าแตกต่างกัน กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผู้ติดตามแอมเฟตามีนที่ได้รับ และไม่ได้รับ การให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ มีคะแนนภาวะซึมเศร้า ในระยะติดตามผล แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ผู้ติดตามแอมเฟตามีนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีคะแนนภาวะซึมเศร้า ในระยะหลังการทดลอง แตกต่างกับ ระยะก่อนทดลอง
5. ผู้ติดตามแอมเฟตามีนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีคะแนนภาวะซึมเศร้า ในระยะหลังการทดลอง แตกต่างกับ ระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้คำปรึกษา กับระยะเวลาการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือวิธีการให้คำปรึกษา และระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อการลดคะแนนภาวะซึมเศร้า จะเห็นได้ว่าในช่วงก่อนทดลอง ทั้งกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์และกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาวิธีปกติ มีคะแนนภาวะซึมเศร้าไม่แตกต่างกัน เมื่อระยะเวลาผ่านไปในช่วงหลังทดลอง พบว่า คะแนนภาวะซึมเศร้าทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทั้งนี้อาจเนื่องจาก โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง มีเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาซึ่งผ่านการอบรมการให้คำปรึกษาจากกรมสุขภาพจิต มีประสบการณ์ด้านการให้คำปรึกษา มีระบบการดูแลผู้ติดตามแอมเฟตามีนอย่างครบถ้วนต่อเนื่อง เป็นองค์กรร่วม ร่วมกันเป็นสหวิชาชีพ มีแกนนำผู้ติดตามแอมเฟตามีนที่ทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยง และการรวมกลุ่ม ผู้ติดตามแอมเฟตามีนที่เข้มแข็ง สร้างความเข้าใจที่ดีให้นักเรียน ครอบครัว และชุมชน ซึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมให้ผู้ติดตามแอมเฟตามีน ลดความรู้สึกด้อยคุณค่า มีกำลังใจ มีความหวังในชีวิต ส่งผลให้ภาวะซึมเศร้าลดลง และสามารถอยู่รับการบำบัดได้ครบระยะเวลาที่กำหนด

ผลการศึกษาดังกล่าว มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของนักวิชาการบางท่าน ที่ได้ใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ และพบว่า หลังการบำบัดแล้วยังทำให้ผู้ได้รับการบำบัดมีความรู้สึกดีขึ้นดังเดิม ไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง เช่น งานวิจัยของ ชลาชัย คงพะจิตร (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ เพื่อลดความเครียด พบว่า ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองมีระดับความเครียดไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง ไรน์ (Rhyre, pp. 137-138) ได้ให้เหตุผลสนับสนุนว่า การใช้ศิลปะบำบัดร่วมกับทฤษฎีเกสตัลท์ในกลุ่มผู้รับคำปรึกษา

ยังเวลาผ่านไปนาน ทำให้ผู้รับคำปรึกษา จะเกิดชีวิตชีวา ตื่นเต้น และมีความเข้มแข็ง ปรับแก้ชีวิต ที่ยุ่งยากได้ภายหลังจบการให้คำปรึกษา

2. ผู้ติดสารแอมเฟตามีนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ มีภาวะซึมเศร้า น้อยกว่าผู้ติดสารแอมเฟตามีนที่ได้รับการให้คำปรึกษาวิธีปกติ ในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 จากการที่กลุ่มตัวอย่าง ทั้งสองกลุ่มมีภาวะซึมเศร้าในระดับน้อยถึงปานกลาง (7-18 คะแนน) เนื่องจากผู้ติดสารแอมเฟตามีน จะมีความรู้สึกต่อตนเองในด้านลบ ประมวลเรื่องราวในอดีตอยู่ตลอดเวลา กระตุ้นให้เกิดความคิด อัตโนมิติในด้านลบ เช่น ความรู้สึกเกลียดตนเอง ความรู้สึกว่าตนเองผิดและไร้ค่า (Beck, 1967) และผู้ติดสารแอมเฟตามีนที่มีภาวะซึมเศร้านั้นมักจะเป็นบุคคลที่สะสมความคิด ความรู้สึกด้อยค่า เสียใจ รู้สึกผิดว่าตนเองทำให้ครอบครัวหรือบุคคลที่รักต้องเสียใจ ทำให้ภาวะซึมเศร้าเพิ่มขึ้นได้ (Jasmin & Trygstad, 1979, p. 123) จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่าทั้งการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ ด้านจิตใจมีการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ติดสารแอมเฟตามีนด้วยกัน ที่มาเข้าร่วมกลุ่ม ทำให้เกิดแต่ในที่ได้รับการให้คำปรึกษาในการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎี เกสตัลท์ เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทดลองได้มีอิสระการแนะนำตนเอง และวาดภาพ ที่เรารู้สึกประทับใจ โดยใช้อุปกรณ์ได้ตามที่ต้องการ มีอิสระในการวาดโดยผู้ให้คำปรึกษา ให้วาดภาพตามความรู้สึก ความคิดที่ตนเองต้องการจะบอกในการวาดภาพแต่ละครั้ง โปรแกรม การให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ จะกำหนดวัตถุประสงค์ เป้าหมายที่ชัดเจน ให้สมาชิก กลุ่มที่รับคำปรึกษา ทราบเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ความคับข้องใจ ของตนเอง ผ่านการวาดภาพโดยมีอิสระในการวาด ตรงกับ รูบิน (Rubin, 1984, p. 11) กล่าวว่า เมื่อนมนุษย์ ประสบความเจ็บป่วยทางจิตใจ การแสดงออกทางการวาดภาพ เป็นหนทาง ที่เกิดขึ้นเองโดยปริยาย ซึ่งสะท้อนอารมณ์และความรู้สึกของคนได้ และการวาดภาพยัง ทำให้บุคคลสามารถบอกเล่า เปรียบเทียบ ความรู้สึกของตนเอง ออกมาอย่างรู้สึกปลอดภัย การบอกเล่าความรู้สึก ผ่านการเป็นสิ่งที่ ไม่ใช่ตนเอง อาจเป็นการบอกเล่า ผ่านการเป็นสิ่งที่ของ หรือสัตว์ มีผลดี ในการบอกรายละเอียดได้ ชัดเจน กระง่าย ไม่ต้องวนเวียน กับความรู้สึกเศร้า ของตนเอง และเมื่อผู้วิจัย ได้ให้สมาชิกกลุ่ม ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ โดยกระบวนการกลุ่ม ให้ได้จัดการกับความรู้สึก ที่ค้างค้ำ (Unfinished Business) โดยการเผชิญ กับความรู้สึกที่ค้างค้ำนั้น อย่างเต็มที่ ระบายออกมา อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเทคนิคเก้าอี้ว่าง (Empty Chair) ทำให้อึดอัด หรือสิ่งที่ค้างค้ำ ไม่มีผลกระทบ ต่อปัจจุบัน นอกจากนี้กระบวนการตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์นี้ ทำให้สมาชิกกลุ่มทดลอง ได้เรียนรู้ตระหนักในความสามารถ และความดี ของตนเอง เข้าใจถึง ความหมาย และคุณค่าของปัจจุบัน

ตามที่ โปสเตอร์ และโปสเตอร์ (Polster & Polster, 1973) ได้กล่าวถึงความสำคัญ
ของสภาวะปัจจุบันของวัตถุประสงคของการบำบัดแบบทฤษฎีเกสตัลท์ว่า “Power is the Present”
หรือ “การมีพลังอยู่กับปัจจุบัน” นั่นคือ การใช้พลังความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ อย่างเต็มที่อยู่ใน
สภาวะปัจจุบัน ไม่สูญเสียพลังงานในการคิดคำนึงติดตรึงอยู่กับอดีตหรือใช้พลังงานไปกับการคิด
วิตกกังวล คาดหวัง หรือกลัวสิ่งที่จะเกิดในอนาคต และสมาชิกกลุ่มทดลองได้เรียนรู้ที่จะอยู่กับ
การการรู้จักตนเองในด้านที่ดี ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตปัจจุบัน
เชื่อในความสามารถของตนเอง รับผิดชอบการกระทำและจัดระบบตนเองให้เกิดสมดุลได้เมื่อมี
สิ่งคับข้องใจซึ่งตรงกับความสำเร็จของ เปริลส์ (Perls) ในเรื่องผู้ที่มีสุขภาพจิตดีว่า คือ ผู้ที่รับรู้
ความรู้สึกความต้องการ ความคิดต่าง ๆ ของตนเอง สัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตัวเอง ตลอดจนรับรู้
ถึงสภาพแวดล้อมและความสัมพันธ์ของตนเองกับสภาพแวดล้อม ได้ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับ
งานวิจัยของ วีระเชน ชินศักดิ์ชัย (2548) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตรงทฤษฎี
เกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2
พบว่า มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล
สูงกว่าก่อนการทดลอง และมารยาท สุจริตรกุล (2545, บทคัดย่อ) พบว่า เด็กและเยาวชนใน
สถานพินิจ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น ในระยะหลัง
การทดลองและระยะติดตามผล และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ กรอนวอลด์ และอลิซาเบธ
(Grunewald, 2002) ได้ศึกษาเรื่องการใช้โปรแกรมเกสตัลท์กับหญิง ที่มีสถานภาพหย่าร้าง เพื่อให้มี
สติเข้มแข็ง สามารถจัดการกับอารมณ์ที่ค้างค้ำอยู่ในใจ ผลการวิจัยพบว่า มีพัฒนาการด้านความรู้สึก
ที่มีต่อตนเองดีขึ้น 37 เปอร์เซ็นต์ และสามารถจัดการ กับความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่ในใจได้ 7 เปอร์เซ็นต์
ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ สามารถทำให้ผู้ติด
สารแอมเฟตามีน มีคะแนนภาวะซึมเศร้า ในระยะหลังการทดลองลดลง ได้มากกว่าการให้คำปรึกษา
โดยวิธีปกติ

3. ผู้ติดสารแอมเฟตามีนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ มีภาวะซึมเศร้า
น้อยกว่าผู้ติดสารแอมเฟตามีนที่ได้รับการให้คำปรึกษาวิธีปกติ ในระยะติดตามผลการทดลอง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 เนื่องจากในขั้นตอนของ
การทดลองนั้นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ เพื่อลดภาวะซึมเศร้า
และยังคงอยู่ในระยะติดตามผล แม้ว่าจะระยะเวลาจะผ่านไป 2 สัปดาห์ เป็นผลจากการที่โปรแกรม
ให้คำปรึกษาของผู้วิจัยทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการขยายการรับรู้ ตระหนักในตนเอง รู้สึกมีคุณค่า
ในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่

จากการศึกษาและผลการวิจัยที่ประจักษ์ อาจกล่าวได้ว่า การใช้โปรแกรมคำปรึกษากลุ่ม
โดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ มีผลทำให้ผู้ติดสารแอมเฟตามีนเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมกาพึ่งพาผู้อื่น

หรือสภาพแวดล้อม หันกลับมาพึ่งพาตนเอง แล้วรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ค้นพบว่าสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่า ที่เขาคิดทำหรือเคยคิดไว้ สิ่งทั้งที่ค้างคาใจจากประสบการณ์ในอดีต ไม่วิตกกังวล กับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง กล้าเผชิญโดยใช้พลังงานอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มที่ มีความหวังสามารถมีภาพวาด อนาคตใกล้ ๆ ที่ตนเองคิดว่าจะทำได้ (ธีระ ชัยยุทธธรรม, 2533, หน้า 60) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วีระเชน ชินศักดิ์ชัย (2548, บทคัดย่อ) พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคุก (Cook, 1999) ได้ศึกษาผลของกลุ่มบำบัดเกสตัลท์ต่อภาวะซึมเศร้า ในนักเรียนหญิง ระดับไฮสคูล (High School) พบว่าระยะติดตามผลมีภาวะซึมเศร้าลดลง ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์สามารถให้ผู้ติดสารแอมเฟตามีนมีคะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลลดลงได้ มากกว่า การได้รับการให้คำปรึกษาวิธีปกติ

4. ผู้ติดสารแอมเฟตามีนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ มีภาวะซึมเศร้า ในระยะการหลังทดลองและระยะติดตามผล น้อยกว่า ในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และ ข้อที่ 5

ทั้งนี้เนื่องจาก ผลการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์เป็นไปตามเป้าหมายของการให้คำปรึกษา จากการทดลองจะสังเกตได้ว่า แม้ผู้ติดสารแอมเฟตามีน จะได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพและบำบัดสารเสพติดแล้ว มีสุขภาพร่างกายดีขึ้น ก็ยังมีการรับรู้ มีความรู้สึกที่ตนเองเป็นผู้ติดสารแอมเฟตามีน เป็นผู้ติดยาเสพติด ไม่ได้รับการยอมรับ จากสังคม รอบข้าง ส่งผลให้รู้สึกไม่มั่นใจ ไม่มีคุณค่า ซึ่งเมื่อมีความรู้สึกอย่างต่อเนื่อง จึงส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า (ธนา นิลชัยโกวิท, 2539, หน้า 315) เมื่อได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ โดยเริ่มจากการอธิบายให้สมาชิกผู้เข้าร่วมการวิจัย ได้เข้าใจถึงลักษณะอาการ ของภาวะซึมเศร้า ว่ามีผลกระทบต่อสุขภาพของร่างกาย อย่างไรบ้าง ภาวะซึมเศร้านั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุก ๆ คน ซึ่งบางครั้ง ผู้มีอาการก็ยังไม่ทราบ การที่ผู้ติดสารแอมเฟตามีน ได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้า อย่างน้อยทุก ๆ 6 เดือน จะทำให้เราได้เรียนรู้ ถึงการดูแล ด้านสุขภาพจิต ปรับภาวะให้สมดุล เข้าสู่ภาวะปกติ

จากการดำเนินการตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ สรุปได้คือ มีขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพในกระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคย เรียนรู้หน้าที่ภายในกลุ่ม เรียนรู้การเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่ม เคารพในข้อตกลงของกลุ่ม เพื่อให้เกิดการไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีกิจกรรม ของการบำบัดแบบเกสตัลท์ โดยให้เกิดการระบายความรู้สึกออกมาทางงานศิลปะ สอดคล้องกับที่ แครมเมอร์

(Kramer, 1971, p. 25) กล่าวว่า การสร้างผลงานทางศิลปะ เป็นการลดและเปลี่ยนรูปแบบ พลังงาน ที่อันตราย และโฮโรวิทซ์ (Horowitz, 1971, p. 159) กล่าวว่า รูปของภาพและสภาวะอารมณ์ เป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกัน ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า ภาพที่สมาชิกกลุ่มทดลองวาดในระหว่างที่ทำการทดลอง ทำให้เกิด ความตระหนักรู้ในตนเอง ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองและการใช้เทคนิคการฝึก จินตนาการ (Fantasy Technique) ในโปรแกรม เป็นวิธีการที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึง ความต้องการของตนเอง โดยการฉาย (Projector) ความรู้สึกความต้องการนั้นไปที่สิ่งอื่น แทนที่จะ พุ่งถึงตัวเองตรง ๆ ซึ่งบุคคลอาจเกิดความลำบากใจ ที่จะระบายความรู้สึกนั้นออกมา จึงใช้จินตนาการ เข้าช่วย ตัวอย่างเช่นสมาชิกชายคนหนึ่งในกลุ่ม วาดภาพว่าตนเองเหมือน “ดาว” เมื่อถามถึง ความหมาย ของเหตุการณ์ พบว่า ผู้วาดได้อธิบายถึงเหตุการณ์ดังกล่าว และพูดแสดงความรู้สึกว่า ตนเองรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร และสามารถที่จะประคับประคองจิตใจต่อไปได้ และต่อมาเมื่อใช้ เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (Empty Chairs) เพื่อให้ได้ระบายสิ่งที่ค้างค้ำในใจ ทำให้ลดความรู้สึกเครียด รู้สึกโล่งใจ มากเหมือนได้ ระบายความคับข้องใจ ออกมา รู้สึกว่าตนเอง โล่งใจ ”

การฝึกประสบการณ์ให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นพลังของปัจจุบัน โดยการเรียนรู้อารมณ์ ตนเอง ณ ปัจจุบันแล้วถ่ายทอดความแตกต่างก่อนและหลังทำกิจกรรมตามโปรแกรมการรับรู้ อารมณ์ความรู้สึกปัจจุบัน โดยแสดงออกมาโดยใช้รูปภาพและสี สมาชิกกลุ่มจะเห็นภาพความรู้สึก ของตนเองชัดเจน และเห็นถึงคุณค่าของพลังปัจจุบัน และเทคนิคที่ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาพึ่งการรับ รู้อยู่ที่ความรู้สึกของตนเอง (Principle of the Now and the Use of the Awareness Continuum) ในโปรแกรมการให้คำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รับรู้ตามสภาพความเป็นจริงของตนเอง ในสภาวะปัจจุบันให้ได้ ให้กล้าเผชิญกับความรู้สึกนั้นโดยไม่หลีกเลี่ยง ซึ่งความรู้สึกที่สมาชิกกลุ่ม ไม่อยากสัมผัสรับรู้ มักเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ที่ยังส่งผลถึงสภาวะ อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบัน สมาชิกได้ฝึกการเรียนรู้สิ่งที่มากระทบแล้ว เลือกเอา สิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง และตนเองสามารถรับรู้ในสภาวะปัจจุบันนำมาใช้ได้ด้วยจุดเด่น ของโปรแกรม การให้คำปรึกษากลุ่มโดยการใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ คือการช่วยให้บุคคลฝึกการแสดงพฤติกรรมที่ตรง ข้าม ที่เป็นตัวตนที่ชัดเจน เพื่อให้ลดความขัดแย้ง ในความกลัวที่ไม่ดีจะปรากฏให้ผู้อื่น บุคคลจะได้ แสดงพฤติกรรมและแสดงการรับรู้ ว่า ที่จริงแล้วตนเองก็มีความรู้สึกส่วนอื่น ๆ ได้ ทั้งความรู้สึก ที่ดีและไม่ดี ไม่ต้องพยายามปฏิเสธและเก็บกดไว้ กล้าที่จะแสดงบุคลิกภาพทั้ง 2 แบบ ตามความ เหมาะสม เพื่อเป็นการยืนยันความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องเกิดความขัดแย้งในใจ ดังที่ พาสสันส์ (Passons, 1997) กล่าวว่า บุคคลจะไม่รู้สึกยินดีกับความเข้มแข็งกล้าหาญ ถ้าเขาไม่ยอมรับรู้ส่วนของ ความอ่อนแอที่มีอยู่ในตนเองและเมื่อบุคคลรับรู้ในตนเองและพร้อมจะเปลี่ยนแปลง การใช้เทคนิค การวาดรูปก็จะสื่อความหมายที่ชัดเจนออกเป็นรูปภาพ ตามที่ โฮโรวิทซ์ (Horowitz, 1971, p. 159) กล่าวว่า การที่ผู้รับคำปรึกษา ยินดีที่จะวาดภาพที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ก็เกิดจะเปลี่ยนแปลง

ทางอารมณ์ได้ และในโปรแกรมให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10 การแบ่งปันเวลา 20 นาทีสุดท้ายของชีวิต (Share Your Last Twenty Minutes of Life) การให้จินตนาการถึงช่วงสุดท้ายของลมหายใจในชีวิต ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ประสบการณ์ และได้ความรู้สึกที่ว่า อะไรสำคัญที่สุดในชีวิต ดังสมาชิกกลุ่มที่ 1 พูดว่า “ผมเพิ่งจะรู้ว่าเวลา ในปัจจุบันมันมีความสำคัญและอยากจะทำอะไร ๆ อีกหลาย ๆ อย่างที่ทำให้แม่และครอบครัวมีความสุข”

การมีประสบการณ์นี้สมาชิกกลุ่มสรุปว่า “จะทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป” และเมื่อดำเนินโปรแกรมถึงครั้งที่ 11 และ 12 สมาชิกมีความรู้สึกชัดเจนในตนเองมากขึ้น มีภาพฝันของตนเองที่เป็นไปได้ ชัดเจน รู้จักมองชีวิตในส่วนที่ดี สามารถอยู่กับสิ่งแวดล้อมเดิม โดยใช้พลังของปัจจุบัน คือส่วนที่ดีของชีวิตมาใช้ได้

จากการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ อาจกล่าวได้ว่า การที่ผู้ติดสารแอมเฟตามีน มีภาวะซึมเศร้าลดลง เนื่องจากมีความเข้าใจในตนเอง ตระหนักรู้ในตนเอง ได้ระบายสิ่งที่มีความทุกข์ค้างค้ำ แก้ปัญหาของตนเองได้ เรียนรู้ที่จะอยู่กับพลังของปัจจุบัน โดยดึงเอาส่วนที่ดีในอดีตมาใช้ได้ รู้ว่าอะไรมีความสำคัญ มีค่าในชีวิต ได้มีภาพวาดที่ดีของตนเองชัดเจน ทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนเองมากขึ้น ซึ่งการเห็นคุณค่าแห่งตนถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญในการมีสุขภาพจิตที่ดีและลดการโทษตัวเอง และการเห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนเอง จัดการได้ ณ ปัจจุบัน อย่างชัดเจน ทำให้เกิดความหวัง ภาวะซึมเศร้าลดลงต่อเนื่องและยั่งยืน เพราะถึงแม้วันระยะเวลาเพื่อประเมินติดตามผลเป็นเวลา 2 สัปดาห์ คะแนนของภาวะซึมเศร้าก็ไม่แตกต่างจากหลังทดลอง แสดงว่า ผลจากการให้คำปรึกษาดังกล่าว ยังคงทำให้ผู้ติดสารแอมเฟตามีนเกิดความเข้มแข็งในจิตใจหรือไม่เกิดภาวะซึมเศร้าขึ้น นั่นหมายความว่า ผู้ติดสารแอมเฟตามีนที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ ได้รับรู้ถึงการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย มีวุฒิภาวะ รับผิดชอบ ต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของตน มีสติรับรู้ (Self Awareness) ว่าสิ่งใดเป็นภาพและพื้นในปรากฏการณ์ (Phenomenal) หรือกำลังคิด รู้สึกหรือทำอะไรอยู่ ณ ที่นี้และขณะนี้ (Here and Now) เกิดการบูรณาการระหว่างพลังที่อยู่ตรงข้ามกัน เช่น รัก-เกลียด ความดี-ความเลว และรู้จักควบคุม (Self Control) และยอมรับว่าความวิตกกังวลเป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยง รู้จักการเผชิญหน้า และพยายามปรับตัว ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการศึกษาดังกล่าว มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของนักวิชาการบางท่าน ที่ได้ใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ และพบว่า หลังการบำบัด แล้วยังทำให้ผู้ได้รับการบำบัดมีความรู้สึกดีขึ้นดังเดิม ไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง เช่นงานวิจัยของ ชลาชัย คงพะจิตร (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อลดความเครียด พบว่า ผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองมีระดับความเครียดไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง ไรน์ (Rhyre, 1999, pp.137-138)

ได้ให้เหตุผลสนับสนุนว่า การใช้ศิลปะบำบัดร่วมกับทฤษฎีเกสตัลท์ในกลุ่มผู้รับคำปรึกษา ยาวนาน ผ่านไปนาน ทำให้ผู้รับคำปรึกษา จะเกิดชีวิตชีวา ตื่นเต้น และ มีความเข้มแข็ง ปรับแก้ชีวิตที่ยุ่ยาก ได้ภายหลังจบการให้คำปรึกษา

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ สามารถทำให้ผู้ติดสารแอมเฟตามีน มีคะแนนภาวะซึมเศร้า ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่า ระยะก่อนการทดลอง

จากผลการทดลองผู้วิจัยพบข้อสังเกตว่า ผู้ติดสารแอมเฟตามีนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษา วิธีปกติ ซึ่งได้รับการให้คำปรึกษาและการดูแลฟื้นฟูสุขภาพด้วยวิธีการของ โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง มีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลลดลงต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้อาจเนื่องจาก โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง มีเจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาซึ่งผ่านการอบรม การให้คำปรึกษาจากกรมสุขภาพจิต มีประสบการณ์ด้านการให้คำปรึกษา มีระบบการดูแลผู้ติดสารแอมเฟตามีนอย่างครบถ้วนต่อเนื่อง เป็นองค์รวม ร่วมกันเป็นสหวิชาชีพ มีแกนนำผู้ติดสารแอมเฟตามีนที่ทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยง และการรวมกลุ่มผู้ติดสารแอมเฟตามีนที่เข้มแข็ง สร้างความเข้าใจที่ดีให้นักเรียน ครอบครัว และชุมชน ซึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมให้ผู้ติดสารแอมเฟตามีน ลดความรู้สึกด้อยคุณค่า มีกำลังใจ มีความหวังในชีวิต ตามสโลแกนของกลุ่มว่า “ผู้ติดสารแอมเฟตามีนทุกคน มีคุณค่า มีความหวัง และสามารถอยู่รับการบำบัดได้ครบระยะเวลาที่กำหนด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์สามารถลดภาวะซึมเศร้าของผู้ติดสารแอมเฟตามีน ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพและบำบัดสารเสพติด ทำให้เกิดมีความหวัง ในปัจจุบันที่ชัดเจน มีภาพของอนาคตใกล้ ๆ ที่ทำได้ จึงควรจัดให้มีการฝึกอบรมแกนบุคลากรทางสาธารณสุขที่สนใจ เนื่องจากเป็นเทคนิคที่ใช้ได้สะดวก และเป็นการสร้างการรู้จัก และ สัมพันธภาพที่ดี ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาได้อย่างดี

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรติดตามผลศึกษาผู้ติดสารเสพติดแอมเฟตามีน ในกลุ่มทดลองที่ใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ในระยะ 6 เดือนและ 1 ปี โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ
2. ควรศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อภาวะเครียดของผู้ติดสารแอมเฟตามีน