

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-Factor Experiment with Repeated Measures on one Factor) โดยผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" จังหวัดชลบุรี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยนำแบบวัดความสุขคนไทยฉบับ 66 ข้อ ซึ่งพัฒนาโดยอภิชัย มงคล และคณะไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 189 คน ตอบแบบวัดแล้วนำแบบวัดมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ประเมินที่กำหนดไว้แล้ว คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดที่มีคะแนนความสุขต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาถามความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมการทดลอง สุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sample) จำนวน 14 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดความสุขคนไทย ฉบับ 66 ข้อซึ่งพัฒนาโดยอภิชัย มงคล และคณะ และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

กลุ่มตัวอย่างได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม 12 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และได้รับการประเมินผลความสุข 3 ระยะ คือ ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measures Analysis of Variance : One Between-Subjects Variable and One with-Subject Variable) และทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Procedure) โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์มีความสุขในระยะหลังการทดลองมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปกติ
3. นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์มีความสุขในระยะติดตามผลมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปกติ

4. นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีความสุขในระบะหลังการทดลองมากกว่าระบะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีความสุขในระบะติดตามผลมากกว่าระบะก่อนการทดลอง

6. นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีระดับความสุขในระบะติดตามผลและระบะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอผลตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีความสุขในระบะหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีความสุขในระบะติดตามผลสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีความสุขในระบะหลังการทดลองสูงกว่าระบะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีความสุขในระบะติดตามผลสูงกว่าระบะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีระดับความสุขในระบะติดตามผลและระบะหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองซึ่งส่งผลต่อความสุข ดังนี้คือ ในระยะก่อนการทดลองในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์และกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลได้ผลที่ต่างออกไป คือกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยความสุขสูงขึ้น ดังตารางที่ 3 ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสุขตามช่วงระยะเวลาของการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้มีการอย่าง เลือกใช้วิธีการและเทคนิคของเกสตัลท์มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมสำหรับการสร้างความสุข ได้แก่ การฝึกหลักที่หนึ่งและเดียนี่ การอยู่กับความรู้สึกนั้น การจินตนาการ เกมเก้าอี้ว่างเปล่า ซึ่งมีความยืดหยุ่นในการนำมาใช้ให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาของสมาชิกแต่ละบุคคลในกลุ่ม จึงช่วยส่งผลให้นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีความสุขสูงขึ้น โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้และการฝึกการมีสติรับรู้ (Awareness) ความรู้สึก ความคิดและความต้องการต่าง ๆ ของตนเอง สามารถสัมผัสได้ถึงสิ่งเร้าภายในตนเอง ตลอดจนรับรู้ความรู้สึกนึกคิดและประสาทสัมผัส (Senses) อยู่กับปัจจุบัน ไม่ปล่อยให้ตัวเองคิดตรึงอยู่กับอดีตหรือกังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสุข ดังที่ เพริส (Perls, 1986 อ้างถึงใน อาภา จันทรสกุล, 2535, หน้า 134) ผู้ให้กำเนิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ กล่าวว่า บุคคลที่มีความสุข คือบุคคลที่ไม่มีความรู้สึกที่ค้างค้ำ หรือมีอคติที่คอยรบกวนให้ไม่สบายใจ สามารถจัดความรู้สึกและเรื่องที่ค้างค้ำ (Unfinished Business) ภายในจิตใจให้หมดไปได้ ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่อยู่กับปัจจุบัน การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ด้วยเทคนิคต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความสุขเพิ่มมากขึ้น ดังเช่น

ในกรณีของอ้อ อ้อเล่าว่าครอบครัวมีเศรษฐกิจต่ำกว่าเพื่อนหลาย ๆ คนบางครั้งต้องยืมเงินเพื่อนใช้ ครอบครัวไม่สุขสมบูรณ์ หลังจากที่ได้รับบริการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น เทคนิคการจินตนาการ เทคนิคเกมการล้อมบทบาท และเทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า อ้อได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างเปิดเผย ภายหลังการให้คำปรึกษา อ้อบอกว่า การเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น เป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบ และแก้ปัญหาในเรื่องต่าง ๆ ได้กล้าที่จะแสดงออก รู้บุคลิกของตนเองว่าเป็นอย่างไร

ในกรณีของแมน แมนเล่าว่ารู้สึกไม่พึงพอใจที่ได้เรียนหนังสืออยู่ในกลุ่มเพื่อนร่วมห้อง ปัจจุบัน เมื่อผู้ให้คำปรึกษาได้ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความคิดเห็นของแต่ละคน ใช้เทคนิคเกม การซ้อมบทบาท และเก้าอี้ว่างเปล่า ภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่มจบลง แมนบอกว่า การเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา ทำให้ได้ช่วยผู้อื่นแก้ไขปัญหาดัง ๆ ไม่ว่าจะเป็นในแง่ลบหรือแง่บวก ได้สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างห้อง และรู้จักอุปนิสัยของแต่ละบุคคลเพิ่มมากขึ้น

สรุปได้ว่า เป็นเพราะนักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ได้เรียนรู้และฝึกการมีสติรับรู้ให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง มีความคิดความรู้สึกอยู่กับปัจจุบัน ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่น หรือสภาพแวดล้อม หันกลับมาพึ่งพาตนเองและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ช่วยให้เขาค้นพบว่าเขาสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าที่เขาเคยทำหรือเคยคิดไว้ ให้เขาได้ใช้พลังที่มีอยู่ให้อยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ รู้จักปล่อยวางอดีต กล้าเผชิญ รับรู้ถึงความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่และระบายออกมาได้ ไม่วิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้เขากลับมาเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจค่านิยมและกฎเกณฑ์ของสังคมแต่ไม่ได้หมายความว่าให้เขายึดมั่นอยู่กับค่านิยมเหล่านั้น จนขาดความเป็นตัวของตัวเอง นั่นคือ ใ้บุคคลใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่กับสภาวะปัจจุบัน ด้วยการช่วยให้บุคคลค้นพบตนเอง เข้าใจตัวเองและพัฒนาตัวเองอย่างเต็ม ศักยภาพที่เขา มีอยู่ ดังนั้น วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีผลต่อความสุขของนักเรียน โดยในระยะก่อนการทดลองนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความสุขไม่ต่างกัน แต่เมื่อได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสุขสูงขึ้น ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสุขทั้ง 3 ระยะเวลาของการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. คะแนนเฉลี่ยความสุขของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ในระยะหลังการทดลองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 5 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจาก เมื่อเริ่มการทดลองนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาได้ทำกิจกรรมโดยที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่างๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ไปสู่ภาวะ สามารถพึ่งตนเองได้ โดยให้ผู้รับการปรึกษากลับยอมรับความจริง ไม่หนีปัญหา สนับสนุนให้กำลังใจเพื่อให้กล้าสู้กับความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ไม่ให้หลีกเลี่ยงความรู้สึกนั้น ดังที่พาสสัน (Passons, 1975, p. 39) กล่าวว่า การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ทำให้สมาชิกมีสติรับรู้เพิ่มขึ้นและช่วยเพื่อนสมาชิกให้มีสติรับรู้เพิ่มขึ้นด้วย และคอเรีย (Corey, 2000) ได้ให้ความคิดเห็นว่า ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจะเป็นสิ่งกระตุ้นและท้าทายให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกถึงความรู้สึก กล้าที่จะเปิดเผยกับคนในวัยเดียวกัน

กัน พร้อมทั้งจะแบ่งปันความคิดเห็น ขอมรับความช่วยเหลือด้วยจริงใจและความเต็มใจ ผลที่เกิดขึ้น ทำให้กลุ่มมีการพัฒนาได้เต็มขีดความสามารถและได้รับประโยชน์สูงสุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของฮันนิแกรนด์ (Hannigan, 1975, pp. 61-65) ที่ศึกษาพบว่า กลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ช่วยทำให้นักศึกษามหาวิทยาลัยการแห่งตน (Self-Actualization) และสอดคล้องกับอิมแกรม (Imgram, 1985, pp. 175-183) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ช่วยคู่สมรสที่ขาดความสุขในชีวิต ครอบครัวให้ช่วยกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถติดต่อสื่อสารระหว่างกันให้มีความพึงพอใจในการมีเพศสัมพันธ์ มีความหวังวางใจและให้เกิดริเริ่มซึ่งกันและกัน ทั้งนี้เป็นเพราะกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มุ่งเน้นให้บุคคลมีสติรับรู้อยู่กับที่นี้และเดี๋ยวนี้ ให้มีความรับผิดชอบต่อนตนเองและผู้อื่นร่วมถึงการมีทักษะในการติดต่อสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่นำมาใช้ในการทดลอง เช่น เพ่งการรับรู้อยู่ที่ความรู้สึกของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาใช้กิจกรรมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความรู้สึก ความสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบันให้ได้ ให้เขากลับเผชิญกับความรู้สึกนั้น โดยไม่หลีกเลี่ยง ซึ่งความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาไม่อยากสัมผัสและรับรู้ มักเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ที่ยังส่งผลถึงสภาวะอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมในปัจจุบัน เช่น อารมณ์เศร้าสะเทือนใจ เสียใจ เจ็บปวดขมขื่น คับแค้นใจ เป็นต้น และบางครั้งอาจเป็นความรู้สึกที่ดี แต่ไม่กล้าจะแสดงออกมา เช่น ความรู้สึกชื่นชมยินดี รักใคร่ พื่อใจ สุขใจ เป็นต้น และเพื่อให้บุคคลนั้นอยู่ในสภาวะปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้การถามที่เน้นถึง อย่างไร และอะไร มากกว่า ทำไม

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่นำมาใช้ในการทดลองอีกวิธีหนึ่งคือ ใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในตัวของผู้รับคำปรึกษาได้ชัดเจนขึ้น โดยการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัว วางหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองขณะที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง พูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่า ซึ่งถือเป็นส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกในอุดมคติ ที่คอยบอกว่าคุณเองควรจะทำอย่างไร ต่อจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาย้ายไปนั่งเก้าอี้ตัวที่อยู่ตรงข้าม แล้วแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความต้องการ ความรู้สึกในอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่ได้ตอบกลับไป เทคนิคนี้เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความต้องการ ความรู้สึกทั้งสองอย่างได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ไม่พยายามปกปิดหรือปฏิเสธความรู้สึกที่ตนมีอยู่ ดังเช่น

ในกรณีของสุ สุเล่าว่ามีความรู้สึกโดดเดี่ยว อยากเรียนหนังสือต้องหาเงินเรียนเอง ไม่มีเพื่อนสนิท ภายในกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคที่นี้และเดี๋ยวนี้ เทคนิคการจินตนาการ เทคนิคเกมการซอมบบทบาท และเกมเก้าอี้ว่างเปล่า ภายหลังจากจบกลุ่มการให้คำปรึกษา สิบอกว่า ขณะเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษามีความรู้สึกสนุก ตื่นเต้นว่าต่อไปจะทำอะไร ต่อในแต่ละช่วงที่ฝึก และต้องใช้ความคิดแรก ๆ ก็คิดหาทางแก้ไขไม่ออกเช่นกันกับปัญหาที่เรามี แต่เมื่อใช้เวลาคิดดูแล้วเราก็สามารถเข้าใจและรวมกันแก้ไขปัญหาค้าง ๆ ได้ ได้ความรู้สึกต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น รู้จักกับตนเอง รู้ว่าขณะนี้เราต้องการอะไรและสิ่งใด แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ในทุก ๆ เรื่อง หรือบางเรื่องหากแก้ไขไม่ได้จริง ๆ ก็ทำให้ยอมรับและหาหนทางแก้ไขปัญหาค้างไป รู้สึกมีความสุขมากขึ้น

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ส่งผลให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสุขเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลอง ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมมีความสุขไม่เปลี่ยนแปลงในระยะหลังการทดลอง

3. คะแนนเฉลี่ยความสุขของนักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ในระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 6 และภาพที่ 3 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ได้เกิดการรับรู้ใหม่ทั้งต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมในสภาวะปัจจุบัน ทำให้นักเรียนมีความสุขมากขึ้นในระยะหลังการทดลองและยังมีผลคงทนจนถึงระยะติดตามผล ตามความเชื่อของเพริส (อาภา จันทรสกุล, 2535, หน้า 134) คนที่มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่รับรู้ความรู้สึก ความต้องการความคิดต่าง ๆ ของตัวเอง สัมผัสถึงสิ่งรบกวนในตัวเอง คลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ของตนเองกับสภาพแวดล้อมได้ถูกต้อง ใช้ความนึกคิด ความรู้สึก และประสาทสัมผัส อยู่ในสภาวะปัจจุบัน ไม่ปล่อยให้ตัวเองติดตรึงอยู่กับอดีต หรือคอยคำนึงหาอดีตถึงอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น วุฒิภาวะ ตามความเชื่อของเพริส คือ การที่บุคคลพัฒนาจากการพึ่งพา สภาพแวดล้อมมาเป็นการพึ่งพาตนเอง

จากการสังเกตของผู้วิจัย และความรู้สึกของนักเรียนภายหลังจากกลุ่มทดลองได้ผ่านการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์แล้ว ในวันต่อมาผู้วิจัยได้นำแบบวัด ไปวัดนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีความรู้สึกสดชื่น แจ่มใส พุดคุยกับเพื่อนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างสนุกสนานและมีเพื่อนในกลุ่มควบคุมตั้งข้อสังเกตว่า อะไรทำให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สนุกสนาน แจ่มใสได้มากขึ้นขนาดนี้ รู้สึกว่าสถานที่ที่จะไปสนุกสนาน รู้สึกว่าโลกนี้ยังมีอะไรให้ได้ค้นหาอีกมาก และในระยะติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาได้พบกับสิ สิบอกว่า ได้ไปอยู่ที่บ้านกับแม่แล้วรู้สึกดีที่ได้ทำในสิ่งที่

ต้องการ และในช่วงปิดภาคเรียน ผู้ให้คำปรึกษาได้พบกับ บอม จิม แมน ไปทำงานพิเศษโดยการเป็นผู้ช่วยจำหน่ายสินค้าที่บริษัทซูเปอร์แวร์ แมนมาทำงานพิเศษเป็นครั้งแรกพร้อมกับเพื่อน มีสีหน้าแจ่มใส ร่าเริง พุดคุยมากขึ้น

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีความคงทนในการส่งผลต่อการเพิ่มความสุข ทำให้คะแนนเฉลี่ยความสุขในระยะติดตามผลไม่ลดลงและใกล้เคียงกับระยะหลังการทดลอง ส่วนในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสุขในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. คะแนนเฉลี่ยความสุขของนักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 8 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจาก เมื่อเริ่มการทดลอง นักเรียนจะได้รับการฝึกเทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับสถานะความเป็นจริงในปัจจุบัน โดยใช้ประสาทสัมผัสของตนมากกว่าจะใช้ความคิด ดังที่เพิร์ลส์ (Perls, 1969) เสนอแนะไว้ว่า “lose you mind and come to your sense” นั่นคือ ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ระบบการรับรู้ (Sense) ของเขาอย่างเต็มที่และตัวผู้ให้คำปรึกษาเองก็มีหน้าที่ต้องใช้การรับรู้ทำความเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษาเท่านั้น จะไม่วิเคราะห์ตีความ หรือใช้สติปัญญาคาดคะเนสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อสารออกมา ไม่ว่าจะเป็นท่าทาง สิ่งที่ทำให้คำปรึกษาต้องทำคือ การฟัง การรับรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และต้องสื่อความหมายที่ได้ฟัง ได้รับรู้กลับไปให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้สิ่งที่เขาได้แสดงออกมา ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาและเข้าใจว่า ความรู้สึกหมดหวังเป็นเพียงจินตนาการที่บุคคลสร้างขึ้นเมื่อมีความวิตกกังวล โดยบุคคลมักจะจินตนาการว่าจะมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพของการรับรู้และการแก้ปัญหาในสถานการณ์ปัจจุบันสูญหายไป แต่ถ้าบุคคลกล้าเผชิญกับความวิตกกังวลที่มีอยู่ในปัจจุบัน เขามองเห็นสิ่งกีดขวางหรืออุปสรรคที่ตนสร้างขึ้นและหาหนทางแก้ไขปัญหาได้ และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อความรู้สึกและการตัดสินใจ ซึ่งในบางครั้งก็ใช้วิธีทำท่าย่อเป็นการกระตุ้นให้เขาฟังตนเองมากขึ้น

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่นำมาใช้ในการทดลอง เช่น เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เกมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้พลังที่มีอยู่ในตนเองอยู่กับสถานะปัจจุบันอย่างเต็มที่ เพราะบุคคลมักวิตกกังวลถึงบทบาทของตนเองที่จะแสดงในอนาคต ซึ่งต้องใช้พลังส่วนใหญ่ไปกับการคาดคะเนว่าตนเองจะแสดงบทบาทอย่างไรเมื่อต้องออกไปทำหน้าที่นั้น ๆ ทำให้ไม่สามารถรับรู้ถึงสถานะในปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ เพื่อลดความวิตกกังวล

ดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซ้อมบทบาท หรือแสดงบทบาทที่ตนคิดไว้ออกมาจริง ๆ ดังเช่น

กรณีของไก่ ได้เล่นเกมการซ้อมบทบาทโดยบอกว่า “อยากจะบอกกับน้องว่าแม่เขารักเราสองคนเท่ากัน เรามีกันสองคนพี่น้อง พี่ไม่อยากให้น้องคิดว่าแม่ลำเอียง และ “อยากให้น้องพูดว่า จะทำตัวดี ไม่กลับบ้านดึก ให้แม่เป็นห่วง และจะไม่เถียงแม่อีก” โดยไก่เลือกจิมแสดงเป็นน้องชาย ผู้ให้คำปรึกษาชักจูงให้จิมพูดกับไก่เหมือนที่ไก่ออกให้น้องชายพูด และจัดบรรยากาศที่ไก่อพูดกับน้องชาย เมื่อซักซ้อมบทบาทเสร็จแล้ว ไก่บอกว่ารู้สึกว่าได้ระบายความในใจออกมา สิ่งที่ยากจะบอกกับน้อง

กรณีของจิม ได้เล่นเกมการซ้อมบทบาทโดยต้องการให้แม่พักผ่อน ลดการทำงานให้น้อยลงโดยซ้อมบทบาทว่า “แม่ครับ จิมรักแม่นะครับ จิมอยากให้แม่พักผ่อนมาก ๆ อย่าทำงานหนักมากไป จิมเป็นห่วงสุขภาพของแม่” และจิมอยากได้รับคำตอบจากแม่ว่า “ลูกอยากให้แม่พักแม่ก็จะพัก” ผู้ให้คำปรึกษาให้จิมและอ้อแสดงการซ้อมบทบาทตามที่จิมจัดบรรยากาศ และคำพูดของจิมที่พูดกับแม่ และคำพูดที่แม่ตอบจิมมาโดยมีอ้อแสดงเป็นแม่ของจิมหลังการแสดงการซ้อมบทบาท จิมบอกว่า “สิ่งที่ผมได้ทำไปมันอาจจะไม่เป็นอย่างนั้นก็ได้ แม่อาจจะบอกว่า แม่ยังสนุกกับมัน ก็ต้องทำใจให้ยอมรับ”

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่นำมาใช้ในการทดลองอีกวิธีหนึ่งคือ การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความต้องการความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองและบุคคลอื่น โดยใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาไม่พะวงเรื่องในอดีตอันเนื่องมาจากความขัดแย้งที่มีต่อตนเองและผู้อื่นที่ค้างคาใจอยู่ ลดความรู้สึกเครียดที่เกิดจากความรู้สึกวิตกกังวล ซึ่ง พาสสันส์ (Passons, 1975, pp. 12-13) ได้กล่าวไว้ว่า จิตวิทยาเกสตัลท์เน้นเรื่องกระบวนการรับรู้ และเพิร์ลส์ ดัดแปลงมาใช้ในด้านจิตบำบัด โดยมีหลักการคือ ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ เป็นผลจากหลักการของภาพและพื้น (The Principle of Figure and Ground) ถ้าเราให้ความสนใจสิ่งใดในขณะนั้นก็จะกลายเป็นภาพและสิ่งอื่นจะเป็นพื้น (Perls, 1969) กล่าวว่า บุคลิกภาพของบุคคลเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมในการพัฒนาคุณภาพไปทีละขั้น ความต้องการของบุคคลจะเด่นชัดขึ้นมาเป็นภาพเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีความต้องการและมีพฤติกรรมสนองตอบความต้องการของตนเอง บุคคลที่มีแนวโน้มจะอยู่กับอดีต เพราะขาดความรับผิดชอบปัจจุบัน ชีระ ชัยยุทธขรรยง (2533, หน้า 58-65) เชื่อว่า การพยายามให้บุคคลกล้าเผชิญกับความรูสึกรับรู้ อยู่กับความรู้สึกทั้งข้างที่ตนมีอยู่ได้ แล้วให้ระบายออกมา บุคคลจะได้ไม่เสียพลังงานไปกับความรู้สึกข้างนั้นอีก

สุ, อ้อ และคนอื่นๆ ส่วนใหญ่บอกว่า รู้สึกสบายใจ และใส่ใจมากขึ้นเมื่อได้ใช้เทคนิค แก้อ้วางเปล่า ทำให้สิ่งที่ค้างคาอยู่ในใจได้ระบายออกมา ได้เข้าใจความรู้สึกของตนเองว่ามีความต้องการอะไร ทำให้มีความสุขในชีวิตมากขึ้น

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์เป็นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีลักษณะการสื่อสารแบบสองทาง ผู้ให้คำปรึกษาเป็นกระจกสะท้อนช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นตนเอง มีสติรับรู้เพิ่มขึ้น สามารถควบคุม แก้ไขปัญหา และพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยความสุขของกลุ่มทดลองในระบะหลังการทดลองสูงกว่าในระบะก่อนการทดลอง

5. คะแนนเฉลี่ยความสุขของนักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระบะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 8 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้เนื่องจาก การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์เป็นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มที่เน้นสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและกลุ่มผู้รับคำปรึกษา และระหว่างผู้รับคำปรึกษาในกลุ่ม ซึ่งเทคนิคและวิธีการของเกสตัลต์จะช่วยให้ นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์เกิดการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนการรับรู้ใหม่ ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในตนเองของนักเรียน โดยพวกเขามีอิสระที่จะระบายความไม่สบายใจ ความคับข้องใจต่าง ๆ ออกมา ทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริงในปัจจุบัน มีการพัฒนา ปรับตัวและเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งไม่เฉพาะสามารถแก้ปัญหาความรู้สึกทุกข์-สุขในจิตใจได้เท่านั้น แต่จะช่วยให้มีทักษะในการแก้ไขปัญหาอื่น ๆ ได้ด้วยตนเอง (วัชรทรัพย์มี, 2520, หน้า 75-76) ทำให้ส่งผลต่อเนื่องถึงแม้ว่าเวลาจะผ่านไป 4 สัปดาห์หลังการทดลอง เมื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์ทำแบบวัดความสุขซ้ำอีกครั้ง พบว่าคะแนนเฉลี่ยความสุขในระยะติดตามผลสูงกว่าระบะก่อนการทดลอง ดังเช่น

กรณีของสุ สุได้นอกความรู้สึกภายหลังจากการตอบแบบวัดความสุขในระยะติดตามผลว่า “สามารถนำสิ่งที่ได้เข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือ หาสิ่งที่คิดว่าเป็นปัญหาของเราว่าอยู่ตรงจุดใด แก้ปัญหาที่ละน้อยก็จะทำให้ปัญหานั้นหมดไป หาสิ่งที่ดีให้กับตัวเอง สิ่งที่เราเป็นอยู่ ทำสิ่งใดก็ได้ที่คิดว่า ไม่ก่อปัญหาให้กับผู้อื่นและเรามีความสุข ถ้าหากกล้าที่จะทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ โดยไม่ต้องกลัวอีก มีความสุขกับชีวิตประจำวันมากขึ้น ร่าเริง แจ่มใส”

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์มีผลต่อความคงทนของความสุขในนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง จนถึงระยะติดตามผล

6. คะแนนเฉลี่ยความสุขของนักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 8 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ 6 แสดงว่า หลังจากนักเรียนเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เกิดการเรียนรู้และปรับตัวต่อการรับรู้ใหม่ และมีการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม มีความสุขในชีวิต อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิต โดยครอบคลุมถึงความตั้งใจในจิตใจ ภายใต้อารมณ์และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ดังเช่น

กรณีของไก่ ไก่บอกว่า กิจกรรมที่ได้รับในครั้งนี้ สามารถนำมาเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวันได้มาก เช่น สามารถนำความคิดของแต่ละคนที่ได้รับมาแก้ปัญหาได้ ปรับตัวเข้าหาคนอื่น และคนในครอบครัวได้ดี เข้าใจความรู้สึกของคนรอบข้างได้มากขึ้น สามารถตัดสินใจปัญหาและหาวิธีแก้ไขได้ถูกต้อง

บอม บอกว่า กิจกรรมที่ได้ทำไป เป็นการช่วยให้ปัญหาที่ติดค้างในใจหมดไปโดยการช่วยกันแก้ไขปัญหา และช่วยให้ระบายความรู้สึกในสิ่งที่อยากพูดแต่ไม่ได้พูด อยากทำแต่ไม่ได้ทำ

ปู บอกว่า รู้สึกดี สนุกสนาน การเข้ากลุ่มมีประโยชน์มากอย่างน้อยก็รู้ว่าเราแย่แล้วยังมีคนแย่กว่าเราอีก และได้รู้จักคำว่าเพื่อนอีกด้วย

นั่นคือการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ส่งผลต่อเนื่องต่อความสุขแม้ว่าระยะเวลาจะผ่านไป ทำให้คะแนนเฉลี่ยความสุขในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมจากการพึ่งพา ผู้อื่นหรือสภาพแวดล้อม หันกลับมาพึ่งตนเองและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง เมื่อมีปัญหาสามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาได้หลายแนวทาง และเลือกแนวทางที่คิดว่าดีที่สุด นอกจากนี้ยังทำให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ช่วยให้เขาค้นพบว่าเขาสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าที่เขาคิดว่า หรือเคยคิดไว้ ให้เขาได้ใช้พลังที่มีอยู่ ให้อยู่กับภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ รู้จักปล่อยวางอดีต กล้าเผชิญรับรู้ถึงความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่และระบายออกมาได้ ไม่ติดกักขังกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้เขากลับเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจค่านิยมและกฎเกณฑ์ของสังคม แต่มิได้หมายความว่า ให้เขายึดมั่นอยู่กับค่านิยมเหล่านั้นจนขาดความเป็นตัวของตัวเอง นั่นคือ ให้นักลใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่กับสภาวะปัจจุบัน ด้วยการให้นักลค้นพบตนเอง เข้าใจตัวเองและพัฒนาตัวเองอย่างเต็มศักยภาพที่เขา มีอยู่

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ต่อความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษา สามารถเพิ่มความสุขในนักเรียนได้ ใช้กิจกรรมหลากหลายสามารถยืดหยุ่นตามสถานการณ์ได้ตลอดเวลา และใช้เวลาในวันหยุด 2 วัน 3 คืนก็เห็นผล
2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ต่อความสุข เป็นการให้คำปรึกษาที่ต้องใช้ความชำนาญในเรื่องการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพ การสังเกต การประเมินความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ดังนั้นผู้ที่ให้นำเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ไปใช้ ควรมีการศึกษาให้เข้าใจถึงหลักการ เทคนิควิธีการ ควรมีการฝึกปฏิบัติ จนเกิดทักษะและความชำนาญ สามารถใช้ได้อย่างกลมกลืนเป็นธรรมชาติ นำไปใช้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ได้ผลการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การจัดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์นอกสถานที่ที่สามารถเลือกสถานที่ที่เหมาะสมที่อื่น ๆ ได้โดยคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับจำนวนวันและเวลา ถ้ามีการขยายเพิ่มขึ้น จะทำให้ผู้ให้คำปรึกษา รู้สึกไม่ถูกบีบบังคับด้วยจำนวนวันเวลานที่น้อยเกินไป และทำให้ผู้ให้คำปรึกษาไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป
2. ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ต่อความสุข ในกลุ่มนักเรียนหรือเยาวชนกลุ่มอื่น ๆ เช่น นักเรียนชั้นประถมศึกษา นักศึกษาในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย หรือกลุ่มบุคคลอื่น ๆ ที่น่าสนใจ เช่น เด็กเร่ร่อน เด็กในสถานสงเคราะห์ต่าง ๆ
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ต่อความสุขในระยะเวลาที่แตกต่างกัน เช่น การจัดกลุ่มแบบพบกันอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง กับการจัดกลุ่มแบบพบกันแบบต่อเนื่อง 3-7 วัน เป็นต้น