

ผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับคนตรีบำบัด  
ต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย


จตุมา ค้วงนุ้ย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
กรกฎาคม 2558  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

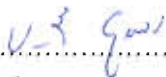
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ จุติมา ค้างนุ่น ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)


  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

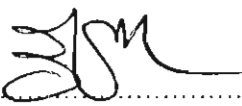
  
.....ประธาน  
(นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รอ.หญิง ชนิดดา แนบเกษร)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

  
..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ 24 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2558

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระพรรณ และ รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ คณะกรรมการควบคุม วิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษาแนะนำ ตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนได้ให้กำลังใจในการทำงานแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งที่ท่านอาจารย์เสียสละ เวลาอันมีค่ามอบให้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ดร.ชนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และ ดร.อดัม นิลไพจิต ที่ให้ความกรุณา และอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของ โปรแกรม และแบบประเมิน รวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้ และขอกราบ ขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่ได้กรุณาชี้แนะ ปรับแก้ ให้วิทยานิพนธ์ ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ นายวุฒิชัย เจนวิริยะกุล ผู้บัญชาการเรือนจำกลางชลบุรี ที่ได้กรุณาอนุญาต ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ของเรือนจำกลางชลบุรี ทุกท่านที่อำนวยความสะดวก ตลอดจนขอขอบคุณผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัย ทุกขั้นตอนเป็นอย่างดี ตลอดจนผู้ที่มิได้เอ่ยนามในที่นี้ ที่ได้สนับสนุนเอื้อเพื่อให้ผู้วิจัยศึกษา กระทั่งประสบความสำเร็จ

คุณประโยชน์ อันพึงเกิดจากการศึกษานี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูคุณเวทิตาแด่ บุพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ทำให้ผู้วิจัยสำเร็จการศึกษา

จตุติมา ค้างนุ้ย

54920999: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: ความวิตกกังวล/ ผู้ต้องขัง/ ทฤษฎีเกสตัลท์

จุติมา ค้วงนุ้ย: ผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด

ต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย (EFFECTS OF GESTALT GROUP COUNSELING

WITH MUSIC THERAPY ON PRISONER'S ANXIETY ) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์:

วารสาร ทรัพย์วิระปกรณ์, วท.ค., อนงศ์ วิเศษสุวรรณ, Ed.D. 135 หน้า. ปี พ.ศ. 2558.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้ต้องขังชาย ต้องโทษ และเข้ามาอยู่ในเรือนจำครั้งแรก ณ เรือนจำกลางชลบุรี ในระหว่างวันที่ 19-29 มกราคม 2558 กำหนดโทษตั้งแต่ 1 ปี ขึ้นไป มีคะแนนความวิตกกังวลขณะเผชิญในระดับค่อนข้างมากขึ้นไป (50 คะแนนขึ้นไป) สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ได้ผู้ต้องขังเข้าร่วมการทดลองทั้งสิ้น 10 คน ใช้วิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบประเมินความวิตกกังวลขณะเผชิญ State-trait anxiety inventory for adults (Form Y-1) ของ สปีลเบอร์เกอร์ และโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ระยะเวลาเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอรอนนี ผลการวิจัย พบว่า ผู้ต้องขังที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 และในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

54920999: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc.

(COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: ANXIETY/ PRISONER/ GESTALT THEORY.

JUTIMA DUANGNUY: EFFECTS OF GESTALT GROUP COUNSELING WITH MUSIC THERAPY ON PRISONER'S ANXIETY: ADVISORY COMMITTEE: WARAKORN SUPWIRAPAKORN, Ph.D., ANONG WISESSUWAN, Ed.D. 135 P. 2015.

The purposes of this research were to study effects of gestalt group counseling with music therapy on male prisoner's anxiety. The participants used in the study was 10 sentenced male inmates who were first sent to Chonburi Central Prison, during January 19-29, 2015 impose a penalty ranging from one year and the anxiety level is much higher (50 points up). The purposive sampling method was used with voluntary participation in the trial. The research instruments were State-Trait Anxiety Inventory for Adults (Form Y-1) Speilberger(1983) and counseling program based on gestalt group counseling with music therapy. The experimental group received 90 minutes counseling session twice a week for six consecutive weeks (12 times in total). The data collection was divided into three phrases; pre-trial, post-trial, and follow up. The data were analyzed by using Single-Factor Experiment Having Repeated Measures on the Same Elements. When the difference was detected, the Bonferroni procedure was employed.

The research results showed that prisoner's anxiety who received counseling based on gestalt group counseling with music therapy was lower than the post-trial and the follow up period at the .05 level. The prisoner's anxiety who received follow up counseling was lower than the pre-trial period at the .05 level.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	7
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์.....	21
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรีบำบัด.....	45
เอกสารแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับ ดนตรีบำบัด.....	57
เอกสารแนวคิดเกี่ยวกับผู้ต้องขัง.....	59
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	64
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	64
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	66
การสร้างเครื่องมือในการวิจัยและการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	66
การดำเนินการทดลอง.....	68

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	70
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
4 ผลการวิจัย.....	72
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	73
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	77
สรุปผลการวิจัย .....	77
อภิปรายผล.....	78
ข้อเสนอแนะในการวิจัย .....	85
บรรณานุกรม .....	86
ภาคผนวก.....	92
ภาคผนวก ก. ....	93
ภาคผนวก ข .....	119
ภาคผนวก ค .....	121
ภาคผนวก ง.....	125
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	135

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	69
2	71
3	73
4	75
5	75
6	122
7	124



## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	6
2	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	65
3	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลอง และระยะติดตามผลของผู้ต้องขังชาย.....	74

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาอาชญากรรมในปัจจุบันมีหลากหลายรูปแบบแตกต่างกัน นับแต่การกระทำผิดที่ไม่ร้ายแรงหรือลหุโทษ ไปจนถึงการกระทำที่อุกฉกรรจ์ การเกิดปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ ที่เพิ่มขึ้นนั้น ย่อมมีผู้กระทำผิดเพิ่มมากขึ้นด้วย จากสถิติผู้ต้องราชทัณฑ์ (กรมราชทัณฑ์, 2557) มีจำนวนผู้ต้องขังในเรือนจำทั่วประเทศเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ ในปี พ.ศ. 2547 มีผู้ต้องขังจำนวน 157,567 คน แต่ในปี 2557 มีจำนวนผู้ต้องขังเพิ่มขึ้นเป็น 304,958 คน ทั้งนี้ไม่รวมถึงผู้กระทำผิดที่ไม่ได้อยู่ในการควบคุมดูแลของกรมราชทัณฑ์ จากแนวโน้มดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ามีจำนวนผู้กระทำผิดที่เพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเมื่อบุคคลมีการกระทำผิด สังคมจะหาวิธีการที่จะจัดการกับผู้ที่กระทำผิด ผู้ที่ละเมิดกฎเกณฑ์ กฎระเบียบ ข้อข้อบังคับ สิทธิ และเสรีภาพของบุคคลอื่นในการลงโทษผู้กระทำผิดนั้น ในแต่ละยุคละสมัยก็มีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความเชื่อของแต่ละสังคม สำหรับการลงโทษผู้กระทำผิด กาโรฟาโล (Garofalo, 1852-1934 อ้างถึงใน ปกรณ์ มณีปกรณ์, 2555, หน้า 147) ได้เน้นเรื่องการลงโทษโดยแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ เพื่อให้เหมาะสมกับผู้ที่กระทำผิดแต่ละประเภท ประการแรก คือ การลงโทษโดยการประหารชีวิต (Death penalty) ซึ่งเป็นการลงโทษสำหรับบุคคลที่เกิดมาเพื่อประกอบอาชญากรรม ไม่สามารถปรับเปลี่ยน หรือเลิกการกระทำผิดได้ ประการที่สอง คือ การลงโทษแบบชั่วคราว (Partial elimination) เป็นการลงโทษบุคคลที่ประกอบอาชญากรรม แต่ยังพอที่จะแก้ไขได้ ซึ่งได้แก่ การกักขัง การจำคุกเป็นเวลานาน รวมทั้ง การแยกขังผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน และประการที่สาม คือ การลงโทษ เพื่อปรับปรุงแก้ไขผู้กระทำผิด (Enforced reparation) ซึ่งเป็นการลงโทษผู้กระทำผิดที่สามารถแก้ไขได้ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ใหม่ ในส่วนของกรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม ได้ดำเนินการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดที่ยังพอจะปรับเปลี่ยนแก้ไขได้ โดยเน้นด้านการแก้ไขฟื้นฟู (Rehabilitation) จากวิสัยทัศน์ของกรมราชทัณฑ์ ที่กำหนดไว้ว่า “กรมราชทัณฑ์เป็นองค์กรที่มีประสิทธิภาพในการควบคุมแก้ไข และพัฒนาพฤตินิสัย เพื่อคืนคนดีมีคุณค่าสู่สังคม” ซึ่งแนวความคิดเกี่ยวกับการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดนั้น เป็นแนวความคิดของสำนักอาชญาวิทยาปฏิฐานนิยม (Positive school) ที่มีความเชื่อในเรื่องของเจตจำนงกำหนด (Determinism) คือ มีความเชื่อว่า การกระทำของมนุษย์นั้นถูกกำหนดโดยปัจจัยต่าง ๆ มนุษย์นั้นไม่สามารถเลือกกระทำได้อย่างอิสระ มนุษย์ถูกกดดัน ถูกหล่อหลอมจากสิ่งแวดล้อม และปัจจัยต่าง ๆ จนมีบุคลิกภาพที่บกพร่อง และหันไปสู่อการกระทำผิด จากแนวคิดนี้จึงเชื่อว่าการกระทำของ

บุคคลเป็นผลมาจากปัจจัยหลาย ๆ อย่างรวมกัน ได้แก่ ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา ปัจจัยทางด้าน พันธุกรรม และปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทางด้านสังคมวัฒนธรรม ปัจจัยเหล่านี้อยู่เหนือ การควบคุมของมนุษย์ ดังนั้นการกระทำผิดของบุคคลจึงเกิดจากปัจจัยหลายอย่างรวมกัน ซึ่งอาจแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ในการลงโทษบุคคลนั้น จึงไม่ควรที่จะมุ่งเน้นที่การกระทำผิด เป็นหลัก แต่ควรพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการกระทำผิด และหันมาแก้ไขที่สาเหตุ การลงโทษ เพื่อการแก้ไขผู้ที่กระทำผิด จึงเน้นที่ตัวผู้กระทำผิดมากกว่าการกระทำผิด โดยเน้นการศึกษา ผู้กระทำผิดเป็นรายบุคคล หรือการจำแนกลักษณะเป็นรายบุคคล เพื่อค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของ การกระทำผิด และหาแนวทางในการแก้ไข ทั้งนี้ การที่สังคมจัดให้มีการลงโทษในลักษณะนี้ ก็เพื่อเปิดโอกาสให้สังคมได้แก้ไขผู้ที่กระทำผิด แนวความคิดเกี่ยวกับการลงโทษผู้กระทำผิด ด้วยการแก้ไขฟื้นฟู จึงเป็นแนวคิดที่ให้โอกาสคนได้กลับตัว ให้โอกาสแก้ไขปรับปรุง โดยการทำให้คนที่กระทำผิดไม่ถลำลึกไปสู่การกระทำผิดมากขึ้น หรือนำไปสู่การกระทำผิดซ้ำอีก การแก้ไขฟื้นฟูผู้ที่กระทำผิดที่อยู่ในเรือนจำจึงมีการใช้วิธีที่หลากหลาย ครอบคลุม ในทุกด้าน ได้แก่ การฝึกอบรม การแก้ไข ฟื้นฟู ด้วยการฝึกอบรมวิชาชีพ การศึกษา การอบรมทางศีลธรรมศาสนา การจิตสวดสติกการ และการสงเคราะห์ การให้การบำบัด แก้ไข เป็นกลุ่ม และเป็นรายบุคคล ทั้งนี้ เพื่อมุ่งแก้ไขสาเหตุที่ทำให้ผู้กระทำผิดมีความบกพร่อง และเป็นเหตุให้กระทำผิด (นัททิ จิตสว่าง, 2554) แต่การแก้ไข ฟื้นฟู และพัฒนาพฤติกรรมผู้ต้องขังในปัจจุบัน มีอุปสรรคหลายประการ เช่น การที่ผู้กระทำผิดได้สูญเสียบุคลิกภาพ จากการถูกหล่อหลอมของสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ต่าง ๆ และประการ สำคัญ คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับผู้ต้องขัง ในขณะที่ดำเนินชีวิตอยู่ใน เรือนจำ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่การเกิดบุคลิกลักษณะ และพฤติกรรมที่แก้ไขได้ยาก

ความวิตกกังวล เป็นภาวะทางด้านอารมณ์ความรู้สึกไม่พอใจ เนื่องจากรู้ว่าตนเองถูกข่มขู่ หรือจะมีอันตราย หรือการมีอยู่ในสถานะที่ไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งสถานะทางอารมณ์ เช่นนี้ จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกตึงเครียด รู้สึกวิตกกังวลหรือหวาดกลัว (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541) ผลของการเปลี่ยนแปลงในสภาพตนเองของผู้ต้องขัง และทัศนคติของสังคมที่มีต่อผู้ต้องขัง ที่เป็นไปในทางลบ ทำให้ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกว่า ตนเองเป็นคนชั่ว เป็นคนเลว ขาดความเคารพ นับถือตนเอง ท้อถอย หมดกำลังใจ เป็นผลทำให้คุณค่าแห่งตนลดลง เพราะคิดว่าตนเองไร้ค่า (อาดัม นิละไพจิตร, 2548) ดังนั้น โอกาสที่ผู้ต้องขังเมื่อต้องใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ หรือ เมื่อพ้นโทษไปแล้วมีการกระทำผิดซ้ำขึ้นได้อีก

ผู้ต้องขังที่เข้ามาอยู่ในเรือนจำเป็นครั้งแรก จะเป็นกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงกว่า กลุ่มอื่น ๆ จากที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์ และให้ผู้ต้องขังทำแบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุ ของความวิตกกังวล พบว่า ผู้ต้องขังส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว การพลัดพราก

จากสมาชิกของครอบครัวเป็นอันดับต้น รองลงมา คือ ความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับกฎหมาย กำหนดโทษที่จะได้รับ ซึ่งหมายถึงระยะเวลาในการดำเนินชีวิตอยู่ภายในเรือนจำ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม ที่ซึ่งแตกต่างจากสังคมภายนอก ข้อจำกัดต่าง ๆ พื้นที่อยู่อาศัยที่ต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ เป็นจำนวนมาก ตลอดจนความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ความเจ็บป่วย โรคติดต่อต่าง ๆ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล เมื่อผู้ต้องขังที่เข้าเรือนจำครั้งแรก บางคนไม่สามารถจัดการกับความวิตกกังวลให้ลดลงในระดับที่เหมาะสมได้ส่งผลให้ผู้ต้องขังบางคนมีพฤติกรรมเก็บตัว หลีกหนีออกจากสังคม ทำให้เจ้าหน้าที่สังเกต และดูแลได้ไม่ทั่วถึง ผู้ต้องขังบางคนถูกเพื่อนผู้ต้องขังด้วยกันกลั่นแกล้ง ถูกทำร้ายร่างกาย และจิตใจ บางคนอาจแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ถูกเพื่อนชักจูงได้ง่าย นำไปสู่การกระทำผิดระเบียบวินัย ส่งผลต่อการควบคุมของเจ้าหน้าที่เรือนจำ

ดังนั้น สิ่งที่สำคัญ คือ ทำอย่างไรจึงจะให้ผู้ต้องขังที่กระทำผิด และเข้ามาอยู่ในเรือนจำเป็นครั้งแรก สามารถเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง ใช้พลังงาน ความรู้ ความสามารถ และศักยภาพของตนเอง ให้เกิดความเหมาะสมอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในตนเอง มีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง แก่ใจตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ภายในเรือนจำได้อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งสิ่งหนึ่งที่ปิดกั้น และคุกคามพลังด้านบวกที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงนั้น คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคล ประกอบทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ส่งผลกระทบททั้งทางตรง และทางอ้อม หากผู้ต้องขังที่กระทำผิด และเข้ามาอยู่ในเรือนจำเป็นครั้งแรก ไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ ก็จะไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ในการปรับตัว และยากต่อการแก้ไขพฤติกรรม และอาจส่งผลกระทบต่อควบคุมของเรือนจำ หากแต่ผู้ต้องขังสามารถจัดการกับความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เล็กน้อย (Mind anxiety) ซึ่งเป็นความวิตกกังวลในระดับที่บุคคลมีการตื่นตัว มีการรับรู้อย่างกว้างขวาง มีความสามารถในการรับรู้ มีการปรับตัว การแก้ไขปัญหาที่ดี รวมทั้งมีความคิดในทางที่สร้างสรรค์ (ขวัญพนมพร ธรรมไทย, 2554) จะทำให้ผู้ต้องขังสามารถปรับตัว และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไปได้

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt group counseling) พัฒนา และเริ่มใช้โดย ฟริทซ์ เพิร์ลส์ (Fritz Perls) และ ลอรา เพิร์ลส์ (Laura Perls) ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า บุคคลจะเข้าใจตนเองได้ดีที่สุดเมื่ออยู่ในบริบทของสิ่งแวดล้อมการบำบัด จึงเน้นที่การตระหนักรู้ทุกขณะในประสบการณ์ของบุคคล ตลอดจนตระหนักรู้ถึงปัญหา และอุปสรรคที่เกิดจากประสบการณ์ โดยการจัดบรรยากาศที่จะช่วยอำนวยความสะดวก ให้ผู้รับการบำบัด ได้ตระหนักถึงประสบการณ์ และสิ่งที่กำลังกระทำ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554) มนุษย์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม การจะเข้าใจมนุษย์อย่างลึกซึ้ง

นั้นจำเป็นต้องเข้าใจทั้งตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อม ดังนั้น หลักการของการปรึกษาทฤษฎีเกสคัลท์ คือ การเน้นที่ปัจจุบัน (Here and now) เพราะ “อดีต” เป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว และ “อนาคต” นั้นยังมาไม่ถึง การคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตจึงเป็นการหลีกเลี่ยงการคิด หรือการเผชิญปัญหาในปัจจุบัน การที่บุคคลครุ่นคิดตั้งแต่อนาคตมากเกินไปจะก่อให้เกิดความวิตกกังวล (วัชร ทรัพย์มี, 2547, หน้า 49) ซึ่งการที่ผู้ต้องขังที่กระทำผิด และเข้ามาอยู่ในเรือนจำครั้งแรกนั้น ต้องตกอยู่ในสถานะที่ไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคต ในสภาพแวดล้อม สภาพสังคมที่แตกต่างจากสังคมภายนอกเรือนจำ และการครุ่นคิดตั้งแต่เรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีต คิดวนเวียนอยู่กับเรื่องราวเก่า ๆ เดิม ๆ หรือโทษว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนนั้น สาเหตุเกิดจากการกระทำของคนอื่น เช่น ถูกชักจูงจากเพื่อน ถูกกล่าวหา มีความจำเป็นที่ต้องกระทำเพื่อต้องการช่วยเหลือครอบครัว เพื่อคนที่ตนเองรัก หรือถูกกลั่นแกล้งจากคนอื่น ๆ ซึ่งความคิดเหล่านี้เป็นวิธีการที่ผู้ต้องขังพยายามที่จะหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ โดยการโยนความผิดให้กับบุคคลอื่น และใช้พลังในการคิดคร่ำครวญถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง โดยการคิดเข้าข้างตนเองว่าตนเองไม่ได้กระทำผิด เมื่อถึงเวลาจะได้รับ การปล่อยตัว คิดหาเหตุผลต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองเชื่อว่า สามารถที่จะพ้นผิด และออกไปจากเรือนจำได้ นอกจากนี้เรื่องอคติความแค้น ผู้ต้องขังยังคิดถึงการพลัดพรากจากครอบครัว หรือคนรัก ซึ่งความคิดที่จมอยู่กับอดีต และความคิดที่เลื่อนลอยไปในอนาคตนี้ ทำให้ผู้ต้องขังไม่ได้ใช้ชีวิตอยู่กับโลกของความเป็นจริง พยายามที่จะละเมินกฎเกณฑ์ และกฎระเบียบของเรือนจำ ไม่ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมจากสังคมภายนอกสู่สภาพสังคมของผู้ต้องขัง ซึ่งสังคมผู้ต้องขังนั้น เป็นสังคมที่มีลักษณะพิเศษแตกต่างจากสังคมภายนอก คือ เป็นสังคมที่ถูกจำกัดสิทธิเสรีภาพ เต็มไปด้วยกฎเกณฑ์ และขาดอิสรภาพในการติดต่อกับโลกภายนอก ปัจจัยเหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อผู้ต้องขังทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (นันทิ จิตสว่าง, 2553) ดังนั้น ผู้ต้องขังจึงพยายามหาวิธีการปรับตัว เพื่อให้เข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป แต่เมื่อผู้ต้องขังประสบกับสภาวะความวิตกกังวล อันเกิดจากการที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ดูเหมือนว่าจะอยู่เหนือการควบคุม สถานการณ์ที่เลวร้าย การถูกจำกัด การถูกตัดขาด ความรู้สึกขาดการช่วยเหลือ และความรู้สึกที่ไม่สามารถควบคุมสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นได้ ความวิตกกังวลที่มากเกินไปเหล่านี้ ก่อให้เกิดผลเสียตามมา ซึ่งส่งผลต่อระบบความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการปรับตัว และการเรียนรู้ ความวิตกกังวลในระดับปานกลาง จะส่งผลให้ระดับประสาทสัมผัสการรับรู้แคบลง สนใจสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาก และมีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น แต่ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือก็จะพัฒนาไปสู่ระดับความวิตกกังวลในระดับสูง และรุนแรงได้ ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการใจสั่น มือสั่น วิงเวียน ปวดศีรษะ กระวนกระวายใจ กระสับกระส่าย อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย พุดเรื่องเดิมซ้ำ ๆ ใจลอย หมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับเรื่องเดิม ๆ ความจำลดลงและขาดสมาธิ เป็นต้น

(ชนิดตา แบบเกษร, 2549) จากการศึกษาของ Narendra Prasad and Nagarajamurthy (2011) ถึงความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักโทษในเรือนจำกลางในรัฐकर्ณาฏกะ (Karnataka) ประเทศอินเดีย พบว่า ผู้ต้องขังมีความวิตกกังวลสูง และมีภาวะความซึมเศร้าในระดับที่รุนแรง การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ เป็นการช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเองนำไปสู่ การเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองจากการพึ่งพาผู้อื่นสู่การพึ่งพาตนเอง พัฒนาตนเองไปสู่ความมีวุฒิภาวะ มีการคิดพิจารณาอย่างรอบคอบ ในการนำสิ่งต่าง ๆ มาประกอบการพิจารณา ใครครวญ ผสมผสาน เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจว่า เขาจะดำเนินการกับสิ่งแวดล้อม และสภาพสังคมภายในได้อย่างไร ดังนั้น ผู้ต้องขังจึงจำเป็นต้องมีความตระหนักในความรับผิดชอบที่จะตัดสินใจ และรู้ว่าควรจะดำเนินชีวิตอยู่ภายในเรือนจำในสภาวะปัจจุบัน (Here and now) ได้อย่างไร

กระบวนการปรึกษาแบบเกสตัลท์ เป็นการบวนการที่ฉับไว และการพูดแบบเผชิญความจริง เป็นการสนับสนุนให้ผู้รับบริการได้เปิดเผยเรื่องราว และความรู้สึก เพื่อช่วยให้เขาเกิดการตระหนักรู้ อันจะเป็นสิ่งที่แก้ปัญหาด่าง ๆ ได้ดี (วัชร ทรัพย์มี, 2556) แต่สำหรับบุคคลบางคน หรือบางกลุ่ม โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ต้องขัง กระบวนการบำบัดโดยไม่ใช้การพูด เช่น คนตรีบำบัด อาจเป็นทางเลือกที่สามารถนำใช้ร่วมกับกลวิธีการปรึกษาได้ เนื่องจาก คนตรีบำบัดจะช่วยให้ผู้ต้องขังได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ จากการเปิดเผยเรื่องราว และความรู้สึกโดยตรง อาจก่อให้เกิดความสะเทือนใจ หรือเกิดความรู้สึกขัดต่อค่านิยม ที่ได้รับจากการปลูกฝัง สั่งสม ถ่ายทอดจากประสบการณ์ และสภาพแวดล้อมจากสังคมที่หล่อหลอมบุคคล รวมทั้งสภาพแวดล้อม และวัฒนธรรมภายในเรือนจำ เช่น การให้การยอมรับลักษณะที่ตนเองเคยปฏิเสธ หรือการให้คิด สิ่งที่สะเทือนใจ อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจ ปิดกั้นตนเอง ไม่กล้าที่จะแสดงความรู้สึก ที่แท้จริงออกมา และพยายามหลีกเลี่ยงโดยการกล่าว โทษผู้อื่น กล่าวอ้างที่จะไม่กระทำการต่าง ๆ ว่า ทำไม่ได้ หรือไม่เคยทำ คนตรีบำบัด จึงเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะช่วยคลายกำแพงที่บุคคลได้สร้างขึ้น ทำให้ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกเป็นอิสระ และมีความสุข เมื่อผู้ต้องขังได้ฟังเสียงคนตรี ได้ร้องเพลง เล่นเครื่องดนตรี หรือการเคาะจังหวะต่าง ๆ การกระทำเหล่านี้ เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ ผู้ต้องขังเกิดพลังในเชิงบวก ช่วยให้ผู้ต้องขังได้สัมผัสกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองอย่างอิสระ ช่วยกล่อมเกลาคิดใจของผู้ต้องขังให้เกิดความรู้สึกสงบ สบาย และผ่อนคลาย

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ ร่วมกับคนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขัง เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไข ฟื้นฟู และพัฒนา พฤตินิสัย ของผู้ต้องขัง ให้สามารถตระหนักรู้ในตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาของตนเอง ด้วยความความรับผิดชอบ และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในเรือนจำได้อย่างเหมาะสม

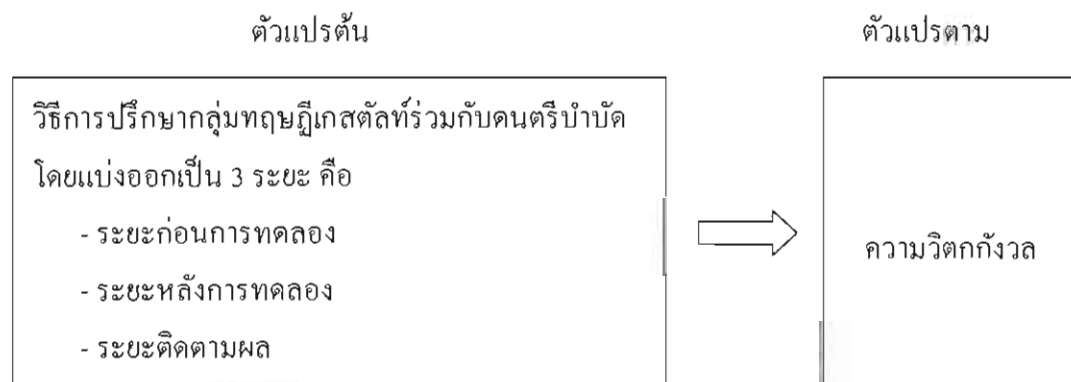
## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย เรือนจำกลางชลบุรี ในระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง

## สมมติฐานของการวิจัย

1. ผู้ต้องขังชายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด มีความวิตกกังวลภายหลังการทดลอง ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง
2. ผู้ต้องขังชายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด มีความวิตกกังวลในระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด เพื่อลดความวิตกกังวลให้กับผู้ต้องขัง ในการดำเนินชีวิตอยู่ในเรือนจำได้อย่างเหมาะสม
2. ผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้บุคลากรที่ปฏิบัติงานหน้าที่เกี่ยวกับการควบคุม ดูแล และการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในกระบวนการยุติธรรม นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ไปประยุกต์ใช้ เพื่อลดความวิตกกังวล ช่วยให้ผู้ต้องขังสามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง มีความรับผิดชอบ ต่อตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมภายในเรือนจำได้อย่างเหมาะสม

## ขอบเขตการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ต้องขัง เพศชาย ต้องโทษ และเข้ามาอยู่ในเรือนจำครั้งแรก ณ เรือนจำกลางชลบุรี ในระหว่างวันที่ 19-29 มกราคม 2558 มีระยะเวลาต้องโทษ 1 ปีขึ้นไป ไม่มีภาวะสติปัญญาบกพร่อง สามารถฟัง พูด อ่าน และเขียนได้ จำนวน 30 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ต้องขัง เพศชาย ต้องโทษ และเข้ามาอยู่ในเรือนจำครั้งแรก ณ เรือนจำกลางชลบุรี ในระหว่างวันที่ 19-29 มกราคม 2558 กำหนดโทษตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป ไม่มีภาวะสติปัญญาบกพร่อง สามารถฟัง พูด อ่าน และเขียนได้ คัดเลือกผู้ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในระดับค่อนข้างมากขึ้นไป (50 คะแนนขึ้นไป) สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง พร้อมลงนามในเอกสารยินยอม โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้ผู้ต้องขังเข้าร่วมการทดลองทั้งสิ้น 10 คน

### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

#### 1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

วิธีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัทส์ร่วมกับคนตรีบำบัด โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

- 1.1 ระยะก่อนการทดลอง
- 1.2 ระยะหลังทดลอง
- 1.3 ระยะติดตามผล

#### 2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวล

## ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ไม่ได้จัดให้มีกลุ่มควบคุม เนื่องจากผู้วิจัยไม่สามารถจัดให้ผู้ต้องขังอยู่ในแดนเดียวกันในครั้งเดียวกัน ซึ่งหากกลุ่มควบคุมเปลี่ยนแดนควบคุม จะเป็นเหตุให้ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมการทดลองให้อยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกันได้

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลต่อสถานการณ์บางอย่าง โดยสถานการณ์นั้นกำลังเกิดขึ้นจริง หรือยังไม่เกิดขึ้น แต่เป็นเพียงการคาดการณ์ล่วงหน้า ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ กระวนกระวาย ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม



ทั้งนี้ ความวิตกกังวลสำหรับการวิจัยนี้ประเมินได้จากแบบประเมินความวิตกกังวลขณะเผชิญ State-trait anxiety inventory for adults (Form Y-1) ของสปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1983) ซึ่งผู้วิจัยแปลจากฉบับภาษาอังกฤษ จำนวน 20 ข้อ คะแนนเต็ม 80 คะแนน โดยเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลระดับค่อนข้างมากขึ้นไป (50-80 คะแนน)

2. การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt group counseling) หมายถึง กระบวนการที่สมาชิกกลุ่มรวมตัวกัน ซึ่งมีผู้ให้การศึกษาเป็นผู้ที่เอื้ออำนวยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่ม โดยใช้เทคนิค และวิธีการต่าง ๆ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเองรับรู้ และเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีความรับผิดชอบในสิ่งที่เลือก และอยู่กับปัจจุบัน โดยผู้ให้การศึกษาจะทำความเข้าใจผู้รับการปรึกษาในลักษณะองค์รวมเน้นการบูรณาการ และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ภายใต้สัมพันธ์ภาพที่เต็มไปด้วยความไว้วางใจ อบอุ่น เปิดเผย มีการยอมรับซึ่งกันและกัน มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มกลุ่ม (Initial stage) เป็นขั้นตอนการกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม มีการปฐมนิเทศ การสร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม การสร้างความคุ้นเคย เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2.2 ขั้นการเปลี่ยนแปลงหรือขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transition stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มจะเกิดความวิตกกังวล เกิดการต่อต้าน ขัดแย้ง เกิดความรู้สึกถึงสิ่งที่เข้าร่วมกลุ่มด้วยความเต็มใจ เพราะเกิดความไม่แน่ใจซึ่งกันและกัน และสมาชิกแต่ละคนเริ่มมีการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มมากขึ้น ในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกแต่ละคนจะต้องสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น และปลอดภัยให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

2.3 ขั้นการดำเนินการ (Working stage) ในขั้นนี้สมาชิกจะต้องสำรวจลึกถึงปัญหาที่แท้จริงของตนเอง เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งจะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่หลีกเลี่ยง หรือหลีกเลี่ยง สมาชิกมีความหวังที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลง และไม่สิ้นหวัง

2.4 ขั้นยุติกลุ่ม (Final stage) เป็นขั้นตอนของการสรุป รวบรวม และประเมินการทำงานร่วมกัน ตั้งแต่ขั้นเริ่มกลุ่มจนถึงขั้นยุติกลุ่ม ว่ามีการเปลี่ยนแปลง หรือรู้สึกอย่างไรต่อการเข้ากลุ่มครั้งนี้ รวมถึงประเมินผู้นำกลุ่มด้วย จากนั้น ก็จะเป็นการร่วมกันสรุปผลของการเข้ากลุ่ม

3. คนตรีบำบัด หมายถึง การนำศาสตร์ที่ว่าด้วย คนตรี หรือองค์ประกอบอื่น ๆ ทางด้านดนตรีมาเป็นที่กลางในการบำบัด เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยน การพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นการนำดนตรีมาบูรณาการเข้ากับวิธีการรักษาอื่น ๆ โดยไม่เน้นทักษะความสามารถทางด้านดนตรี

4. ผู้ต้องขังชาย หมายถึง บุคคลซึ่งถูกคุมขังตามคำสั่งที่ชอบด้วยกฎหมายให้ลงโทษ และเข้ามาอยู่ในเรือนจำครั้งแรก ในแดนแรกรับ ๓ เรือนจำกลางชลบุรี กำหนดโทษตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลต์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขัง ผู้วิจัยศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี เอกสารงานวิจัย รวมถึงประสบการณ์ของผู้วิจัย โดยเสนอเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
  - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล
  - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลต์
  - 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่ม
  - 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลต์
  - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลต์
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรีบำบัด
  - 3.1 แนวคิดเกี่ยวกับดนตรีบำบัด
  - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรีบำบัด
4. เอกสารแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลต์ร่วมกับดนตรีบำบัด
5. เอกสารแนวคิดเกี่ยวกับผู้ต้องขัง

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

#### ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นภาวะทางอารมณ์ขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลแล้วจะมีผลต่อการรับรู้ การคิด การตัดสินใจ และพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของความวิตกกังวล ไว้ดังนี้

หลักเกณฑ์วินิจฉัยโรคของสมาคมแพทยอเมริกันฉบับที่ 4 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition or DSM-IV) ได้แก่ อาการที่ไม่สุขสบาย อึดอัด กระวนกระวาย หรือหวาดกลัวอันตราย ซึ่งคิดว่าอาจจะเกิดขึ้น (สมภพ เรื่องตระกูล และคณะ, 2542)

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1983) กล่าวว่า ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกตึงเครียด ที่เกิดจากการคุกคามความมั่นคงปลอดภัยของบุคคล โดยสิ่งที่คุกคามอาจจะมีจริง หรือเกิดจากการที่บุคคลคาดการณ์ล่วงหน้า แล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกไม่พอใจ เนื่องจากรู้ว่า ตนเองถูกข่มขู่ หรือจะมีอันตราย หรือการมีอยู่ในสภาวะที่ไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งสภาวะทางอารมณ์เช่นนี้ จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเครียด วิตกกังวล หรือหวาดกลัว

เกษม ตันติผลาชีวะ (2546, หน้า 11) กล่าวว่า ความเครียดกับความวิตกกังวลเป็นของคู่กัน แต่ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นจากความขัดแย้งในจิตใจ และส่วนใหญ่เป็นความขัดแย้งในจิตใจได้สำนึก ทำให้คนที่มีความวิตกกังวลเกิดอาการเหนื่อยจนต้องถอนหายใจบ่อย ๆ โดยที่ไม่รู้ว่าตนกังวลเรื่องอะไร แต่คนที่มีความเครียดจะรู้ว่า ตนเองเครียดจากเรื่องใด

พูนศรี รังษิขจิ (2554, หน้า 68) ความวิตกกังวล เป็นกลไกทางร่างกายและจิตใจ ของมนุษย์ เพื่อจัดการกับเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความไม่สบายใจ เป็นแรงจูงใจให้มนุษย์พยายามทำงานให้สำเร็จ เช่น กังวลกลัวสอบตก ก็จะเป็นแรงผลักดันให้ขยันเรียน ขยันอ่านหนังสือ

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2555) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง อารมณ์ที่ไม่มีความสุข เป็นความกลัวที่มีความหวาดหวั่นต่อสถานการณ์จนเกิดความขัดแย้งในใจ ความคับข้องใจ และความเครียด จนทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล เป็นภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล ที่มีต่อสถานการณ์ บางอย่าง โดยสถานการณ์นั้นกำลังจะเกิดขึ้นจริงหรือยังไม่เกิดขึ้น แต่เป็นเพียงการคาดการณ์ล่วงหน้า ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ กระวนกระวาย ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

### ประเภทของความวิตกกังวล

คอเรย์ (Corey, 2013) กล่าวถึง ประเภทของความวิตกกังวลโดยอ้างตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ว่า ความวิตกกังวล เป็นผลมาจากความขัดแย้งของพลังงานทางจิต 3 ประการ กล่าวคือ ความขัดแย้งระหว่าง อิด (Id) กับอีโก้ (Ego) และอิด (Id) กับ ซุปเปอร์อีโก้ (Superego) ซึ่งการขัดแย้งเหล่านี้ ทำให้เป็นต้นเหตุของความวิตกกังวล โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลตามความจริง (Reality anxiety) หมายถึง ความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์อันตรายที่เป็นจริง เมื่อบุคคลตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คุกคาม เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลส่วนใหญ่

2. ความวิตกกังวลในแบบโรคประสาท (Neurotic anxiety) เป็นความวิตกกังวลต่อสิ่งที่ทำให้ไปตามสัญชาตญาณนั้น แล้วกลัวว่าจะได้รับการลงโทษ ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริง

3. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับหลักศีลธรรม (Moral anxiety) คือ ความวิตกกังวลต่อความรู้สึกผิดชอบชั่วดี คือ กลัวว่าความคิด หรือการกระทำบางอย่างจะผิดกับหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาตั้งแต่วัยเด็ก

สวูนิย์ เกียวกิ่งแก้ว (2554, หน้า145) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. Signal anxiety ความวิตกกังวลที่เป็นการสนองตอบต่อเหตุการณ์ที่คาดคะเนได้ ซึ่งเป็นภาวะความวิตกกังวลที่มีเหตุผล เช่น ความวิตกกังวลของคนที่เข้าสอบแข่งขัน เป็นความวิตกกังวลที่มีเหตุกระตุ้น

2. Anxiety trait ภาวะความวิตกกังวลที่แฝงอยู่ในบุคลิกภาพ สังเกตได้จากการแสดงออกทางพฤติกรรม อารมณ์ และสรีระ คือ จะมีลักษณะการเดินเร็ว พุดเร็ว เป็นคนตื่นเต้นเสมอ อยู่ไม่นิ่ง

3. Anxiety state เป็นความวิตกกังวลที่บุคคลมีขณะเผชิญกับภาวะเครียด ทำให้บุคคลสูญเสียการควบคุมอารมณ์ตนเอง

4. Free-floating anxiety เป็นภาวะความวิตกกังวลที่บุคคลมีอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความรู้สึกหวาดกลัวจนไม่มีความสุข และมีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงสิ่งทำให้เกิดความกลัว (Phobic-behavior) เช่น กลัวที่สูง กลัวที่จะออกนอกบ้าน

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger, 1983) ได้แบ่ง ความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลขณะเผชิญ (State anxiety or S-anxiety or A-state) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในเวลาเฉพาะ เมื่อมีสถานการณ์เข้ามากระทบ หรือมีแนวโน้มว่าจะทำให้เกิดอันตราย หรือคุกคาม เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นชั่วคราว ทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่นกระวนกระวาย สามารถสังเกตได้จากลักษณะทางอารมณ์ สรีระ พฤติกรรม ที่ได้ตอบ ได้และผู้ที่มีความวิตกกังวลสามารถบอกได้ ความรุนแรง และระยะเวลาที่เกิดความวิตกกังวลของแต่ละบุคคล จะแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ การเรียนรู้ ประสบการณ์ ในอดีตของแต่ละบุคคล

2. ความวิตกกังวลแฝง (Trait anxiety or T-anxiety or A-trait) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนเป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล และเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ ความวิตกกังวลลักษณะนี้ จะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรม โดยตรง แต่จะเพิ่มระดับความรุนแรงของความวิตกกังวลขณะเผชิญ บุคคลที่มีความวิตกกังวลแฝงสูง จะมีการรับรู้ การแปลความ และการประเมินสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลขณะเผชิญได้เร็วกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลแฝงต่ำ

สำหรับความวิตกกังวลที่ศึกษากับผู้ต้องขังที่กระทำผิด และเข้ามาอยู่ในเรือนจำ เป็นครั้งแรกนั้น จัดอยู่ในประเภทของความวิตกกังวลตามความเป็นจริง เป็นความวิตกกังวลที่เกิดจากสถานการณ์ที่กระทบต่อบุคคล และมีแนวโน้มที่อาจจะก่อให้เกิดอันตราย หรือคุกคาม และเพิ่มระดับความรุนแรงขึ้น เช่น การเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคม สถานการณ์ สภาพแวดล้อม วิธีการดำเนินชีวิตภายในเรือนจำ การถูกจำกัดอิสรภาพ การพลัดพรากจากครอบครัว ซึ่งถือว่าเป็นความวิตกกังวลขณะเผชิญเหตุ ที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้ต้องขัง

### สาเหตุความวิตกกังวล

สมภพ เรื่องตระกูล (2542) อธิบายสาเหตุของการเกิดความวิตกกังวล ดังนี้

1. พันธุกรรม จากการศึกษาพบว่า เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดความวิตกกังวล
2. ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการเรียนรู้ พบว่า บุคคลมักให้ความสนใจกับเรื่องราว

ที่เป็นอันตราย และรับเอาเรื่องราวดังกล่าวเข้าไปในพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ของตน ทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้ง่าย

3. ปัจจัยทางชีวภาพ จากการศึกษาพบว่า สารสื่อประสาท โดยเฉพาะ Catecholamine,

Serotonin และ GABA มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดความวิตกกังวล

พูนศรี รังษิขจี (2554, หน้า 72-73) อธิบายปัจจัยของการเกิดความวิตกกังวล ไว้ดังนี้

1. ปัจจัยทางชีวภาพ จากการศึกษาพบว่า เกี่ยวข้องกับสารสื่อประสาทหลายชนิด ได้แก่ มีการเพิ่มอย่างมากของ Autonomic reaction, Sympathetic tone catecholamines และการเพิ่มของ Norepinephrine metabolites มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีววิทยาของการนอน มีการลดลงของสาร GABA ซึ่งก่อให้เกิดภาวะการทำงานมากเกินไปของระบบประสาทส่วนกลาง การเพิ่มขึ้นของสาร Serotonin และ Dopaminergic activity ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความวิตกกังวล มีการทำงานที่มากขึ้นที่สมองส่วนของ Temporal cerebral cortex, Locus ceruleus

2. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory) ความวิตกกังวลเกิดจากมีแรงขับที่เก็บไว้ในจิตไร้สำนึก โดยขบวนการทางจิตที่ใช้กลไกทางจิตชนิด Repression แล้วไม่สามารถเก็บกดไว้ได้ ทำให้แรงขับ ซึ่งเป็นความรู้สึก หรือความคิดสะท้อนมาที่ส่วนของจิตใจในส่วนที่รู้สึกได้ จากนั้น กระบวนการทางจิต ของบุคคลก็จะหาทางขจัดความวิตกกังวลในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งเรียกสิ่งนี้ว่า กลไกทางจิต

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning theory) สาเหตุของความวิตกกังวลตามทฤษฎีนี้เกิดจาก

3.1 การวางเงื่อนไขของประสบการณ์ในอดีต คนเราเมื่อประสบปัญหาแล้วใช้วิธีใด

ก็ตามที่แก้ไขปัญหา และลดความวิตกกังวลได้ จะมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการเดิมโดยอัตโนมัติ

3.2 การเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการลอกเลียนแบบในรูปแบบที่คล้ายกับที่บุคคลอื่นปฏิบัติ (Social learning theory)

4. ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม (Cognitive theory) กล่าวถึง สาเหตุของความวิตกกังวล เกิดจากแนวความคิดที่บิดเบือน ผิด หรือไร้สาระ ไม่เป็นประโยชน์ จะเกิดขึ้นก่อน หรือเกิดขึ้นพร้อมกับพฤติกรรมปรับตัวที่ไร้ประสิทธิภาพ หรือผิดปกติ และความผิดปกติทางอารมณ์ (กวี สุวรรณกิจ, 2541)

สุวินัย เกี้ยวกิ่งแก้ว (2554, หน้า150) กล่าวว่า สาเหตุที่แท้จริงของความวิตกกังวลนั้น ไม่สามารถระบุได้ชัดเจน แต่จากการศึกษาประวัติของผู้ที่มีความวิตกกังวลผิดปกติ พบว่า ความขัดแย้งที่ซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึก มีส่วนที่ทำให้เกิดภาวะความวิตกกังวลผิดปกติ ความขัดแย้งเหล่านี้ มักเกี่ยวกับค่านิยม จุดมุ่งหมายชีวิต เหตุการณ์วิกฤติในระหว่างพัฒนาการ สิ่งที่ถูกความต่อสภาพลักษณะส่วนตัว (Self-concept) ทั้งที่เป็นจริง หรือที่บุคคลคิดเอง ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง พัฒนาการหยุดชะงักในระหว่างการพัฒนาการในระดับใดระดับหนึ่ง บุคคลเคยมีประสบการณ์กับสิ่งทำให้เกิดอาการกลัวอย่างไม่สมเหตุสมผล หรือประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนใจในอดีต

จากแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล เกิดจากปัจจัยที่สำคัญสองลักษณะ คือ เกิดจากปัจจัยภายในบุคคล เช่น ความบกพร่องของระบบประสาท สารเคมี การสื่อสารทางเคมี ความต้องการ ความขัดแย้ง ภายในจิตใจ และปัจจัยภายนอกตัวบุคคล เช่น สภาพแวดล้อม ประสบการณ์การเรียนรู้ การอบรมเลี้ยงดู ซึ่งความวิตกกังวลของแต่ละบุคคล อาจเกิดเพียงสาเหตุเดียว หรือหลายสาเหตุประกอบกัน ฉะนั้นถ้าบุคคลรับรู้และตระหนักรู้ถึงสาเหตุได้อย่างแท้จริงก็จะข่มมหาทางแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม และจะทำให้ความวิตกกังวลลดลง อยู่ในระดับที่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น

#### ลักษณะอาการของความวิตกกังวล

สมภพ เรืองตระกูล (2542) อธิบายลักษณะอาการของบุคคลเมื่อเกิดความวิตกกังวล ว่า มีอาการที่แสดงออก ได้แก่ กระวนกระวาย เหนื่อยง่าย หงุดหงิดง่าย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และนอนไม่หลับ บุคคลอาจมีกล้ามเนื้อกระตุก มือสั่น ตัวเย็น มือเย็นขึ้น ปากแห้ง เหงื่อออก คลื่นไส้ หรืออาเจียน ปัสสาวะบ่อย กลืนอาหารลำบาก หรือรู้สึกมีก้อนติดอยู่ที่คอ และตื่นเต้นตกใจง่าย

พูนศรี รังษิณี (2554, หน้า 68) อธิบายการเกิดลักษณะอาการของความวิตกกังวลไว้ 2 ลักษณะ ดังนี้

1. อาการทางกาย ได้แก่ อาการสั่น มีอาการตึงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ปวดตามข้อต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดกระบอกตา เป็นต้น ความรู้สึกหายใจไม่อิ่ม ทำให้บุคคลแสดงอาการ

หายใจเร็ว หรือภาวะระบบหายใจเกิน รู้สึกอ่อนเพลีย เมื่อยล้า อาการของระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากเกินไป จะเกิดอาการหน้าแดงหรือซีด หัวใจเต้นเร็ว รู้สึกใจสั่น เหงื่อออก มือเท้าเย็น ท้องเดิน คอแห้ง ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย อาการที่รู้สึกมีนชาทั้งตัว กลืนลำบาก รู้สึกเหมือนมีก้อนมาจุกที่คอ

2. อาการทางจิต ได้แก่ ตื่นตระหนกใจง่าย หวาดหวั่นเกินความจริง หวาดวิตกเหมือนจะเกิดเหตุร้าย สมาธิไม่ดี รู้สึกสมองว่างเปล่า คิดอะไรไม่ออก หวกระแวงภัยมากเกินไป หงุดหงิด ฉุนเฉียว ตลอดเวลา นอนไม่หลับ หลับยาก และความรู้สึกทางเพศลดลง

นอกจากนี้ ฆนัคดา แนบเกษร (2549) ได้สรุปอาการเมื่อบุคคลตกอยู่ภายใต้ภาวะความวิตกกังวล โดยแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย เกิดการกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ โดยเฉพาะประสาทซิมพาเทติก ทำให้การทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ก่อให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว ชีพจรเพิ่ม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง วิงเวียน อาการปวดศีรษะ มือเท้าเย็น เหงื่อออก แน่นหน้าอก กล้ามเนื้อตึง เป็นต้น

2. ด้านอารมณ์ ทำให้เกิดความตึงเครียด อึดอัด หวาดหวั่น หงุดหงิด กระวนกระวาย อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง รู้สึกไร้ค่า ต่ำหิวตนเองและผู้อื่น รู้สึกว่ามีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้น และไม่สามารถควบคุมอารมณ์ หรือช่วยเหลือตนเองได้ บางคนมีความคาดหวังที่น่าสะพรึงกลัว คิดกลับไปกลับมา ขอบคาคการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีเคราะห์ร้ายเกิดขึ้นกับตนเองหรือคนอื่น

3. ด้านพฤติกรรม มีการแสดงออกทางพฤติกรรมทั้งคำพูดและท่าทาง เช่น หน้ามัว คิ้วขมวด กระสับกระส่าย กำมือแน่น พูดเร็ว พูดซ้ำเรื่องเดิม ใจลอย เคลื่อนไหวโดยไม่มีจุดหมาย แยกตัว พฤติกรรมถดถอย หลีกเลียงจากบุคคลหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวล

4. ด้านความคิด สติปัญญาและการรับรู้ มีความคิดหมกมุ่น ฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิ ความจำลดลง สมองง่าย สับสน ความสามารถในการตัดสินใจลดลง สูญเสียการควบคุมตนเอง ระดับการรับรู้ลดลง

จากที่กล่าวมา เมื่อบุคคลเกิดความวิตกกังวลนั้นจะแสดงออกโดยลักษณะอาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรม และการคิด โดยบุคคลจะแสดงอาการต่างๆ ออกมา ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคล

#### ระดับของความวิตกกังวล

ขวัญพนมพร ธรรมไทย (2554) กล่าวว่า การตอบสนองต่อความวิตกกังวลของบุคคลปกตินั้น ตอบสนองใน 3 ลักษณะคือ 1) การมีปฏิกิริยาตอบสนองทางสรีระ เป็นการเตรียมพร้อมร่างกายที่จะสู้หรือหนี (Fight or flight) 2) กระบวนการทางความคิด ทำให้รู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น



คุกคาม เป็นอันตรายหรือไม่ ควรจะเข้าไปหาหรืออดยหนี และ 3) กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา ที่จะใช้จัดการกับสิ่งที่คุกคามนั้น ซึ่งการตอบสนองของบุคคลต่อความวิตกกังวล สามารถสรุปได้ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลระดับน้อย (Mild) กล้ามเนื้อตึงตัวเล็กน้อย การรับรู้กว้างขึ้น มีสมาธิในการทำงาน เรียนรู้ได้ดี คิดในเชิงนามธรรมได้ สามารถสังเกต และเชื่อมโยงข้อมูลได้ ตื่นตัวกระตือรือร้นที่จะดู ฟัง และจับประเด็นสำคัญได้มาก

2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate) กล้ามเนื้อตึงตัวปานกลาง สัญญาณชีพเพิ่มขึ้น ม่านตาขยาย เหงื่อเริ่มออก พูดเสียงสั่น หรือเสียงสูงขึ้น เคลื่อนไหวเร็วขึ้น อาจปวดศีรษะ ปวดหลังและการนอนหลับเปลี่ยนแปลง การรับรู้แคบลงเล็กน้อย สนใจในสิ่งรอบตัวลดลง แต่ยังสามารถเรียนรู้ได้ ตื่นเต้น การดู ฟัง จับประเด็นสำคัญได้น้อย ไม่ค่อยสนใจในสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว แต่ยังสามารถมุ่งความสนใจไปที่เรื่องใดเรื่องหนึ่งตามที่มีคนบอกได้ ความอดทนลดลง หงุดหงิดได้ง่าย อาจบอกได้ว่า ตนกำลังวิตกกังวล

3. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe) กล้ามเนื้อเกร็งเกร็ง หายใจเร็ว ไม่ค่อยสบตา เหงื่อออกมาก พูดเร็ว เสียงดัง มีการเคลื่อนไหวที่ไม่ค่อยมีจุดหมาย การรับรู้ลดลงมาก เชื่อมโยงข้อมูลได้น้อย การจัดลำดับความคิดแย่ลง การแก้ปัญหาได้ไม่ดี คิดในเชิงนามธรรมไม่ได้ ไม่เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว สนใจเฉพาะสิ่งที่คุกคาม คิดหมกมุ่นอยู่กับตนเอง แยกตัว อยู่ไม่ค่อนิ่ง ขบกัดฟันกราม บีบมือแน่น มือสั่น การดู ฟัง จับประเด็นสำคัญได้น้อยมาก สนใจประเด็นปลีกย่อยที่ไม่สำคัญ การแปลข้อมูลอาจบิดเบือนไปจากความจริงมีอาการกลัว โกรธรุนแรง ไม่ค่อยมีสติ

4. ความวิตกกังวลระดับรุนแรงสุด (Panic) กล้ามเนื้อเกร็งเกร็ง ตัวแข็ง ม่านตาขยาย สัญญาณชีพเพิ่มขึ้นแล้วลดลงในที่สุด ฮอร์โมน และสารสื่อประสาทไม่สมดุล การรับรู้ตนเอง และสิ่งต่าง ๆ บิดเบือน อาจมีการหลงผิด ประสาทหลอน ไม่สามารถจัดลำดับความคิดได้ ข้อมูลสับสน ขาดเหตุผล แก้ปัญหาไม่ได้ รู้สึกถูกคุกคามความปลอดภัย รู้สึกไร้สมรรถภาพ สูญสิ้นหน้าตาบูดบึ้ง หรือแสดงความรู้สึกเจ็บปวดพลุ่งพล่าน อยู่หนึ่งไม่ได้ตื่นตัว ตกใจ ซ็อก หมกมุ่นอยู่กับตนเอง มีพฤติกรรมตอบสนองแบบอัตโนมัติ โดยไม่ยั้งคิด อาจบันดลโทสะอย่างก้าวร้าว รุนแรง ตามการรับรู้ถึงสิ่งที่คุกคาม มีอาการทางจิต นอนไม่หลับ

การตอบสนองความวิตกกังวลที่เพิ่มสูงขึ้นนั้น ย่อมส่งผลต่อพฤติกรรม และระดับความสามารถในการเรียนรู้ของบุคคล โดยเฉพาะความวิตกกังวลที่เรื้อรัง และความวิตกกังวลแบบรุนแรงฉับพลัน ส่งผลให้บุคคลตอบสนองต่อความกลัว หรือความวิตกกังวลโดยอาการทางกาย อารมณ์ และความคิดผิดปกติ จนรบกวนการดำเนินชีวิต การทำหน้าที่การทำงานต่าง ๆ

สรุปได้ว่า ระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ และความวิตกกังวลมีผลต่อการปรับตัวของบุคคล กล่าวคือ ความวิตกกังวลระดับเล็กน้อยจะช่วยให้บุคคลตื่นตัวในการรับรู้ที่กว้างขึ้น และมีการเรียนรู้ที่ดีขึ้น มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างสร้างสรรค์ แต่ถ้ระดับความวิตกกังวลที่เพิ่มสูงขึ้นจะทำให้บุคคลสูญเสียความสามารถในการรับรู้ ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ความวิตกกังวลกับเรื่องต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต หรือกลัวสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนนอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิในการทำงาน เก็บตัว บางรายมีความสูญเสียหรือความขัดแย้งเกิดขึ้น และมีการปรับตัวที่ผิดปกติเกินวิสัยของคนทั่วไป จนทำให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต เป็นความล้มเหลวในการรักษาความสมดุลของบุคคล ซึ่งส่งผลให้เจ็บป่วยด้วยโรคในกลุ่มวิตกกังวลชนิดต่าง ๆ ได้

#### การวัดความวิตกกังวล

การประเมินความวิตกกังวลนั้น สามารถประเมินได้ทั้งทางสรีรวิทยา ประเมินด้วยตนเอง และประเมินได้จากพฤติกรรมที่แสดงออก ดังนี้

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา (Physiological measure of anxiety) โดยดูจากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การตึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น
2. การวัดโดยใช้แบบสอบถามที่รายงานด้วยตนเอง (Self-report questionnaire) เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นการรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้โดยการตอบแบบสอบถาม แล้วนำมาประเมินความวิตกกังวลว่ามีขนาดใด แบบสอบถามความวิตกกังวลที่มีผู้สร้างขึ้นไว้ ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวลแบบ สเตทเทอไอ (STAI = The state-trait anxiety inventory) ของสปิลเบอร์เกอร์
3. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายภาพ (Projective technique) ได้แก่ แบบวัดของ รอร์ชชัค (Rorschach) ซึ่งต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้แปลผล
4. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล (Behavioral measure of anxiety) โดยการสังเกตอาการที่แสดงออก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในใจ เช่น อาการกระสับกระส่าย ลูกลึกลูกจน ถอนหายใจ พุดรั่วเร็ว หงุดหงิด ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ เป็นต้น

#### การลดความวิตกกังวล

วิลสันกษณ์ พงษ์โสภา (2555, หน้า 254) ได้กล่าวถึง กลุ่มนักจิตวิทยาพฤติกรรมบำบัด และจิตสังคม ที่พยายามศึกษาการจัดการความวิตกกังวลให้ลด หรือเบาลง ด้วยเทคนิคหลากหลายรูปแบบ ดังนี้

1. การผ่อนคลายอย่างมีระบบ (Systematic relaxation) ช่วยให้อ้ากล้ามเนื้อที่เกร็งได้รับการผ่อนคลายโดยใช้เวลาหลายอาทิตย์
2. การวางเงื่อนไขในสิ่งที่ทำให้ลดความวิตกกังวล (Sensitization) วิธีนี้ผู้ฝึกควรเป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะ เช่น ผู้ให้การปรึกษา (Counselor) นักจิตวิทยา (Psychologist) และพยาบาล (Nurse clinicians) โดยการให้บุคคลจินตนาการในสิ่งที่ทำให้เกิดความกังวล หรืออาจเปลี่ยนสถานที่สำหรับการฝึกแบบสบาย สงบเงียบ เพื่อการผ่อนคลาย และการฝึกสมาธิ
3. เทคนิคการเปลี่ยนพฤติกรรม (Techniques for changing behavior) ได้แก่ การมีตัวแบบ (Modeling) การเล่นสวมบทบาท (Role playing) การเผชิญหน้า (Confrontation) การปรับพฤติกรรม (Behavior modification) และการฝึกความกล้าแสดงออก (Assertive training)

สรุปได้ว่า เมื่อบุคคลเกิดความวิตกกังวลจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านสรีระร่างกายและจิตใจ ซึ่งเกิดความไม่สมดุลของทั้งสองระบบ และจะนำไปสู่ปฏิบัติการตอบสนองเกิดพฤติกรรมปรับตัว เพื่อให้ทั้งสองระบบกลับสู่สภาวะปกติ หากบุคคลใช้กลไกป้องกันตนเองได้อย่างเหมาะสม ตามสถานการณ์ และระดับความวิตกกังวล ก็จะส่งผลให้ความวิตกกังวลลดลง และสามารถปรับตัวได้ หากแต่บุคคลใช้กลวิธีที่ไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ ระดับความวิตกกังวล หรือการใช้กลไกป้องกันทางจิตแบบเดิมซ้ำ ๆ ย่อมส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพ การปรับตัว และการดำเนินชีวิตของบุคคล

#### ความวิตกกังวลของผู้ต้องขังที่เข้ามาอยู่ในเรือนจำเป็นครั้งแรก

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับผู้ต้องขังที่กระทำผิด และเข้ามาอยู่ในเรือนจำเป็นครั้งแรกนั้น เป็นลักษณะของความวิตกกังวลขณะเผชิญ (State anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเมื่อมีสถานการณ์มากระทบ ซึ่งเมื่อบุคคลรับรู้ว่า ตนเองต้องเปลี่ยนแปลงสถานะสภาพทางสังคม กลายเป็นผู้ต้องขัง และต้องเข้ามาใช้ชีวิตอยู่ภายในเรือนจำ เป็นระยะเวลานาน ถูกจำกัดสิทธิ และเสรีภาพ เกิดความรู้สึกสูญเสียอิสรภาพ ทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย เกิดความไม่แน่ใจ หงุดหงิด ครุ่นคิด หวาดกลัว โดยผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ต้องขังที่กระทำผิด และเข้ามาอยู่ภายในเรือนจำครั้งแรก เป็นรายบุคคล เพื่อศึกษาถึงปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายในบุคคลที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล ซึ่งสามารถสรุปออกได้เป็น 4 ปัจจัยหลัก ๆ ด้วยกัน จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังที่เข้ามาอยู่ในเรือนจำเป็นครั้งแรก ประเมินระดับปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลจากมากไปหาน้อย ซึ่งผลจากการสำรวจพบว่ามีปัจจัยที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว เมื่อผู้ต้องขังเข้ามาอยู่ในเรือนจำ ทำให้เขาไม่สามารถติดต่อกับครอบครัวได้ในระยะแรก และต้องรองอกว่าจะมีญาติมาเยี่ยม โดยการพูดคุยผ่านทางโทรศัพท์ของเรือนจำ มีระยะเวลาติดต่อเพียง 10 -15 นาที ต่อวัน เท่านั้น จึงส่งผลให้

ผู้ต้องขังรู้สึก วิตกกังวลว่าครอบครัวจะต้องลำบากเพราะตน กังวลว่า จะถูกทอดทิ้งไว้ลำพัง กังวลว่าจะสูญเสียคนรัก รวมทั้งเกิดความรู้สึกว่าตนเองกลายเป็นภาระของครอบครัว

2. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับกฎหมาย ผู้ต้องขังเกิดความกังวลเกี่ยวกับกฎหมาย คดีความ การต่อสู้คดีและสิทธิต่าง ๆ ที่ตนเองจะได้รับเกี่ยวกับ กำหนดโทษที่จะได้รับ การลดวันต้องโทษ การขอพักโทษ และการได้รับอภัยโทษ เพื่อให้สามารถพ้นโทษก่อนกำหนด

3. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมภายในเรือนจำ กล่าวคือ เมื่อผู้ต้องขังเข้าไป อยู่ในเรือนจำสภาพแวดล้อม และสภาพความเป็นอยู่ที่แตกต่างจากสังคมภายนอก เช่น สภาพที่นอน ที่จำกัด และต้องนอนรวมกันเป็นจำนวนมาก บังคับในการดำรงชีวิต ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับ ผู้ต้องขังอื่น ๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะถูกจำกัดสิทธิ เสรีภาพ เพื่อให้อยู่ในพื้นที่ และระเบียบวินัยในเรือนจำ

4. ความวิตกกังวลด้านสุขภาพร่างกาย การเจ็บป่วย และการรักษาโรค เมื่อผู้ต้องขัง อยู่ในเรือนจำจะวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย วิตกกังวลเรื่องการติดโรคติดต่อร้ายแรงจาก ผู้ต้องขังอื่น ๆ และเมื่อเจ็บป่วยไม่กล้าที่จะแจ้งเจ้าหน้าที่ และขออนุญาตไปพบแพทย์ ทำให้ไม่ได้รับการรักษาโรค

ความวิตกกังวลของผู้ต้องขังที่เข้ามาอยู่ในเรือนจำเป็นครั้งแรก ส่งผลให้ผู้ต้องขังบางคน มีพฤติกรรมเก็บตัว หลีกหนีออกจากสังคม อาจทำให้เจ้าหน้าที่สังเกต และดูแลได้ไม่ทั่วถึง ส่งผลให้ ผู้ต้องขังบางรายถูกเพื่อนผู้ต้องขังด้วยกันกลั่นแกล้ง ถูกทำร้ายร่างกายและจิตใจ ผู้ต้องขังบางคน อาจจะแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว หรือถูกเพื่อนชักจูงได้ง่าย นำไปสู่การกระทำผิดระเบียบวินัย ส่งผลต่อการควบคุม ดูแล ของเจ้าหน้าที่เรือนจำ

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

เฉลิมศรี จันทร์ทอง (2549) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีทางเลือกต่อความวิตกกังวลของพนักงาน โรงแรมที่อยู่ระหว่างการทดลองงาน พบว่า ภายหลังจากทดลอง พนักงาน โรงแรมที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีทางเลือกมีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่ม ควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุทัศน์ ชัดสีใส (2549) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบ ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีระดับความวิตกกังวลลดต่ำกว่า ก่อนการทดลอง และลดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เมวดี แก่นบำรุง (2550) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 ความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ลดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชบา เรียนรัมย์ (2551) ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการอาการร่วมกับการบริหารกาย-จิต แนวซึ่งงต่อความวิตกกังวล และความเหนื่อยล้าในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการเคมีบำบัด พบว่า คะแนนความวิตกกังวล และคะแนนความเหนื่อยล้าของกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วันวิสาห์ หยกสิทธิชัยกุล (2552) ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ต่อความวิตกกังวลของพนักงานหน่วยกู้ภัยที่เตรียมออกปฏิบัติงานกู้ภัย ณ จุดเกิดเหตุผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีระดับความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในระยะติดตามผล ต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นเรนดา พราแสด และนครจามูตี (2011) ศึกษาความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักโทษในเรือนจำกลางในรัฐกรณาฏกะ ประเทศอินเดีย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความวิตกกังวลสูงและมีภาวะความซึมเศร้าในระดับที่รุนแรง และกลุ่มตัวอย่างที่มาจากทางเหนือของเรือนจำกลางในรัฐกรณาฏกะประสบกับภาวะซึมเศร้าสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มาจากเขตอื่น ๆ ของรัฐกรณาฏกะ ส่วนระดับความวิตกกังวลนั้นมีระดับคะแนนที่ไม่แตกต่างกัน

เอมรี ซินอล และฟารู เจนคอบ (2010) ศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักโทษชายคูร์กี จำนวน 179 คน พบว่า ผู้ต้องขังที่อยู่ในเรือนจำได้รับผลกระทบจากสถานที่ที่ถูกคุมขัง ระยะเวลาของการต้องโทษ รวมทั้งสถานการณ์และตัวแปรต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตอยู่ภายในเรือนจำ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักโทษ

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัย สรุปได้ว่า เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ หรือสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จะส่งผลให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล และเมื่อบุคคลไม่สามารถลดระดับความวิตกกังวลลงได้ บุคคลก็จะเกิดการเสียสมดุล ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งจากงานวิจัยได้มีการศึกษาถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ในกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกันออกไป และวิธีในการลดความวิตกกังวล เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัว และดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์

### ความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2008, p. 28) ได้กล่าวถึงการปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เน้นความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในระดับรู้สึกตัว บางครั้งจุดมุ่งหมายจะถูกกำหนดโดยสมาชิกกลุ่ม ปัจจัยสำคัญที่ทำให้การปรึกษาแบบกลุ่มประสบความสำเร็จ คือ ความเข้าใจ และความเกื้อหนุนทางจิตใจซึ่งก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความเข้าใจ

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549, หน้า 2) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้น เพื่อให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาที่คล้ายกันหรือมีความต้องการที่เหมือนกัน ซึ่งมุ่งหวังให้ผู้รับการปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึก และความคิดเห็น กล่าวเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับความไว้วางใจ และเข้าใจซึ่งกันและกัน

วัชร ทรัพย์มี (2547, หน้า 12) อธิบายว่า การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการอบรม ฝึกฝน กับผู้รับการปรึกษาซึ่งต้องการความช่วยเหลือ โดยมีจุดประสงค์ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจในสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจ การคิดแก้ปัญหา และปรับปรุงความสามารถในการพัฒนาตนเอง

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 16) การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการเชิงจิตวิทยาบนพื้นฐานทฤษฎีเทคนิค และวิธีการต่าง ๆ ในการดำเนินการกลุ่มให้กับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ซึ่งสมาชิกสามารถเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่น เข้าใจว่า ปัญหาเป็นเรื่องปกติ ในการดำเนินชีวิตบุคคล มีความสามารถในการจัดการ และเลือกวิธีการเผชิญปัญหาได้ด้วยตนเอง บุคคลมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตนเอง การได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่นเป็นแนวทางในการป้องกันแก้ไข และพัฒนาตนเอง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มรวมตัวกัน ซึ่งมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ที่เอื้ออำนวยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่ม โดยการใช้เทคนิค และวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจปัญหา เผชิญหน้ากับปัญหา ยอมรับตนเอง ใช้ความคิดในการแก้ไข ปรับปรุง พัฒนาตนเอง ในบรรยากาศของความเข้าใจการช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

### เป้าหมายของการปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2008, p. 29) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการปรึกษากลุ่ม ไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง นำไปสู่การพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ถึง ความต้องการ ปัญหา และพัฒนาปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงการกำหนดความหมายและการสร้างสัมพันธภาพ
4. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบศักยภาพของตนเองในการจัดการกับปัญหาครอบครัว ชุมชน และที่อยู่อาศัยด้วยความใส่ใจ
5. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง การนับถือตนเอง และมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น
6. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
7. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาความเอาใจใส่ ความต้องการ ความรู้สึก ของบุคคลอื่น
8. เพื่อให้สมาชิกค้นหาทางเลือก และมีวิธีในการแก้ไขปัญหามนความขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม
9. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงทางเลือก การพึ่งพาตนเอง และการตอบสนองต่อตนเอง และผู้อื่น
10. เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในทางเลือกและสามารถสร้างทางเลือกได้อย่างรอบคอบ
11. เพื่อให้สมาชิกกำหนด หรือวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
12. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ทักษะทางสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
13. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำทาบบุคคลอื่นด้วยความห่วงใย ใส่ใจ ซื่อสัตย์
14. เพื่อให้สมาชิกสามารถชี้ให้เห็นถึงค่านิยมของตนเอง และสามารถบอกได้ว่า จะปรับปรุงค่านิยมเหล่านั้นได้อย่างไร

สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มมีเป้าหมายเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง ได้ระบายความรู้สึกที่ขัดแย้งกับตนเองและผู้อื่น พัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง ได้อย่างเต็มศักยภาพ สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น โดยการใช้ประสบการณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ภายในกลุ่ม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม มีทักษะ และทางเลือก ในการแก้ไขปัญหามนความขัดแย้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## หลักการปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 7-8) ได้สรุปหลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีปัญหาชนิดเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกัน หรือมีสภาพปัญหาที่คล้ายคลึงกัน แตกต่างกันที่สาเหตุ และสภาพจิตใจของเจ้าของปัญหา ควรมีการคัดเลือกสมาชิกโดยการสำรวจปัญหา
2. ปัญหาที่ปรึกษาควรเป็นปัญหาจริงของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะทำให้มีความหมายสำคัญต่อผู้รับคำปรึกษา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะประสบความสำเร็จเมื่อทุกคนมองปัญหาว่าเป็นปัญหาของตนจริง
3. ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่คอยเป็นผู้ฟัง บอกจุดมุ่งหมาย และวิธีการให้ความกระจ่าง คอยผลักดันให้กลุ่มคิด และคอยสังเกตความเคลื่อนไหวของกลุ่มตลอด พร้อมทั้งแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น
4. สร้างบรรยากาศที่ยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกกล้าพูด กล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น รวมถึงการให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น ช่วยเหลือ หาแนวทางแก้ไขร่วมกัน
5. การโต้ตอบ และช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น เพราะบุคคลจะเกิดการมองที่แตกต่างไปจากมุมมองที่เคยมองอยู่ ทำให้การปฏิบัติตนแตกต่างกันออกไป
6. การสำรวจโอกาส และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ขณะเข้ากลุ่มจะทำให้สมาชิกสามารถตัดสินใจพิจารณาอะไรได้ฉลาดขึ้น เกิดความรับผิดชอบ และริเริ่มที่จะมีวิธีการดำเนินชีวิตใหม่
7. ควรมีการวางแผนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในระยะยาวว่าจะมีการปรึกษากี่ครั้ง และคำนึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม
8. สำหรับบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง จะมีความแปรปรวนทางด้านอารมณ์ และพฤติกรรมสูง รวมทั้งการรับรู้ไม่อยู่กับภาวะปัจจุบันมากนัก มีปัญหาความขัดแย้งในตนเองมาก ไม่เหมาะที่จะรับบริการปรึกษากลุ่ม
9. สมาชิกทุกคนจะต้องรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม และเรื่องที่พูดในกลุ่มจะต้องถือเป็นความลับ
10. สมาชิกทุกคนในกลุ่มจะต้องร่วมกันศึกษาสาเหตุของปัญหา และร่วมกันหาแนวทางแก้ไข โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้อำนวยความสะดวก และดำเนินการ



### การจำแนกขั้นตอนของกลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) ได้สรุปการแบ่งขั้นตอนการดำเนินงานกลุ่ม หรือพัฒนาการของกลุ่ม ตามแนวคิดของ คอเรย์ (Corey, 2004) โดยแบ่งไว้ 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นวางแผน ผู้นำกลุ่มจะดำเนินการวางแผนการจัดเตรียมกลุ่ม โดยคำนึงถึงประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. การประชาสัมพันธ์และการคัดเลือกสมาชิก การให้ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มจะทำให้ได้รับความสนใจจากกลุ่มเป้าหมาย ที่ผู้นำกลุ่มคาดหวัง โดยการคัดเลือกสมาชิกที่มีความต้องการ มีจุดมุ่งหมายที่สอดคล้องกับกลุ่ม เป็นผู้ที่ไม่มีอุปสรรคต่อกระบวนการกลุ่ม และประสบการณ์กลุ่มไม่กระทบต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิกกลุ่ม

2. ลักษณะของกลุ่มจะมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ

2.1 กลุ่มปิด หมายถึง กลุ่มที่กำหนดสมาชิกคงที่ เมื่อมีการตกลงดำเนินการ และทำกลุ่ม ไม่มีการเพิ่มสมาชิกใหม่ กลุ่มลักษณะนี้จะช่วยให้สมาชิกมีความรู้สึกมีส่วนร่วมในกลุ่ม เกิดความผูกพันเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2.2 กลุ่มเปิด หมายถึง กลุ่มที่มีสมาชิกใหม่มาเพิ่ม ในการพบกลุ่มครั้งใดก็ได้ ข้อเสียคือ สมาชิกใหม่จะต้องใช้เวลาในการปรับตัวเข้ากับสมาชิกเดิม และปรับตัวให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ขาดความรู้ในประเด็นที่ผ่านมาแล้ว รวมทั้งมีผลต่อความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงต้องเตรียมความพร้อมให้สมาชิกใหม่ก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อช่วยให้เข้ากับสมาชิกเดิมได้

3. ความสมัครใจของสมาชิก สมาชิกที่สมัครใจย่อมเต็มใจร่วมมืออย่างเต็มที่ในกระบวนการกลุ่ม แต่หากผู้นำกลุ่มที่ต้องการให้การศึกษาโดยไม่มีโอกาสคัดเลือกสมาชิก สมาชิกไม่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีวิธีที่จะช่วยให้สมาชิกที่ไม่สมัครใจเห็นประโยชน์จากประสบการณ์กลุ่มได้ โดยการเตรียมการที่ดี จัดการศึกษากลุ่มด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของสมาชิก และที่สำคัญผู้นำกลุ่มต้องเชื่อมั่นว่า การศึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่จะช่วยสมาชิกได้

4. ลักษณะของสมาชิก

4.1 กลุ่มที่มีสมาชิกลักษณะคล้ายกัน เช่น ช่วงวัยเดียวกัน หรือปัญหาที่คล้ายคลึงกัน กลุ่มในลักษณะนี้จะช่วยให้เกิดความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันได้ง่าย

4.2 กลุ่มที่สมาชิกมีลักษณะต่างกัน อาจจะมีความเหมาะสมในบางสถานการณ์ เช่น กลุ่มพัฒนาตน กลุ่มพัฒนาทักษะบางเรื่องที่ต้องการจำลองสังคม ต้องการสมาชิกที่มีลักษณะต่างกัน เช่น ต่างวัย ต่างเชื้อชาติ ต่างความเชื่อ ปัญหาที่ต่างกัน

5. สถานที่ การวางแผนต้องคำนึงถึงสถานที่ ที่มีลักษณะเป็นส่วนตัว มีบรรยากาศ ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้ปฏิสัมพันธ์ ได้สำรวจความคิด ความรู้สึกเชิงลึกได้เต็มที่ อากาศที่ พอดีเหมาะไม่ร้อน หรือหนาวจนเกินไป มีแสงสว่างเพียงพอ มีบรรยากาศที่รู้สึกผ่อนคลาย และเป็นอิสระ

6. ขนาดของกลุ่ม หรือจำนวนสมาชิก ขึ้นอยู่กับชนิดของกลุ่ม อายุของสมาชิก ประสบการณ์ของผู้ในกลุ่ม และประเด็นปัญหาในการปรึกษากลุ่ม โดยทั่ว ๆ ไปผู้ในกลุ่มคนเดียว จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมในการปรึกษาผู้ใหญ่ คือ 8 คน กลุ่มเด็กสมาชิกควรน้อยลง คือ 3-4 คน เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มได้อย่างทั่วถึง

7. ระยะเวลา ความถี่ และจำนวนครั้ง ระยะเวลาในการทำกลุ่มแต่ละครั้งขึ้นอยู่กับชนิด และวัตถุประสงค์ โดยทั่วไปเฉลี่ยไม่เกิน 1-1 ชั่วโมงครึ่ง เพราะหากนานกว่านี้จะทำให้สมาชิก เกิดความล้า ขาดสมาธิ ขาดกำลังใจ ส่วนความถี่ในการปรึกษาควรจัดสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง จำนวนครั้งที่พบกลุ่ม โดยทั่วไปพบกัน 5-25 ครั้งตามความเหมาะสมของกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นเริ่มกลุ่ม เป็นขั้นการปฐมนิเทศ และการสำรวจ พิจารณาโครงสร้างของกลุ่ม สร้างความคุ้นเคย สำรวจความคาดหวังของสมาชิก สมาชิกเรียนรู้หน้าที่ในกลุ่ม กำหนดจุดมุ่งหมาย ของกลุ่มได้อย่างชัดเจน ในขั้นตอนนี้ความไว้วางใจ เป็นพื้นฐานสำคัญของกลุ่ม เนื่องจากสมาชิก อาจเกิดความลังเลใจว่าจะเปิดเผยตนเองได้มากเพียงใด จะเกิดอะไรขึ้นกับตนเองบ้าง ไว้วางใจได้ หรือไม่ ซึ่งในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมีความไว้วางใจ โดยการเป็นต้นแบบ ในการแสดง ความไว้วางใจ ความเอื้ออาทร จริงใจ ให้เกียรติ ขอมรับนับถือ สมาชิกจะเรียนรู้ ปฏิบัติ ร่วมมือ และร่วมรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและกลุ่ม

ขั้นที่ 3 ขั้นเปลี่ยนแปลง เป็นขั้นของความกังวลใจ การปกป้องตนเอง โดยการแสดง การต่อต้าน สมาชิกจะมีความรู้สึกหลายประการเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม เช่น กังวลใจว่าถ้าตระหนักรู้ รู้จักตนเองมากขึ้น คนอื่นจะยอมรับ หรือรับไม่ได้ รู้สึกไม่แน่ใจที่จะสำรวจ ปัญหาส่วนตัว เกรงว่าสมาชิกจะไม่เข้าใจ ไม่เห็นใจ ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องส่งเสริมให้สมาชิกเห็น ความสำคัญของการแสดงออกในสิ่งที่กังวลใจ ส่งเสริมให้สมาชิกรู้เท่าทันการต่อต้าน เป็นต้นแบบ ของการเผชิญเรื่องราวต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมา และจริงใจ

ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ เป็นขั้นที่สมาชิกได้สำรวจปัญหาระดับลึก เข้าใจปัญหา และมีวิธีการปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรม ขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มจะมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน เกิดพลังที่ได้ จากการกระทำทั้งหมดของสมาชิก สมาชิกกลุ่มรับรู้ความรู้สึกเอื้ออาทร ความอบอุ่น ความรู้สึก เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีคุณค่า มีการยอมรับ และการสนับสนุน

ขั้นที่ 5 ขั้นยุติ เป็นขั้นรวบรวม เตรียมการยุติกลุ่ม โดยวิธีการสนับสนุนที่สมาชิกเรียนรู้ จากทุกขั้นตอนของกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึก สมาชิกได้อะไรจากประสบการณ์กลุ่ม มีข้อคิด ข้อเสนอแนะ ข้อมูลย้อนกลับที่จะให้ และรับฟัง จากกลุ่ม สำรวจสิ่งที่ค้างคาใจ ก่อนสรุป และยุติกลุ่ม

ขั้นที่ 6 ขั้นประเมินและติดตามผล

6.1 การประเมินผลของการปรึกษากลุ่ม อาจประเมินได้หลายแบบ โดย ประเมิน ในการพบกลุ่มทุกครั้ง ประเมินบางช่วง หรือประเมินเมื่อยุติกลุ่ม ข้อมูลที่ได้ได้นอกจากจะทราบ ความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่มแล้ว ยังเป็นข้อมูลในการพัฒนาครั้งต่อ ๆ ไป เครื่องมือ ในการประเมิน เช่น การสังเกต การบันทึกของสมาชิก และการใช้แบบสอบถาม

6.2 การติดตามผล มีประโยชน์ในการติดตามการเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาการของ สมาชิก ความมุ่งมั่นของสมาชิกในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การนัดหมายกลุ่มเพื่อติดตามผล อาจเว้นระยะ ประมาณ 1-2 หรือ 3 เดือน ตามแต่สมาชิกจะตกลงกัน

#### ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 8-9) ได้สรุปประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. ผู้ให้การปรึกษาสามารถให้การปรึกษาได้ครั้งละเกินกว่า 1 คน แต่ไม่เกิน 12 คน ทำให้ประหยัดเวลา
2. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าคนอื่น ๆ ที่มีปัญหาเช่นเดียวกับคน ทั้งยังเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่าง สมาชิก ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พัฒนาตนเองผ่านกระบวนการที่ได้รับจากสมาชิก ในกลุ่มที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเขา
3. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้ และการรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม การยอมรับของสมาชิกกลุ่มก่อให้เกิดการยอมรับ และเผชิญปัญหาของสมาชิก หรือกรณีต้องเรียนรู้ วิธีแก้ปัญหา สมาชิกมีโอกาสสังเกต และนำวิธีการแก้ปัญหามาใช้กับตนเอง
4. สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าตนไม่ได้อ้างว้างโดดเดี่ยว เพราะการแสดงการยอมรับของ สมาชิก จึงเกิดการพัฒนารู้สึกยอมรับจะสัมพันธ์กับการเคารพในความเป็นมนุษย์ของแต่ละ บุคคล
5. สมาชิกเรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติความรู้สึก และจุดมุ่งหมายในการกระทำ หรือ การแสดงออกของตนและของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม เรียนรู้ที่จะเสนอแนะ และแสดงความคิดเห็น เพื่อช่วยพัฒนาสมาชิกและตนเอง
6. ผู้ให้การปรึกษาได้แสดงพฤติกรรมแสดงออก ปฏิสัมพันธ์ขอสมาชิกในกลุ่ม ได้ประเมินผลการปรึกษาข้อดี และข้อเสียเพื่อนำมาปรับปรุงในครั้งต่อไป

7. การปรึกษากลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตม โนทัศน์ (Self-concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้บริการ และสมาชิกในกลุ่ม ทำให้แต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าคนอื่นมองตนอย่างไร และปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยานั้น ความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับการเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีทัศนคติและค่านิยมที่แตกต่างไปจากตน การให้บริการการปรึกษากลุ่ม ทำให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากเกิดการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมจากกลุ่ม

8. การปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับบริการ หรือสมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ ยังทำให้ผู้รับบริการตระหนักว่าคุณค่าที่อยู่ร่วมกันในสังคมต่างก็มีปัญหา ร่วมกัน ทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนและการปรับตัวทางสังคม

### แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์

#### ประวัติความเป็นมา

เฟรดริก โซโลมอน เฟอร์ลส์ (Frederick Solomon Perls) หรือฟริทซ์ เฟอร์ลส์ (Fritz Perls) มีชีวิตอยู่ระหว่างปี ค.ศ. 1893-1970 เฟอร์ลส์ เกิดที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมนี ในปี ค.ศ. 1893 ครอบครัวเป็นชาวยิวซึ่งมีฐานะอยู่ในระดับต่ำกว่าชนชั้นกลาง ด้านการศึกษา เฟอร์ลส์ได้รับปริญญาแพทยศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยเฟรดเดอริก วิลเฮล์ม (Friedrich Wilhelm) ในปี ค.ศ. 1920 และได้ทำการรักษาคอนไซโดวีธีการของจิตวิเคราะห์ตามแนวทางของ Freud จากนั้น ในปี ค.ศ. 1926 เขาได้ศึกษาต่อในสถาบันจิตวิเคราะห์ทั้งในกรุงเบอร์ลิน แฟรงค์เฟิร์ต และกรุงเวียนนา ภายใต้จิตวิทยาสามคน คือ วิลเฮล์ม ริช (Wilhelm Reich) ออตโต ฟินิเคิล (Otto Fenichel) และแคเรน ฮอร์นนาย (Karen Horney) ในกรุงเบอร์ลิน เขาได้แต่งงานกับลอรา (Laura) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาแนวเกสตัลท์ ในระหว่างปี ค.ศ. 1933 ฮิตเลอร์ (Hitler) ได้สร้างความกดดันให้กับชาวยิวในเยอรมัน จึงเป็นสาเหตุให้เฟอร์ลส์ ย้ายไปอยู่ในกรุงฮัมเตอร์ดัม (Amsterdam) ประเทศเนเธอร์แลนด์ ในปี ค.ศ. 1934 เขาได้ย้ายไปอยู่ที่ประเทศฮอลแลนด์ ก่อนที่กลุ่มนาซีจะบุก และหลังจากนั้นเขาได้รับตำแหน่งเป็นนักจิตวิทยาวิเคราะห์ ที่เมืองโจฮันเนสเบิร์ก ประเทศแอฟริกาใต้ โดยทำงานอยู่ที่นั่นเป็นเวลานานกว่า 10 ปี และได้จัดตั้งสถาบันจิตวิเคราะห์แห่งแอฟริกาใต้ (South African Institute for Psychoanalysis) จากนั้น ในปี ค.ศ. 1946 เฟอร์ลส์ ได้ย้ายมาอยู่ที่รัฐนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา และเปิดคลินิกส่วนตัวที่นี่ เป็นเวลาเกือบ 25 ปี เขาได้สร้างสรรค์ผลงานทางด้านการให้บริการปรึกษาและจิตบำบัด จากนั้นเขาและภรรยาได้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ขึ้น กระทั่ง ในปี ค.ศ. 1958 เขาได้รับการยกย่องให้เป็นบิดาแห่งจิตบำบัดเกสตัลท์ และเขาได้เขียนหนังสือร่วมกับ Paul Goodman

และ R. F. Hefferline ชื่อว่า จิตบำบัดเกสตัลท์ (Gestalt therapy) ในปีเดียวกัน ทฤษฎีจิตบำบัดเกสตัลท์ได้เริ่มแพร่หลายเป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมนในปี ค.ศ. 1960 เพิร์ลส์ และภรรยาได้ร่วมกันจัดตั้งสถาบันเกสตัลท์ (Gestalt institute) แห่งนคร New York ผลงานของเขาได้รับการยอมรับทั้งในสหรัฐอเมริกา ยุโรป และเอเชีย เขาเสียชีวิต เมื่อปี ค.ศ. 1970 รวมอายุได้ 76 ปี (คมเพชร ฉัตรศุกกุล, 2547, หน้า 109-110)

ฟริทซ์ เพิร์ลส์ (Fritz Perls) และภรรยา ลาร่า เพิร์ลส์ (Laura Perls) ได้พัฒนา และริเริ่มการบำบัดแบบเกสตัลท์โดยมีรากฐานมาจากแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา และอภิปรัชชานิยม (Phenomenological/ Existential approach) บนพื้นฐานของสมมติฐานที่ว่าบุคคลเข้าใจตนเองได้ดีที่สุด เมื่ออยู่ในบริบทของสิ่งแวดล้อม (Corey, 2008, pp. 291-292) จุดมุ่งหมายของกลุ่มบำบัดแบบเกสตัลท์ คือ การจัดบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกตระหนักถึงประสบการณ์ และสิ่งที่กำลังทำ รูปแบบของการบำบัด คือ การตระหนักรู้ทุกขณะในประสบการณ์ของบุคคล ตลอดจนการตระหนักรู้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากประสบการณ์ ซึ่งการบำบัดแบบเกสตัลท์เน้นความเป็นปัจจุบัน ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and now) เน้นทางเลือก และความรับผิดชอบของบุคคล ใช้หลักการสนทนาแบบอภิปรัชชานิยม ให้ความสำคัญกับการดำรงอยู่ของมนุษย์จากประสบการณ์ และยืนยันความสามารถของมนุษย์ ในการพัฒนา และบำบัดโดยการสร้างสัมพันธภาพ และการหยั่งรู้วิธีการบำบัดแบบเกสตัลท์ เป็นปรากฏการณ์ เนื่องจากเห็นว่า มนุษย์แต่ละคนมองโลกอย่างไร เราสร้างประสบการณ์ของเราอย่างไร เราจัดการโลกของเรา และตัวเราอย่างไร นอกจากนี้ยังเป็นวิธีการเชิงประสบการณ์ ที่เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ ได้สัมผัสความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนและสมาชิกในกลุ่ม สมาชิกได้รับการกระตุ้นให้ทดลองทำพฤติกรรมใหม่ ๆ เพื่อให้เข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554, หน้า 114)

### ธรรมชาติของมนุษย์

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2554, หน้า 95) กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามความเชื่อของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt therapy) สรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์มีลักษณะเป็นหน่วยที่มีความสมบูรณ์อยู่ในตนเอง ร่างกาย อารมณ์ ความคิด ประสาทสัมผัส และการรับรู้ มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน มนุษย์จึงมีลักษณะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเข้าใจมนุษย์นั้นจะเข้าใจเฉพาะในส่วนแต่ละส่วนไม่ได้ จำเป็นต้องเข้าใจลักษณะของหน่วยเต็มทั้งหน่วย คือ บุคคล
2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม การที่จะเข้าใจมนุษย์ให้ลึกซึ่งจำเป็นต้องเข้าใจทั้งบุคคล และสภาพแวดล้อมของเขา

3. มนุษย์เป็นผู้เลือกที่จะแสดงพฤติกรรมของตนเองในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายนอก และภายใน
  4. มนุษย์มีความสามารถที่จะรับรู้ หรือสัมผัส ถึงความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของตนเอง
  5. จากการที่มนุษย์มีประสิทธิภาพในการรับรู้ถึงตนเอง มีการตระรู้ในตนเอง (Self-awareness) จึงทำให้มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจเลือก พร้อมทั้งมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา
  6. มนุษย์มีความสามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
  7. มนุษย์เราไม่สามารถนำตนเองไปเผชิญกับอดีต หรืออนาคตได้ เขาจะสามารถเผชิญเหตุการณ์ด้วยตนเอง ได้กับปัจจุบันเท่านั้น คือ คนเราสามารถรับรู้ถึงประสบการณ์ส่วนตนจากปัจจุบันเท่านั้น อดีตหรืออนาคตสามารถรับรู้ได้จากปัจจุบัน โดยการจำหรือการคิดคาดหวัง
  8. โดยพื้นฐานของมนุษย์แล้ว มนุษย์เราไม่ตีหรือเลวโดยกำเนิด
- สรุปว่า ทฤษฎีการศึกษาแบบเกสตัลท์ มีความเชื่อว่า โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์นั้นมีความสมบูรณ์อยู่ในตนเอง มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม การจะเข้าใจมนุษย์ได้นั้น จะต้องเข้าใจถึงธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมของเขา นอกจากนี้ มนุษย์มีความสามารถ และมีประสิทธิภาพอยู่ภายในตนเอง มีการตระหนักรู้ มีสติ มีความรับผิดชอบในการเลือก และการกระทำ

#### สาเหตุปัญหาของบุคคลตามแนวคิดของจิตวิทยาเกสตัลท์

วัชร ทรัพย์มี (2556, หน้า 99) ได้สรุปสาเหตุแห่งปัญหาของบุคคลตามแนวคิดจิตวิทยาเกสตัลท์ ไว้ดังนี้

1. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลพยายามปรับสิ่งแวดล้อมแทนที่จะจัดการกับตนเอง หรือแทนที่จะพึ่งพาตนเอง พัฒนาดตนเองให้มีความสามารถ มีวุฒิภาวะเพิ่มมากขึ้น แต่บุคคลอิงอยู่กับสภาพการณ์บางอย่างในลักษณะของผู้ที่พึ่งพาตนเองไม่ได้
  2. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลขาดความยืดหยุ่นของความคิด และการกระทำจนไม่ยอมรับ หรือไม่ยอมรับสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม
  3. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลครุ่นคิดแต่สภาพการณ์ในอดีตที่ก่อให้เกิดปัญหาแก่เขา โดยการย้ำคิด ซึ่งเป็นการสิ้นเปลืองพลังงาน แทนที่จะใช้พลังงานในการหาทางแก้ไขปัญหา
  4. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลพิจารณาตนเองแต่เพียงลำพังด้านเดียว
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547, หน้า 116-117) ได้สรุปว่าปัญหาของมนุษย์ มี 6 ลักษณะ คือ
1. ขาดการตระหนักรู้ (Lack of awareness) เป็นลักษณะของบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ไม่ยืดหยุ่น ทำให้บุคคลสูญเสียการสัมผัสกับพฤติกรรมของตนเองว่ามีพฤติกรรมอะไรบ้าง และ

พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นอย่างไร เมื่อบุคคลสูญเสียความสามารถในการติดต่อกับสิ่งแวดล้อม บุคคลจะใช้ชีวิตอยู่ไปวัน ๆ ด้วยความรู้สึกละโม้ทำอะไรให้เกิดความสมบูรณ์ในชีวิต

2. ขาดความรับผิดชอบ (Lack of responsibility) เป็นลักษณะที่บุคคลพยายามจัดการกับสิ่งแวดล้อม แทนที่จะจัดการกับตนเองทำให้บุคคลต้องตกอยู่ในสภาพที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

3. สูญเสียการติดต่อกับสิ่งแวดล้อม (Loss of contact with environment) เป็นลักษณะที่สัมพันธ์กับการขาดการตระหนักรู้ ซึ่งมีสองลักษณะ คือ 1) บุคคลมีความยึดมั่นมาก ไม่ยอมรับสิ่งต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อม ทำให้หนีออกจากสังคม และบุคคลในสังคม ส่งผลให้บุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองในการพัฒนาไปสู่การมีวุฒิภาวะ 2) บุคคลบางคนสูญเสีย “คน” เนื่องจากรับเอามาตรฐานของสังคมทุกอย่างมาเป็นของตนเอง จนทำให้ “คน” ถูกแทนที่ด้วย “ภาพพจน์แห่งตน”

4. ความไม่สามารถที่จะทำให้ส่วนรวมเกิดความสมบูรณ์ (Inability to complete gestalt) เมื่อบุคคลไม่สามารถกระทำกิจกรรมในสถานการณ์บางอย่างให้เสร็จสมบูรณ์ก็จะทำให้ภาระกิจที่ไม่เสร็จสิ้น คิดค้างอยู่ตลอดเวลา ภารกิจที่ไม่เสร็จสิ้นนี้จะทำให้บุคคลพยายามจะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สมบูรณ์

5. ไม่รู้ความต้องการต่าง ๆ (Disowning of need) เมื่อบุคคลปฏิเสธความต้องการของตนเอง เช่น ความก้าวร้าว เป็นความต้องการอย่างหนึ่งของมนุษย์ แต่ถูกเก็บกดเอาไว้ เพราะความไม่เหมาะสมที่จะแสดงออกมาในสังคมแทนที่จะนำเอาพลังความก้าวร้าวออกมาใช้อย่างสร้างสรรค์

6. การมีลักษณะสองด้านของตน (Dichotomizing dimensions of the self) บุคลิกภาพของบุคคลมักถูกมองว่ามีสองลักษณะที่ตรงกันข้าม การที่บุคคลต้องทำทุกอย่างอย่างสมบูรณ์แบบกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความคาดหวังของสังคม “Top dog” ทำให้ความต้องการของตนเอง “Under dog” ไม่สามารถทำตามความต้องการได้อย่างสมบูรณ์ เกิดการขัดแย้งภายในบุคคล

สรุปได้ว่า ธรรมชาติปัญหาของบุคคล เกิดจากการที่บุคคลขาดการตระหนักรู้ ขาดความรับผิดชอบ พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม พึ่งพาผู้อื่น แทนที่จะเปลี่ยนแปลงและพึ่งตนเอง รวมไปถึงการที่บุคคลมีสิ่งที่ติดค้างในใจ ขาดความยืดหยุ่น หมกมุ่นครุ่นคิด แต่เรื่องราวในอดีต และวิตกกังวลกับอนาคต ไม่อยู่กับปัจจุบัน ทำให้บุคคลตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของบุคคล และสิ่งแวดล้อม

### หลักของทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์

คอเรย์ (Corey, 2008, p. 295) กล่าวถึง หลักสำคัญของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ประกอบด้วย

องค์รวม (Holism) เป็นการมองธรรมชาติของมนุษย์ในภาพรวม เข้าใจทุกแง่มุมของความเป็นมนุษย์ ผู้ให้การปรึกษาจะให้ความสำคัญต่อผู้รับการปรึกษาในด้านร่างกาย ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ความทรงจำ และความฝัน โดยเน้นการบูรณาการของทุกส่วนรวมถึงสัมพันธภาพของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

ทฤษฎีสถาน (Field theory) เชื่อว่า บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทุกอย่างมีความสัมพันธ์ และเกี่ยวข้องกันเป็นกระบวนการ ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะให้ความสำคัญ และค้นหาว่าเกิดอะไรขึ้นระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

กระบวนการรับรู้ภาพ (The figure-formation process) อธิบายการรับรู้ของบุคคลในสิ่งที่เขาให้ความสนใจและตระหนัก จะเปรียบเทียบกับภาพ (Figure) และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ที่ไม่ได้สังเกตเห็นเปรียบได้กับพื้น (Ground) บุคคลไม่ได้ตอบสนองต่อทุก ๆ สิ่งเร้า ดังนั้นภาพและพื้นอาจเปลี่ยนกลับไปกลับมาได้ ขึ้นอยู่กับการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งเร้า นั้น ๆ กระบวนการที่เน้นให้เกิดการรับรู้ภาพจะมีผลให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนขึ้น

การควบคุมตนเอง (Organismic self-regulation) เป็นกระบวนการเกี่ยวกับการควบคุมสมดุลของบุคคลที่เกิดจากการถูกรบกวนจากความรู้สึก และความสนใจ บุคคลจะทำได้ดีที่สุดในการควบคุมตนเอง ค้นหาความสามารถ และศักยภาพของตน พร้อมทั้งสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความสมดุลอีกครั้ง สิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยจะเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เขาสนใจ หรือสิ่งที่เขาต้องการ จะปรับความเสียดสมดุล ผู้ให้การปรึกษาจะมุ่งให้ผู้รับการปรึกษามีสติตระหนักรู้ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการปรึกษา

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 120-124) ได้อธิบายถึง หลักการสำคัญของการบำบัดแบบเกสตัลท์ ดังนี้

การตระหนักรู้ (Awareness) เป็นสิ่งสำคัญในการบำบัดแบบเกสตัลท์สมาชิกกลุ่มจะต้องสนใจโครงสร้างของประสบการณ์ของตน และตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเกิด “อะไร” และ “อย่างไร” โดยจะไม่ถามว่า “ทำไม” การให้ความสนใจ และการตระหนักรู้อยู่ทุกขณะกับประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดค้นพบว่าการดำเนินชีวิตของเขาเป็นอย่างไร ผู้นำกลุ่มจะใช้การรับรู้ภาพ ในการช่วยให้สมาชิกสนใจว่า อะไรเป็นภาพที่อยู่ในความสนใจของเขาขณะนั้น ซึ่งจะช่วยให้เขาได้ตระหนักถึงความคิด ความรู้สึก และการกระทำอย่างชัดเจน



ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (The here and now) เวิร์ลส์ ได้ให้ความสำคัญกับสภาวะปัจจุบัน เนื่องจากอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ส่วนอนาคตนั้นเป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด จิตบำบัดแบบเกสตัลท์จึงเน้นย้ำถึงการเรียนรู้ในสภาวะปัจจุบัน ฝึกการรับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน ตามที่ โปสเตอร์ และ โปสเตอร์ (Polster & Polster, 1973) ได้กล่าวถึงความสำคัญของสภาวะปัจจุบันของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ว่า “Power in the Present” หรือ “การมีพลังอยู่กับปัจจุบัน” นั่นคือ การใช้พลังความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ อย่างเต็มที่อยู่ในสภาวะปัจจุบัน บุคคลไม่ควรสูญเสียพลังงานในการคิดคำนึง ตัดตรึงอยู่กับอดีต หรือใช้พลังงานไปกับความคิดวิตกกังวลคาดหวังเรื่องต่าง ๆ ในอนาคต เพราะจะทำให้ความสามารถในการรับรู้สภาวะปัจจุบันลดลง หรือไม่มีประสิทธิภาพ

การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรับรู้ และอยู่กับสภาวะปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์จะใช้คำถามว่า “อะไร” (What) หรือ “อย่างไร” (How) ตัวอย่างเช่น

“ขณะนี้กำลังเกิดอะไรขึ้น”

“คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง ขณะที่นั่งอยู่ตรงนี้”

“คุณรับรู้อะไรบ้างในขณะนี้”

“คุณรู้สึกอย่างไรกับประสบการณ์ที่คุณหวาดกลัว” หรือ

“ประสบการณ์นี้มีผลอย่างไรกับความรู้สึกของคุณ”

จะไม่ใช่คำว่า “ทำไม” (Why) เพราะตามความเชื่อของ เวิร์ลส์ คำถามที่ขึ้นต้นว่า “ทำไม” จะทำให้ผู้รับการปรึกษาพยายามริบหาเหตุผลมาชี้แจง ซึ่งเป็นเหตุผลที่ไกลตัว และอาจโยนความรับผิดชอบไปสู่ภายนอกมากกว่าจะพยายามรับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับสิ่งนั้น เป็นการหลีกเลี่ยงไปจากสภาวะปัจจุบัน โดยเฉพาะบุคคลที่มีความวิตกกังวลจะหลีกเลี่ยงจากสภาวะปัจจุบันได้ง่ายมาก บุคคลกลุ่มนี้จะอยู่กับสภาวะปัจจุบันได้เพียงช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น และแทนที่จะพยายามสัมผัสรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น บุคคลจะพยายามเล่าถึงความรู้สึกที่เคยมีในอดีต เช่น ความเศร้า ความเจ็บปวด ความสับสน ผู้ให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ จึงต้องพยายามดึงการรับรู้ของผู้รับการปรึกษาให้กลับมาอยู่ในสภาวะการณปัจจุบัน ให้รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and now) ซึ่งการให้ผู้รับการปรึกษาได้เผชิญกับปัญหาที่ตนมีอยู่ในสภาวะปัจจุบัน โดยให้รับรู้ว่าปัญหานั้นก่อความรู้สึกต่อเขาอย่างไรบ้าง ในขณะนี้ เป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักตนเองมากขึ้น และตัดสินใจหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม กล่าวเผชิญ และรับผิดชอบต่อความรู้สึกรวมทั้งการกระทำของตนเอง อย่างไรก็ตาม ผู้ให้การปรึกษาก็ยังให้ความสำคัญกับอดีตของผู้รับการปรึกษา หากอดีตนั้น

ก่อให้เกิดความรู้สึกต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน แต่ไม่ใช่ให้ความสำคัญกับอดีตในส่วนที่ไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้

ความรู้สึกที่ค้างคาใจ (Unfinished business) ทฤษฎีเกสตัลท์เชื่อว่าความรู้สึกที่ไม่ได้ระบายออกมา (Unexpressed feelings) เช่น ความรู้สึกเจ็บปวด ความโศกเศร้าเสียใจ ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด เป็นต้น เป็นความรู้สึกที่ค้างคาอยู่ภายในตัวบุคคล และบุคคลไม่สามารถที่จะเผชิญกับความรู้สึกนั้น ได้อย่างเต็มที่ ทำให้ความรู้สึกนั้นคอยรบกวนให้บุคคลต้องสูญเสียพลังงานการรับรู้สถานะปัจจุบันไป ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกที่ค้างคา และกล้าเผชิญกับความรู้สึกของตนเอง แล้วระบายออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การติดต่อและการต่อต้านการติดต่อ (Contact and resistances to contact) การติดต่อในการบำบัดแบบเกสตัลท์ ทำได้โดยการมองเห็น การได้ยิน ได้กลิ่น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว ซึ่งบุคคลจะมีการติดต่อกับสิ่งแวดล้อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นการติดต่อที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์อย่างเป็นธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อม หรือบุคคลอื่น โดยปราศจากความรู้สึก (Losing one's sense) จะเป็นการช่วยให้มีการรับรู้ และปรับเปลี่ยนใหม่อย่างสร้างสรรค์ของแต่ละคนกับสภาพแวดล้อมของเขา การติดต่อเป็นปัจจัยสำคัญของการพัฒนา หรือการเติบโตของชีวิต จะช่วยให้มีชีวิตชีวา มีจินตนาการ และมีความคิดสร้างสรรค์ แต่ต้องเป็นการติดต่อที่อยู่ในสถานะปัจจุบัน รูปแบบการติดต่อสามารถแสดงถึงระดับความคิดของบุคคลที่เกิดจากภาพรวมของประสบการณ์ที่เรียนรู้มา แต่หากประสบการณ์การติดต่อในความเป็นจริงมีลักษณะที่แตกต่างไปจากสิ่งที่เคยเรียนรู้มา รูปแบบการติดต่อของบุคคลจะเป็นในลักษณะของการหลีกเลี่ยง จึงกลายเป็นการต่อต้านการติดต่อ นักจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ให้ความสำคัญกับการต่อต้านการติดต่อ จากมุมมองที่ว่า การต่อต้านการติดต่อของบุคคลเป็นเหมือนการสร้างกลไกการป้องกันตนเองที่จะหลีกเลี่ยงการรับรู้ ประสบการณ์ความจริงในสถานะปัจจุบัน ซึ่งได้อธิบายรูปแบบของการต่อต้านการติดต่อไว้ 5 รูปแบบ ดังนี้

Introjection เป็นลักษณะของการติดต่อที่รับเอามาตรฐาน ทัศนคติ ค่านิยม ความคิด และการกระทำของคนอื่นมาเป็นลักษณะของตนเอง โดยไม่มีการวิเคราะห์พิจารณา หรือปรับให้เข้ากับตนเอง ทำให้กลายเป็นสิ่งที่แปลกไม่เหมาะสมกับลักษณะของตนเอง ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งพบได้ในกระบวนการกลุ่มระยะเริ่มต้น สมาชิกทำตาม และเชื่อฟังผู้นำกลุ่มเป็นอย่างมาก แต่เมื่อกระบวนการดำเนินถึงขั้นทำงาน สมาชิกกลุ่มจะพึ่งพาผู้นำกลุ่มน้อยลง แต่จะร่วมกันทำงานช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม

Projection เป็นลักษณะที่ตรงข้ามกับ Introjection กล่าวคือ บุคคลจะปฏิเสธการยอมรับจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ จะกล่าวโทษสิ่งแวดล้อม หรือบุคคลอื่น การกล่าวโทษผู้อื่น เกิดจากการที่บุคคล

มีปัญหา หรือความคับข้องใจในตนเองเกี่ยวกับความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ระหว่างคนที่แท้จริง (Real-self) กับตนเองในอุดมคติ (Self-image) ทำให้เกิดการปฏิเสธ และสร้างภาพนั้นให้กับคนอื่น เพื่อให้เกิดการยอมรับจากสังคมภายนอก เป็นการแสดงถึงความไม่รับผิดชอบในการรับรู้ของตนเอง และกลัวที่จะเผชิญกับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ทำให้พลังในการรับรู้สถานะปัจจุบันลดลง

Retroflection เป็นการย้อนกลับต่อตนเองว่า อะไรเป็นสิ่งที่ชอบ พยายามทำคนให้เป็นบุคคลอื่นตามที่ตนเองชอบ พยายามเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมเพื่อให้เหมาะสมกับตนเอง โดยการบังคับควบคุมตนเองอย่างรุนแรง เช่น หากถูกทำร้ายจิตใจหรือถูกรังแก เราจะรู้สึกโกรธ และต้องการระบายความโกรธ โดยตรงเข้าไปหาสิ่งที่ทำร้าย แต่ในความเป็นจริงเราไม่สามารถกระทำเช่นนั้นได้ เนื่องจากเรารับรู้ว่าเป็นการกระทำที่สังคมไม่ยอมรับ และเก็บกดความรู้สึกนั้นไว้ ทำให้การรับรู้ในสถานะปัจจุบันเบี่ยงเบน ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบ “ระบบการจัดการตนเอง” (Self-regulatory system) ในการที่จะเผชิญกับความเป็นจริง ในขั้นเริ่มต้นของกระบวนการกลุ่มรูปแบบการติดต่อแบบนี้ จะพบได้โดยสังเกตจากสมาชิกคนที่พูดไม่ค่อยเก่ง และไม่ค่อยแสดงออก โดยจะเรียกบุคคลประเภทนี้ว่า “Hold back”

Confluence เป็นลักษณะของการรับรู้ที่ไม่ชัดเจนของความแตกต่างระหว่างความเป็นตัวเองกับสิ่งแวดล้อม บุคคลประเภทนี้จะไม่ชัดเจนในการแบ่งแยกส่วนของตนในความเป็นจริงกับตนตามประสบการณ์ภายในตนเอง ทำให้เกิดความขัดแย้งในความคิด ความเชื่อ และความรู้สึก ทำให้รวมตนเองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสภาพแวดล้อม และไม่สามารถแยกออกได้ว่า ส่วนไหนเป็นตนเอง ส่วนไหนไม่ใช่ เป็นรูปแบบที่เป็นคุณลักษณะของสมาชิกกลุ่มที่ต้องการการยอมรับจากคนอื่นอย่างมาก ความขัดแย้งในตนเองดังกล่าวข้างต้น ทำให้เกิดความวิตกกังวล มีความแตกต่างระหว่างความคิดกับคำพูด บุคคลจะมีการติดต่อ และแสดงออกอย่างเสแสร้ง ไม่จริงใจ เพื่อให้ได้รับการยอมรับ

Deflection เป็นการขัดขวางการรับรู้ของบุคคล โดยคนที่มีลักษณะของการเบี่ยงเบน จะพูดมากแบบน้ำท่วมทุ่ง ชอบพูดตลกขบขัน ชอบพูดเรื่องที่เป็นนามธรรม และชอบใช้คำถาม มากกว่าคำบอกเล่า การเบี่ยงเบนความสนใจ เป็นการหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ทำให้การแสดงออกทางอารมณ์ลดลง และแสดงออกโดยการพูดถึงคนอื่นตลอดเวลา

รูปแบบการต่อต้านการติดต่อทั้ง 5 รูปแบบนี้ เป็นการติดต่อที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงการรับรู้ที่แท้จริงในสถานะปัจจุบัน รูปแบบการติดต่อเหล่านี้ ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการนำไปใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และระดับการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งผู้รับการปรึกษาตามแนวการบำบัดแบบเกสตัลท์จะถูกกระตุ้น ให้เพิ่มการรับรู้ในสิ่งที่ถูกขัดขวาง

การติดต่อ โดยการบำบัดจะให้ความสำคัญกับการติดต่อ เน้นที่กระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลมีสติรับรู้เพิ่มขึ้น เพื่อให้บุคคลอยู่ในสภาวะปกติ และมีสุขภาพจิตที่ดี

พลัง และการปิดกั้นพลัง (Energy and block to energy) การเข้ากลุ่มเกสตัลท์สมาชิกต้องใช้พลังในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องสังเกตพลังของสมาชิก ว่าเป็นแบบใด จะนำมาใช้ประโยชน์ในการบำบัดได้อย่างไร การปิดกั้นพลังเทียบได้กับการต่อต้าน (Resistance) สังเกตได้จากส่วนต่างๆของร่างกาย สมาชิกบางคนอาจจะมีอาการเกร็งลำคอหรือไหล่ บางคนอาจหายใจเร็วและแรง บางคนน้ำเสียงอาจจะเปลี่ยนไป บางคนอาจต่อต้าน โดยการเข้ปากแน่น บางคนหลบสายตา มองพื้น หรือมองเพดาน บางคนกอดอก เกร็งตัว พูดเร็ว ทำเฉยไร้อารมณ์ความรู้สึก หน้าแดง ขยับมือ เท้า บ่อย ๆ เป็นต้น ผู้รับการบำบัดอาจไม่รู้ถึงถึงปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น นักบำบัดจะต้องช่วยให้สมาชิกได้ทดลองทำ หรือสังเกตขณะพลังอื่น ๆ ของเขาเพื่อให้เข้าใจความหมาย เข้าใจความรู้สึก และการกระทำของตนเองได้อย่างชัดเจนขึ้น

#### เป้าหมายของการปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2008) กล่าวว่า เป้าหมายของการทำจิตบำบัด คือ การตระหนักรู้ (Awareness) เพราะการรับรู้จะเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และบุคลิกภาพ การรับรู้ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเผชิญ และยอมรับความรู้สึกที่เคยปฏิเสธ ช่วยให้บุคคลสามารถจัดความรู้สึกที่ค้างค้ำ และปล่อยวางอดีต มีสติ รับรู้อยู่กับสภาวะปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อาภา จันทร์สกุล (2535, หน้า 142) ได้สรุปเป้าหมายของการปรึกษาทฤษฎีเกสตัลท์ไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่น มาสู่การพึ่งพาตนเอง กล้ารับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และพัฒนาตนเองไปสู่การมีวุฒิภาวะ
2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีประสบการณ์รับรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพบว่า เขาสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีกว่ามากมาย
3. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาใช้พลังงานของชีวิตอยู่กับสภาวะปัจจุบัน รู้จักปล่อยวางอดีต โดยการรับรู้ ทำความรู้สึกที่ค้างค้ำให้สมบูรณ์ และไม่วิตกกังวลกับอนาคตมากเกินไป
4. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษากลับเป็นตัวของตัวเอง ที่แตกต่างไปจากบุคคลอื่น เข้าใจในค่านิยม และกฎเกณฑ์ของสังคม แต่ไม่ยึดมัน หรือยอมจำนนต่อค่านิยมเหล่านั้น มากกว่าความเป็นตัวของตัวเองตามความเป็นจริงในปัจจุบัน

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 121-123) ได้กล่าวว่า การตระหนักรู้ เป็นเป้าหมายในการบำบัดแบบเกสตัลท์ การตระหนักรู้ หมายถึง การรู้ และเข้าใจตนเอง รับผิดชอบในสิ่งที่เลือกติดต่อกับสิ่งแวดล้อม ยอมรับตนเอง และมีความสามารถในการติดต่อ ถ้าขาดการตระหนักรู้ ผู้รับการบำบัดจะไม่มีวิธีการที่จะช่วยในการเปลี่ยนแปลง หากผู้รับการบำบัดเกิดการตระหนักรู้ เขาจะมีความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง และพลังที่จำเป็นในการแก้ปัญหา และค้นพบสถานการณ์ที่เอื้อในการเปลี่ยนแปลง

การบำบัดแบบเกสตัลท์ ไม่เน้นการวิเคราะห์ แต่เน้นการบูรณาการ มุมมองของความขัดแย้งภายในตัวบุคคล กระบวนการที่เป็นไปทีละขั้น (Step-by-step) คือ รับรู้ส่วนที่ขาดหายไป และนำมาบูรณาการเป็นองค์รวม เมื่อผู้รับการบำบัด มีการตระหนักรู้เพิ่มมากขึ้น เขาจะนำไปพัฒนาตนเอง มีทางเลือกที่ชัดเจน และใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีคุณค่า ซึ่งส่วนใหญ่เมื่อเกิดปัญหาคนเรามักหลีกเลี่ยง สร้างเกราะกำบัง นักบำบัดจะช่วยหาวิธีการที่ทำหายให้กล้าที่จะเผชิญปัญหา บูรณาการ และรับรู้สภาพจริงของชีวิต

การเปลี่ยนแปลงตามทฤษฎีเกสตัลท์ เชื่อว่า เราพยายามที่จะเป็นใคร หรือ อะไร ที่ไม่ใช่เรา เราก็จะเป็น ได้แค่ตัวเราเหมือนเดิม สิ่งสำคัญก็คือ เป็นตัวเรามากกว่าที่จะเป็นแบบที่เราควรจะเป็น ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะไม่ชี้นำการเปลี่ยนแปลงให้กับสมาชิก แต่จะกระตุ้นและช่วยเหลือให้สมาชิกได้พัฒนาการตระหนักรู้ในช่วงเวลาในขณะนั้นด้วยตนเอง

จากแนวความคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์จะเห็นว่า เป็นทฤษฎีที่เน้นในด้านการช่วยให้บุคคลมีสติรู้ (Awareness) ในพฤติกรรมของตนเอง บรรยากาศของกลุ่มจะช่วยกระตุ้นให้เพื่อนสมาชิกเกิดการมีสติรับรู้เพิ่มขึ้น เกิดประสบการณ์ และการเรียนรู้ในด้านการรับรู้สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และพัฒนาทักษะการสื่อสาร พัฒนาความรู้สึกไว้วางใจ ความเข้าใจ ยอมรับ และรู้จักให้เกียรติซึ่งกันและกัน

#### บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 124) ได้อธิบายลักษณะของผู้นำกลุ่มไว้ว่า ผู้นำกลุ่มเกสตัลท์ต้องมีความกระตือรือร้น มีชีวิตชีวา สร้างบรรยากาศความไว้วางใจ ความปลอดภัย ความรู้สึกอิสระ บรรยากาศเหล่านี้จะช่วยให้สมาชิกได้ทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ สัมพันธภาพถือเป็นสิ่งสำคัญในการบำบัด การสนทนาระหว่างบุคคลเป็นการสร้างบรรยากาศของการบำบัด สัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก มีบทบาทสำคัญ ผู้นำไม่เน้นเทคนิคมากนัก แต่เน้นที่ทัศนคติ พฤติกรรม และความสัมพันธ์กับสมาชิก คุณลักษณะของผู้นำกลุ่มมีดังนี้

1. ความสามารถเข้าใจพลังของสมาชิก และความไว้วางใจในการใช้เทคนิคการทดลอง ประสบการณ์อย่างเหมาะสมกับเวลา และโอกาส

2. ยืดหยุ่นในการปล่อยวาง และแสวงหาสิ่งที่มีชีวิตชีวา
3. ความสามารถในการทำหาย และส่งเสริมสมาชิกอย่างเหมาะสม
4. ความสามารถในการช่วยให้สมาชิกได้พุดถึงความรู้สึก และสรุปสิ่งที่เรียนรู้หลังจากได้ทดลองประสบการณ์
5. ความสามารถในการที่จะให้สมาชิกได้จัดการกับความสับสน เพื่อให้ได้ค้นพบด้วยตนเอง

สรุปได้ว่า ในการปรึกษาแบบกลุ่มผู้นำกลุ่มจะต้องมีความจริงจัง มีความกระตือรือร้น มีชีวิตชีวา มีทักษะในการสร้างบรรยากาศที่ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งลักษณะของผู้นำกลุ่มที่เหมาะสมนั้นจะต้องเข้าใจสมาชิก มีไหวพริบมีความอ่อนไหวในการเลือกใช้เทคนิควิธีการที่เหมาะสม มีความยืดหยุ่นไม่ยึดติด ต้องรู้จักการปล่อยวาง และมีความสามารถในการทำหายสมาชิก สนับสนุน และส่งเสริมสมาชิกในการทดลองประสบการณ์ใหม่ ๆ ภายใต้บรรยากาศของความปลอดภัย

#### ขั้นตอนของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ มี 4 ขั้นตอน สรุปได้ดังนี้ คอเรีย (Corey, 2008, pp. 314-316)

1. ขั้นเริ่มกลุ่ม (Initial stage) ขั้นตอนเริ่มแรกนี้จะมีการกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม มีการปฐมนิเทศ โดยมีการปฏิบัติ ดังนี้
  - 1.1 สร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคย โดยสมาชิกต้องเรียนรู้เกี่ยวกับหน้าที่ภายในกลุ่ม เรียนรู้ว่าจะเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มได้อย่างไร
  - 1.2 ทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับ และเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งสมาชิกทุกคนจะต้องเปิดเผย แสดงความคิด ความรู้สึก เป็นช่วงเวลาที่อึดอัดที่สมาชิกกลุ่มต้องตัดสินใจว่ากลุ่มควรดำเนินการอย่างไร ผู้นำกลุ่มควรดำเนินการอย่างไร
  - 1.3 สมาชิกกลุ่มจะต้องแสดงท่าทีของการเคารพนับถือ เข้าใจ การยอมรับการใส่ใจ มีการตอบสนองต่อการกระทำ คำพูดของเพื่อนสมาชิกแต่ละคนด้วยความจริงใจ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เกิดจากการที่สมาชิกแต่ละคนมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงหรือขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transition stage) ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะเกิดความวิตกกังวล เกิดการต่อต้าน ขัดแย้ง เกิดความรู้สึกลังเลที่จะเข้าร่วมกลุ่มด้วยความเต็มใจ เพราะเกิดความไม่แน่ใจซึ่งกันและกัน และสมาชิกแต่ละคนเริ่มมีการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มมากขึ้น ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกแต่ละคนจะต้องสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น และปลอดภัยให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

3. ขั้นการดำเนินการ (Working stage) ในขั้นนี้สมาชิกต้องสำรวจลึกถึงปัญหาที่แท้จริงของตนเอง จะต้องลงมือปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้ ซึ่งจะมีคุณสมบัติของการทำงานดังนี้

3.1 ความรู้สึกไว้วางใจ และความร่วมมือเพิ่มขึ้น

3.2 การสื่อสารภายในกลุ่มเป็นไปอย่างเปิดเผย และปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกมีทิศทาง และเป็นอิสระ

3.3 ให้การยอมรับกับข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับ และไม่ปกป้องตนเอง

3.4 พร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่หลีกเลี่ยง พร้อม และเต็มใจที่จะทำงานร่วมกัน เพื่อให้ไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3.5 ยอมรับกับความเปลี่ยนแปลง และพร้อมที่จะเผชิญกับความรู้สึก และพฤติกรรมใหม่ ๆ สมาชิกมีความหวังที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลง และไม่สิ้นหวัง

4. ขั้นยุติ (Final stage) ในขั้นสุดท้ายนี้ เป็นขั้นตอนของการสรุป รวบรวม และประเมินการทำงานที่เกิดขึ้น คุณลักษณะที่เกิดขึ้นในขั้นนี้ สมาชิก และผู้นำกลุ่มจะมีการพูดคุยกัน ประเมินการทำงานร่วมกัน ตั้งแต่ขั้นต้นมาจนถึงขั้นยุติ ว่า มีการเปลี่ยนแปลง หรือรู้สึกอย่างไรต่อการเข้ากลุ่มครั้งนี้ รวมถึงประเมินผู้นำกลุ่มด้วย จากนั้นก็จะเป็นการร่วมกันสรุปผลของการเข้ากลุ่ม

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ซึ่งในแต่ละขั้นตอนจะคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี มีความจริงใจ มีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย ทั้งระหว่างสมาชิกกลุ่มและระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก และในแต่ละขั้นจะมีความสำคัญ และมีจุดเด่นที่แตกต่างกัน แต่มีเป้าหมายเดียวกัน หน้าที่ของผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้บรรลุในแต่ละขั้น โดยให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ การยอมรับ การเข้าใจและการตระหนักรู้ในตนเอง โดยการนำเอาเทคนิควิธีการต่าง ๆ เข้ามามีส่วนช่วย ซึ่งในขั้นที่สอง และขั้นที่สามจะเป็นขั้นตอนที่สำคัญ ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ส่วนขั้นตอนสุดท้ายคือ การสรุป และการยุติการปรึกษา

#### การประยุกต์ใช้เทคนิคและกระบวนการบำบัด

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 124-128) กล่าวว่า กระบวนการบำบัดแบบเกสตัลท์ทำได้หลากหลายรูปแบบ โดยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ประสบการณ์ที่เป็นปัจจุบัน เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ทุกขณะในประสบการณ์ของบุคคล ตลอดจนการตระหนักรู้ปัญหา และอุปสรรคที่เกิดจากประสบการณ์ การบำบัดแบบเกสตัลท์ ส่งเสริมการเผชิญกับข้อขัดแย้ง การได้รับรู้ความรู้สึก และการทดลอง ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกเผชิญข้อขัดแย้ง และความรู้สึกของตนเอง การใช้กระบวนการทดลอง ผู้นำกลุ่มต้องเลือกให้เหมาะสมกับบุคคล เวลา และสถานการณ์ ตลอดจนภาวะที่สมมูลระหว่างการสนับสนุน และความเสี่ยง

### ความแตกต่างระหว่าง เทคนิค กับ การทดลอง

เทคนิค (Techniques) หมายถึง แบบฝึกหัด หรือกระบวนการที่ใช้เพื่อให้ปฏิบัติ หรือให้เกิดปฏิสัมพันธ์ ซึ่งมักเป็นการเตรียมการมาก่อน ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการ หรือเกิดขึ้นในขณะที่สมาชิกกำลังมีประสบการณ์ หรือเกิดจากบรรยากาศของกลุ่ม

การทดลอง (Experiment) หมายถึง ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น สิ่งที่เกิดจากสมาชิกคนใดคนหนึ่ง หรือหลายคนในขณะนั้น การทดลองเกิดจากข้อขัดข้องจากประสบการณ์ของสมาชิก การทดลองจะส่งเสริมให้สมาชิกทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ใส่ใจกับประสบการณ์ที่ได้รับ สัมพันธ์ภาพในการบำบัดส่งเสริมให้เกิดการทดลอง

การปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีเทคนิคที่หลากหลาย ผู้ให้การศึกษาสามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเปิดเผยถึงความอึดอัดในใจ ความไม่สบายใจ และความทุกข์ใจออกมา ซึ่งเทคนิคต่างๆเหล่านี้สร้างจากหลักการพื้นฐานในการเพิ่มความตระหนักรู้ในตนเองของแต่ละบุคคล

Corey (2008, pp. 307-316) สรุปเทคนิคที่สำคัญในกระบวนการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ดังนี้

การใช้ภาษา (Paying attention to language) การบำบัดแบบเกสตัลท์ เน้นไปที่ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ภาษา กับบุคลิกภาพ ภาษาที่ใช้เป็นการถ่ายทอดความรู้สึก ความคิด และทัศนคติ การเน้นความสนใจที่ลักษณะของภาษาพูด จะช่วยเพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด ทัศนคติ และการกระทำของตนเอง เช่น

มัน "It" การใช้คำว่า "มัน" (It) แทน "ฉัน" (I) เป็นการแยกตัวเองออกจากประสบการณ์ เช่น หากสมาชิกกล่าวว่า "มันน่ากลัวที่เข้ามาในกลุ่ม" ผู้นำจะขอให้พูดใหม่ว่า "ฉันกลัวที่จะมาเข้ากลุ่ม" การเปลี่ยนสรรพนามเป็นการรับผิดชอบสิ่งที่พูด

คุณ "You" การใช้คำว่า "คุณ" เป็นการแยกตัวเองออกจากความรู้สึก เช่น สมาชิกอาจกล่าวว่า "คุณข่มขู่ใจเจ็บปวดเมื่อถูกทอดทิ้ง" ผู้นำกลุ่มจะขอให้สมาชิกสังเกตความแตกต่างระหว่างการใช้สรรพนาม "คุณ" กับ "ฉัน" โดยให้กล่าวว่า "ฉันรู้สึกเจ็บปวดเมื่อถูกทอดทิ้ง" เป็นการรับผิดชอบสิ่งที่กล่าวถึง การเริ่มต้นประโยคโดยใช้คำว่า "คุณ" เป็นการให้ผู้อื่นปกป้องตนเองเป็นการแยกตนออกจากประสบการณ์

คำถาม "Question" กลุ่มเกสตัลท์จะไม่ส่งเสริมให้สมาชิกใช้คำถาม เพราะการใช้คำถามเป็นการมุ่งความสนใจไปที่ผู้อื่น อีกทั้งจะทำให้บุคคลปกป้องตนเองหากสมาชิกมีคำถามมาก ๆ ผู้นำกลุ่มอาจให้สมาชิกพูดดังนี้ "สมาชิกพูดถึงข้อคิดเห็นของตนเองเพื่อตอบคำถามแทนการตั้งคำถาม" และหลีกเลี่ยงการถามว่า "ทำไม" เนื่องจากคำตอบจะต้องมีเหตุผลมารองรับ การได้ตอบจะเป็น



ลักษณะ “ทำไม/ เพราะอะไร” ซึ่งเป็นคำถามที่ไม่เอื้อให้บุคคลอยากที่จะตอบ คำถามที่ควรใช้ควรเริ่มต้นว่า “อย่างไร และอะไร” นอกจากนั้น “การฝึกพูดโดยใช้สรรพนาม “ฉัน” เพื่อฝึกการรับผิดชอบต่อสถานการณ์ภาพความคิดเห็น และสิ่งที่ตนเองเลือก”

การใช้คำพูดที่ยืนยัน กับ คำพูดที่ไม่รับผิดชอบ “Qualifiers and disclaimers” ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงคำพูดที่ยืนยัน กับคำพูดที่ไม่รับผิดชอบ เช่น “ฉันชอบเธอแต่บุคลิกของเธอทำให้ฉันทนไม่ได้” “ฉันรู้สึกเศร้าอยู่เสมอแต่ฉันก็ไม่ว่าจะทำอย่างไร” “ฉันคิดว่าคนในกลุ่มช่วยฉันได้มากแต่คนข้างนอกแตกต่างออกไปจากคนในกลุ่ม” คำว่า “แต่” ท้ายประโยคแรกทำให้ประโยคแรกมีความหมายลดลง การช่วยให้สมาชิกสังเกตลักษณะการใช้คำพูดยืนยันหรือคำพูดที่ไม่รับผิดชอบนี้ ผู้นำกลุ่มควรมีวิธีการที่เหมาะสมไม่ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณต้องครุ่นคิดเรื่องนี้มากเกินไป

การปฏิเสธ “Can’t statements” ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงการใช้อำนาจเชิงปฏิเสธเช่น “ฉันพูดกับพ่อไม่ได้ถ้าบอกพ่อว่าฉันรู้สึกอย่างไรพ่อคงไม่เข้าใจ” ความหมายของประโยคนี้ผู้พูดหมายถึง จะไม่พูดกับพ่อไม่ใช้พูดไม่ได้ สมาชิกต้องฝึกสังเกตการปฏิเสธของตนและรับผิดชอบต่อสิ่งที่เลือก

การใช้คำว่า “ควรจะ” “ต้อง” “shoulds and oughts” สมาชิกบางคนอาจใช้คำว่า “ควรจะ” หรือ “ต้อง” อยู่เสมอ เช่น “ฉันต้องดูแลพ่อแม่” “ฉันควรจะสนใจฟังสิ่งที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มพูด” “ฉันควรจะพูดถึงแต่สิ่งที่ดี ๆ” “ฉันควรจะเอาใจใส่เขาให้มากกว่านี้” ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงการใช้อำนาจ “ควรจะ” หรือ “ต้อง” ว่าเป็นการทำให้ผู้พูดไม่มีพลังไม่มีทางเลือก ความหมายของสิ่งที่พูดคล้ายกับว่า เลือกไม่ได้ เช่น “ฉันไม่ชอบมาโรงเรียนแต่ฉันต้องมา เพราะพ่อแม่คาดหวัง” ประโยคที่เหมาะสมคือ “ฉันไม่ชอบโรงเรียนแต่ฉันเลือกที่จะมา เพราะไม่ยอมมีปัญหาเกี่ยวกับพ่อแม่”

การฝึกเรื่องการใช้ภาษา ผู้นำกลุ่มต้องใช้อย่างระมัดระวัง และเหมาะสม มักใช้ในระยะเวลาที่กลุ่มพัฒนามาแล้วระยะหนึ่ง สมาชิกมีความไว้วางใจกัน การทำในช่วงเริ่มกลุ่ม หรือเร็วเกินไป จะทำให้สมาชิกขาดความมั่นใจ หรืออาจรู้สึกว่าคุณวิจารณ์ตัดสิน หรือไม่มีใครเข้าใจ

การสนทนาโต้ตอบตนเอง “Experiment with internal dialogues” เมื่อผู้รับการปรึกษาเกิดความขัดแย้งในบุคลิกภาพของตนเอง เช่น ระหว่างความอ่อนแอ กับความก้าวร้าวของตนเอง หรือระหว่างความคาดหวังของสังคม กับความต้องการที่แท้จริงของตน เป็นต้น ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทสนทนาโต้ตอบกับตนเองในทั้งสองลักษณะ ซึ่งจะทำให้การขัดแย้งลดลง คลายวิตกกังวลลง สามารถตัดสินใจที่จะเลือก และรับผิดชอบต่อทางเลือกของตนได้

การพูดกับทุกคน (Making the rounds) หมายถึง การส่งเสริมให้สมาชิกพูดสิ่งที่ไม่เคยพูดหรือบอกความรู้สึก บอกสิ่งที่จะทำกับสมาชิกกลุ่มที่ละคน จนครบทุกคน

การจินตนาการ (Fantasy) เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึง ความต้องการของตน โดยฉาย (Projection) ความรู้สึก ความต้องการนั้น ไปยังสิ่งอื่นแทนที่จะพูดถึงตนเองโดยตรง ๆ เพราะการพูดถึงความรู้สึกของตนเองโดยตรง อาจจะทำให้เกิดความลำบากใจ ไม่สบายใจ ไม่สามารถพูด หรือระบายออกมาได้ จึงต้องใช้การจินตนาการเข้ามาช่วย เช่น การให้ผู้รับการปรึกษาทำตัวให้สบาย ผ่อนคลาย แล้วหลับตาจินตนาการสมมติว่า ตนเองเป็นใครสักคนหนึ่ง แล้วลองคิดว่าคน ๆ นั้น จะเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร มีสภาพแวดล้อมอย่างไร เป็นต้น

การซ้อมบทบาท (The rehearsal exercise) เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้พลังงานอยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ บุคคลส่วนมากจะวิตกกังวลถึงบทบาทที่ตนต้องแสดงในอนาคต เช่น การออกไปพูดหน้าชั้นเรียน หรือในที่ชุมชนบุคคลมักจะมีสูญเสียพลังงานส่วนใหญ่ไปกับการคาดคะเนว่า ตนจะแสดงบทบาทอย่างไร เมื่อต้องออกไปทำหน้าที่นั้น ๆ ทำให้ไม่สามารถรับรู้สภาวะปัจจุบันได้เต็มที่ เพื่อลดความวิตกกังวล ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาซ้อม หรือแสดงบทบาทที่ตนเองคิดก่อน เพื่อให้เกิดความแน่ใจว่า สามารถกระทำได้ในชีวิตจริง

ความฝัน (Dream work) ความฝันเป็นแหล่งรวบรวมเรื่องราวในอดีต หรือความรู้สึกที่ค้างค้ำในจิตใจของผู้รับการปรึกษา อาจเป็นความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองความรู้สึกที่เก็บกดไว้ไม่ได้แสดงออกมา เช่น ความโกรธ ความคับแค้น ความเกลียดชัง ความรู้สึกผิด ความผิดหวัง ความเสียใจ ซึ่งความรู้สึกเหล่านั้น ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถตระหนักรู้ได้ ความฝันเป็นวิถีทางในการแสดงออกของบุคคลที่ใช้ในการหลีกเลี่ยงความจริง ผู้ให้การปรึกษาจะไม่ตีความ และวิเคราะห์ความฝัน แต่จะใช้วิธีการให้ผู้รับการปรึกษาระลึกถึงความฝันอีกครั้งในรูปของปัจจุบัน เช่น อาจให้สร้างจินตนาการ หรือใช้การแสดงบทบาทละคร โดยพยายามค้นหาความรู้สึกและประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาออกมา นอกจากนี้มุมมองของสมาชิกกลุ่มจะช่วยสะท้อนกลับให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ และเข้าใจความรู้สึกที่ค้างค้ำได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมใหม่ ๆ

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2547, หน้า 121-123) ได้กล่าวถึงเทคนิคการปรึกษาแบบเกสตัลท์เพิ่มเติม ดังนี้

การแสดงความรู้สึกที่กำลังมีอะไรเกิดขึ้น (Sharing hunches) โดยปกติผู้ให้การปรึกษามักจะแปลความหมายในสิ่งที่เห็น โดยเฉพาะพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาวิธีที่ดีที่สุด คือ การแสดงความรู้สึกที่กำลังมีอะไรเกิดขึ้น เช่น “ฉันมองเห็นคุณขยับเท้าฉันจินตนาการเองว่า

คุณกำลังจิตใจหัวนั้ไหวตื่นเต้มนั้” ในการพูดเช่นนี้ จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาารู้สึกว่า ไม่ถูกกล่าวหา มากเกินไป เป็นเพียงการจินตนาการ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นสิ่งที่เขาแสดงพฤติกรรม ออกมา

การแสดงบทบาทที่สะท้อนออกไป (Playing the projections) ในบางกรณีผู้รับการปรึกษาไม่ตระหนักถึงการสะท้อนพฤติกรรมของตนออกไปสู่บุคคลอื่น เช่น การที่ผู้รับการปรึกษา กล่าวว่ามีบุคคลที่พูดเกินความจริง ผู้ให้การปรึกษา อาจขอให้ผู้รับการปรึกษา แสดงบทบาทดังกล่าว ให้ใกล้ความเป็นจริงมากที่สุด

การแสดงความรู้สึกไม่พอใจและความรู้สึกซาบซึ้ง (Expressing resentment and appreciations) ผู้รับการปรึกษาบางคนอาจมีความรู้สึกในทางที่ไม่ดีอย่างรุนแรงกับบุคคลที่เขาต้อง เกี่ยวข้อง ในทฤษฎีเกสตัลท์เชื่อว่า ถ้าเขาไม่มีความรู้สึกที่ดีอยู่บ้างเลย เขาจะไม่สามารถติดต่อกับ บุคคลเหล่านั้น ได้เลย ผู้ให้การปรึกษาจะพยายามให้ผู้รับการปรึกษารู้ว่า เขาได้รับอิทธิพลจาก ความรู้สึกทางลบมากเกินไป และถ้าจะให้มีการปรับปรุงสัมพันธภาพได้นั้น เขาจะต้องพยายามมอง บุคคลในแง่ดีบ้าง

การแสดงบทบาทตรงกันข้าม (Reversal technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลที่มี บุคลิกภาพที่สุดโต่งไปทางด้านใดด้านหนึ่ง และมีความวิตกกังวลกลัวว่าส่วนที่ไม่ดีงามอีกด้านหนึ่ง จะปรากฏออกมา โดยให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงบทบาทที่ตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่เป็นแบบ ฉบับ หรือบุคลิกภาพของตน เช่น คนที่อ่อนแอ ก็ให้แสดงบทบาทที่เข้มแข็ง เพื่อเป็นการช่วยให้เขา ได้ตระหนักรู้ในอีกด้านหนึ่งที่ตนมีอยู่ และไม่พยายามเก็บกด หรือปฏิเสธความรู้สึกนั้นเอาไว้ กล้าแสดงบุคลิกภาพทั้งสองด้านอย่างเหมาะสม

การแสดงบทบาทซ้ำ ๆ (Role rehearsal) ในบางกรณีผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการ ปรึกษาได้แสดงบทบาทที่เขาจะนำไปแสดงจริง ๆ ในชีวิตประจำวัน นอกจากสถานการณ์ของการ ปรึกษา การแสดงบทบาทนี้จะเป็นการฝึกฝน เพื่อให้เกิดความแน่ใจว่า พฤติกรรมใหม่ ที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงนั้น เขาสามารถจะกระทำได้

เกมการสนทนาโต้ตอบ (Game of dialogue) เมื่อผู้รับการปรึกษามีความขัดแย้ง ในตนเอง เช่น ระหว่างความอ่อนแอ กับความก้าวร้าว ระหว่างความคาดหวังของสังคม กับ ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงบทสนทนาโต้ตอบ กับตนเองทั้งในสองลักษณะที่เกิดการขัดแย้งกัน เทคนิคนี้จะช่วยให้เขาเกิดความกระจ่างถึง ความรู้สึกที่แท้จริง รับรู้ความรู้สึกในส่วนที่เป็น “Top dog” คือ ความรู้สึกที่ควรจะทำ กับความรู้สึก ที่ตนเองต้องการจริง ๆ “Under dog” โดยไม่พยายามปฏิเสธความขัดแย้ง ผู้รับการปรึกษาสามารถ คลายความวิตกกังวล สามารถตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบต่อการเลือกของตนเองได้

วัชร ทรัพย์มี (2547, หน้า 105-108) กล่าวถึง เทคนิคการปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพิ่มเติม ดังนี้

การตระหนักรู้ในประเด็นต่าง ๆ (Directed awareness) การให้ผู้รับการปรึกษาพูดโต้ตอบ ในประเด็นที่ขัดแย้งของเขา สมมติให้มือซ้ายโต้ตอบกับมือขวา เช่น มือซ้าย คือ ส่วนของ ความต้องการอยู่กับแม่ และมือขวา คือ ส่วนของความต้องการที่อยากแยกไปอยู่กับสามี วิธีการนี้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความขัดแย้งในตนเอง เมื่อผู้รับการปรึกษาเข้าใจความขัดแย้งในตัวเอง เขาจะยอมรับ และผสมผสานความคิดของตน และนำไปสู่การตัดสินใจต่อไป

การอยู่กับความรู้สึกตนเอง (Staying with a feeling) การให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้สึกถึงความเจ็บปวด ความสะเทือนใจ ที่ตนได้รับโดยไม่หลีกเลี่ยง จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษายอมรับ ประสบการณ์ด้านอารมณ์ทั้งหลายว่า เป็นส่วนหนึ่งของเขา ไม่ให้เลี่ยงความรู้สึกแต่ให้สนใจกับ ความรู้สึกของตน และค้นหาความหมายของความรู้สึกนั้น อยู่กับความรู้สึกนั้น เผชิญความจริง ซึ่งจะเป็นทางนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การผูกประโยค (May I feed you a sentence) ผู้ให้การปรึกษาจะผูกประโยคให้ผู้รับการปรึกษาพูด เป็นการประมวลทัศนคติ หรือความรู้สึก ซึ่งผู้รับการปรึกษามี แต่ไม่ได้ตระหนัก เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักต่อทัศนคติ และความรู้สึกที่เขาได้เคยปฏิเสธ

กลวิธีเก้าอี้ว่างเปล่า (The empty chair) เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึก ที่ขัดแย้ง หรือสิ่งที่ค้างคาในใจ ให้ผู้รับการปรึกษาพูดกับเก้าอี้ ซึ่งสมมติว่า มีบุคคลนั้นนั่งอยู่ และ ให้ผู้รับการปรึกษาสวมบทเป็นบุคคลนั้น แล้วพูดโต้ตอบบ้าง ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิด ความกระจำแจ้งในประสบการณ์ และความรู้สึกของตนเพิ่มขึ้น

การให้แนวทาง (Directive) เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงกับผู้รับการปรึกษาว่าจะให้ ผู้รับการปรึกษาทำอะไรบ้าง หรือใช้การตีความหมาย (Interpretation) ตลอดจนให้ผลป้อนกลับ (Feedback) แก่ผู้รับการปรึกษา

สรุปได้ว่า การปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีเทคนิควิธีที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับว่าผู้นำกลุ่ม นั้นจะเลือกใช้ให้เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาแต่ละคน ซึ่งเทคนิคการปรึกษาแต่ละเทคนิคมี เป้าหมาย เพื่อให้ผู้รับการปรึกษานั้น ได้เกิดการเข้าใจตนเอง เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งเทคนิค ที่นำมาใช้นั้นจะเป็นกระบวนการบำบัดแบบทดลอง เพื่อให้เกิดปรากฏการณ์ทางด้านประสบการณ์ ของสมาชิก ในบรรยากาศของกลุ่มที่มีความเหมาะสม ปลอดภัย และปราศจากการบังคับ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์

จินตนา สนธิวงษ์เวช (2547) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสุขุบท ที่มีคะแนนความสุขในระดับตั้งแต่ 25 เปอร์เซนต์ไทล์ลงมา จำนวน 14 คน สุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มทดลองมีคะแนนความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม ที่ระดับ .05

ภัทรพงศ์ สุขมาลี (2550) ศึกษาการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์เพื่อลดความเครียดของผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติก พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองมีความเครียด ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขวัญทิพย์ ปทุมธนรักษ์ (2553) ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความก้าวร้าวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนมัธยมพระราชทานนายาว อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความก้าวร้าวสูงจำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีความก้าวร้าวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์กับกลุ่มควบคุมมีคะแนนความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีความก้าวร้าวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์กับกลุ่มควบคุมมีความก้าวร้าวในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ นักเรียนที่มีความก้าวร้าวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประภาภรณ์ นิลสม (2553) ได้ศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยสารพัดช่างชลบุรี จำนวน 24 คน ที่มีคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรง ต่ำกว่าเปอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 สุ่มอย่างง่ายเข้าร่วมกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 12 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงมากกว่า กลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงในระยะทดลอง และระยะติดตามผลมากกว่า

ระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ . 05

นงลักษณ์ มั่นจิตร (2556) ได้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ติดสารแอมเฟตามีน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดสารแอมเฟตามีน ที่เข้ารับการรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติด ที่โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดสารแอมเฟตามีนที่อยู่ในกลุ่มทดลอง มีคะแนนภาวะซึมเศร้าน่าต่ำกว่าก่อนการทดลอง

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่ผ่านมา สรุปได้ว่า การปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์สามารถใช้ได้กับการปรึกษาแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคล ในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายทั้งผู้ที่เจ็บป่วย ติดสารเสพติด กลุ่มนักเรียน และกลุ่มคนวัยทำงาน ที่มีปัญหาเกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม สามารถช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเองและเข้าใจสภาพแวดล้อม สามารถดำเนินชีวิตอยู่กับสภาวะปัจจุบันได้

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรีบำบัด

### แนวคิดเกี่ยวกับดนตรีบำบัด

#### ความเป็นมาของดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดถูกนำมาใช้ในการรักษาโรคมานาน ประมาณ 5,000 ปี มาแล้ว ในสมัยโบราณมนุษย์เชื่อในเรื่องสิ่งเหนือธรรมชาติ และมีหลายชนเผ่าใช้ดนตรีในการบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บ โดยมีความเชื่อว่าการเล่นดนตรีหรือการร้อง เป็นการเชิญจิตวิญญาณที่มีอำนาจเหนือธรรมชาติให้เข้ามาช่วยรักษาผู้ที่เจ็บป่วย โดยผ่านทางพิธีกรรมที่เป็นขั้นเป็นตอนตามความเชื่อและความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมของแต่ละเผ่า เช่น ในยุคกรีกโบราณ มีการใช้ดนตรีในรูปเวทย์มนต์คาถา เพราะเชื่อว่า เสียงดนตรีจะช่วยไล่วิญญาณร้ายที่สิงสถิตในร่างกายมนุษย์ อันก่อให้เกิดความเจ็บป่วย ชาวอียิปต์ เรียกดนตรีว่า “ยาแห่งวิญญาณ” ชาวเปอร์เซียใช้เสียงคิดของพิณน้ำเต้าเพื่อรักษาผู้ป่วย ภาคอีสานของไทยใช้ดนตรีประกอบฟ้อนรำในพิธีผีฟ้า โดยเชื่อว่า เสียงแคนเป็นพาหนะที่จะนำผีฟ้าลงมารักษาผู้ป่วย เป็นต้น จากหลักฐานเชื่อว่า ชาวกรีกเป็นชนชาติแรกที่ได้ทำการค้นคว้า และนำดนตรีมาใช้ในการรักษาโรคทางกาย และโรคทางจิตอย่างมีหลักเกณฑ์ และเป็นวิทยาศาสตร์ (Cook, 1981) ซึ่งโฮเมอร์ (Homer, 1984) กล่าวว่า ดนตรีสามารถป้องกันอารมณ์ทางลบทั้งหลายได้ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ความวิตกกังวล ความกลัว และความเหนื่อยล้า ขณะเดียวกันก็สามารถส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ และยกระดับคุณภาพกาย และคุณภาพจิต ดนตรีบำบัดได้พัฒนาเรื่อยมาจนมีความเป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น โดยมีการนำมาใช้อย่างเป็นระบบ

ร่วมกับการบำบัดรักษาทางการแพทย์ โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคจิต และคนพิการ ในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 (ค.ศ. 1950) ดนตรีบำบัดได้รับความนิยมอย่างมากจากแพทย์ และพยาบาล ทำให้ผู้ที่มีความสนใจทางด้านดนตรีบำบัดรวมตัวกันก่อตั้งสมาคมดนตรีบำบัดแห่งชาติขึ้น เมื่อวันที่ 2 มิถุนายน ค.ศ. 1950 มีชื่อว่า The National Association for Music Therapy (NAMT) โดยสมาคมมีบทบาทในการกำหนดกฎระเบียบ กฎเกณฑ์ และข้อบังคับเกี่ยวกับนักวิชาชีพ ดนตรีบำบัด และในปี ค.ศ. 1971 สมาคมดนตรีบำบัดแห่งสหรัฐอเมริกาได้ก่อตั้งขึ้น โดยใช้ชื่อว่า The American Association for Music Therapy (AAMT) เพื่อสนับสนุนผู้ที่ผ่านการฝึกอบรมวิชาชีพ ดนตรีบำบัด โดยสมาคมนี้มุ่งเน้นในการใช้ดนตรีบำบัด เพื่อการรักษาทางคลินิกซึ่งเน้นการศึกษาทางพฤติกรรมและจิตวิเคราะห์ (บุษกร บิณฑสันต์, 2553, หน้า 10-18) สำหรับประเทศไทย มีการนำเอาดนตรีบำบัดมาใช้ ตั้งแต่สมัยรัชการที่ 5 ราวปี พ.ศ. 2488-2489 โดยสมัยนั้นได้มีการบรรเลงเพลงไทยมาใช้ในการรักษา ผ่อนคลาย และช่วยลดความวิตกกังวลต่าง ๆ จนกระทั่งในปัจจุบันได้มีการนำเอาดนตรีบำบัดมาใช้กันอย่างแพร่หลาย (รวมฤดี สุดสงวน, 2543) ทั้งการใช้ดนตรีเพื่อการผ่อนคลายสำหรับผู้เข้ารับบริการในโรงพยาบาล ผู้ป่วยในระยะพักฟื้น หรือผู้ต้องขังในเรือนจำ นอกจากนี้ บางสถานที่ใช้ดนตรีบำบัดในการรักษาอาการของโรค เช่น อาการเจ็บปวดจากโรคมะเร็ง อาการเกร็งของกล้ามเนื้อ รวมไปถึงความเครียด ความวิตกกังวล ของผู้ป่วยต่าง ๆ โดยนำไปใช้ในหน่วยงานต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาล โรงเรียน สถานพักฟื้น สถานฝึกอบรม รวมทั้งในกรมราชทัณฑ์ ก็ได้นำดนตรีบำบัดมาใช้กับกลุ่มผู้ต้องขัง เพื่อการบำบัด แก้ไข ฟื้นฟู โดยการจัดกิจกรรมร้องเพลงประสานเสียงขึ้น ในปี พ.ศ. 2551 เพื่อการผ่อนคลายความเครียด และปรับพฤติกรรมของผู้ต้องขังคดีอาชญากรรมให้มีความสุขจิตที่ดี ปรับพฤติกรรมให้เป็นคนใจเย็น มีสมาธิ ช่วยบำบัดทางอารมณ์ ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ผ่านการร้องเพลง อีกทั้งยังเสริมสร้างความมั่นใจให้กับตนเองด้วย (บุษกร บิณฑสันต์, 2553, หน้า 113-140) ดนตรีจึงเปรียบเสมือนตัวเสริมแรงของการผ่อนคลาย เป็นตัวกระตุ้นที่สามารถบรรยายออกมาเป็นคำพูด หรือกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยให้ผู้คนสามารถเรียนรู้ ยอมรับความรู้สึกต่าง ๆ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และช่วยแสดงความรู้สึกอารมณ์ได้อย่างชัดเจน ลดระดับความเครียด หรือปัจจัยที่ส่งผลต่อการทำให้เกิดความเครียด หรือ ความผิดปกติของร่างกาย สามารถทำให้ความรู้สึกทางอารมณ์ของแต่ละคนสูงขึ้น หากความรู้สึกทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ไม่ได้ถูกแสดง หรือควบคุม อาจทำให้สภาวะที่เป็นอยู่นั้นเลวร้ายลง (ผกาพรรณ บุญศิริ, 2548) ดนตรีบำบัด จึงเป็นเครื่องมือที่จะช่วยลดปล่อยอารมณ์ และความเครียดของบุคคลได้อย่างดี นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการเจ็บปวด ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาการวิตกกังวล สามารถลดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และอัตราการหายใจ

ดนตรีบำบัดสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลายรูปแบบ และใช้ได้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ตามเป้าหมาย เพื่อสนองต่อความจำเป็นที่แตกต่างกันออกไป ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ปัญหาด้านความบกพร่องของพัฒนาการ สติปัญญาการเรียนรู้ โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล ปัญหาการบาดเจ็บทางสมอง ความพิการทางด้านร่างกาย อาการเจ็บปวด และภาวะอื่น ๆ สำหรับบุคคลทั่วไปก็สามารถใช้ประโยชน์จากดนตรีบำบัดได้ เช่น ช่วยในการผ่อนคลาย ความเครียด และในการออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ (ชุดิวรรณ แก้วไสย และคณะ, 2554)

โดยสรุป ดนตรีบำบัด เป็นสื่อที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของบุคคล ดนตรีจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ในการนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างหลากหลาย ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ที่จะนำไปใช้ว่าจะเป็นการบำบัดทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม เพื่อการรักษาหรือพัฒนา โดยการบูรณาการเข้ากับวิธีการรักษาอื่น ๆ

#### ความหมายของดนตรีบำบัด

ได้มีผู้ให้ความหมายของดนตรีบำบัดไว้หลายท่าน ดังนี้

บำเพ็ญจิต แสงชาติ (2542) กล่าวว่า ดนตรีบำบัด หมายถึง การนำเอาดนตรีมาประยุกต์อย่างมีหลักเกณฑ์ทางวิทยาศาสตร์ เพื่อช่วยให้การบำบัดความเจ็บปวด หรือภาวะไร้ความสามารถ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ตลอดจนเป็นการส่งเสริมสุขภาพ และความผาสุก

ผกาวรรณ บุญศิริ (2548) ดนตรีบำบัด คือ ศาสตร์วิชาความรู้ที่เกี่ยวกับการบำบัดและกายภาพบำบัด ซึ่งประกอบด้วยการใช้ดนตรีในการรักษา หรือบำบัดโรคทางกายภาพ สรีรวิทยา พฤติกรรม หรือหน้าที่ทางสังคม เน้นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในการศึกษา

นวลลักษณ์ บุรณะกิติ (2549) ดนตรีบำบัด หมายถึง เป็นการนำเอากิจกรรมทางด้านดนตรี มาช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพจิต และสุขภาพกายให้แข็งแรง

บุญกร บิณฑสันต์ (2553) ดนตรีบำบัด คือ การใช้ดนตรี และวิธีการทางดนตรีในการช่วยเหลือฟื้นฟู รักษา และพัฒนาทางด้านอารมณ์ ร่างกาย และจิตใจ เพื่อให้มีสภาพที่ดีขึ้น

สมาคมดนตรีบำบัดแห่งประเทศไทย (The American Music Therapy Association - AMTA, 2014) กล่าวว่า ดนตรีบำบัดเป็นเครื่องมือที่ผู้เชี่ยวชาญนำไปใช้สำหรับการส่งเสริมการรักษาและเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดี ดนตรีจะช่วยกระตุ้นให้เกิดการแสดงออกทางด้านอารมณ์ ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยต่าง

สมาคมดนตรีบำบัดประเทศแคนาดา (The Canadian Music Therapy Association - CAMT, 2014) ดนตรีบำบัด หมายถึง การใช้ดนตรีและองค์ประกอบของดนตรีโดยนักดนตรีบำบัด เพื่อการรักษา ฟื้นฟู และพัฒนาผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางด้านอารมณ์ การรับรู้ สังคม ความรู้สึก รวมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ



จากความหมายของดนตรีบำบัดที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ดนตรีบำบัด เป็นเครื่องมือในการช่วยเหลือบุคคล ในการบำบัดรักษา แก้ไข ฟื้นฟู และพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดนตรีสามารถซึมซาบเข้าถึงจิตวิญญาณของบุคคล มีผลต่อการเกิดความรู้สึก เกิดจินตภาพ และกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ได้ โดยการนำกิจกรรมทางด้านดนตรี มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม ตรงกับจุดมุ่งหมายของการบำบัด ลักษณะของปัญหา และลักษณะเฉพาะของผู้รับการบำบัดแต่ละบุคคล

### องค์ประกอบและคุณสมบัติของดนตรี

ดนตรีบำบัด เป็นการนำดนตรี หรือองค์ประกอบอื่น ๆ ทางดนตรี มาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยน พัฒนา และคงรักษาไว้ซึ่งภาวะของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยนักดนตรีบำบัด หรือผู้ที่ผ่านการอบรมเป็นผู้ดำเนินการ ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผ่านทางกิจกรรมดนตรีต่าง ๆ อย่างมีรูปแบบ โครงสร้าง หลักเกณฑ์ และระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ที่ชัดเจน (ชุติวรรณ แก้วไสย และคณะ, 2554, หน้า 1) นอกจากนี้ บุญกร บิณฑสันต์ (2553, หน้า 4-8) กล่าวว่า ดนตรี เป็นเรื่องของงานศิลปะที่เกี่ยวกับเสียง ซึ่งถูกมนุษย์ร้อยเรียงขึ้นตามจินตนาการ อย่างมีจุดหมาย เพื่อสะท้อนภาพแห่งจินตนาการ และตอบสนองความต้องการ จึงมีผลให้ดนตรีแต่ละชาติ แต่ละเผ่าพันธุ์ มีความแตกต่างกันไป เนื่องจากปัจจัยในการสร้างจินตนาการ เช่น สภาพแวดล้อม ภูมิอากาศ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี วิธีการดำเนินชีวิตที่มีความแตกต่างกัน แต่ดนตรีทุกประเภทจะมีองค์ประกอบทางดนตรีที่สำคัญ คือ

1. ทำนอง (Melody) คือ กลุ่มเสียงที่แสดงอัตลักษณ์ของดนตรี และเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เสียงดนตรีมีความสมบูรณ์ ทำนองเกิดขึ้นจากการนำระดับเสียงสูง-ต่ำ มาผสมผสานกับจังหวะของแต่ละเสียง เป็นส่วนขยายความคิดทางภาษาดนตรี และมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกของมนุษย์ ทำนองเพลงที่มีความเชิงซ้ำ เสียงเป็นบรรยากาศเศร้าจะทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกเศร้าได้ ตรงกันข้าม ทำนองที่ประกอบด้วยจังหวะรวดเร็ว จะทำให้รู้สึกรื่นเริงได้ ทำนองประกอบขึ้นด้วยส่วนต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ระดับเสียง (Pitch) คือ ความถี่ของรอบในการสั่นสะเทือนของวัตถุ เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความแตกต่างของเสียงไปในทางสูงหรือต่ำ หากรอบในการสั่นสะเทือนมากเสียงก็จะสูง หากรอบในการสั่นสะเทือนน้อยเสียงก็จะต่ำ ซึ่งระดับเสียงมีผลต่อการบ่งบอกความรู้สึกของมนุษย์ เช่น เสียงในทางต่ำจะให้อารมณ์ที่ไม่สดใสเท่าเสียงในทางสูง

1.2 ธรรมชาติของเสียง (Tone color) คือ ลักษณะเฉพาะของเสียงที่เกิดจากการสั่นสะเทือนของวัตถุต่างชนิดกัน โดย การตี การสี การดี การเป่า หรือการเขย่าวัตถุต่าง ๆ ซึ่งความหนาแน่นของมวลสารต่างชนิดกันทำให้เกิดเสียงที่แตกต่างกัน มนุษย์สามารถแยกแยะ

ที่มาของแหล่งกำเนิดเสียงที่แตกต่างกันจากประสบการณ์ในการฟัง และเสียงของเครื่องดนตรีแต่ละชนิดมีผลต่อความรู้สึกที่แตกต่างกัน เช่น เสียงไวโอลิน ทำให้ความรู้สึกสดชื่นรื่นรมย์ ในขณะที่เสียงประเภทฆ้องให้ความรู้สึกถึงความศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น

1.3 ความเข้มของเสียง (Tone intensity) คือ ความหนัก เบา ของเสียง ซึ่งขึ้นอยู่กับความแรง ความค่อยในการสร้างเสียงดนตรี ความเข้มของเสียงมีความสัมพันธ์กับอารมณ์แต่ละความรู้สึก เช่น เสียงเบาให้ความรู้สึกอ่อนหวาน หรือเสียงดังให้ความรู้สึกที่ก้าวร้าว โกรธ

ทั้งสามส่วนนี้ เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ในรสของดนตรี ผู้ฟังสามารถรับรู้ และแปลความหมายของทำนองเพลงโดยใช้จินตนาการที่มีต่อพฤติกรรมตามประสบการณ์ของตนเอง หรือหากมีเนื้อเพลงเพิ่มมาด้วยก็จะเป็นปัจจัยในการสะท้อนจินตภาพของผู้ประพันธ์ ได้ดีขึ้น มีผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกสะเทือนใจต่อบทเพลงนั้น ๆ ได้ แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การเข้าใจภาษานั้น ๆ ด้วย

2. จังหวะ (Rhythm) คือ ความสั้น ยาว ของเสียงที่ทำให้เกิดท่วงทำนองที่สามารถสะท้อนความรู้สึกที่มีความหลากหลาย จังหวะอาจรวมไปถึงจังหวะของเครื่องดนตรีประเภทตี เช่น กลอง ที่มนุษย์นำมาผสมผสาน เพื่อช่วยในการเน้นย้ำจังหวะที่ถูกสร้างขึ้นมาแต่เดิมให้มีความน่าสนใจ ทำให้เสียงนั้นแสดงออกถึงอารมณ์ได้มากขึ้น การรับรู้จังหวะสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะที่ตรงข้ามกัน คือ

2.1 จังหวะที่ปกติสม่ำเสมอ (Regular) ให้อารมณ์ที่เรียบง่าย สบาย ตรงข้ามกับจังหวะที่ไม่สม่ำเสมอ (Irregular) ทำให้เกิดอารมณ์อึดอัด สะดุด คับข้อง

2.2 จังหวะหนัก (Strong) ให้อารมณ์ที่หนักแน่น มั่นคง สง่างาม กับ จังหวะเบา (Weak) ให้ความรู้สึกอ่อนไหว โอนอ่อน ไม่มั่นคง

2.3 จังหวะยาว (Long) ให้ความรู้สึกที่เน้นย้ำ กับ จังหวะสั้น (Short) ให้ความรู้สึกที่ร่าเริง สดใส เบิกบาน

แท้จริงแล้วจังหวะเกิดจากการจินตนาการที่ลอกเลียนแบบพฤติกรรมมนุษย์ เช่นเดียวกับองค์ประกอบของทำนอง จังหวะซ้ำเนิบ มักสะท้อนอารมณ์ที่โศกเศร้า เป็นทุกข์ เป็นการเลียนแบบพฤติกรรมที่รู้สึกโศกเศร้า ไร้เรี่ยวแรง ไม่มีกำลังใจ ที่จะทำอะไรด้วยความรวดเร็ว จังหวะที่มีความเร็ว กระชับ เลียนแบบมนุษย์ที่มีความสดใส เบิกบาน กระฉับกระเฉง เป็นต้น

3. เสียงประสาน (Harmony) เป็นการรวบรวมเสียงตั้งแต่สองเสียงขึ้นไปพร้อม ๆ กัน เป็นการผสมผสานกันของเสียงหลายชนิดที่มีลักษณะแตกต่างกัน โดยจังหวะ หรือท่วงทำนองที่สอดคล้องสัมพันธ์กันจะช่วยให้เกิดความงดงามของบทเพลง

จากการที่ดนตรีถูกสร้างขึ้นจากมนุษย์โดยการเลียนแบบธรรมชาติ การจะนำดนตรีมาใช้เพื่อการบำบัดนั้น นักดนตรีบำบัดจะต้องเข้าใจถึงองค์ประกอบของดนตรี ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมีประโยชน์ที่แตกต่างกันออกไป เช่น จังหวะหรือลีลา (Rhythm) ช่วยเสริมสร้างสมาธิ (Concentration) และช่วยในการผ่อนคลาย (Relax) ระดับเสียง (Pitch) เสียงในระดับต่ำ และเสียงในระดับสูงปานกลาง จะช่วยให้เกิดความรู้สึกสงบ ความดัง (Volume/ Intensity) พบว่า เสียงที่เบานุ่ม จะทำให้เกิดความสงบสุข สบายใจ ในขณะที่เสียงดัง ทำให้เกิดการเกร็ง กระตุก ของกล้ามเนื้อได้ ความดังที่เหมาะสมจะช่วยสร้างระเบียบการควบคุมตนเองได้ มีความสงบ และเกิดสมาธิ ทำนองเพลง (Melody) ช่วยในการระบายความรู้สึกส่วนลึกของจิตใจ ทำให้เกิดความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ และลดความวิตกกังวล การประสานเสียง (Harmony) ช่วยในการวัดระดับอารมณ์ ความรู้สึก ได้โดยดูจากปฏิกริยาที่แสดงออกมาเมื่อฟังเสียงประสานต่าง ๆ จากบทเพลง ดังนั้นนักบำบัดจะต้องนำองค์ประกอบเหล่านี้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับผู้รับการบำบัด โดยจะต้องคำนึงถึงความสัมพันธ์ของดนตรีกับความพึงพอใจ อาการของผู้ป่วย และวัตถุประสงค์ของการบำบัด

#### รูปแบบของดนตรีบำบัด

ดนตรีทุกชนิดสามารถนำไปใช้เป็นคนตรีบำบัดได้ แต่จะใช้ดนตรีชนิด หรือ ประเภทใดนั้นอยู่ที่พื้นฐานและความชอบดนตรี วัตถุประสงค์ของการใช้ดนตรี และกลุ่มเป้าหมายในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป เช่น ดนตรีคลาสสิก ดนตรีร็อก ดนตรีพื้นบ้าน เป็นต้น

บุษกร บิณฑสันต์ (2553, หน้า 157-161) สรุปรูปแบบของดนตรีบำบัดที่พบในประเทศไทย 3 ลักษณะ ดังนี้

1. การใช้ดนตรีในรูปแบบสันหนนาการ เป็นการจัดกิจกรรมให้ความบันเทิง วิธีการ คือ การร้องเพลง และการเล่นดนตรี เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย
2. การใช้ดนตรี เพื่อการบำบัดผู้ป่วยเฉพาะโรค โดยใช้วิธีการเปิดเพลงให้ฟัง หรือปฏิบัติกิจกรรมประกอบเสียงดนตรี ส่วนมากพบในการใช้เพื่อลดอาการเจ็บปวด อาการเครียด หรือ วิตกกังวล
3. การประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อพื้นบ้าน เป็นวิธีการใช้ดนตรี หรือการแสดง เพื่อทำการสื่อสารกับสิ่งเหนือธรรมชาติตามความศรัทธาของคนในท้องถิ่นนั้น

#### วิธีการใช้ดนตรีบำบัด

บุษกร บิณฑสันต์ (2553, หน้า 169-170) สรุปว่า ในการทำกิจกรรมดนตรีบำบัดสามารถทำได้ 2 รูปแบบ ดังนี้

1. ดนตรีบำบัดแบบเดี่ยว (Individual music therapy) การทำกิจกรรมดนตรีบำบัดแบบเดี่ยว มีข้อดีคือ ไม่ต้องรอสมาชิกให้มาพร้อมเพรียงกัน เหมาะสำหรับผู้รับการบำบัดที่ไม่ชอบ

การเข้าสังคม หรือมีอาการของโรคที่ผิดปกติมาก ต้องอยู่ในความควบคุมของผู้บำบัด แต่สำหรับบุคคลที่ปกติ สามารถใช้ดนตรีในการบำบัดเป็นการส่วนตัวได้ตามความพึงพอใจ และ โอกาสที่เหมาะสม

2. ดนตรีบำบัดแบบกลุ่ม (Community music therapy) การทำกิจกรรมดนตรีบำบัดแบบกลุ่ม ข้อดี คือ ทำให้สมาชิกปฏิบัติตามหลักการของกลุ่ม เพื่อความพร้อมเพรียงของหมู่คณะ ทำให้เกิดการรู้จักกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ช่วยทำให้ความคิดด้านลบถูกปลดปล่อย เพราะมีผู้รับฟัง และเข้าใจมากขึ้น

นอกจากนี้ วัชรีย์ ชลช่วยชีพ (2538) ได้กล่าวถึงวิธีการใช้ดนตรีบำบัด ว่ามี 3 กระบวนการดังต่อไปนี้

1. ดนตรีบำบัดเป็นรายบุคคล ใช้ในกรณีที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตมีความบกพร่องและพิการทางด้านร่างกายร่วมด้วย จนไม่อาจเข้ากลุ่มได้ หรือผู้มีปัญหาสุขภาพจิตมีปัญหาการรับรู้ การฟัง มีบุคลิกภาพประเภทหลีกหนีออกจากสังคม จิตเภทบางประเภท และมีอาการหวาดระแวง

2. ดนตรีบำบัดเป็นกลุ่ม ใช้ในกรณีผู้มีปัญหาด้านสุขภาพจิตสามารถรับรู้ ฟัง และเข้ากลุ่มได้

3. ดนตรีบำบัดเป็นกลุ่ม และรายบุคคลผสมกัน ใช้เมื่อผู้มีปัญหาสุขภาพจิตมีปัญหาบางอย่างที่แตกต่างจากผู้มีสุขภาพจิตรายอื่น ๆ ในช่วงแรกต้องใช้วิธีการบำบัดเป็นรายบุคคลจนสามารถปรับสภาพให้ดีขึ้นได้ จึงทำการบำบัดโดยการให้เข้ากลุ่ม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ดนตรีบำบัดสามารถนำไปใช้ได้ทั้งรายกลุ่ม และรายบุคคล หรือสามารถนำไปผสมผสานกันได้ เพียงแต่ผู้บำบัดจะต้องคำนึงถึงจุดมุ่งหมายของการบำบัด และลักษณะอาการของผู้รับการบำบัดเป็นสำคัญ เพื่อให้การบำบัดนั้นบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

#### ประสิทธิภาพของดนตรีบำบัด

บัณฑิต อึ้งรังสี (2554, หน้า 23-24) ได้สรุปถึงประสิทธิภาพของดนตรีบำบัด ดังนี้

##### 1. ด้านสมอง

1.1 ดนตรีช่วยในการกระตุ้นคลื่นสมอง ให้สะท้อนเข้ากับจังหวะ กล่าวคือ ดนตรีที่มีจังหวะหนักจะช่วยให้เกิดความคิดอ่านว่องไวขึ้น ซึ่งตรงข้ามกับจังหวะเบาที่ช่วยให้เกิด ความสงบ และเป็นสมาธิ

1.2 ทำให้ฉลาดขึ้น จากงานวิจัยที่พิสูจน์ให้เห็นถึงการเล่น และการฟังดนตรีคลาสสิกว่ามีผลทำให้คนมีความฉลาดมากขึ้น

1.3 เพิ่มความจำในการเรียนรู้ การฟังเพลง โมซาร์ท เป็นการเตรียมความพร้อมให้สมองก่อนที่จะคิด หรือจำสิ่งอื่น ๆ ต่อไป

1.4 พัฒนาการของทารกในครรภ์จนกระทั่งคลอดดีขึ้น ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพัฒนาการเด็กส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ดนตรีคลาสสิกมีผลช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง และพัฒนาการของเด็กทารกตั้งแต่ออยู่ในครรภ์ โดยช่วยปรับระดับกระแสไฟฟ้าในสมองซีกหนึ่งให้ราบเรียบ เมื่อคลื่นไฟฟ้าราบเรียบ ส่วนประกอบต่าง ๆ ในสมองจะทำงานได้ดีขึ้นกว่าเดิม

## 2. ด้านสุขภาพ

2.1 ช่วยในการนอนหลับ การฟังดนตรีในจังหวะที่ผ่อนคลายเป็นเวลา 45 นาที ก่อนนอนจะช่วยเอาชนะอาการนอนไม่หลับได้

2.2 ช่วยกระตุ้นให้อยากอาหาร การเปิดเพลงระหว่างรับประทานอาหาร จะช่วยกระตุ้นความอยากของอาหาร ได้มากขึ้น เพราะสมองจะหลั่งสารเอ็นโดฟิน และสารเซโรโทนิน ทำให้อารมณ์ดีขึ้น และกระตุ้นสมองในส่วนที่ควบคุมด้านอารมณ์

2.3 ทำให้หัวใจเต้นช้าลง อัตราการเต้นของหัวใจ และการหายใจสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามจังหวะดนตรีที่เปลี่ยนแปลงไป

## 3. ด้านอารมณ์

3.1 ทำให้อารมณ์ดีขึ้น การฟังดนตรีในทำนองที่สดใส ร่าเริง มีผลต่ออารมณ์ในทางบวก และยังช่วยในการบำบัดรักษาอาการซึมเศร้าได้อีกด้วย

3.2 บรรเทาความกังวล ดนตรีสามารถช่วยลดความวิตกกังวลให้น้อยลงได้ เช่น ดนตรีคลาสสิกช่วยให้ผู้ป่วยที่เข้าห้องผ่าตัดกังวลน้อยกว่าผู้ป่วยที่ได้รับยานอนหลับ

3.3 การปลดปล่อยทางอารมณ์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาแนะนำให้ปลดปล่อยอารมณ์ทางลบอย่างสร้างสรรค์ ด้วยการฟังดนตรีประเภทชำระล้างจิตใจ (Cleansing music) ซึ่งจะช่วยปลดปล่อยอารมณ์ที่กักเก็บไว้ ช่วยให้มีความสุขกาย และสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

### การใช้ดนตรีบำบัดร่วมกับการทำกลุ่ม

ดนตรีบำบัด ไม่มีกระบวนการ หรือรูปแบบที่ตายตัว แน่นนอน เนื่องจากเป็นกระบวนการที่จะต้องพิจารณาจากผู้รับการบำบัดที่มีอาการของโรคต่าง ๆ แตกต่างกันไป ดังนั้นผู้บำบัดจะต้องออกแบบรูปแบบ วางแผนกิจกรรมของการบำบัดให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ซึ่งหลักการปฏิบัติโดยทั่วไปมีขั้นตอนหลัก ๆ ดังนี้

#### 1. การประเมินผู้เข้ารับการบำบัด

1.1 ศึกษาประวัติข้อมูลส่วนตัว และประวัติทางการแพทย์

1.2 ประเมินปัญหา ลักษณะของปัญหา และเป้าหมายของการบำบัดที่ต้องการ

1.3 ประเมินสุขภาพะ ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และทักษะการคิด

1.4 ประเมินความชอบ รสนิยมของผู้รับการบำบัดว่าชอบ หรือไม่ชอบดนตรีชนิดใด

## 2. การวางแผนการบำบัด

2.1 ออกแบบโปรแกรมที่เหมาะสมเป็นรายบุคคล และรายกลุ่ม โดยยึดเป้าหมายเป็นสำคัญ

2.2 ผสมผสานรูปแบบ กระบวนการต่าง ๆ ทางด้านดนตรี เช่น ร้องเพลง แต่งเพลง ประสานเสียง จินตนาการตาม หรือลีลาประกอบ เป็นต้น

2.3 การเลือกใช้อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องดนตรี ที่เหมาะสม

2.4 ออกแบบวิธีการประเมิน เพื่อติดตามผล

## 3. ดำเนินการบำบัด

3.1 สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัด และผู้รับการบำบัด โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ

3.2 บูรณาการดนตรีบำบัดร่วมกับการบำบัดรักษารูปแบบอื่น ๆ

4. ประเมินผลการบำบัดอย่างต่อเนื่อง และปรับเปลี่ยนแผนการบำบัดให้เหมาะสม รูปแบบการใช้ดนตรีบำบัดร่วมกับการทำกลุ่ม ส่วนใหญ่จะใช้ดนตรีบำบัดในช่วงต้น ๆ ของการทำกลุ่ม

นวลลักษณ์ บุรณะกิติ (2549) ได้สรุปการใช้ดนตรีบำบัดในรูปแบบการศึกษากลุ่ม กล่าวคือ

ในช่วงแรก จะให้สมาชิกกลุ่มเล่นดนตรีร่วมกัน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย ผ่อนคลาย ภายในกลุ่ม ก่อให้เกิดการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ผ่อนคลาย และพัฒนาความสามารถในการสื่อสาร

ในช่วงที่สอง มีการร้องเพลง เคลื่อนไหว ฟังเพลง เล่นดนตรีร่วมกัน เป็นกลุ่มใหญ่ และเป็นคู่ หลังจากนั้นพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้ร่วมกิจกรรม ความวิตกกังวลต่าง ๆ และใช้รูปแบบการศึกษากลุ่ม ในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน

ในช่วงที่สาม จะมีการเล่นดนตรีร่วมกัน และมีการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้ร่วมเล่นดนตรีร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งถามถึงเหตุผลที่เล่น สิ่งที่ต้องการสื่อสาร คืออะไร

### องค์ประกอบในการจัดกิจกรรมดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดเป็นทั้งศาสตร์ และศิลป์ ต้องอาศัยองค์ความรู้ในศาสตร์อื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง เพื่อให้การปฏิบัติกิจกรรมมีความสอดคล้อง รวมทั้งบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

บุษกร บิณฑสันต์ (2553, หน้า 179-192) ได้สรุปกิจกรรมดนตรีบำบัด ควรมีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1. องค์ความรู้ ทั้งวิชาดนตรีพื้นฐาน การวินิจฉัยโรค การพยาบาล กิจกรรมบำบัด กายภาพบำบัด และจิตวิทยาบำบัด นอกจากนี้แล้วนักดนตรีบำบัดต้องมีความรู้พื้นฐาน ด้านพัฒนาการของมนุษย์ ความพิการชนิดต่าง ๆ รวมทั้งการออกแบบกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์

ให้เหมาะสมกับสภาพและความต้องการของผู้เข้ารับการบำบัด

2. บุคลากร จะต้องเป็นผู้ที่ผ่านการศึกษาด้านดนตรีบำบัด โดยเฉพาะ หรือผ่านการอบรม รวมทั้งมีประสบการณ์ในการทำกิจกรรมดนตรีบำบัด

3. สถานที่ การจัดกิจกรรมดนตรีบำบัดควรใช้สถานที่ที่เป็นธรรมชาติ หรือใกล้เคียง ให้มากที่สุด เพราะจะเป็นการช่วยให้ผู้เข้ารับการบำบัดเกิดความสนใจ รวมทั้งสถานที่ควรมี อุณหภูมิที่พอเหมาะ เงียบ สงบ และไม่เป็นเป้าสายตาของผู้ที่ผ่านไปมา หากจัดกิจกรรมในที่ โดดงแจ้ง ควรมีฉากกั้นจะช่วยให้ผู้เข้ารับการบำบัดรู้สึกปลอดภัยจากบุคคลอื่น และมีสมาธิ ในการเข้าร่วมกิจกรรม

4. อุปกรณ์ และเครื่องเสียง คุณภาพของอุปกรณ์ต่าง ๆ ต้องมีคุณภาพ มีประสิทธิภาพ มีความทันสมัย ช่วยให้เกิดความสะดวกสบายในการดำเนินกิจกรรม อุปกรณ์ที่สำคัญ เช่น เครื่องดนตรี เครื่องเล่นเพลง เครื่องขยายเสียง เครื่องมือวัด และเครื่องมือประเมินผล

5. กิจกรรม ควรได้รับการออกแบบอย่างเหมาะสมกับผู้เข้ารับการบำบัด คำนึงถึง กลุ่มเป้าหมาย เช่น สภาพด้านร่างกาย จิตใจ อายุ เพศ ต้องมีวิธีโน้มน้าวใจให้อยากเข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นก่อนทำกิจกรรมจะต้องมีการวางแผน เตรียมการให้พร้อม

6. แรงจูงใจในการร่วมกิจกรรมดนตรีบำบัด ดนตรีบำบัดจะประสบความสำเร็จหรือไม่ ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การให้ความร่วมมือของผู้เข้ารับการบำบัดในการปฏิบัติตาม กิจกรรม หากแต่ไม่ตระหนักถึงแรงจูงใจ อาจทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดเกิดความรู้สึกไม่เต็มใจ ไม่อยากเข้าร่วม ส่งผลให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล เกิดอาการชัก เกร็ง เพราะโกรธ หรือ ไม่พอใจได้

#### ข้อคำนึงในการนำดนตรีบำบัดไปใช้

ดนตรีบำบัด จะเป็นประโยชน์ต่อเมื่อบรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ คือ สามารถตอบสนองความพึงพอใจของผู้รับบริการได้ หากในทางตรงกันข้าม ดนตรีบำบัดก็สามารถ กลายเป็นยาพิษส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ได้เช่นกัน

บุษกร บิณฑสันต์ (2553, หน้า 176-178) กล่าวถึง ข้อควรระวังอันพึงหลีกเลี่ยงมิให้ เกิดขึ้นในการใช้ดนตรีบำบัด ดังนี้

1. ชนิดของดนตรีที่ไม่เหมาะสมต่อผู้เข้ารับการบำบัด เช่น เครื่องดนตรีประเภทที่มีเสียง แหวม และดัง อย่างเช่น ซอด้วง ซอวงเล็ก ไวโอลิน จะมีผลต่อคนที่มีประสาทการรับรู้เสียงไว และไม่สามารถทนต่อเสียงที่มีระดับเสียงสูงมาก จะทำให้เกิดความรู้สึก ไม่สบายอารมณ์ หรือ เครื่องดนตรีที่มีเสียงต่ำและดัง อย่างเช่น เสียงดับเบิลเบส เสียงกลองที่มีความต่ำ อาจทำให้เกิด

การสั้นสะเทือนเข้าไปรบกวนการเต้นของระบบหัวใจ ในผู้ที่มีความไวของการตอบสนองเสียงระดับต่ำได้ จะส่งผลทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิดง่าย ไม่สบาย หรือทำให้เกิดอาการปวดศีรษะได้

## 2. วิธีการใช้ดนตรีที่ไม่เหมาะสม

2.1 การใช้ดนตรีไม่สอดคล้องของสภาพอาการของผู้เข้ารับการบำบัด เช่น ผู้ป่วยที่มีปัญหาโรคหัวใจ หากร้องเพลงมากเกินไป หรือหายใจไม่ถูก อาจทำให้เกิดการขาดออกซิเจนได้

2.2 การใช้ดนตรีโดยไม่คำนึงถึงความพึงพอใจของผู้เข้ารับการบำบัด เช่น บุคคลที่ต้องฝืนใจทนฟัง ร้อง เล่น ดนตรีทั้งที่ไม่ชอบ จะทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด หงุดหงิด โกรธ และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลได้

2.3 ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องในการใช้ดนตรีบำบัด คือ ดนตรีบำบัดไม่ได้เป็นเช่นเดียวกันกับยาที่ช่วยในการแก้ไขอาการเจ็บป่วย หากนำดนตรีบำบัดไปใช้โดยไม่ใช้ยารักษาโรคควบคู่ไปด้วยแล้วย่อมส่งผลกระทบต่ออาการเจ็บป่วยได้ เนื่องจากดนตรีบำบัดเป็นเพียงเครื่องมือในการใช้ประกอบการรักษาเท่านั้น กิจกรรมดนตรีบำบัดจึงควรเป็นไป เพื่อเป็นกิจกรรมเสริม หรือสมทบเพื่อช่วยให้การรักษาเกิดประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะดนตรีจะช่วยเข้าไปกระตุ้นการทำงานของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนเอนโดฟิน (Endorphins) เมื่อผู้เข้ารับการบำบัดมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น ก็จะทำให้เกิดความพร้อมในกระบวนการการรักษาต่อไป

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรีบำบัด

กัลยาณี เจนอนุศาสตร์ (2542) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมดนตรีบำบัดกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2 กรุงเทพมหานคร จำนวน 15 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มที่ได้รับดนตรีบำบัด จำนวน 5 คน กลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 5 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 5 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในระยะติดตามผล มีเพียงกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเท่านั้นที่มีภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรัญญา รุมแสง (2547) ศึกษาผลของการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 120 คน พบว่า กลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติมีคะแนนความเครียด และความตึงตัวของกล้ามเนื้อในระยะหลังการทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง

นิสันต์ คำกาศ (2549) ศึกษาผลของดนตรีบำบัดต่อระดับความเจ็บปวดของผู้ป่วยกระดูกต้นขาหัก ที่ได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัด จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน ได้ฟังดนตรีร่วมกับการทำกายภาพบำบัด และกลุ่มควบคุม 15 คน ซึ่งได้รับการทำกายภาพบำบัดตามวิธี



ปกติ ผลจากการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับความเจ็บปวด อัตราชีพจร อัตราการหายใจ ความดันโลหิตต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การเบี่ยงเบนความสนใจด้วยการฟังดนตรี สามารถลดระดับความปวดของผู้ป่วยกระดูกต้นขาหักได้อีกวิธีหนึ่ง

อุบล จ้วงพานิช และคณะ (2554) ศึกษาผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวล และความเจ็บปวดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการบำบัด จำนวน 80 คน โดยแบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน จะได้รับฟังดนตรีบำบัดทางหูฟัง ครั้งละ 30 นาที ในตอนเช้าและเย็น จำนวน 2 วัน รวม 4 ครั้ง และกลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน จะได้รับดูแลตามปกติจากพยาบาลประจำการ ผลวิจัยพบว่า ผู้ป่วยกลุ่มทดลองมีคะแนนความปวด และความวิตกกังวล ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โมเช่ เบนซิมอล และคณะ (2013) ศึกษาผลของการใช้ดนตรีผ่อนคลายต่อความวิตกกังวลและความโกรธของนักโทษคดีอาญา จำนวน 48 คน ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับความวิตกกังวล และระดับความโกรธลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ดนตรีผ่อนคลายมีผลในเชิงบวกต่อระดับความวิตกกังวล และความโกรธในกลุ่มนักโทษ

ไกลด เอท และคณะ (2013) ศึกษาดนตรีบำบัดที่มีต่อความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักโทษในคุก เมืองเบอร์เกน จำนวน 113 คน มีความวิตกกังวลขณะเผชิญ และความวิตกกังวลแฝง (STAI-State, STAI-Trait) ภาวะซึมเศร้า (HADS-D และสัมพันธภาพทางสังคมจากแบบสอบถามความพึงพอใจในคุณภาพชีวิต [Q-LES-Q]) โดยในกลุ่มทดลองได้รับการกิจกรรมดนตรีบำบัด ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามมาตรฐานของเรือนจำ มีการประเมินผลในทุก 2 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลอง ในเดือนที่หนึ่ง เดือนที่สาม และเดือนที่หก และในกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าลดลง มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ดนตรีบำบัดยังได้รับการยอมรับ และได้รับความสนใจอย่างดีจากนักโทษ

นิโคลและพอลล่า (2000) ศึกษาผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยในแผนกฉุกเฉิน จำนวน 41 คน ซึ่งได้รับฟังดนตรีในระหว่างการรักษา พบว่า ดนตรีบำบัดมีผลต่อระดับชีพจร ความดันโลหิต และความวิตกกังวล ของผู้ป่วย

บัลลาต และบราบาร่า วิลเลียม (1980) ศึกษาประเภทของดนตรีที่มีผลต่อความวิตกกังวลในนักศึกษาระดับปริญญาตรี จากสาขาที่แตกต่างกัน โดยการเปรียบเทียบเป็นสี่กลุ่ม คือ กลุ่ม 1 ฟังเพลงผ่อนคลาย กลุ่ม 2 ฟังเพลงกระตุ้น กลุ่ม 3 ฟังเพลงฮิตที่กำลังนิยม และกลุ่ม 4 ไม่ได้ฟังเพลง จากนั้นวัดระดับอุณหภูมิร่างกายจากเครื่องวัดอุณหภูมิ Biofeedback อุณหภูมิสูง หมายถึงระดับความวิตกกังวลต่ำ และอุณหภูมิต่ำ หมายถึงระดับความวิตกกังวลสูง โดยเปรียบเทียบระยะก่อนและหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มที่ฟังเพลงฮิตที่กำลังนิยม มีระดับอุณหภูมิสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ

และเพศชายจะมีอุณหภูมิเพศชายสูงกว่าเพศหญิง

โทรนาและโอสึน่า (2010) ศึกษาผลของดนตรีบำบัดต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วย และการรับรู้ในระหว่างการรักษาเนื่องจากการฉายรังสี โดยกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมดนตรีบำบัดในระหว่างการรักษา และกลุ่มควบคุมได้รับการรักษาด้วยวิธีปกติ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ดนตรีบำบัดสามารถลดความวิตกกังวล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาของการรักษา

ลิมสุก และคณะ (2008) ศึกษาการใช้ดนตรีในสตรีที่ได้รับการผ่าตัด: ผลต่อความวิตกกังวล และความเจ็บปวด จากการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้ฟังดนตรีมีความวิตกกังวลก่อนการผ่าตัดลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม รวมทั้งความวิตกกังวลหลังผ่าตัด ความรู้สึกปวด และไม่สบายหลังผ่าตัดลดลง นอกจากนี้พบว่า ดนตรีมีผลสะสมที่ต่อเนื่องในการลดความปวด และความวิตกกังวลหลังการผ่าตัด

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีการนำกิจกรรมทางด้านดนตรีบำบัด ไปใช้ใน กลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย ทั้งในกลุ่มผู้ที่เจ็บปวดจากโรคต่าง ๆ กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มนิสิตนักศึกษา บุคคลทั่วไป และรวมไปถึงกลุ่มนักโทษในเรือนจำด้วย ซึ่งดนตรีบำบัด ไม่ว่าจะเป็นการฟังเพลง การเล่นดนตรี การร้องเพลง สามารถนำไปใช้ได้กับสภาพปัญหาทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้รับบริการ ช่วยให้ผู้รับบริการลดความวิตกกังวลลง ความตึงเครียด ความรู้สึกเจ็บปวดต่าง ๆ ได้เป็นอย่างมาก

### **เอกสารแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด**

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด โดยการนำกระบวนการ เทคนิค วิธีการ ของการบำบัดทั้งสองทฤษฎี มาบูรณาการร่วมกัน ซึ่งวิธีการบำบัดทั้งสองมีจุดเด่นร่วมกัน คือ ไม่มีกลวิธี และเทคนิคที่ตายตัว แน่นนอน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมาย และผู้รับการบำบัด จึงสามารถนำเทคนิค และกลวิธีของดนตรีบำบัดมาใช้ร่วมกันกับกระบวนการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ โดยมีขั้นตอน และกระบวนการ ดังนี้

ขั้นตอนของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด มี 4 ขั้นตอน

1. ขั้นเริ่มกลุ่ม (Initial stage) เป็นขั้นตอนของการกำหนด โครงสร้างของกลุ่ม เริ่มจากการปฐมนิเทศ การสร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม การสร้างสัมพันธภาพของสมาชิกภายในกลุ่ม ในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มจะประเมินความชอบทางด้านดนตรีของสมาชิกกลุ่ม สนิยมในการเล่น และการฟังดนตรี

2. ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง หรือขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transition stage) ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะเกิดความวิตกกังวล เกิดการต่อต้าน ขัดแย้ง เกิดความรู้สึกถึงสิ่งที่จะเข้าร่วมกลุ่มด้วยความเต็มใจ เพราะเกิดความไม่แน่ใจซึ่งกันและกัน และสมาชิกแต่ละคนเริ่มมีการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มมากขึ้น ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกจะร่วมกันสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย โดยการเล่นเครื่องดนตรี ฟังเสียงดนตรีธรรมชาติ ร้องเพลง ร่วมกับกลวิธีและเทคนิคของการบำบัดตามทฤษฎีเกสตัลท์

3. ขั้นการดำเนินการ (Working stage) ในขั้นนี้สมาชิกจะต้องสำรวจถึงปัญหาที่แท้จริงของตนเอง จะต้องลงมือปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้ โดยการนำดนตรีบำบัดมาเป็นสื่อกลางและบูรณาการร่วมกัน เช่น การใช้เครื่องดนตรีแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งการแสดงอารมณ์ความรู้สึกโดยตรง หรือการแสดงออกในทางตรงกันข้าม เช่น อารมณ์เศร้า ความรู้สึกสับสน ความรู้สึกสบาย เป็นต้น

4. ขั้นยุติ (Final stage) ขั้นตอนของการสรุป รวบรวม และประเมิน สมาชิกและผู้นำกลุ่มจะมีการพูดคุยกัน ประเมินการทำงานร่วมกัน ตั้งแต่ขั้นต้นมาจนถึงขั้นยุติ ว่า มีการเปลี่ยนแปลงหรือรู้สึกอย่างไรต่อการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ประเมินความรู้สึกที่ได้จากกิจกรรมดนตรีบำบัดรวมถึงประเมินผู้นำกลุ่มด้วย จากนั้นก็จะเป็นการร่วมกันสรุปผลของการเข้ากลุ่ม

#### เป้าหมายของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด

1. เพื่อให้บุคคลเกิดความรู้สึกผ่อนคลายทางด้านอารมณ์และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นำไปสู่การมีสติ สมาธิ เกิดการตระหนักรู้ เข้าใจความรู้สึก ความต้องการ ปัญหาของตนเองในสภาวะปัจจุบัน

2. เพื่อให้บุคคลเกิดการยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีมุมมองใหม่ ๆ เกี่ยวกับตนเอง

3. เพื่อให้บุคคลรู้จักตัดสินใจ รู้ว่าตนเองมีทางเลือกที่หลากหลาย และรับผิดชอบต่อทางเลือกที่ตนเองเลือก

4. เพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับเรื่องราวที่ค้างคาใจ สิ่งที่วิตกกังวลในอดีต

5. เพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัว และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ซึ่งในแต่ละขั้นตอนจะมีการบูรณาการกลวิธีของการปรึกษาทฤษฎีเกสตัลท์ ร่วมกับการใช้ดนตรีและองค์ประกอบทางด้านดนตรี เช่น เครื่องดนตรี จังหวะ ทำนอง เป็นต้น มาเป็นสื่อกลาง

ในการแสดงออกทางด้านอารมณ์ความรู้สึก โดยไม่เน้นว่าสมาชิกสามารถเล่นเครื่องดนตรี หรือสามารถร้องเพลงได้ ในบรรยากาศที่ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ที่เป็นมิตร มีความไว้วางใจของสมาชิกในกลุ่ม โดยมีเป้าหมาย เพื่อให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง ในสถานะที่เป็นปัจจุบัน

## เอกสารแนวคิดเกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง

### กรมราชทัณฑ์

กรมราชทัณฑ์ เป็นหน่วยงานในสังกัดกระทรวงยุติธรรม มีภารกิจที่เกี่ยวข้องกับการควบคุม และแก้ไขพฤติกรรมผู้ต้องขัง เป็นองค์กรที่มุ่งพัฒนามนุษย์ เพื่อการแก้ไข ฟื้นฟู ผู้ต้องขัง ให้กลับตนเป็นพลเมืองที่ดี มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี ไม่หวนกลับไปกระทำผิดซ้ำ ได้รับการพัฒนาทักษะฝีมือในการประกอบอาชีพที่สุจริต และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมภายนอกได้อย่างปกติสุข สังคมให้การยอมรับ โดยมีอำนาจหน้าที่ ดังนี้ (กรมราชทัณฑ์, 2552)

1. ปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดให้เป็นไปตามคำพิพากษา หรือคำสั่งตามกฎหมายว่าด้วยกรมราชทัณฑ์ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง
2. กำหนดแนวทางการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังให้สอดคล้องกับกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ นโยบายของกระทรวง หลักรัฐธรรมนูญ และหลักทัณฑ์วิทยา ตลอดจนข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับหลักปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง และข้อเสนอแนะในเรื่องที่เกี่ยวข้องขององค์กรสหประชาชาติ
3. ดำเนินการเกี่ยวกับสวัสดิการและการสงเคราะห์ผู้ต้องขัง
4. ปฏิบัติการอื่นใดตามที่กฎหมายกำหนดให้เป็นอำนาจหน้าที่ของกรมราชทัณฑ์ หรือตามที่กระทรวง หรือคณะรัฐมนตรีมอบหมาย

วิสัยทัศน์ของกรมราชทัณฑ์ คือ เป็นองค์กรที่มีประสิทธิภาพในการควบคุม แก้ไข และพัฒนาพฤติกรรมผู้ต้องขัง เพื่อเป็นคนดี มีคุณค่า สู้สังคม โดยมีพันธกิจ เพื่อการควบคุมผู้ต้องขัง แก้ไขพัฒนาพฤติกรรม จัดให้มีระบบบริหารจัดการที่มีมาตรฐาน เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ จัดให้มีเทคโนโลยีที่เหมาะสม และสนับสนุนการปฏิบัติงานทุกระดับ

เรือนจำ หมายถึง สถานที่ซึ่งใช้ควบคุม กักขัง ผู้ต้องขังกับสิ่งที่ใช้ต่อเนื่องกัน และให้หมายควมรวมถึง ที่อื่นใดซึ่งรัฐมนตรีได้กำหนด และประกาศในราชกิจจานุเบกษาว่าองนาเขตไว้โดยชัดเจน

เรือนจำกลางชลบุรี สังกัดกรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม เป็นการบริหารราชการส่วนกลาง ชั้นตรงต่อกรมราชทัณฑ์ ตั้งอยู่เลขที่ 135/5 หมู่ 2 ถนนพระยาสุริยง ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี มีบุคลากรปฏิบัติหน้าที่รวม 172 คน จากสถิติจำนวนผู้ต้องขัง

ในเดือนมกราคม พ.ศ. 2557 มีผู้ต้องขังชายทั้งสิ้น 6,174 คน แบ่งเป็นผู้ต้องขังชายที่กระทำผิดครั้งแรก และกำหนดโทษเกิน 1 ปี ขึ้นไป จำนวน 39 คน

เรือนจำกลางชลบุรีแบ่งส่วนราชการภายในออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1. ส่วนควบคุมผู้ต้องขัง มีหน้าที่ในการควบคุมดูแล ผู้ต้องขัง เพศชาย กำหนดโทษสูงไม่เกิน 30 ปี ให้อยู่ในระเบียบวินัย และไม่หลบหนีภายใต้หลักการที่กำหนดไว้ตามกฎหมาย
2. ส่วนพัฒนาผู้ต้องขัง มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับดำเนินการด้านทัศนคติปฏิบัติจัดการศึกษาอบรม พัฒนาปรับปรุงแก้ไข พฤตินิสัย และฝึกวิชาชีพให้แก่ผู้ต้องขังดำเนินการเกี่ยวกับการทำงานและการใช้แรงงาน

3. ส่วนสวัสดิการผู้ต้องขังมีหน้าที่จัดสวัสดิการ ให้การสงเคราะห์ และพัฒนาสุขภาพอนามัยแก่ผู้ต้องขัง รวมทั้งดำเนินการเกี่ยวกับสุขภาพ

4. ส่วนบริหารงานทั่วไป มีหน้าที่รับผิดชอบในการบริหารงานที่เกี่ยวข้องกับงานสารบรรณ งานการเงินและงบประมาณ งานพัสดุ งานอาคารสถานที่ สวัสดิการข้าราชการ งานรับเรื่องราวร้องทุกข์ และงานอื่นที่ไม่ได้อยู่ในความรับผิดชอบของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง โดยเฉพาะ

#### การปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง

กรมราชทัณฑ์ ได้ให้ความหมายของการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง ว่าเป็นกระบวนการปฏิบัติที่ต่อเนื่องนับจากที่ได้รับตัวผู้ต้องขังไว้ในเรือนจำ ไปจนถึงปล่อยตัวผู้ต้องขัง ซึ่งครอบคลุมถึงภารกิจในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังทั้งในด้านการจัดบริการอบรมแก้ไข และการดูแลควบคุมผู้ต้องขังให้อยู่ในระเบียบวินัย และไม่หลบหนี ภายใต้หลักการที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พ.ศ. 2475 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ตลอดจนกฎกระทรวงมหาดไทยที่ออกตามมาตรา 58 แห่งพระราชบัญญัติราชทัณฑ์ ซึ่งสามารถแยกพิจารณาขั้นตอนและมาตรการในการควบคุม และการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังได้เป็น 3 ช่วงได้แก่ การรับตัวผู้ต้องขัง การปฏิบัติต่อผู้ต้องขังในขณะที่อยู่ในเรือนจำ และการปล่อยตัวผู้ต้องขัง ซึ่งให้หมายรวมถึงในกรณีที่ผู้ต้องขังเสียชีวิต

อายุตม์ สินธพพันธุ์ (2550) ได้กล่าวถึง ขั้นตอน และมาตรการในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง ว่าเป็นกระบวนการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังที่ต่อเนื่อง นับจากที่ได้รับตัวผู้ต้องขังเข้าเรือนจำ ไปจนถึงการปล่อยตัว ครอบคลุมภารกิจในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง ทั้งในด้านการควบคุมผู้ต้องขังให้อยู่ในระเบียบวินัย ไปจนถึงการจัดการอบรม แก้ไข พื้นฟู และพัฒนาพฤตินิสัย ซึ่งในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังจะแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. การรับตัวผู้ต้องขัง ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกโดยดำเนินการดังนี้

- 1.1 เจ้าหน้าที่ดำเนินการรับตัวผู้ต้องขังตามหมายศาล หรือคำสั่งของผู้มีอำนาจตามกฎหมาย รวมไปถึงการจัดการทรัพย์สินของผู้ต้องขังที่ติดตัวมา โดยการทำบัญชีรับฝากสิ่งของ

1.2 เจ้าหน้าที่ดำเนินการตรวจค้นตัว และสิ่งของ เพื่อป้องกันมิให้นำสิ่งของต้องห้าม เข้าภายในเรือนจำ ตรวจสุขภาพอนามัยด้านร่างกายและจิตใจ การจัดทำทะเบียนประวัติ

1.3 การปฐมนิเทศผู้ต้องขังเข้าใหม่ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้ทราบ กฎระเบียบ ข้อพึงปฏิบัติ รวมถึงการฝึกอบรมวินัย

1.4 การจำแนกผู้ต้องขัง หมายถึง กระบวนการในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังเป็นรายบุคคล โดยการศึกษา วิเคราะห์ ประวัติ ภูมิหลัง บุคลิกภาพ ลักษณะทั่วไปของผู้ต้องขัง รวมทั้งประวัติ การกระทำผิด สาเหตุการกระทำผิด ซึ่งวัตถุประสงค์ของการจำแนกจะมีด้วยกัน 2 ประการ ประกอบด้วย ประการแรก เพื่อประโยชน์ในด้านการควบคุม ประการที่สอง คือ เพื่อประโยชน์ ในการปฏิบัติด้านการอบรม การแก้ไข การพัฒนาพฤตินิสัย ให้มีความเหมาะสมตามสภาพของ ผู้ต้องขังแต่ละคน

2. การปฏิบัติต่อผู้ต้องขังระหว่างถูกจองจำในเรือนจำ ด้านการควบคุม รวมไปถึง การดำเนินการอบรมแก้ไข การจัดบริการต่าง ๆ เช่น ด้านปัจจัยพื้นฐาน การจัดการอบรมศึกษา และการให้บริการต่าง ๆ ตามหลักสิทธิมนุษยชน กระบวนการในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังนับว่า มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ต้องขัง เพื่อให้ผู้ต้องขังกลับตนเป็นคนดี ได้รับการศึกษาอบรม ได้รับการจัดเกล้าจิตใจ ปรับเปลี่ยนทัศนคติ รวมทั้งได้เตรียมความพร้อม ก่อนการปล่อยตัว เพื่อให้สามารถปรับตัวกลับเข้าสู่สังคมต่อไป

3. การปล่อยตัวผู้ต้องขัง การควบคุมผู้ต้องขังจะสิ้นสุดลงเมื่อมีหมายศาลให้ปล่อยตัว ผู้ต้องขัง ซึ่งเป็นขั้นตอนที่เจ้าหน้าที่จะปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวัง ละเอียด รอบคอบ เพื่อป้องกันมิให้เกิดความผิดพลาดในการปล่อยตัว

#### สภาพสังคมของผู้ต้องขัง

สังคมของผู้ต้องขังเป็นลักษณะทางสังคมที่พิเศษแตกต่างจากสังคมภายนอก โดยเฉพาะ การถูกจำกัดสิทธิและเต็มไปด้วยกฎเกณฑ์ กฎระเบียบต่าง ๆ นอกจากนี้ยังเป็นสังคมที่ถูกตัดขาด จากสังคมภายนอก Gresham Sykes (อ้างถึงใน นัทธิ จิตสว่าง, 2553) เป็นคนแรกที่ศึกษาถึง ผลกระทบของการถูกจองจำของผู้ต้องขัง โดยเรียกผลกระทบดังกล่าวว่าเป็น “ความเจ็บปวด ของการถูกจองจำ” ซึ่งมีอยู่ 5 ประการ คือ

1. การถูกจำกัดด้านเสรีภาพ เป็นสภาพความกดดันประการแรกที่ผู้ต้องขังประสบ ซึ่งการถูกจำกัดเสรีภาพนอกจากจะจำกัดภายนอกเรือนจำแล้ว ยังรวมถึงภายในเรือนจำอีกด้วย

2. การถูกจำกัดด้านอุปโภค บริโภค และบริการที่สนองต่อปัจจัยขั้นพื้นฐาน ซึ่งผู้ต้องขัง ได้รับปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิต แต่จะถูกจำกัดสิทธิ์ที่ในการ “เลือก” ตามที่ตนเองชอบ ปรารถนา หรือแม้กระทั่ง “เวลา” ก็ถูกจำกัดในการใช้

3. การถูกจำกัดด้านสัมพันธ์ทางเพศ การถูกตัดขาดจากเพศตรงข้าม ทำให้เกิดความกดดัน ซึ่งมีใช้แต่เพียงการตอบสนองทางด้านร่างกายเท่านั้น แต่รวมไปถึงในด้านจิตใจ ความวิตกกังวลต่อการจากไปของคู่ครองที่อยู่ภายนอกเรือนจำ ความวิตกกังวลต่อการถูกคุกคามทางเพศ การถูกข่มขืน โดยผู้ชายด้วยกัน

4. การถูกจำกัดด้านอิสรภาพ เพราะต้องอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ และคำสั่งของเจ้าพนักงาน การควบคุมการเคลื่อนไหว พฤติกรรม ข้อห้ามต่าง ๆ ซึ่งทำให้ผู้ต้องขังรู้สึกว่าการถูกจำกัดทุกสิ่งทุกอย่าง และทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง อ่อนแอ และช่วยตนเองไม่ได้

5. การถูกจำกัดด้านความปลอดภัย การอยู่ร่วมกันของผู้ซึ่งมีประวัติอาชญากร ทำให้เกิดความวิตกกังวล จากการถูกคุกคาม จากนักเลง หรือข่าใหญ่ ความวิตกกังวลว่า สักวันหนึ่งเขาต้องประสบกับความท้าทายจากการถูกทดสอบ ทำให้รู้สึกถึงความสูญเสียด้านความปลอดภัยในชีวิต

จากการต้องโทษจำคุก ของผู้ต้องขังที่เข้าเรือนจำครั้งแรก เป็นสภาวะการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางลบหลาย ๆ ประการ การต้องเปลี่ยนสภาพแวดล้อม สังคม ที่อยู่อาศัย กฎระเบียบ กฎเกณฑ์ข้อบังคับต่าง ๆ สภาพความเป็นอยู่ที่แออัด มีจำนวนผู้ต้องขังอยู่มาก ความไม่แน่นอนของคดี การถูกตัดขาดจากสังคมภายนอก ครอบครัว ญาติพี่น้อง เป็นต้น ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลต่อการเกิดความวิตกกังวลของผู้ต้องขัง โดยเฉพาะผู้ต้องขังที่เข้าใหม่ และไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อมได้ ขาดการยึดหยุ่นทางความคิด และการกระทำส่งผลทางลบต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต นำไปสู่ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัย ได้ศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวล การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ และดนตรีบำบัด พบว่า ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่ม และการใช้ดนตรีบำบัด เพื่อลดความวิตกกังวล ซึ่งการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ เป็นแนวทางหนึ่งที่ผู้วิจัยสนใจจะศึกษา เนื่องจากกระบวนการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ มีความหลากหลายทางเทคนิค และวิธีการ สามารถบูรณาการร่วมกับเทคนิคและวิธีการอื่น ๆ โดยเฉพาะดนตรีบำบัด ซึ่งไม่มีรูปแบบที่ตายตัวแน่นอน เพื่อนำไปปรับใช้กับสภาพปัญหา สภาวะการณ์ต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำกระบวนการของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ มาร่วมกับดนตรีบำบัด โดยเฉพาะการศึกษากับผู้ต้องขัง ที่อยู่ในเรือนจำ ที่ประสบกับสภาพปัญหาทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และการมีข้อจำกัดด้านสิทธิเสรีภาพต่าง ๆ เพื่อให้การปรึกษากลุ่มมีความน่าสนใจ มีการใช้เทคนิคกระบวนการที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น ผู้ต้องขังสามารถมองเห็นจับต้อง ได้ยิน และสัมผัสกับอุปกรณ์ทางด้านดนตรี ซึ่งช่วยให้ผู้ต้องขังกลับไปสัมผัสกับอารมณ์และความรู้สึกนั้นอีกครั้ง ดังนั้น การจะช่วยให้ผู้ต้องขังได้ตระหนักรู้ และเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้นั้น การใช้เทคนิคกลวิธีในการบำบัดทฤษฎีเกสตัลท์ ร่วมกับการฟังเสียงดนตรี

จะช่วยให้ผู้ต้องขังรู้สึกผ่อนคลาย และเมื่อผู้รับการบำบัดผ่อนคลายก็สามารถสัมผัสถึงอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองได้อย่างอิสระ ได้รู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง สามารถนำไปพิจารณา และแก้ไขปัญหาของตนเองได้ แม้ว่าสถานการณ์ต่าง ๆ จะเปลี่ยนแปลงไปก็ตาม ผู้วิจัยมีความคิดว่าการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดนี้ จะสามารถนำไปปรับใช้กับผู้ต้องขังที่อยู่ในเรือนจำ เพื่อลดความวิตกกังวลและป้องกันปัญหาที่เกิดกับสภาพจิตใจอารมณ์ ความรู้สึก ของผู้ต้องขัง อันจะนำไปสู่การลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ในขณะที่อยู่ภายในเรือนจำ



### บทที่ 3

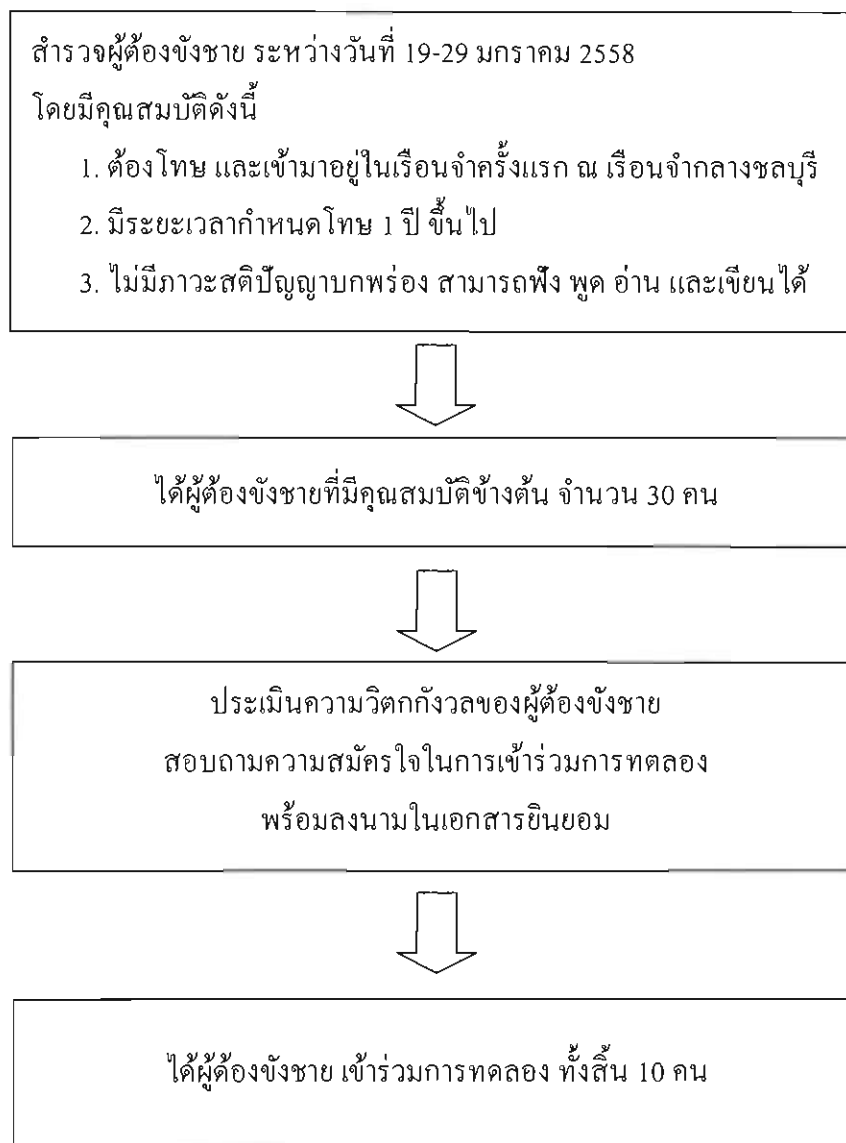
#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัท์ร่วมกับคนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย โดยมีรายละเอียดวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือในการวิจัยและการหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การดำเนินการทดลอง
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ต้องขัง เพศชาย ต้องโทษ และเข้ามาอยู่ในเรือนจำครั้งแรก ณ เรือนจำกลางชลบุรี ในระหว่างวันที่ 19-29 มกราคม 2558 มีระยะเวลาต้องโทษ 1 ปีขึ้นไป ไม่มีภาวะสติปัญญาบกพร่อง สามารถฟัง พูด อ่าน และเขียนได้ จำนวน 30 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ต้องขัง เพศชาย ต้องโทษ และเข้ามาอยู่ในเรือนจำครั้งแรก ณ เรือนจำกลางชลบุรี ในระหว่างวันที่ 19-29 มกราคม 2558 กำหนดโทษตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป ไม่มีภาวะสติปัญญาบกพร่อง สามารถฟัง พูด อ่าน และเขียนได้ คัดเลือกผู้ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในระดับค่อนข้างมากขึ้นไป (50 คะแนนขึ้นไป) สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง พร้อมลงนามในเอกสารยินยอม โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้ผู้ต้องขังเข้าร่วมการทดลองทั้งสิ้น 10 คน สรุปได้ดังภาพ 2



ภาพที่ 2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

1. ดำเนินการขอความเห็นชอบพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
  - 1.1 การดำเนินการขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและขอเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
  - 1.2 การดำเนินการขอความเห็นชอบพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากมหาวิทยาลัยบูรพา
2. การดำเนินการขอความร่วมมือในกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยชี้แจงในแบบสอบถาม โดยแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและการตอบแบบประเมิน

ซึ่งไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่าง คำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างจะถือเป็นความลับและนำมาใช้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบประเมินความวิตกกังวล State-trait anxiety inventory for adults (Form Y-1) ของ สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1983)
2. โปรแกรมการปริยายกลุ่มทฤษฎีเกสตัท์ร่วมกับดนตรีบำบัด

### การสร้างเครื่องมือในการวิจัยและการหาคุณภาพเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ มีขั้นตอนดำเนินการสร้างดังนี้

1. แบบประเมินความวิตกกังวล
    - 1.1 ผู้วิจัยติดต่อสั่งซื้อแบบประเมินความวิตกกังวล STAI-adult manual ของ สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1983) ฉบับภาษาอังกฤษ จากเว็บไซต์ <http://www.mindgarden.com> และได้รับเอกสาร STAI-adult manual ในรูปแบบ ไฟล์ Pdf เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2557
    - 1.2 ศึกษาแบบประเมินความวิตกกังวล STAI-adult manual โดยผู้วิจัยเลือกใช้เฉพาะแบบประเมินความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ State-trait anxiety inventory for adults (Form Y-1)
    - 1.3 ผู้วิจัยแปลแบบประเมินความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ (Form Y-1) ซึ่งมีจำนวน 20 ข้อ โดยข้อคำถามแต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบตามความรู้สึกในขณะนั้น เลือกหมายเลข 1-4 ซึ่งมีลักษณะดังนี้ คือ
 

หมายเลข 1	=	ไม่เกิดขึ้นเลย
หมายเลข 2	=	เกิดขึ้นบ้าง
หมายเลข 3	=	เกิดขึ้นค่อนข้างมาก
หมายเลข 4	=	เกิดขึ้นมากที่สุด
- เกณฑ์การให้คะแนน จะมีคะแนนรายข้อตั้งแต่ 1-4 คะแนน แบบประเมินฉบับนี้มีข้อคำถามทางบวกจำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 และข้อคำถามทางลบจำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

	คะแนนข้อความด้านลบ	คะแนนข้อความด้านบวก
หมายเลข 1	1	4
หมายเลข 2	2	3
หมายเลข 3	3	2
หมายเลข 4	4	1

การแปลผลแบบประเมิน คะแนนรวมทั้ง 20 ข้อ มีคะแนนรวมต่ำสุด 20 คะแนน และคะแนนรวมสูงสุด 80 คะแนน ผู้วิจัยนำคะแนนมาจัดระดับความวิตกกังวล 4 ระดับ ดังนี้

20 – 34 คะแนน แสดงว่า มีความวิตกกังวลเล็กน้อย

35 - 49 คะแนน แสดงว่า มีความวิตกกังวลปานกลาง

50 - 64 คะแนน แสดงว่า มีความวิตกกังวลค่อนข้างมาก

65 - 80 คะแนน แสดงว่า มีความวิตกกังวลมากที่สุด

1.3 นำแบบประเมินให้อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ดร.วรารกร ทรัพย์วิระปรกรณ์ และ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณธุ์ ตรวจสอบ และให้คำแนะนำ ต่อจากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาจำนวน 3 ท่าน ทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) สำนวนภาษา พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องทุกขั้นตอน และปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

1.4 จากนั้นนำแบบประเมินความวิตกกังวลที่ได้ไปทดลองใช้ (Try out) ในกลุ่มผู้ต้องขังตามคุณสมบัติที่กำหนด แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient alpha) ซึ่งเป็นการหาความเชื่อมั่นแบบสอดคล้องภายในของคอนบาช (Cronbach) โดยได้คะแนนความเชื่อมั่น = 0.90 แล้วนำมาปรับปรุงร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง

2. โปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด เป็น โปรแกรมการศึกษาที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น มีขั้นตอนในการจัดทำเครื่องมือ ดังนี้

2.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ วิธีการ เทคนิคการศึกษา ดนตรีบำบัด และความวิตกกังวล เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้าง โปรแกรม และวิธีการดำเนินการที่เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษา

2.2 สร้างโปรแกรมการศึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้

2.3 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัท์ร่วมกับคณตรีบำบัด ให้คณาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไข

2.4 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัท์ร่วมกับคณตรีบำบัด ให้คณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา 3 ท่าน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม วิธีดำเนินการและการประเมินผล

2.5 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัท์ร่วมกับคณตรีบำบัดมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ภายใต้คำแนะนำของประธานและกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

2.6 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัท์ร่วมกับคณตรีบำบัดที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับผู้ต้องขัง ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

2.7 นำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัท์ร่วมกับคณตรีบำบัดไปปรับปรุง และแก้ไขอีกครั้ง จากนั้นนำไปใช้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย โดยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัท์ร่วมกับคณตรีบำบัด จำนวน 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 12 ครั้ง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ รวมเป็น 11 สัปดาห์

## การดำเนินการทดลอง

### แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) โดยศึกษาองค์ประกอบเดียวแบบวัดซ้ำ (Single-factor experiment having repeated measures on the same elements) เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัท์ร่วมกับคณตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง

คนที่	Teratment			คะแนนรวม	คะแนนรวมเฉลี่ย
	ทดสอบก่อน	ทดสอบหลัง	ติดตามผล		
1	$X_{11}$	$X_{12}$	$X_{13}$	$P_1$	$\bar{x}_1$
2	$X_{21}$	$X_{22}$	$X_{23}$	$P_2$	$\bar{x}_2$
3	$X_{31}$	$X_{32}$	$X_{33}$	$P_3$	$\bar{x}_3$
.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.
n	$X_{n1}$	$X_{n2}$	$X_{n3}$	$P_n$	$\bar{x}_n$
คะแนนรวม	$T_1$	$T_2$	$T_3$	G	
คะแนนเฉลี่ย	$\bar{T}_1$	$\bar{T}_2$	$\bar{T}_3$		$\bar{G}$

$T_1$  หมายถึง ผลรวมคะแนนความวิตกกังวลของผู้ต้องขังในระยะก่อนการทดลอง

$T_2$  หมายถึง ผลรวมคะแนนความวิตกกังวลของผู้ต้องขังในระยะหลังการทดลอง

$T_3$  หมายถึง ผลรวมคะแนนความวิตกกังวลของผู้ต้องขังในระยะติดตามผล

$\bar{T}_1$  หมายถึง คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของผู้ต้องขังในระยะก่อนการทดลอง

$\bar{T}_2$  หมายถึง คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของผู้ต้องขังในระยะหลังการทดลอง

$\bar{T}_3$  หมายถึง คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของผู้ต้องขังในระยะติดตามผล

X หมายถึง คะแนนความวิตกกังวลของผู้ต้องขังแต่ละคน

$\bar{x}$  หมายถึง คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของผู้ต้องขังแต่ละคน

G หมายถึง ผลรวมของคะแนนความวิตกกังวลทั้งหมด

$\bar{G}$  หมายถึง คะแนนเฉลี่ยผลรวมคะแนนความวิตกกังวลทั้งหมด

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

### 1. ขั้นเตรียมการ

1.1 เสนอแบบขออนุมัติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย เพื่อตรวจสอบขั้นตอนในการทดลองมิให้มีผลกระทบต่อสิทธิและเสรีภาพ หรือมีอันตรายใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง

1.2 ทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงอธิบดีกรมราชทัณฑ์ เพื่อดำเนินการขออนุญาตในการเก็บข้อมูล และขอความร่วมมือในการวิจัย

1.3 หลังจากได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบผู้ต้องขัง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนต่าง ๆ และขอความร่วมมือในการวิจัย

### 2. ขั้นตอนการทดลอง

การดำเนินการทดลอง แบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

#### 2.1 ระยะก่อนการทดลอง

2.1.1 ให้กลุ่มตัวอย่าง ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ หลังทำแบบประเมินความวิตกกังวล ที่มีคะแนนระดับความวิตกกังวลค่อนข้างมากขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเกสตัส์ร่วมกับคนตรีบำบัด คะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

2.1.2 ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยและนัดหมายกับกลุ่มทดลองเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ ลักษณะการดำเนินกลุ่ม วัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มทฤษฎีเกสตัส์ร่วมกับ คนตรีบำบัด

#### 2.2 ระยะทดลอง

ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัส์ร่วมกับคนตรีบำบัด กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 12 ครั้ง

#### 2.3 ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการปรึกษาตามโปรแกรมแล้ว ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความวิตกกังวล ฉบับเดิมในกลุ่มตัวอย่าง คะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

#### 2.4 ระยะติดตามผล

เมื่อสิ้นสุดการทดลองตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัส์ร่วมกับ คนตรีบำบัดเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้ผู้กลุ่มตัวอย่าง ทำแบบประเมินความวิตกกังวล ฉบับเดิม อีกครั้งถือเป็นคะแนนในระยะติดตามผล (Follow-up)

## ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ตารางที่ 2 ระยะเวลาดำเนินการทดลอง

สัปดาห์ที่	1	2	3-8	9-10	11
การทดสอบ	การทดสอบ	การสร้าง	การทดลองสัปดาห์ละ		การทดสอบ
การดำเนิน	ระยะก่อน	สัมพันธภาพ	2 ครั้ง รวม 6 สัปดาห์	-	ระยะติดตามผล
การทดลอง	การทดลอง (Pre-test)	สัปดาห์ละ 2 ครั้ง	ทำการสรุป และ ทำแบบประเมินใน ครั้งสุดท้าย (Post-test)		(Follow-up)

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยระบบคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated-measure analysis of variance)
3. ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอรอนี (Bonferroni)



## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
I	แทน	ครั้งที่ของการวัด หรือระยะของการทดลอง
G	แทน	วิธีการทดลอง หรือกลุ่ม
I x G	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

#### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวล ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของผู้ต้องขังชายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ร่วมกับ ดนตรีบำบัด

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์คะแนนความวิตกกังวล ผู้วิจัยได้นำคะแนนความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด แสดงด้วยตาราง และภาพประกอบดังต่อไปนี้

**ตอนที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของผู้ต้องขังชาย ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด**

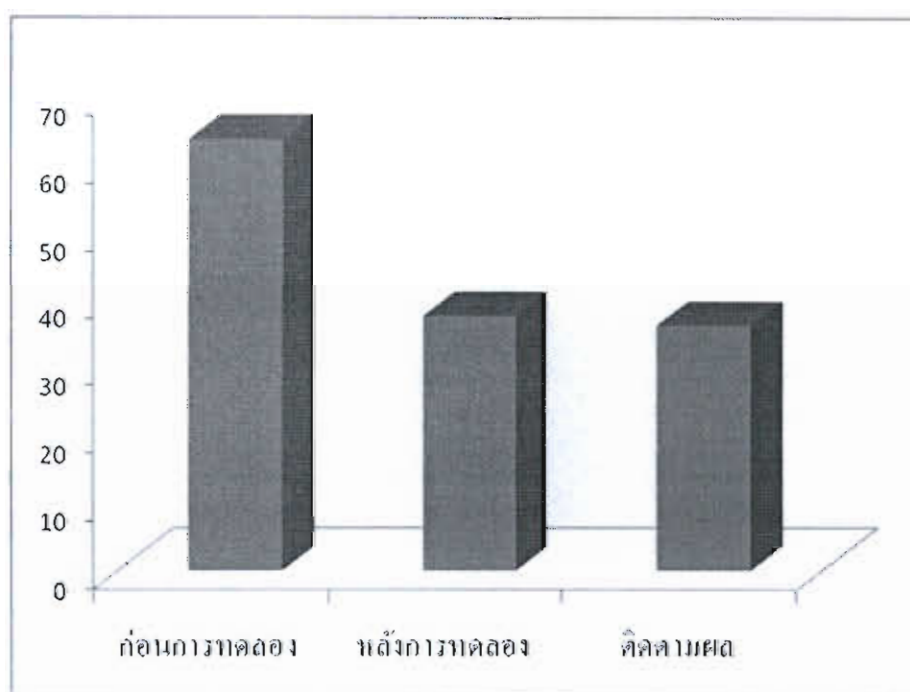
จากการวิเคราะห์คะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของผู้ต้องขังชายในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด แสดงผลดังตาราง 3

ตารางที่ 3 ค่าคะแนนความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง

และระยะติดตามผลของผู้ต้องขังชายในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
1	68	30	28
2	67	32	37
3	67	34	26
4	65	40	42
5	65	37	29
6	63	42	40
7	62	40	46
8	61	44	48
9	61	38	35
10	60	40	32
รวม	639	377	363
ค่าเฉลี่ย	63.90	37.70	36.30
SD	2.885	4.473	7.646

จากตาราง 3 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชายในกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลต์ร่วมกับคนตรีบำบัดในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลอง และระยะติดตามผลเป็น 63.90, 37.70 และ 36.30 ตามลำดับ จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า ผู้ต้องขังชายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลต์ร่วมกับคนตรีบำบัดมีคะแนนความวิตกกังวล ลดลงในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล



ภาพที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลอง และระยะติดตามผลของผู้ต้องขังชาย

จากภาพที่ 3 พบว่า ผู้ต้องขังชายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลต์ร่วมกับคนตรี บำบัด มีคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลองเป็น 63.90 ระยะหลังการทดลอง เป็น 37.70 ซึ่งลดลงจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 26.20 ส่วนระยะติดตามผลมีค่าเท่ากับ 36.30 ลดลงจากระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 27.60 และลดลงจากระยะหลังการทดลองเท่ากับ 1.40

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของผู้ต้องขังชาย ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเกสตัลต์ร่วมกับคนตรีบำบัด

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของผู้ต้องขังชายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี  
 เกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ  
 (Repeated measures analysis of variance)

Source of variation	df	SS	MS	F	p	ES
Between subject	9	274.967				
Interval	2	4833.867	2416.933	85.955*	.000	.905
Error	18	506.130	28.119			

\* p < .05

จากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .905 ซึ่งแสดงว่ามีนัยสำคัญทางสภาพจริงอยู่ในระดับสูง เมื่อพบความแตกต่าง ดังนั้นจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอรอนนี (Bonferroni) แสดงผลดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชายในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอรอนนี (Bonferroni)

(I) Time	(J) Time	Mean difference	Std. error	Sig. (a)	95% Confidence interval for difference (a)	
					Lower bound	Upper bound
pretest	posttest	26.200(*)	2.225	.000	21.166	31.234
	follow up	27.600(*)	2.986	.000	20.845	34.355
posttest	pretest	-26.200(*)	2.225	.000	-31.234	-21.166
	follow up	1.400	1.733	.440	-2.521	5.321
follow up	pretest	-27.600(*)	2.986	.000	-34.355	-20.845
	posttest	-1.400	1.733	.440	-5.321	2.521

\*p < .05

จากตารางที่ 5 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย ที่ได้รับการปรึกษา  
กลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลต่ำกว่ากว่าระยะก่อนการทดลอง  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะหลังทดลองอย่างไม่มี  
นัยสำคัญทางสถิติ

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) โดยศึกษาองค์ประกอบเดียวแบบวัดซ้ำ (Single-factor experiment having repeated measures on the same elements) ทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผู้วิจัยจัดทำขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลต์ร่วมกับคนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย เรือนจำกลางชลบุรี ในระยะหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ต้องขังชายในเรือนจำกลางชลบุรี จำนวน 10 คน โดยกลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมการทดลองและอยู่ในเรือนจำตลอดระยะเวลาการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลต์ร่วมกับคนตรีบำบัด และแบบประเมินความวิตกกังวล State-trait anxiety inventory for adults (Form Y-1) ของสปีดเบอร์เกอร์ กลุ่มตัวอย่างได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลต์ร่วมกับคนตรีบำบัด จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ได้รับการประเมินความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นผู้วิจัยจึงนำคะแนนความวิตกกังวลของผู้ต้องขังทั้ง 10 คน มาทำการวิเคราะห์ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated measures analysis of variance) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอรอนนี่ (Bonferroni method) โดยมีสมมติฐาน ดังนี้

1. ผู้ต้องขังชายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลต์ร่วมกับคนตรีบำบัด มีความวิตกกังวลภายหลังการทดลอง ต่ำกว่าก่อนการทดลอง
2. ผู้ต้องขังชายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลต์ร่วมกับคนตรีบำบัด มีความวิตกกังวลในระยะติดตามผล ต่ำกว่าก่อนการทดลอง

#### สรุปผลการวิจัย

1. ผู้ต้องขังชายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลต์ร่วมกับคนตรีบำบัด มีความวิตกกังวลภายหลังการทดลอง ต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผู้ต้องขังชายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลต์ร่วมกับคนตรีบำบัด มีความวิตกกังวลในระยะติดตามผล ต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. ผู้ต้องขังชายในเรือนจำกลางชลบุรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดมีความวิตกกังวลภายหลังการทดลอง ต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 นั้นแสดงว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ช่วยให้ความวิตกกังวลของผู้ต้องขังลดลงในระยะหลังการทดลอง ทั้งนี้ เนื่องจากกระบวนการของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดช่วยให้ผู้ต้องขังได้เกิดการตระหนักรู้ (Awareness) คอเรีย (Corey, 2008) กล่าวว่า การตระหนักรู้จะเป็นเครื่องมือสำคัญ ที่จะใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพ การรับรู้ และเข้าใจความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบันช่วยให้ผู้ต้องขังสามารถเผชิญ และยอมรับความรู้สึกที่เคยปฏิเสธ ซึ่งกระบวนการของการปรึกษาช่วยให้ผู้ต้องขังได้กลับมาอยู่กับความรู้สึกของตนเอง สังเกตความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น โดยการนำเสียงดนตรีธรรมชาติ เข้ามาร่วมด้วย ซึ่งเสียงดนตรีธรรมชาติส่งผลให้ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากความรู้สึก ความคิด และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ภายในเรือนจำ รวมถึงรู้สึกผ่อนคลายจากการเข้าร่วมกลุ่มในระยะแรก สอดคล้องกับการศึกษาของ วรัญญา รุณแสง (2547) ที่ได้ศึกษาผลของการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มที่ได้ฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติมีคะแนนความเครียด และความตึงตัวของกล้ามเนื้อในช่วงหลักการทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง ดังนั้นเมื่อผู้ต้องขังอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย จึงสามารถรับรู้ และเข้าใจความรู้สึกของตนเองกล้าที่จะเผชิญกับความไม่พึงพอใจ ความขัดแย้งภายในจิตใจทำให้ผู้ต้องขังได้กระจ่างถึงความรู้สึกเหล่านั้นภายในจิตใจของตนเอง นอกจากนี้กระบวนการปรึกษายังช่วยให้ผู้ต้องขังค้นหาถึงสาเหตุของความไม่พึงพอใจหรือความรู้สึกขัดแย้ง รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับความขัดแย้งในสภาวะที่เป็นปัจจุบัน ถึงแม้ว่าในช่วงระยะแรก ๆ ผู้ต้องขังในกลุ่มทดลองยังไม่กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์มากนัก อดงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) กล่าวว่า ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลง หรือขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ สมาชิกจะเกิดความรู้สึกถึงเล เกิดความไม่แน่ใจซึ่งกันและกัน และเป็นช่วงที่สมาชิกเริ่มที่จะตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพในกระบวนการของการปรึกษาแบบกลุ่ม การสร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม เน้นการเก็บรักษาความลับ บรรยากาศของความเป็นกันเองภายใต้การให้เกียรติซึ่งกันและกัน และสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม จึงส่งผลให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และกล้าที่จะเผชิญกับความไม่พึงพอใจ ความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจที่เกิดขึ้น โดยกระบวนการกลุ่ม

ได้ให้ผู้ต้องขัง ได้จัดการกับความรู้สึกที่ค้างค้ำ (Unfinished business) อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554) กล่าวว่า ความรู้สึกที่ไม่ได้ระบายออกมานี้ เป็นความรู้สึกผิดที่ค้างค้ำภายในตัวบุคคล และบุคคลไม่สามารถที่จะเผชิญกับความเรื่อนั้นได้อย่างเต็มที่ ทำให้ความรู้สึกนั้นคอยรบกวนให้บุคคลสูญเสียพลังในการรับรู้ ดังนั้นเมื่อผู้ต้องขังได้เผชิญกับความเรื่อนั้นอย่างเต็มที่ และระบายออกมาอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ถึงความเรื่อนั้นที่ค้างค้ำใจ และกล้าที่จะเผชิญกับความเรื่อนั้นในสภาวะปัจจุบัน

จากกรณีของใหม่ (นามสมมติ) เรื่องราวที่ค้างค้ำใจอยู่ในอดีต ส่งผลต่อความวิตกกังวลในปัจจุบัน เมื่อได้พิจารณาถึงเรื่องราวที่ค้างค้ำใจ ไม่สบายใจ ร่วมกับการฟังเสียงดนตรี ทำให้เกิดความรู้สึกอยากจะทำให้อภัยกับบุคคลที่เป็นเหตุให้เข้าตนมาอยู่ภายในเรือนจำ ผู้ให้การปรึกษาจึงได้นำเทคนิคเก้าอี้ว่าง (Empty-chair) เพื่อให้ผู้ต้องขังได้แสดงความรู้สึกที่ขัดแย้งหรือสิ่งที่ค้างค้ำใจ ช่วยให้เกิดความกระ่งในประสบการณ์และความรู้สึกของตนเอง การให้ผู้ต้องขังอยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในอดีต รับรู้ถึงความเรื่อนั้นที่ต้องการให้อภัยที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จากนั้นให้ผู้ต้องขังได้แสดงบทบาทสมมติ และทดลองแสดงความรู้สึก และการให้อภัยกับบุคคลดังกล่าว จากการปรึกษากลุ่ม ส่งผลให้ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกโล่งใจ สบายใจ และลดความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ เนื่องจากรับรู้ได้ว่า ตนเองก็มีส่วนที่ทำให้เกิดความขัดแย้งนี้เกิดขึ้น

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ช่วยให้ผู้ต้องขังได้รู้เท่าทันความรู้สึก ความคิดของตนเอง เมื่อเกิดความรู้สึกวิตกกังวลจากความเรื่อนั้นที่ค้างค้ำใจที่เกิดขึ้นภายนอกเรือนจำ การครุ่นคิดถึงบุคคลในครอบครัว คิดหมกมุ่นถึงเรื่องราวที่เคยเกิดขึ้นในอดีต และครุ่นคิดถึงเรื่องราวที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ส่งผลให้ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกจิตใจว่าอุ่น ไม่สงบ รู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย สับสน นอนไม่หลับ และเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย จากการเข้าร่วมกลุ่มทดลอง อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 138) กล่าวถึงความสำคัญของปัจจุบัน สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนี้มีความหมายมากที่สุด อดีตผ่านไปแล้ว อนาคตยังไม่ถึง ปัจจุบันเป็นสิ่งที่มิชีวิตชีวา ตื่นเต้น น่าสนใจ เป็นโอกาสให้คนพัฒนาและเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลได้ลองทำสิ่งใหม่ ๆ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ช่วยให้ผู้ต้องขังได้รู้เท่าทันอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง สามารถเลือกที่จะมีสติ และกลับมาอยู่กับความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบันได้ ในสภาวะที่ร่างกาย อารมณ์ ผ่อนคลายจากการใช้ดนตรีบำบัด ผกาพรรณ บุญศิริ, (2548) กล่าวว่า ดนตรีเป็นเครื่องมือที่จะช่วยปลดปล่อยอารมณ์และความเครียดของบุคคลได้อย่างดี นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการเจ็บปวด ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาการวิตกกังวล สามารถลดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และอัตราการหายใจ ดังนั้นในกระบวนการปรึกษาจึงนำ



เครื่องดนตรีเข้าร่วมด้วย ซึ่งช่วยให้ผู้ต้องขังที่ไม่กล้าพูด หรือแสดงความคิดเห็นได้กล้าแสดงความรู้สึกออกมา ผ่านทางเครื่องดนตรี ทำให้ผู้ต้องขังสามารถแสดงออกถึงความต้องการ ความรู้สึกของตนเอง ได้รับรู้ความต้องการ และความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่มด้วย

จากกรณีของขวัญ (นามสมมติ) ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 5 การมีสติอยู่กับปัจจุบัน เมื่อขวัญต้องเผชิญกับความรู้สึกสับสน วุ่นวายใจ ถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นภายนอกเรือนจำ และการขาดการติดต่อจากภรรยา ทำให้เกิดความวิตกกังวล ส่งผลให้กระวนกระวายใจนอนไม่หลับ ขวัญเลือกใช้ทักษะในการมีสติ อยู่กับปัจจุบัน กำหนดลมหายใจและอยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้น พยายามตั้งการรับรู้ของตนเองให้กลับมาอยู่ในสภาวะการณปัจจุบัน ให้รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and now) ซึ่งจากการใช้ทักษะดังกล่าว ช่วยให้ขวัญสามารถผ่อนคลาย และคลายความวิตกกังวลลงได้

กระบวนการของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ช่วยให้ผู้ต้องขังได้ตระหนักถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ณ ปัจจุบัน และรับรู้ถึงสภาวะที่ก่อให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ความต้องการ พฤติกรรมที่เกิดความรู้สึกขัดแย้ง และกล้าที่จะยืนยันความต้องการของตนเอง รวมทั้งมีทางเลือกที่หลากหลาย เพื่อลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม อนุช วิเศษสุวรรณ (2554) กล่าวว่า กระบวนการปรึกษานั่นเป็นการบูรณาการ มุมมองความขัดแย้งภายในตัวบุคคล กระบวนการที่เป็นไปทีละขั้นตอน รับรู้ส่วนที่ขาดหายและนำมาบูรณาการเป็นองค์รวม เมื่อบุคคลมีความตระหนักรู้เพิ่มมากขึ้น เขาจะนำไปพัฒนาตนเอง มีทางเลือกชัดเจน และใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีคุณค่า ซึ่งดนตรีบำบัดช่วยให้ผู้ต้องขังได้เห็นทางเลือกที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น โดยการใช้เครื่องดนตรีและจังหวะดนตรีมาจำลองสถานการณ์ให้เกิดบรรยากาศของการเกิดความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ตรงข้ามกันและให้ผู้ต้องขังได้สัมผัสกับอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจน

กรณีของด้อม (นามสมมติ) จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 3 การจัดการกับสิ่งที่ค้างคาใจ รู้สึกว่าเหตุการณ์ของตน ไม่สามารถให้อภัยเหมือนกับเหตุการณ์ของใหม่ (นามสมมติ) ได้ จึงยังมีความรู้สึก โกรธแค้นมาก รู้สึกให้อภัยไม่ได้ หากออกไปได้ก็จะตามไปทำร้ายบุคคลนั้น โดยไม่กลัวว่าจะต้องกลับมาที่เรือนจำอีกครั้ง จากเทคนิคการอยู่กับความรู้สึกนั้น ด้อมได้มีโอกาสเผชิญกับความรู้สึก โกรธแค้นที่เกิดขึ้น ได้สัมผัสกับความรู้สึก โดยมีสมาชิกกลุ่มคอยสนับสนุน และให้กำลังใจ นอกจากนี้ได้นำเครื่องดนตรี (กลอง) ให้ด้อมได้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นผ่านทางเครื่องดนตรี และให้ฟังเสียงดนตรีธรรมชาติเพื่อการผ่อนคลาย ซึ่งช่วยให้ด้อมได้รับรู้อารมณ์ ความรู้สึกที่ตรงข้ามของตนเอง ได้อย่างชัดเจน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปรีศนา ชาญวิชัย (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการเปรียบเทียบกิจกรรมกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญ

ความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัต์ที่มีวิธีการเผชิญความโกรธที่ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Moshe Bensimon et al. (2013) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้ดนตรีผ่อนคลายต่อความวิตกกังวลและความโกรธของนักโทษคดีอาญา จำนวน 48 คน ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับความวิตกกังวลและระดับความโกรธลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าดนตรีผ่อนคลายมีผลในเชิงบวกต่อระดับความวิตกกังวล และความโกรธในกลุ่มนักโทษ การนำดนตรีบำบัดมาสร้างสถานการณ์จำลอง เพื่อให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ถึงความรู้สึกที่แตกต่างกัน ผู้ต้องขังสามารถเลือกแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งและอยู่กับสภาวะปัจจุบัน ส่งผลต่อการสื่อสาร การมีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับผู้ต้องขังอื่น ๆ และการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ผู้ต้องขังยังสามารถตระหนักถึง การแสดงออกทางอารมณ์ พฤติกรรม และความต้องการของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง สามารถแสดงออกได้โดยไม่วิตกกังวล ไม่กระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

กรณีของอาร์ท (นามสมมติ) ที่เกิดความรู้สึกขัดแย้งในใจ เมื่อต้องเผชิญกับทัศนคติ ความคิด ของสมาชิกกลุ่มภายในแดนที่แตกต่างจากตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด แต่ก็เลือกที่จะเก็บเอาไว้ในใจ หากทนไม่ไหวก็จะเลือกที่จะเดินออกมาเงียบ ๆ และอยู่ตามลำพัง จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 9 การแสดงออกทางอารมณ์ และพฤติกรรม อาร์ทสามารถเข้าใจความรู้สึก ความต้องการ และรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถเลือกที่จะเข้ากลุ่มกับกลุ่มเพื่อนที่มีความคิด ทัศนคติที่คล้าย ๆ กับตนเองได้ และรู้สึกดีที่ได้เปิดใจคุยกับเพื่อนคนอื่น และกลุ่มอื่น ๆ บ้าง โดยไม่ต้องอดทนอยู่กับกลุ่มเพื่อนที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน ในกลุ่มทดลอง นุชกร บิณฑสันต์ (2553) กล่าวว่า ดนตรีบำบัดเปรียบเสมือนตัวเสริมแรงของการผ่อนคลาย เป็นตัวกระตุ้นที่สามารถบรรยายออกมาเป็นคำพูดหรือกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้ ยอมรับความรู้สึกต่าง ๆ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และช่วยแสดงความรู้สึกอารมณ์ได้อย่างชัดเจน หลังการเข้าร่วมกลุ่ม อาร์ทรู้สึกว่าการให้จังหวะดนตรีตอนแรกไม่เข้าใจว่าทำแล้วจะได้อะไร เพราะเล่นจังหวะไปตามที่รู้สึกตอนนั้น แต่ภายหลังจากการเข้ากลุ่มและกลับไปใช้ชีวิตตามปกติ เมื่อต้องเผชิญกับความรู้สึกอึดอัดหรือขัดแย้ง ภาพการเล่นดนตรี เสียงจังหวะดนตรี ของสมาชิกกลุ่มจะปรากฏขึ้น ความรู้สึกที่ได้จากทางเลือก ทำให้สามารถเลือกที่จะเดินออกมาจากกลุ่มหนึ่งและไปคุยกับเพื่อนกลุ่มอื่น ๆ ได้ โดยไม่รู้สึกอึดอัดหรือกังวลว่าเพื่อนในกลุ่มจะรู้สึกไม่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ Nichols, Paula R, (2000) พบว่า ดนตรีบำบัด มีผลต่อระดับชีพจร ความดันโลหิต และความวิตกกังวลของผู้ป่วยในแผนกฉุกเฉิน

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับคนตรีบำบัด ช่วยให้ผู้ต้องขังตระหนักถึงทางเลือก และมีทางเลือกที่หลากหลาย จากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล สามารถตั้งสติ คิดหาทางเลือกที่เหมาะสม วชิรี ทรัพย์มี (2547) กล่าวว่า เมื่อบุคคลตระหนักในความรับผิดชอบที่จะตัดสินใจ และดำเนินการต่าง ๆ บุคคลจะตระหนักว่าตนเองสามารถดำเนินชีวิต และจัดระบบชีวิตของตนเองได้ และจากกระบวนการกลุ่มส่งผลให้ผู้ต้องขังเกิดความมั่นใจในทางเลือก และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่เลือก

กรณีของด้อม (นามสมมติ) เมื่อเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 8 ทางเลือก และการรับผิดชอบต่อสิ่งที่เลือกที่เลือกด้อมสามารถเข้าใจความรู้สึก ความต้องการของตนเอง เมื่อเกิดความขัดแย้งในใจ ทำให้ด้อมได้เห็นทางเลือกจากความขัดแย้งที่เกิดขึ้น และตัดสินใจเลือกแม่กับลูกมากกว่า เพราะที่ผ่านมาไม่เคยได้ดูแลแม่กับลูก ตอนที่ลำบากก็มีแม่ที่คอยมาเยี่ยมและดูแลอยู่เสมอๆ จากการสังเกต ความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของด้อมเปลี่ยนไปจากที่เป็นคน โกรธแค้นทั้งการแสดงออกทางสีหน้า แววตา น้ำเสียง เปลี่ยนเป็นการให้อภัย ยิ้มแย้ม คุยเก่ง และร่วมแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกในกลุ่มมากขึ้น เลือกที่จะไม่ยึดติดอยู่กับอดีตหรือความแค้น เลือกที่จะใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน มากกว่าการปรึกษาช่วยให้ผู้ต้องขังได้มองสถานการณ์ต่างๆ มุมบวก สามารถดึงพลังด้านบวกที่มีอยู่มาใช้เป็นพลังใจ เป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิตซึ่งการดำเนินชีวิตภายในเรือนจำด้วยการคิดบวก การดึงเอาความสามารถที่มีมาใช้ในการทำงานภายในเรือนจำ จะทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ และเกิดความสุขในการทำงาน และการใช้ชีวิต อีกทั้งคนตรีบำบัดช่วยปรับสภาพจิตใจ ให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวกด้วย สอดคล้องกับผลการศึกษาของ จินตนา สนธิวงษ์เวช (2547) พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาทั้งในระยะ หลังการทดลองและระยะติดตามผล นอกจากนี้กำลังใจจากครอบครัวมีส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกที่ดี ซึ่งจากการปรึกษากลุ่ม ช่วยให้ผู้ต้องขังตระหนักถึงความสำคัญของคน ในครอบครัว เมื่อมีการเยี่ยมญาติเกิดขึ้น ผู้ต้องขังเลือกที่จะถามถึงสารทุกข์สุกดิบของญาติที่อยู่ ตรงหน้ามากกว่าจะกล่าวถึงเรื่องราวอื่น ๆ และเลือกที่จะเชื่อใจภรรยาหรือแฟนที่มาเยี่ยม แทนการไม่ไว้วางใจหรือพูดจาประชดประชัน ส่งผลให้ผู้ต้องขังกับญาติเกิดความเข้าใจกันมากขึ้น เปิดใจคุยกันมากขึ้น และเกิดความรู้สึกที่ดีเมื่อกลับมาอยู่ในแดน

กรณีของบอย (นามสมมติ) วิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องครอบครัวที่อยู่ด้านนอก กังวลว่า ภรรยาและลูกจะลำบาก ทำงานหนัก กังวลว่าภรรยาจะเลิกกับตนเอง และจะ ไม่มีคนใหม่ จากการเข้ากลุ่มบอยเข้าใจความรู้สึกของตนเอง เมื่อเกิดความกังวลจะตั้งสติอยู่กับตนเอง และเลือกที่จะถามคำถามที่เป็นด้านบวกกับแฟน เช่น “วันนี้เหนื่อยมั๊ย” แทนที่จะถามว่า “เมื่อคืนแอบไปเที่ยว ไหนมาหรือเปล่า” ซึ่งทำให้แฟนกับบอยเข้าใจกันมากขึ้น มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

บอย รู้สึกภูมิใจที่สามารถสร้างครอบครัวได้ด้วยตนเอง ช่วยกันทำงานเปิดร้านขายของ และภูมิใจที่เมื่ออยู่ที่บ้านได้ดูแลภรรยา ดูแลงานบ้านแทนภรรยาที่ต้องทำงานนอกบ้าน ซึ่งประสบการณ์ของบอยทำให้สมาชิกกลุ่มสนใจที่จะดูแลแฟนของตนเองเช่นนั้นบ้าง

จากเหตุผลที่กล่าวมาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดช่วยให้ผู้ต้องขังชายมีความวิตกกังวล ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

2. ผู้ต้องขังชายในเรือนจำกลางชลบุรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด มีความวิตกกังวล ในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 3 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 นั้นแสดงว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ช่วยให้ผู้ต้องขังชายที่มีความวิตกกังวลลดลงในระยะติดตามผล ทั้งนี้เพราะการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด เป็นการปรึกษาที่ส่งเสริม และสนับสนุนให้ผู้ต้องขังได้มีการทดลอง ทักษะประสบการณ์ พฤติกรรม ทางเลือก ต่างๆ ในกลุ่มภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัย การสนับสนุน ให้กำลังใจจากสมาชิกกลุ่ม และหลังการเข้าร่วมกลุ่มสมาชิกได้นำทักษะ ประสบการณ์ พฤติกรรม ทางเลือก ไปทดลองปรับใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน จากนั้นนำผลที่ได้ รวมถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทดลอง มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม พร้อมทั้งร่วมกันเสนอทางเลือกที่เหมาะสมในการนำทักษะและประสบการณ์ไปปรับใช้โดยไม่รู้สึกขัดแย้ง หรือรู้สึกแตกต่างจากผู้ต้องขังอื่น ๆ คอร์เร่ (Corey, 2001, pp. 195 -196) กล่าวว่า การปรึกษาแบบเกสตัลท์จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น ยอมรับความจริง กล้าเผชิญความจริงในปัจจุบัน และสามารถใช้องค์กภาพที่มีอยู่พัฒนาความเจริญงอกงามให้กับตนเอง ซึ่งในระยะของการติดตามผลการทดลอง เมื่อถึงช่วงระยะเวลาหลังการทดลองเป็นเวลา 2 สัปดาห์ และประเมินความวิตกกังวลอีกครั้ง พบว่า เมื่อผู้ต้องขังต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล สามารถมีสติ รับรู้ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเอง และสามารถเลือกที่จะแสดงความรู้สึก และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ลดความขัดแย้งในใจ รวมทั้งเกิดสัมพันธภาพที่ดีขึ้นระหว่างผู้ต้องขังกับญาติ คมเพชร นัครศุภกุล (2547, หน้า 119) ซึ่งให้เห็นว่ากระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีสติการรับรู้เพิ่มขึ้น มีความรับผิดชอบ สามารถควบคุม และแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้

จากกรณีของยังส์ (นามสมมติ) ในระยะติดตามผลการทดลอง ยังส์ ดำเนินชีวิตโดยการเลือกปรับเปลี่ยนตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ เช่นเดียวกับการให้จังหวะดนตรี บางครั้งการดำเนินชีวิตก็ควรที่จะแสดงจุดยืนของตนเอง บางครั้งปรับเปลี่ยนจังหวะตามกลุ่มตามสถานการณ์ที่เห็นว่าเหมาะสม โดยไม่ทำให้ตนเองและบุคคลคนอื่นเดือดร้อน ตั้งใจทำงาน

ที่ได้รับมอบหมาย หากมีเวลาว่างจะหากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย ทำให้ไม่ต้องคิดฟุ้งซ่าน และนอกจากนี้กำลังใจจากครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อบิดามารดามาเยี่ยม เลือกที่จะมองหาข้อดีในเรื่องร้าย คิดถึงเรื่องดี ๆ ยืมเวลาที่บิดามารดา มาเยี่ยมซึ่งมักจะมาพร้อมกัน ถึงแม้ว่าทั้งสองจะแยกกันไปมีครอบครัวใหม่แล้ว เพื่อไม่ให้เป็นห่วงและเกิดความกังวลกลับไป

กรณีของต๋อง (นามสมมติ) เนื่องจากต้องรับผิดชอบงานที่รู้สึกว่าเป็นที่งานหนัก และรู้สึกเหน็ดเหนื่อย ทำให้การทำงานในแต่ละวันไม่มีความสุข ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม ถึงแม้ว่าจะรู้สึกว่าตนเองเลือกใช้ชีวิตตามที่ตนเองต้องการไม่ได้ เลือกที่จะไม่ทำงานไม่ได้ เนื่องจากรู้สึกว่าตนเองต้องรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย แต่สามารถเลือกที่จะทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้แล้วเสร็จ เลือกที่จะทำปัจจุบันให้ดี เพื่อไม่ให้ถูกลงโทษ และจะได้มีเวลาว่างพักผ่อนมากขึ้น โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ช่วยให้ผู้ต้องขังได้มีการคิดพิจารณาอย่างรอบคอบ นำสิ่งต่าง ๆ ที่ได้จากกระบวนการกลุ่ม มาประกอบการคิดพิจารณา ใคร่ครวญ ผสมผสาน เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจว่าเราจะดำเนินการกับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างไร (วัชร ทรัพย์มี, 2547)

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ ธีระ ชัยยุทธบรรยง (2553, หน้า 58-65) ที่กล่าวว่า การพยายามให้บุคคลกล้าเผชิญกับความรู้สึก รับรู้ อยู่กับความรู้สึกที่ค้าง แล้วยังระบายออกมา ช่วยให้บุคคลไม่เสียพลังงานไปกับความรู้สึกที่ค้างค่านั้นอีก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัทรพงศ์ สุขมาลี (2550) ที่ได้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ เพื่อลดความเครียดของผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติก ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองมีความเครียดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ ประภาภรณ์ นิลสม (2553) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรง ของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงมากกว่า กลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงในระยะทดลองและระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ วีระเชน ชินศักดิ์ชัย (2548) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มี

ต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยอาจกล่าวได้ว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับคนตรีบำบัด ช่วยลดความวิตกกังวลของผู้ต้องขังได้ เนื่องจากกระบวนการดังกล่าวช่วยให้ผู้ต้องขังเกิดความตระหนักรู้ ต่อความรู้สึก ความคิด อารมณ์และความต้องการที่แท้จริงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน ไม่คิดหมกมุ่นถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีตหรือครุ่นคิดถึงเกี่ยวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง กล่าวที่จะเผชิญกับความรู้สึกของตนเอง มีสติรู้ทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และสามารถจัดการกับความขัดแย้งจากการมีทางเลือกที่เหมาะสมและรู้จักปรับพิศชอบทางเลือกของตนเอง นอกจากนี้ผู้ต้องขังยังได้มีการประเมินกิจกรรมคนตรีบำบัดในแต่ละครั้ง ซึ่งมีส่วนช่วยให้ผู้ต้องขังได้ประเมินความรู้สึกของตนเองและผลที่ได้รับจากคนตรีบำบัดอีกด้วย

## ข้อเสนอแนะในการวิจัย

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัย พบว่า การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับคนตรีบำบัด ช่วยให้ผู้ต้องขังชายมีความวิตกกังวลลดลง ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาหรือนุเคราะห์ที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขังสามารถนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับคนตรีบำบัด ไปใช้กับผู้ต้องขังเพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังลดความวิตกกังวล และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ภายในเรือนจำ ได้อย่างเหมาะสม

2. การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับคนตรีบำบัด เป็นการปรึกษาที่ต้องใช้ความชำนาญในเรื่องการเลือกใช้เทคนิคการปรึกษา และการเลือกใช้คนตรีบำบัดที่เหมาะสมกับผู้รับ การปรึกษาแต่ละคน การสร้างสัมพันธภาพ การสังเกต การประเมินความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ดังนั้นผู้ที่นำการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ไปใช้จะต้องศึกษา เทคนิค วิธีการ ประเมิน และเลือกใช้กิจกรรมทางคนตรีบำบัด ให้เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาแต่ละคน เพื่อให้ได้ผลการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. การนำการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับคนตรีบำบัด ไปใช้กับผู้ต้องขังกลุ่มอื่น ๆ ภายในเรือนจำ เช่น ผู้ต้องขังกลุ่มเตรียมพร้อมก่อนปล่อย หรือกลุ่มผู้ต้องขังที่มีพฤติกรรมกระทำผิดวินัย เป็นต้น

2. การศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับคนตรีบำบัด ต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความเครียด ความโกรธ ของผู้ต้องขังในเรือนจำ เป็นต้น

## บรรณานุกรม

- กรมราชทัณฑ์. (2552). แผนแม่บทด้านการพัฒนาพฤตินิสัย2552-2556. กรุงเทพฯ: กรมราชทัณฑ์.
- กรมราชทัณฑ์. (2555). รายงานประจำปี.วารสารกรมราชทัณฑ์. กรุงเทพฯ: กรมราชทัณฑ์.
- กรมราชทัณฑ์. (2557). สถิติผู้ต้องราชทัณฑ์. เข้าถึงได้จาก  
<http://www.correct.go.th/correct2009/stst.html>
- กวี สุวรรณกิจ. (2541). โรควิตกกังวลในเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: เมดิคัล มีเดีย.
- กัลยาณี เจออนุศาสตร์. (2542). ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมดนตรีบำบัดกับการฝึกการผ่อนคลาย  
กล้ามเนื้อที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา  
การให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: พิมพ์ลักษณ์ โอเดียนสโตร์.
- เกษม ตันติผลาชีวะ. (2536). ตำราจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ขวัญพนมพร ธรรมไทย. (2554). การพยาบาลจิตเวชสู่การปฏิบัติ (เล่ม 1). เชียงใหม่: เชียงใหม่  
สหนวกิจ.
- ขวัญทิพย์ ปทุมชนรักษ์. (2549). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความก้าวร้าว  
ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา  
การให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- จินตนา สอนธิวงศ์เวช. (2547). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,  
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เฉลิมศรี จันทร์ทอง. (2549). ผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีทางเลือกต่อความวิตกกังวลของ  
พนักงานโรงแรมที่อยู่ระหว่างการทดลองงาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร  
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชนิดดา แนบเกษร. (2549). พยาธิสรีรวิทยาและเภสัชวิทยาเพื่อการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช  
ขั้นสูง. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ชบา เรือนรัมย์. (2551). ผลของโปรแกรมการจัดการอาการร่วมกับการบริหารกาย-จิต แนวชี้แจง  
ต่อความวิตกกังวลและความเหนื่อยล้าในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่,  
คณะพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชุติวรรณ แก้วไสย และคณะ. (2554). คู่มือคนตรีบำบัดในเด็กบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญา  
สำหรับบุคลากร. สถาบันราชานุกูล: ปิยอนด์ พับลิชชิง.
- ธีระ ชัยพุทธชรรยง. (2553). กระบวนการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์. วารสารเนเนแนว,  
25(131), 58-65.
- นงลักษณ์ มั่นจิตร. (2556). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อภาวะซึมเศร้า  
ของผู้ติดเชื้อเอดส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,  
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นวลลักษณ์ บุรณะกิติ. (2549). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT และการให้  
คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัดที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์  
ของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็ก และเยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร  
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นัทธิต จิตสว่าง. (2553). ผลกระทบจากการถูกข่มขู่ของผู้ต้องขัง. เข้าถึงได้จาก  
<http://www.gotoknow.org/posts/454719>
- นัทธิต จิตสว่าง. (2556). วัตถุประสงค์ในการลงโทษ. เข้าถึงได้จาก  
<http://www.gotoknow.org/posts/454719>
- นิสันต์ คำกาศ. (2549). ผลของคนตรีบำบัดต่อระดับความเจ็บปวดของผู้ป่วยกระดูกต้นขาหัก  
ที่ได้รับการรักษาทางกายภาพบำบัด. หลักสูตรปริญญาสาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต,  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บัณฑิต อึ้งรังสี. (2554). คนตรีเป็นยาวิเศษ 100 ประโยชน์ของคนตรี ต่อสุขภาพสมอง จิต  
และอารมณ์. สมุทรสาคร: สำนักพิมพ์เซอร์วิค.
- บำเพ็ญจิต แสงชาติ. (2542). ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลและอาการคลื่นไส้อาเจียน  
ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 26(4), 392-399.
- บุษกร บิณฑสันต์. (2553). คนตรีบำบัด. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- ปกรณ มณีปกรณ. (2555). *ทฤษฎีอาชญาวิทยา*. กรุงเทพฯ: เว็ลด์เทรค
- ประภาภรณ์ นิลสม. (2553). *ศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพโดยการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปริศนา ชาญวิชัย. (2546). *การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร*. เข้าถึงได้จาก [http://www.geocities.com/bunk\\_2825](http://www.geocities.com/bunk_2825)
- ผกาพรรณ บุญดีเรก. (2548). *ดนตรีบำบัด*. วารสารศิลปกรรมศาสตร์ ฉบับปฐมฤกษ์ คณะศิลปกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พูนศรี รังษิณี และคณะ. (2554). *ตำราจิตเวชศาสตร์ทั่วไป*. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์, คณะแพทยศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ภัทรพงศ์ สุขมาลี. (2550). *การให้คำปรึกษากลุ่มเกสตัลท์เพื่อลดความเครียดของผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เมวดี แก่นบำรุง. (2550). *ผลของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รวมฤดี สุดสงวน. (2543). *การเปรียบเทียบระหว่างผลการใช้ดนตรีบำบัดแบบอะคาโบลีกับ การให้คำปรึกษากลุ่มในผู้พิการที่มีต่อภาวะซึมเศร้าในศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูสวางคนิวาส สภาอากาศไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วรัญญา รุมแสง. (2547). *ผลของการฟังดนตรีตามความชอบและดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). *สุขวิทยาจิต*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วีระเชน ชินศักดิ์ชัย. (2548). ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วัชร ทรัพย์มี. (2546). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันวิสาข์ หยกสิทธิชัยกุล. (2552). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความวิตกกังวลของพนักงานหน่วยกู้ภัยที่เตรียมออกปฏิบัติงานกู้ภัย ณ จุดเกิดเหตุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2544). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- สมภพ เรื่องตระกูล และคณะ. (2542). ตำราจิตเวชศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: เรือนแก้ว.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทัศน์ ชัดลีใส. (2549). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุนีย์ เกี้ยวกิ่งแก้ว. (2554). การพยาบาลจิตเวช (พิมพ์ครั้งที่ 2). พิษณุโลก: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). การปรึกษากลุ่ม (เอกสารคำสอนวิชา 416621). ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อาดัม นิละไพจิตร. (2548). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อคุณค่าแห่งคนของผู้ต้องขัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อาภา จันท์สกุล. (2529). ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อายุตย์ สิ้นทพันธุ์. (2550). การบริหารงานยุติธรรม. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อำเภอวรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์. (2541). การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.

- อุบล จ้วงพานิช และคณะ. (2554). ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการฉายาเคมีบำบัด. *วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, 30(1), 46-52.
- American Cancer Society. (2013). Music therapy. *SAGE journals*. retrieved from: [www.cancer.org](http://www.cancer.org)
- Bensimon, B. W. (2013). *Effects of background music on anxiety during the initial counseling interview*. Dissertations & Theses, Kansas State University. Retrieved from: <https://search.proquest.com/docview/303045478?accountid=44783>
- Choma, Olena. (2010). The effect of music therapy on patients' anxiety and perception during radiation oncology simulation and treatment. *Electronic Theses, Treatises and Dissertations*. retrieved from: <http://diginole.lib.fsu.edu/etd/3754>
- Corey, G. (2008). *Theory & practice of group counseling* (8<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA:Brook/ Cole.
- Corey, G. (2013 a). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA:Brook/ Cole.
- Emre Senol-Durak & Faruk Gencoz. (2010). Factors associated with the symptoms of depression and anxiety among male Turkish prisoners: a life crisis and personal growth model perspective. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 21 (4), 587-603.
- Gold, C. et al. (2014). Music therapy for prisoners: Pilot randomised controlled trial and implications for evaluating psychosocial interventions. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 58(12), 1520-1539.
- Lim Hook et al. (2008). *Music Therapy with female surgical patients: effect on anxiety and pain*. *Thai J Nurs Res*, 12(4), 259-271.
- Lobo-Jost, G. (2012). Music programs in prisons. Encyclopedia of prisons & correctional facilities. Ed. Thousand Oaks, *SAGE journals*, 24. 615-618.
- Bensimon, M., Einat, T., & Gilboa, A. (2013). The impact of relaxing music on prisoners' levels of anxiety and anger. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 0306624X13511587.
- Narendra, P. S., & Nagarajamurthy, B. N. (2011). A study of anxiety and depression among undertrial prisoners in central jails in Karnataka. *Asian Journal of Development Matters*, 5(3), 143-147.

Nichols, P. R. (2000). *The effects of music on pain and anxiety during intravenous insertion in the emergency department*. Masters theses. 22, 620.

Spielberger. et al. (1983). *STAI-adult manual*. Retrieved from: <http://www.mindgarden.com>

The American Music Therapy Association. (2013). *Musictherapy*. Retrieved from:  
[www.musictherapy.org](http://www.musictherapy.org)

The Canadian Music Therapy Association. (2013). *Musictherapy*. Retrieved from:  
<http://www.musictherapy.ca/en/>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบประเมินความวิตกกังวล

- โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด

### แบบประเมินความวิตกกังวลขณะเผชิญ (STAI Form Y-1)

**คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ท่านจะใช้บรรยายเกี่ยวกับตัวของท่านเอง โปรดอ่านแต่ละข้อความและใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่อยู่ทางขวาที่แสดงถึง **ความรู้สึกของท่านในขณะนี้** ข้อความทั้งหมดไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด ดังนั้น โปรดอย่าใช้เวลาในการพิจารณาคำตอบข้อหนึ่งข้อใดนานเกินไป แต่จงเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่าบรรยายความรู้สึกของท่านในขณะนี้ ได้ชัดเจนที่สุด

ข้อคำถาม	ไม่เคย	มีบ้าง	ค่อนข้างมาก	มากที่สุด
1. ฉันรู้สึกสงบ				
2. ฉันรู้สึกปลอดภัย				
3. ฉันเครียด				
4. ฉันรู้สึกตึงเครียด				
5. ฉันรู้สึกสบายใจไร้กังวล				
6. ฉันรู้สึกจิตใจวุ่น ไม่สงบ				
7. ฉันกำลังวิตกกังวลในความโชคร้ายที่อาจจะเกิดขึ้น				
8. ฉันรู้สึกพึงพอใจ				
9. ฉันรู้สึกตกใจ				
10. ฉันรู้สึกสบาย				
11. ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง				
12. ฉันรู้สึกหงุดหงิด กังวลใจ				
13. ฉันรู้สึกกระสับกระส่าย				
14. ฉันรู้สึกลังเลใจ				
15. ฉันรู้สึกผ่อนคลาย				
16. ฉันรู้สึกอึดอัดอึดใจ				
17. ฉันกำลังวิตกกังวล				
18. ฉันรู้สึกสับสน				
19. ฉันรู้สึกมั่นคง				
20. ฉันรู้สึกเบิกบานใจ				

โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคย ความไว้วางใจ มีบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์และข้อตกลงต่างๆในการให้การปรึกษา เช่น บทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม กฎ ระเบียบของการเข้าร่วมกลุ่ม เน้นการเก็บรักษาความลับ ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้การปรึกษา</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก แนะนำตัวเอง สนทนาเรื่องทั่วไป เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแนะนำตนเองเพื่อทำความรู้จักกัน</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้สมาชิกร่วมกันเสนอข้อตกลง กติกา บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม แจ้งกำหนดการเข้ากลุ่มมี 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันจันทร์และวันศุกร์ เวลา 13.00 – 14.30 น. ณ ห้องให้การปรึกษา และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามสิ่งที่สงสัย</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึง เครื่องดนตรีที่ชอบ และความรู้สึกที่ได้เล่นหรือได้ฟัง</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า “คุณรู้สึกอย่างไรในขณะนี้”</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมายในการพบกันครั้งต่อ</p>



ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	คือฉันเอง	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ ความรู้สึกผ่องคลาย 2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการใช้ ภาษาในการรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึกของตนเอง	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และให้สมาชิกทบทวนถึงข้อตกลง ต่างๆในการเข้าร่วมกลุ่ม 2. ผู้นำกลุ่มฝึกให้สมาชิกในกลุ่ม ได้ใช้สรรพนามแทนตน โดยใช้คำ ว่า “ผม” และ ใช้คำว่า “คุณ” แทน สมาชิกคนอื่นๆในกลุ่ม 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตา อยู่ ในท่าทางที่สบาย และฟัง เสียงดนตรีธรรมชาติเพื่อการผ่อน คลาย 4. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า “ขณะนี้ คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง” เพื่อให้ สมาชิกได้เข้าใจความรู้สึกของ ตนเอง ณ ปัจจุบัน 5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ในครั้งนี้ และนัดหมายในการพบ กันครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3-4	การจัดการกับสิ่งที่ค้างค้างคาใจ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เผชิญกับความรู้สึกไม่พึงพอใจ ความขัดแย้งภายในจิตใจที่เก็บกดไว้</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความรู้สึกและอยู่กับความรู้สึกของตนเอง ตามสภาพความเป็นจริงในสภาวะปัจจุบัน</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงความขัดแย้งภายในตนเองได้อย่างกระจ่างชัดขึ้น</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกพูดคุย สถานการณ์ต่างๆไปที่เกิดขึ้นภายในเรือนจำ</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบาย หลับตา กำหนดลมหายใจ-เข้าออก ทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่พึงพอใจ เหตุการณ์ที่คอยรบกวนจิตใจ ในขณะที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ ขณะทบทวนเหตุการณ์ให้สมาชิกฟังเสียงดนตรีบรรเลงไปด้วย</li> <li>3. ให้สมาชิกเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ขณะนั้นรู้สึกอย่างไร ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอยู่กับความรู้สึกนั้น จากนั้นให้สมาชิกคนอื่นๆช่วยกันสนับสนุนให้กำลังใจ</li> <li>4. ผู้นำกลุ่มเลือกใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับสมาชิกเช่น เทคนิค “เก้าอี้ว่าง” “เทคนิคการแสดงบทบาทที่ตรงกันข้าม” ฯลฯ ร่วมกับการใช้จังหวะดนตรีที่แสดงถึงความรู้สึกนั้น</li> <li>5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันอภิปรายถึงกิจกรรมที่ทำในวันนี้ และทำการนัดหมายเพื่อพบกันอีกครั้งต่อไป</li> </ol>

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	การมีสติ อยู่กับปัจจุบัน	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงการมีสติของตนเอง รับรู้ความรู้สึก ความคิดของตนเอง ในสถานการณ์ปัจจุบัน</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เผชิญกับสถานะที่ตนเองกำลังประสบอยู่ รับรู้ว่าสถานะดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกการหายใจ (Deep Breathing Exercise) พร้อมเปิดเสียงดนตรีธรรมชาติให้สมาชิกฟังเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย และการมีสมาธิ อยู่กับสถานะปัจจุบัน</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกการสังเกต และจดจ่ออยู่กับอวัยวะตามส่วนต่างๆของร่างกาย รับรู้ความรู้สึกภายในร่างกาย สิ่งที่มากระทบจากภายนอก และรับรู้อารมณ์ต่างๆ โดยไม่มีการตีความ เช่น  “ขณะนี้หูของฉันได้ยิน.....”  “ขณะนี้จมูกของฉันได้กลิ่น.....”  “ขณะนี้ผิวหนังของฉันรู้สึก.....”</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนเลือกเครื่องดนตรี พร้อมทั้งให้จังหวะตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการ  “ได้ยิน ได้กลิ่น และสัมผัสรู้สึก”</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรับรู้วิธีการหายใจและการมีสติอยู่กับปัจจุบัน ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันอภิปรายถึงกิจกรรมที่ทำในวันนี้ สมาชิกรู้สึกอย่างไร เกิดผลต่อตนเองอย่างไรบ้างและนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	การรู้จักและเข้าใจตนเอง	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริงในสภาวะปัจจุบัน</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจความรู้สึก ความต้องการ และพฤติกรรม ที่ขัดแย้งของตนเอง</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และพูดคุยถึงสถานการณ์ทั่วไปที่เกิดขึ้นและทบทวนการบ้าน</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอยู่ภายในเรือนจำ สมาชิกมีความรู้สึก ความต้องการ และพฤติกรรมใดบ้างที่ไม่ตรงกับความต้องการจนทำให้รู้สึกถึงความขัดแย้งภายในจิตใจ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเผชิญกับความรู้สึกที่ขัดแย้ง กำหนดเสียงดนตรีที่รู้สึกไม่พอใจ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการปรึกษาเพื่อให้สมาชิกลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ให้สมาชิกอยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั้งสองสถานการณ์ เพื่อนสมาชิกช่วยกันให้กำลังใจ</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันอภิปรายถึงกิจกรรมที่ทำในวันนี้ และทำการนัดหมายเพื่อพบกันอีกครั้งต่อไป</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	ตระหนักรู้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถติดต่อสื่อสารกับสิ่งแวดล้อมภายนอกได้อย่างเหมาะสม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดการกับสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก</p> <p>2. ให้สมาชิกเล่าถึงประสบการณ์ความขัดแย้งในการดำเนินชีวิตการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในปัจจุบัน</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละเล่นเครื่องดนตรีที่ตนเองชอบ ตามจังหวะที่ตนเองต้องการ จากนั้นถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่า เมื่อได้กระทำตามที่ตนเองต้องการแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง ให้สมาชิกเล่นดนตรีพร้อมกันตามจังหวะของตนเอง ผู้นำกลุ่มบันทึกเสียงไว้และเปิดให้สมาชิกฟัง และถามความรู้สึกของแต่ละคน จากนั้นให้สมาชิกเล่นดนตรีพร้อมกันอีกครั้ง และให้สมาชิกเปรียบเทียบเสียงดนตรีที่ได้ฟัง</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มถามถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น จากการเล่นดนตรีในแต่ละครั้ง กล่าวเชื่อมโยงไปถึงสมาชิกแต่ละคนว่ามีวิธีการปรับตัวอย่างไรให้สมาชิกเลือกวิธีการปรับตัวที่ได้จากกลุ่มไปทดลองปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันอภิปรายถึงกิจกรรมที่ทำในวันนี้ และทำการนัดหมายเพื่อพบกันในครั้งต่อไป</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ทางเลือก และการรับผิดชอบ ในสิ่งที่เลือก	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ ตระหนักถึงทางเลือกที่ หลากหลาย เหมาะสม และมี ความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเอง เลือก</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิด ความมั่นใจในสิ่งที่ตนเอง เลือกและรับผิดชอบต่อ ทางเลือกของตนเอง</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก</p> <p>2. ให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายถึง ปัญหา หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิด ความวิตกกังวล วิธีการที่เลือกใช้ ผลที่เกิดขึ้น จากนั้นให้สมาชิกกลุ่ม ช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ ทางเลือกอื่นๆ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้พิจารณา ทางเลือกที่ตนเองคิดว่ามีความ สอดคล้องและเหมาะสมกับ สถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้น และฝึก ใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท และใช้ เสียงดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย</p> <p>4. สมาชิกกล่าวถึงสถานการณ์ ความ ขัดแย้งภายในจิตใจ ซึ่งมีผลให้ สมาชิกต้องเลือกที่จะกระทำ.. หรือไม่กระทำ.. และผลที่จะเกิด ตามมา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ สนทนาโต้ตอบกับตนเอง ได้แย้ง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม และให้แสดงความ รับผิดชอบต่อตนเอง โดยให้สมาชิก พูดว่า “ผมเลือกที่จะ...และผมขอ รับผิดชอบต่อการตัดสินใจครั้งนี้”</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกัน อภิปรายถึงกิจกรรมและนัดหมาย เพื่อพบกันในครั้งต่อไป</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	การแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรม	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรม ตามความต้องการของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรม อีกด้านหนึ่งที่เก็บไว้ และสามารถแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมทั้งสองด้านออกมาได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย พูดคุยถึงเหตุการณ์ต่างๆ ไปที่เกิดขึ้น จากนั้นถามสมาชิกว่า “ขณะนี้สมาชิกรู้สึกอย่างไร”</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเลือกเครื่องดนตรีและเล่นเครื่องดนตรีให้สื่อถึงอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง เช่น จังหวะที่แสดงถึงความรู้สึก แสดงออกทางสีหน้าท่าทาง สื่อถึงความรู้สึกนั้น</p> <p>3. ให้สมาชิกกลุ่มเล่นเครื่องดนตรีขึ้นเดิม โดยให้แสดงลักษณะที่ตรงกันข้ามกับครั้งแรก เช่น จากจังหวะกังวล เปลี่ยนเป็นจังหวะที่ร่าเริง สนุกสนาน มีสีหน้าที่ท่าทางที่สนุกสนาน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึก อีกด้านหนึ่งที่ถูกเก็บไว้</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับสมาชิก และให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายถึงการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองที่เหมาะสม</p> <p>5. สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปและนัดหมายในครั้งต่อไป</p>

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	พลังด้านบวก	<p>1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ถึงความรู้สึกที่ดีในชีวิต ฝึกการดึงพลังด้านบวกที่เก็บซ่อนไว้ในตนเองออกมาใช้</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้อยู่กับความรู้สึกของพลังด้านบวกของตนเอง และนำมาพัฒนาพลังในการดำเนินชีวิตภายในเรือนจำ</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และพูดคุยถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในเรือนจำ ทบทวนความรู้สึกที่เกิดขึ้น</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรั้งในท่าที่ผ่อนคลาย หลับตา กำหนดลมหายใจเข้า – ออก ฟังเสียงดนตรี บรรเลงผ่อนคลาย และให้จินตนาการถึงเรื่องราวหรือสถานที่ภายในเรือนจำที่ทำให้รู้สึกมีความสุข รู้สึกสงบ รู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสถานที่นั้นสัมผัสได้ถึงความรู้สึก เสียง กลิ่น รส ต้มตำกับความสุกที่ได้รับ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกที่เกิดขึ้น</p> <p>4. ให้สมาชิกแต่ละคนให้คำจำกัดความของพลังด้านบวก ที่มีอยู่ในตนเองของแต่ละคน ความรู้สึกที่เกิดขึ้น สิ่งที่ได้รับจากพลังทางบวก</p> <p>5. สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางในการนำพลังด้านบวกไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปการสร้างพลังบวกด้วยตนเอง และทำการนัดหมายครั้งต่อไป</p>



ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11	การประเมินตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักการประเมินตนเองหลังจากการเข้าร่วมการให้การปรึกษา</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจและนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกได้กล่าวให้กำลังใจ กล่าวชื่นชมในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย</li> <li>2. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้การปรึกษา เทคนิคที่สมาชิกใช้บ่อยๆ การนำเทคนิคไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน</li> <li>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพิจารณาตนเองว่าภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม ความรู้สึกวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไรบ้าง ขณะนี้รู้สึกอย่างไร สิ่งใดที่ยังวิตกกังวลอยู่ และจะดำเนินการอย่างไรต่อไป จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</li> <li>4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกล่าวให้ชื่นชม กล่าวให้กำลังใจ และนัดหมายพบกันในครั้งต่อไป</li> </ol>

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	สรุปกระบวนการกลุ่มและประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสรุป อภิปรายถึงกระบวนการทั้งหมดร่วมกัน</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน</li> <li>3. เพื่อยุติการให้การปรึกษา</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและให้สมาชิกช่วยกันทบทวนถึงกิจกรรมต่างๆที่ได้ทำร่วมกัน</li> <li>2. สมาชิกกลุ่มประเมินและอภิปรายการเปลี่ยนแปลงในตนเองและทำแบบประเมินความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลอง</li> <li>3. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันคิดและแสดงออกพลังทางด้านดนตรี เพื่อเป็นการแสดงออกถึงมิตรภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม จากนั้นใช้เทคนิคการเดินรอบ ให้สมาชิกได้กล่าวให้กำลังใจซึ่งกันและกัน</li> <li>4. ผู้นำกลุ่มนัดหมาย เพื่อทำแบบวัดความวิตกกังวลในระยะติดตามผล โดยมีระยะห่าง 2 สัปดาห์และกล่าวยุติการให้การปรึกษา</li> </ol>

## ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ -

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคย ความไว้วางใจ มีบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์และข้อตกลงต่างๆในการให้การปรึกษา เช่น บทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม กติกาของการเข้าร่วมกลุ่ม เน้นการเก็บรักษาความลับ ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้การปรึกษา

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม แนะนำตัวเอง กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม ตามความสมัครใจของสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มทำความรู้จักกัน โดยให้สมาชิกแนะนำ ชื่อ-สกุล ชื่อเล่น
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันเสนอข้อตกลง กติกาในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มจะเน้นเรื่องการเก็บรักษาความลับภายในกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มชี้แจง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม ในการเข้าใจตนเองและผู้อื่น โดยใช้เรื่องดนตรี และแจ้งให้ทราบถึงกำหนดการเข้ากลุ่มว่ามี 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันจันทร์ และ วันศุกร์ เวลา 13.00-14.30 น. ณ ห้องให้การปรึกษา และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามสิ่งที่สงสัย
5. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงเครื่องดนตรีที่ชอบ รู้สึกอย่างไรที่ได้ฟังหรือเล่น
6. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า “คุณรู้สึกอย่างไรในขณะนี้” เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักการสำรวจความรู้สึกของตนเอง
7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

### การประเมินผล

สังเกตจากบรรยากาศ สัมพันธภาพการให้ความร่วมมือ และสนใจของสมาชิกกลุ่ม

## ครั้งที่ 2 คือฉันเอง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ 1. ไฟล์เสียงดนตรีธรรมชาติ

2. เครื่องเล่น mp3

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกผ่อนคลาย
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการใช้ภาษาในการรับรู้ และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกทบทวนถึงข้อตกลงต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มฝึกให้สมาชิกในกลุ่มได้ใช้สรรพนามแทนตนเองตรง ๆ โดยใช้คำว่า “ผม” และ ใช้คำว่า “คุณ” แทนสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม เช่น ผมรู้สึก...
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตา และฟังเสียงดนตรีธรรมชาติเพื่อการผ่อนคลาย จากนั้นให้สมาชิกอธิบายว่ารู้สึกอย่างไรที่ได้ฟัง มีความรู้สึกเกี่ยวข้องกับชีวิตของตนเองในขณะนี้อย่างไร
4. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า “ขณะนี้คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง” เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบัน
5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ นัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากปฏิริยาของสมาชิกขณะที่กำลังทำกิจกรรม
2. จากการสอบถามถึงความรู้สึกของสมาชิกภายหลังจากการทำกิจกรรม

### ครั้งที่ 3 การจัดการกับสิ่งที่ค้างคาใจ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ 1. ไฟล์เสียงดนตรีบรรเลง

2. เครื่องเล่น mp3

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เผชิญกับความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจ ความขัดแย้งภายในจิตใจ ที่ได้เก็บเอาไว้

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความรู้สึก และอยู่กับความรู้สึกของตนเอง ตามสภาพความเป็นจริงในสภาวะปัจจุบัน

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงความขัดแย้งภายในตนเองได้อย่างกระจ่างชัดขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พูดคุยถึงสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปที่เกิดขึ้นภายในเรือนจำ

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบาย หลับตา กำหนดลมหายใจ-เข้าออก ทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่พึงพอใจ เหตุการณ์ที่คอยรบกวนจิตใจ ในขณะที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ ขณะทบทวนเหตุการณ์ให้สมาชิกฟังเสียงดนตรีบรรเลงไปด้วย

3. ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ขณะนั้นรู้สึกอย่างไร และในขณะที่รู้สึกอย่างไร สมาชิกในกลุ่มช่วยกันซักถามเพื่อให้เกิดความกระจ่าง ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น และให้สมาชิกอยู่กับความรู้สึกนั้น ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้การปรึกษา เพื่อช่วยให้สมาชิกกล้าที่จะเผชิญกับความรู้สึก และเกิดความกระจ่างในสถานการณ์ และความรู้สึกที่ค้างคาใจ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มสนับสนุนให้กำลังใจ

4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันอภิปรายถึงกิจกรรมที่ทำในวันนี้และทำการนัดหมายเพื่อพบกันอีกครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากปฏิกริยาของสมาชิกขณะที่กำลังทำกิจกรรม

2. จากการสอบถามถึงความรู้สึกของสมาชิกภายหลังจากการทำกิจกรรม

## ครั้งที่ 4 การจัดการกับสิ่งที่ค้างคาใจ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ เครื่องดนตรี เช่น กลอง ขลุ่ย ฉิ่ง กระจับปี่ ฯลฯ

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เผชิญกับความรู้สึกไม่พึงพอใจ ความขัดแย้งภายในจิตใจที่ได้เก็บเอาไว้

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความรู้สึก และอยู่กับความรู้สึกของตนเอง ตามสภาพความเป็นจริงในสภาวะปัจจุบัน

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงความขัดแย้งภายในตนเองได้อย่างกระจ่างชัดขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และกล่าวทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ 3
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบาย หลับตา กำหนดลมหายใจ-เข้าออก ทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่พึงพอใจ เหตุการณ์ที่คอยรบกวนจิตใจ ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น
3. ให้สมาชิกได้กลับไปเผชิญกับความรู้สึกไม่พึงพอใจ รับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน “ขณะนี้รู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น...” จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเกิดความกระจ่างในอารมณ์และความรู้สึก โดยการใช้เทคนิคทางการปรึกษา ร่วมกับการใช้จังหวะดนตรีเพื่อแสดงถึงความรู้สึกนั้นออกมาโดยการให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นผ่านทางเครื่องดนตรี ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนี้ จากนั้นสมาชิกกลุ่มร่วมกันสนับสุนนและให้กำลังใจ
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันอภิปรายถึงกิจกรรมที่ทำในวันนี้และทำการนัดหมายเพื่อพบกันในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากปฏิกิริยาของสมาชิกขณะที่กำลังทำกิจกรรม
2. จากการสอบถามถึงความรู้สึกของสมาชิกภายหลังจากการทำกิจกรรม

## ครั้งที่ 5 การมีสติอยู่กับปัจจุบัน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- อุปกรณ์**
1. ไฟล์เสียงดนตรีธรรมชาติเพื่อการผ่อนคลาย
  2. เครื่องเล่น mp3
  3. เครื่องดนตรี เช่น กลอง ขลุ่ย ฉิ่ง กระดิ่ง ฯลฯ

**สถานที่** ห้องให้การปรึกษา

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงการมีสติของตนเอง รับรู้ความรู้สึก ความคิดของตนเอง ในสภาวะการณปัจจุบัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เผชิญกับสภาวะที่ตนเองกำลังประสบอยู่ รับรู้ว่าสภาวะดังกล่าว ก่อให้เกิดความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร

**วิธีดำเนินการ**

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและพูดคุยถึงสถานการณ์ทั่วไปที่เกิดขึ้นภายในเรือนจำ
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกการหายใจ (Deep breathing exercise) เริ่มจากให้สมาธิ นิ่งในท่าที่สบาย หลับตา ค่อย ๆ หายใจเข้า นับ 1-4 จากนั้นกลั้นหายใจ นับ 1-4 แล้วจึงหายใจออก ช้า ๆ นับ 1-8 พร้อมเปิดเสียงดนตรีธรรมชาติให้สมาธิฟังเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย และการมีสมาธิ อยู่กับสภาวะปัจจุบัน
3. ผู้นำกลุ่มสังเกต เมื่อสมาธิกลุ่มเริ่มที่จะสงบนิ่งแล้ว ผู้นำกลุ่มจะให้สมาธิฝึก การสังเกต และจดจ่ออยู่กับอวัยวะตามส่วนต่างๆของร่างกาย รับรู้ความรู้สึกภายในร่างกาย สิ่งที่มา กระทบจากภายนอก และรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ โดยไม่มีการตีความ เช่น  
 “ขณะนี้หูของฉันได้ยิน.....”  
 “ขณะนี้จมูกของฉันได้กลิ่น.....”
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาธิค่อยๆลืมตา แต่ยังไม่ต้องพูดอะไร จากนั้นให้สมาธิเลือกเครื่อง ดนตรี พร้อมทั้งให้จังหวะตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการ “ได้ยิน ได้กลิ่น และสัมผัสรู้สึก” จนครบ ทุกคน
5. ผู้นำกลุ่มและสมาธิช่วยกันอภิปรายถึงกิจกรรมที่ทำในวันนี้ ว่ารู้สึกอย่างไรเกิดผลต่อ ตนเองอย่างไรบ้าง และทำการนัดหมายเพื่อพบกันอีกครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

1. สังเกตจากปฏิกิริยาของสมาชิกขณะที่กำลังทำกิจกรรม
2. จากการสอบถามถึงความรู้สึกรู้สึกของสมาชิกภายหลังจากการทำกิจกรรม



## ครั้งที่ 6 การรู้จักและเข้าใจตนเอง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- อุปกรณ์
1. ไฟล์เสียงดนตรี
  2. เครื่องเล่น mp3
  3. เครื่องดนตรี เช่น กลอง ขลุ่ย ฉิ่ง กระดัง ฯลฯ

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริงในสภาวะ

ปัจจุบัน

3. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความรู้สึก ความต้องการ และพฤติกรรม ที่ขัดแย้งของตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และพูดคุยถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วไป ภายในเรือนจำ
2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอยู่ภายในเรือนจำ สมาชิกมีความรู้สึก ความต้องการ และพฤติกรรมใดบ้างที่ไม่ตรงกับความต้องการจนทำให้รู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้เผชิญกับความรู้สึกขัดแย้งที่เกิดขึ้น ให้สมาชิกกำหนดเสียง เครื่องดนตรีที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจ ใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเพื่อช่วยให้สมาชิกได้ แสดงออกไปเพื่อลดความขัดแย้งภายในจิตใจที่เกิดขึ้น จากนั้นให้สมาชิกได้กลับไปเผชิญกับ ความรู้สึกที่เกิดความขัดแย้งโดยสมาชิกคนอื่นช่วยกันเล่นเครื่องดนตรีที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจ และให้สมาชิกเลือกที่จะแสดงบทบาทที่ตรงข้ามกับเพื่อลดความรู้สึกขัดแย้ง
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้อยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อนสมาชิกช่วยกันสนับสนุนและ ให้กำลังใจ
5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันอภิปรายถึงกิจกรรมที่ทำในวันนี้ และนัดหมายเพื่อพบกัน ในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากปฏิริยาของสมาชิกขณะที่กำลังทำกิจกรรม
2. จากการสอบถามถึงความรู้สึกของสมาชิกภายหลังจากการทำกิจกรรม

## ครั้งที่ 7 ตระหนักรู้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- อุปกรณ์
1. เครื่องบันทึกเสียง
  2. เครื่องเล่น mp3
  3. เครื่องดนตรี เช่น กลอง ขลุ่ย ฉิ่ง กระจับปี่ ฯลฯ

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถติดต่อสื่อสารกับสิ่งแวดล้อมภายนอกได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดการกับสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และพูดคุยถึงสถานการณ์ทั่วไปที่เกิดขึ้นภายในเรือนจำ
2. ให้สมาชิกผลัดกันเล่าถึงประสบการณ์ความขัดแย้งในการดำเนินชีวิตการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสภาพแวดล้อมปัจจุบัน
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเล่นเครื่องดนตรีที่ตนเองชอบ ตามจังหวะที่ตนเองต้องการ จากนั้นถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่าเมื่อได้กระทำตามที่ตนเองต้องการแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อสมาชิกบอกความรู้สึกครบทุกคนแล้ว ให้สมาชิกเล่นดนตรีพร้อมกันตามจังหวะของตนเอง ผู้นำกลุ่มบันทึกเสียงไว้และเปิดให้สมาชิกฟังและถามความรู้สึกของแต่ละคน จากนั้นให้สมาชิกเล่นดนตรีพร้อมกันอีกครั้ง ผู้นำกลุ่มบันทึกเสียงไว้ เปิดเสียงดนตรีให้สมาชิกฟัง และให้สมาชิกเปรียบเทียบเสียงดนตรี ฟังแล้วรู้สึกอย่างไร
4. ผู้นำกลุ่มถามถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น จากการเล่นดนตรีในแต่ละครั้ง โดยผู้นำกลุ่มกล่าวเชื่อมโยงไปถึงสมาชิกแต่ละคนว่ามีวิธีการปรับตัวอย่างไรเพื่อให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และรู้สึกอย่างไรจากการปรับตัว
5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันอภิปรายถึงกิจกรรมที่ทำในวันนี้และทำการนัดหมายเพื่อพบกันในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากปฏิริยาของสมาชิกขณะที่กำลังทำกิจกรรม
2. จากการสอบถามถึงความรู้สึกของสมาชิกภายหลังจากการทำกิจกรรม

## ครั้งที่ 8 ทางเลือกและการรับผิดชอบในสิ่งที่เลือก

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- อุปกรณ์**
1. ไฟล์เสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย
  2. เครื่องเล่น mp3
  3. เครื่องดนตรี เช่น กลอง ขลุ่ย ฉิ่ง กระดิ่ง ฯลฯ

**สถานที่** ห้องให้การปรึกษา

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงทางเลือกที่หลากหลาย เหมาะสม และมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือก
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจในสิ่งที่ตนเองเลือกและรับผิดชอบต่อทางเลือกของตนเอง

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก สอบถามความรู้สึกที่เกิดขึ้น
2. ให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายถึงปัญหา หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล วิธีการที่เลือกใช้เพื่อคลายความวิตกกังวล ผลที่ออกมาเป็นอย่างไร
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้พิจารณาทางเลือกที่ตนเองคิดว่ามีความสอดคล้อง และเหมาะสมกับสถานการณ์ปัญหาของตนเอง และฝึกใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท พร้อมกับเปิดเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย ให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจว่าทางเลือกนั้นสามารถนำไปปรับใช้ได้ในชีวิตจริง
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันอภิปรายถึงกิจกรรมที่ทำในวันนี้และนัดหมายเพื่อพบกันในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากปฏิกิริยาของสมาชิกขณะที่กำลังทำกิจกรรม
2. จากการสอบถามถึงความรู้สึกของสมาชิกภายหลังจากการทำกิจกรรม

## ครั้งที่ 9 การแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ เครื่องดนตรี เช่น กลอง ขลุ่ย ฉิ่ง กระดิ่ง ฯลฯ

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงการแสดงออกทางอารมณ์ และพฤติกรรมตามความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรม อีกด้านหนึ่งที่เก็บไว้ และสามารถแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมทั้งสองด้านออกมาได้อย่างเหมาะสม

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย จากนั้นถามสมาชิกว่า “ขณะนี้สมาชิกรู้สึกอย่างไร”
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเลือกเครื่องดนตรีและเล่นเครื่องดนตรีชิ้นนั้นให้สื่อถึงอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง เช่น จังหวะที่แสดงถึงความเศร้า มีการแสดงออกทางสีหน้าท่าทางที่สื่อถึงความรู้สึกเศร้า
3. ให้สมาชิกกลุ่มเล่นเครื่องดนตรีชิ้นเดิม โดยให้แสดงลักษณะที่ตรงกันข้ามกับครั้งแรก เช่น จากจังหวะเศร้า เปลี่ยนเป็นจังหวะที่ร่าเริง สนุกสนาน มีสีหน้า ท่าทางที่สนุกสนาน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงอารมณ์ ความรู้สึก อีกด้านหนึ่งที่ถูกเก็บไว้ข้างใน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มนั้นกล้าแสดงอารมณ์และพฤติกรรมทั้งสองด้านออกมาอย่างเหมาะสม
4. ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับสมาชิก และให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายถึงการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองที่เหมาะสม
5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันอภิปรายถึงกิจกรรมที่ทำในวันนี้ และนัดหมายเพื่อพบกันอีกครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากปฏิกิริยาของสมาชิกขณะที่กำลังทำกิจกรรม
2. จากการสอบถามถึงความรู้สึกของสมาชิกภายหลังจากการทำกิจกรรม

## ครั้งที่ 10 พลังด้านบวก

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

- อุปกรณ์**
1. ไฟล์เสียงดนตรีบรรเลงเพื่อความผ่อนคลาย
  2. เครื่องเล่น mp3
  3. เครื่องดนตรี เช่น กลอง ขลุ่ย ฉิ่ง กระดิ่ง ฯลฯ

**สถานที่** ห้องให้การปรึกษา

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ถึงความรู้สึกที่ดีในชีวิต ผีการดึงพลังด้านบวกที่เก็บซ่อนไว้ในตนเองออกมาใช้
2. เพื่อให้สมาชิกได้อยู่กับความรู้สึกของพลังด้านบวกของตนเอง และนำมาเป็นพลังในการดำเนินชีวิตภายในเรือนจำ

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย หลับตา กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ฟังเสียงดนตรีบรรเลงเพื่อการผ่อนคลาย จากนั้นให้สมาชิกสำรวจถึงความสามารถที่มีอยู่ในตนเอง สิ่งที่ทำให้รู้สึกมีความสุข รู้สึกสงบ สมาชิกรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสถานที่นั้น สัมผัสได้ถึงความรู้สึก เสียง กลิ่น รส คิมด้ากับความสุขที่ได้รับ จากนั้นให้สมาชิกอธิบายพลังทางบวกตามนิยามของแต่ละคน
3. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก ที่เกิดขึ้น และให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางในการนำพลังด้านบวกไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกค้นหาพลังทางบวกของตนเองเพิ่มเติม และให้ลองนำพลังทางบวกมาใช้ในชีวิตประจำวัน
5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปการสร้างพลังบวกด้วยตนเอง และทำการนัดหมายครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากปฏิกริยาของสมาชิกขณะที่กำลังทำกิจกรรม
2. จากการสอบถามถึงความรู้สึกของสมาชิกภายหลังจากการทำกิจกรรม

## ครั้งที่ 11 ประเมินตนเอง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ -

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักประเมินตนเองหลังจากการเข้าร่วมการให้การปรึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจและนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พูดคุยถึงสถานการณ์ทั่วไปที่เกิดขึ้น
2. สมาชิกช่วยกันสรุปว่าสิ่งที่ได้จากการให้การปรึกษาสามารถ สมาชิกได้นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง ผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร และรู้สึกอย่างไรบ้างกับผลที่ได้รับ และผู้นำกล่าวสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้พิจารณาตนเองว่าหลังจากเข้าร่วมการให้การปรึกษาแล้ว ความรู้สึกวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไรบ้าง ขณะนี้รู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นั้น สิ่งใดที่ยังคงรู้สึกวิตกกังวลอยู่ และจะดำเนินการอย่างไรเพื่อให้ความวิตกกังวลลดลง สมาชิกกลุ่มประเมินและอภิปรายการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้พูดให้กำลังใจและกล่าวชื่นชม เพื่อนสมาชิกด้วยกัน
5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันอภิปรายถึงกิจกรรมที่ทำในวันนี้ และนัดหมายเพื่อพบกันในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากปฏิกิริยาของสมาชิกขณะที่กำลังทำกิจกรรม
2. จากการสอบถามถึงความรู้สึกของสมาชิกภายหลังการทำกิจกรรม

## ครั้งที่ 12 สรุปกระบวนการกลุ่มและประเมินผล

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ เครื่องดนตรี เช่น กลอง ขลุ่ย ฉิ่ง กระดิ่ง ฯลฯ

สถานที่ ห้องให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อกล่าวขอบคุณสมาชิก และสรุปอภิปรายถึงกระบวนการทั้งหมดร่วมกัน
2. เพื่อยุติการให้การปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันทบทวนถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ทำร่วมกัน
3. สมาชิกทำแบบวัดความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลอง
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิก และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันคิดและแสดงออกพลังทางด้านดนตรี เพื่อเป็นการแสดงออกถึงมิตรภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม จากนั้นใช้เทคนิคการเดินรอบ ให้สมาชิกได้กล่าวขอบคุณและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
5. ผู้นำกลุ่มนัดหมาย เพื่อทำแบบวัดความวิตกกังวลในระยะติดตามผล โดยมีระยะห่าง 2 สัปดาห์ และกล่าวยุติการให้การปรึกษา

การประเมินผล

1. สังเกตจากปฏิกริยาของสมาชิกขณะที่กำลังร่วมกิจกรรม
2. จากการสอบถามถึงความรู้สึกของสมาชิกภายหลังจากการทำกิจกรรม

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัย



## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ตรวจสอบแบบประเมินความวิตกกังวล และโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี  
เกสตัลต์ร่วมกับคนตรีบำบัด

- |  |  |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ | ข้าราชการบำนาญ คณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยบูรพา                                |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์     | อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา<br>มหาวิทยาลัยบูรพา                            |
| 3. ดร.อาดัม นีละไพจิตร                           | อาจารย์ประจำภาควิชาฟื้นฟูสมรรถภาพ<br>คนพิการ วิทยาลัยราชสุดา<br>มหาวิทยาลัยมหิดล |

#### ภาคผนวก ค

- ความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบประเมินความวิตกกังวลขณะเผชิญ
- ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบประเมินความวิตกกังวลขณะเผชิญ

ตารางที่ 6 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบประเมินความวิตกกังวล

ข้อที่	คนที่			คะแนนรวม	IOC	แปลผล
	1	2	3			
1	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
4	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
5	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
6	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
8	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
10	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
11	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
13	1	1	0	2	0.67	ใช้ได้
14	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
15	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
16	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
17	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
18	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
19	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
20	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้

### เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญอาจจะเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

แน่ใจ ให้+1

ไม่แน่ใจ ให้0

ไม่ใช่ ให้-1

### การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Index of Item Objective Congluence หรือ Index of Consistency) สามารถคำนวณได้จากสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ

IOC คือดัชนีความตรงของเนื้อหาระหว่างแบบวัดกับวัตถุประสงค์

$\Sigma R$  คือผลรวมของคะแนนความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N คือจำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

ตารางที่ 7 ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความวิตกกังวล

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก( $r$ )	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก( $r$ )
1	0.90	11	0.89
2	0.90	12	0.90
3	0.89	13	0.90
4	0.89	14	0.90
5	0.91	15	0.89
6	0.90	16	0.90
7	0.90	17	0.89
8	0.90	18	0.90
9	0.91	19	0.90
10	0.90	20	0.90

หมายเหตุ ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินทั้งหมด = 0.90

**ภาคผนวก ง**

- สำเนาหนังสือราชการต่าง ๆ
- แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรม
- ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



ที่ ศธ ๖๖๒๑/๑๙๐๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๓๐ กันยายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวจตุมา ค้วงนุ้ย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับคนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอกความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

ผู้รักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร ๐๕-๘๒๕๕๕-๒๖๖๕



ที่ ศธ ๖๖๒๑/๑๙/๑๖

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครพนม  
ด.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๓๐ กันยายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาพิทย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข้อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวจตุมา ตัวงนุ้ย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครพนม ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปรึกษา กลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับคนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย” ในความควบคุมดูแล ของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้าง เครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่อง ดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครพนม หวังเป็นอย่างยิ่ง ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน  
ผู้รักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครพนม

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๑๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร ๐๕-๘๒๕๕-๒๖๖๕





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร. ๐๒๗๖

ที่ ศร ๖๖๒๑/ว๒๖๗๒

วันที่ ๓๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ชนิศา จุลวนิชพงษ์

ด้วย นางสาวจตุติมา ดั่งนุ้ย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย” ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



ที่ ศธ ๖๖๒๑/๑๖๙

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๕ มกราคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำกลางชลบุรี

ด้วย นางสาวจตุมา ด้วงนุ้ย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ เป็นประธานกรรมการควบคุม วิทยานิพนธ์ ขณะนี้อยู่ระหว่างการดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าว เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตให้นิสิต เก็บข้อมูลกับบุคคลากรในสถาบันเพื่อทำวิทยานิพนธ์

ทั้งนี้ เพื่อนำไปประกอบการขออนุมัติพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ เพื่อให้ นิสิตได้ขออนุญาตสถานที่ก่อนที่จะเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน  
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำนักงานคณบดี คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๒๒๒ ต่อ ๒๐๐๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๑๐๔๓



## ใบอนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

อนุญาตให้ (นาย นางสาว นาง) ..... จุติมา ดั่งนัย .....

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
 ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ...ผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อ  
 ความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ เป็นประธานกรรมการ  
 ควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์  
 จึงมีความประสงค์ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับบุคคลากรในสถาบันของท่าน

- อนุญาต  
 ไม่อนุญาต

.....

ลงนาม .....  
 (นางสาว อินทิรา อธิวิทิตาน) .....  
 (.....)  
 นักสังคมวิทยาชำนาญการพิเศษ วิทยาราชการแทน  
 ตำแหน่ง.....  
 วันที่..... ผู้บัญชาการเรือนจำศรีนครินทร์

ประทับตราสถาบัน (ถ้ามี)



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด  
ต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF GESTALT GROUP COUNSELING  
WITH MUSIC THERAPY ON ANXIETY OF PRISONER

๒. ชื่อนิสิต นางสาวจตุติมา ดั่งวงษ์

หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

รหัสประจำตัว ๕๔๙๒๐๙๙๙

สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว  
ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

๒) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย  
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น  
สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย

( ) ไม่อนุมัติ

๔. วันที่ให้การอนุมัติ:.....๒๓.....เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๘

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



## คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวล  
ของผู้ต้องขังชาย

เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งในจำนวน 10 คน ที่ได้รับเชิญเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ทราบผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย และเป็นแนวทางให้เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุม ดูแล การพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง มีวิธีการในการช่วยเหลือผู้ต้องขังให้สามารถลดระดับความวิตกกังวล และสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมภายในเรือนจำ ดำเนินชีวิตอยู่ภายในเรือนจำได้อย่างสร้างสรรค์ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการทดลองและเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้ระยะเวลา จำนวน 11 สัปดาห์ ดังนี้ สัปดาห์ที่ 1 การประเมินระดับความวิตกกังวลของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยใช้แบบประเมินความวิตกกังวลขณะเผชิญ State – Trait Anxiety Inventory for Adults (Form Y-1) ของ สปิธเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1983) สัปดาห์ที่ 2 สร้างสัมพันธภาพ สัปดาห์ที่ 3 – 8 ดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที สัปดาห์ที่ 9 – 10 ไม่มีกรดำเนินการใด ๆ กับผู้ร่วมวิจัย และสัปดาห์ที่ 11 การติดตามผลการทดลองโดยใช้แบบประเมินความวิตกกังวลฉบับเดิม ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม กฎหมายและความเสี่ยงด้านอื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อผู้ร่วมการวิจัยใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับประโยชน์โดยตรงเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น และมีสิทธิ์จะถอนตัวหรือบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อใด ๆ กับผู้เข้าร่วมการวิจัย ผลการวิจัยนี้ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้ในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ โดยไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วมวิจัย ข้อมูลที่ตอบเป็นรายบุคคลและรายกลุ่มจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึง ได้คือผู้วิจัยเพียงคนเดียว และจะไม่มีผลกระทบต่อผู้เข้าร่วมวิจัย และข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว 6 เดือน

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนผู้เข้าร่วมวิจัยพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ และ จะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย หากมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการหรือมีข้อมูลใหม่ เพิ่มเติม ผู้วิจัยจะแจ้งผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ทราบด้วยตนเองและหากผู้เข้าร่วมวิจัยมีปัญหา หรือ ข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

(นางสาวจตุติมา ค้วงนุ้ย)

ผู้วิจัย



## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของ  
ผู้ต้องขังชาย

วันที่ให้คำยินยอม วันที่ .....เดือน..... พ.ศ. ....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์  
ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว  
ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วม โครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วม  
ในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้

และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง  
ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะเปิดเผย  
ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม  
ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางสาวจตุติมา ค้างนุ้ย)