

ผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลต์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย

THE EFFECTS OF GESTALT GROUP COUNSELING WITH MUSIC THERAPY ON THE ANXIETY OF PRISONERS

จุติมา ด่วงนุ้ย *

ผศ.ดร.วรากร ทรัพย์วิระพรรณ **

รศ.ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ ***

■ บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลต์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้ต้องขังชาย ต้องโทษ และเข้ามาอยู่ในเรือนจำครั้งแรก ณ เรือนจำกลางชลบุรี ในระหว่างวันที่ 19-29 มกราคม 2558 กำหนดโทษตั้งแต่ 1 ปี ขึ้นไป มีคะแนนความวิตกกังวลขณะเผชิญในระดับค่อนข้างมากขึ้นไป (50 คะแนนขึ้นไป) สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ได้ผู้ต้องขังเข้าร่วมการทดลอง ทั้งสิ้น 10 คน ใช้วิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบประเมินความวิตกกังวลขณะเผชิญ State-trait anxiety inventory for adults (Form Y-1) ของ สปิเลเบอร์เกอร์ และโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลต์ร่วมกับดนตรีบำบัด กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ รวมเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ระยะการเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง

* นิสิต ระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

** อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

*** อาจารย์ที่ปรึกษา (ร่วม) วิทยานิพนธ์ ศูนย์บัณฑิตศึกษานานาชาติและทรัพยากรมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

การทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของบอนเฟอรอนนี ผลการวิจัย พบว่าผู้ต้องขังที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลต่ำกว่าว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความวิตกกังวล / ผู้ต้องขัง / การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ / ดนตรีบำบัด

■ Abstract

The purpose of this research was to study the effects of Gestalt group counseling with music therapy on the anxiety of prisoners. A quasi-experimental research, one experimental group was assigned. The samples were male prisoners who were first sentenced to prison for one year or more, during January 19-29, 2015 at Chonburi Central Prison. Spielberger's (1983) State-trait anxiety inventory for adults (Form Y-1) was employed for selecting the sample. Ten prisoners who had an anxiety score of above 50 and who volunteered to participate in this study were the experimental group. A counseling program based on the Gestalt

group counseling with music therapy was intervened for 12 sessions. Each session lasted 90 minutes, twice a week, and for duration of six consecutive weeks.

The data collection was in three phases: Pre-test, post-test and follow-up. Statistic tools for data analysis were mean, standard deviation, repeated measures analysis of variance and the Bonferroni procedure.

The results revealed that the anxiety of the prisoners who participated in the Gestalt group counseling with music therapy in the post-test and follow-up phases was lower than during the pre-test phase at .05 statistical differences.

Keywords: ANXIETY / PRISONER / GESTALT GROUP COUNSELING / MUSIC THERAPY

■ ความเป็นมาและความสำคัญ ของปัญหา

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับผู้ต้องขังภายในเรือนจำ เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการดำเนินชีวิตภายในเรือนจำของผู้ต้องขัง นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อการดำเนินงานด้านการควบคุม การแก้ไข และการพัฒนาพฤตินิสัย ของเรือนจำอีกด้วย เนื่องจากเมื่อผู้ต้องขังที่เข้ามาอยู่ในเรือนจำครั้งแรก ไม่สามารถจัดการกับความวิตกกังวลให้ลดลงในระดับที่เหมาะสมได้ ส่งผลให้ผู้ต้องขังบางคนมีพฤติกรรมเก็บตัว หลีกหนีออกจากสังคม ทำให้เจ้าหน้าที่สังเกต และดูแลได้ไม่ทั่วถึง บางคน

ถูกเพื่อนผู้ต้องขังด้วยกันกลั่นแกล้ง ถูกทำร้ายร่างกายและจิตใจ บางคนอาจแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว หรือถูกเพื่อนชักจูงได้ง่าย (นันทิจิตสว่าง, 2553) จากการที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์ และให้ผู้ต้องขังที่เข้ามาอยู่ในเรือนจำเป็นครั้งแรก ทำแบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พบว่า ผู้ต้องขังส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว การพลัดพรากจากครอบครัว จากบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นอันดับต้น รองลงมา คือ ความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับกฎหมาย กำหนดโทษที่ตนจะได้รับ ซึ่งหมายถึงระยะเวลาในการดำเนินชีวิตอยู่ภายในเรือนจำ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากสังคมภายนอก พื้นที่อยู่อาศัยที่ต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ เป็นจำนวนมาก ตลอดจนความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ความเจ็บป่วย โรคติดต่อร้ายแรงต่าง ๆ ผลของการเปลี่ยนแปลงในสภาพตนเองของผู้ต้องขัง และทัศนคติของสังคมที่มีต่อผู้ต้องขังที่เป็นไปในทางลบ ทำให้ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกว่า ตนเองเป็นคนชั่ว เป็นคนเลว และขาดความเคารพนับถือตนเอง ท้อถอยหมดกำลังใจ เป็นผลทำให้คุณค่าแห่งตนลดลง เพราะคิดว่าตนเองไร้ค่า (อาดัม นีละไพจิตร, 2548) ซึ่งหากผู้ต้องขังไม่สามารถจัดการกับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ ก็จะมีผลกระทบต่อระบบความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ มีระดับประสาทสัมผัสการรับรู้แคบลง สนใจสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาก เกิดอาการใจสั้น มือสั่น วิงเวียน ปวดศีรษะ กระวนกระวาย กระสับกระส่าย อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย พุดเรื่องเดิมซ้ำ ๆ ใจลอย หมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับ

เรื่องเดิม ๆ ความจำลดลงและขาดสมาธิ เป็นต้น (ชนิดดา แนนเกษร, 2549) แต่ถ้าผู้ต้องขังสามารถจัดการกับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เล็กน้อย อันเป็นความวิตกกังวลในระดับที่บุคคลมีการตื่นตัว จะทำให้มีการรับรู้อย่างกว้างขวาง มีความสามารถในการรับรู้ มีการปรับตัว การแก้ไขปัญหาที่ดี รวมทั้งมีความคิดในทางที่สร้างสรรค์ (ขวัญพนมพรธรรมไทย, 2554)

ผู้ต้องขังที่เข้ามาอยู่ในเรือนจำครั้งแรกนั้น เมื่อตกอยู่ในสภาวะที่ไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับตนเองในอนาคต ในสภาพแวดล้อม สภาพสังคมที่แตกต่างจากสังคมภายนอกเรือนจำ และการครุ่นคิดถึงแต่เรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีต คิดวนเวียนอยู่กับเรื่องราวเก่า ๆ เดิม ๆ หรือโทษว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนนั้น สาเหตุเกิดจากการกระทำของคนอื่น เช่น ถูกชักจูงจากเพื่อน ถูกกล่าวหา มีความจำเป็นที่ต้องกระทำเพื่อต้องการช่วยเหลือครอบครัว เพื่อคนที่ตนรัก หรือถูกกลั่นแกล้งจากคนอื่น ๆ ซึ่งความคิดเหล่านี้เป็นวิธีการที่ผู้ต้องขังพยายามที่จะหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ โดยการโยนความผิดให้กับบุคคลอื่น และใช้พลังในการคิดคร่ำครวญถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง โดยการคิดเข้าข้างตนเองว่าไม่ได้กระทำผิด เมื่อถึงเวลาจะได้รับการปล่อยตัว คิดหาเหตุผลต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองเชื่อว่า สามารถที่จะพ้นผิด และออกไปจากเรือนจำได้ นอกจากเรื่องคดีความแล้ว ผู้ต้องขังยังคิดถึงการพลัดพรากจากครอบครัว หรือคนรัก ซึ่งความคิดที่จมอยู่กับอดีต และความคิดที่เลื่อนลอยไปในอนาคตนี้ ทำให้ผู้ต้องขังไม่ได้ใช้ชีวิตอยู่กับโลกของความเป็นจริง พยายามที่จะละเมินกฎเกณฑ์ และกฎระเบียบของเรือนจำ ไม่ยอมรับ

กับการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมจากสังคมภายนอกสู่สภาพสังคมของผู้ต้องขัง

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt group counseling) เป็นทฤษฎีที่เน้นให้บุคคล เกิดการตระหนักรู้ในตนเองทุกขณะ ตลอดจนตระหนักรู้ถึงปัญหา และอุปสรรคที่เกิดจากประสบการณ์ โดยหลักการของการปรึกษาทฤษฎีเกสตัลท์ คือ การเน้นที่ปัจจุบัน (Here and now) การคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต และอนาคต จึงเป็นการหลีกเลี่ยงการคิดหรือการเผชิญกับปัญหาในปัจจุบัน การที่บุคคลครุ่นคิดถึงแต่อนาคตมากเกินไปก็จะก่อให้เกิดความวิตกกังวล (วัชร ทรัพย์มี, 2547) การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ จึงมีความสำคัญในการช่วยให้ผู้ต้องขังได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ตระหนักรู้ถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต มีความกล้าที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้น มีทางเลือกที่หลากหลายและเหมาะสมในการแก้ไขปัญหา และด้วยทฤษฎีที่เน้นที่การรับรู้ในปัจจุบัน จึงส่งผลให้ผู้ต้องขังไม่คิดถึงแต่สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต หรือสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นในอนาคต มีผลให้ความวิตกกังวลนั้นลดน้อยลง

สำหรับกลุ่มผู้ต้องขัง การเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกโดยตรง อาจก่อให้เกิดความสะเทือนใจ หรือเกิดความรู้สึกขัดต่อค่านิยมที่ได้รับจากการปลูกฝัง หรือถ่ายทอดจากประสบการณ์ และสภาพแวดล้อม จากสังคมที่หล่อหลอมบุคคล รวมทั้งสภาพแวดล้อม และวัฒนธรรมภายในเรือนจำ เช่น การให้การยอมรับลักษณะที่ตนเองเคยปฏิเสธ หรือการให้คิดสิ่งที่สะเทือนใจ อาจจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจ ปิดกั้นตนเอง ไม่กล้าที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา และพยายามหลีกเลี่ยง

โดยการกล่าวโทษผู้อื่น กล่าวอ้างที่จะไม่กระทำสิ่งต่าง ๆ ว่าทำไม่ได้ หรือไม่เคยทำ กระบวนการบำบัดโดยไม่ใช้การพูด เช่น ดนตรีบำบัด จึงเป็นทางเลือกที่สามารถนำมาใช้ร่วมกับกระบวนการให้การปรึกษา เนื่องจาก ดนตรีบำบัด เป็นกลวิธีหนึ่งที่จะช่วยคลายกำแพงที่บุคคลได้สร้างขึ้น ช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ทางด้านอารมณ์ รู้สึกเป็นอิสระ และมีความสุข เมื่อผู้ต้องขังได้ฟังเสียงดนตรี ได้ร้องเพลง เล่นเครื่องดนตรี หรือการเคาะจังหวะต่าง ๆ การกระทำเหล่านี้ เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้ผู้ต้องขัง เกิดพลังในเชิงบวก ช่วยให้ผู้ต้องขังได้สัมผัสกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองอย่างอิสระ ช่วยกล่อมเกลาคิดใจของผู้ต้องขังให้เกิดความรู้สึกสงบ สบาย และผ่อนคลาย

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไข พัฒนาพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขัง ให้สามารถตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง ใช้พลังงาน ความรู้ ความสามารถ และศักยภาพของตนเองให้เกิดความเหมาะสม สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาของตนเองด้วยความความรับผิดชอบ และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ภายในเรือนจำได้อย่างสร้างสรรค์

■ การทบทวนวรรณกรรม

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ เชื่อว่าธรรมชาติมนุษย์นั้นมีความสมบูรณ์อยู่ในตนเอง มีความสามารถ มีการตระหนักรู้ มีสติ มีความรับผิดชอบในการเลือก และการกระทำ

(พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2554) แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น เกิดจากการขาดการตระหนักรู้ ขาดความรับผิดชอบ จึงพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม พึ่งพาผู้อื่น แทนที่จะเปลี่ยนแปลงและพึ่งตนเอง รวมไปถึงการที่บุคคลมีสิ่งที่ติดค้างในใจ ขาดความยืดหยุ่น หมกมุ่นครุ่นคิด แต่เรื่องราวในอดีต และความคิดอนาคต (คมเพชร จิตรศุภกุล, 2547) เมื่อผู้ต้องขังตกอยู่ในสภาวะทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกไม่พอใจ คิดว่าตนเองจะถูกข่มขู่ หรือจะมีอันตราย หรือการมีอยู่ในสภาวะที่ไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งสภาวะทางอารมณ์เช่นนี้ จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกวิตกกังวล (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541) มีอาการกระวนกระวาย เหนื่อยง่าย หงุดหงิดง่าย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และนอนไม่หลับ อาจมีกล้ามเนื้อกระตุก มือสั่น ตัวเย็น มือเย็นขึ้น ปากแห้ง เหงื่อออก คลื่นไส้ หรืออาเจียน ปัสสาวะบ่อย กลืนอาหารลำบาก หรือรู้สึกมีก้อนติดอยู่ที่คอ และตื่นเต้นตกใจง่าย (สมภพ เรื่องตระกูล, 2542) หลักสำคัญของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ คือ ความเป็นองค์รวม (holistic approach) ทำให้เกิดการบูรณาการทุกส่วนร่วมกันมีความหมายมากกว่าการแยกวิเคราะห์ในแต่ละส่วน (Corey, 2008) ซึ่งการตระหนักรู้ (Awareness) จึงเป็นเป้าหมายที่สำคัญของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ ที่จะทำให้ผู้ต้องขัง ได้ตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเกิด “อะไร” และ “อย่างไร” ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกสนใจว่า อะไรเป็นภาพที่อยู่ในความสนใจ ของเขาขณะนั้น ซึ่งจะช่วยให้เขาได้ตระหนักถึงความคิด ความรู้สึก และการกระทำอย่างชัดเจน ในขณะที่เดียวกัน การอยู่กับสภาวะปัจจุบัน ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (The here and now)

โดยย้าถึงการเรียนรู้ การรับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะใช้คำถามว่า “อะไร” (What) หรือ “อย่างไร” (How) ตัวอย่างเช่น “ขณะนี้กำลังเกิดอะไรขึ้น” “คุณรู้สึกอย่างไรบ้างขณะที่นั่งอยู่ตรงนี้” การให้ผู้รับการปรึกษาได้เผชิญกับปัญหาที่ตนมีอยู่ในสภาวะปัจจุบัน เป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักตนเองมากขึ้น และตัดสินใจหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม กล่าวเผชิญและรับผิดชอบต่อความรู้สึกและการกระทำของตนเอง นอกจากนี้ ความรู้สึกที่ค้างคาใจ (Unfinished business) ความรู้สึกที่ไม่ได้ระบายออกมา และไม่กล้าที่จะเผชิญกับความรู้สึกนั้นได้อย่างเต็มที่ ทำให้ความรู้สึกนั้นรบกวนการรับรู้สภาวะปัจจุบัน ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกที่ค้างคาใจ และกล้าเผชิญกับความรู้สึกของตนเอง แล้วระบายออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2554)

ดังนั้นในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความจริงใจ มีความกระตือรือร้น มีทักษะในการสร้างบรรยากาศที่ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี มีความห่วงใยในการเลือกใช้เทคนิควิธีการที่เหมาะสม ยืดหยุ่นไม่ยึดติด และมีความสามารถในการทำทนายสมายิก สนับสนุน และส่งเสริมทดลองประสบการณ์ใหม่ๆ ภายใต้อบรมของความปลอดภัยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงนำกระบวนการของ ดนตรีบำบัด เข้ามานำบูรณาการร่วมกับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ เนื่องจาก ดนตรีบำบัด เป็นสื่อที่มีผลต่อร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของบุคคล ดนตรีจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ในการนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างหลากหลาย

ดนตรีบำบัดเป็นเครื่องมือใน การช่วยเหลือ บุคคลในการบำบัดรักษาแก้ไข ฟื้นฟูและพัฒนา ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (บุษกร บินทสันต์, 2553) ดนตรีสามารถ ชี้นำเข้าถึงจิตวิญญาณของบุคคล มีผลต่อ การเกิดความรู้สึก เกิดจินตภาพ และกระตุ้น ความคิดสร้างสรรค์ได้ โดยการนำกิจกรรม ทางด้านดนตรี มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม ตรงกับ จุดมุ่งหมายของการรักษา ลักษณะของปัญหา และลักษณะเฉพาะของผู้รับการปรึกษาแต่คน

■ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดต่อ

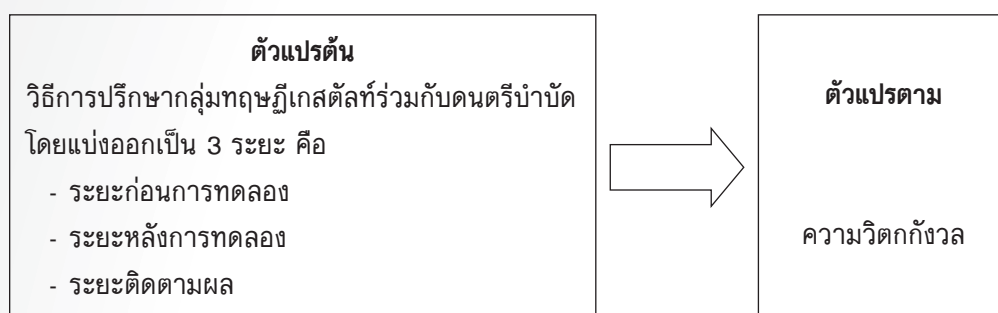
ความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย เรือนจำกลาง ชลบุรี ในระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง

■ สมมติฐานของการวิจัย

1. ผู้ต้องขังชายที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด มีความวิตกกังวลภายหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

2. ผู้ต้องขังชายที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด มีความวิตกกังวลในระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

■ กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

■ ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้ทราบผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด เพื่อลดความวิตกกังวลให้กับผู้ต้องขัง ในการดำเนินชีวิต อยู่ภายในเรือนจำได้อย่างเหมาะสม

2. ผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้บุคลากรที่ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุม ดูแล และการพัฒนาพฤตินิสัยผู้ต้องขัง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในกระบวนการยุติธรรม สามารถนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ไปประยุกต์ใช้ เพื่อลดความ

วิตกกังวล ช่วยให้ผู้ต้องขังสามารถตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมภายในเรือนจำได้อย่างเหมาะสม

■ ขอบเขตการวิจัย

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

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นผู้ต้องขังชาย ต้องโทษและเข้ามาอยู่ในเรือนจำครั้งแรก ณ เรือนจำกลางชลบุรี ระหว่างวันที่ 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 วิธีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัต์ที่ร่วมกับดนตรีบำบัด โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวล

■ การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมในการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา รวมทั้งได้รับอนุญาตตามขั้นตอนแล้ว ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ เริ่มดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดของขั้นตอนการวิจัย ประโยชน์และผลที่กลุ่มตัวอย่างจะได้รับ และแจ้งสิทธิในการตัดสินใจตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมการวิจัย หรือถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ และข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ จะนำเสนอในภาพรวม ถ้ากลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยให้ลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย

■ ข้อจำกัดขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ไม่ได้จัดให้มีกลุ่มควบคุม เนื่องจากผู้วิจัยไม่สามารถจัดให้ผู้ต้องขังอยู่ในแดนเดี่ยวในครั้งเดียวกัน ซึ่งหากกลุ่มควบคุมเปลี่ยนแดนควบคุม จะเป็นเหตุให้ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมการทดลองให้อยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกัน

■ นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลต่อสถานการณ์บางอย่าง โดยสถานการณ์นั้นกำลังเกิดขึ้นจริงหรือยังไม่เกิดขึ้น แต่เป็นเพียงการคาดการณ์ล่วงหน้า ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกอึดอัด

ไม่สบายใจ กระวนกระวาย ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม ทั้งนี้ ความวิตกกังวลสำหรับการวิจัยนี้ประเมินได้จากแบบประเมินความวิตกกังวลขณะเผชิญ State-trait anxiety inventory for adults (Form Y-1) ของสปิลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1983) โดยเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลระดับค่อนข้างมากขึ้นไป (50-80 คะแนน)

2. การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt group counseling) หมายถึง กระบวนการที่สมาชิกกลุ่มรวมตัวกัน ซึ่งมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ที่เอื้ออำนวยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่ม โดยใช้เทคนิค และวิธีการต่างๆ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รับรู้ และเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีความรับผิดชอบในสิ่งที่เลือก และอยู่กับปัจจุบันโดยผู้ให้การปรึกษาจะทำความเข้าใจผู้รับการปรึกษาในลักษณะองค์รวม เน้นการบูรณาการ และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ภายใต้สัมพันธภาพที่เต็มไปด้วยความไว้วางใจ อบอุ่น เปิดเผย มีการยอมรับซึ่งกันและกัน มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มกลุ่ม (Initial stage) เป็นขั้นตอนการกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม มีการปฐมนิเทศ การสร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม การสร้างความคุ้นเคย เพื่อให้สมาชิก เกิดการยอมรับ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2.2 ขั้นการเปลี่ยนแปลงหรือขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transition stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มจะเกิดความวิตกกังวล เกิดการต่อต้าน ขัดแย้ง เกิดความรู้สึกลังเลที่จะเข้าร่วมกลุ่มด้วยความเต็มใจ เพราะเกิดความไม่แน่ใจซึ่งกันและกัน และสมาชิกแต่ละคนเริ่มมีการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองเพิ่มมากขึ้น ในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกแต่ละคนจะต้องสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น และ

ปลอดภัยให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

2.3 ขั้นการดำเนินการ (Working stage) ในขั้นนี้สมาชิกจะต้องสำรวจลึกถึงปัญหาที่แท้จริงของตนเอง เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งจะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่หลีกเลี่ยง สมาชิกมีความหวังที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงและไม่สิ้นหวัง

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

3. ดนตรีบำบัด หมายถึง การนำศาสตร์ที่ว่าด้วย ดนตรี หรือองค์ประกอบอื่นๆ ทางด้านดนตรีมาเป็นสื่อกลางในการบำบัด เป็นการนำดนตรีมาบูรณาการเข้ากับกระบวนการของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ โดยไม่เน้นทักษะความสามารถทางด้านดนตรี เช่น การฟังเสียงธรรมชาติ การเล่นเครื่องดนตรีต่างๆ โดยวิธีการ ดี ดี ดี เป่า การเล่นดนตรีแบบเดี่ยว และการเล่นเป็นกลุ่ม

4. ผู้ต้องขังชาย หมายถึง บุคคลซึ่งถูกคุมขังตามคำสั่งที่ขบด้วยกฎหมายให้ลงโทษ และเข้ามาอยู่ในเรือนจำครั้งแรก ในแดนแรก รับ ฤ เรือนจำกลางชลบุรี กำหนดโทษตั้งแต่ 1 ปี ขึ้นไป

■ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบประเมินความวิตกกังวลขณะเผชิญกับสถานการณ์ State-trait anxiety inventory for adults (Form Y-1) ของสปิลเบอร์เกอร์ และคณะ ลักษณะแบบประเมินเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น มี

ข้อคำถาม ทั้งหมด 20 ข้อ ลักษณะเป็น มาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่เลย มีบ้าง ค่อนข้างมาก และมากที่สุด แบ่งออกเป็น ความรู้สึกทางบวก 10 ข้อ และความรู้สึกทางลบ 10 ข้อ คะแนนรวมความวิตกกังวลทั้งฉบับ มีค่า ระหว่าง 20 - 80 คะแนน และแปลความหมาย ของคะแนน แบ่งออกเป็น 4 ระดับ คือ 20 – 34 คะแนน หมายถึง มีความวิตกกังวลเล็กน้อย 35-49 คะแนน หมายถึง มีความวิตกกังวล ปานกลาง 50-64 คะแนน หมายถึง มีความ วิตกกังวลค่อนข้างมาก และ 65-80 คะแนน หมายถึง มีความวิตกกังวลมากที่สุด ผู้วิจัยหา ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ได้ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟา ของคอนบาช เท่ากับ .90

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ ร่วมกับดนตรีบำบัด เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มาโดยใช้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ ร่วมกับดนตรีบำบัด จำนวน 6 สัปดาห์ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวม 12 ครั้ง มีรายละเอียด ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ขี่แจ้งวัตถุประสงค์ ข้อตกลงต่าง ๆ ในการ ให้การปรึกษา และสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 2 คือฉันเอง เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ ความรู้สึกความผ่อนคลาย ผิกใช้สรรพนาม แทนตน โดยใช้คำว่า “ผม” และ ใช้คำว่า “คุณ” แทนสมาชิกคนอื่น ๆ จากนั้นฟังเสียงธรรมชาติ ใช้เวลา 5 นาที และให้สมาชิกบอกความรู้สึก ของตนเองที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน

ครั้งที่ 3 – 4 การจัดการกับสิ่งที่ค้างคาใจ ให้สมาชิกได้เผชิญกับสิ่งที่ค้างคาใจ ทบทวน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มเลือกใช้เทคนิค ที่เหมาะกับสมาชิกเช่น เทคนิค “เก้าอี้ว่าง” “เทคนิคการแสดงบทบาทที่ตรงกันข้าม” ฯลฯ

และให้สมาชิกเลือกเครื่องดนตรี เพื่อให้จังหวะ ที่แสดงถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ครั้งที่ 5 การมีสติอยู่กับปัจจุบัน เพื่อให้ สมาชิกรับรู้ถึงการมีสติ รับรู้สภาวะปัจจุบัน เผชิญกับสิ่งที่กำลังประสบอยู่ และรับรู้ว่าตนเอง รู้สึกอย่างไร โดยให้สมาชิกฝึกการหายใจ (Deep Breathing Exercise) พร้อมฟังเสียงธรรมชาติ เพื่อการผ่อนคลาย จากนั้นให้สมาชิกเลือก เครื่องดนตรีและให้จังหวะดนตรีตามความรู้สึก ที่เกิดขึ้น

ครั้งที่ 6 การรู้จักและเข้าใจตนเอง เพื่อให้ สมาชิกได้สำรวจความต้องการที่แท้จริงของ ตนเอง พฤติกรรมที่ไม่ตรงกับความต้องการ ทำให้เกิดความขัดแย้งในใจ สมาชิกจะเลือก ทำเสียงจากเครื่องดนตรีที่ฟังแล้วรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ และทำเสียงดนตรีที่ทำให้เกิด ความรู้สึกพอใจ สบายใจ และให้สมาชิกอยู่กับ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น และเลือกจัดการกับ สถานการณ์ตามความต้องการของตนเอง

ครั้งที่ 7 ตระหนักรู้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อม ความขัดแย้งในการดำเนินชีวิต ร่วมกับผู้อื่น โดยให้สมาชิกเลือกเครื่องดนตรีที่ชอบ เล่นจังหวะที่ตนเองชอบ จากนั้นเล่นดนตรีตาม จังหวะของตนเองพร้อม ๆ กันทั้งกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม ถามความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ครั้งที่ 8 ทางเลือกและการรับผิดชอบในสิ่ง ที่เลือก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงทางเลือก ที่หลากหลาย และเลือกได้อย่างเหมาะสมโดยฝึก ใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท และใช้เสียงดนตรี เพื่อการผ่อนคลาย เพื่อให้สมาชิกเกิดความ มั่นใจในสิ่งที่ตนเองเลือกและรับผิดชอบ ทางเลือกของตนเอง

ครั้งที่ 9 การแสดงออกทางอารมณ์และ พฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงการ แสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง

และการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรม อีกด้านที่เก็บไว้ ที่ไม่กล้าแสดงออกมา โดยใช้ เครื่องดนตรีมาช่วยในการแสดงออกของ อารมณ์นั้น ๆ เช่น ให้จังหวะของความรู้สึกกังวล จากนั้นเปลี่ยนไปให้จังหวะที่ตรงข้าม ผู้นำกลุ่ม ถามความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ครั้งที่ 10 พลังทางบวก เพื่อให้สมาชิกได้รู้จัก พลังทางบวกที่มีในตนเอง และดึงพลังออกมา ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฟัง เสียงดนตรีเพื่อการผ่อนคลาย ใช้เวลา 5 นาที ค้นหาพลังทางบวกของตนเอง ให้สมาชิกได้ สัมผัสกับความรู้สึกที่เกิดจากพลังทางบวกนั้น ๆ สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนและอภิปรายถึง แนวทางในการนำพลังทางบวกไปใช้ในชีวิต ประจำวัน

ครั้งที่ 11 การประเมินตนเอง เพื่อให้สมาชิก ประเมินตนเองหลังการเข้าร่วมการปรึกษา ความรู้สึกวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไรบ้าง ขณะนี้รู้สึกอย่างไร สิ่งใดที่ยังวิตกกังวลอยู่ และ จะดำเนินการอย่างไรต่อไป จากนั้นให้สมาชิก กลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ครั้งที่ 12 สรุปกระบวนการกลุ่มและ ประเมินผล เพื่อสรุปกระบวนการทั้งหมดร่วมกัน และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงพลังทางด้าน ดนตรี เพื่อเป็นการแสดงออกถึงมิตรภาพที่ดี ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ทำแบบประเมินความ วิตกกังวลในระยะหลังการทดลอง นัดหมายใน ระยะติดตามผล ระยะห่าง 2 สัปดาห์ และยุติ การปรึกษากลุ่ม

หลังจากผู้วิจัยสร้างโปรแกรมแล้ว ได้นำ โปรแกรมให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขาจิตวิทยาการศึกษา พิจารณา ความถูกต้องและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะมาแก้ไขและ ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ทดลองกับผู้ต้องขัง ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหา

ความบกพร่องของโปรแกรม แล้วมาปรับปรุงอีก ครั้งก่อนนำไปใช้จริง

■ วิธีการดำเนินการวิจัย

การทดลอง แบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยเลือกกลุ่ม ตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากผู้ต้องขังชาย ที่มีคะแนนความวิตกกังวล ในระดับค่อนข้างมากขึ้นไป (50 คะแนน ขึ้นไป) สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง พร้อมลงนามในเอกสารยินยอม ได้ผู้ต้องขัง เข้าร่วมการทดลองทั้งสิ้น 10 คน คะแนนใน ครั้งนี้ถือเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. ระยะทดลอง ดำเนินการทดลองตาม โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสต์สท์ร่วมกับดนตรีบำบัด กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวม 12 ครั้ง

3. ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุด การปรึกษาตามโปรแกรมแล้ว ผู้วิจัยใช้แบบ ประเมินความวิตกกังวล ฉบับเดิมในกลุ่มตัวอย่าง คะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

4. ระยะติดตามผล เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสต์สท์ ร่วมกับดนตรีบำบัดเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความวิตกกังวล ฉบับเดิมอีกครั้ง ถือเป็นคะแนนในระยะติดตามผล (Follow-up)

■ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป (SPSS for Windows) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลและแสดงผล โดยใช้ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated-measure analysis of variance) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอรอนนี (Bonferroni)

■ สรุปผลการวิจัย

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	48	32
รวม	639	377	363
ค่าเฉลี่ย	63.90	37.70	36.3
SD	2.885	4.473	7.646

จากตาราง 3 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชายในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 63.90,

37.70 และ 36.30 ตามลำดับ จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าผู้ต้องขังชายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดมีคะแนนความวิตกกังวลลดลงในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ความวิตกกังวลในระยะก่อนการทดลอง ระยะ หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของผู้ต้องขัง ชาย ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎี เกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของผู้ต้องขังชายที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ ร่วมกับดนตรีบำบัดด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (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 คะแนนเฉลี่ยความ วิตกกังวลของผู้ต้องขังชาย ที่ได้รับการปรึกษา กลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 และมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ

.905 ซึ่งแสดงว่า มีนัยสำคัญทางสภาพจริง อยู่ในระดับสูง เมื่อพบความแตกต่าง ดังนั้นจึง ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี ของบอนเฟอร์รอนี (Bonferroni) แสดงผลดัง ตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของผู้ต้องขังชายในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วย วิธีของบอนเฟอร์รอนี (Bonferroni)

(I) TIME	(J) TIME	Mean Difference		Sig.(a)	95% Confidence Interval for Difference(a)	
		(I-J)	Std. Error		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 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลต่ำกว่ากว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะหลังการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

■ การอภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. ผู้ต้องขังชายในเรือนจำกลางชลบุรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดมีความวิตกกังวลภายหลังทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 3 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 นั้นแสดงว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ช่วยให้ความวิตกกังวลของผู้ต้องขังลดลงในระยะหลังการทดลอง ทั้งนี้ เนื่องจากกระบวนการของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดช่วยให้ผู้ต้องขังได้เกิดการตระหนักรู้ (Awareness) กระบวนการของการปรึกษาช่วยให้ผู้ต้องขังได้กลับมาอยู่กับความรู้สึกของตนเอง สังเกตความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นโดยการนำเสียงดนตรีธรรมชาติ เข้ามาร่วมด้วย ซึ่งเสียงดนตรีธรรมชาติส่งผลให้ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากความรู้สึก ความคิด และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ภายในเรือนจำ รวมถึงรู้สึกผ่อนคลายจากการเข้าร่วมกลุ่มในระยะแรก ดังนั้นเมื่อผู้ต้องขังอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย จึง

สามารถรับรู้ และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง กล้าที่จะเผชิญกับความรู้สึกไม่พึงพอใจ ความขัดแย้งภายในจิตใจทำให้ผู้ต้องขังได้กระจ่างถึงความรู้สึกเหล่านั้นภายในจิตใจของตนเอง นอกจากนี้กระบวนการการปรึกษายังช่วยให้ผู้ต้องขังค้นหาถึงสาเหตุของความไม่พึงพอใจ หรือความรู้สึกขัดแย้ง รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับความขัดแย้งในสภาวะที่เป็นปัจจุบัน ถึงแม้ว่าในช่วงระยะแรก ๆ ผู้ต้องขังในกลุ่มทดลองยังไม่กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์มากนัก ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพในกระบวนการของการปรึกษาแบบกลุ่ม การสร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม เน้นการเก็บรักษาความลับ บรรยากาศของความเป็นกันเองภายใต้การให้เกียรติซึ่งกันและกัน และสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม จึงส่งผลให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และกล้าที่จะเผชิญกับความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจ ความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจที่เกิดขึ้น โดยกระบวนการกลุ่มได้ให้ผู้ต้องขังจัดการกับความรู้สึกที่ค้างคาใจ (Unfinished business) นั้นอย่างเต็มที่ และระบายออกมาอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดตระหนักรู้ถึงความรู้สึกที่ค้างคาใจ และกล้าที่จะเผชิญกับความรู้สึกเหล่านั้นในสภาวะปัจจุบัน

จากกรณีของใหม่ (นามสมมติ) เรื่องราวที่ค้างคาใจอยู่ในอดีต ส่งผลต่อความวิตกกังวลในปัจจุบัน เมื่อได้พิจารณาถึงเรื่องราวที่ค้างคาใจ ไม่สบายใจ ร่วมกับการฟังเสียงดนตรี ทำให้เกิดความรู้สึกอยากจะให้อยู่กับบุคคลที่เป็นเหตุให้เข้าตนมาอยู่ภายในเรือนจำ ผู้ให้การปรึกษาจึงได้นำเทคนิคเก้าอี้ว่าง (Empty-chair) เพื่อให้ผู้ต้องขังได้แสดงความรู้สึกที่ขัดแย้งหรือ

สิ่งที่ค้างคาในใจช่วยให้เกิดความกระจ่างในประสบการณ์และความรู้สึกของตนเอง โดยการให้ผู้ต้องขังอยู่กับความรู้ที่เกิดขึ้นในอดีต รับรู้ความรู้สึกต้องการให้อภัยที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จากนั้นให้ผู้ต้องขังได้แสดงบทบาทสมมติ ทดลองแสดงความรู้สึก และการให้อภัยกับบุคคลดังกล่าว จากการปรึกษากลุ่มส่งผลให้ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกโล่งใจ สบายใจ และลดความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจ เนื่องจากรับรู้ได้ว่า ตนเองก็มีส่วนที่ทำให้เกิดความขัดแย้งนี้เกิดขึ้น

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ช่วยให้ผู้ต้องขังได้รู้เท่าทันความรู้สึกความคิดของตนเอง เมื่อเกิดความรู้สึกวิตกกังวลจากความรู้สึกขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายนอกเรือนจำ การครุ่นคิดถึงบุคคลในครอบครัว คิดหมกมุ่นถึงเรื่องราวที่เคยเกิดขึ้นในอดีต และครุ่นคิดถึงเรื่องราวที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ส่งผลให้ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกจิตใจว่าวุ่น ไม่สงบ รู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย สับสน นอนไม่หลับ และเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายจากการเข้าร่วมกลุ่มทดลอง การปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ช่วยให้ผู้ต้องขังได้รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง สามารถเลือกที่จะมีสติ และกลับมาอยู่กับความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบันได้ ในสภาวะที่ร่างกาย อารมณ์ ผ่อนคลายจากการใช้ดนตรีบำบัด ดังนั้นในกระบวนการปรึกษาจึงได้นำเครื่องดนตรีเข้าร่วมด้วย ซึ่งช่วยให้ผู้ต้องขังที่ไม่กล้าพูด หรือแสดงความคิดเห็นได้กล้าแสดงความรู้สึกออกมา ผ่านทางเครื่องดนตรี ทำให้ผู้ต้องขังสามารถแสดงออกถึงความต้องการ ความรู้สึกของตนเอง ได้รับรู้ความต้องการ และ

ความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่มด้วย

จากกรณีของขวัญ (นามสมมติ) ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 5 การมีสติอยู่กับปัจจุบัน เมื่อขวัญต้องเผชิญกับความรู้สึกสับสน วุ่นวายใจ ถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นภายนอกเรือนจำ และการขาดการติดต่อจากภรรยา ทำให้เกิดความรู้สึกกังวล ส่งผลให้กระวนกระวายใจ นอนไม่หลับ ขวัญเลือกใช้ทักษะในการมีสติ อยู่กับปัจจุบัน กำหนดลมหายใจและอยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้น พยายามดึงการรับรู้ของตนเองให้กลับมาอยู่ในสภาวะการณปัจจุบัน รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นที่นี้และเดี๋ยวนี้ จากการใช้ทักษะดังกล่าวช่วยให้ขวัญสามารถผ่อนคลาย และคลายความวิตกกังวลลงได้

กระบวนการของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ช่วยให้ผู้ต้องขังได้ตระหนักถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ปัจจุบัน และรับรู้ถึงสภาวะที่ก่อให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ความต้องการ พฤติกรรมที่เกิดความรู้สึกขัดแย้ง และกล้าที่จะยืนยันความต้องการของตนเอง รวมทั้งมีทางเลือกที่หลากหลาย เพื่อลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งดนตรีบำบัดช่วยให้ผู้ต้องขังได้เห็นทางเลือกที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น โดยการใช้เครื่องดนตรีและจังหวะดนตรีมาจำลองสถานการณ์ให้เกิดบรรยากาศของการเกิดความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ตรงข้ามกันและให้ผู้ต้องขังได้สัมผัสกับอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจน

กรณีของต่อม (นามสมมติ) จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 3 การจัดการกับสิ่งที่ค้างคาใจ รู้สึกว่าเหตุการณ์ของตนเองไม่สามารถให้อภัยเหมือนกับเหตุการณ์ของใหม่ (นามสมมติ) จึงยังมี

ความรู้สึกโกรธแค้นมาก รู้สึกให้อภัยไม่ได้ หากออกไปได้ก็จะตามไปทำร้ายบุคคลนั้นโดยไม่กลัวว่าจะต้องกลับมาที่เรือนจำอีกครั้ง จากเทคนิคการอยู่กับความรู้สึกนั้น ด้อมได้มีโอกาสเผชิญกับความรู้สึกโกรธแค้นที่เกิดขึ้น ได้สัมผัสกับความรู้สึก โดยมีสมาชิกกลุ่มคอยสนับสนุนและให้กำลังใจ นอกจากนี้ได้นำเครื่องดนตรี (กลอง) ให้ด้อมได้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นผ่านทางเครื่องดนตรี และให้ฟังเสียงดนตรีธรรมชาติเพื่อการผ่อนคลาย ซึ่งช่วยให้ด้อมได้รับรู้อารมณ์ความรู้สึก ที่ตรงข้ามของตนเองได้อย่างชัดเจน การนำดนตรีมาสร้างสถานการณ์จำลอง เพื่อให้ผู้ต้องขังได้รับรู้ถึงความรู้สึกที่แตกต่างกัน ผู้ต้องขังสามารถเลือกการแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม เพื่อลดความขัดแย้งและอยู่กับสภาวะปัจจุบัน ส่งผลต่อการสื่อสารการมีปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับผู้ต้องขังอื่น ๆ และการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ผู้ต้องขังยังสามารถตระหนักถึง การแสดงออกทางอารมณ์ พฤติกรรม และความต้องการของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง สามารถแสดงออกได้โดยไม่วิตกกังวล ไม่กระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

กรณีของอาร์ท (นามสมมติ) ที่เกิดความรู้สึกขัดแย้งในใจ เมื่อต้องเผชิญกับทัศนคติ ความคิดของเพื่อนที่แตกต่างจากตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด แต่ก็เลือกที่จะเก็บเอาไว้ในใจ หากทนไม่ไหวก็จะเลือกที่จะเดินออกมาเงียบ ๆ และอยู่ตามลำพัง จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 9 การแสดงออกทางอารมณ์ และพฤติกรรม อาร์ทสามารถเข้าใจความรู้สึก ความต้องการ และรับรู้

อารมณ์ของตนเองได้ สามารถเลือกที่จะเข้ากลุ่มกับกลุ่มเพื่อนที่มีความคิด ทัศนคติที่คล้าย ๆ กับตนเองได้ และรู้สึกดีที่ได้เปิดใจคุยกับเพื่อนคนอื่น และกลุ่มอื่น ๆ บ้าง โดยไม่ต้องอดทนคุยกับกลุ่มเพื่อนที่มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน หลังการเข้าร่วมกลุ่ม อาร์ทรู้สึกว่าการให้จังหวะดนตรีตอนแรกไม่เข้าใจว่าทำแล้วจะได้อะไร เพราะเล่นจังหวะไปตามที่รู้สึกตอนนั้น แต่ภายหลังจากการเข้ากลุ่มและกลับไปใช้ชีวิตตามปกติ เมื่อต้องเผชิญกับความรู้สึกอึดอัดหรือขัดแย้ง ภาพการเล่นดนตรี เสียงจังหวะดนตรี ของสมาชิกกลุ่มจะปรากฏขึ้นในความคิด ความรู้สึกที่ได้จากทางเลือก ทำให้สามารถเลือกที่จะเดินออกมาจากกลุ่มหนึ่งและไปคุยกับเพื่อนกลุ่มอื่น ๆ ได้ โดยไม่รู้สึกอึดอัดหรือกังวลว่าเพื่อนในกลุ่มจะรู้สึกไม่ดี

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ช่วยให้ผู้ต้องขังตระหนักถึงทางเลือก และมีทางเลือกที่หลากหลาย จากการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม เมื่อเกิดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล ผู้ต้องขังสามารถตัดสินใจ คิดหาทางเลือกที่เหมาะสม

กรณีของด้อม (นามสมมติ) เมื่อเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 8 ทางเลือก และการรับผิดชอบในสิ่งที่เลือกด้อม สามารถเข้าใจความรู้สึก ความต้องการของตนเอง เมื่อเกิดความขัดแย้งในใจ ทำให้ ด้อมได้เห็นทางเลือกจากความขัดแย้งที่เกิดขึ้น และตัดสินใจเลือกแม้กับลูกมากกว่า เพราะที่ผ่านมาไม่เคยได้ดูแลแม่กับลูก ตอนที่ลำบากก็มีแม่ที่คอยมาเยี่ยมและดูแลอยู่เสมอ ๆ จากการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมของด้อม เปลี่ยนไปจากที่เป็นคนโกรธแค้นทั้งการแสดงออกทางสีหน้า แววตา น้ำเสียง เปลี่ยนเป็นการให้อภัย

ยิ้มแย้ม คุยเก่ง และร่วมแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกในกลุ่มมากขึ้น เลือกที่จะไม่ยึดติดอยู่กับอดีตหรือความแค้น เลือกที่จะใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันมากกว่า

การปรึกษาช่วยให้ผู้ต้องขังได้มองสถานการณ์ต่าง ๆ ในมุมมอง สามารถดึงพลังด้านบวกที่มีอยู่มาใช้เป็นพลังใจ เป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ซึ่งการดำเนินชีวิตภายในเรือนจำด้วยการคิดบวก การดึงเอาความสามารถที่มีมาใช้ในการทำงานภายในเรือนจำ ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ และเกิดความสุขในการทำงาน และการใช้ชีวิต อีกทั้งคนตรีบำบัดช่วยปรับสภาพจิตใจ ให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวกด้วย นอกจากนี้กำลังใจจากครอบครัวมีส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้ต้องขังเกิดความรู้สึกที่ดี ซึ่งจากการปรึกษากลุ่ม ช่วยให้ผู้ต้องขังตระหนักถึงความสำคัญของคนในครอบครัว เมื่อมีการเยี่ยมญาติเกิดขึ้น ผู้ต้องขังเลือกที่จะถามถึงสารทุกข์สุกดิบของญาติที่อยู่ตรงหน้ามากกว่าจะกล่าวถึงเรื่องราวอื่น ๆ และเลือกที่จะเข้าใจภรรยาหรือแฟนที่มาเยี่ยม แทนการโมโหว่างใจหรือพูดจาประชดประชัน ส่งผลให้ผู้ต้องขังกับญาติเกิดความเข้าใจกันมากขึ้น เปิดใจคุยกันมากขึ้น และเกิดความรู้สึกที่ดีเมื่อกลับมาอยู่ในแดน

จากเหตุผลที่กล่าวมาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ช่วยให้ผู้ต้องขังชายมีความวิตกกังวล ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

2. ผู้ต้องขังชายในเรือนจำกลางชลบุรีที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด มีความวิตกกังวล ในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 3

ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 นั้นแสดงว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ช่วยให้ผู้ต้องขังชายที่มีความวิตกกังวลลดลงในระยะติดตามผล ทั้งนี้เพราะการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด เป็นการปรึกษาที่ส่งเสริม และสนับสนุนให้ผู้ต้องขังได้มีการทดลอง ทักษะประสบการณ์ พฤติกรรมทางเลือกต่าง ๆ ในกลุ่มภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัย การสนับสนุนให้กำลังใจจากสมาชิกกลุ่ม และหลังการเข้าร่วมกลุ่มสมาชิกได้นำทักษะประสบการณ์ พฤติกรรมทางเลือก ไปทดลองปรับใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน จากนั้นนำผลที่ได้ รวมถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทดลอง มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันภายในกลุ่ม พร้อมทั้งร่วมกันเสนอทางเลือกที่เหมาะสมในการนำทักษะและประสบการณ์ไปปรับใช้โดยไม่รู้สึกขัดแย้ง หรือรู้สึกแตกต่างจากผู้ต้องขังอื่น ๆ ซึ่งในระยะของการติดตามผลการทดลอง เมื่อถึงช่วงระยะเวลาหลังการทดลองเป็นเวลา 2 สัปดาห์ และประเมินความวิตกกังวลอีกครั้ง พบว่าเมื่อผู้ต้องขังต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล สามารถมีสติ รับรู้ความรู้สึก และอารมณ์ของตนเอง และสามารถเลือกที่จะแสดงความรู้สึก และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ลดความขัดแย้งในใจ รวมทั้งเกิดสัมพันธภาพที่ดีขึ้นระหว่างผู้ต้องขังกับญาติ

จากกรณีของยังส์ (นามสมมติ) ในระยะติดตามผลการทดลอง ยังส์ ดำเนินชีวิตโดยการเลือกปรับเปลี่ยนตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ เช่นเดียวกับการให้จังหวัดดนตรี บางครั้งการดำเนินชีวิตก็ควรจะแสดงจุดยืนของตนเอง บางครั้งปรับเปลี่ยนจังหวัดตามกลุ่ม ตามสถานการณ์ที่เห็นว่าเหมาะสม โดยไม่ทำตัวเองและบุคคลคนอื่นเดือดร้อน ตั้งใจทำงาน

ที่ได้รับมอบหมาย หากมีเวลาว่างจะหากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย ทำให้ไม่ต้องคิดฟุ้งซ่าน และนอกจากนี้กำลังใจจากครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อติดตามมารดามาเยี่ยม เลือกที่จะมองหาข้อดีในเรื่องร้าย คิดถึงเรื่องดี ๆ ยึดเวลาที่ติดตามมารดาเยี่ยมซึ่งมักจะมาพร้อมกัน ถึงแม้ว่าทั้งสองจะแยกทางกันไปมีครอบครัวใหม่ เพื่อไม่ให้ เป็นห่วงและเกิดความกังวลกลับไป

จากผลการวิจัยอาจากกล่าวได้ว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ช่วยลดความวิตกกังวลของผู้ต้องขังได้จริง เนื่องจากกระบวนการดังกล่าวช่วยให้ผู้ต้องขังเกิดความตระหนักรู้ต่อความรู้สึก ความคิด อารมณ์และความต้องการที่แท้จริงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน ไม่คิดหมกมุ่นถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีต หรือครุ่นคิดถึงเกี่ยวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง กล้าที่จะเผชิญกับความรู้สึกของตนเอง มีสติรู้ทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และสามารถจัดการกับความขัดแย้ง จากการมีทางเลือกที่เหมาะสม และรู้จักรับผิดชอบทางเลือกของตนเอง นอกจากนี้ผู้ต้องขังยังได้มีการประเมินกิจกรรมดนตรีบำบัดในแต่ละครั้ง ซึ่งมีส่วนช่วยให้ผู้ต้องขังได้ประเมินความรู้สึกของตนเองและผลที่ได้รับจากดนตรีบำบัดอีกด้วย

■ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัย พบว่า การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ช่วยให้ผู้ต้องขังชายมีความวิตกกังวลลดลง ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขังสามารถนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎี

เกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดไปปรับใช้เพื่อช่วยให้ผู้ต้องขังลดความวิตกกังวล และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ภายในเรือนจำ ได้อย่างเหมาะสม

2. การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด เป็นการปรึกษาที่ต้องใช้ความชำนาญในเรื่องการเลือกใช้เทคนิคการปรึกษา และการเลือกใช้ดนตรีบำบัดที่เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาแต่ละคน การสร้างสัมพันธภาพ การสังเกต การประเมินความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ดังนั้นผู้ที่จะนำการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ไปใช้จะต้องศึกษาเทคนิค วิธีการประเมิน และเลือกใช้กิจกรรมทางดนตรีบำบัดให้เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาแต่ละคน เพื่อให้ได้ผลการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ

■ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. การนำการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัดไปใช้กับผู้ต้องขังกลุ่มอื่น ๆ ภายในเรือนจำ เช่น ผู้ต้องขังกลุ่มเตรียมพร้อมก่อนปล่อย หรือกลุ่มผู้ต้องขังที่มีพฤติกรรมกระทำผิดวินัย เป็นต้น

2. การศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ร่วมกับดนตรีบำบัด ต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความเครียด ความโกรธ ของผู้ต้องขังในเรือนจำ เป็นต้น

■ เอกสารอ้างอิง

ขวัญพนมพร ธรรมไทย. (2554). การพยาบาลจิตเวชสู่การปฏิบัติ (เล่ม 1). เชียงใหม่: เชียงใหม่ สหนวกิจ
คมเพชร จัตรศุภกุล. (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาคุณภาพ

วิชาการ.

ชนิดดา แบนเกษร. (2549). **พยาธิสรีรวิทยาและเภสัชวิทยาเพื่อการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชขั้นสูง**. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา

นัทธี จิตสว่าง. (2553). **ผลกระทบจากการถูกจองจำของผู้ต้องขัง**. เข้าถึงโดย <http://www.gotoknow.org/posts/454719>

บุษกร บินทสันต์. (2553). **ดนตรีบำบัด**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). **ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชร ทรัพย์มี. (2547). **ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมภพ เรืองตระกูล และคณะ. (2542). **ตำราจิตเวชศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 6)**. กรุงเทพฯ: เรือนแก้ว.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). **ทฤษฎีและเทคนิคการบำบัดพฤติกรรม**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). **การปรึกษากลุ่ม (เอกสารคำสอนวิชา 416621)**. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

อาดัม นีละไพจิตร. (2548). **ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขัง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

Corey, G. (2008). **Theory & practice of group counseling** (8th ed.). Belmont, CA: Brook/Cole.

Spielberger, et al. (1983). **STAI-adult manual**. All rights reserved in all media. Published by Mind Garden, Inc., Retrieved from: <http://www.mindgarden.com>.

