

ผลการบูรณาการการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะ เพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้ต้องขังหญิง

The Effect of Integrated Cognitive Behavior Therapy Counseling with Art on Reduction of Depression among Female Prisoners.

ชุติกานุจน์ อินทร์ทิม¹ เพ็ญนภา กุลนภาดล² ภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์³

Chutikarn Inthim¹ Pennapha Koolnaphadol² Pornpat Hengudomsab³

¹ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

¹Student (B.Sc.) Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University

E-mail : p.chutikarn.i@gmail.com

²รองศาสตราจารย์ ดร. ประจำสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

²Associate Professor of Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University

E-mail : drpennapha@yahoo.com

³รองศาสตราจารย์ ดร. ประจำสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

³Associate Professor of Psychiatric and Mental Health Nursing, Faculty of Nursing, Burapha University

E-mail : pornpat12@yahoo.com

Received: August 21, 2020; Revised: July 1, 2021; Accepted: July 21, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะและผลการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมในการลดภาวะซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้ต้องขังหญิง เรือนจำแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรีที่มีอายุ 18-75 ปี โดยผู้ต้องขังหญิงทำแบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้า ซึ่งมีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 20 คน สุ่มเป็นกลุ่มการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะ 10 คน และกลุ่มการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม 10 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะมีค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงของภาวะซึมเศร้าภายในของทั้ง 2 กลุ่มพบว่าผู้ต้องขังหญิง มีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะว่าในการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้านั้น ผู้ให้การปรึกษาคควรบูรณาการร่วมกับศิลปะ อันจะช่วยให้ประสิทธิผลในการลดภาวะซึมเศร้าได้ผลดียิ่งขึ้น

คำสำคัญ: ภาวะซึมเศร้า, ผู้ต้องขังหญิง, การปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม, ศิลปะ

Abstract

This experimental research has an aim to compare the effectiveness of the program between the integrated cognitive behavior therapy counseling with art and cognitive behavior therapy counseling in reducing depression among the female prisoners. The inclusion criteria for the sample included being female prisoners whose ages ranged from 18-75 years, had depression scores classified in the moderate level (17-30 scores) by using Beck Depression Inventory and voluntarily participated in this study. The 20 participants were randomly assigned into the group of integrated cognitive behavior therapy counseling with art and cognitive behavior therapy counseling group. The results revealed that the depression scores among the female prisoners in the group of integrated cognitive behavior therapy counseling with art were significantly lower than those in the cognitive behavior therapy counseling group at posttest and follow-up phases at level .50. This study results suggested that in the use of counseling through cognitive and behavioral therapy to reduce depression, the counselors should also integrate arts. This would be more effective in reducing depression.

Keywords: Depression, Female Prisoners, Cognitive Behavior Therapy Counseling, Art

บทนำ

จากการลงพื้นที่เพื่อศึกษาสภาพของปัญหาในกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยสนใจคือผู้ต้องขังหญิง ที่เรือนจำแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี มีผู้ต้องขังที่มีภาวะทางจิตเวชเพิ่มมากขึ้นในทุก ๆ ปี รวมถึงภาวะซึมเศร้าที่เป็นหนึ่งในโรคทางจิตเวช ดังสถิติย้อนหลัง 6 ปี เมื่อปีพ.ศ. 2556-2561 มีผู้ต้องขังป่วยจิตเวชจำนวน 10,11,14,13,17 และ 33 คน ตามลำดับ (กลุ่มงานพยาบาลเรือนจำพิเศษ จังหวัดชลบุรี, 2562) จากสถิติสังเกตได้ว่าจำนวนผู้ต้องขังป่วยจิตเวชมีจำนวนที่เพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ผู้เชี่ยวชาญและผู้ที่เกี่ยวข้องควรเข้าไปช่วยเหลือกลุ่มผู้ป่วยจิตเวชอย่างเร่งด่วน มุ่งเน้นการแก้ไขก่อนพ้นโทษเพื่อผู้ต้องขังสามารถกลับสู่สังคมได้โดยปราศจากภาวะซึมเศร้าและเมื่อผู้ต้องขังนั้นมาเผชิญกับสิ่งแวดล้อมในเรือนจำในสภาพที่แออัด มีกฎระเบียบถูกจองจำสูญเสียอิสรภาพมีผู้ต้องขังอื่นที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน การพลัดพรากจากคนที่รัก ขาดที่ปรึกษา ทำให้เกิดการเรียนรู้คิดว่าเกิดจากความผิดพลาดของตนเองและคิดว่าตนไร้ค่า หมดหวังชีวิต มีแต่ความทุกข์ยากทั้งในปัจจุบันและในอนาคตและเกิดเป็นภาวะซึมเศร้าได้ที่สุดในที่สุด และเมื่อพิจารณาถึงการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังจากการลงพื้นที่จริงพบว่า ผู้ต้องขังมีแนวโน้มซึมเศร้าน่ามากขึ้นและได้มีการพยายามทำร้ายร่างกายของตนเองทุกปี โดยผู้ต้องขังที่พบภาวะซึมเศร้าส่วนใหญ่มาจากการไม่มีญาติเข้าพบและการไม่ยอมรับว่าตนเองจะต้องมารับโทษ ใช้ชีวิตต่อจากนี้โดยปราศจากอิสระ จึงทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงปัญหาและต้องการช่วยเหลือผู้ต้องขังที่มีภาวะซึมเศร้า ผู้วิจัยจึงเห็นว่าทัศนสถานแห่งนี้เหมาะสมกับการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา จากข้อมูลเกี่ยวกับการเกิดภาวะซึมเศร้าและการถูกกักขังในเรือนจำดังที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นว่าเมื่อผู้ต้องขังกระทำความผิดและถูกตัดสินให้เข้าไปอยู่ในเรือนจำเป็นภาวะวิกฤตของชีวิตเพราะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตทั้งอาชีพ การงาน ครอบครัวแตกแยก ขาดการยอมรับจากสังคมญาติพี่น้อง ขาดคนรักและเข้าใจ และรู้สึกผิดหวังในตนเองจึงส่งผลให้ผู้ต้องขังคิดว่าตนเองไร้ค่า หดหู่ หมดหวังมองโลกในแง่ร้ายและเมื่อต้องมาอยู่ในเรือนจำ ต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย แออัด ต้องปรับตัวเข้ากับผู้ต้องขังอื่น ๆ ขาดอิสรภาพในการดำเนินชีวิต

ปัจจุบันสังคมไทยประสบปัญหาภาวะซึมเศร้าน่ามากขึ้น ด้วยอัตราจำนวนของผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีอัตราสูงขึ้น ภาวะซึมเศร้าส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและยังก่อให้เกิดปัญหามากมายและในกลุ่มผู้ต้องขังยังเกิดปัญหาทางจิตใจได้ง่าย

เมื่อต้องมาพบกับภาวะวิกฤตชีวิตซึ่งควรได้รับการช่วยเหลือ (ชมพูนุช ครองขจรสุข, 2563) ทั้งนี้หากไม่ได้รับการช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงที ระดับภาวะซึมเศร้าจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนไปถึงระดับรุนแรงได้ ตามแนวคิดของเบค (Beck, 1967) ภาวะซึมเศร้าเกิดจากการที่บุคคลมีโครงสร้างทางด้านความคิดที่ผิดปกติของกระบวนการใช้เหตุผลมาใช้ในเหตุการณ์ปัจจุบัน ทำให้เกิดความคิดอัตโนมัติทางลบประกอบกับมีภาวะวิกฤตเกิดขึ้นในชีวิตจึงนำโครงสร้างความคิดที่ผิดปกติมาใช้ในเหตุการณ์ปัจจุบัน เมื่อไม่ได้รับการแก้ไขจึงเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบมากขึ้น ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ การลดภาวะซึมเศร้าสามารถทำได้หลายวิธี โดยวิธีที่มีประสิทธิภาพอีกหนึ่งวิธีคือการปรึกษาโดยผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม นำมาใช้เพื่อปรับความคิดอัตโนมัติเชิงลบของผู้ต้องขังที่มีระดับภาวะซึมเศร้าน้อยถึงปานกลาง โดยภาวะซึมเศร่าระดับน้อยถึงปานกลาง จะเป็นระดับภาวะที่เกิดจากความคิดอัตโนมัติเชิงลบที่ส่งผลให้ผู้มีภาวะซึมเศร้าเริ่มมีความคิดอัตโนมัติเชิงลบที่รุนแรงขึ้น โดยกระบวนการปรึกษาจะมุ่งเน้นการช่วยเหลือระหว่างบุคคลในการปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (วรศรา ชีพสมุทร, 2563) ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม มาประกอบใช้ร่วมกับศิลปะ โดยศิลปะจะเป็นการแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกได้อย่างชัดเจนและเหมาะสม ผู้ต้องขังจะสามารถใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางในการแสดงความรู้สึกของตนเองได้ และทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้ในตัวเองด้านอารมณ์ ความรู้สึกและการแสดงออกของตนเองได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้การใช้ศิลปะยังสามารถเป็นสื่อกลางระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้ต้องขังได้ ผ่านการใช้ภาพวาดหรือสีสันท่าง ๆ ได้ อีกทั้งยังเป็นการให้ผู้ต้องขังเล่าเรื่องราวผ่านจินตนาการที่ตนเองได้แสดงออกมาอีกด้วย โดยผู้ให้การศึกษาจะสามารถรับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกเศร้า หรือสิ่งที่วิตกกังวลอยู่ภายในจิตใจของผู้ต้องขังได้ง่ายขึ้น และกระบวนการของศิลปะจะได้ผลดีขึ้นเมื่อนำมาใช้ร่วมกับทฤษฎีการปรึกษา ซึ่งการปรึกษาแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม เป็นทฤษฎีที่ผู้วิจัยเชื่อว่ามีเหมาะสมเนื่องจากเป็นทฤษฎีการแก้ไขความคิดที่ส่งผลโดยตรงกับภาวะซึมเศร้าและมุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่ถูกแสดงออกจากความคิดอัตโนมัติเชิงลบและเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการปรึกษาแล้วผู้ต้องขังสามารถปรับแก้ปัญหาที่เข้ามากระทบความคิดของตนเองได้และแก้ไขปัญหาได้ในระยะยาว

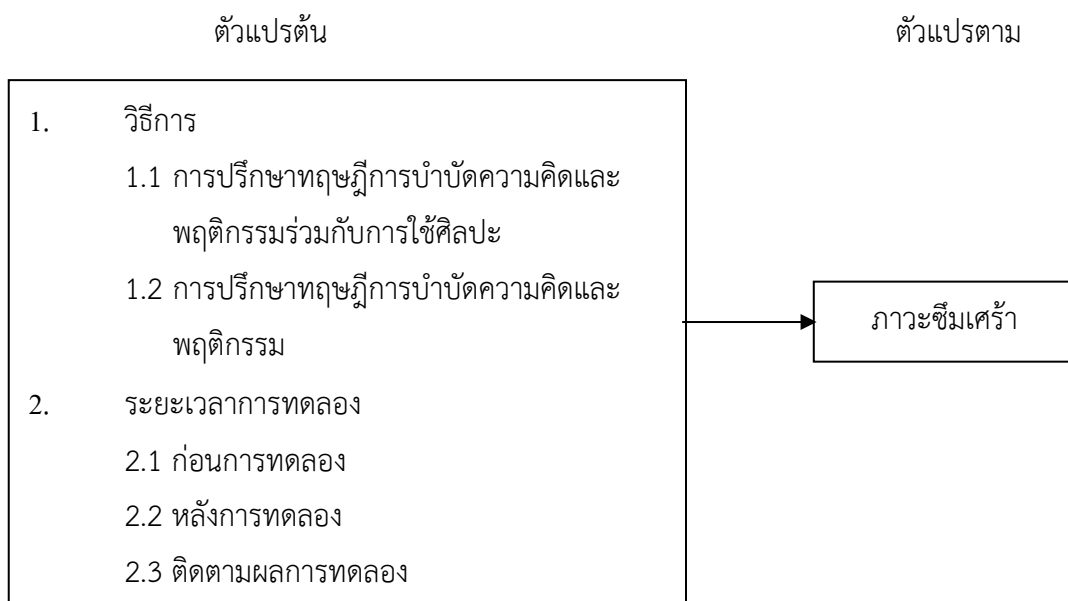
วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะและผลการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมในการลดภาวะซึมเศร้า

สมมติฐานของการวิจัย

1. ภาวะซึมเศร้าของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะมีระดับคะแนนภาวะซึมเศร่าต่ำกว่าผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม
2. ภาวะซึมเศร้าของผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง
3. ภาวะซึมเศร้าของผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง

กรอบแนวคิด



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ประชากร คือ ผู้ต้องขังหญิงที่อาศัยในเรือนจำแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี ที่มีคุณสมบัติ ดังนี้
 - 1.1 ผู้ต้องขังหญิงที่มีอายุ 18-75 ปี
 - 1.2 อาศัยในเรือนจำ
 - 1.3 ไม่อยู่ในระยะใกล้พ้นโทษ 6 เดือนนับจากวันเริ่มลงพื้นที่
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ต้องขังที่มีคุณสมบัติเป็นผู้ต้องขังหญิงที่มีอายุ 18-75 ปีและอาศัยในเรือนจำ จำนวน 247 คน และมีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังทำแบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าของเบค และมีคะแนนที่แสดงถึงการมีภาวะซึมเศร้าในระดับปานกลางลงมา (ค่าคะแนน 17-30 คะแนน)
 - 2.2 สัมภาษณ์เข้าร่วมการวิจัย
 - 2.3 นำคะแนนจากแบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าของเบค และมีคะแนนระดับน้อยถึงปานกลาง (17-30 คะแนน) มาจัดเรียงคะแนนและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่าง อย่างง่ายโดยการ จับฉลาก แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับการศึกษาร่วมกับการใช้ศิลปะ จำนวน 10 คน และกลุ่มที่ได้รับการศึกษาจำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าของเบค (Beck Depression Inventory)
2. โปรแกรมการศึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะ
3. โปรแกรมการศึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

การพัฒนาและหาคุณภาพเครื่องมือ มีดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับอาการ ความรู้สึกของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า รวมถึงลักษณะที่เกี่ยวข้องกับผู้ต้องขัง

2. ศึกษาแบบประเมินภาวะซึมเศร้าที่สร้างขึ้นโดยจิตแพทย์ เออรอน ที. เบค (Aaron T. Beck, 1967) เผยแพร่โดยศูนย์ปัญญาบำบัด (Center for Cognitive Therapy) ลักษณะแบบประเมินดังกล่าวเป็นแบบเลือกตอบ 21 ข้อ ใช้ประเมินอาการหรือทัศนคติของบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า ซึ่งประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับอาการทางจิตใจ จำนวน 15 ข้อ อาการทางกาย 6 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยข้อความที่ใช้ประเมินตนเอง 4 ตัวเลือก โดยแต่ละตัวเลือกมีการกำหนดคะแนนเป็น 0,1,2 และ 3 คะแนน

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. **ความตรง (Validity)** ผู้วิจัยได้ศึกษาลักษณะรายละเอียดของแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบค ฉบับภาษาไทยให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ได้ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและโครงสร้างแบบประเมินดังกล่าว อย่างไรก็ตามแบบประเมินของเบคได้ผ่านกระบวนการการหาคุณภาพมาแล้ว พบว่ามีความตรงเชิงโครงสร้างระดับสูง เพราะสามารถประเมินอาการและทัศนคติที่เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าได้อย่างกว้างขวาง

2. **ค่าความเชื่อมั่น (Reliability)** ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบคโดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งค่าความตรงของเครื่องมือต้นฉบับ (Content Validity) เท่ากับ 0.84 ค่าความเชื่อมั่นโดยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Reliability Cronbach's Coefficient Alpha) เท่ากับ 0.92 และรายงานผลให้คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ทราบ หลังจากได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์แล้ว ผู้วิจัยจึงนำแบบประเมินดังกล่าวไปใช้ในการดำเนินการทดลองต่อไป

วิธีดำเนินการทดลอง

การทดลองแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังหญิงในเรือนจำ ทำแบบประเมินผลภาวะซึมเศร้าของเบค คัดเลือกผู้ต้องขังหญิงที่มีคะแนนระดับน้อยถึงปานกลาง และทำการสุ่มอย่างง่ายโดยใช้วิธีจับฉลาก แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะ จำนวน 10 คน กลุ่มการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม จำนวน 10 คน คะแนนที่ได้จากการวัดครั้งนี้จะเป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง

2. ระยะทดลอง

2.1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะกับกลุ่มทดลอง โดยโปรแกรมแบ่งออกเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวมระยะเวลาการปรึกษาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สถานที่ คือ ห้องสมุดแดนหญิงของเรือนจำ

2.2 ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม โดยโปรแกรมแบ่งออกเป็น 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมระยะเวลาการปรึกษาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สถานที่ คือ ห้องสมุดแดนหญิงของเรือนจำพิเศษพัทยา

3. ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังหญิง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าของเบค หลังจากการทดลองในครั้งที่ 12 ซึ่งเป็นขั้นยุติการศึกษา คะแนนจากการทำแบบวัดครั้งนี้จะเก็บผลเป็นคะแนนหลังการทดลอง

4. ระยะติดตามผล หลังการทดลองเสร็จเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดประเมินภาวะซึมเศร้าของเบค เพื่อเก็บผลคะแนนเป็นคะแนนในระยะติดตามผล และนำข้อมูลที่ได้ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variance : One Between Subjects Variable and One Within Subjects Variable) ของฮาเวล (D. C Howell, 2007) เมื่อพบความแตกต่างทำการทดสอบรายคู่แบบนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls Procedure)

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-Factor Experimental with Repeated Measures on One Factor) อ้างอิงจาก Winer, Brown, and Michels (1995, p. 509) เพื่อศึกษาผลการบูรณาการการปรึกษาหารือการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้ต้องขังหญิง ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นตารางและแผนภูมิตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาร่วมกับศิลปะและกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
ผู้ต้องขังหญิงคนที่	ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล	ผู้ต้องขังหญิงคนที่	ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล
1	20	5	9	1	19	9	12
2	25	13	16	2	17	4	16
3	17	4	6	3	22	9	13
4	17	7	12	4	19	14	10
5	19	8	7	5	25	11	17
6	20	4	5	6	20	12	10
7	27	9	20	7	29	16	20
8	25	13	15	8	26	19	16
9	30	13	12	9	26	12	18
10	29	14	22	10	28	10	13
รวม	229	90	124	รวม	231	116	145
$\bar{x}$	22.90	9.00	12.40	$\bar{x}$	23.10	11.60	14.50
SD	4.88	4.00	5.83	SD	4.22	4.10	3.40

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ต้องขังหญิงในกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาร่วมกับศิลปะ มีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลเป็น 22.90 , 9.00 และ 12.40 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษา มีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลเป็น 23.10 , 11.60 และ 14.50 ตามลำดับ

เมื่อนำผลรวมคะแนนภาวะซึมเศร้า มาทำเป็นแผนภูมิเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาร่วมกับศิลปะ และกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษา

ตารางที่ 2 การทดสอบผลย่อยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าในกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาร่วมกับศิลปะ และกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้า การทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และผลทดสอบย่อยของระยะเวลาในผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาร่วมกับศิลปะกับกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษา ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

	Source of variation	df	SS	MS	F
ระยะก่อนทดลอง	Between groups	1	.200	.200	0.009
	Error	54	1085.10	20.09	
ระยะหลังทดลอง	Between groups	1	33.800	33.800	1.682
	Error	54	1085.10	20.09	
ระยะติดตามผล	Between groups	1	20.050	22.050	1.098
	Error	54	1085.10	20.09	

ปรับค่า df เป็น 29, $F_{.05} (1,29) = 4.18$ ด้วยวิธีการของ Welch-Satterwaite (Howell, 2007, p. 459)

จากตารางที่ 2 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง ผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาร่วมกับศิลปะและกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนของภาวะซึมเศร้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ในระยะก่อนการทดลอง ผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาร่วมกับศิลปะ และกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษามีคะแนนภาวะซึมเศร้าไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลอง พบว่า ผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาร่วมกับศิลปะและกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าไม่แตกต่างกัน

ในระยะติดตามผล พบว่า ผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาร่วมกับศิลปะและกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินภาวะซึมเศร้าที่ได้รับการปรึกษาร่วมกับศิลปะ เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Procedure)

$\bar{X}$	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะติดตามผล	ระยะหลังการทดลอง
	22.90	12.40	9.00
22.90	-	-10.5*	-13.9*
12.40		-	-3.4
9.00			-
r		2	3
$q_{.95}(r,18)$		2.97	3.61
$q_{.95}(r,18)\sqrt{\frac{MS_{error}}{n}}$		4.51	5.49

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาร่วมกับศิลปะ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ 1) คะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่พบความแตกต่าง

แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าที่ได้รับการปรึกษาร่วมกับศิลปะในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าที่ได้รับการปรึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Procedure)

$\bar{X}$	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะติดตามผล	ระยะหลังการทดลอง
	23.10	14.50	11.60
23.10	-	-8.6*	-11.5*
14.50		-	-2.9
11.60			-
r		2	3
$q_{.95}(r,18)$		2.97	3.61
$q_{.95}(r,18)\sqrt{\frac{MS_{error}}{n}}$		4.51	5.49

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ 1) คะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่พบความแตกต่าง

แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าที่ได้รับการรักษาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

สมมติฐานข้อที่ 1 ภาวะซึมเศร้าของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะมีระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

ผลการวิจัยพบว่า ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาร่วมกับศิลปะมีค่าเฉลี่ยแบบประเมินภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีค่าเป็น 9.00 และ 12.40 ตามลำดับ ส่วนผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการรักษา มีค่าเป็น 11.60 และ 14.50 ตามลำดับ

ผู้วิจัยได้นำการักษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมมาปรับใช้ร่วมกับศิลปะเพื่อนำมาลดระดับภาวะซึมเศร้า โดยวิธีที่ผู้วิจัยนำมาใช้คือการปรับความคิดอัตโนมัติเชิงลบของผู้ต้องขังหญิงที่มีการใช้ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม จะช่วยในการแก้ไขภาวะซึมเศร้าได้ดีและตรงประเด็นมากที่สุด อิทธิพลธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม เชื่อว่า การที่มนุษย์มีความรู้สึกวิตกกังวล เกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม จึงมุ่งเน้นการแก้ไขการปรับความคิดอย่างชัดเจน สอดคล้องกับแนวคิดของ อารอน ที เบค (Aaron T. Beck, 1967) ที่เชื่อว่ามนุษย์มีความคิดอัตโนมัติ โดยความคิดอัตโนมัติจะถูกกระตุ้นจากความเชื่อพื้นฐานที่อยู่ในระดับลึก (core beliefs) ซึ่งเป็นความคิดพื้นฐานส่วนบุคคลที่พัฒนามาตั้งแต่เด็ก เป็นความคิดต่อตนเองและผู้อื่น ต่อโลกและอนาคตของแต่ละคน โดยบุคคลจะเชื่อว่าความคิดเหล่านั้นของตนเองเป็นจริงที่สุด เช่น คนที่เชื่อว่าตนเองไม่มีความสามารถ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเชื่อในระดับกลาง (Intermediate beliefs) ซึ่งเป็นลักษณะกฎหรือข้อสรุปส่วนตัว โดยความเชื่อพื้นฐานที่อยู่ในระดับลึกจะกระตุ้นความคิดอัตโนมัติ (automatic thought) ให้เสริมแรงความเชื่อมากยิ่งขึ้น และความคิดอัตโนมัติสามารถกระตุ้นแรงความคิดทางบวกให้กลายเป็นทางลบได้ โดยโปรแกรมการรักษารักษาการบำบัดความคิดและพฤติกรรมจะมุ่งเน้นการแก้ไขความคิดอัตโนมัติเชิงลบของผู้รับการปรึกษา

ตัวอย่างของผู้ต้องขังหญิงท่านหนึ่ง ที่ได้รับการปรึกษาในเรื่องเกี่ยวกับการสำรวจอารมณ์ ได้ทำกิจกรรมใบงานวงล้ออารมณ์เพื่อสำรวจอารมณ์ของตนเอง โดยผู้วิจัยให้ผู้ต้องขังใช้สีแทนอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง ตามที่ได้ระบุไว้ในใบงานวงล้ออารมณ์ จากการสังเกตพบว่าผู้ต้องขังหญิงท่านนี้ระบายสีไม่เต็มวงล้อ ซึ่งขาดไป 3 ช่วงอารมณ์ ได้แก่ ประหลาดใจ ตื่นเต้น และภูมิใจ แสดงให้เห็นว่าผู้ต้องขังหญิงท่านนี้ไม่ได้มีอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าว จึงไม่สามารถระบายสีแทนได้ และผู้วิจัยจึงให้ผู้ต้องขังหญิงเล่าถึงวงล้อของตนเองและพูดถึงอารมณ์ที่ตนเองไม่ได้ระบายสีลงไป ผู้ต้องขังหญิงท่านนี้เล่าว่าตั้งแต่ตนเองมารับโทษในเรือนจำ อารมณ์ความรู้สึกของช่องที่ตนเองไม่ได้ระบายสีก็ไม่ได้สัมผัสและเกิดอารมณ์ดังกล่าวอีกเลย การปรึกษาครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงสภาวะอารมณ์ของผู้ต้องขังหญิงท่านนี้ และเมื่อเห็นถึงปัญหาเกี่ยวกับสภาวะอารมณ์นี้ทำให้ผู้วิจัยสามารถวางแผนการแก้ไขและจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมในครั้งต่อไป และสอดคล้องกับแนวคิดของ เลิศศิริ บวรกิตติ (2551) ที่มุ่งเน้นกระบวนการและผลลัพธ์ทางจิตวิทยา 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) เข้าถึงปัญหาทางใจ (Recognizing and Containing) ในขั้นตอนนี้เน้นการทำศิลปะที่แสดงออกทางอารมณ์ ความนึกคิด และการสำรวจตัวตน 2) การเข้าใจยอมรับ (Accepting and Connecting) ในขั้นตอนนี้จะเน้นการเชื่อมโยงงานศิลปะกับความคิด โดยเฉพาะทฤษฎีสัญลักษณ์ภาพของ Carl Jung และการค้นพบตัวตน เข้าใจ และรับรู้ปัญหา 3) แบ่งปันเหตุแห่งผล (Sharing and Counseling) ในขั้นตอนนี้จะเน้นการแลกเปลี่ยนและเรียนรู้ระหว่างกัน สร้างการรับรู้โดยการ

แบ่งปันปัญหา อารมณ์ ความคิด และเหตุผลที่มีอยู่อย่างเข้าใจจิตสำนึกตน 4) เสริมสร้างเพื่อปรับเปลี่ยน (Building and Changing) ในขั้นตอนนี้จะเน้นการเสริมสร้างแนวคิดและการรับรู้เชิงบวก อาจจะมีการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้รับการปรึกษาและพัฒนาทักษะความคิดหรือสติปัญญาเพื่อการเปลี่ยนแปลงสู่การมีสุขภาพจิตปกติที่มีความสมดุลและมั่นคง โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดมาปรับใช้ผ่านการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาร่วมกับศิลปะ ทำให้โปรแกรมการปรึกษาร่วมกับศิลปะสามารถเข้าถึงการแก้ไขปัญหาได้อย่างตรงประเด็นและเข้าถึงการถ่ายทอดอารมณ์ของผู้ต้องขังหญิงในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะได้ดียิ่งขึ้น โดยที่ ภาณุ สหสสานนท์ (2558) กล่าวว่า การนำศิลปะมามีส่วนร่วมในการบำบัดที่เน้นการปฏิบัติ (Active Participation) การเน้นการลงมือทำเพื่อให้บุคคลได้สำรวจประเด็นของตนเองและสื่อสารความคิดความรู้สึกของตนเอง โดยการลงมือทำงานศิลปะต่าง ๆ ทั้งการเขียน การวาดภาพระบายสี การเต้น การเล่นต่าง ๆ ซึ่งการปฏิบัตินั้นจะช่วยให้บุคคลมีแรงกระตุ้นในการทำสิ่งต่าง ๆ ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจ ช่วยลดความเครียด และช่วยให้มีสมาธิกับพฤติกรรม เป้าหมายและประเด็นต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น และเมื่อนำมา ร่วมกับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมก็จะยิ่งช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างตรงประเด็นและตรงจุดมากยิ่งขึ้น โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นหลักในการมุ่งเน้นแก้ไข เช่น การปรับความคิด ซึ่งมุ่งเน้นการปรับความคิดอัตโนมัติเชิงลบโดยตรง ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้และสำรวจตนเองผ่านงานศิลปะและเห็นปัญหาของตนเองได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อผู้รับการปรึกษาเห็นถึงปัญหาของตนเองแล้ว ก็จะนำเทคนิคการปรับความคิดมาใช้ได้อย่างตรงประเด็นมากยิ่งขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปผลได้ว่า การปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะสามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้ดีมากกว่าการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ในเรื่องของความเห็นปัญหาในรายบุคคลได้อย่างชัดเจนผ่านการใช้ศิลปะที่เป็นตัวช่วยในการแสดงออกทางอารมณ์ ทำให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงสภาวะอารมณ์และปัญหาต่าง ๆ ของตัวเองได้อย่างชัดเจนและร่วมมือกันแก้ไขได้อย่างตรงจุดกับผู้วิจัย ซึ่งพบว่าการนำศิลปะเข้ามาประยุกต์ใช้ร่วมกับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมนั้นได้ผลดียิ่งขึ้นกว่าการใช้การปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพียงอย่างเดียว ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะลดลงมากกว่าผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพียงอย่างเดียว จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 2 ภาวะซึมเศร้าของผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง

จากผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบค ผู้ต้องขังที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยได้นำศิลปะมา ร่วมกับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ซึ่งพบว่าผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาร่วมกับศิลปะมีระดับภาวะซึมเศร่าลดลงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยสังเกตได้จากค่าคะแนนเฉลี่ย 22.90 , 9.00 และ 12.40 ตามลำดับ โดยการนำศิลปะมาเป็นสื่อกลางร่วมกับผู้ต้องขังหญิงและผู้วิจัยนั้นใช้ได้ดี ซึ่งทำให้ผู้ต้องขังได้มีกิจกรรม ได้แสดงออกทางอารมณ์และเห็นภาพอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยชี้ให้ผู้ต้องขังหญิงเห็นการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองผ่านการใช้สีและความหมายของแต่ละสีที่ผู้ต้องขังหญิงได้เลือกใช้ และผ่านการเล่าเรื่องราวระหว่างที่ผู้ต้องขังได้แสดงออกทางอารมณ์ผ่านงานศิลปะตามหัวข้อที่ผู้วิจัยได้กำหนด และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัชชา คำเครือ (2550) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ศิลปะบำบัดร่วมกับทฤษฎีเกดลล์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่าระยะก่อนการทดลองและน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ผู้ติดเชื้อ

เอชโอวีกลุ่มทดลองมีคะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน และเมื่อได้นำศิลปะมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการศึกษาก็จะสามารถลดระดับภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลได้

กรณีผู้ต้องขังหญิงท่านหนึ่ง ได้เข้ารับการศึกษาร่วมกับศิลปะในครั้งที่ 4 ในการค้นหาความคิดอัตโนมัติเชิงลบ โดยเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้ต้องขังหญิงได้ใช้สีระบายระบายโดยวิธีการผสมสีด้วยมือของผู้ต้องขังและนึกถึงเหตุการณ์ในวัยเด็กของตนเองไปด้วย ผู้ต้องขังหญิงได้ใช้สีระบายทั้งหมด 5 สี มาแต้มเป็นจุดต่าง ๆ โดยระหว่างการทำงานศิลปะ ผู้ต้องขังหญิงท่านนี้ได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังว่าสีแต่ละสี จุดสีแต่ละจุดก็เหมือนกับชีวิตของตนที่ผ่านมาตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน มีเหตุการณ์เกิดขึ้นมากมายทั้งสุขและทุกข์ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยเข้าใจสิ่งที่ผู้ต้องขังต้องการแสดงออกมากยิ่งขึ้น ผ่านการใช้สีและการเล่าเรื่องราวของตัวผู้ต้องขัง ซึ่งสอดคล้องกับประโยชน์ของศิลปะที่ โยจิน จารุจุฑารัตน์ (2560) ได้กล่าวไว้ว่า ศิลปะมีประโยชน์ในการใช้ประเมินสภาพในเรื่องสภาวะจิตใจ ความรู้คิด อารมณ์ความรู้สึก สภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมของผู้รับการปรึกษา

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการนำศิลปะมาใช้จะช่วยให้ผู้วิจัยได้เข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้ต้องขังในเรื่องต่าง ๆ ได้มากขึ้นและแก้ไขปัญหของผู้ต้องขังได้อย่างตรงจุดและตรงประเด็น มองภาพปัญหาที่ถูกแสดงออกผ่านงานศิลปะของตนเองอย่างชัดเจน และได้มีประเด็นการสนทนาที่ชัดเจนขึ้นระหว่างผู้วิจัยและผู้ต้องขังหญิง จึงทำให้การศึกษาร่วมกับศิลปะสามารถลดระดับภาวะซึมเศร้าได้จริงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งทำให้ระดับภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 3 ภาวะซึมเศร้าของผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง

จากผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนแบบประเมินภาวะซึมเศร้าของเบค ผู้ต้องขังที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยได้ทำการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมตามโปรแกรมที่ได้พัฒนาขึ้น ซึ่งพบว่าผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษามีระดับภาวะซึมเศร่าลดลงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยสังเกตได้จากค่าคะแนนเฉลี่ย 23.10 , 11.60 และ 14.50 ตามลำดับ จากค่าคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมพบว่า มีระดับค่าคะแนนเฉลี่ยที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัดเนื่องจากได้รับการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่มุ่งเน้นการแก้ไขระดับความคิดการปรับความคิดอัตโนมัติเชิงลบของผู้ต้องขังหญิง เมื่อความคิดอัตโนมัติเชิงลบได้ถูกแก้ไขแล้วจึงส่งผลต่อเนื่องมาถึงการปรับพฤติกรรมในการดำรงชีวิต รวมถึงการปรับพฤติกรรมที่ส่งผลมาจากความคิดให้สมเหตุและสมผลมากยิ่งขึ้น

กรณีผู้ต้องขังหญิงท่านหนึ่งได้แจ้งกับผู้วิจัยว่าตนเองนั้นมีปัญหาในเรื่องของอารมณ์คือรู้ว่าตนเองหงุดหงิดง่ายและเกี่ยวกับการที่จะต้องพูดคุยกับเพื่อนผู้ต้องขังด้วยกัน ตนเองต้องการเก็บตัวและอยู่คนเดียวในบางครั้ง และหลาย ๆ ครั้งจึงมักจะมีปัญหากับเพื่อนผู้ต้องขังด้วยกันในเรื่องของภาวะอารมณ์ที่ตนเองควบคุมไม่ได้ และเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนผู้ต้องขังด้วยกันก็จะมีอาการแสดงออกทางอารมณ์ในทิศทางที่ผิด เช่น การด่าทอกันด้วยถ้อยคำหยาบคาย และมักจะมีปากเสียงกันเสมอ ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการถามคำถามแบบโสเครติส เพื่อปรับความคิดของผู้ต้องขังได้เรียนรู้ตนเองและกระตุ้นผู้ต้องขังให้เห็นถึงผลเสียจากความคิด ที่ส่งผลต่ออารมณ์ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ดาราวรรณ ต๊ะปินตา (2555) ในการใช้เทคนิคการถามคำถามแบบโสเครติสเพื่อปรับความคิด โดยการตั้งคำถามช่วยให้ผู้ต้องขังเห็นถึงการเชื่อมโยงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองที่นำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์ของผู้ต้องขัง

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงสรุปได้ว่า การปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมสามารถช่วยลดระดับภาวะซึมเศร้าได้ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล จึงทำให้คะแนนระดับภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากการปรับแก้ทางความคิดอัตโนมัติเชิงลบและการปรับแก้อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ จึงส่งผลต่อระดับภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะไปใช้ เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับผู้ต้องขังก่อนที่จะพ้นโทษและกลับไปใช้ชีวิตในสังคม เนื่องจากผู้ต้องขังที่ใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำเป็นเวลานาน อาจมีระดับภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับที่จะพัฒนาเพิ่มขึ้นได้ จึงควรนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับศิลปะมาใช้เพื่อปรับสภาวะจิตใจก่อนเตรียมพ้นโทษ

เอกสารอ้างอิง

- ชมพูนุช ครองขจรสุข. (2563). ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีมุ่งเน้นทางออกระยะสั้นต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา. *วารสารวัดผลการศึกษา*. 146-158.
- ณัชชา คำเครือ. (2550). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ศิลปะบำบัดร่วมกับทฤษฎีเกสต์สต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ดาราวรรณ ต๊ะปันตา. (2555). ภาวะซึมเศร้า: การบำบัดและการให้การปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม. จังหวัดเชียงใหม่: วนิดาการพิมพ์.
- ภานุ สหสสานนท์. (2558). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมที่มีศิลปะบำบัดเป็นสื่อต่อภาวะซึมเศร้าและความร่วมมือในการรับประทานยาต้านไวรัสในชายรักชายผู้ติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาจิตวิทยา. คณะจิตวิทยา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โยธิน จารุจุฑารัตน์. (2560). ศิลปะบำบัดเพื่อยุติความรุนแรงต่อเด็กและเยาวชนในกระบวนการยุติธรรมในหัวข้อ “สื่อสารด้วยงานศิลป์”. กรุงเทพมหานคร: กรมพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม.
- เลิศศิริ บวรกิตติ. (2551). ศิลปะบำบัด. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร.
- วริศรา ชีพสมุทร. (2563). การส่งเสริมการปรับตัวทางอารมณ์ของสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงภายในครอบครัวด้วยการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม. *วารสารวัดผลการศึกษา*. 127-135.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*: Hoeber Medical Division, Harper & Row.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* CA: Thomson Wadsworth.
- Winer, B. (1991). In Brown DR, Michels Km. *Statistical principle in experimental design*.