



ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ  
เพื่อเสริมสร้างความลื่นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี

THE EFFECTS OF MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT) GROUP  
COUNSELING PROGRAM TO ENHANCE FLOW  
IN PLAYING MUSIC OF MUSIC STUDENTS

ชลธิชา หาญอารีย์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2565

ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ  
เพื่อเสริมสร้างความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี



ชลธิชา หาญอารีย์

ปฏิญานินพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2565  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECTS OF MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT) GROUP  
COUNSELING PROGRAM TO ENHANCE FLOW  
IN PLAYING MUSIC OF MUSIC STUDENTS



CHONTHICHA HANAREE

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of MASTER OF ARTS  
(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2022

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ

เพื่อเสริมสร้างความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี

ของ

ชลธิชา หาญอารีย์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนยศ สุมาลัยโรจน์)

..... ที่ปรึกษาร่วม

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส)

(อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี
ผู้วิจัย	ชลธิชา หาญอารีย์
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2565
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อมราพร สุรการ
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. สุพัทธ์ แสนแจ่มใส

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ 2) เพื่อเปรียบเทียบความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติกับกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาดนตรีระดับปริญญาตรี จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน โดยดำเนินการวิจัยแบบวัดก่อนและหลังในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดความสนใจในการเล่นดนตรี และโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ ซึ่งโปรแกรมฯดำเนินการทั้งหมด 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 120 นาที วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและสรุปข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีที่ได้รับโปรแกรมฯ สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีที่ได้รับโปรแกรมฯ สูงกว่านักศึกษาดนตรีกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยโปรแกรมฯมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.86 ต่อความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษา อาจารย์หรือครูผู้สอนดนตรีสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีได้

คำสำคัญ : ความสนใจ, นักศึกษาดนตรี, การบำบัดความคิดบนฐานของสติ, โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม

Title	THE EFFECTS OF MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT) GROUP COUNSELING PROGRAM TO ENHANCE FLOW IN PLAYING MUSIC OF MUSIC STUDENTS
Author	CHONTHICHA HANAREE
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2022
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Amaraporn Surakarn
Co Advisor	Dr. Supat Sanjamsai

This study is quasi-experimental research. Its purposes are as follows: (1) to compare the flow in playing music among students majoring in music between before and after attending a mindfulness-based cognitive therapy group counseling program; and (2) comparing the flow in playing music among students majoring in music between the experimental group, who attended a group counseling program using mindfulness-based cognitive therapy and the control group, who did not participate in the program. The sample consisted of 24 undergraduate students majoring in music, who met the inclusion criteria. The sample was divided into 12 students in the experimental group and other 12 in the control group. The research used a pretest-posttest quasi-experimental design. The research instruments were the flow in playing music measurement and the mindfulness-based cognitive therapy group counseling program. The program was administered in eight sessions, with one session each week, lasting approximately 120 minutes each time. The data were analyzed using mean, standard deviation, t-test, and the qualitative research data used content analysis. The findings of this research were as follows: (1) the flow score of students majoring in music after attending the program was higher than attendance before at a statistically significant level of .05; and (2) the flow score of students majoring in music after attending the program was higher than the scores of the control group at a statistically significant level of .05. The overall effect size was 0.86. Furthermore, the counselor or music teacher can be applied to enhance the flow in playing music.

Keyword : Flow, Music students, Mindfulness-based cognitive therapy, Group counseling program

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลือจากอาจารย์และกัลยาณมิตรหลายท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ได้แก่ ผศ.ดร.อมราพร สุรการ และอ.ดร.สุพัทธ แสงแจ่มใส ที่ได้มอบความรู้ คำแนะนำ การช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.ธนยศ สุมาลัยโรจน์ ประธานกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ และอ.ดร.สิทธิพร ครามานนท์ กรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ที่ให้คำแนะนำและมุมมองอันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาปริญญานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณคณาจารย์และกรรมการบริหารหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มอบความรู้และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยทำให้การดำเนินการปริญญานิพนธ์นี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณทุนสนับสนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีงบประมาณ 2566 สำหรับการเข้าร่วมนำเสนอผลงานในงานประชุม The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences 2023 (ACP2023) ณ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น

ขอขอบพระคุณ อ.วิรัตน์ธาดา เกาคำ อาจารย์ประจำสาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้วิจัยมาโดยตลอด และขอขอบคุณ อ.รัชนีย์ พลพิบูลย์ อาจารย์ประจำหลักสูตรจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่อนุเคราะห์สถานที่เพื่อเก็บข้อมูลการวิจัยทำให้ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่านที่สละเวลามาแบ่งปันเรื่องราวและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้และสามารถดำเนินการตามขั้นตอนต่าง ๆ จนเสร็จสิ้นไปด้วยดี รวมทั้งน้อง ๆ สาขาวิชาดนตรีสากล มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่ให้ช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณพระเจ้า ครอบครัว พี่น้องในคริสตจักร เพื่อนสนิท หัวหน้าและเพื่อนร่วมงาน พี่น้องสาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์รุ่น 6-7 และกัลยาณมิตรทุกท่านที่คอยสนับสนุนและให้กำลังใจผู้วิจัยเสมอมา จนทำให้ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี

ชลธิชา หาญอารีย์

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย.....	4
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	5
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
3. ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
4. ขอบด้านระยะเวลาของการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ.....	6
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม.....	9
1. ความลื่นไหล (Flow).....	9
1.1 แนวคิดของความลื่นไหล.....	9



1.2 ความหมายของความสิ้นไหวล .....	10
1.3 องค์ประกอบของความสิ้นไหวล .....	11
1.4 โมเดลของความสิ้นไหวล .....	12
1.5 การวัดความสิ้นไหวล .....	13
2. ความสิ้นไหวลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี .....	15
2.1 ความเป็นนักศึกษาดนตรี.....	15
2.2 ความสิ้นไหวลในการเล่นดนตรี .....	17
3. แนวทางการพัฒนาความสิ้นไหวลในการเล่นดนตรี .....	18
4. การปรึกษาแบบกลุ่ม .....	21
4.1 ความหมายของการให้การปรึกษา .....	21
4.2 ความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม .....	21
4.3 จุดมุ่งหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม .....	22
4.4 ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม.....	23
4.5 หลักการของกลุ่ม.....	24
5. แนวคิดการบำบัดความคิดบนฐานของสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) ....	25
5.1 แนวคิดการบำบัดความคิดบนฐานของสติ .....	25
5.2 ความหมายของสติ .....	25
5.3 หลักการของการบำบัดความคิดบนฐานของสติ .....	26
5.4 ขั้นตอนของการบำบัดความคิดบนฐานของสติ .....	27
5.5 เทคนิคของการบำบัดความคิดบนฐานของสติ .....	29
6. กรอบแนวคิดการวิจัย .....	32
7. สมมติฐานของการวิจัย.....	33
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	34

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	34
1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย .....	34
1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	34
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	36
2.1 แบบวัดความถี่ในการเล่นดนตรี.....	36
2.2 โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ.....	38
2.3 แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง .....	45
3. วิธีดำเนินการวิจัย .....	45
3.1 แบบแผนการทดลอง.....	45
3.2 วิธีดำเนินการทดลอง.....	46
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	47
4.1 การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ.....	47
4.2 การวิเคราะห์ค่าสถิติขั้นพื้นฐาน .....	48
4.3 การวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน.....	48
4.4 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ .....	48
5. การรับรองจริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ .....	48
บทที่ 4 ผลการศึกษา .....	50
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง .....	51
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน .....	52
2.1 ผลการวิเคราะห์และเปรียบเทียบคะแนนความถี่ในการเล่นดนตรีของนักศึกษา ดนตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฯและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ ระหว่าง ก่อนและหลังการทดลอง .....	52

2.2 ผลการวิเคราะห์และเปรียบเทียบคะแนนความสับสนในการเล่นดนตรีของนักศึกษา ดนตรี ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมฯ.....	53
ตอนที่ 3 การคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว การบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสับสนในการเล่นดนตรีของ นักศึกษาดนตรี.....	54
ตอนที่ 4 ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการดำเนินโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัด ความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสับสนในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี	55
4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์.....	55
4.2 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ.....	55
4.3 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ.....	57
4.4 ความรู้สึกต่อการเข้าร่วมโปรแกรมฯ.....	64
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	66
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	66
สมมติฐานการวิจัย.....	66
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	66
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	67
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
การดำเนินการทดลอง.....	68
สรุปและอภิปรายผลการวิจัย.....	69
ข้อจำกัดการวิจัย.....	73
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	73
ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ.....	74
บรรณานุกรม.....	76

ภาคผนวก.....	84
ประวัติผู้เขียน.....	152



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดความลึ้นไหลในการเล่นดนตรี.....	38
ตาราง 2 ข้อเสนอแนะจากสมาชิกกลุ่มและสิ่งที่ผู้วิจัยนำไปปรับปรุงหลังทดลองใช้โปรแกรมฯ....	40
ตาราง 3 โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้าง ความลึ้นไหลในการเล่นดนตรี.....	42
ตาราง 4 จำนวนและร้อยละจำแนกตาม เพศ อายุ และวิชาเอก.....	51
ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์และเปรียบเทียบคะแนนความลึ้นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษา ดนตรีกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ระหว่างก่อนและ หลังการทดลอง .....	52
ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์และเปรียบเทียบคะแนนความลึ้นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษา ดนตรี ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ.....	53
ตาราง 7 การคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการ บำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความลึ้นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี. .	54

## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 โมเดลของความสิ้นไหว พัฒนาจาก The original model of the flow state (Csikszentmihalyi, 1975, 2000).....	13
ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย .....	33
ภาพประกอบ 3 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	36
ภาพประกอบ 4 แบบแผนการทดลอง .....	45



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ดนตรีเป็นศิลปะแห่งเสียงที่มนุษย์ได้สร้างสรรค์ขึ้นมาเป็นเวลานานตั้งแต่การเลียนเสียงธรรมชาติจนสามารถสร้างเสียงโน้ตดนตรีขึ้นมาได้ โดยมนุษย์ได้ใช้สติปัญญาและการรู้คิดอย่างเต็มที่ในการสร้างสรรค์งานดนตรี (สุนิสา ผางยอยซ้าย, 2552) ซึ่งความคิดสร้างสรรค์ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากของการสร้างสรรค์งานดนตรี (creativity) กล่าวได้ว่า ความคิดสร้างสรรค์คือคุณลักษณะของผู้ที่มีความสามารถที่จะจินตนาการได้อย่างโดดเด่นด้วยความคิดริเริ่ม แสดงออกทางความคิดที่เต็มไปด้วยความหมายและเอกลักษณ์เฉพาะตัว (Rankin, 2005; Reid & Bennett, 2014) สอดคล้องกับการศึกษาของ Byrne (2005) ที่พบว่า ความคิดสร้างสรรค์เป็นส่วนสำคัญของการเรียนดนตรี ดังนั้นนักการศึกษาทางด้านดนตรีจึงเน้นให้พัฒนาทักษะทางด้านตรีเชิงสร้างสรรค์ แต่อย่างไรก็ตามนักการศึกษาทางด้านดนตรีก็ยังคงมีความกังวลเกี่ยวกับการสร้างให้นักศึกษากลายเป็นนักดนตรีที่มีความคิดสร้างสรรค์และสามารถถ่ายทอดทักษะจากการเรียนไปสู่การเล่นดนตรีได้ รวมทั้งยังมีความกังวลเกี่ยวกับประสิทธิภาพการแสดงดนตรีสด (MacDonald, Miell, & Morgan, 2000) ซึ่งอาจเป็นผลมาจากความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีที่นักดนตรีจะรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการแสดงทักษะในพื้นที่สาธารณะในระดับที่ไม่สมเหตุสมผลและมักจะรุนแรงขึ้นเมื่อมีการประเมินจากผู้ชม และเกิดความกลัวต่อความล้มเหลวเข้ามาเกี่ยวข้อง (Salmon, 1991) สอดคล้องกับวิจัยเชิงคุณภาพที่พบว่า ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อต้องแสดงต่อหน้าผู้ชมที่เกี่ยวข้องกับความกลัวการตัดสินใจเชิงลบจากผู้ชมหรือผู้อื่นที่มีความรู้ (Robinson & Nigbur, 2018) โดยพบแนวโน้มที่ชัดเจนว่านักศึกษาดนตรีชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยในแคนาดามีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตทั้งความวิตกกังวลและความเครียดมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ไม่ได้เรียนดนตรี (Bruder et al., 2021)

จากปัญหาเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะดนตรีเชิงสร้างสรรค์ให้กับนักศึกษาดนตรีที่กล่าวมาข้างต้นนั้นทำให้มีการศึกษาของ MacDonald et al. (2000) ที่นำแนวคิดความลื่นไหล (flow) ของ Csikszentmihalyi (1992) เข้ามาอยู่ในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของชั้นเรียนดนตรีประกอบด้วยเป้าหมายที่ชัดเจน (clear goals) การสะท้อนที่ชัดเจน (unambiguous feedback) ความสมดุลระหว่างทักษะของตนเองกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายของงาน (balance between challenge and skill) และการกลัวความล้มเหลวที่ลดลง (fear of failure is reduced) ผลจาก

การศึกษาค้นคว้าพบว่า ระดับความลื่นไหลที่เพิ่มขึ้นสัมพันธ์กับระดับความคิดสร้างสรรค์ที่เพิ่มขึ้น (MacDonald, Byrne, & Carlton, 2006)

ความลื่นไหล (flow) เป็นสภาวะที่บุคคลมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้งในการทำกิจกรรมบางอย่างจนลืมทุกสิ่งทุกอย่างยกเว้นกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ เป็นประสบการณ์ที่เพลิดเพลินมากจนบุคคลมีความปรารถนาที่อยากจะกลับไปทำกิจกรรมนั้นอีกครั้ง (Csikszentmihalyi, 1990) ถือเป็นคุณลักษณะหนึ่งของจิตวิทยาเชิงบวกที่นำไปสู่การเกิดแรงจูงใจที่แท้จริงต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ จากการวิจัยและการศึกษาที่ผ่านมาพบความลื่นไหลในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การแต่งเพลง การป็นเขา การเดินรำ การล่องเรือ การเล่นหมากรุก เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ถูกออกแบบโดยมีการเรียนรู้ทักษะ มีเป้าหมาย มีผลตอบรับ และทำให้การควบคุมเป็นไปได้จนเกิดเป็นสมาธิ ที่บุคคลจะรู้สึกสนุกสนานเบิกบานใจและคุ้มค่า (Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi & Larson, 2014) ความลื่นไหลนี้เกิดจากความสามารถในการสร้างความสมดุลระหว่างทักษะของตนเองกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายของงาน (challenge-skill balance) หากบุคคลสามารถสร้างความสมดุลนี้ได้จะทำให้เกิดความลื่นไหลที่อยู่ตรงกลางระหว่างความวิตกกังวลและความเบื่อหน่าย กล่าวคือ บุคคลจะไม่วิตกกังวลกับกิจกรรมที่ยากกว่าทักษะของตนเองหรือไม่เบื่อหน่ายกับกิจกรรมที่ง่ายเกินไป (Csikszentmihalyi, 1990) สอดคล้องกับการศึกษาของ Wright, Sadlo, and Stew (2006) ที่สำรวจความลื่นไหลในศิลปิน นักดนตรี และนักจัดสวน ว่ามีการเริ่มต้นและเกิดขึ้นได้อย่างไรในระหว่างและหลังที่มีประสบการณ์ความลื่นไหล โดยใช้วิธีการทางปรากฏการณ์วิทยา เพื่อค้นหาประสบการณ์ความลื่นไหลของศิลปิน นักดนตรี และนักจัดสวน พบว่า ภายในประสบการณ์นั้นจะต้องมีความสมดุลระหว่างทักษะของตนเองกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายของงาน โดยอัตราส่วนของความสมดุลนี้ควรอยู่ในช่วง 50 ต่อ 50 เพื่อสร้างประสบการณ์ที่สนุก แต่หากเกิดความไม่สมดุลในช่วง 60 ต่อ 40 จะสร้างประสบการณ์ที่ตึงเครียด (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2010) ดังนั้นหากนักศึกษาดนตรีสามารถสร้างสมดุลระหว่างความท้าทายและทักษะจนเกิดเป็นการทำกิจกรรมได้อย่างเพลิดเพลินและลื่นไหลก็อาจจะทำให้มีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มระดับความลื่นไหลในนักศึกษาดนตรียังไม่พบโปรแกรมที่ช่วยให้นักดนตรีเกิดความลื่นไหลที่เพิ่มขึ้นได้โดยตรง แต่พบงานวิจัยที่นำการใช้สติลดความเครียด (mindfulness-based stress reduction) บูรณาการร่วมกับการบำบัดความคิดบนฐานของสติ (mindfulness-based cognitive therapy) มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบโปรแกรมเพื่อลดความวิตกกังวลของนักดนตรี โดยพบว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 8 สัปดาห์ทำ



ให้มีสติเพิ่มมากขึ้นและการมีสติส่งผลกระทบทางบวกต่อพวกเขาในฐานะการแสดง ทำให้เกิดการรับรู้เวลาที่เปลี่ยนไปและมีความคิดสร้างสรรค์ที่เพิ่มขึ้นบนเวที (Czajkowski, Greasley, & Allis, 2022) อีกทั้งยังพบว่า Scott-Hamilton, Schutte, and Brown (2016) ได้ศึกษาโปรแกรมการใช้การฝึกสติเป็นฐาน (mindfulness-based intervention) ทำให้นักกีฬามีความสิ้นไหวเพิ่มขึ้นและความสิ้นไหวที่เพิ่มขึ้นสัมพันธ์กับความวิตกกังวลและการมองโลกในแง่ร้ายลดลง นอกจากนี้ยังพบว่ามี การนำสติมาใช้เพื่อเพิ่มความสิ้นไหวในกลุ่มนักกีฬามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31 (Goddard, Stevens, Jackman, & Swann, 2021) เนื่องจากสติมีความสัมพันธ์กับความสิ้นไหวและช่วยเพิ่มความสามารถในการจดจ่อกับช่วงเวลาปัจจุบัน

แนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดบนฐานของสติเป็นการบูรณาการเทคนิคการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับโปรแกรมการปรึกษาโดยใช้สติลดความเครียด ผ่านการฝึกสติที่มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยสัมพันธ์กับมุมมองที่เป็นกลางมากกว่ามุมมองของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นรูปแบบของจิตใจ เช่น ความคิดไม่ใช่ความจริง (thoughts are not facts) และรู้วิธีการรับมือกับความคิดและอารมณ์เชิงลบ นำไปสู่การไม่ยึดติดและมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อสิ่งเร้าน้อยลงและแทนที่ด้วยการยอมรับและการสังเกตสิ่งเหล่านั้น (Felder, Dimidjian, & Segal, 2012; Segal, Williams, & Teasdale, 2018) ซึ่งหากนักศึกษาดนตรีมีสติจนสามารถตระหนักรู้ความรู้สึกและความคิดของตนเอง รวมทั้งรู้วิธีรับมือกับความคิดและอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นในขณะที่เล่นดนตรีได้นั้นก็น่าจะนำไปสู่การพบกับความสิ้นไหวในการเล่นดนตรีได้

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย พบว่า การบำบัดความคิดบนฐานของสติเป็นแนวทางการบำบัดที่มีประสิทธิผลต่อการป้องกันการกลับเป็นซ้ำของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (McCartney et al., 2021; ไพรัตน์ ชมภูบุตร, เกษราภรณ์ เคนบุปผา, สุพัตรา สุขาวห, จินตนา ลีจิ่งเพิ่มพูน, & หทัยรัตน์ สายมาอินทร์, 2565) อีกทั้งยังพบงานวิจัยที่นำแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดบนฐานของสติมาพัฒนาเป็นโปรแกรมการปรึกษาให้กับนักศึกษากลุ่มต่าง ๆ เช่น งานวิจัยของ Yüksel and Yilmaz (2020) ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดบนฐานของสติแบบกลุ่มต่อระดับความเครียดในนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมการบำบัดความคิดบนฐานของสติแบบกลุ่มสามารถลดระดับความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้ และงานวิจัยของ Rusadi, Sugara, and Isti'adah (2023) ศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดความคิดบนฐานของสติเพื่อเสริมสร้างความเพียรเชิงวิชาการในนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยเน้นที่การฝึกสติและเทคนิคด้านความคิดในรูปแบบกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า การบำบัดความคิดบนฐานของสติในรูปแบบกลุ่มมี

ประสิทธิภาพในการพัฒนาความเชี่ยวชาญวิชาการให้กับนักศึกษามหาวิทยาลัย จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่าการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดบนฐานของสติมักนำกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มมาใช้ในการวิจัย โดยการปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาที่สมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดประเด็นปัญหาและเป้าหมายด้วยตนเอง ด้วยการค้นหาศักยภาพของตนเอง เพื่อให้เกิดการเติบโตอย่างความองงามในชีวิต ในกระบวนการจะเน้นการจัดสรรบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกันให้เกิดการสนับสนุนระหว่างกันจนนำไปสู่การมีส่วนร่วมในการสำรวจประเด็นต่าง ๆ และสามารถพัฒนาทักษะในการจัดการปัญหาที่ชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกันได้ (Corey, 2012)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาว่า โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ จะสามารถเพิ่มความถี่ในการเล่นดนตรีของกลุ่มนักศึกษาดนตรีได้หรือไม่ เพราะหากนักศึกษาดนตรีมีความถี่ในการเล่นจะทำให้อารมณ์ด้านลบของนักศึกษาดนตรีลดลง (Fritz & Avsec, 2007) นำไปสู่การมีความคิดสร้างสรรค์และสามารถถ่ายทอดทักษะจากการเรียนไปสู่การเล่นดนตรีได้

### คำถามการวิจัย

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ มีผลต่อความถี่ในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีหรือไม่

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความถี่ในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความถี่ในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

### ความสำคัญของการวิจัย

1. ความสำคัญเชิงทฤษฎี ได้พัฒนาโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เช่น ขั้นตอน กิจกรรม และเทคนิคต่าง ๆ ซึ่งบูรณาการมาจากการนำเทคนิคการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการบำบัดโดยการใช้อัตถิผลความเครียด เช่น การ

ตระหนักรู้ การตรวจสอบความคิด ความคิดไม่ใช่ความจริง การฝึกสติเป็นประจำ การสำรวจร่างกาย (body scan) เป็นต้น โดยมีหลักการคือ ช่วยให้ผู้ใช้ร่วมโปรแกรมเกิดการเปลี่ยนแปลงจากการคิดและรู้สึกแบบไม่มีสติไปสู่การคิดและรู้สึกอย่างมีสติ เพื่อช่วยเสริมสร้างให้นักศึกษาดนตรีสามารถจัดการสถานการณ์ให้เกิดความผ่อนคลายในการเล่นดนตรีได้ และเพื่อให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสติกับการเกิดความผ่อนคลายในการเล่นดนตรีอีกด้วย

2. ความสำคัญเชิงปฏิบัติ นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักจิตวิทยาในโรงเรียนที่มีความสนใจโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ สามารถนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างความผ่อนคลายในการเล่นดนตรีให้กับนักศึกษาดนตรี หรือนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกันได้ อีกทั้งอาจารย์หรือครูผู้สอนวิชาดนตรีสามารถนำบางเทคนิคหรือกิจกรรมไปประยุกต์ใช้เพื่อมุ่งเน้นการเสริมสร้างความผ่อนคลายในการเล่นดนตรีให้กับนักศึกษาดนตรีได้

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Research) โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### 1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวนทั้งสิ้น 61 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน, 2565)

#### 2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 24 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน

#### 3. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความผ่อนคลายในการเล่นดนตรี

#### 4. ขอบด้านระยะเวลาของการวิจัย

เริ่มตั้งแต่ กันยายน 2565 จนถึง พฤษภาคม 2566

##### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักศึกษาดนตรี หมายถึง บุคคลที่ศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
2. การเล่นดนตรี หมายถึง การแสดงทักษะด้านดนตรีของนักศึกษาในการเล่นหรือซ้อมดนตรีที่ต้องใช้เวลาในการฝึกฝน

##### นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

1. ความลื่นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี หมายถึง ประสบการณ์เชิงบวกของนักศึกษาดนตรีเมื่อมีทักษะการเล่นดนตรีเท่ากับความท้าทายในการเล่นดนตรี ซึ่งเป็นสภาวะทางจิตใจที่เหมาะสมที่นักศึกษาดนตรีปรารถนาจะไปถึงและเป็นการเล่นดนตรีที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน เป็นประสบการณ์ที่สนุกสนานอย่างแท้จริงและมาพร้อมกับการมีสติสัมปชัญญะ โดยที่นักศึกษาดนตรีจะพบเป้าหมายที่ชัดเจนและความรู้เกี่ยวกับกิจกรรม มีสมาธิที่สมบูรณ์ มีความรู้สึกในการควบคุม และมีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันกับกิจกรรม ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความสมดุลระหว่างทักษะการเล่นดนตรีกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายในการเล่นดนตรี 2) เป้าหมายที่ชัดเจน 3) การสะท้อนที่ชัดเจน 4) การจดจ่อกับการเล่นดนตรี 5) ความรู้สึกของการควบคุม 6) การสูญเสียการรับรู้ 7) การกลมกลืนกันของการกระทำและการรับรู้ 8) การเปลี่ยนแปลงของเวลา และ 9) ประสบการณ์ที่เป็นอิสระ

ในการวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี ผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงจากแบบวัด The Flow State Scale ของ Jackson & Marsh (1996) ซึ่งสอดคล้องกับความลื่นไหลทั้ง 9 องค์ประกอบตามแนวคิดของ Mihaly Csikszentmihalyi โดยผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงข้อคำถามให้สอดคล้องกับบริบทการศึกษาและนิยามเชิงปฏิบัติการของความลื่นไหลในการเล่นดนตรีตามแต่ละองค์ประกอบ เพื่อนำไปใช้วัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี ซึ่งแบบวัดมีลักษณะแบบวัดมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ไม่จริงที่สุด (1) ไม่จริง (2) ไม่น่าสนใจ (3) จริง (4) และ จริงที่สุด (5) ประกอบด้วยข้อคำถาม 35 ข้อ โดยนักศึกษาดนตรีที่ได้คะแนนสูงกว่าเป็นผู้ที่มีวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรีสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

2. โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ หมายถึง กระบวนการดำเนินการปรึกษาแบบกลุ่มตามขั้นตอนในโปรแกรมที่ผู้วิจัยจะออกแบบตามแนว ทฤษฎีการบำบัดความคิดบนฐานของสติตามการศึกษาของ (Segal, Williams, & Teasdale, 2018) เพื่อเสริมสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากรูปแบบความคิดและความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) ไปสู่รูปแบบความคิดและความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) ซึ่งดำเนินการให้นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยมีกระบวนการให้การปรึกษาทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทั้งหมด 8 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- ครั้งที่ 1 การตระหนักรู้ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน 2) เพื่อทำความเข้าใจวิธีดำเนินการของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติเพื่อเสริมสร้างความฉันทะในการเล่นดนตรี และสร้างข้อตกลงร่วมกัน และ 3) เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันผ่านการฝึกสติ

- ครั้งที่ 2 ความคิดอัตโนมัติ มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจรูปแบบความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติและรูปแบบความคิดความรู้สึกที่มีสติ และ 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความเชื่อมโยงของความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาทางร่างกายที่เกิดจากความคิดอัตโนมัติในขณะที่เล่นดนตรี

- ครั้งที่ 3 การรู้ทันความคิด มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นในขณะที่เล่นดนตรีซึ่งเป็นรูปแบบความคิดความรู้สึกที่ไม่มีสติ และ 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงปฏิกิริยาทางกาย ความคิด และความรู้สึก ต่อสถานการณ์ที่น่าพอใจอย่างมีสติ

- ครั้งที่ 4 การยอมรับความคิดที่ไม่พึงประสงค์ มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้และยอมรับความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันผ่านการฝึกสติ และนำไปปรับใช้กับสถานการณ์ที่มีความยากลำบาก และ 2) เพื่อเสริมสร้างการมีเป้าหมายและการสะท้อนที่ชัดเจนในการเล่นดนตรีผ่านการฝึกสติเป็นประจำ

- ครั้งที่ 5 อนุญาตให้เป็นไป มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกการตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติ เข้าใจถึงการยอมรับและปล่อยให้เป็นไป และ 2) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงทรัพยากรภายในและภายนอกของตนเองในการก้าวผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบาก

- ครั้งที่ 6 ความคิดไม่ใช่ความจริง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกตอบสนองการรับรู้ระหว่างทักษะกับความท้าทายในการเล่นดนตรีอย่างมีสติ

- ครั้งที่ 7 การดูแลตัวเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะการปรับความสมดุลของชีวิตเพื่อป้องกันการเกิดอารมณ์เชิงลบในเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

- ครั้งที่ 8 การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มาทั้งหมดและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งนำไปสู่การเสริมสร้างความสั่นไหวในการเล่นดนตรีของตนเอง



## บทที่ 2

### ทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสั่นไหวในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีสากลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสาร และรายงานวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย โดยมีหัวข้อและรายละเอียดดังนี้

1. ความสั่นไหว (Flow)
2. ความสั่นไหวในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี
3. แนวทางการพัฒนาความสั่นไหวในการเล่นดนตรี
4. การปรึกษาแบบกลุ่ม
5. แนวคิดการบำบัดความคิดบนฐานของสติ
6. กรอบแนวคิดการวิจัย
7. สมมติฐานของการวิจัย

#### 1. ความสั่นไหว (Flow)

##### 1.1 แนวคิดของความสั่นไหว

ช่วงศตวรรษที่ผ่านมา Csikszentmihalyi (1990) ได้ใช้จิตวิทยาในการหาคำตอบเกี่ยวกับความสุข โดยมีคำถามที่เก่าแก่ว่า “คนเรามีความสุขมากที่สุดเวลาไหน” สิ่งที่เขาค้นพบนั้นคือความสุขไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ผลของความบังเอิญหรือโชคชะตา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ภายนอก แต่ขึ้นอยู่กับเราให้ความหมายต่อเหตุการณ์เหล่านั้นอย่างไร อาจกล่าวได้ว่าความสุขเป็นสภาวะที่บุคคลต้องเตรียมพร้อม ปลูกฝัง และปกป้องเป็นการส่วนตัว บุคคลที่สามารถเรียนรู้และควบคุมประสบการณ์ภายในได้นั้นจะสามารถกำหนดคุณภาพชีวิตของตนเองได้ ซึ่งใกล้เคียงที่สุดที่จะเข้าถึงความสุข จากงานวิจัยของ Csikszentmihalyi ทำให้เขาเชื่อว่ายังมีวิธีที่เป็นเส้นทางอ้อมที่เริ่มต้นด้วยความสามารถในการควบคุมเนื้อหาในจิตใจของตนเอง ซึ่งเกิดจากการรับรู้เกี่ยวกับชีวิตว่าเป็นผลมาจากพลังหลากหลายที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ พลังแต่ละส่วนนั้นย่อมมีผลกระทบต่อความรู้สึกของบุคคล และบางครั้งก็จะมีพลังบางอย่างที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นผู้ควบคุมการกระทำของตนเอง รู้สึกถึงความเบิกบานใจ ความเพลิดเพลินอย่างลึกซึ้ง โดยได้ให้คำนิยามของประสบการณ์นี้ว่า “ประสบการณ์ที่ดีที่สุด (Optimal Experience)”

ประสบการณ์ที่ดีที่สุด (Optimal Experience) มักเกิดขึ้นเมื่อร่างกายและจิตใจของบุคคลพุ่งถึงขีดสุดด้วยความพยายามอย่างสมัครงใจที่จะทำกิจกรรมที่ท้าทายและมีคุณค่าให้ประสบความสำเร็จ ดังนั้นประสบการณ์ที่ดีที่สุด คือสิ่งที่บุคคลทำให้มันเกิดขึ้น ในการศึกษาของ Csikszentmihalyi ได้พยายามทำความเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้คนเมื่อได้เพลิดเพลินอย่างถึงที่สุด และทำไมเขาถึงรู้สึกเช่นนั้น การศึกษาครั้งแรกประกอบด้วย ศิลปิน นักกีฬา นักดนตรี นักเล่นหมากรุก และศัลยแพทย์ จากคำบอกเล่าถึงความรู้สึกของพวกเขาทำให้ Csikszentmihalyi ได้พัฒนาแนวคิดที่เรียกว่า “ความลื่นไหล” (Csikszentmihalyi, 1990) ที่เป็นภาวะที่นำไปสู่การเกิดแรงจูงใจที่แท้จริง มีกิจกรรมที่ทำให้เกิดความลื่นไหล เช่น การแต่งเพลง การปีนเขา การเดินรำ การล่องเรือ การเล่นหมากรุก เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ถูกรออกแบบโดยมีการเรียนรู้ทักษะ มีเป้าหมาย มีผลตอบรับ และทำให้การควบคุมเป็นไปได้จนเกิดเป็นสมาธิ (Csikszentmihalyi, 2000; Csikszentmihalyi & Larson, 2014)

## 1.2 ความหมายของความลื่นไหล

ความลื่นไหล หมายถึง สภาวะที่บุคคลมีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้งในการทำกิจกรรมบางอย่างจนลืมทุกสิ่งทุกอย่างยกเว้นกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ เป็นประสบการณ์ที่เพลิดเพลินมากจนบุคคลมีความปรารถนาที่จะกลับไปทำกิจกรรมนั้นอีกครั้ง (Csikszentmihalyi, 1990) และเป็นกระบวนการทางจิตที่บุคคลรู้สึกรวมไปกับกิจกรรมที่ทำอยู่จนเกิดเป็นประสบการณ์ทางบวก (Jackson & Marsh, 1996) ซึ่งเป็นต้นทุนทางอารมณ์ (emotional capital) ที่ดีของอนาคตซึ่งทำให้บุคคลได้รับรู้ความสามารถของตนเอง (Seligman, 2002) สอดคล้องกับสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศสหรัฐอเมริกาหรือ APA ที่ให้ความหมายของความลื่นไหลว่า เป็นสภาวะของประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่เกิดความสนุกสนาน โดยประสบการณ์ที่กล่าวไปข้างต้นนั้นเป็นประสบการณ์ที่เหมาะสม (optimal experience) และเป็นความเบิกบานใจ (enjoyment) (Csikszentmihalyi, 1997; Vandenbos, 2007) เป็นผลมาจากแรงจูงใจภายในที่อยากจะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งภายใต้ความสอดคล้องระหว่างลักษณะของบุคคลและกิจกรรมที่เกิดขึ้น (Chen, 2006)

โดยสรุป “ความลื่นไหล” คือ ประสบการณ์เชิงบวกของบุคคลที่มีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้งในการทำกิจกรรมบางอย่างจนลืมทุกสิ่งทุกอย่างยกเว้นกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ เป็นสภาวะทางจิตใจที่เหมาะสมทำให้เกิดความเพลิดเพลิน และเป็นประสบการณ์ที่สนุกสนานอย่างแท้จริง



### 1.3 องค์ประกอบของความลื่นไหล

จากงานวิจัยของ Csikszentmihalyi ได้อธิบายว่า เมื่อบุคคลพูดถึงองค์ประกอบของความลื่นไหล พวกเขาจะพูดถึงอย่างน้อยหนึ่งอย่างและบ่อยครั้งจะพูดถึงทั้ง 9 องค์ประกอบ แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบที่นำไปสู่การเกิดความลื่นไหล และ 6 องค์ประกอบที่เป็นคุณลักษณะของความลื่นไหล (Cohen & Bodner, 2019; Csikszentmihalyi, 1990, 1997) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### องค์ประกอบที่นำไปสู่การเกิดความลื่นไหล 3 ประการ ได้แก่

1) ความสมดุลระหว่างทักษะของตนเองกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายของงาน (challenge-skill balance) หมายถึง การรับรู้และประเมินความสามารถของตนเองกับกิจกรรมที่ทำให้เกิดความท้าทายในระดับที่เหมาะสมที่สุด (optimal challenge) โดยส่วนใหญ่ประสบการณ์ที่ดีที่สุดมักจะเกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรมที่มีเป้าหมายที่แน่นอน และไม่สามารถทำได้หากไม่มีทักษะที่เหมาะสม กล่าวคือ เมื่อบุคคลรับรู้ถึงทักษะของตนเองและความท้าทายของงานมีอยู่ในระดับที่เท่าเทียมกันจะทำให้เกิดความลื่นไหลนำไปสู่การมีประสบการณ์ที่ดี แต่เมื่อใดก็ตามหากบุคคลรับรู้ถึงตนเองมีทักษะที่น้อยกว่าก็จะทำให้เกิดภาวะวิตกกังวล ในขณะที่เมื่อบุคคลรับรู้ถึงตนเองมีทักษะที่ดีกว่าก็ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย

2) เป้าหมายที่ชัดเจน (clear goals) หมายถึง การรู้เกี่ยวกับวัตถุประสงค์และมีความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ของกิจกรรมอย่างชัดเจน เพราะการมีเป้าหมายที่ชัดเจนระหว่างทำกิจกรรมจะช่วยให้บุคคลสามารถเชื่อมต่อกับกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ และสามารถประเมินทักษะของตนเองกับความท้าทายหรือความยากง่ายของกิจกรรมได้แน่นอนขึ้น นำไปสู่การเกิดความลื่นไหลในระหว่างทำกิจกรรม

3) การสะท้อนที่ชัดเจน (unambiguous feedback) หมายถึง การรับรู้อย่างชัดเจนว่าตนเองทำได้ดีเพียงใดในขณะที่ทำกิจกรรมโดยมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการมีเป้าหมายที่ชัดเจน

#### คุณลักษณะของความลื่นไหล 6 ประการ ได้แก่

1) การจดจ่อกับกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง (concentration on the task at hand) หมายถึง เมื่อบุคคลกำลังทำกิจกรรมโดยอยู่ บุคคลจะลืมแ่งมุมที่ไม่น่าพึงพอใจของชีวิต และจะมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมที่อยู่ตรงหน้าอย่างเต็มที่ จนไม่เหลือพื้นที่ในจิตใจให้กับกิจกรรมหรือข้อมูลอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง

2) ความรู้สึกของการควบคุม (sense of control) หมายถึง การทำกิจกรรมด้วยความรู้สึกเพลินเพลิน สบายใจ และไม่รู้สึกถึงความกังวลใจ

3) การสูญเสียการรับรู้ (loss of self-consciousness) หมายถึง บุคคลจะหลงไหลไปกับกิจกรรมที่ทำจนไม่มีความสนใจให้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต ในอนาคต หรือสิ่งกระตุ้นอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม

4) การกลมกลืนของการกระทำกับการรับรู้ (action-awareness merging) หมายถึง สภาวะที่บุคคลให้ความสนใจของเขาอยู่ที่กิจกรรมที่ทำนั้นทั้งหมด พวกเขาจะไม่รับรู้ตัวตนที่แยกออกจากการกระทำ ซึ่งเป็นการหลอมหลวมกันของกิจกรรมที่ทำอย่างเป็นธรรมชาติ

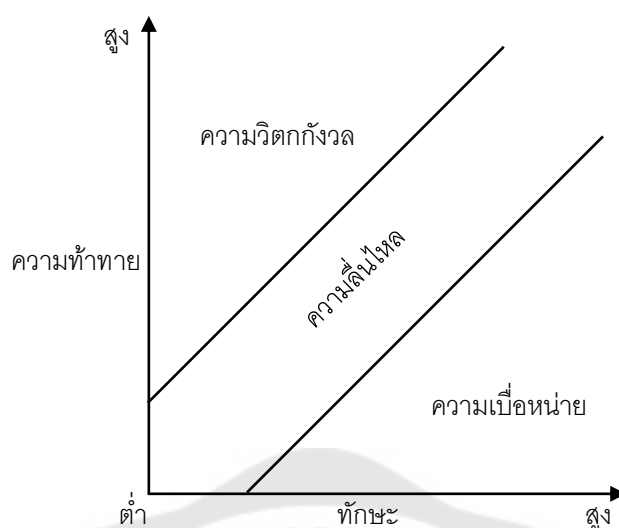
5) การเปลี่ยนแปลงของเวลา (transformation of time) หมายถึง การรับรู้เวลาที่ต่างจากที่ควรจะเป็น ซึ่งอาจจะรู้สึกที่เวลาผ่านไปรวดเร็วเกินไปหรือค่อย ๆ เดินช้ากว่าปกติที่ควรจะเป็น

6) ประสบการณ์ที่เป็นอิสระ (a feeling of autonomy/autotelic experience) หมายถึง สภาวะที่บุคคลได้รู้ว่ากิจกรรมที่ทำนั้นเป็นประสบการณ์ที่มีจุดมุ่งหมายในตัวเอง บุคคลให้ความสนใจกิจกรรมนั้นโดยไม่ได้คาดหวังผลประโยชน์ในอนาคต แต่อยากทำเพราะกิจกรรมนั้นให้ความสนุกสนานด้วยตัวของมันเอง

จากการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า นักวิชาการส่วนใหญ่มักศึกษาความสิ้นไหลครอบคลุมทั้ง 9 องค์ประกอบ ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยจึงศึกษาความสิ้นไหลครอบคลุมทั้ง 9 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความสมดุลระหว่างทักษะของตนเองกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายของงาน 2) เป้าหมายที่ชัดเจน 3) การสะท้อนที่ชัดเจน 4) การจดจ่อกับกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง 5) ความรู้สึกของการควบคุม 6) การสูญเสียการรับรู้ 7) การกลมกลืนของการกระทำกับการรับรู้ 8) การเปลี่ยนแปลงของเวลา และ 9) ประสบการณ์ที่เป็นอิสระ

#### 1.4 โมเดลของความสิ้นไหล

ความสิ้นไหลมีมิติของประสบการณ์ที่สำคัญอยู่ 2 มิติ คือ ความท้าทายและทักษะ กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีความสามารถในการสร้างความสมดุลระหว่างทักษะของตนเองกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายของงาน ก็จะทำให้เกิดความสิ้นไหลที่อยู่ตรงกลางระหว่างความวิตกกังวลและความเบื่อหน่ายได้ ทำให้จะไม่วิตกกังวลกับกิจกรรมที่ยากกว่าทักษะของตนเองหรือจะไม่เบื่อหน่ายกับกิจกรรมที่ง่ายเกินไป (Csikszentmihalyi, 1990) ซึ่งอัตราส่วนของความสมดุลนี้ควรอยู่ในช่วง 50 ต่อ 50 เพื่อสร้างประสบการณ์ที่สนุก แต่หากเกิดความไม่สมดุลในช่วง 60 ต่อ 40 จะสร้างประสบการณ์ที่ตึงเครียด (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2010)



ภาพประกอบ 1 โมเดลของความลื่นไหล พัฒนาจาก The original model of the flow state  
(Csikszentmihalyi, 1975, 2000)

### 1.5 การวัดความลื่นไหล

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การวัดความลื่นไหลเริ่มต้นจากการศึกษาของ Csikszentmihalyi ที่วัดความลื่นไหลโดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์และการให้ความหมายที่สมบูรณ์ของความลื่นไหลในสถานการณ์จริงผ่านวิธีการศึกษาที่เรียกว่า The Experience Sampling Method (ESM) โดยผู้ได้รับการสัมภาษณ์จะต้องบันทึกและตอบคำถามตามการสุ่มที่ถูกตั้งค่าไว้ในระหว่างทำกิจกรรม เมื่อมีการแจ้งเตือนจะต้องบันทึกและตอบคำถามในทันที

ต่อมา Jackson and Marsh (1996) ได้พัฒนาการวัดความลื่นไหลที่เรียกว่า “Flow State Scale (FSS)” เพื่อประเมินความลื่นไหลโดยการรายงานด้วยตนเองในบริบทของนักกีฬาจำนวน 394 คน ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 36 ข้อ ครอบคลุมทั้ง 9 องค์ประกอบของความลื่นไหล มีค่าความเชื่อมั่น (Coefficient Alpha Estimates of Reliability) ของแต่ละองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .80-.86 โดย FSS พัฒนามาเพื่อประเมินความลื่นไหลในระหว่างทำกิจกรรมเฉพาะและมีการเก็บรวบรวมข้อมูลทันทีหลังจากทำกิจกรรมเสร็จ ซึ่งถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในบริบทของกิจกรรมอื่น ๆ รวมทั้งการแสดงดนตรีบนเวทีด้วย โดยเป็นลักษณะแบบวัดมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ ไม่จริงที่สุด (1) ไม่จริง (2) ไม่แน่ใจ (3) จริง (4) และ จริงที่สุด (5) นอกจากนี้ยังมีแบบวัดคู่ขนานที่เรียกว่า “Dispositional Flow Scale (DFS)” ที่ใช้การวัดเพื่อ

ประเมินความถี่ของความถี่ไหลในระหว่างทำกิจกรรม (Jackson & Eklund, 2002) แบบวัดนี้พัฒนามาจากองค์ประกอบของความถี่ไหลตามแนวคิดของ Csikszentmihalyi (1990) ครอบคลุมทั้ง 9 องค์ประกอบเช่นกัน

หลังจากนั้น Jackson and Eklund (2002) ได้พัฒนาและปรับปรุงมาเป็นแบบวัด Flow state scale 2 (FSS-2) และ Dispositional flow state 2 (DFS-2) ในกลุ่มตัวอย่างอายุ 16-82 ปี มีผู้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมตอบแบบวัด FSS-2 จำนวน 422 คน และแบบวัด DFS-2 จำนวน 574 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักวิ่งมากที่สุด รองลงมาเป็นเต้นและโยคะ ตามลำดับ พบว่าค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด FSS-2 อยู่ระหว่าง .80-.90 ส่วนแบบวัด DFS-2 อยู่ระหว่าง .81-.90 ด้าน Wrigley and Emmerson (2013) ได้ตรวจสอบคุณสมบัติของ FSS-2 ในตัวอย่างของนักดนตรีชาวออสเตรเลีย พบว่าค่าความสอดคล้องภายในอยู่ระหว่าง .81 ถึง .92 ต่อมา Jackson, Martin, and Eklund (2008) ได้พัฒนาแบบวัด FSS-2 และ แบบวัด DFS-2 ให้กระชับและง่ายสำหรับผู้ตอบแบบวัดมากขึ้นเรียกว่า Short Flow state scale 2 (SFSS-2) และ Short Dispositional Flow Scale (SDFS-2) โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 9 ข้อที่ยังครอบคลุมทั้ง 9 องค์ประกอบของความถี่ไหลไว้เช่นเดิม ซึ่งได้ถูกนำมาใช้อย่างหลากหลายในกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งการแสดงดนตรีด้วย (Moral-Bofill, Lópezdelallave, Pérez-Llantada, & Holgado-Tello, 2020)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้พบแบบวัดความถี่ไหลในบริบทของประเทศไทยจากการวิจัยของ สุพัทธ์ แสนแจ่มใส (2562) ที่พัฒนาแบบวัดประสบการณ์ความเพลินมาจากแนวคิด ทฤษฎีงานวิจัย และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตอายุ 18-24 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อสำรวจองค์ประกอบของประสบการณ์ความเพลินในบริบทการเรียน ทั้ง 9 องค์ประกอบ ทั้งหมด 45 ข้อ ก่อนทำแบบวัดจะให้ผู้ตอบได้นึกถึงความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการเรียนรู้ในรายวิชาที่ทำให้รู้สึกเพลิดเพลินหรือสนุกกับการเรียน เช่น “ฉันรู้ว่าตนเองมีความสามารถเพียงพอที่จะเรียนวิชานี้” “ฉันกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนในวิชาที่เรียน” “ฉันเชื่อว่าการมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่อาจารย์สอนทำให้ฉันเข้าใจเนื้อหาได้มากกว่าอ่านเอง” เป็นต้น โดยเป็นการประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยมากที่สุด (5) เห็นด้วยมาก (4) เห็นด้วยปานกลาง (3) เห็นด้วยน้อย (2) และเห็นด้วยน้อยที่สุด (1) โดยมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .864 จากผลการวิจัยนี้พบว่า องค์ประกอบของความถี่ไหลในการเรียนมีความสอดคล้องหรือมีความตรงเชิงยืนยันตามแนวคิดของ Mihaly Csikszentmihalyi ทั้ง 9 องค์ประกอบ โดยมีค่าจากการทดสอบองค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis) ดังนี้ ค่า chi-squared = 75.271, df = 22, CMIND/df = 3.214,

GFI = .963, AGFI = .923, and RMSE = .070 ส่วนการวิจัยของ อากัสสร ชาติตานนท์ (2563) ได้พัฒนาและปรับปรุงแบบวัดเพื่อวัดความเพลินในการแสดงละครเวทีของนักแสดงละครเวที มาจากแบบวัด Short Dispositional Flow Scale: S DFS-2 ของ Jackson et al. (2010) โดยมีการวัดที่ครอบคลุมทั้ง 9 องค์ประกอบ ทั้งหมด 9 ข้อ ให้ผู้ตอบแบบวัดนี้ถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา เช่น “ฉันรู้สึกว่าคุณมีความสามารถมากพอที่จะทำการแสดงได้” “ฉันทำการแสดงไปตามสัญชาตญาณโดยไม่ต้องคิด” “ระหว่างแสดงละครเวที ฉันรู้สึกได้อย่างชัดเจนว่าฉันต้องการทำอะไร” โดยให้ผู้ตอบรายงานตนเองแบบประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยเกิดขึ้นเลย (1) เกิดขึ้นนาน ๆ ครั้ง (2) เกิดขึ้นบางครั้ง (3) เกิดขึ้นบ่อย (4) และเกิดขึ้นตลอดเวลา (5) เมื่อตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha) พบว่ามีค่าเท่ากับ .79

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงจากแบบวัด The Flow State Scale ของ Jackson and Marsh (1996) ซึ่งสอดคล้องกับความสิ้นไหลทั้ง 9 องค์ประกอบตามแนวคิดของ Mihaly Csikszentmihalyi โดยผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงข้อคำถามให้สอดคล้องกับบริบทการศึกษาและนิยามเชิงปฏิบัติการของความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีตามแต่ละองค์ประกอบ เพื่อนำไปใช้วัดความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี

## 2. ความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี

### 2.1 ความเป็นนักศึกษาดนตรี

ดนตรีเป็นศิลปะแห่งเสียงที่มนุษย์ได้สร้างสรรค์ขึ้นมาเป็นเวลานานตั้งแต่การเลียนเสียงธรรมชาติจนสามารถสร้างเสียงโน้ตดนตรีขึ้นมาได้ โดยมนุษย์ได้ใช้สติปัญญาและการรู้คิดอย่างเต็มที่ในการสร้างสรรค์งานดนตรี (สุนิสา ผางยอยชัย, 2552) คำว่า “ดนตรี” ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายไว้ว่า “เสียงที่ประกอบกันเป็นทำนองเพลง เครื่องบรรเลงซึ่งมีเสียงดังทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน หรือเกิดอารมณ์รัก โศกหรืออื่นเรียง” จากความหมายข้างต้น อาจสรุปได้ว่าดนตรีเป็นศิลปะที่ช่วยให้มนุษย์รู้สึกเพลิดเพลินได้ ส่วนการเล่นดนตรี เป็นความสามารถพิเศษที่ต้องใช้เวลาในการฝึกฝน ไม่ว่าจะเป็เครื่องดนตรีประเภทใดก็ตาม โดยนอกจากความเพลิดเพลินที่ได้จากเสียงเพลง การเล่นดนตรียังหล่อหลอมตัวตนและสร้างทักษะให้กับผู้เล่นอีกด้วย (JobThai, 2021)

ดนตรีมีการแบ่งประเภทออกไปอย่างหลากหลาย โดยประเภทดนตรีที่ได้รับความนิยมแพร่หลายไปทั่วโลกจนเป็นมาตรฐานเดียวกันคือดนตรีสากล ซึ่งมักจะหมายถึงดนตรีตะวันตก (western music หรือ occidental music) ของฝั่งยุโรปและอเมริกา แบ่งออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ 1) เครื่องสาย (String Instruments) เช่น กีตาร์ กีตาร์เบส ไวโอลิน 2) เครื่องลมไม้ (Woodwind

Instruments) เช่น ขลุ่ยรีคอร์เดอร์ ฟลูต คลาริเน็ต แซกโซโฟน 3) เครื่องลมทองเหลือง (Brass Instruments) เช่น คอร์เน็ต ทรัมเป็ต ทรอมโบน 4) เครื่องลิ้มนิ้ว (Keyboard Instruments) เช่น เปียโน ออร์แกน แอคคอร์ดเดียน และ 5) เครื่องกระทบ (Percussion Instruments) เช่น กลองชุด แทมโบรีน มาราคา (นัฏพงษ์ เชี่ยวอ่อน, ม.ป.ป.)

ความคิดสร้างสรรค์ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากของการสร้างสรรค์งานดนตรี (creativity) ในการศึกษาของ Byrne (2005) พบว่า ความคิดสร้างสรรค์เป็นส่วนสำคัญของการเรียนดนตรี ซึ่งความคิดสร้างสรรค์ทางด้านดนตรีนั้นเป็นความสามารถในการคิดเชิงจินตนาการผ่านเสียงและการสร้างแนวทางดนตรีที่น่าสนใจและแปลกใหม่ (Hickey, 2012, as cited in Coss, 2019) โดยผู้สำเร็จการศึกษาด้านดนตรีมักจะประสบกับการเปลี่ยนแปลงภายในทั้งในด้านบุคลิกภาพและอาชีพ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้รับมาจากการประสบการณ์การเรียนของเขา ซึ่งจะเป็นการก่อตัวของอัตลักษณ์ทางวิชาชีพและการเจาะต่อรองเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับมืออาชีพอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีส่วนอย่างมากในการสนับสนุนเพื่อให้เกิดการสอนและการเรียนดนตรีในระดับอุดมศึกษาที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ของพวกเขา (Reid & Bennett, 2014) ความคิดสร้างสรรค์ เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการจินตนาการที่โดดเด่นด้วยความคิดริเริ่ม แสดงออกทางความคิดที่เต็มไปด้วยความหมายและเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่เป็นประโยชน์ (Rankin, 2005; Reid & Bennett, 2014; Sternberg, 2006) อีกทั้งยังเป็นความสามารถในการคิดอย่างกว้างขวางโดยไม่ติดอยู่ในกรอบความคิดเดิมที่มีอยู่ไปสู่ความคิดใหม่ ๆ ที่ไม่เคยมีมาก่อน (สำนักงาน ก.พ., 2559)

ดังนั้นนักการศึกษาทางด้านดนตรีจึงเน้นให้พัฒนาทักษะทางดนตรีเชิงสร้างสรรค์ แต่อย่างไรก็ตามนักการศึกษาทางด้านดนตรีก็ยังคงมีความกังวลเกี่ยวกับการสร้างให้นักศึกษากลายเป็นนักดนตรีที่มีความคิดสร้างสรรค์และสามารถถ่ายทอดทักษะจากการเรียนไปสู่การเล่นดนตรีได้ รวมทั้งยังมีความกังวลเกี่ยวกับประสิทธิภาพการแสดงดนตรีสด (MacDonald et al., 2000) ซึ่งอาจเป็นผลมาจากความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี (Musical Performance Anxiety) ที่นักดนตรีจะรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการแสดงทักษะในพื้นที่สาธารณะในระดับที่ไม่สมเหตุผลและมักจะรุนแรงขึ้นเมื่อมีการประเมินจากผู้ชม และเกิดความกลัวต่อความล้มเหลวเข้ามาเกี่ยวข้อง (Salmon, 1991) สอดคล้องกับวิจัยเชิงคุณภาพที่พบว่า ความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อต้องแสดงต่อหน้าผู้ชมที่เกี่ยวข้องกับความกลัวการตัดสินใจเชิงลบจากผู้ชมหรือผู้อื่นที่มีความรู้ (Robinson & Nigbur, 2018) โดยพบแนวโน้มที่ชัดเจนว่านักศึกษาดนตรีชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยในแคนาดามีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตทั้งความวิตกกังวลและความเครียดมากกว่านักศึกษาระดับชั้นปีที่

ที่ 1 ที่ไม่ได้เรียนดนตรี (Bruder et al., 2021) สอดคล้องกับการศึกษาของ Gilbert (2021) ที่พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีวิชาเอกดนตรี มีภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เรียนวิชาเอกดนตรี นอกจากนี้การศึกษาของ Lebler and Hodges (2017) ยังพบว่าปัจจัยเสี่ยงที่เกิดขึ้นจากการเป็นนักดนตรีโดยเฉพาะนักดนตรียอคนิยมคือแรงกดดันให้ศิลปินปฏิบัติตามบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาและพัฒนาทักษะต่าง ๆ มากมายนอกเหนือจากความคิดสร้างสรรค์และความเป็นนักดนตรี เช่น การทัวร์ การตลาด และทักษะด้านเทคนิคหรือการบริหารอื่น ๆ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาในกลุ่มนักศึกษาดนตรี ระดับปริญญาตรี สาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ประกอบด้วยนักศึกษาดนตรีสากลประเภทต่าง ๆ ได้แก่ เครื่องลมไม้ เครื่องลมทองเหลือง กีตาร์เบส กีตาร์ไฟฟ้า คีย์บอร์ด ขั้วร้องสากล และเครื่องกระทบ ((สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน, 2565)

## 2.2 ความลื่นไหลในการเล่นดนตรี

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า MacDonald และคณะ ได้นำแนวคิดของความลื่นไหลของ Csikszentmihalyi (1992) เข้ามาอยู่ในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ของชั้นเรียนดนตรีประกอบด้วย การมีเป้าหมายที่ชัดเจนในทุกขั้นตอน (clear goals) การได้รับการสะท้อนกลับทันที (immediate feedback) ความสมดุลระหว่างความท้าทายและทักษะ (balance between challenge and skill) และการกลัวความล้มเหลวที่ลดลง (fear of failure is reduced) ผลจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ระดับความลื่นไหลที่เพิ่มขึ้นสัมพันธ์กับระดับความคิดสร้างสรรค์ที่เพิ่มขึ้นอย่างแท้จริง (MacDonald et al., 2006) สอดคล้องกับการศึกษาของ Schutte and Malouff (2020) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความอยากรู้ (curiosity) ความคิดสร้างสรรค์ (creativity) และความลื่นไหล พบว่าความลื่นไหลที่สูงขึ้นสัมพันธ์กับความคิดสร้างสรรค์ที่เพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ Fritz and Avsec (2007) ยังได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะของตนเองกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายของงานซึ่งเป็นองค์ประกอบของความลื่นไหล พบว่า ความสมดุลระหว่างทักษะของตนเองกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายของงานมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) โดยมีอิทธิพลเชิงลบกับอารมณ์ด้านลบ (Negative affect) ของนักศึกษาดนตรี Ljubljana ใน Slovenia กล่าวคือ หากนักศึกษาดนตรีมีความสมดุลระหว่างทักษะของตนเองกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายของงานมากขึ้นจะนำไปสู่การเกิดความลื่นไหลและทำให้อารมณ์ด้านลบของนักศึกษาดนตรีลดลง อีกทั้งยังนำไปสู่การมีประสบการณ์และคุณภาพการแสดงที่ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Rodriguez-

Sánchez, Salanova, Cifre, and Schaufeli (2011) ที่พบว่า ยิ่งมีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้นเท่าใดก็จะเกิดความล้าใหลมากขึ้นเท่านั้น

จากการทบทวนเอกสารและวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยได้ให้ความหมาย “ความล้าใหลในการเล่นดนตรี” ไว้ว่าเป็นประสบการณ์เชิงบวกของนักศึกษาดนตรีเมื่อมีทักษะการเล่นดนตรีเท่ากับความท้าทายในการเล่นดนตรี ซึ่งเป็นสภาวะทางจิตใจที่เหมาะสมที่นักศึกษาดนตรีปรารถนาจะไปถึงและเป็นการเล่นดนตรีที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน เป็นประสบการณ์ที่สนุกสนานอย่างแท้จริง และมาพร้อมกับการมีสติสัมปชัญญะ โดยที่นักศึกษาดนตรีจะพบเป้าหมายที่ชัดเจนและความรู้เกี่ยวกับกิจกรรม มีสมาธิที่สมบูรณ์ มีความรู้สึกในการควบคุม และมีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบ 3 ประการที่นำไปสู่การเกิดความล้าใหลมาใช้เพื่อออกแบบโปรแกรมฯ ได้แก่ 1) ความสมดุลระหว่างทักษะการเล่นดนตรีกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายในการเล่นดนตรี 2) เป้าหมายที่ชัดเจน และ 3) การสะท้อนที่ชัดเจน

### 3. แนวทางการพัฒนาความล้าใหลในการเล่นดนตรี

Tan and Sin (2020) ได้นำเสนอวิธีการที่จะช่วยให้เกิดประสบการณ์ความล้าใหลในห้องเรียนดนตรีและห้องซ้อมไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การพิจารณาความสมดุลของทักษะและความท้าทายที่เกิดขึ้น (Consider challenge–skill balance) กล่าวคือ การเรียนดนตรีจะต้องท้าทายมากพอที่จะดึงดูดความสนใจของนักศึกษา แต่จะต้องไม่ท้าทายจนไม่สามารถทำได้ เพราะเมื่อนักศึกษารับรู้ความท้าทายสูงเกินไปจะทำให้เกิดความวิตกกังวล และหากนักศึกษารับรู้ความท้าทายต่ำเกินไปจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายเกิดขึ้นได้ ดังนั้นควรมีแผนการสอนหรือการฝึกซ้อมที่เหมาะสมโดยพิจารณาจากทักษะของนักศึกษา

2. การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน (Set clear goals) กล่าวคือ จะต้องมีการกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจนเพื่อให้ นักศึกษารู้ว่าจะต้องทำอะไร ไม่ว่าจะในชั้นเรียนดนตรี การซ้อม หรือการแสดง โดยสามารถกำหนดได้ทั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงสำหรับกิจกรรมทางดนตรีใดกิจกรรมหนึ่งหรือเป้าหมายในระยะยาวตลอดการศึกษา

3. การปลูกฝังความเพียรพยายาม (Cultivate grit) มีการวิจัยในนักศึกษาที่พบความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความล้าใหลกับความเพียรพยายาม แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีความเพียรพยายามต่อการฝึกฝนมีแนวโน้มที่จะมีความล้าใหลในขณะฝึกซ้อมดนตรี เมื่อเปรียบเทียบกับตัวแปรอื่น ๆ เช่น การประเมินตนเอง (self-evaluative) และการสะท้อนตัวเอง (self-reflective) พบว่า ความเพียรพยายาม (grit) เป็นตัวทำนายที่แข็งแกร่งที่สุด ซึ่งเป็นผลมาจากความเพียร



พยายามของนักศึกษาทำให้มีการฝึกฝนมากขึ้นนำไปสู่การมีทักษะที่สูงขึ้นและสามารถตอบสนองความท้าทายของการเล่นดนตรีได้ดีขึ้นเกิดเป็นความสมดุลระหว่างความท้าทายและทักษะ ดังนั้นการผลักดันและส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดความเพียรพยายาม รักในสิ่งที่ทำ และจดจ่อกับเป้าหมายระยะยาวเมื่อเกิดความท้าทาย เช่น การพูดประโยคง่าย ๆ ว่า “Don't give up!” หรือ “มาทำกันใหม่!” ก็อาจผลักดันให้นักศึกษาเกิดความเพียรพยายามและความสิ้นไหวในการเล่นดนตรีได้

4. การหล่อเลี้ยงทัศนคติการสะท้อน (Nurture reflection) มีการวิจัยในนักศึกษาพบว่าผู้ที่มีแนวโน้มการสะท้อน (reflect) มากขึ้นในขณะที่ฝึกซ้อมก็มีแนวโน้มที่จะมีประสบการณ์ความสิ้นไหวมากขึ้นและมีแนวโน้มที่จะกำกับตนเองได้ ในขณะที่การกำกับตนเอง (self-regulation) ยังพบในการทำนายความสมดุลระหว่างทักษะกับความยากง่ายของงานอีกด้วย ดังนั้นการหล่อเลี้ยงทัศนคติการสะท้อนตนเองอย่างสม่ำเสมอ เช่น การไตร่ตรองว่าวิธีที่ใช้มีประโยชน์ต่อเป้าหมายหรือไม่ อาจนำไปสู่การพบกับประสบการณ์ความสิ้นไหวได้

5. การเสริมพลังนักศึกษา (Empower students) การวิจัยกับนักศึกษาดนตรีพบว่าความรู้สึกของควมมีอิสระ (autonomy) เชื่อมโยงกับความสิ้นไหว กล่าวคือ ความสิ้นไหวจะถูกขัดขวางเมื่อผู้ใหญ่เข้ามาเกี่ยวข้องกับการเล่นดนตรีของเด็ก ควมมีอิสระในการเลือกชิ้นดนตรีเป็นสิ่งสำคัญในการจูงใจให้นักศึกษาฝึกฝนและสัมผัสความสุขในการเล่นดนตรี ดังนั้นในการเลือกเพลงที่จะร้องหรือฟังในชั้นเรียนดนตรี เป้าหมาย การซ้อม การเลือกเพลง หรือการแต่งเพลง ควรให้อิสระกับนักศึกษาเพื่อเสริมพลังให้เขามีส่วนร่วมในกระบวนการตัดสินใจอย่างสร้างสรรค์

6. การส่งเสริมเป้าหมายแนวทางการเรียนรู้ (Promote mastery-approach goals) กล่าวคือ ทฤษฎีเป้าหมายความสำเร็จ มีแนวทางเป้าหมายที่สร้างแรงบันดาลใจ 2 ประการ ดังนี้ 1) การเรียนรู้เพื่อประโยชน์ของตนเอง และ 2) การเรียนรู้เพื่อให้ทำงานได้ดีกว่าผู้อื่น นักวิจัยได้กำหนดทฤษฎีวิถีการและมิติการหลีกเลี่ยง ซึ่งส่งผลให้มีแนวทางการสร้างแรงบันดาลใจที่แตกต่างกัน 4 ประการ ดังนี้ 1) แนวทางการเรียนรู้ เช่น การเรียนรู้เพื่อประโยชน์ของตนเอง 2) การหลีกเลี่ยงความเชี่ยวชาญ เช่น การเรียนรู้เพื่อหลีกเลี่ยงไม่เรียนรู้ 3) แนวทางการปฏิบัติงาน เช่น การเรียนรู้เพื่อให้มั่นใจว่าตนเองทำได้ดีกว่าผู้อื่น และ 4) performance-avoidance เช่น การเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงการกระทำที่แย่กว่าคนอื่น ในการวิจัยกับนักศึกษาดนตรีพบว่า นักศึกษาที่มีเป้าหมายแนวทางการเรียนรู้ระดับที่สูงขึ้นมีความสิ้นไหวที่สูงขึ้นในระหว่างซ้อมดนตรี ดังนั้นจึงควรส่งเสริมเป้าหมายแนวทางการเรียนรู้ในห้องเรียนดนตรีทั่วไปหรือห้องซ้อมและกระตุ้นให้นักศึกษาเรียนรู้เพื่อการเรียนรู้มากกว่าที่จะเล่นดนตรีได้ดีกว่าผู้อื่น

7. การคิดในเชิงบวก (Stay positive) จากการวิจัยความสิ้นไหวในนักศึกษาดนตรีพบว่า นักศึกษาที่มีแนวโน้มที่จะรู้สึกอารมณ์เชิงลบ เช่น โกรธ เศร้า วิดกกังวล กลัว มีโอกาสที่จะเกิดความสมดุระหว่างทักษะกับความท้าทายน้อยกว่า นักศึกษาที่มีอารมณ์เชิงบวก ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นในห้องเรียนดนตรีหรือห้องซ้อมดนตรีจะต้องสร้างแรงบันดาลใจให้ศึกษามีความมั่นใจ ความภาคภูมิใจในการเรียนรู้ ความพลัดเพลิน และความสนุกสนานไปกับการเล่นดนตรี อีกทั้งในงานวิจัยยังแนะนำให้ให้นักศึกษาหยุดตัดสินตนเอง หลีกเลี้ยงการเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน และลดความคาดหวังที่ไม่สมจริงที่อาจนำไปสู่ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเล่นดนตรี

8. การเชื่อมต่อทางอารมณ์ (Connect emotionally) กล่าวคือ ความเชื่อมโยงทางอารมณ์กับดนตรี ผู้ชม หรือคำที่เกี่ยวข้องกับดนตรีนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อประสบการณ์ความสิ้นไหวในระหว่างการแสดง ดังนั้นการเพิ่มความเชื่อมโยงทางอารมณ์จึงอาจใช้ภาพทางดนตรีหรือสร้างเรื่องราวทางดนตรีที่เข้ากับดนตรี เพื่อให้เกิดการเชื่อมต่อทางอารมณ์ระหว่างดนตรีกับตนเอง

9. Flow together กล่าวคือ มีการวิจัยที่เปิดเผยว่าการมีประสบการณ์ความสิ้นไหวกับผู้อื่นนั้นสนุกกว่าการมีประสบการณ์ความสิ้นไหวตามลำพัง การวิจัยเกี่ยวกับความสิ้นไหวในบริบทของวงดนตรีขนาดใหญ่พบว่า ผู้เริ่มเล่นเครื่องสายที่เล่นเครื่องดนตรีเป็นกลุ่มเป็นเรื่องสนุก ดังนั้นจึงควรสร้างโอกาสให้นักศึกษาได้สร้างสรรค์ดนตรีร่วมกันซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้พบประสบการณ์ความสิ้นไหวไปด้วยกันและสัมผัสกับความสุขของดนตรีกับเพื่อนฝูง

10. Play through from time-to-time กล่าวคือ การวิจัยในบริบทของวงดนตรีพบว่า การหยุดบ่อยครั้งระหว่างการซ้อมจะขัดขวางประสบการณ์ความสิ้นไหว ซึ่งไม่ได้หมายความว่าไม่ควรหยุดเลยระหว่างการซ้อม แต่ควรพิจารณาความถี่ของการหยุด ควรหลีกเลี้ยงการวิพากษ์วิจารณ์ด้านเทคนิคของการเล่นมากเกินไป และควรให้นักศึกษาได้เล่นโดยไม่มีกรอบกวด ไต ๆ เพื่อส่งเสริมการซึมซับในกระบวนการสร้างสรรค์ดนตรีและจะทำให้เกิดความสิ้นไหวอย่างเป็นธรรมชาติ

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาเพื่อเพิ่มความสิ้นไหวจึงพบการศึกษาและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการเพิ่มระดับความสิ้นไหว ดังนี้ Scott-Hamilton et al. (2016) ได้ศึกษาโปรแกรมการใช้การฝึกสติเป็นฐานทำให้นักกีฬามีความสิ้นไหวเพิ่มขึ้นและความสิ้นไหวที่เพิ่มขึ้นสัมพันธ์กับความวิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายและการมองโลกในแง่ร้ายลดลง ในด้านของการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review) ของ Goddard et al. (2021) พบว่ามีการนำสติมาใช้เพื่อเพิ่มความสิ้นไหวในกลุ่มนักกีฬามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31

เนื่องจากสติมีความสัมพันธ์กับความสิ้นไหวและช่วยเพิ่มความสามารถในการจดจำกับช่วงเวลาปัจจุบัน อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องนั้นผู้วิจัยยังไม่พบโปรแกรมที่ช่วยให้นักดนตรีเกิดความสิ้นไหวที่เพิ่มขึ้นได้โดยตรง แต่พบงานวิจัยที่น่าการใช้สติลดความเครียดบูรณาการร่วมกับการปรับความคิดอย่างมีสติ มาประยุกต์ใช้ในการออกแบบโปรแกรมเพื่อลดความวิตกกังวลของนักดนตรี โดยพบว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 8 สัปดาห์ทำให้มีสติเพิ่มมากขึ้นและการมีสติส่งผลกระทบทางบวกต่อพวกเขาในฐานะการแสดง ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในการรับรู้เวลาและมีความคิดสร้างสรรค์ที่เพิ่มขึ้นบนเวที (Czajkowski et al., 2022) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาว่า โปรแกรมการปรับความคิดแบบกลุ่มโดยการปรับความคิดบนฐานการฝึกสติ จะสามารถเพิ่มความสิ้นไหวในการเล่นดนตรีของกลุ่มนักศึกษาดนตรีได้หรือไม่

#### 4. การปรับความคิดแบบกลุ่ม

##### 4.1 ความหมายของการให้การปรับความคิด

การให้การปรับความคิด (counseling) เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรับความคิดได้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ในการทำความเข้าใจและพัฒนาตนเอง ผ่านการประยุกต์ใช้หลักการทางจิตวิทยา สุขภาพจิต และการพัฒนามนุษย์ ทั้งวิธีทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้มนุษย์เกิดความอ่องามอย่างแท้จริง (American Counseling Association, 2020) ในประเทศไทยได้มีการให้ความหมายการให้การปรับความคิดว่าเป็นกระบวนการที่อาศัยสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้การปรับความคิดและผู้รับการปรับความคิด ด้วยการสื่อสารสองทางจนเกิดความร่วมมือโดยผู้ให้การปรับความคิดทำหน้าที่ช่วยเหลือผ่านการใช้ความรู้และทักษะต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรับความคิดได้ใช้ศักยภาพของตนเองในการสำรวจและทำความเข้าใจตนเอง สามารถค้นหาปัญหาที่แท้จริง สาเหตุของปัญหา และความต้องการ จนสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546)

##### 4.2 ความหมายของการปรับความคิดแบบกลุ่ม

การปรับความคิดแบบกลุ่ม (group counseling) มีการให้นิยามจากนักวิชาการหลายท่านไว้ว่า การปรับความคิดแบบกลุ่มเป็นการพัฒนาเครือข่ายระหว่างบุคคลที่มีความไว้วางใจและยอมรับกันเป็นการสื่อสารและทำความเข้าใจโดยผู้ให้การปรับความคิดหนึ่งคนกับผู้รับการปรับความคิดอีกหลายคนที่มาพบกันเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นำไปสู่ความเข้าใจและหาวิธีการแก้ปัญหาและความไม่พึงพอใจต่าง ๆ (Trotzer, 1999) ในขณะที่ Corey (2012) กล่าวว่า การปรับความคิดแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาที่สมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดประเด็นปัญหาและเป้าหมายด้วยตนเอง ด้วยการค้นหาศักยภาพภายในตัวสมาชิกกลุ่มเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาความ

งอกงามในชีวิต ในกระบวนการจะเน้นการจัดสรรบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกันและกันให้เกิดการสนับสนุนระหว่างกันจนนำไปสู่การมีส่วนร่วมในการสำรวจประเด็นต่าง ๆ และสามารถพัฒนาทักษะในการจัดการปัญหาที่ชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกันได้ ในประเทศไทยได้มีการให้นิยามความหมายจากนักวิจัยไว้ว่า การศึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับการศึกษาร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยผู้ให้การศึกษจะต้องมีคุณสมบัติและทักษะในการให้การศึกษ โดยจะประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) ผู้รับบริการศึกษา 2) ผู้ให้บริการศึกษา และ 3) สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้บริการศึกษากับผู้รับการศึกษา (พระมหาถาวร ถาวโร, 2564)

จากความหมายข้างต้นผู้วิจัยสรุปความหมายการศึกษาแบบกลุ่ม คือ กระบวนการระหว่างบุคคลที่มีผู้ให้การศึกษากับผู้รับการศึกษามากกว่าหนึ่งคนและผู้ให้การศึกษจะต้องมีความรู้และทักษะในการให้บริการ โดยเน้นให้เกิดความไว้วางใจระหว่างกันภายใต้การจัดสรรบรรยากาศให้สมาชิกเกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน จนนำไปสู่การพัฒนาความงอกงามในชีวิต

#### 4.3 จุดมุ่งหมายของการศึกษาแบบกลุ่ม

Corey (2012) ได้ให้จุดมุ่งหมายของการศึกษาแบบกลุ่มไว้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ไว้วางใจในตนเองและสมาชิกคนอื่น
- เพื่อให้สมาชิกรู้จักตนเองและสามารถพัฒนาตนเองตามบุคลิกภาพของตนเองได้
- เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาและเกิดความเข้าใจร่วมกันระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม
- เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะรู้เคารพตนเองและสมาชิกคนอื่น
- เพื่อค้นหาแนวทางในการเผชิญกับปัญหาและสามารถวางแผนแก้ปัญหาได้
- เพื่อให้สมาชิกได้เพิ่มมุมมองที่แตกต่างกันออกไปและสามารถรับผิดชอบต่อตนเองได้
- เพื่อเพิ่มทักษะการตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ
- เพื่อให้สมาชิกสามารถวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสามารถทำตามแผนที่วางไว้ได้
- เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเอง
- เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

- เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายได้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างและนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตได้

#### 4.4 ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม

Trotzer (1977) ได้แบ่งขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 5 ขั้น (Trotzer, 1977 อ้างถึง ใน อรุณประภา เวียงลอ, 2561) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) ขั้นการสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (The Security Stage) โดยผู้นำกลุ่ม จะต้องทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกไว้วางใจด้วยการแสดงออกอย่างอบอุ่น เข้าใจสมาชิก และมีบรรยากาศที่เป็นมิตร

2) ขั้นการยอมรับ (The Acceptance Stage) เป็นการช่วยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันและมีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันกับกลุ่ม

3) ขั้นการเกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง (The Responsibility Stage) ผู้นำกลุ่ม จะต้องเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักและรับผิดชอบต่อตนเองภายใต้บรรยากาศที่อิสระเพื่อให้เกิดการค้นหาจุดแข็ง ข้อจำกัด และศักยภาพในตนเอง โดยเน้นที่ขณะปัจจุบัน

4) ขั้นกระทำ (The Working Stage) เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มจะต้องเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนช่วยเหลือกันมากขึ้น โดยสมาชิกแต่ละคนจะเป็นทั้งผู้ให้และรับความช่วยเหลือ

5) ขั้นการยุติกลุ่ม (The Closing Stage) ขั้นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อสมาชิกได้มีการร่วมกันแก้ปัญหาจนเป็นที่พอใจ สมาชิกมีความกระจ่างเกี่ยวกับวิธีการในการแก้ไขปัญหาของตนเองและสมาชิกอย่างมีประสิทธิภาพ

Corey (2012) ได้แบ่งขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1) ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นที่ผู้นำสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน

2) ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มดำเนินการให้การปรึกษาตามทฤษฎีหลักการ และเทคนิคที่ผู้นำกำหนด โดยเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม จนสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสมต่อการจัดการปัญหาหรือความยุ่งยากที่เกิดขึ้นในชีวิต

3) ขั้นสรุป เป็นขั้นที่ผู้นำต้องเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้วางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

จากการทบทวนขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่มมีนักวิชาการที่แบ่งจำนวนขั้นตอนการปรึกษาที่ต่างกัน แต่ก็มักจะประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลักตามแนวการปรึกษาแบบกลุ่มของ Corey (2012) ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage) ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) และขั้นสรุป (The Closing Stage) ผู้วิจัยจึงได้นำขั้นตอน 3 หลักการนี้มาใช้ดำเนินการในโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความลื่นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี

#### 4.5 หลักการของกลุ่ม

##### 4.5.1 ขนาดของกลุ่ม

Hansen (1980) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกกลุ่มควรมีประมาณ 7-8 คน และมีขอบเขตระหว่าง 5-10 คน เพราะกลุ่มที่มีจำนวนสมาชิกน้อยกว่านี้จะทำให้สมาชิกพบว่าตนเองเกี่ยวข้องกับการปรึกษาเป็นรายบุคคลภายในกลุ่ม รวมทั้งการได้รับประโยชน์จากการเคลื่อนไหวของกลุ่มก็จะลดลง อย่างไรก็ตามหากมีสมาชิกกลุ่มจำนวนมากเกินไปจะทำให้สมาชิกมีเวลาน้อยที่จะจัดการปัญหาต่าง ๆ และยากที่สมาชิกทุกคนจะมีโอกาสในการแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ สอดคล้องกับ Corey (2004) ที่ระบุว่า กลุ่มที่เหมาะสมควรมีสมาชิกกลุ่มจำนวน 8 คน เพื่อเอื้อให้การปรึกษาแบบกลุ่มเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด (Hansen, 1980; Corey, 2004 อ้างถึงใน วนัญญา แก้วแก้วปาน, 2561) ในขณะที่ Berg, Landreth, and Fall (2017) ระบุว่า การปรึกษาแบบกลุ่มที่มีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาตนเองควรมีจำนวนสมาชิก 8-12 คน เพื่อเอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคล

##### 4.5.2 ระยะเวลาของกลุ่ม

Corey (2012) กล่าวว่า การจัดกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่นั้น ควรมีการพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 90 นาที ถึง 120 นาที เพื่อให้มีเวลาเพียงพอต่อกระบวนการต่าง ๆ ซึ่งถ้าใช้เวลามากกว่านี้อาจก่อให้เกิดความเบื่อหน่าย ส่วนในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นควรมีการพบกันมากกว่าสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และใช้เวลาในแต่ละครั้งให้สั้นลงกว่าเดิม สอดคล้องกับ วัชรวิ ทรัพย์มี (2550) ที่กล่าวว่า ช่วงเวลาขึ้นอยู่กับอายุของสมาชิกกลุ่ม ถ้าสมาชิกเป็นวัยรุ่นอาจใช้เวลาครั้งละประมาณ 60 นาที สำหรับผู้ใหญ่อาจมากกว่านั้นได้ ดังนั้นระยะเวลาของการปรึกษาแบบกลุ่มจึงต้องคำนึงถึงคุณลักษณะของสมาชิกกลุ่ม ได้แก่ เพศ อายุ และความสมัครใจของสมาชิก

##### 4.5.3 ลักษณะของกลุ่ม

ลักษณะของกลุ่มในการปรึกษาแบบกลุ่มนั้นแบ่งเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ กลุ่มแบบปิด (Closed Groups) หมายถึง กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นคนเดิมตั้งแต่เริ่มต้นการให้การปรึกษาจนกระทั่งถึงขั้นยุติการให้การปรึกษา และกลุ่มแบบเปิด (Opened Groups) หมายถึง กลุ่ม

ที่มีสมาชิกเข้าออกตลอดเวลา คือสมาชิกเก่าออกไปแล้วมีสมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่ทำให้การปรึกษาขาดความต่อเนื่อง ดังนั้นการปรึกษาแบบกลุ่มที่ต้องการความต่อเนื่องจึงควรเป็นลักษณะกลุ่มแบบปิด เพื่อให้เกิดพัฒนาการอย่างต่อเนื่องและให้ความรู้สึกปลอดภัยแก่สมาชิกกลุ่ม นำไปสู่การเจริญงอกงามของสมาชิกได้ (ชนกนันท์ พุทธมนต์, อมราพร สุรการ, & สิทธิพร ครามานนท์, 2565)

#### 4.5.4 การเลือกสมาชิกกลุ่ม

การปรึกษาแบบกลุ่มต้องเลือกบุคคลที่มีปัญหาล้ายคลึงกันเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มเพื่อรับการช่วยเหลือ โดยจะต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา และเพศที่ใกล้เคียงกันอีกด้วย รวมทั้งต้องเป็นบุคคลที่เต็มใจหรือมีแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมกลุ่มโดยไม่ถูกบังคับ อย่างไรก็ตามสมาชิกกลุ่มควรมีลักษณะที่แตกต่างกันบ้าง เพราะจะสร้างสรรค์บรรยากาศของกลุ่มที่ดีขึ้นและเอื้อต่อการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2543)

จากการทบทวนหลักการของกลุ่มผู้วิจัยได้ใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 8-12 คน มีระยะเวลาของกลุ่มในแต่ละครั้งประมาณ 90-120 นาที เป็นลักษณะกลุ่มแบบปิด (Closed Groups) โดยเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาล้ายคลึงกันและเต็มใจเข้าร่วมกลุ่มโดยไม่ถูกบังคับ

### 5. แนวคิดการบำบัดความคิดบนฐานของสติ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)

#### 5.1 แนวคิดการบำบัดความคิดบนฐานของสติ

การให้แนวทฤษฎีการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เกิดขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1990 โดยการบูรณาการเทคนิคการปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับโปรแกรมการให้การบำบัด โดยการใช้สติลดความเครียดผ่านการฝึกสติที่มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยสัมพันธ์กับมุมมองที่เป็นกลางมากกว่ามุมมองของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นรูปแบบของจิตใจ เช่น ความคิดไม่ใช่ความจริง (Thoughts are not facts) และรู้วิธีการรับมือกับความคิดและอารมณ์เชิงลบ นำไปสู่การไม่ยึดติดและมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อสิ่งเร้าที่ลดลงและแทนที่ด้วยการยอมรับและการสังเกตสิ่งเหล่านั้น (Felder et al., 2012; Segal, Teasdale, Williams, & Gemar, 2002)

#### 5.2 ความหมายของสติ

แนวคิดการให้แนวทฤษฎีการบำบัดความคิดบนฐานของสติ มุ่งเน้นที่การฝึกสติเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกของตนเอง ผู้วิจัยจึงค้นคว้าการให้ความหมายของสติจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีการให้ความหมายไว้ ดังนี้

สติ (Mindfulness) หมายถึง กระบวนการที่นำไปสู่สภาวะของจิตใจที่เกิดการตระหนักรู้ขณะปัจจุบัน ได้แก่ ความรู้สึก ความคิด สภาพร่างกาย จิตสำนึก และสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งส่งเสริมการเปิดกว้าง ความอยากรู้ และการยอมรับ โดยพื้นฐานของการฝึกสติคือการอยู่กับช่วงเวลาปัจจุบันโดยไม่ตัดสินซึ่งสามารถตอบโต้ผลกระทบของความเครียดได้ (Jungers & Scott, 2015) ในขณะที่พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ได้ให้ความหมายของสติ (Sati: mindfulness) ไว้ว่า เป็นความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ไม่เผลอ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559) สอดคล้องกับ Germer (2005) ที่ให้ความหมายไว้ว่า การมีสติเป็นการตระหนักรู้ (awareness) ในช่วงขณะปัจจุบัน (present moment) จนเกิดการยอมรับ (acceptance)

จากความหมายข้างต้นผู้วิจัยสรุปว่า สติ (Mindfulness) หมายถึง สภาวะของจิตใจที่เกิดการตระหนักรู้ขณะปัจจุบันโดยไม่ตัดสินใด ๆ ทั้งความรู้สึก ความคิด สภาพร่างกาย จิตสำนึก และสิ่งแวดล้อม

### 5.3 หลักการของการบำบัดความคิดบนฐานของสติ

การบำบัดความคิดบนฐานของสติเป็นกระบวนการที่ใช้เทคนิคของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy: CBT) และเพิ่มกลยุทธ์โดยการฝึกสติเป็นฐาน เพื่อช่วยให้เกิดการสำนึกถึงความคิดและความรู้สึกทั้งหมดจนเกิดการยอมรับไม่ยึดติดหรือมีปฏิกิริยาตอบสนอง (Segal et al., 2002) โดยการฝึกสติมีหลักการดังนี้

1) Doing Mode เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ไม่มีสติในความคิดอัตโนมัติ ทำให้ขาดสติจนพบกับอุปสรรคและพยายามหนีปัญหาที่ประสบ คิดแต่เรื่องเดิม ๆ แบบเคยชิน ผ่านการรับรู้สถานการณ์ตามที่ยากให้เป็นโดยมีประสบการณ์มาจากอดีตและความคาดหวังในอนาคต เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจไม่มีการตระหนักรู้ นำไปสู่ความวิตกกังวล ความรู้สึกไม่พอใจ เป็นต้น

2) Being Mode เป็นการยอมรับสถานการณ์แบบที่เป็น ซึ่งปราศจากความกดดันที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ต่าง ๆ จิตใจคงอยู่ที่นี้ อยู่กับปัจจุบันและยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ สามารถอยู่กับประสบการณ์ที่ละช่วงเวลาได้อย่างเต็มที่

กล่าวโดยสรุป Doing Mode เกี่ยวข้องกับความคิดในปัจจุบัน อดีต และอนาคตที่สัมพันธ์กับความคิด ในขณะที่ Being Mode เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ตรงที่อยู่กับปัจจุบัน (Segal et al., 2018) ซึ่งการฝึกสติอย่างจริงจังจะช่วยให้สามารถจดจ่ออยู่กับขณะปัจจุบัน พิจารณาความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้นได้ ค่อย ๆ ดึงตนเองออกจากการดำเนินชีวิตที่ไม่มีสติในความคิดอัตโนมัติ มาสู่การยอมรับสถานการณ์แบบที่เป็น (Kabat-Zinn & Living, 1990)



#### 5.4 ขั้นตอนของการบำบัดความคิดบนฐานของสติ

Fresco, Flynn, Mennin, and Haigh (2011) ได้อธิบายว่าการบำบัดโดยการบำบัดความคิดบนฐานของสติไม่เน้นการเปลี่ยนความเชื่อที่มีต่อความคิด แต่เป็นการฝึกแยกตนเองออกจากความคิดด้านลบอย่างมีสติ เน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติในขณะรับการบำบัด การเรียนรู้จากผลตอบรับ และการประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้ในขณะรับการบำบัดกับสถานการณ์ที่ท้าทายที่พบในชีวิตจริง โดยมีแก่นแท้ของขั้นตอนการบำบัด 7 ขั้นตอน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- 1) ขั้นเริ่มต้น ผู้นำกลุ่มจะเริ่มจากการให้ระบุความคิดเชิงลบโดยอัตโนมัติ (Negative Automatic Thought) ของสมาชิกกลุ่มและแนะนำการฝึกสติขั้นพื้นฐาน
- 2) ขั้นที่สอง ผู้นำกลุ่มจะช่วยสมาชิกกลุ่มเรียนรู้ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับปฏิกริยาที่พวกเขามีต่อประสบการณ์ชีวิตและเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการฝึกสติ
- 3) ขั้นที่สามเป็นการสอนเทคนิคการหายใจและเน้นความสนใจไปที่ประสบการณ์ในขณะช่วงปัจจุบัน
- 4) ขั้นที่สี่เป็นการเน้นการเรียนรู้ที่จะสัมผัสช่วงเวลาได้โดยไม่ยึดติดกับผลลัพธ์เพื่อป้องกันกลับมาเป็นซ้ำของอาการผิดปกติ
- 5) ขั้นที่ห้าเป็นการสอนสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการยอมรับประสบการณ์ของพวกเขาโดยไม่ต้องยึดติด
- 6) ขั้นที่หกเป็นการอธิบายความคิดว่า "เป็นเพียงความคิด (Merely Thoughts)" สมาชิกกลุ่มจะเรียนรู้ว่าพวกเขาไม่ต้องทำตามความคิดของตน พวกเขาสามารถบอกตัวเองว่า "ฉันไม่ใช่ความคิดของฉัน (I am not my thoughts)" และ "ความคิดไม่ใช่ข้อเท็จจริง (Thoughts are not facts)"
- 7) ขั้นสุดท้าย สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้วิธีดูแลตัวเอง การเตรียมตัวสำหรับการกลับมาเป็นซ้ำของอาการผิดปกติ และฝึกสติให้เป็นปกติในชีวิตประจำวัน

ด้าน Collard (2013) ได้แบ่งขั้นตอนการบำบัดความคิดบนฐานของสติออกเป็น 8 สัปดาห์ โดยในสัปดาห์ที่ 1-4 เป็นการฝึกสติเพื่อให้รับรู้ประสาทสัมผัสทั้งหมด และสัปดาห์ที่ 5-8 เป็นการกระตุ้นให้สังเกตการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และประยุกต์ให้สามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ให้อยู่กับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ในขณะปัจจุบัน และสามารถเลือกวิธีตอบสนองที่ดีที่สุดได้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สัปดาห์ที่ 1 การฝึกสติและก้าวออกจากความเคยชิน (Practising Mindfulness and Stepping Out of Autopilot) เป็นการเริ่มต้นด้วยการฝึกให้จิตใจและร่างกายมีสติเพื่อ

เตรียมพร้อมสำหรับเหตุการณ์ที่อยู่ข้างหน้า โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สามารถจดจ่ออยู่กับประสบการณ์ที่สังเกตได้ในขณะที่ฝึกสมาธิแบบสแกนร่างกาย (Body Scan)

สัปดาห์ที่ 2 การปลูกฝังทัศนคติที่ถูกต้อง (Cultivating the Right Attitude) มีวัตถุประสงค์ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และความสามารถในการสัมผัสกับช่วงเวลาปัจจุบัน กล่าวคือ ในขณะที่ฝึกสติอยู่นั้นมักพบเจออุปสรรค เช่น จิตใจที่ล่องลอย ความคิดด้านลบ เป็นต้น ดังนั้นการตระหนักรู้เกี่ยวกับความคิดของตนเองจึงสำคัญ ในสัปดาห์นี้จึงมีการจัดเตรียมเรื่องราวให้ผู้รับบริการอ่านและสังเกตปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นของตนเอง

สัปดาห์ที่ 3 การพัฒนาการรับรู้ทางกายภาพ (Developing Physical Awareness) มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดการฝึกสติประจำวัน การฝึกการรับรู้สิ่งแวดล้อมภายนอกอย่างมีสติตลอดทั้งวัน และการจดบันทึกเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยสังเกตร่างกาย อารมณ์ และความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น นำไปสู่การค้นพบว่าอะไรเป็นสาเหตุของเหตุการณ์ดังกล่าว

สัปดาห์ที่ 4 การรับมือกับความยากลำบาก (Dealing with Difficulties) ในสัปดาห์นี้จะเน้นที่การทำความเข้าใจความเครียด เพื่อนำไปสู่การยอมรับความจริงของความคิดด้านลบให้บุคคลสามารถเผชิญกับความวิตกกังวลและจัดการกับความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นได้

สัปดาห์ที่ 5 การละทิ้งความคิดและความคาดหวังที่ติดตัวมา (Relinquishing Attachments) มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมให้เกิดการยอมรับและจัดการกับความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นได้ โดยการทำความเข้าใจกับความคิดและมอมดมมอมที่มากขึ้น จนสามารถตอบสนองกับความยากลำบากนั้นได้ตามความเป็นจริง รวมทั้งการสนับสนุนให้เกิดความเข้าใจกับความทุกข์ยากที่เกิดขึ้น โดยเลิกยึดติดกับความคิดและความคาดหวังของตนเองและผู้อื่น

สัปดาห์ที่ 6 การยอมรับธรรมชาติที่แท้จริงของความคิด (Accepting the True Nature of Thoughts) มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดให้เกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลสามารถตระหนักรู้เกี่ยวกับความคิดของตนได้มากขึ้นก็จะพบว่าความคิดที่เกิดขึ้นไม่จำเป็นต้องเป็นความจริงเสมอไป

สัปดาห์ที่ 7 การดูแลสุขภาพของตนเอง (Looking After Your Own Wellbeing) มีวัตถุประสงค์ เพื่อจัดการประสบการณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ป้องกันตนเอง และนำความเพลิดเพลินเข้ามาสู่ชีวิต

สัปดาห์ที่ 8 การใช้ชีวิตอย่างมีสติ (Living Mindfully) มีวัตถุประสงค์ เพื่อพิสูจน์ว่าผู้รับบริการสามารถฝึกสติเป็นประจำได้แม้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก นำไปสู่การตระหนักรู้ความคิดและอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริง

ในขณะเดียวกัน Segal et al. (2018) ได้อธิบายโครงสร้างของแนวทฤษฎีการบำบัดความคิดบนฐานของสติ โดยแบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ประกอบด้วยครั้งที่ 1-4 มุ่งเน้นเกี่ยวกับพื้นฐานการมีสติ โดยให้ความสนใจที่วัตถุประสงค์ในแต่ละช่วงวันโดยไม่ตัดสิน สมาชิกกลุ่มจะรับรู้และเอาใจใส่กิจกรรมในชีวิตของตนเอง การสังเกตจิตใจจากร่างกายและการฝึกหายใจ การเรียนรู้เพื่อที่จะตระหนักว่าความคิดและความรู้สึกด้านลบสามารถเกิดขึ้นได้

ระยะที่ 2 ประกอบด้วยครั้งที่ 5-8 มุ่งเน้นที่การจัดการอารมณ์เมื่อเกิดความคิดและความรู้สึกด้านลบ เป็นระยะที่การพัฒนาสติเกิดขึ้นได้ระดับหนึ่งแล้ว โดยให้สำรวจถึงความคิดและความรู้สึกอย่างละเอียดทีละขั้นตอน จากนั้นพัฒนาให้เกิดการยอมรับด้วยการย้ายความสนใจไปยังการหายใจ แล้วขยายความสนใจไปที่ร่างกายโดยรวม เรียกว่า “พื้นที่การหายใจ” จะใช้เวลาประมาณ 3 นาที เริ่มตั้งแต่ครั้งที่ 3-7 เทคนิคนี้ถือเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการจัดการกับปัญหาและเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการตอบสนอง

## 5.5 เทคนิคของการบำบัดความคิดบนฐานของสติ

จากการทบทวนงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่า การบำบัดความคิดบนฐานของสติได้นำเทคนิคการฝึกสติและเทคนิคของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมมาใช้ในกระบวนการให้การปรึกษา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

### 5.5.1 เทคนิคการฝึกสติ

- การสำรวจร่างกาย (Body Scan) เป็นองค์ประกอบสำคัญของการทำสมาธิอย่างมีสติ โดยให้สมาชิกกลุ่มมุ่งความสนใจไปที่ช่วงเวลาปัจจุบันผ่านการสังเกตลมหายใจและความรู้สึกทางร่างกาย เพื่อให้รู้ทันและตระหนักถึงความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน มักใช้เวลาประมาณ 5 ถึง 30 นาที (Kabat-Zinn & Living, 1990)

- พื้นที่การหายใจ 3 นาที (Three-Minute Breathing Space) เป็นการฝึกฝนประจำวันที่ทำให้จดจ่อกับช่วงเวลาสั้น ๆ ในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่และเพื่อตรวจสอบสิ่งที่เกิดขึ้น โดยมี 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ให้สมาชิกกลุ่มสนใจความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาทางกายที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน 2) ให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนความสนใจไปที่ปฏิกิริยาทางกายของการหายใจที่ท้อง และ 3) ให้สมาชิกกลุ่มขยายความสนใจไปทุกส่วนของร่างกาย (Woods, Rockman, & Collins, 2019)

- การฝึกหายใจ โดยให้หาที่นั่งสบาย ๆ ที่จะไม่ถูกรบกวน ปิดเสียงที่ทำให้เสียสมาธิ สามารถหลับตาเพื่อช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้ ต่อมาให้หายใจช้า ๆ ยาว ๆ และผ่อนคลาย วางมือข้างหนึ่งบนท้อง แล้วหายใจเข้าทางจมูกอย่างช้า ๆ และหายใจออกทางปากอย่างช้า ๆ ให้สัมผัสถึงลมหายใจที่เป่าออกผ่านริมฝีปาก ขณะที่หายใจให้สังเกตความรู้สึกที่ส่วนต่าง ๆ ของ

ร่างกาย และให้สังเกตว่าร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นให้กลับไปจดจ่อที่ลมหายใจบริเวณจมูกเมื่อหายใจเข้าและริมฝีปากเมื่อหายใจออก (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2560)

- การนั่งสมาธิ (Meditation) เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มกลับมาสนใจที่การหายใจและร่างกายของตนเอง หลังจากผ่านไปหลายนาทีความสนใจอาจเปลี่ยนไปเป็นความคิด จากนั้นให้สังเกตความคิดเหล่านั้นโดยไม่ตัดสิน เมื่อใดที่ความสนใจไม่ได้อยู่ในขณะปัจจุบันซึ่งอาจเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ให้ค่อย ๆ กลับมาสนใจการหายใจ แล้วค่อย ๆ เคลื่อนความสนใจไปที่ร่างกายและความคิดอีกครั้ง (Segal et al., 2018; ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2560)

- การฝึกการกินอย่างมีสติ (Mindful Eating Practice) หมายถึง การให้ความสนใจกับอาหารของเราอย่างตั้งใจโดยไม่ตัดสิน โดยมุ่งเน้นไปที่การรับรู้ทางประสาทสัมผัสเพื่อช่วยให้บุคคลได้สัมผัสกับช่วงเวลาและประสบการณ์การรับประทานอาหารอย่างเต็มที่ (Nelson, 2017)

- การมองเห็น (Seeing) เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกกลุ่มฝึกสติจากการมอง โดยไม่ตัดสินหรือตีความจากประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนสามารถมองเห็นความคิดอัตโนมัติที่มาพร้อมกับภาพที่มองเห็นได้ โดยให้จดจ่อและพิจารณาแค่ภาพตรงหน้าเท่านั้น (Segal et al., 2018; ชนกนันท์ พุทธมนต์ และคณะ, 2565)

- การได้ยิน (Hearing) เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกกลุ่มฝึกสติจากเสียง โดยไม่ตีความหรือตัดสินจากความคิดหรือประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งการฝึกสติเช่นนี้จะช่วยให้สามารถแยกความคิดอัตโนมัติที่มาพร้อมกับเสียงที่ได้ยินได้ โดยให้พิจารณาแค่เสียงที่ได้ยินเท่านั้น (Segal et al., 2018; ชนกนันท์ พุทธมนต์ และคณะ, 2565)

### 5.5.2 เทคนิคของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

- ABC Model เป็นเทคนิคที่เกี่ยวข้องกับการรู้คิด (cognitive exercise) ที่ใช้ฝึกความคิดและความรู้สึก โดยการอธิบายและแสดงแบบจำลองซึ่งสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ทำให้มีการคิดหรือการตีความ (B) นำไปสู่การเกิดขึ้นของอารมณ์ (C) ซึ่งสิ่งที่สำคัญคือในสถานการณ์เดียวกันนั้น บุคคลจะมีความคิดและการตีความที่แตกต่างกันนำไปสู่อารมณ์ที่แตกต่างกัน (ถนอรรถ พิทยรัตน์เสถียร, 2565)

- รูปแบบการอคติทางความคิด (Cognitive biases) เป็นรูปแบบความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง ซึ่งเกิดจากการให้ความหมายกับข้อมูลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ตัวอย่างของรูปแบบการอคติทางความคิด ได้แก่ การมองเห็นแบบขาวดำ (black-and-white) การ

เชื่อว่าสิ่งหนึ่งเป็นตัวแทนของทุกสิ่ง (overgeneralization) การเลือกมองเฉพาะข้อมูลบางส่วนหรือการหมกมุ่นอยู่กับข้อมูลนั้น (mental filter) การเปลี่ยนจากประสบการณ์ทางบวกหรือกลาง ๆ ให้เป็นทางลบ (disqualifying the positive) การใช้อารมณ์บอกว่าสิ่งนั้นคือความจริง (emotional reasoning) และการปะฉลากให้ตนเอง (labeling) เป็นต้น การช่วยให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการอคติทางความคิดและการปรับเปลี่ยนวิถีคิดก็จะสามารถลดการอคติทางความคิดได้ (ณัทร พิทยรัตน์เสถียร, 2565)

- การตรวจสอบความคิด (Evaluating Thoughts) เป็นกระบวนการจัดการความคิดที่เริ่มจากการค้นหาความคิดจากนั้นแล้วนำมาประเมินหรือตรวจสอบ โดยความคิดที่มักเป็นเป้าหมายในการตรวจสอบมี 3 ประเภท คือ 1) ความคิดที่ไม่ตรงตามความจริง 2) ความคิดที่อาจจะจริงแต่ไม่มีประโยชน์ และ 3) ความคิดที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ จนเป็นแบบแผน เช่น คิดวนเวียน หรือคิดตำหนิตนเอง (ณัทร พิทยรัตน์เสถียร, 2565)

- มุมมองทางเลือก (Alternative Viewpoints) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีมุมมองทางเลือกเพิ่มขึ้น เพื่อแสดงให้เห็นว่าความคิดของเรานั้นมักได้รับอิทธิพลมาจากอารมณ์ (ณัทร พิทยรัตน์เสถียร, 2565)

- ความคิดไม่ใช่ความจริง (Thoughts Are Not Facts) เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ตระหนักว่าความคิดขึ้นอยู่กับบริบทและได้รับอิทธิพลจากอารมณ์ ซึ่งความคิดเป็นเหตุการณ์ทางจิตใจ (mental event) ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มรู้จักประเภทของความคิดที่สามารถเกิดขึ้นได้และมองว่าความคิดเหล่านี้เป็นความคิดมากกว่าเป็นคำพูดที่แท้จริงเกี่ยวกับตัวเอง (Woods et al., 2019)

- กิจกรรมแห่งความสุขและกิจกรรมการเรียนรู้ (Pleasure and Mastery Activity) เป็นกิจกรรมที่จะช่วยสร้างความสมดุลระหว่างกิจกรรมแห่งความสุขและกิจกรรมการเรียนรู้ โดยกิจกรรมแห่งความสุขจะเปิดโอกาสให้ได้สนุกสนานและเติมพลังให้กับร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์ ส่วนกิจกรรมการเรียนรู้จะช่วยให้มีความภาคภูมิใจตนเอง ดังนั้นการสร้างสมดุลระหว่างทั้งสองกิจกรรมนี้ไว้ในตารางชีวิตประจำวันจะนำไปสู่การคิดในเชิงบวกเกี่ยวกับตนเองได้มากขึ้น (Rush & Beck, 1978)

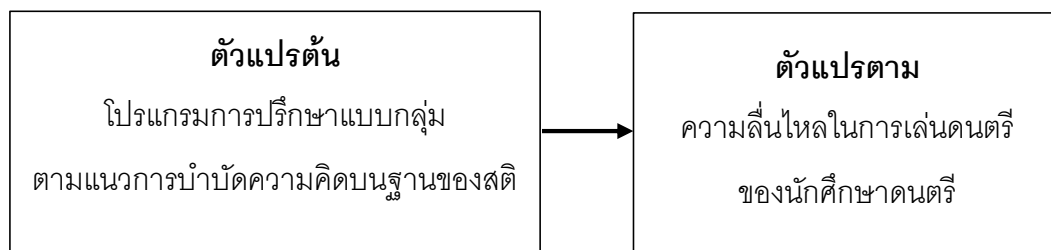
- การฝึกปฏิบัติที่บ้าน (Home Practice) เป็นส่วนสำคัญของโปรแกรมเพื่อขยายการเรียนรู้ในระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละครั้งไปสู่การฝึกปฏิบัติที่บ้าน และเสริมสร้างให้เกิดการประยุกต์ใช้แนวคิด สมมติฐาน และหลักการของการบำบัดความคิดบนฐานของสติ อีกทั้งยังมีงานวิจัยที่พบว่า การฝึกสติเป็นประจำที่บ้านทั้งเป็นทางการและไม่เป็นทางการมีความสัมพันธ์

เชิงบวกทั้งในการบำบัดความคิดบนฐานของสติและการใช้สติลดความเครียด (Segal et al., 2018)

จากการศึกษาและทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีการบำบัดความคิดบนฐานของสติ จะเห็นได้ว่าการฝึกสติเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับบริการฝึกการตระหนักรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบันที่เชื่อมโยงกับความคิดและอารมณ์ของตน และสามารถตอบสนองกับความคิดด้านลบได้ผ่านการมองเห็นสถานการณ์ตามความเป็นจริง ซึ่งช่วยให้บุคคลมีประสบการณ์ของความรู้สึกด้านบวกและจดจ่ออยู่กับสถานการณ์ปัจจุบันได้ ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ทักษะหรือศักยภาพของตนเองกับความท้าทายที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดการบำบัดความคิดบนฐานของสติตามการศึกษาของ Segal et al. (2018) มาประยุกต์ใช้ออกแบบโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี

## 6. กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ ในการเสริมสร้างความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี โดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการบำบัดความคิดบนฐานของสติตามการศึกษาของ Segal et al. (2018) กล่าวคือ การให้การปรึกษาจะดำเนินการทั้งหมด 8 ครั้ง (Segal et al., 2018) เพื่อเสริมสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากรูปแบบความคิดและความรู้สึกที่ไม่มีสติไปสู่รูปแบบความคิดและความรู้สึกที่มีสติ โดยการดำเนินการแต่ละครั้งจะช่วยเสริมสร้างองค์ประกอบ 3 ประการที่นำไปสู่การเกิดความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี ได้แก่ 1) ความสมดุลระหว่างทักษะการเล่นดนตรีกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายในการเล่นดนตรี 2) เป้าหมายที่ชัดเจน และ 3) ผลลัพธ์ที่ชัดเจนในการเล่นดนตรี นอกจากนั้นผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการบำบัดความคิดบนฐานของสติมาใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อให้นักศึกษาดนตรีได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเล่นดนตรีที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ให้เกิดการยอมรับและผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ยากลำบากไปด้วยกัน ดังนั้นกรอบแนวคิดของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติเพื่อเสริมสร้างความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี จึงประกอบด้วย ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ และตัวแปรตาม ได้แก่ ความสนใจในการเล่นดนตรี



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

### 7. สมมติฐานของการวิจัย

การวิจัยผลของโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดพื้นฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความถี่ในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี มีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

- 1) นักศึกษาดนตรีกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดพื้นฐานของสติ มีคะแนนความถี่ในการเล่นดนตรีสูงขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ
- 2) นักศึกษาดนตรีกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดพื้นฐานของสติ มีคะแนนความถี่ในการเล่นดนตรีสูงกว่านักศึกษาดนตรีกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Research) ดำเนินการวิจัยแบบวัดก่อนและหลังในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (The pretest-posttest control group design) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความถี่ในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนความถี่ในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัย ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย
5. การรับรองจริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ์

#### 1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### 1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นักศึกษาศรีวิภาวดี ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวนทั้งสิ้น 61 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน, 2565)

##### 1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

###### 1.2.1 การกำหนดเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G\*Power 3.1.9.7 โดยอ้างอิงจากการศึกษาของ Syeda and Andrews (2021) หาค่าขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Effect size) ที่ 0.8 ค่าแอลฟา (Alpha) ที่ 0.05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 19 คน แต่เพื่อให้เกิดความเท่าเทียมของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมทั้งป้องกันการสูญหายระหว่างการเข้าร่วมผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างประมาณร้อยละ 20 เป็นขนาดกลุ่มตัวอย่าง 24 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุม 12 คน และกลุ่มทดลอง 12 คน



ขั้นตอนที่ 2 เกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัย

#### คุณสมบัติตามเกณฑ์รับเข้า (Inclusion criteria) ที่กำหนดมีดังนี้

- เป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ภาควิชาดนตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่ผ่านวิชาปฏิบัติรวมวง (Ensemble)
- ได้คะแนนจากแบบวัดความถี่ในการเล่นดนตรีตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา
- ยินดีเข้าร่วมโปรแกรมฯ

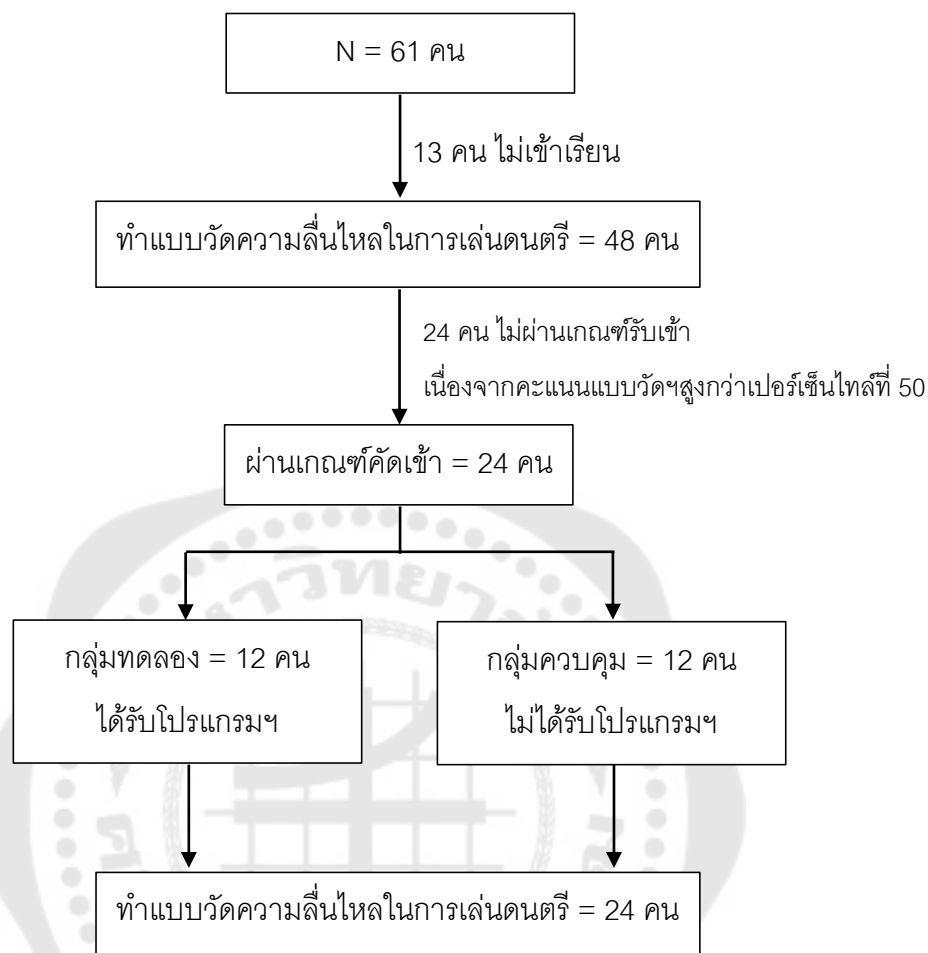
#### เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) ที่กำหนดมีดังนี้

- ไม่สมัครใจที่จะเข้าร่วมงานวิจัยจนครบระยะเวลาที่กำหนด
- เกิดความรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่สะดวกใจในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ
- เข้าร่วมโปรแกรมฯ ไม่ถึงร้อยละ 80 ของจำนวนครั้งทั้งหมด

ขั้นตอนที่ 3 การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยเลือกตัวอย่างโดยการทำแบบวัดความถี่ในการเล่นดนตรี หลังจากนั้นจึงนำคะแนนมาเรียงไล่ระดับแล้วคัดเลือกเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการจับคู่ (Matching) แบบรายกลุ่ม (Match Group) เพื่อให้ทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน ซึ่งกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน ได้รับโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ จำนวน 8 ครั้ง ตามที่กำหนด ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน ไม่ได้รับโปรแกรมฯ

#### 1.2.2 การขาดหายของกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดออก

ในงานวิจัยครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมกลุ่มทดลองโดยได้รับโปรแกรมการฝึกซ้อมแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ จำนวน 12 คน แล้วเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการ พบว่ามีจำนวน 1 คน ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ 1 ครั้ง ซึ่งถือว่ายังไม่เข้าเกณฑ์การคัดออกเนื่องจากได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ทั้งหมด 7 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 87.5



ภาพประกอบ 3 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรี และโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

### 2.1 แบบวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรี

ผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงแบบวัดจากแบบวัด The Flow State Scale ของ Jackson and Marsh (1996) ซึ่งสอดคล้องกับความลื่นไหลทั้ง 9 องค์ประกอบตามแนวคิดของ Mihaly Csikszentmihalyi จำนวน 36 ข้อ โดยผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงข้อคำถามให้สอดคล้องกับบริบทการศึกษาและนิยมเชิงปฏิบัติการของความลื่นไหลในการเล่นดนตรีในแต่ละองค์ประกอบ เพื่อนำไปใช้วัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี หลังจากนั้นจึงตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรี โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (รายนามดังภาคผนวก ก)

ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาในการหาดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence: IOC) (ภาคผนวก ข) พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง -0.33 - 1.00 ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามที่มีค่า IOC น้อยกว่า 0.5 ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท เพื่อให้ข้อคำถามสอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการของความลื่นไหลในการเล่นดนตรี (วรรณิ์ แกมเกตุ, 2555)

ต่อมาจึงนำแบบวัดความลื่นไหลไปทดลองใช้ (Try out) ในนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 30 คน หลังจากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรีตามเกณฑ์ของ (George & Mallery, 2003) คือ ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟามากกว่า 0.90 จะมีระดับความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ระหว่าง 0.80 - 0.89 จะมีระดับความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ดี ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ระหว่าง 0.70 - 0.79 จะมีระดับความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ระหว่าง 0.60 - 0.69 จะมีระดับความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ระหว่าง 0.50 - 0.59 จะมีระดับความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ต่ำ และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาน้อยกว่า 0.50 จะไม่สามารถยอมรับได้

จากการวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรี พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟารายองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .605 - .907 ผู้วิจัยจึงคัดข้อคำถามออก 1 ข้อ เพื่อให้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟารายองค์ประกอบสูงขึ้นเป็นระหว่าง .711 - .907 และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .940 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ทำให้เหลือข้อคำถามทั้งหมด 35 ข้อ โดยข้อคำถามเหล่านี้ยังคงสอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการของความลื่นไหลในการเล่นดนตรีอย่างครบถ้วน

โดยมีคำชี้แจงสำหรับการทำแบบวัดว่า “ก่อนเริ่มทำขอให้ท่านนึกถึงประสบการณ์ของท่านที่เกิดขึ้นในระหว่างเล่นดนตรี” ซึ่งแบบวัดมีลักษณะแบบวัดมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ไม่จริงที่สุด (1) ไม่จริง (2) ไม่แน่ใจ (3) จริง (4) และ จริงที่สุด (5) โดยนักศึกษาดนตรีที่ได้คะแนนสูงกว่าเป็นผู้ที่มีวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรีสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า ดังตัวอย่างข้อคำถาม (ตาราง 1) และแบบวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรี (ภาคผนวก ค)

ตาราง 1 ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรี

ลำดับ	ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ฉันรู้ดีว่าการเล่นดนตรีเป็นเรื่องยาก แต่ฉันเชื่อว่าฉันมีทักษะเพียงพอที่จะเล่นดนตรีได้					
2	ความสามารถของฉันเหมาะสมกับการเล่นดนตรีที่ทำหายอย่างมาก					
3	ฉันคิดว่าฉันมีความสามารถเพียงพอที่จะเล่นดนตรีที่ยากขึ้น					
	.....					
	.....					
33	ฉันเล่นดนตรี เพราะดนตรีทำให้ฉันเป็นตัวของตัวเอง					
34	การเล่นดนตรีทำให้ฉันรู้สึกดีมาก					
35	การเล่นดนตรีคือชีวิตของฉัน					

## 2.2 โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ

ผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมฯตามขั้นตอน ดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติและความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรี เพื่อวางแผนและสร้างกระบวนการให้การปรึกษาที่เหมาะสมกับนักศึกษาดนตรี รวมทั้งเข้าอบรมหลักสูตร Mindfulness Based Cognitive Therapy Practitioner ACCREDITED รูปแบบออนไลน์ ทั้งหมด 14 ชั่วโมง (ภาคผนวก ง) และเข้าร่วมการประชุมวิชาการนานาชาติสมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย ประจำปี พ.ศ. 2565 เรื่อง "จิตวิทยาทางไกลในทศวรรษใหม่ E-Mental Health Services and Cyberpsychology" รูปแบบออนไลน์ ซึ่งได้เข้าร่วมอบรมหัวข้อ Mindfulness Based Therapy and Counseling (MBTC) โดย นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ซึ่งเป็นจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นและที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต หลังจากอบรมผู้วิจัยได้เข้าร่วมกลุ่มไลน์ของ นพ. ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ชื่อ "สติบำบัดจิตวิทยาคลินิก 65" เพื่อติดตามข้อมูลและข่าวสารเกี่ยวกับสติบำบัดอีกด้วย

2.2.2 ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติเพื่อเสริมสร้างความสิ้นไหลในการเล่นเกมตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติตามการศึกษาของ Segal et al. (2018) เพื่อพัฒนาองค์ประกอบ 3 ประการที่นำไปสู่การเกิดความสิ้นไหลในการเล่นเกมของนักศึกษาดนตรี ได้แก่ 1) ความสมดุลระหว่างทักษะการเล่นดนตรีกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายในการเล่นเกม 2) เป้าหมายที่ชัดเจน และ 3) ผลลัพธ์ที่ชัดเจนในการเล่นเกม โดยมีกระบวนการให้การปรึกษาทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทั้งหมด 8 สัปดาห์

2.2.3 ผู้วิจัยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมฯ ทั้งหมด 8 ครั้งตามรูปแบบการดำเนินโปรแกรม ได้แก่ วัตถุประสงค์ แนวคิด เทคนิคที่ใช้ วิธีดำเนินการ ระยะเวลา การบ้าน การประเมิน และสื่อและอุปกรณ์ (ภาคผนวก จ) โดยทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาในการหาดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence: IOC) พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 แสดงว่าโปรแกรมฯ มีความสอดคล้องเชิงเนื้อหาทุกครั้ง (วรรณิ แกมเกต, 2555) อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมฯ ให้เหมาะสมมากขึ้นตามข้อเสนอของผู้เชี่ยวชาญ แล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทพิจารณาในขั้นต่อไป

2.2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมฯ ไปทดลองใช้ (try out) ในนักศึกษาดนตรีชั้นปี 1 และปี 2 สาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 8 คน เพื่อประเมินข้อบกพร่องและนำไปปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

โดยหลังจากทดลองใช้โปรแกรมฯ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มให้ความสนใจกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกระหว่างกันและมีความกระตือรือร้นอย่างมาก ความท้าทายที่พบคือการฝึกสติและการบ้าน อย่างไรก็ตามจากการพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มที่ร่วมทดลองโปรแกรมฯ ทำให้พบว่าหากสมาชิกกลุ่มเข้าใจความสำคัญของสติและทำให้การฝึกสติไม่น่าเบื่อก็จะทำให้สมาชิกกลุ่มให้ความสนใจในการร่วมกลุ่มมากขึ้น โดยมีข้อเสนอแนะและสิ่งที่ผู้วิจัยนำไปปรับปรุง ดังรายละเอียดในตาราง 2

ตาราง 2 ข้อเสนอแนะจากสมาชิกกลุ่มและสิ่งที่ผู้วิจัยนำไปปรับปรุงหลังทดลองใช้โปรแกรมฯ

ครั้งที่	ข้อเสนอแนะจากสมาชิกกลุ่ม	สิ่งที่ผู้วิจัยนำไปปรับปรุง
1	<p>- ถ้าอธิบายเพิ่มเติมว่าสติกับสมาธิต่างกันอย่างไร อาจจะช่วยให้เข้าใจคำว่าสติมากขึ้น หรืออาจจะเพิ่มเติมการเข้าใจสติได้ง่าย ๆ โดยให้ทำกิจกรรมในกลุ่ม เช่น เดิน กิน เป็นต้น ก่อนการฝึก Body Scan</p> <p>- คิดว่าถ้าให้ทำการบ้านฝึก Body Scan อาจจะยากไป แต่ถ้าให้ทำกิจกรรมที่ทำอยู่แล้ว เช่น เดิน ทานอาหาร แปร่งฟัน เป็นต้น คิดว่าสมาชิกกลุ่มน่าจะทำได้ง่ายขึ้นเพราะเป็นสิ่งที่ทำกันในชีวิตอยู่แล้ว</p>	<p>- อธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจ ความหมายของสติ ผ่านกิจกรรมการเดินก่อนเริ่มฝึก Body Scan</p> <p>- ปรับการบ้านโดยให้สมาชิกกลุ่มเลือกกิจกรรมการฝึกสติที่ตนเองจะนำไปฝึกอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ส่วนบันทึกการบ้านให้สมาชิกกลุ่มเลือกจะทำในกระดาษหรือเป็นแบบออนไลน์</p>
2	<p>- การบ้านบันทึกเหตุการณ์ที่น่าพอใจ อยากให้เป็นแบบออนไลน์ เพราะถ้าเจอเหตุการณ์จะได้บันทึกเลย</p>	<p>- ปรับการบ้านโดยให้สมาชิกกลุ่มเลือกกิจกรรมการฝึกสติที่ตนเองจะนำไปฝึกอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และชวนให้ฝึกสติโดยใช้ Body Scan</p> <p>- ปรับการบ้านบันทึกเหตุการณ์ที่น่าพอใจ ให้ทำลงใน google form</p>
3	<p>- ไม่อยากให้บังคับว่าต้องฝึกสติโดยใช้ Body Scan</p>	<p>- ปรับคำถามของกิจกรรมการได้ยิน หลังจากฟังเพลงจบใช้คำถามว่า “พอได้ยินเพลงนี้แล้วมีความคิดอัตโนมัติอะไรเกิดขึ้นบ้าง”</p> <p>- ปรับการบ้านให้กิจกรรม Body Scan เป็นวิธีการฝึกทางเลือก แต่ให้เน้นที่การฝึกสติในชีวิตประจำวันและการฝึกหายใจ</p>

ครั้งที่	ข้อเสนอแนะจากสมาชิกกลุ่ม	สิ่งที่ผู้วิจัยนำไปปรับปรุง
4	- ไม่มี	- ขั้นตอนการให้เน้นกับสมาชิกกลุ่มว่าเป็นเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการซ้อมหรือเล่นดนตรี - เชื่อมโยงให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความสำคัญของการฝึกสติที่จะช่วยตระหนักรู้เกี่ยวกับความคิดและนำไปสู่การเกิดความสิ้นไหลในการเล่นดนตรี - ปรับการบ้านเหมือนครั้งที่ 3
5	- ไม่มี	- ไม่มี
6	- เสนอให้ทำกิจกรรมสนุก ๆ มากกว่านั่งคุยกัน	- ปรับกิจกรรมความคิดไม่ใช่ความจริงให้สมาชิกกลุ่มเขียนใส่กระดาษว่า “เคยได้ยินประโยคไหนที่คนอื่นพูดแล้วทำให้รู้สึกไม่ดีกับตนเองบ้าง” หลังจากนั้นให้หยิบขึ้นมาทีละใบแต่ไม่ต้องบอกว่าเป็นของใครแล้วอ่านให้สมาชิกกลุ่มฟัง หลังจากนั้นให้พูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกกัน - ปรับการบ้านเหมือนครั้งที่ 3 และ 4
7-8	- ไม่มี	- ไม่มี

2.2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมฯ ไปดำเนินการให้นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม โดยมีกระบวนการให้การปรึกษาทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทั้งหมด 8 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดดังตาราง 3 และรายละเอียดโปรแกรมฯ (ภาคผนวก ฉ)

ตาราง 3 โปรแกรมการบริการแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความตื่นไหวในการเล่นดนตรี

ครั้งที่/หัวข้อ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา
1) การตระหนักรู้	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม - แนะนำตัวโดยให้ “นึกถึงเครื่องดนตรีที่อธิบายความเป็น 120 นาที</li> <li>ให้เกิดความรู้สึกร่วมใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน ตัวตนของสมาชิกแต่ละคนได้มากที่สุด”</li> <li>- เพื่อทำความเข้าใจวิถีดำเนินกิจกรรมการ - ผีกลิตผ่านภารกิจ</li> <li>บริการแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐาน</li> <li>ของสติเพื่อเสริมสร้างความตื่นไหวในการเล่นดนตรี</li> <li>และสร้างข้อตกลงร่วมกัน</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ความคิดและ</li> <li>ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันผ่านการผีกลิต</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผีกลิตโดยการสำรวจร่างกาย (Body Scan) 120 นาที</li> <li>ความรู้สึกที่ไม่มีสติ และรูปแบบความคิดและความรู้สึก</li> <li>ที่มีสติ</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความเชื่อมโยงของ</li> <li>ความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาทางร่างกาย ที่เกิด</li> <li>จากความคิดอัตโนมัติในขณะเล่นดนตรี</li> <li>ปฏิบัติที่บ้าน</li> <li>- เปิดมิกซ์วิดีโอเพลง “คนดี” แล้วแลกเปลี่ยนมุมมอง</li> <li>ร่วมกัน</li> </ul>	
2) ความคิดอัตโนมัติ			





ครั้งที่/หัวข้อ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ระยะเวลา
6) ความคิดไม่ใช้ความจริง	- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกตอบสนทนองการรับรู้ระหว่างทักษะกับความท้าทายในการเล่นดนตรีอย่างมีสติ	- ฝึกสติโดยใช้การฝึกหายใจ - แลกเปลี่ยนประเด็นปัญหาและอุปสรรคที่พบระหว่างทางปฏิบัติที่บ้าน - ฝึกตอบสนทนองความคิดขัดแย้งผ่านกิจกรรมความคิดไม่ใช้ความจริง	120 นาที
7) การดูแลตัวเอง	- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการปรับความสมดุลของชีวิตเพื่อป้องกันกาเกิดอาการเจ็บในเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข	- ฝึกสติโดยใช้การฝึกหายใจ - แลกเปลี่ยนประเด็นปัญหาและอุปสรรคที่พบระหว่างทางปฏิบัติที่บ้าน - ปรับความสมดุลระหว่างกิจกรรมแห่งความสุขกับกิจกรรมการเรียนรู้	120 นาที
8) การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มาทั้งหมดและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งนำไปสู่การเสริมสร้างความดีใจในการเล่นดนตรีของตนเอง	- ฝึกสติโดยใช้การฝึกหายใจ - แลกเปลี่ยนประเด็นปัญหาและอุปสรรคที่พบระหว่างทางปฏิบัติที่บ้าน - ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้และใช้กำลังใจกันและกัน	120 นาที

### 2.3 แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสัมภาษณ์ โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างแนวคำถามประเด็นหลัก ๆ เพื่อเก็บข้อมูลที่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมวิจัยในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแนวคำถามจากการทบทวนวรรณกรรมและปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทก่อนนำไปใช้จริง โดยสามารถดูแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างได้ในภาคผนวก ข และมีตัวอย่างคำถาม ดังนี้

#### 1) ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ

- ในขณะที่เล่นดนตรีรู้สึกอย่างไรบ้าง?
- ในขณะที่เล่นดนตรีมีความคิดอะไรเกิดขึ้นบ้าง?

#### 2) ระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมฯ ทั้ง ครั้ง 8 และการนำไปฝึกในชีวิตประจำวัน

- คุณรู้สึกอย่างไรบ้างจากการเข้าร่วมโปรแกรมแต่ละครั้ง เพราะอะไร?
- คุณได้รับอะไรบ้างจากการเข้าร่วมโปรแกรมแต่ละครั้ง ?

...

## 3. วิธีดำเนินการวิจัย

### 3.1 แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Research) ดำเนินการวิจัยแบบวัดก่อนและหลังในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (The pretest-posttest control group design)

E	O1	X	O2
C	O1	-	O2

ภาพประกอบ 4 แบบแผนการทดลอง

### ความหมายของสัญลักษณ์

E	หมายถึง	กลุ่มทดลอง (Experimental Group)
C	หมายถึง	กลุ่มควบคุม (Control Group)
O1	หมายถึง	การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)
O2	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)
X	หมายถึง	การจัดกระทำ (Treatment) โดยโปรแกรมฯ

### 3.2 วิธีดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลองแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมการทดลอง ขั้นตอนดำเนินการทดลอง และการติดตามกลุ่มตัวอย่าง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

#### 3.2.1 ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

- ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยสำหรับงานวิจัยที่ทำในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับงานวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย
- ผู้วิจัยประสานงานกับอาจารย์ประจำสาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เพื่อขอใช้ชั่วโมงเรียนสำหรับเก็บข้อมูลการวิจัย
- ผู้วิจัยประสานงานกับอาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เพื่อขอใช้ห้องการศึกษาแบบกลุ่มของศูนย์การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

#### 3.2.2 ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

- ผู้วิจัยดำเนินการวัดความถี่ในการเล่นดนตรี แล้วคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- ผู้วิจัยวิเคราะห์คะแนนความถี่ในการเล่นดนตรีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pretest)

- ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มโดยการปรับความคิดบนฐานการฝึกสติ เพื่อเสริมสร้างความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีในกลุ่มทดลอง ณ ห้องการปรึกษาแบบกลุ่มของศูนย์การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมฯ
- ผู้วิจัยดำเนินการวัดและวิเคราะห์คะแนนความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง (Posttest)
- ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมฯ ในกลุ่มควบคุมภายหลังการเก็บรวบรวมข้อมูล

### 3.3.3 การติดตามกลุ่มตัวอย่าง

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มโดยการปรับความคิดบนฐานการฝึกสติให้ความสำคัญกับการฝึกสติและการฝึกปฏิบัติที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ ผู้วิจัยจึงสร้างกลุ่มออนไลน์เพื่อการสื่อสารผ่านแอปพลิเคชันไลน์ เพื่อติดตามการฝึกปฏิบัติระหว่างสัปดาห์และนัดหมายเข้ารับการทดลอง อีกทั้งยังช่วยให้เกิดความต่อเนื่องของการติดต่อสื่อสารและป้องกันการขาดหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลองอีกด้วย

## 4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

### 4.1 การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

- การวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความสิ้นไหลในการเล่นดนตรี โดยการหาดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence: IOC) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามปฏิบัติการ
- การวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นรายข้อและความเชื่อมั่นของแบบวัดความสิ้นไหลในการเล่นดนตรี โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา
- การวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มโดยการปรับความคิดบนฐานการฝึกสติ เพื่อเสริมสร้างความสิ้นไหลในการเล่นดนตรี

## 4.2 การวิเคราะห์ค่าสถิติขั้นพื้นฐาน

ใช้ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

## 4.3 การวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

หลังจากดำเนินการทดลองตามที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยจึงรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบวัดความสิ้นไหลในการเล่นดนตรี แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยใช้การวิเคราะห์ ดังนี้

- การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้ paired-sample t-test (dependent)
- การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนความสิ้นไหลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ 2 sample t-test (independent)

## 4.4 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและสรุปข้อมูล (content analysis) ผ่านการสังเกตในระหว่างดำเนินโปรแกรมฯแต่ละครั้งและสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

## 5. การรับรองจริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ

การวิจัยครั้งนี้มีหลักในการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้ให้ข้อมูล กล่าวคือ เมื่อได้รับการอนุมัติหัวข้อเค้าโครงปริญญาโท ผู้วิจัยได้ดำเนินการขออนุมัติการรับรองจริยธรรมการวิจัยสำหรับงานวิจัยที่ทำในมนุษย์ โดยได้ใบรับรองโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G-421/2565E จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับงานวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ภาคผนวก ข) หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยในเอกสารชี้แจง เช่น สาระสำคัญของการวิจัย วัตถุประสงค์ ระยะเวลาดำเนินการ การรักษาความลับ และสิทธิในการถอนตัว รวมถึงอธิบายวิธีการเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัยว่าในเบื้องต้นจะมีการทำแบบวัด จากนั้นจะมีการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าสู่กลุ่มโปรแกรมการให้การศึกษา ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยทุกรายยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจและได้ลงนามในหนังสือยินยอมการเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed consent form) และผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถแจ้งขอถอนตัวออกจากการวิจัยได้ทุกเมื่อ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งก่อนล่วงหน้าและแจ้งเหตุผลในการขอถอนตัวแต่

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้ใช้รหัสแทนชื่อและข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยในการบันทึกข้อมูลไว้ในคอมพิวเตอร์ส่วนตัว ซึ่งจะเก็บไฟล์ไว้ต่อเป็นเวลา 1 ปี หลังสิ้นสุดการวิจัย และจะทำลายข้อมูลด้วยวิธีการลบไฟล์ออกจากเครื่องในลักษณะที่ไม่สามารถกู้ข้อมูลกลับมาได้



## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความถี่ในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความถี่ในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ และเพื่อเปรียบเทียบความถี่ในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียด ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 3 การคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความถี่ในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี

ตอนที่ 4 ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการดำเนินโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความถี่ในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี



## ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละจำแนกตาม เพศ อายุ และวิชาเอก

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง (n=12)		กลุ่มควบคุม (n=12)		รวม (n=24)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>						
ชาย	10	83.33	8	66.67	18	75
หญิง	2	16.67	4	33.33	6	25
<b>วิชาเอก</b>						
เครื่องลมไม้	1	8.33	0	0	1	4.17
เครื่องทองเหลือง	1	8.33	0	0	1	4.17
กีตาร์เบส	3	25.00	0	0	3	12.50
กีตาร์ไฟฟ้า	4	33.33	7	58.34	11	45.82
คีย์บอร์ด	0	0	1	8.33	1	4.17
ขับร้องสากล	2	16.68	4	33.33	6	25.00
เครื่องกระทบ	1	8.33	0	0	1	4.17

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 21 ปี โดยจากตาราง 4 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ลักษณะกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 83.33 และเรียนวิชาเอกกีตาร์ไฟฟ้ามากที่สุด ร้อยละ 33.33 รองลงมาคือกีตาร์เบส ร้อยละ 25 และขับร้องสากล ร้อยละ 16.67 ตามลำดับ ส่วนลักษณะกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 66.67 และเรียนวิชาเอกกีตาร์ไฟฟ้ามากที่สุด ร้อยละ 58.33 รองลงมาคือขับร้องสากล ร้อยละ 33.33 และคีย์บอร์ด ร้อยละ 8.33 ตามลำดับ

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติพารามิเตอร์ (Parametric Statistics) การวิเคราะห์ทดสอบที (t-test) โดยมีข้อตกลงเบื้องต้น ดังนี้ 1) ข้อมูลอยู่ในมาตราอันตรภาค (Interval Scale) ขึ้นไป 2) กลุ่มตัวอย่างสุ่มมาจากประชากรที่มีการกระจายแบบปกติ (Normal distribution) และ 3) ไม่ทราบค่าความแปรปรวนของประชากร ผู้วิจัยจึงทดสอบการกระจายของข้อมูล คือ คะแนนความถี่ในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี โดยพิจารณาค่าความเบ้ (Skewness) พบว่า มีค่าความเบ้เท่ากับ  $-1.638$  เป็นการกระจายในลักษณะเบ้ซ้าย แสดงว่าข้อมูลส่วนใหญ่มีค่าคะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย นอกจากนี้เมื่อพิจารณาค่าความโด่ง (Kurtosis) พบว่ามีค่าความโด่งเท่ากับ  $-0.874$  เป็นการกระจายที่มีความโด่งน้อยกว่า  $0$  เป็นลักษณะความโด่งแบบพลาติเคอร์ติค (Platykurtic) แสดงว่าข้อมูลมีความโด่งต่ำกว่าความโด่งของการกระจายแบบปกติ อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาค่าความเบ้และความโด่ง พบว่ามีความแตกต่างจากศูนย์เพียงเล็กน้อย ซึ่งอยู่ระหว่าง  $-1.96$  ถึง  $+1.96$  แสดงให้เห็นว่าข้อมูลมีการกระจายตัวแบบปกติ (วัฒนา ชยธวัช, 2018) ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้การวิเคราะห์ทดสอบทีเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยครั้งนี้ โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

### 2.1 ผลการวิเคราะห์และเปรียบเทียบคะแนนความถี่ในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมฯและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์และเปรียบเทียบคะแนนความถี่ในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่ม	ระยะเวลาทดลอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	t	p-value
กลุ่มทดลอง (n=12)	ก่อนทดลอง	128.17	15.213	-2.863	.015*
	หลังทดลอง	147.92	17.354		
กลุ่มควบคุม (n=12)	ก่อนทดลอง	131.25	16.438	-.302	.768
	หลังทดลอง	133.00	11.824		

\*p < .05

จากตาราง 5 คะแนนความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีของกลุ่มทดลอง ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรีมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 128.17 และหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 147.92 ผลการวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรีของกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรีหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ

ส่วนคะแนนความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 131.25 และหลังจากทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 133 ผลการวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรีของกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างจากระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2.2 ผลการวิเคราะห์และเปรียบเทียบคะแนนความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์และเปรียบเทียบคะแนนความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

ระยะการทดลอง	กลุ่ม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	t	p-value
ก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง (n=12)	128.17	15.213	-4.77	.638
	กลุ่มควบคุม (n=12)	131.25	16.438		
หลังทดลอง	กลุ่มทดลอง (n=12)	92.147	354.17	461.2	.*022
	กลุ่มควบคุม (n=12)	00.133	824.11		

\*p < .05

ในระยะก่อนทดลองซึ่งเป็นระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรี ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความแปรปรวนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ Levene's Test พบว่า ค่าสถิติ F เท่ากับ

0.139 (Sig. = 0.713) หมายความว่า ความแปรปรวนของความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 6 ในระยะก่อนทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีเฉลี่ยเท่ากับ 128.17 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 131.25 ผลการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า ในระยะก่อนทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในระยะหลังทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีคะแนนความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีเฉลี่ยเท่ากับ 147.92 และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 133 ผลการวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่า ในระยะหลังทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีคะแนนความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

### ตอนที่ 3 การคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี

ตาราง 7 การคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี

ปัจจัยที่ศึกษา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		ค่าเฉลี่ยของขนาดอิทธิพล (d)	การแปลผล
	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ค่าเฉลี่ย	S.D.		
ความสิ้นไหลในการเล่นดนตรี	92.147	354.17	00.133	824.11	86.0	สูง

จากตาราง 7 ผลการคำนวณขนาดอิทธิพลของโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี โดยคำนวณจากความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) หลังสิ้นสุดการทดลอง มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.86 โดยแปลผลตามเกณฑ์ของ Cohen's ซึ่งอยู่ในระหว่าง 0.5-1.0 แสดงให้เห็นว่าเป็นค่าอิทธิพลขนาดใหญ่ (Cohen, 1988 อ้างถึงใน Gignac & Szodorai,

2016) ดังนั้นโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติจึงมีขนาดอิทธิพลในระดับสูงต่อความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี

#### ตอนที่ 4 ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการดำเนินโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี

จากการดำเนินโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี ครั้งละ 120 นาที จำนวน 8 ครั้ง ทั้งหมด 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและสรุปข้อมูล (content analysis) ผ่านการสังเกตในระหว่างดำเนินโปรแกรมฯแต่ละครั้ง และสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯระหว่างดำเนินโปรแกรมฯและหลังจากดำเนินโปรแกรมฯ เพื่อเก็บข้อมูลซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมวิจัยในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

##### 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ผู้ให้สัมภาษณ์ คือ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี จำนวน 5 คน แบ่งเป็นเพศชาย 4 คน และเพศหญิง 1 คน ศึกษาวิชาเอกเครื่องทองเหลือง กีตาร์เบส กีตาร์ไฟฟ้า ขัปร้องสากล และเครื่องกระทบ วิชาละ 1 คน โดยผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนเข้าร่วมโปรแกรมฯครบทั้ง 8 ครั้ง รวมทั้งมีความสะดวกใจและยินยอมให้สัมภาษณ์

##### 4.2 ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกในขณะที่เล่นดนตรีก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯมีความคิดที่นำไปสู่การเกิดผลกระทบเชิงลบในการเล่นดนตรี ซึ่งเป็นรูปแบบการอคติทางความคิด (Cognitive bias) ที่พวกเขาไม่สามารถหาทางออกและจัดการได้ เช่น การคาดหวังที่มากเกินไปทำให้รู้สึกกังวลและกดดัน การตีตราตนเองทำให้เก็บตัวและไม่อยากเชื่อมร่วมกับวง การสรุปแบบเหมารวมทำให้รู้สึกท้อแท้จนไม่สามารถสร้างสรรค์งานดนตรีได้ เป็นต้น

*“ตอนนั้นก็รู้สึกว่าแบบมันก็เป็นฟีลแบบร้องเพลงไปเรื่อย ๆ ร้องแบบให้มันจบโชว์ไป*

*เหมือนฟีลแบบเราไม่ได้คิดเป็นสเต็ป ๆ อะไรขนาดนั้น*

*ตอนนั้นมันรู้สึกว่าทำอะไรไม่ได้มีจุดหมายชัดเจนขนาดนั้น*

*สิ่งที่เราคาดหวังจากการร้องเพลงแต่ละคือมันคืออะไร มีแค่สองอย่างคือชอบ รักในการร้องเพลง*

กับอีกอย่างคือมันหารายได้ให้เราไปในตัวด้วย เพราะเพิ่งเริ่มร้องเพลงกลางคืน  
มันเลยไม่ได้มีเป้าหมายที่แบบกว้างอะไรขนาดนั้นอะ  
แค่รู้ว่าวันนี้มาร้องเพลงนะแล้วก็รับเงินกลับ” (P1)

“หนูคิดว่ามันก็ได้โฟลว์ขนาดนั้นก็ยังมีปัญหาอยู่  
หนูก็อาจจะมีพยายามแก้แบบว่าแต่ก็ยังแก้ไม่ถูกจุด ไม่รู้ว่าทำไม  
ยังไม่ได้มองว่าเป็นปัญหาขนาดนั้นแล้ว ตอนเล่นดนตรีความรู้สึกก็อาจจะมึนคั่งบ้าง  
อาจจะมึนล้าบ้าง ประมาณนี้ค่ะ” (P2)

“ช่วงแรก ๆ หนูรู้สึกว่ามันวุ่นวายมากครับ หลาย ๆ อย่างที่ผม  
เมื่อตอนที่แล้วมันวุ่นวายตรงที่ว่า เออ ผมทำงานกลางแจ้งเยอะ  
หมายถึงว่างงานเครื่องเสียงที่มออะไรแบบนี้ ไปทำกับเพื่อนทำกับน้องครับ  
แล้วมันพอมันเปิดเทอมใหม่โดยการที่แบบว่า ปิดเทอมแค่สองอาทิตย์มันกลับมาใหม่  
ความคิดผมมันวุ่นวายมาก แล้วผมไม่สามารถทำความคิดสร้างสรรค์อะไรออกมาได้ มันวุ่นวาย  
มันยังติดอยู่กับตรงนั้นอยู่ แต่ตอนนี้ผมไม่ได้ไปแล้ว  
รู้สึกว่าช่วงแรกก่อนที่จะมาทำตรงนี้นั้นมันวุ่นวาย  
แล้วมันก็ไม่มีความคิดอยากจะทำดนตรีขนาดนั้น แต่ว่ารู้ว่าตัวเองต้องเล่น ตัวเองต้องทำ  
เพราะว่ามันเป็นคะแนนเป็นสิ่งที่ตัวเองเรียน แต่มันไม่ได้มีอะไรออกมาเลยครับ  
แล้วก็ไม่รู้ด้วยว่าเราต้องทำยังไง รู้แค่ตัวเองอยากทำเพลง ตอนนี้อยากทำแบบนี้  
อยากทำต่อไปเรื่อย ๆ แต่ว่าไม่มีอะไรเลยครับ” (P3)

“ก็คือรู้สึกกังวลในหลาย ๆ อย่าง ทั้งกังวลทั้งอดีตทั้งกดดัน  
กดดันตัวเองอะไรประมาณนั้นอะครับ แล้วก็บางทีก็พอเกิดความผิดพลาดขึ้นมา  
มันทำให้เรารู้สึกว่ามันทุกข์มาก ๆ รู้สึกเป็นทุกข์เพราะผลลัพธ์มันออกมาไม่ดี  
แล้วกลายเป็นเรายังกดดันตัวเองมากกว่าเดิมอะไรประมาณนั้น  
ความคิดมันเกิดจากเราเนี่ยเล่นผิดพลาดเราเล่นไม่โฟลว์  
เราเล่นออกมาไม่ได้อย่างที่ใจเราหวัง แล้วพอผลลัพธ์มันออกมาไม่ดี  
มันมีพีคแบ็กที่ไม่ดีมันก็เลยส่งผลกระทบต่อความรู้สึก ทำให้เรารู้สึกว่าเรากังวลเราผิดพลาด

เราเฟลอะไรประมาณนั้นครับ ถ้ารวม ๆ ก็คือเราเฟลแล้วมันก็ทำให้เป็นผลพวง  
ทำให้เรากดดันตัวเองตลอดเวลาว่า ทำไมเราทำไม่ได้  
ต้องทำยังไงมันถึงจะดีขึ้นอะไรประมาณนี้จะครับ  
มันไม่เป็นไปอย่างที่เรที่ตั้งเป้าเอาไว้ว่าเราจะเป็น” (P4)

“แบบว่าฟุ้งซ่าน มันแบบเป็นคนค่อนข้างเก็บตัว แบบว่าบางทีก็ไม่อยากเก็บ  
แต่ที่เราไม่รู้จะออกไปหาใครแบบนี้ แบบเพื่อนก็แบบเป็นเพื่อนที่คุยได้  
แต่ไม่ใช่เพื่อนที่สนิทหรือสบายใจขนาดนั้นเป็นแค่รู้จักกัน พอเรามีปัญหาหรืออะไร  
เราก็เก็บไว้คนเดียว เราก็ไม่รู้จะหาทางออกยังไงประมาณนี้  
พอเราไม่มีเพื่อนพออาจารย์สั่งงานกลุ่มบีบพอกกลุ่มไม่ได้ก็ปล่อยเลย ไม่ทำ  
เป็นคนที่ไม่กล้าเข้าหาคนอื่น พอไม่มีกลุ่มก็ไม่ทำ  
อย่างดนตรีแบบตอนรวมวงแบบนี้ จนแบบคนอื่นเขาต้องมาดึงเราไปในวงเอง  
ถ้าเราหาเอง เราก็ไม่หา” (P5)

#### 4.3 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

##### 4.3.1 การนำการฝึกสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การฝึกสติเป็นพื้นฐานที่สำคัญมากของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบกลุ่มตามแนว  
การบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความผ่อนคลายในการเล่นดนตรี ซึ่งผู้วิจัยให้  
ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯฝึกสติทุกครั้งี่เข้าร่วมโปรแกรมฯ รวมทั้งให้กลับไปฝึกสติด้วยตนเองใน  
ชีวิตประจำวัน โดยมีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯเกิดการตระหนักรู้ในปัจจุบัน  
และเกิดการรับรู้ความคิดอัตโนมัติในการเล่นดนตรี แล้วเมื่อผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯฝึกสติเป็นประจำ  
ก็จะช่วยเสริมสร้างการมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการเล่นดนตรีได้ จากการสังเกตและสัมภาษณ์ใน  
ระหว่างดำเนินโปรแกรมฯ พบว่า ในระยะแรกของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯยังไม่  
เข้าใจความสำคัญของการฝึกสติมากนัก แต่เมื่อได้ฝึกมากขึ้นจึงทำให้สามารถจดจ่อกับกิจกรรมที่  
กำลังทำอยู่และมีสติมากขึ้น โดยผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯแต่ละคนได้เลือกวิธีการฝึกสติที่เหมาะสมกับ  
ตนเอง เช่น การฝึกสติขณะเดิน การฝึกสติขณะขับรถ และการฝึกสติโดยใช้เทคนิคการสำรวจจ  
ร่างกาย (Body Scan) เป็นต้น

“เราลองแบบไฟกัสแบบสิ่งที่ทำอยู่ตรงหน้า ไฟกัสกับมันดูใช้สติ  
 เพราะผมจะเป็นคนที่แบบสมาธิสั้นมากๆเลย  
 จะทำอะไรสักอย่างได้ไม่นาน มันก็ต้องแบบเออเอาง่าย ๆ  
 ก็คือไม่สามารถจดจ่อกับอะไรได้นานมากขนาดนั้นอะ  
 แล้วทีนี้ก็เลยจากครั้งแรกก็เอามาปรับใช้” (P1)

“สติเนี่ยตอนแรกหนูก็ไม่รู้ว่าจะช่วยยังไง แต่ก็ลองฝึกตามพี่ดูก็ทำให้แบบว่าในชีวิตประจำวันเรา  
 ก็เอาไปฝึกแบบว่าการทำทุกอย่างเราก็รับรู้ตัวเองมากขึ้น  
 เราอาจจะไม่เคยสังเกต เช่น ตอนนี้อนุทินข้าว ตอนหนูเดิน ตอนหนูทำอย่างอื่น  
 หนูก็ไม่เคยว่าเราจดจ่ออยู่กับสิ่ง ๆ เดียว หนูก็ทำหลายอย่าง ทำไปตามร่างกายที่มันจำ  
 ถ้าตอนฝึกสติหนูก็เอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน...” (P2)

“เวลาผมรีบผมทำตัวขับรถไม่ค่อยปลอดภัย  
 อันนั้นก็รู้แหละแต่ตอนนี้คือรู้สึกว่ามีสติมากกว่าเดิม  
 ในขณะนั้นก็รู้ตัวอยู่ว่ารีบอยู่นะ” (P3)

“ผมอาจจะไม่ได้ใช้กับการหายใจ คือแบบว่าผมเอา ย้ายจากการที่เราไฟกัสกับการหายใจ  
 เพราะบางที่ผมรู้สึก เรามาใช้กับการหายใจอย่างเดียว มันอาจจะดูน่าเบื่อ  
 ผมก็เลยมาไฟกัสกับกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ ก็คือทำยังไงก็ได้ ต่อให้คนรอบข้างเขาพูดอะไรมา  
 ได้ยินแหละ แต่เราทำเป็นไม่สนใจเราปล่อยหลุดไปก่อน  
 ถ้ามันไม่สำคัญมากเราก็มาทำสิ่งที่อยู่ตรงหน้าก่อน” (P4)



#### 4.3.2 การนำการฝึกสติไปใช้กับการเล่นดนตรี

จากผลการสัมภาษณ์หลังจากดำเนินโปรแกรมฯ พบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ สามารถนำการฝึกสติไปประยุกต์ใช้กับการเล่นดนตรี ซึ่งทำให้เกิดการตระหนักรู้ในปัจจุบันและเกิดการรับรู้ความคิดอัตโนมัติในขณะที่เล่นดนตรี ซึ่งนำไปสู่การควบคุมและจัดการสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่เล่นดนตรีได้

“มันก็เลยรู้สึกว่าได้ผล มันจดจ่อกับอะไรได้นานมากขึ้น ยิ่งเจอกันในแต่ละครั้ง มันยิ่งทวีความจดจ่อได้นานขึ้นเรื่อย ๆ ในการร้องเพลงแต่ละครั้ง แล้วก็ฟังวงของเรามากขึ้นครับ เพราะว่าก่อนจะใช้เทคนิคนี้ เมื่อก่อนคือแบบไม่ได้กะเพลง ไม่ได้สนใจวงเลย ยึดตัวเองเป็นหลักเลย ก็คือแบบผิดท่อนก็ไม่ใช่เป็นไรก็ปล่อยเดี๋ยววงก็ตัวเอง แล้วพอเอาเทคนิคที่เรียนแต่ละครั้งไปใช้ มันทำให้เราจับฟังสิ่งรอบข้างมากขึ้น มันจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่ตรงหน้ามากขึ้น ...เริ่มมาเห็นผลตอนประมาณครั้งที่ 4 ที่เริ่มเห็นผลจริง ๆ นะ ก่อนมาเข้าคอร์สก็แข่งฟิสิกส์ของก่อนด้วยวันนั้น มันเริ่มเห็นผลจริง ๆ อะ ตั้งแต่เจอกันครั้งแรก วันนั้นไม่ได้ซ้อมกับเพื่อนเลยนะ แล้วที่นี้มันก็ทำให้เราต้องมีสติมากขึ้นกว่าเดิม เพราะเราไม่ได้ทำอะไรกับมันเลย มันทำให้เราโฟกัสกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าได้นานมากขึ้นกว่าเดิม ส่วนตัวรู้สึกว่าคุณตัวเองได้ระดับหนึ่งแล้ว รู้สึกว่าควบคุมตัวเองได้มากขึ้น” (P1)

“ส่วนถ้าสติมันจะเกี่ยวกับเรื่องดนตรี หนูก็ว่ามันก็พอที่จะเอามาใช้ได้ เอามาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเวลาที่หนูกำลังสะดุดล้ม เวลาที่หนูคิดอะไร หนูก็ตั้งตัวทันไม่คิดไม่ล่งไปเอง...” (P2)

“ก็คือผมรู้สึกได้ว่าหนึ่งนะครั้งหนึ่งคือผมไม่เล่นหลุด แล้วก็สองคือผมสามารถแบบควบคุมการเล่นของตัวเอง แล้วผมก็ไปแบบไป *participate* กับเพื่อนได้ แล้วในระหว่างที่เล่นอะ เหมือนเรา *concentrate* กับคนในวงได้โดยที่เรายังเล่นอยู่ แล้วก็เรามองตามมันอยู่แล้วเราก็ยังฟัง เหมือนในภาพรวม ตัวเราเข้าไปอยู่ในตรงนั้น คือเหมือนอยู่ในภาพรวมทางดนตรีของทั้งวงได้ อะไรประมาณนั้น ทำให้เราได้ฟัง

หูโฟกัสเฉพาะเสียงดนตรีเท่านั้น ได้โฟกัสกับสายตาของเพื่อน  
ได้ดูการเคลื่อนไหวของเพื่อนว่าเพื่อนจะไปยังไงต่อไป อะไรประมาณนั้น  
ทำให้เราสามารถเราโยนดนตรีใส่กันได้ ก็คือทำให้ดนตรีที่เราเล่นอะมีสีสันมากขึ้น” (P4)

“เราแบบได้แบบได้ฝึกสติน่ากลับไปใช้รู้สึกที่เราสามารถโฟกัสกับสิ่งที่เราอยู่ได้นานขึ้น  
แล้วแบบทำให้มันมีประสิทธิภาพมากขึ้น ว่าแต่ก่อนใช้เวลานานแต่งานมันไม่มีประสิทธิภาพ  
เพราะเราชอบหลุดไปกับเรื่องอื่น ๆ สิ่งเร้าที่เข้ามาอะไรแบบนี้ แต่พอเราได้มาฝึกทำให้เราโฟกัสกับ  
มันได้ดีขึ้น แล้วก็แบบมันประหยัดเวลามากขึ้น งานที่เราทำออกมาดีมากกว่าเดิม  
ทำให้แบบเวลาสั้นลงและงานดีขึ้น  
การพัฒนาของเราอย่างเรื่องการซ้อม การทำเพลง แบบเราสามารถใส่ melody  
หรือคิดไลน์ดนตรีออกมาได้ฟังโอเคกว่าเดิม  
เราทำตามเป้าหมายได้ก็เลยเห็นการพัฒนาของตนเอง” (P5)

#### 4.3.3 การตระหนักรู้ความคิดอัตโนมัติ

การตระหนักรู้ความคิดอัตโนมัติเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ  
รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น จนเกิดการเปลี่ยนแปลงจากรูปแบบความคิดและความรู้สึก  
ที่ไม่มีสติ (Doing Mode) ไปสู่การมีรูปแบบความคิดและความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) ซึ่งจะ  
ช่วยให้เกิดการรับรู้ระหว่างทักษะกับความท้าทายในการเล่นดนตรีได้อย่างสมดุล โดยผู้วิจัยได้  
เื้อ้อำนวยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯเกิดการตระหนักรู้ความคิดอัตโนมัติผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ตั้งแต่  
การฝึกการตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกผ่าน ABC Model การค้นหาความคิดอัตโนมัติผ่าน  
การรู้จักรูปแบบการอคติทางความคิด (Cognitive bias) การตรวจสอบความคิด (Evaluating  
Thoughts) การไข่มุมมองทางเลือก (Alternative Viewpoints) และกิจกรรมความคิดไม่ใช่ความ  
จริง จากการสังเกตและสัมภาษณ์หลังจากดำเนินโปรแกรมฯ พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯเกิดการ  
ตระหนักรู้ความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะปัจจุบัน ทำให้รู้ทันความคิดและความรู้สึกที่  
บิดเบือนไปจากความเป็นจริง นำไปสู่การเกิดอารมณ์เชิงบวกและสามารถรับมือกับความ  
ความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างเล่นดนตรีได้

“มันทำให้มีความคิดเชิงบวกมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องความคิดไม่ใช่ความจริง เหมือนความคิดมันก็คือความคิดอะไร มันก็ยังไม่ได้เกิดขึ้นในปัจจุบัน นั่นแหละคือสิ่งที่ผมยัง ตกตะกอนไม่ได้ก่อนมาเข้าโปรแกรมนี้ มันก็แค่สิ่งที่คนพูดออกมา มันก็แค่สิ่งที่เขาพูดออกมาแล้ว เราเก็บมาคิดแค่นั้นอะ มันก็เป็นสิ่งที่แบบพอหลังจากเข้ามาโปรแกรม มันทำให้ผมรู้สึก มีภูมิด้านทานที่มากขึ้น มีภูมิด้านทานทางความคิดที่มากขึ้น ใครพูดอะไรคือไม่ได้สนใจจะ โนแคร์ละ เป็นจิตปรุงแต่งของเราเอง ทำให้ใช้ชีวิตได้แบบสดชื่น” (P1)

“ตอนเล่นดนตรีหนูรู้ทันตัวเองมากขึ้น พยายามอยู่กับปัจจุบันไม่คิดไปก่อน แล้วก็ตอนแรกก่อนหน้านั้นก็คือความกังวลที่อยู่ ๆ คิดไปเอง อยู่คนเดียวก็ล็ก ๆ ๆ ๆ แล้วพอเราเริ่มสนใจตัวเอง ลองมองก็เห็นว่าเพื่อนเขาก็กำลังทำเหมือนกัน เรื่องมันยังไม่เกิดขึ้นนะ แล้วเราก็สามารถที่จะป้องกันตัวเองที่จะคิดอย่างนั้นไปได้...ทำให้หนูแก้ปัญหาได้ ได้เร็วมากขึ้น หนูว่ามันเร็วขึ้น แล้วก็เหมือนมีเกาะป้องกันตัวเอง...ก่อนที่เราจะล่องมันทำให้เรารู้ว่าเราจะทำได้อยู่แล้ว เราไม่ต้องกลัวเลยเพราะเราก็ซ้อมมามาก ๆ มากพออยู่แล้ว ไม่ต้องกลัวไม่ต้องกดดันตัวเองก่อน เพราะว่าเราเคยซ้อมมามากแล้ว มันจำได้อยู่แล้ว ร่างกายมันจำได้อยู่แล้ว” (P2)

“พอรู้ทันความคิดมันทำให้ผมคิดตามทัน เพราะว่าในตอนแรกจริง ๆ มันเป็นเรื่องเบสิคเลยครับที่ย้อนไปในช่วงที่เริ่มเล่นดนตรีที่ว่าอะไรที่มันยากเกินไปเราจะเล่นไม่ได้ แต่เราต้องเล่นอะไรที่มันน้อยกว่านั้นเพื่อเล่นชนะอันนี้แล้วค่อยไปต่ออันนี้ ๆ แต่ว่าพอเหมือนมาอยู่ปี 3 กลับลืมนั่น...” (P3)

“แล้วมันก็บางทีพอเจอปัญหาเนี่ย มันทำให้เรานิ่งมากกว่าเดิม แล้วเราก็ได้สังเกตมากขึ้น ได้คิดมากขึ้นที่เราควรจะแก้ปัญหามันยังงั้นอะไรประมาณนั้นครับ ทำให้เราไม่กังวลครับ ผมรู้สึกว่าพอเราไม่กังวลเนี่ย มันทำให้เราคิดอะไรได้เยอะขึ้นอะครับ ผมเห็นผลลัพธ์แล้วจากเมื่อคืนคือผมรู้สึกว่าเมื่อคืนคือผมรู้สึกว่าเล่นแบบโฟลว์มาก แบบคล่องตัว แล้วทำให้ผมได้แบบ create อะไรได้เยอะขึ้นในระหว่างที่เล่นอะครับ คือผมสามารถ arranging ในระหว่างที่เล่นได้เลยอะครับเลยรู้ว่าตัวเองก็ทำได้ ...สำคัญสุดเลยที่ผมใช้บ่อยเลย คือ การจัดการปัญหาความคิดของตัวเอง ก็คือ ที่ผมเจอบ่อยสุดก็คือความคิดอัตโนมัติเนี่ย เพราะว่าผมจะเป็นคนหนึ่งที่จินตนาการเยอะ

แล้วมันเราไปจมกับมันมากครับ เราตั้งใจไปอยู่กับการจินตนาการมากเกินไป  
 ง่าย ๆ คือเหมือนเราเพื่อฝันอะครับ เราคิดนู่นคิดนี่ เราอยากทำนู่นเราอยากได้นี้  
 เราคิดเพื่อฝันไปในขณะที่เรากำลังทำกิจกรรมบางอย่างอยู่ ที่มันสำคัญหรือไม่สำคัญก็ตามอะ  
 เราลืมภาพกิจกรรมที่มีมันอยู่ตรงหน้าไป เราไปอยู่กับจินตนาการนั้นแทน  
 แล้วทีนี้พอเราไปโฟกัสกับจินตนาการนั้น เลยกลายเป็นแบบว่าคุณภาพของงานที่เราทำอยู่  
 หรือกิจกรรมที่เราทำอยู่มันด้อยอะ คือตอนนี้นั้นมาแล้วก็ช่างแม่งเถอะ ปล่อยมันไป” (P4)

“การที่รู้ทันความคิดก็สมมติว่าเราเจอเพลงที่ยากมาก ๆ แบบ แต่แบบฝีมือเรายังไม่ถึง  
 เรายังเล่นตรงนั้นไม่ได้ พอเราเริ่มรู้บู๊เราก็มาจับซ้อมแค่ตรงนั้น  
 มันแบบว่าจากแบบปกติพอ เราจะเล่นเพลงจะดีเพลงเดิม ๆ ที่เคยซ้อมมาก่อนพอเสร็จบู๊  
 เรายังจะมาซ้อมการบ้านของอาจารย์ พอการบ้านอาจารย์เสร็จ  
 พอเริ่มเบื่อก็จะมีการบ้านคอร์สที่เราไปเรียนกลองอีกอันหนึ่ง ซ้อมอัน  
 แต่พอเรื่องทฤษฎีมันเริ่มเบื่อก็จะไปตีเพลงเล่นแต่พอเลื่อน ๆ ไปมันก็เจอแต่เพลงเดิม ๆ มันก็เลย  
 เบื่อก็เลยแบบเอาเพลงอื่นมาแกะดูบ้าง แล้วก็จากการบ้านอาจารย์  
 ก็แบบเปลี่ยนเป็นแบบฝึกหัดอันใหม่บ้างอะไรแบบนี้ ถ้าซ้อมแต่การบ้านอย่างเดียวมันแบบเบื่อก  
 แล้วมันรู้สึกขี้เกียจมันแบบไม่อยากจะซ้อมอะไรแบบนี้” (P5)

#### 4.3.4 การจัดการสถานการณ์ให้เกิดความลื่นไหลในการเล่นดนตรี

จากผลการสัมภาษณ์หลังจากดำเนินโปรแกรมฯ พบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ได้นำ  
 เทคนิคที่ได้เรียนรู้จากโปรแกรมฯ ไปประยุกต์ใช้ในการเล่นดนตรี ทำให้มีสติและจดจ่อกับการเล่น  
 ดนตรีมากขึ้น เป็นผลให้เกิดการตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกอัตโนมัติของตนเอง จนเกิดการ  
 เปลี่ยนแปลงจากการคิดแบบไม่มีสติไปสู่การคิดแบบมีสติ ซึ่งนำไปสู่การจัดการสถานการณ์ให้เกิด  
 ความลื่นไหลในการเล่นดนตรีที่เกิดจากการรับรู้ความสามารถของตนเองและความท้าทายของการ  
 เล่นดนตรีอย่างมีสติมากขึ้น สามารถมองเห็นเป้าหมายที่ชัดเจนและรับรู้ได้ถึงภาระที่  
 ชัดเจนของเป้าหมายนั้นมากขึ้น อีกทั้งยังพบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ สามารถควบคุมการเล่นดนตรี  
 ของตนเองได้อย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้นและรู้สึกสนุกไปกับการเล่นดนตรีอีกด้วย

“วันนั้นอะหลังจากร้องจบ พี่เขาก็มาบอกว่า เองพัฒนาขึ้นนะ  
 มีพัฒนาการที่ดีขึ้นนะ เหมือนนั่งขึ้น ไม่ลุกลี้ลุดลง  
 เองรู้สึกว่แบบเองฟังวงมากขึ้น ตอนนั้นก็รู้สึกกดดันนะ  
 เพราะอยากทำให้เขาเห็นว่าเราเล่นได้ดีขึ้น ก็พยายามมีสติ แล้วคิดแค่ว่าตรงนั้นว่าไม่ต้องกดดัน  
 ตัวเอง ทำทุกอย่างให้เป็นธรรมชาติ จะผิดก็ช่างมันให้มันเป็นธรรมชาติ  
 แล้วเป้าหมายวันนั้นก็คืออยากทำให้พี่เขาเห็นว่าเรามีพัฒนาการที่ดีขึ้น  
 เหมือนที่เขาให้โอกาสเรามา” (P1)

“หนูไม่กลัวไม่เครียดเท่าแต่ก่อน หนูว่ารับมือได้มากขึ้น หนูก็รับรู้ถึงความสามารถของตัวเองแล้วก็  
 ซ้อม แล้วก็เอาไปเล่น โดยที่ไม่กลัว ไม่คิดไปก่อน เพราะว่าหนูซ้อมมาดีแล้ว มากแล้ว แล้วหนูก็รู้  
 ความเป็นจริงว่า หนูทำได้อยู่แล้ว ไม่ต้องกลัว ส่วนเป้าหมายทุกครั้งก็ให้สำเร็จไปตามเดดไลน์  
 สมมติวันนี้ต้องสอบหนูก็ต้องซ้อมเพลงสอบให้ได้ หรือว่าถ้าจะไปเล่นที่ไหนก็เป้าหมายของหนูคือ  
 ต้องเก็บตัวเองให้ได้ก่อน แล้วค่อยไปเก็บเพื่อน ก็ทำให้เต็มที่ให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้  
 เท่าที่หนูซ้อมมาอะไรประมาณนี้” (P2)

“ตอนที่นั่งทำการบ้านเอาเครื่องออร์เคสตรามาทำ ผมไม่ได้เก่งเรื่องนี้ แต่รู้สึกมันมีเสียงในหัว แต่ว่า  
 พอเอากีตาร์มาใส่กับเครื่องออร์เคสตราโดยที่ว่าต้องเป็น เป้าหมายหลักมันก็คือต้องเป็นเมทลที่  
 ผสมกัน แล้วตรงนี้มันไม่ได้ รู้สึกว่าตัวเองยังขาดสติในการเล่น เล่นให้แบบนี้ได้แต่ว่าต้องลดลง  
 มาแล้วก็เล่นให้มันเหมาะสม แล้วก็ต้องมีภาพที่มันชัดเจนกว่านี้ที่จะทำสำหรับเพลง ๆ นั้น เพลงนี้  
 เป็นยังไงเราทำอะไรได้บ้าง อันนี้ผมรับรู้มันได้เลยตอนนั้น ก็เลยบอกตัวเองว่าอย่าเพิ่ง ๆ นั้นเอา  
 อย่างอื่นไว้เป็นฐานก่อน คิดแบบนี้ครับ เหมือนเห็นเป้าหมายปั๊บแล้วเราทำไม่ได้  
 ก็เลยลดลงมาลดในเรื่องที่เราทำไหว” (P3)

“ก็เริ่มเล่น ซาวด์ที่ปล่อยออกมาค่อย ๆ ปรับจนกันไป เพลงแรกก็ไม่ใช่ไรค่อย ๆ ปรับจนกันไป  
 พอเล่นไปเสร็จปั๊บ คนเริ่มจอย คนเริ่มสายตาไฟก๊สที่เรา มันทำให้ผมแฮปปี้มากเลย มัน success  
 ที่เราเป็นเป้าสายตาของเขา ทำให้เขา enjoy ได้แล้วก็มาดูที่เพื่อนในวงเราเล่นไม่หลุดเลย เราคุม  
 ไดนามิกดีมาก เพื่อนเราก็เล่นออกมาได้ดี เรามาคอนแทกกันทั้งวง มันทำให้รู้สึกว่ามันจอยมาก  
 เลย เราก็เลยเริ่มละ มันโฟลว์ละ พอมันโฟลว์แล้วด้วยความเป็นฟิลล์บับแจ๊ส มันจะต้องมีการแจม

ออกออกมาอีก คนตรีมันต้องออกออกมาอีกโดยที่มันสามารถวกกลับมาที่เส้นเพลงหลักได้ นั่นแหละครับมันงอกออกไป มันก็เลยทำให้เรามันดีขึ้น แม้ว่าชาวตรีมันไม่ดี ช่างแม่งมันครับ เพราะว่าเราคิดอีกมุมหนึ่งคือเราเล่นสนุกแค่นั้นพอ ลูกค้าจอยเท่านั้นพอ เพราะลูกค้าเมาฟังไม่รู้เรื่อง แต่ตัวเราเนี่ยฟังรู้เรื่อง พอเล่นเสร็จก็ค่อยมาด่าชาวตรีเอ็น มาคุยที่หลัง” (P4)

“แบบมันสิ้น ลีนแบบสิ้น สิ่งเร้า สิ่งรบกวน เราแบบไม่ถึงแบบ มันมีมาแต่เราก็แบบเริ่มที่จะปล่อยมันได้แบบจืดจ๋อ แล้วมันเลยทำให้เราไปได้แบบสบาย แบบสิ้นไหล ในการทำเพลงหรือการซ้อมของเรา การเล่นดนตรีก็เหมือนกัน การตีกลอง สิ่งเร้าอย่างอื่นพอมันมีเข้ามาเราก็แบบตัดออกไป ปล่อยวางไป” (P5)

#### 4.4 ความรู้สึกต่อการเข้าร่วมโปรแกรมฯ

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯหลังจากดำเนินโปรแกรมฯ พบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯรู้สึกพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมฯทั้งการฝึกสติโดยการฝึกหายใจ การติดตามผล โดยเฉพาะการแลกเปลี่ยนร่วมกันกับเพื่อนในกลุ่ม และอยากให้พัฒนาโปรแกรมฯนี้ต่อไป

“ชอบกิจกรรมฝึกหายใจมากๆเลย ปกติไม่ได้มานั่งปิดตาเป็น 15 นาทีอะไรแบบนี้หรอก เออ เพราะมันไม่ใช่เวลาที่มันต้องมาทำ แต่พอได้ลองทำจริงๆ มันได้อยู่กับตัวเองในโลกของตัวเอง ซึ่งถ้ามีเวลาจริงๆก็อยากจะทำนะ...อยากให้ช่วยผลักดันแล้วแหละ อยากจะให้มันเป็นวิชาหนึ่งไปเลย ในมหาลัยอะ มันจะช่วยให้ บางทีอะเราก็ต้องมีวิชาที่จะช่วยให้พักสมอง ผ่อนคลายกันบ้าง เออมา นั่งพบปะพูดคุยกัน ปัญหาชีวิต” (P1)

“หนูก็ชอบการที่มานั่งแชร์ทุกอาทิตย์ แล้วก็ที่พี่ติดตามผลทุกคนว่าเป็นยังไง ว่าเป็นยังไง มันดีขึ้นไหม หนูก็ชอบเออมันก็เปลี่ยนแปลงอะ มันได้ผล ทุกคนก็เป็นไปในทางที่ดีขึ้น แล้วก็ชอบฟังที่เพื่อนๆเล่ามาก...หนูว่าอาจจะเพิ่มการติดตามให้บันทึกมาเพื่อเราจะได้แบบเอามาอ่านได้ แล้วจะได้อ่านย้อนหลังได้อะไรประมาณนี้ เหมือนพี่ให้เขียนเนอะ แต่บางคนไม่ได้เขียนพี่ก็ไม่ได้ตาม ถ้าเขียนจะได้ดูต่อได้” (P2)

“ผมชอบการที่ได้พูดคุยแล้วก็การที่ได้พูดคุยอะไรที่เป็นมุมมอง มันรู้สึกว่ามันได้ปล่อยตัวเองไปตรงนั้นแล้วมันมันดีกว่าไม่ได้พูดคุยครับ การที่ได้พูด การที่ได้นั่งคุยกัน ได้นั่งฟังเรื่องราวของเพื่อน

ผมรู้สึกว่าถ้าเราเคยเป็นมาก่อนหรือว่าเราอาจจะยังเป็นอยู่ แล้วให้คำแนะนำเพื่อนได้ แต่คำแนะนำนั้นเราอาจจะเอามาใช้เองไม่ได้ เวลาใช้เองมันรู้สึกว่าคิดตามมันไม่ทัน แต่ว่าเพื่อนเจอแบบเรา มันเอาแบบเราไปใช้ดีกว่า มันรู้สึกดีที่ได้พูดตรงนี้กับเพื่อนด้วยครับ...นี่ก็ไปถึงการบ้านที่ให้ไม่เหมือนกัน ที่ถามว่าของแต่ละคนเป็นยังไง ผมรู้สึกว่าบางทีการบ้านที่มันต่างกัน มันอาจจะเหมาะก็ได้ แต่ว่าการบ้านที่มันรวมกัน เหมือนกันมันก็ดีเหมือนกัน อยากให้เพิ่มการบ้านที่มันต่างกันไปอีกแบบหนึ่งเพราะว่าแต่ละคนไม่เหมือนกัน” (P3)

“ผมรู้สึกว่าคอร์สนี้ควรมีต่อไป แล้วมันควรเป็นกิจกรรมที่เข้มข้นและจริงจังมากขึ้น ผมมองว่าคอร์สนี้มันแตกต่างจากการบำบัด มันเหมือนแบบว่ามันจะช่วยดันศักยภาพของคน ๆ นั้น ไม่ว่าจะป็นนักดนตรีหรือนักกีฬา นักศึกษา นักธุรกิจ ผมมองว่าถ้าเขามีสติเขาจะสามารถจัดการกับระบบความคิดของตัวเองได้ ผมมองว่ามันจะเปลี่ยน mindset ของตัวเองได้นะ” (P4)

“แบบได้แบบได้คุยกับเพื่อนแบบจากที่แบบอยู่แต่ห้อง แล้วพอมาคุยกับเพื่อนก็รู้สึกสนิทกับเพื่อนมากขึ้นแล้วแบบ รู้สึกว่าแบบอยู่กับเพื่อนแล้วอุ่นใจ มันสบายใจอะ เรากล้าคุยกับเพื่อนมากขึ้นแล้วก็ได้แบบแนวทางที่เพื่อนแนะนำมาในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ได้ระบายเรื่องที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้เพื่อน ๆ ฟัง” (P5)

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Research) ดำเนินการวิจัยแบบวัดก่อนและหลังในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (The pretest-posttest control group design) เรื่องผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการแก้ปัญหาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการแก้ปัญหาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการแก้ปัญหาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

#### สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาดนตรีในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการแก้ปัญหาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ มีคะแนนความสนใจในการเล่นดนตรีสูงขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ

2. นักศึกษาดนตรีในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะการแก้ปัญหาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ มีคะแนนความสนใจในการเล่นดนตรีสูงกว่านักศึกษาดนตรีในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวนทั้งสิ้น 61 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน, 2565)



### กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 24 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน

### เกณฑ์การคัดเลือกเข้า

- เป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่ผ่านวิชาปฏิบัติรวมวง (Ensemble)
- ได้คะแนนจากแบบวัดความถี่ในในการเล่นดนตรีตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา
- ยินดีเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ

### เกณฑ์การคัดออก

- ไม่สมัครใจที่จะเข้าร่วมงานวิจัยจนครบระยะเวลาที่กำหนด
- เกิดความรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่สะดวกใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ
- เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติไม่ถึงร้อยละ 80 ของจำนวนครั้งทั้งหมด

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความถี่ในการเล่นดนตรี
2. โปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ
3. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากดำเนินการทดลองตามที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยจึงรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบวัดความถี่ในการเล่นดนตรี แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยใช้การวิเคราะห์ ดังนี้

- การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนความถี่ในการเล่นดนตรีก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้ paired-sample t-test (dependent)
- การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนความถี่ในการเล่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ 2 sample t-test (independent)

รวมทั้งได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและสรุปข้อมูล (content analysis) ผ่านการสังเกตในระหว่างดำเนินโปรแกรมฯแต่ละครั้งและสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

### การดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลองแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนเตรียมการทดลอง ขั้นตอนดำเนินการทดลอง และการติดตามกลุ่มตัวอย่าง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

#### 1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยสำหรับงานวิจัยที่ทำในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับงานวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

1.2 ผู้วิจัยประสานงานกับอาจารย์ประจำสาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เพื่อขอใช้ชั่วโมงเรียนสำหรับเก็บข้อมูลการวิจัย

1.3 ผู้วิจัยประสานงานกับอาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เพื่อขอใช้ห้องการปรึกษาแบบกลุ่มของศูนย์การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

#### 2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการวัดความถี่ในการเล่นดนตรี แล้วคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.2 ผู้วิจัยวิเคราะห์คะแนนความถี่ในการเล่นดนตรีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนในระยะเวลาก่อนการทดลอง (Pretest)

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มโดยการปรับความคิดบนฐานการฝึกสติ เพื่อเสริมสร้างความสนใจในการเล่นดนตรีในกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรมฯ

2.4 ผู้วิจัยดำเนินการวัดและวิเคราะห์คะแนนความสนใจในการเล่นดนตรี ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนในระยะเวลาหลังการทดลอง (Posttest)

2.5 ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมฯ ในกลุ่มควบคุมภายหลังการเก็บรวบรวมข้อมูล

### 3. การติดตามกลุ่มตัวอย่าง

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มโดยการปรับความคิดบนฐานการฝึกสติให้ความสำคัญกับการฝึกสติและการฝึกปฏิบัติที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ ผู้วิจัยจึงสร้างกลุ่มออนไลน์เพื่อการสื่อสารผ่านแอปพลิเคชันไลน์ เพื่อติดตามการฝึกปฏิบัติระหว่างสัปดาห์และนัดหมายเข้ารับการทดลอง อีกทั้งยังช่วยให้เกิดความต่อเนื่องของการติดต่อสื่อสารและป้องกันการขาดหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลองอีกด้วย

### สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การสรุปและอภิปรายผลการวิจัย สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ตามสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

**สมมติฐานที่ 1** นักศึกษาดนตรีกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ มีคะแนนความสนใจในการเล่นดนตรีสูงขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาดนตรีกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความสนใจในการเล่นดนตรีก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสนใจในการเล่นดนตรีเท่ากับ 128.17 และหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 147.92 ผลการวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสนใจในการเล่นดนตรีของกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักศึกษาดนตรีกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ มีคะแนนความสนใจในการเล่นดนตรีสูงขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ สอดคล้องกับการศึกษาของการศึกษาของ Czajkowski et al. (2022) ที่ได้ศึกษาในกลุ่มนักดนตรีที่มีความวิตกกังวล ผลการศึกษาพบว่าหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการใช้สติ

ลดความเครียดบูรณาการร่วมกับการปรับความคิดอย่างมีสติทั้ง 8 สัปดาห์ ทำให้มีสติเพิ่มมากขึ้น และการมีสติทำให้พบความสิ้นใจในขณะเล่นดนตรีซึ่งเป็นประสบการณ์ที่สนุกสนาน รวมทั้งส่งผลกระทบต่อพวกเขาหลังจากการแสดง เช่น การตัดสินใจตนเองหลังการแสดงลดลงและมีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของ Scott-Hamilton et al. (2016) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกสติเป็นฐาน เพื่อเพิ่มสติและประสบการณ์ความสิ้นใจ และลดความวิตกกังวลและการมองโลกในแง่ร้ายในนักปั่นจักรยาน โดยโปรแกรมการฝึกสติเป็นฐานประกอบด้วยการทำกิจกรรมการฝึกสติทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และการฝึกสติที่บ้าน ผลการศึกษาพบว่าหลังจากนักปั่นจักรยานได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติเป็นฐานทำให้มีสติและความสิ้นใจเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังพบการศึกษาที่นำแนวคิดการบำบัดความคิดบนฐานของสติมาใช้เพื่อเพิ่มประสบการณ์ความสิ้นใจให้กับนักศึกษาพยาบาลที่เผชิญกับความเครียด โดยออกแบบโปรแกรมเพื่อเพิ่มประสบการณ์ความสิ้นใจทั้งหมด 8 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า การบำบัดความคิดบนฐานของสติสามารถเพิ่มประสบการณ์ความสิ้นใจให้กับนักศึกษาพยาบาลได้อย่างมีนัยสำคัญ (Rad, ShafiAbadi, & ZareBahramAbadi, 2015)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสิ้นใจในการเล่นดนตรี ตามการศึกษาของ Segal et al. (2018) ซึ่งมีกระบวนการให้การปรึกษาทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทั้งหมด 8 สัปดาห์ เพื่อเสริมสร้างองค์ประกอบ 3 ประการที่นำไปสู่การเกิดความสิ้นใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี ได้แก่ 1) ความสมดุลระหว่างทักษะการเล่นดนตรีกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายในการเล่นดนตรี 2) เป้าหมายที่ชัดเจน และ 3) ผลลัพธ์ที่ชัดเจนในการเล่นดนตรี กล่าวคือ โปรแกรมฯแต่ละครั้งได้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯเกิดการเปลี่ยนแปลงจากการคิดและรู้สึกแบบไม่มีสติ (Doing Mode) ที่ทำให้ไม่สามารถรับรู้ทักษะและความท้าทายของการเล่นดนตรีได้อย่างสมดุล

โดยผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯได้ฝึกสติเป็นประจำทำให้เกิดการตระหนักรู้ความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน โดยเน้นให้ฝึกสติในชีวิตประจำวันที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น การฝึกหายใจ การสำรวจร่างกาย การฝึกสติขณะทานข้าว การฝึกสติขณะขับรถ เป็นต้น แล้วเมื่อผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯได้นำการฝึกสติไปฝึกใช้ในการเล่นดนตรีจึงทำให้เกิดการตระหนักรู้ความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นในขณะเล่นดนตรี นำไปสู่การคิดและรู้สึกอย่างมีสติ (Being Mode) และเกิดการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการรับรู้ทักษะการเล่นดนตรีของตนเองตามความเป็นจริง ทำให้สามารถจัดการกับสถานการณ์ในขณะนั้นให้เกิดความสิ้นใจใน

การเล่นดนตรีได้ โดยใช้การตรวจสอบความคิด การใช้มุมมองทางเลือก หรือการมองความคิดว่าเป็นเหตุการณ์ทางจิตมากกว่าที่จะเป็นความจริง เพื่อให้เกิดการรับรู้ระหว่างทักษะกับความท้าทายในการเล่นดนตรีอย่างสมดุล อีกทั้งการฝึกสติเป็นประจำทั้งในกระบวนการปรึกษาแต่ละครั้งและการนำกลับไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ สามารถควบคุมความสนใจของตนเองได้จนสามารถตระหนักถึงเป้าหมายในการเล่นดนตรีของตนเองได้ชัดเจนขึ้นและเกิดการรับรู้ผลลัพธ์ที่ชัดเจนในการเล่นดนตรี ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่นำไปสู่การเกิดความลื่นไหลในการเล่นดนตรี สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า การมีสติเกี่ยวข้องกับ การกำกับความสนใจของตนเอง (self-regulation of attention) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการมีเป้าหมายที่ชัดเจน (Aherne, Moran, & Lonsdale, 2011; Bishop et al., 2004; Cohen & Bodner, 2019)

## **สมมติฐานที่ 2 นักศึกษาดนตรีกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ มีคะแนนความลื่นไหลในการเล่นดนตรีสูงกว่านักศึกษาดนตรีกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ**

ผลการวิจัยพบว่า ระยะเวลาหลังทดลองนักศึกษาดนตรีกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติมีคะแนนความลื่นไหลในการเล่นดนตรีเฉลี่ยเท่ากับ 147.92 และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 133 ผลการวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่า ในระยะเวลาหลังทดลองกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความลื่นไหลในการเล่นดนตรีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาดนตรีกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ มีคะแนนความลื่นไหลในการเล่นดนตรีสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยจะเห็นว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความลื่นไหลในการเล่นดนตรีในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีความใกล้เคียงกันทั้งก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งผลการวิจัยนี้ช่วยสนับสนุนให้เห็นว่าโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติสามารถเสริมสร้างความลื่นไหลในการเล่นดนตรีให้กับนักศึกษาดนตรีได้ เช่นเดียวกับที่ผู้วิจัยได้อธิบายไว้ใน การอภิปรายผลตามสมมติฐานที่ 1 กล่าวคือ การศึกษาของการศึกษาของ Scott-Hamilton et al. (2016) พบว่า ในระยะเวลาหลังการทดลอง เมื่อนักป้ันจักรยานในกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติครบ 8 สัปดาห์ ทำให้มีความลื่นไหลเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ

อีกทั้งผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยเชิงคุณภาพที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลผ่านการสังเกตในระหว่างดำเนินโปรแกรมแต่ละครั้งและสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯซึ่งเป็นนักศึกษาดนตรีกลุ่มทดลองหลังจากดำเนินโปรแกรมฯ จำนวน 5 คน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการ

เปลี่ยนแปลงของนักศึกษาดนตรีกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ กล่าวคือ เมื่อนักศึกษาดนตรีกลุ่มทดลองได้ฝึกสติมากขึ้นทำให้จดจ่อกับกิจกรรมที่ทำและการเล่นดนตรีได้มากขึ้น ส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ระหว่างทักษะของตนเองกับความท้าทายในการเล่นดนตรีได้อย่างสมดุล โดยเฉพาะการฝึกให้นักศึกษาดนตรีกลุ่มทดลองรู้ทันความคิดอัตโนมัติของตนเองผ่านการรู้จักรูปแบบการอคติทางความคิด การใช้มุมมองทางเลือก และการตรวจสอบความคิด ซึ่งนำไปสู่การรู้ทันความคิดและความรู้สึกที่บิดเบือนจากความเป็นจริง จนสามารถรับมือกับความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่เล่นดนตรีได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Kenny and Halls (2018) ซึ่งพบว่าโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรม โดยการใช้ความรู้เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการแสดงดนตรี การระบุรูปแบบการคิด และการปรับโครงสร้างทางความคิด ส่งผลให้นักดนตรีและนักร้องมีความวิตกกังวลในการแสดงดนตรีลดลงและมีคุณภาพการแสดงดีขึ้น

นอกจากนี้โปรแกรมฯ ยังได้ออกแบบเป็นการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ซึ่งเป็นนักศึกษาดนตรีที่พบเจอปัญหาเกี่ยวกับความสิ้นไหวในการเล่นดนตรีในลักษณะคล้ายคลึงกันมาแลกเปลี่ยนร่วมกันในกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มที่เป็นบรรยากาศของความไว้วางใจ ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ได้แลกเปลี่ยนมุมมองความคิดที่ทำให้สามารถจัดการกับสถานการณ์ให้เกิดความสิ้นไหว สอดคล้องกับ Corey (2017) ที่กล่าวว่า กระบวนการจัดการปรึกษาแบบกลุ่มที่เน้นสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจกันและกันจะทำให้เกิดการสนับสนุนระหว่างกัน ซึ่งส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพัฒนาทักษะในการจัดการปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกันได้ โดยในระหว่างการนำกลุ่มผู้วิจัยได้ตระหนักถึงกระแสของกลุ่มการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทางของ Trotzer (1977) กล่าวคือ ผู้วิจัยเริ่มต้นโดยการสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (Security stage) ผ่านการสร้างสัมพันธภาพทั้งในระหว่างผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ กับผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ และระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งความไว้วางใจและรู้สึกปลอดภัย ซึ่งผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ส่วนใหญ่กระตือรือร้นและมีความเป็นกันเองกล้าแลกเปลี่ยนมุมมองร่วมกันอาจเป็นเพราะเคยเรียนด้วยกันมาบ้าง ซึ่งนำไปสู่การเกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง (Responsibility stage) ซึ่งแสดงออกผ่านการตระหนักในปัญหาของตนเอง และสามารถประเมินการรับรู้ความสมดุลระหว่างทักษะการเล่นดนตรีกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายในการเล่นดนตรีของตนเอง และรู้จักรูปแบบการอคติทางความคิดโดยได้แลกเปลี่ยนความคิดของตนเอง เช่น ความคิดที่ทำให้ไม่กล้าเล่นดนตรีอาชีพ ความคิดที่ทำให้รู้สึกกลัวทุกครั้งที่จะต้องซ้อมดนตรีร่วมกับเพื่อน ความคิดที่ทำให้กังวลในขณะที่ร้องเพลง เป็นต้น ซึ่งนำไปสู่การแก้ไข

เปลี่ยนแปลง (Work Stage) จนผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯสามารถจัดการสถานการณ์ให้เกิดความลื่นไหลในการเล่นดนตรีได้

ดังนั้นผลการวิจัยครั้งนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่หนึ่ง คือ นักศึกษาดนตรีที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ มีคะแนนความลื่นไหลในการเล่นดนตรีสูงขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ และสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่สอง คือ นักศึกษาดนตรีกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีคะแนนความลื่นไหลในการเล่นดนตรีสูงกว่านักศึกษาดนตรีกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ในขณะเดียวกันจากการคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect Size) ของโปรแกรมฯ พบว่า หลังสิ้นสุดการทดลองมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.86 โดยแปลผลตามเกณฑ์ของ Cohen's ซึ่งอยู่ในระหว่าง 0.5-1.0 แสดงให้เห็นว่าเป็นค่าอิทธิพลขนาดใหญ่ (Cohen, 1988 อ้างถึงใน Gignac & Szodorai, 2016) หมายความว่า โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติมีประสิทธิภาพสูงในการเสริมสร้างความลื่นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี

### ข้อจำกัดการวิจัย

การปรับแผนการเรียนของมหาวิทยาลัยหลังจากออกแบบการวิจัย กล่าวคือ นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ไม่มีเรียนวิชาการแสดงดนตรี (Live concert) ในช่วงปลายเทอม ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรีของกลุ่มตัวอย่างได้โดยใช้กิจกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาเดียวกันและการมีประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งอาจส่งผลให้มีปัจจัยแทรกซ้อนที่ผู้วิจัยไม่สามารถจัดการได้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรีผ่านการมองประสบการณ์การเล่นดนตรีที่แตกต่างกัน

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้สนใจศึกษาโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความลื่นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี หรือในกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน ดังนี้

1. ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบคะแนนความลื่นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรีในระยะก่อนทดลองและหลังทดลองเท่านั้น ดังนั้นการวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรีอาจวัดในระยะการติดตามผลด้วย เนื่องจากความลื่นไหลในการเล่นดนตรีนั้นมี

องค์ประกอบที่เป็นคุณลักษณะของความสับสนใหลซึ่งอาจจะเกิดขึ้นภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ ในช่วง 8 สัปดาห์

2. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า การฝึกสติและเทคนิคที่เกี่ยวข้องกับการปรับความคิด เช่น การเรียนรู้รูปแบบการอคติทางความคิด การตระหนักรู้ การตรวจสอบความคิด ความคิดไม่ใช่ความจริง ทำให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯสามารถจัดการความสับสนใหลในขณะที่เล่นดนตรีได้ ดังนั้นในอนาคตอาจจะใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพศึกษาในกลุ่มนักศึกษาดนตรีที่มีความสับสนใหลในการเล่นดนตรีระดับสูง เพื่ออธิบายว่าการฝึกสติทำให้เกิดกระบวนการจัดการความคิดและอารมณ์ จนนำไปสู่การเกิดความสับสนใหลในขณะที่เล่นดนตรีได้อย่างไร

3. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ดังนั้นในอนาคตอาจจะศึกษาในกลุ่มประชากรที่กว้างขึ้น เช่น นักศึกษาดนตรี ระดับปริญญาตรีทุกชั้นปี หรือนักศึกษาดนตรีในมหาวิทยาลัยอื่น เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาไปใช้ประโยชน์ด้านนโยบาย เช่น การผลักดันให้โปรแกรมฯเข้าไปอยู่ในหลักสูตรด้านการศึกษาดนตรี ระดับชั้นปริญญาตรี

### ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

จากผลการศึกษาทำให้ค้นพบว่า โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ สามารถเสริมสร้างความสับสนใหลในการเล่นดนตรีให้กับนักศึกษาดนตรีได้ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้สนใจนำโปรแกรมฯไปประยุกต์ใช้ ดังนี้

1. นักจิตวิทยาคลินิก นักจิตวิทยาการศึกษา หรือนักจิตวิทยาในโรงเรียนจึงสามารถนำโปรแกรมฯไปใช้เพื่อเสริมสร้างความสับสนใหลในการเล่นดนตรีให้กับนักศึกษาดนตรีได้ โดยนักจิตวิทยาที่นำโปรแกรมฯไปใช้ควรเข้ารับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการปรึกษาแบบกลุ่มและแนวทางการบำบัดความคิดบนฐานของสติเบื้องต้น เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสตินั้นเป็นโปรแกรมฯที่ใช้การฝึกสติเป็นฐาน ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกสติ และควรนำการฝึกสติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จนเกิดความเข้าใจและเห็นถึงความสำคัญของการฝึกสติด้วยตนเองอย่างแท้จริง เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจและเห็นถึงความสำคัญของการฝึกสติ และบรรลุวัตถุประสงค์ของโปรแกรมฯแต่ละครั้งจนเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด อีกทั้งกิจกรรมที่เป็นการฝึกปฏิบัติที่บ้านนั้น ผู้นำกลุ่มควรสร้างความเข้าใจกับสมาชิกกลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกเพื่อสร้างความเข้าใจให้ตรงกัน และประยุกต์การฝึกปฏิบัติที่บ้านให้เหมาะสมกับสมาชิกกลุ่มมากที่สุด



2. ครูผู้สอนหรืออาจารย์ด้านดนตรีสามารถนำบางกิจกรรมไปประยุกต์ใช้เพื่อมุ่งเน้นการเสริมสร้างความสนใจในการเล่นดนตรีให้กับนักศึกษาดนตรีได้ โดยเฉพาะกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษาดนตรีเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองและความท้าทายเกี่ยวกับการเล่นดนตรี การช่วยให้นักศึกษาดนตรีรู้และเข้าใจเกี่ยวกับเป้าหมายที่ชัดเจนและการรับรู้ผลลัพธ์ที่ชัดเจนในการเล่นดนตรี เช่น กิจกรรมการฝึกสติในชีวิตประจำวัน การฝึกการตระหนักรู้ในขณะเล่นดนตรี เป็นต้น



## บรรณานุกรม

- Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177-189.
- American Counseling Association. (2020). *Thesaurus of psychology index item* (6th ed.). Washington: DC Author.
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2017). *Group counseling: Concepts and procedures*: Routledge.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Bruder, J., Ballenberger, N., Villas, B., Haugan, C., McKenzie, K., Patel, Z., . . . Guptill, C. (2021). MusicCohort: Pilot feasibility of a protocol to assess students' physical and mental health in a Canadian post-secondary school of music. *BMC research notes*, 14(1), 1-7. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1186/s13104-021-05829-9>
- Byrne, C. (2005). Pedagogical communication. *IncMusical Communication*, 301-320.
- Chen, H. (2006). Flow on the net—detecting Web users' positive affects and their flow states. *Computers in human behavior*, 22(2), 221-233.
- Cohen, S., & Bodner, E. (2019). The relationship between flow and music performance anxiety amongst professional classical orchestral musicians. *Psychology of Music*, 47(3), 420-435. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0305735618754689>
- Collard, P. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for dummies*: John Wiley & Sons.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*: Cengage learning.
- Coss, R. G. (2019). Creative thinking in music: Student-centered strategies for implementing exploration into the music classroom. *General Music Today*, 33(1), 29-37.

- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*: Harper & Row  
New York.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow. The psychology of engagement with everyday  
life*. NY: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*: Jossey-bass.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (2014). *Flow and the foundations of positive  
psychology*: Springer.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2010). Effortless attention in everyday life: A  
systematic phenomenology. *Effortless attention: A new perspective in the  
cognitive science of attention and action*, 179-189.
- Czajkowski, A.-M. L., Greasley, A. E., & Allis, M. (2022). Mindfulness for musicians: A  
mixed methods study investigating the effects of 8-week mindfulness courses on  
music students at a leading conservatoire. *Musicae Scientiae*, 26(2), 259-279.  
Retrieved from  
<https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/1029864920941570>
- Felder, J. N., Dimidjian, S., & Segal, Z. (2012). Collaboration in mindfulness-based  
cognitive therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 68(2), 179-186.
- Fresco, D. M., Flynn, J. J., Mennin, D. S., & Haigh, E. A. (2011). Mindfulness-based  
cognitive therapy. *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy:  
Understanding and applying the new therapies*, 57-82.
- Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music  
students. *Horizons of psychology*, 16(2), 5-17.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and  
reference* (11.0 update—Fourth edition). Boston: Allyn & Bacon.
- Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. *Mindfulness and psychotherapy*,  
1(2), 113-129.
- Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences  
researchers. *Personality and Individual Differences*, 102, 74-78.

- Gilbert, D. (2021). A comparison of self-reported anxiety and depression among undergraduate music majors and nonmusic majors. *Journal of Music Teacher Education*, 30(3), 69-83.
- Goddard, S. G., Stevens, C. J., Jackman, P. C., & Swann, C. (2021). A systematic review of flow interventions in sport and exercise. *International review of sport and exercise psychology*, 1-36. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1750984X.2021.1923055>
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: the flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of sport & exercise psychology*, 24(2).
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 18(1), 17-35. Retrieved from <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/18/1/article-p17.xml>
- Jackson, S. A., Martin, A. J., & Eklund, R. C. (2008). Long and short measures of flow: The construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 561-587. Retrieved from <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/30/5/article-p561.xml>
- Jungers, C. M., & Scott, J. (2015). *Practicum and internship: Textbook and resource guide for counseling and psychotherapy*.
- Kabat-Zinn, J., & Living, F. (1990). Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. *New York, NY: Bantam Doubleday Dell*, 2383411.
- Kenny, D. T., & Halls, N. (2018). Development and evaluation of two brief group interventions for music performance anxiety in community musicians. *Psychology of Music*, 46(1), 66-83.
- Lebler, D., & Hodges, N. (2017). Popular music pedagogy: Dual perspectives on DIY musicianship *The Routledge research companion to popular music education* (pp. 272-284): Routledge.
- MacDonald, R., Byrne, C., & Carlton, L. (2006). Creativity and flow in musical composition:

- An empirical investigation. *Psychology of Music*, 34(3), 292-306. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0305735606064838>
- MacDonald, R., Miell, D., & Morgan, L. (2000). Social processes and creative collaboration in children. *European Journal of Psychology of Education*, 15(4), 405-415.
- McCartney, M., Nevitt, S., Lloyd, A., Hill, R., White, R., & Duarte, R. (2021). Mindfulness-based cognitive therapy for prevention and time to depressive relapse: Systematic review and network meta-analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 143(1), 6-21.
- Moral-Bofill, L., Lópezdelallave, A., Pérez-Llantada, M. C., & Holgado-Tello, F. P. (2020). Adaptation to Spanish and psychometric study of the Flow State Scale-2 in the field of musical performers. *PloS one*, 15(4), e0231054. Retrieved from <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0231054>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. *Handbook of positive psychology*, 195, 206.
- Nelson, J. B. (2017). Mindful eating: The art of presence while you eat. *Diabetes spectrum: a publication of the American Diabetes Association*, 30(3), 171.
- Rad, Z. Z., ShafiAbadi, A., & ZareBahramAbadi, M. (2015). The use of mindfulness-based cognitive therapy for improving flow experience of nurses in the psychiatric hospitals. *European Psychiatry*, 30(S1), 1-1.
- Rankin, C. (2005). *The popular musician: personality traits and their relationship to creativity, self-esteem and clinical symptomatology*: The Wright Institute.
- Reid, A., & Bennett, D. (2014). Becoming and being a musician: The role of creativity in students' learning and identity formation. *RELEVANCE AND REFORM IN THE EDUCATION OF PROFESSIONAL MUSICIANS*, 15. Retrieved from <https://www.isme.org/sites/default/files/documents/proceedings/2014-CEPROM-Proceedings.pdf#page=15>
- Robinson, G., & Nigbur, D. (2018). Experiences of musical performance anxiety in final-year undergraduate music students: an interpretative phenomenological analysis. *Social Psychological Review*, 20(1).
- Rodríguez-Sánchez, A., Salanova, M., Cifre, E., & Schaufeli, W. B. (2011). When good is

- good: A virtuous circle of self-efficacy and flow at work among teachers. *Revista de Psicología Social*, 26(3), 427-441. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1174/021347411797361257>
- Rusadi, R. M., Sugara, G. S., & Isti'adah, F. N. (2023). Effect of mindfulness-based cognitive therapy on academic grit among university student. *Current Psychology*, 42(6), 4620-4629.
- Rush, A. J., & Beck, A. T. (1978). Cognitive therapy of depression and suicide. *American Journal of Psychotherapy*, 32(2), 201-219.
- Salmon, P. (1991). Stress inoculation techniques and musical performance anxiety. *Psychology and performing arts*, 219-229.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2020). Connections between curiosity, flow and creativity. *Personality and Individual Differences*, 152, 109555. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919304878>
- Scott-Hamilton, J., Schutte, N. S., & Brown, R. F. (2016). Effects of a mindfulness intervention on sports-anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(1), 85-103.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138.
- Segal, Z. V., Williams, M., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*: Guilford Publications.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Sternberg, R. J. (2006). The Nature of Creativity. *Creativity Research Journal*, 18(1), 87-98.
- Syeda, M. M., & Andrews, J. J. (2021). Mindfulness-Based Cognitive Therapy as a Targeted Group Intervention: Examining Children's Changes in Anxiety Symptoms and Mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 30(4), 1002-1015.

Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-021-01924-4>

Tan, L., & Sin, H. X. (2020). Optimizing optimal experiences: Practical strategies to facilitate flow for 21st-Century music educators. *Music Educators Journal*, 107(2), 35-41. Retrieved from

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0027432120949922>

Trotzer, J. P. (1999). *The Counselor and the Group: Integrating Theory*.

Vandenbos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). Washington: American Psychological Association.

Woods, S. L., Rockman, P., & Collins, E. (2019). *Mindfulness-based cognitive therapy: Embodied presence and inquiry in practice*: New Harbinger Publications.

Wright, J. J., Sadlo, G., & Stew, G. (2006). Challenge-skills and mindfulness: An exploration of the conundrum of flow process. *OTJR: Occupation, participation and health*, 26(1), 25-32.

Wrigley, W. J., & Emmerson, S. B. (2013). The experience of the flow state in live music performance. *Psychology of Music*, 41(3), 292-305. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0305735611425903>

Yüksel, A., & Yılmaz, E. B. (2020). The effects of group mindfulness-based cognitive therapy in nursing students: A quasi-experimental study. *Nurse education today*, 85, 104268.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). คู่มือการให้การปรึกษาขั้นพื้นฐาน. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

คมเพชร ฉัตรสุภกุล. (2543). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชนกนันท์ พุทธิมนต์, อมราพร สุรการ, & สิทธิพร ครามานนท์. (2565). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการบำบัดการรู้คิดโดยอาศัยสติเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของมารดาผู้มีบุตรออทิสซึม. (ปริญญานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร. (2565). *BASIC SKILLS IN CBT* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นัฐพงษ์ เชี่ยวอ่อน. (ม.ป.ป.). ประเภทของเครื่องดนตรีสากล. สืบค้นจาก <https://e-learning.srru.ac.th/course/info.php?id=200>
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2559). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. สืบค้นจาก [https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/dictionary\\_of\\_buddhism\\_pra-muan-dhaama.pdf](https://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/dictionary_of_buddhism_pra-muan-dhaama.pdf)
- พระมหาถาวร ถาวโร. (2564, ธันวาคม). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. วารสารพุทธจิตวิทยา, 6(2), 61-68. สืบค้นจาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jbp/article/view/247414/171752>
- ไพรัตน์ ชมภูบุตร, เกษราภรณ์ เคนบุปผา, สุพัตรา สุขาวน, จินตนา ลีจิ่งเพิ่มพูน, & หทัยรัตน์ สายมาอินทร์. (2565). การพัฒนาและผลของโปรแกรมการจัดการตนเองด้วยการเจริญสติตระหนักรู้ความคิดเพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 36(3), 117-140.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2560). สร้างสุขด้วยสติในองค์กร (*Mindfulness in Organization: MIO*). นนทบุรี: กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- วันัญญา แก้วแก้วปาน. (2561). การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยตัวของเยาวชนผู้กระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนฯ เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก <http://ir-thesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/506/1/gs601130148.pdf>
- วรรณีย์ แกมเกตุ. (2555). วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรวิ ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษาขั้นตอนสัมพันธ์ภาพทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. .
- วัฒนา ชยธวัช. (2018). ขนาดอิทธิพลและอำนาจทดสอบในการกำหนดขนาดตัวอย่างสำหรับการวิจัยทางคลินิก. หมอพยาบาลไทยวิจัย, 4(1), 67-76.
- สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน. (2565). ระบบบริการการศึกษา สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. สืบค้นจาก <https://reg.chandra.ac.th/registrar/studentset.asp?facultyid=3&acadyear=2560&d1=1&semester=1>



สุนิสา ผางยอยซ้าย. (2552). ตัวตบนักดนตรีเร็กเก้. (มหาวิทยาลัยศิลปากร). สืบค้นจาก

<http://www.sure.su.ac.th/xmlui/bitstream/id/6b11f020-e252-45ee-8955-3efcf20d9dfc/fulltext.pdf?attempt=2>

สุพัทธ แสนแจ่มใส. (2562). ประสบการณ์ความเพลินในการเรียนของกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัย.

วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย, 11(2), 131-145.

อรุณประภา เวียงลอ. (2561). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทอตเซอร์ต่อความ

กรุณาต่อตนเองและการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

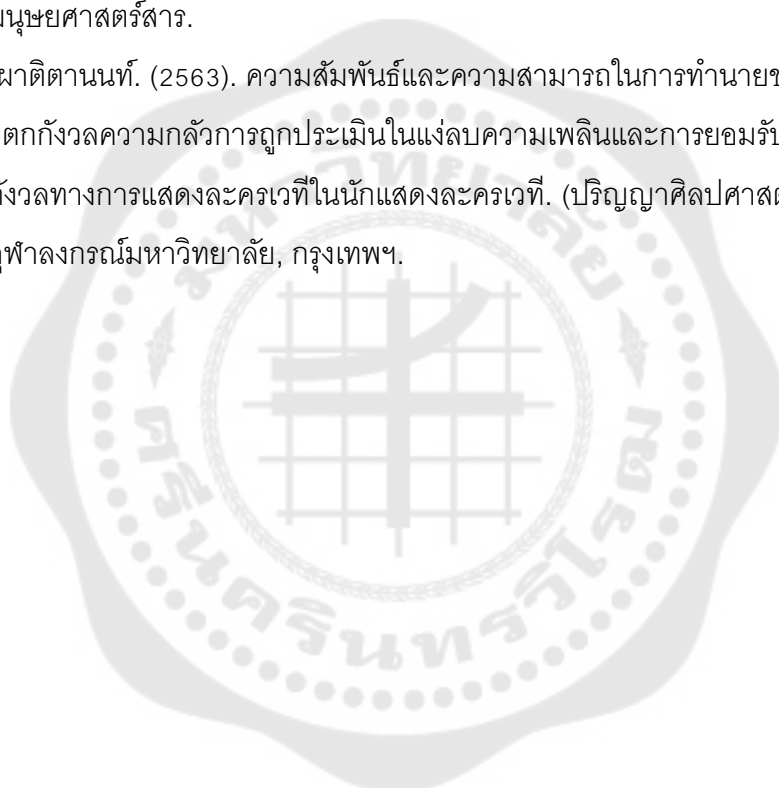
มนุษยศาสตร์สาร.

อาภัสสร ผาติตานนท์. (2563). ความสัมพันธ์และความสามารถในการทำนายของบุคลิกภาพแบบ

วิตกกังวลความกลัวการถูกประเมินในแง่ลบความเพลินและการยอมรับที่มีต่อความวิตก

กังวลทางการแสดงละครเวทีในนักแสดงละครเวที. (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต).

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.







ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจและให้ข้อเสนอเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรี และโปรแกรมการปรับรูปแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ดังนี้

1. รศ.ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง  
อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผศ.ดร. สิทธิชัย ทองวร  
อาจารย์ประจำภาควิชาอนามัยครอบครัว คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล
3. อาจารย์ ดร. สิทธิพร ครามานนท์  
อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ภาคผนวก ข

แบบฟอร์มการประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความลื่นไหล  
ในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี

**สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ**  
**แบบประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา**  
**ของแบบวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรี (Flow) ของนักศึกษาดนตรี**

ชื่อ \_\_\_\_\_

**คำชี้แจง :** แบบวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรี (Flow) ของนักศึกษาดนตรี จะใช้วัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรี ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ (MBCT)

**1. วัตถุประสงค์**

1.1 เพื่อรวบรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับแบบวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรี (Flow) ของนักศึกษาดนตรี ว่าสามารถวัดได้ครอบคลุมขอบเขตของนิยามปฏิบัติการหรือไม่

1.2 เพื่อรวบรวมข้อเสนอแนะและสิ่งที่ต้องปรับปรุงจากผู้เชี่ยวชาญ

**2. นิยามปฏิบัติการ**

ความลื่นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี หมายถึง การรายงานประสบการณ์เชิงบวกของนักศึกษาดนตรีเมื่อมีทักษะการเล่นดนตรีเท่ากับความท้าทายในการเล่นดนตรี ซึ่งเป็นสภาวะทางจิตใจที่เหมาะสมที่นักศึกษาดนตรีปรารถนาจะไปถึงและเป็นการเล่นดนตรีที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน เป็นประสบการณ์ที่สนุกสนานอย่างแท้จริงและมาพร้อมกับการมีสติสัมปชัญญะ โดยที่นักศึกษาดนตรีจะพบเป้าหมายที่ชัดเจนและความรู้เกี่ยวกับกิจกรรม มีสมาธิที่สมบูรณ์ มีความรู้สึกในการควบคุม และมีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันกับกิจกรรม ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความสมดุลระหว่างทักษะการเล่นดนตรีกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายในการเล่นดนตรี 2) เป้าหมายที่ชัดเจน 3) การสะท้อนที่ชัดเจน 4) การจดจ่อกับกิจกรรม 5) ความรู้สึกของการควบคุม 6) การสูญเสียการรับรู้ 7) การกลมกลืนกันของการกระทำและการรับรู้ 8) การเปลี่ยนแปลงของเวลา และ 9) ประสบการณ์ที่เป็นอิสระ

ในการวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี ผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงจากแบบวัด The Flow State Scale ของ Jackson & Marsh (1996) ซึ่งสอดคล้องกับความลื่นไหลทั้ง 9 องค์ประกอบตามแนวคิดของ Mihaly Csikszentmihalyi โดยผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงข้อคำถามให้สอดคล้องกับบริบทการศึกษาและนิยามเชิงปฏิบัติการของความลื่นไหลในการเล่นดนตรีตามแต่ละองค์ประกอบ เพื่อนำไปใช้วัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี ซึ่งแบบวัดมีลักษณะแบบวัดมาตราประมาณค่า (Rating

Scale) 5 ระดับ คือ ไม่จริงที่สุด (1) ไม่จริง (2) ไม่แน่ใจ (3) จริง (4) และ จริงที่สุด (5) ประกอบด้วยข้อคำถาม 36 ข้อ โดยนักศึกษาคณะดนตรีที่ได้คะแนนสูงกว่าเป็นผู้ที่มีวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรีสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

### 3. โครงสร้างเชิงเนื้อหา (Blueprint)

องค์ประกอบของความลื่นไหล	จำนวน (ข้อ)
1) ความสมดุลระหว่างทักษะการเล่นดนตรีกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายในการเล่นดนตรี	4
2) เป้าหมายที่ชัดเจน	4
3) ฉันรู้สึกว่าคุณมีความสามารถเพียงพอที่จะเล่นดนตรีที่ยากขึ้น	4
4) การจดจ่อกับการเล่นดนตรี	4
5) ความรู้สึกของการควบคุม	4
6) การสูญเสียการรับรู้	4
7) การกลมกลืนกันของการเล่นดนตรีกับการรับรู้	4
8) การเปลี่ยนแปลงของเวลา	4
9) ประสบการณ์ที่เป็นอิสระ	4
<b>รวม</b>	<b>36</b>

### 4. ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

การแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความลื่นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาคณะดนตรี มีเกณฑ์ในการประเมิน ดังนี้

- + 1 = แนใจว่าข้อคำถามมีความครอบคลุมและสอดคล้องอยู่ในขอบเขตของนิยามปฏิบัติการ
- 0 = ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความครอบคลุมและสอดคล้องอยู่ในขอบเขตของนิยามปฏิบัติการหรือไม่
- 1 = แนใจว่าข้อคำถามไม่มีความครอบคลุมและสอดคล้องอยู่ในขอบเขตของนิยามปฏิบัติการ

ขอให้ผู้เชี่ยวชาญแสดงความคิดเห็น โดยใส่เครื่องหมาย  $\surd$  ลงในช่องระดับความคิดเห็นและเขียนข้อเสนอนะลงในช่องข้อเสนอนะ

ขอความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญแสดงความคิดเห็นในการประเมินทุก ๆ ข้อคำถามในรายการประเมิน

ลำดับ	ข้อความถาม	การพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
<b>1) ความสมดุลระหว่างทักษะการเล่นดนตรีกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายในการเล่นดนตรี</b> หมายถึง การรับรู้ถึงความสมดุลระหว่างความท้าทายในการเล่นดนตรีและทักษะของตนเอง					
1	ฉันถูกท้าทายในการเล่นดนตรี แต่ฉันเชื่อว่าฉันมีทักษะเพียงพอที่จะเผชิญหน้ากับความท้าทาย				
2	ความสามารถของฉันเหมาะสมกับการเล่นดนตรีที่ท้าทายอย่างมาก				
3	ฉันรู้สึกว่าคุณมีความสามารถเพียงพอที่จะเล่นดนตรีที่ยากขึ้น				
4	ความท้าทายในการเล่นดนตรีและทักษะการเล่นดนตรีของฉันอยู่ในระดับสูงเท่ากัน				
<b>2) เป้าหมายที่ชัดเจน</b> หมายถึง การรู้และเข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ไม่ว่าจะตั้งไว้ล่วงหน้าหรือเกิดขึ้นระหว่างเล่นดนตรี					
5	ฉันรู้อย่างชัดเจนว่าฉันต้องการเล่นดนตรีแบบไหน				
6	ฉันรู้สึกดีมาก ๆ กับสิ่งที่ฉันต้องการจะทำ				
7	ฉันรู้ว่าฉันต้องการเล่นดนตรีให้สำเร็จตามเป้าหมาย				
8	เป้าหมายในการเล่นดนตรีของฉันชัดเจน				
<b>3) ผลลัพธ์ที่ชัดเจนในการเล่นดนตรี</b> หมายถึง การรับรู้ผลลัพธ์ที่ชัดเจนในการเล่นดนตรี ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับเป้าหมาย					
9	มันชัดเจนว่าฉันเล่นดนตรีได้ดี				
10	ฉันรู้ตัวดีว่าฉันเล่นดนตรีได้ดีแค่ไหน				
11	ฉันมีความคิดที่ดีว่าฉันทำได้เพียงใดในขณะที่เล่นดนตรี				
12	ฉันสามารถบอกได้ว่าฉันเล่นดนตรีได้ดีแค่ไหน				



ลำดับ	ข้อความ	การพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
4) การจดจ่อกับการเล่นดนตรี หมายถึง ความรู้สึกที่มีสมาธิจดจ่อกับการเล่นดนตรีอย่างเต็มที่ จนไม่เหลือพื้นที่ในจิตใจให้กับสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง					
13	ความสนใจของฉันจดจ่อกับการเล่นดนตรี				
14	ฉันไม่พยายามที่จะนึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น				
15	ฉันมีสมาธิจดจ่อ				
16	ฉันจดจ่อกับกิจกรรมที่ทำอย่างเต็มที่				
5) ความรู้สึกของการควบคุม หมายถึง ประสบการณ์ที่นักศึกษาดนตรีไม่ได้พยายามควบคุม รู้สึกเหมือนจะเล่นดนตรียังไงก็ได้ในขณะนั้น และนึกภาพไม่ออกว่าจะมีอะไรผิดพลาด					
17	ฉันรู้สึกควบคุมทุกสิ่งได้ในระหว่างที่เล่นดนตรี				
18	ฉันรู้สึกเหมือนว่าฉันสามารถควบคุมการเล่นดนตรีของตัวเองได้				
19	ฉันรู้สึกควบคุมทั้งหมดได้				
20	ฉันรู้สึกควบคุมทักษะการเล่นดนตรีของตัวเองได้อย่างเต็มที่				
6) การสูญเสียการรับรู้ หมายถึง นักศึกษาดนตรีไม่มีความกังวลเกี่ยวกับตนเองในขณะที่เล่นดนตรี เป็นอิสระจากความประหม่า เล่นดนตรีด้วยสัญชาตญาณและความมั่นใจได้อย่างเป็นธรรมชาติ					
21	ฉันไม่ได้เป็นห่วงว่าคนอื่นจะคิดกับฉันอย่างไร				
22	ฉันไม่กังวลเกี่ยวกับทักษะการเล่นดนตรีของฉันในระหว่างที่เล่นดนตรี				
23	ฉันไม่กังวลว่าฉันจะนำเสนอตัวเองอย่างไร				
24	ฉันไม่กังวลว่าคนอื่นจะคิดกับฉันอย่างไร				
7) การกลมกลืนกันของการเล่นดนตรีกับการรับรู้ หมายถึง ความสนใจทั้งหมดของนักศึกษาดนตรีอยู่ที่การเล่นดนตรี โดยจะไม่รับรู้ว่าตัวตนนั้นแยกออกจากการเล่นดนตรี ซึ่งเป็นการหลอมหลวมกันอย่างเป็นธรรมชาติ					
25	ฉันเล่นดนตรีได้โดยไม่ต้องพยายาม				
26	สิ่งต่าง ๆ ดูเหมือนจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ				

ลำดับ	ข้อความคำถาม	การพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
		+1	0	-1	
27	ฉันเล่นดนตรีได้โดยอัตโนมัติ				
28	ฉันเล่นดนตรีได้อย่างเป็นธรรมชาติและอัตโนมัติโดยไม่ต้องคิด				
<b>8) การเปลี่ยนแปลงของเวลา</b> หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของเวลาที่เห็นได้ชัดเจน ไม่ว่าจะรู้สึกที่เวลาผ่านไปรวดเร็วเกินไปหรือค่อย ๆ เดินช้ากว่าปกติที่ควรจะเป็น					
29	ดูเหมือนเวลาจะเปลี่ยนไปไม่ว่าจะช้าลงหรือเร็วขึ้น				
30	ดูเหมือนเวลาจะแตกต่างไปจากปกติ				
31	ฉันรู้สึกเหมือนเวลาหยุดลงในขณะที่ฉันเล่นดนตรี				
32	บางครั้งดูเหมือนว่าสิ่งต่าง ๆ จะเกิดขึ้นแบบช้า ๆ				
<b>9) ประสบการณ์ที่เป็นอิสระ</b> หมายถึง ประสบการณ์ที่คุ้มค่าอย่างแท้จริงและนักศึกษาดนตรีสนุกกับการเล่นดนตรีจริง ๆ โดยไม่คาดหวังผลตอบแทนหรือผลประโยชน์ในอนาคต					
33	ฉันสนุกกับการเล่นดนตรีจริง ๆ				
34	ฉันรักความรู้สึกของการเล่นดนตรีและต้องการเล่นมันอีกครั้ง				
35	การเล่นดนตรีทำให้ฉันรู้สึกดีมาก				
36	ฉันพบว่าการเล่นดนตรีเป็นประสบการณ์ที่คุ้มค่ามาก				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

-----

-----

-----

-----



ภาคผนวก ค

แบบวัดความสั่นไหวในการเล่นดนตรี

## แบบวัดความลึนโหลในการเล่นเกมดนตรี

## ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคล

เพศ  ชาย  หญิง  อื่น ๆ ระบุ \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี

ชั้นปี  ปี 1  ปี 2  ปี 3  ปี 4  อื่น ๆ ระบุ \_\_\_\_\_

วิชาเอก  เครื่องลมไม้  เครื่องทองเหลือง  กีตาร์เบส  
 กีตาร์ไฟฟ้า  ดิบบอร์ด  ชับร้องสากล  
 เครื่องกระทบ  อื่น ๆ ระบุ \_\_\_\_\_

## ส่วนที่ 2 แบบวัดความลึนโหลในการเล่นเกมดนตรี

**คำชี้แจง** โปรดพิจารณาข้อความในแบบวัดแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความคิดเห็นที่สอดคล้องกับความคิดของท่านมากที่สุด โดยก่อนเริ่มทำขอให้ท่านนึกถึงประสบการณ์ของท่านที่เกิดขึ้นในระหว่างเล่นเกมดนตรี ทั้งนี้ระดับความคิดเห็นที่ท่านเลือกไม่ได้สะท้อนถึงความถูกต้องหรือผิดแต่อย่างใด

- 5 หมายถึง ท่านคิดว่าข้อความนั้นจริงที่สุด  
 4 หมายถึง ท่านคิดว่าข้อความนั้นจริง  
 3 หมายถึง ท่านคิดว่าไม่แน่ใจเกี่ยวกับข้อความนั้น  
 2 หมายถึง ท่านคิดว่าข้อความนั้นไม่จริง  
 1 หมายถึง ท่านคิดว่าข้อความนั้นไม่จริงที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ฉันรู้ดีว่าการเล่นเกมดนตรีเป็นเรื่องยาก แต่ฉันเชื่อว่าฉันมีทักษะเพียงพอที่จะเล่นเกมดนตรีได้					
2	ความสามารถของฉันเหมาะสมกับการเล่นเกมดนตรีที่ทำหายอย่างมาก					
3	ฉันคิดว่าฉันมีความสามารถเพียงพอที่จะเล่นเกมดนตรีที่ยากขึ้น					
4	ทักษะการเล่นเกมดนตรีของฉันสอดคล้องกับระดับความยากของแนวดนตรีที่ฉันเลือกเล่น					

ลำดับ	ข้อความคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
5	ฉันรู้อย่างชัดเจนว่าฉันต้องการเล่นดนตรีแนวไหน					
6	ฉันเข้าใจความต้องการของตัวเองดีว่าฉันเล่นดนตรีเพื่ออะไร					
7	ฉันรู้ว่าฉันต้องการเล่นดนตรีให้สำเร็จตามเป้าหมาย					
8	ฉันมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการเล่นดนตรี					
9	ฉันเห็นการพัฒนาที่ดีขึ้นในการเล่นดนตรีของตนเอง					
10	ฉันรู้ตัวดีว่าฉันเล่นดนตรีได้ดีแค่ไหน					
11	ในขณะที่เล่นดนตรี ฉันคิดว่าฉันทำได้ดีแล้ว					
12	ฉันสามารถบอกได้ว่าฉันเล่นดนตรีได้ตามเป้าหมายที่ฉันวางไว้					
13	ความสนใจของฉันเกือบทั้งหมดเป็นเรื่องดนตรี					
14	ตอนเล่นดนตรี ในหัวของฉันไม่คิดถึงเรื่องอื่น					
15	ฉันมีสมาธิจดจ่ออยู่กับดนตรีที่ฉันกำลังเล่น					
16	ในขณะที่เล่นดนตรี ฉันรู้สึกไม่กังวลว่าจะมีความผิดพลาดเกิดขึ้น					
17	ในขณะที่เล่นดนตรี ฉันไม่รู้สึกว่ามีความผิดพลาดเกิดขึ้น					
18	ฉันรู้สึกผ่อนคลายในระหว่างที่เล่นดนตรี					
19	ฉันรู้สึกควบคุมทักษะการเล่นดนตรีของตัวเองได้					
20	ตอนเล่นดนตรี ฉันไม่ได้เป็นห่วงว่าคนอื่นจะคิดกับฉันอย่างไร					
21	ในขณะที่เล่นดนตรีฉันไม่กังวลเกี่ยวกับทักษะการเล่นดนตรีของฉัน					
22	ฉันเล่นดนตรีด้วยความมั่นใจ					
23	ฉันเล่นดนตรีโดยไม่กังวลว่าภาพลักษณ์ที่คนอื่นมองจะเป็นอย่างไร					

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
24	ฉันรู้สึกที่ตัวเองหลุดเข้าไปอยู่ในท่วงท่าของดนตรีที่ฉันกำลังเล่น					
25	ฉันรู้สึกได้ว่าตัวเองเป็นหนึ่งในเดียวกับเครื่องดนตรีที่ฉันกำลังเล่น					
26	ในขณะที่เล่นดนตรี ฉันรู้สึกว่าดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตฉัน					
27	ฉันเล่นดนตรีได้อย่างเป็นธรรมชาติ					
28	ฉันเล่นดนตรีจนลืมว่าเวลาผ่านไปนานแค่ไหน					
29	ในขณะที่เล่นดนตรี ฉันรู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็วเหลือเกิน					
30	ฉันรู้สึกเหมือนเวลาหยุดลงในขณะที่ฉันเล่นดนตรี					
31	ในขณะที่เล่นดนตรี ฉันอยากให้เวลาเดินช้ากว่าปกติ					
32	ฉันสนุกกับการเล่นดนตรีจริงๆ					
33	ฉันเล่นดนตรี เพราะดนตรีทำให้ฉันเป็นตัวของตัวเอง					
34	การเล่นดนตรีทำให้ฉันรู้สึกดีมาก					
35	การเล่นดนตรีคือชีวิตของฉัน					





ภาคผนวก ง

ใบประกาศนียบัตรการเข้าอบรม

หลักสูตร Mindfulness Based Cognitive Therapy Practitioner ACCREDITED



Certificate no: UC-27a21dcf-c9c4-49a2-ac6b-1045996d0d3f  
Certificate url: ude.my/UC-27a21dcf-c9c4-49a2-ac6b-1045996d0d3f  
Reference Number: 0004

CERTIFICATE OF COMPLETION

# Mindfulness Based Cognitive Therapy Practitioner ACCREDITED

Instructors **Graham Nicholls, The Priority Academy Ltd**

**Chonthicha Hanaree**

Date **Oct. 11, 2022**

Length **14.5 total hours**





ภาคผนวก จ

แบบฟอร์มการประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของ  
โปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ  
เพื่อเสริมสร้างความสั่นไหวในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี

**สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ**  
**แบบประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม**  
**ตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ**  
**เพื่อเสริมสร้างความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี**

ชื่อ \_\_\_\_\_

**คำชี้แจง :** แบบประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี” เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพ ความครอบคลุม และความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ แนวคิด เทคนิคที่ใช้ วิธีดำเนินการ ระยะเวลา การบ้าน การประเมิน สื่อและอุปกรณ์ และให้ข้อเสนอแนะต่อโปรแกรมนี้ โดยให้พิจารณาระดับความเหมาะสมของโปรแกรมจากเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

+1 = ท่านพิจารณาว่าเนื้อหาของส่วนนี้ของกิจกรรมมีความเหมาะสม

0 = ท่านไม่แน่ใจว่าเนื้อหาของส่วนนี้ของกิจกรรมมีความเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม

-1 = ท่านพิจารณาว่าเนื้อหาของส่วนนี้ของกิจกรรมไม่เหมาะสม

ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะลงในช่องข้อเสนอแนะ

ประเด็น	การพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
<b>ครั้งที่ 1 การตระหนักรู้</b>				
1. วัตถุประสงค์				
2. แนวคิด				
3. เทคนิคที่ใช้				
4. วิธีดำเนินการ				
5. ระยะเวลา				
6. การบ้าน				

ประเด็น	การพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
7. การประเมิน				
8. สื่อและอุปกรณ์				
<b>ครั้งที่ 2 ความคิดอัตโนมัติ</b>				
1. วัตถุประสงค์				
2. แนวคิด				
3. เทคนิคที่ใช้				
4. วิธีดำเนินการ				
5. ระยะเวลา				
6. การบ้าน				
7. การประเมิน				
8. สื่อและอุปกรณ์				
<b>ครั้งที่ 3 การรู้ทันความคิด</b>				
1. วัตถุประสงค์				
2. แนวคิด				
3. เทคนิคที่ใช้				
4. วิธีดำเนินการ				

ประเด็น	การพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
5. ระยะเวลา				
6. การบ้าน				
7. การประเมิน				
8. สื่อและอุปกรณ์				
<b>ครั้งที่ 4 การยอมรับความคิดที่ไม่พึงประสงค์</b>				
1. วัตถุประสงค์				
2. แนวคิด				
3. เทคนิคที่ใช้				
4. วิธีดำเนินการ				
5. ระยะเวลา				
6. การบ้าน				
7. การประเมิน				
8. สื่อและอุปกรณ์				
<b>ครั้งที่ 5 อนุญาตให้เป็นไป</b>				
1. วัตถุประสงค์				
2. แนวคิด				

ประเด็น	การพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
3. เทคนิคที่ใช้				
4. วิธีดำเนินการ				
5. ระยะเวลา				
6. การบ้าน				
7. การประเมิน				
8. สื่อและอุปกรณ์				
<b>ครั้งที่ 6 ความคิดไม่ใช่ความจริง</b>				
1. วัตถุประสงค์				
2. แนวคิด				
3. เทคนิคที่ใช้				
4. วิธีดำเนินการ				
5. ระยะเวลา				
6. การบ้าน				
7. การประเมิน				
8. สื่อและอุปกรณ์				

ประเด็น	การพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
<b>ครั้งที่ 7 การดูแลตัวเอง</b>				
1. วัตถุประสงค์				
2. แนวคิด				
3. เทคนิคที่ใช้				
4. วิธีดำเนินการ				
5. ระยะเวลา				
6. การบ้าน				
7. การประเมิน				
8. สื่อและอุปกรณ์				
<b>ครั้งที่ 8 การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน</b>				
1. วัตถุประสงค์				
2. แนวคิด				
3. เทคนิคที่ใช้				
4. วิธีดำเนินการ				
5. ระยะเวลา				
6. การบ้าน				

ประเด็น	การพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
7. การประเมิน				
8. สื่อและอุปกรณ์				

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

---




---



---



---



ภาคผนวก จ

โปรแกรมการปฐษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ  
เพื่อเสริมสร้างควมล้นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี



## หัวข้อวิจัย

ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ  
เพื่อเสริมสร้างความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี  
THE EFFECTS OF MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT)  
GROUP COUNSELING PROGRAM TO ENHANCE FLOW  
IN PLAYING MUSIC OF MUSIC STUDENTS

---

งานวิจัยครั้งนี้เกิดขึ้นเนื่องจากผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 24 คน เป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาดนตรีสากล คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ภาควิชา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่ผ่านวิชาปฏิบัติรวมวง (Ensemble) ได้คะแนนจากแบบวัดความสนใจตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา โดยนำคะแนนมาเรียงไล่ระดับและจับสลากเข้าสู่กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 12 คน

โดยผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ ตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติตามการศึกษาของ Segal et al. (2018) เพื่อพัฒนาองค์ประกอบ 3 ประการที่นำไปสู่การเกิดความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี ได้แก่ 1) ความสมดุลระหว่างทักษะการเล่นดนตรีกับความท้าทายเกี่ยวกับความยากง่ายในการเล่นดนตรี 2) เป้าหมายที่ชัดเจน และ 3) ผลลัพธ์ที่ชัดเจนในการเล่นดนตรี โดยมีกระบวนการให้การปรึกษาทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ทั้งหมด 8 สัปดาห์ ตามขั้นตอนและรายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี ดังนี้

**โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ  
เพื่อเสริมสร้างความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี**

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์
1	การตระหนักรู้	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน</li> <li>- เพื่อทำความเข้าใจวิธีดำเนินการของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติเพื่อเสริมสร้างความสิ้นไหลในการเล่นดนตรี และสร้างข้อตกลงร่วมกัน</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันผ่านการฝึกสติ</li> </ul>
2	ความคิดอัตโนมัติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจรูปแบบความคิดและความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) และรูปแบบความคิดและความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode)</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความเชื่อมโยงของความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาทางร่างกาย ที่เกิดจากความคิดอัตโนมัติ (Automatic Pilot) ในขณะที่เล่นดนตรี</li> </ul>
3	การรู้ทันความคิด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic Pilot) ที่เกิดขึ้นในขณะที่เล่นดนตรี ที่เป็นรูปแบบความคิดและความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode)</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงปฏิกิริยาทางกาย ความคิด และความรู้สึก ต่อสถานการณ์ที่ไม่น่าพอใจอย่างมีสติ</li> </ul>
4	การยอมรับความคิดที่ไม่พึงประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้และยอมรับความคิดอัตโนมัติ (Automatic Pilot) ที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันผ่านการฝึกสติ และนำไปปรับใช้กับสถานการณ์ที่มีความยากลำบาก</li> <li>- เพื่อเสริมสร้างการมีเป้าหมายและการสะท้อนที่ชัดเจนในการเล่นดนตรีผ่านการฝึกสติเป็นประจำ</li> </ul>
5	อนุญาตให้เป็นไป	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกการตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติ เข้าใจถึงการยอมรับและปล่อยให้ เป็นไป</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงทรัพยากรภายในและภายนอกของตนเองในการก้าวผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบาก</li> </ul>
6	ความคิดไม่ใช่ความจริง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกตอบสนองการรับรู้ระหว่างทักษะกับความท้าทายในการเล่นดนตรีอย่างมีสติ</li> </ul>
7	การดูแลตัวเอง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการปรับความสมดุลของชีวิตเพื่อป้องกันการเกิดอารมณ์เชิงลบในเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข</li> </ul>
8	การประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มาทั้งหมดและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งนำไปสู่การเสริมสร้างความสิ้นไหลในการเล่นดนตรีของตนเอง</li> </ul>

**ครั้งที่ 1**      การตระหนักรู้

**ระยะเวลา**    120 นาที

### **วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม ให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน
2. เพื่อทำความเข้าใจวิธีดำเนินการของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติเพื่อเสริมสร้างความฉันทะในการเล่นดนตรี และสร้างข้อตกลงร่วมกัน
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันผ่านการฝึกสติ

### **แนวคิด**

การเริ่มต้นกลุ่มเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญต่อการปรึกษาแบบกลุ่ม เนื่องจากเป็นกระบวนการที่จะให้สมาชิกกลุ่มรับทราบความสำคัญของการเข้าร่วมกลุ่ม การสนทนาร่วมกันเพื่อสร้างเป้าหมายร่วมกันระหว่างสมาชิกด้วยกัน รวมถึงกติกาของกลุ่มที่ต้องตกลงร่วมกัน ในระยะแรกนี้สมาชิกอาจจะรู้สึกถึงความไม่ปลอดภัย ไม่กล้าที่จะเปิดเผยตน ไม่มีความรู้สึกไว้วางใจที่จะถ่ายทอดเรื่องราวของตน และมีมุมมองอยู่กับเรื่องของตนเองมากกว่าเป็นเรื่องของกลุ่ม รวมถึงยังไม่มีความรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของกลุ่ม ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพจึงเป็นทักษะสำคัญที่จะช่วยให้กลุ่มเกิดบรรยากาศแห่งความไว้วางใจต่อกัน ซึ่งนำไปสู่การเปิดเผยตนเองและความรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม (Corey, (2012

นอกจากนี้ขั้นตอนแรกของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติจะให้ความสำคัญกับการฝึกสติ เช่น การสำรวจร่างกาย (Body Scan) เพื่อให้เกิดการรับรู้ความคิดอัตโนมัติและเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในขณะปัจจุบัน โดยเริ่มจากการฝึกร่วมกันในกลุ่มการให้การปรึกษาและการนำไปฝึกเป็นการบ้านอย่างเป็นทางการอย่างน้อยวันละ 5 ครั้ง ต่อสัปดาห์

## เทคนิคที่ใช้

**การฝึกการกินอย่างมีสติ (Mindful Eating Practice)** หมายถึง การให้ความสนใจกับอาหารของเราอย่างตั้งใจโดยไม่ตัดสิน โดยมุ่งเน้นไปที่การรับรู้ทางประสาทสัมผัสเพื่อช่วยให้บุคคลได้สัมผัสกับช่วงเวลาและประสบการณ์การรับประทานอย่างเต็มที่ (Nelson, (2017

## วิธีดำเนินการ

### 1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)

- 1.1. ผู้วิจัยเปิดกลุ่มกล่าวต้อนรับ แนะนำตนเอง และให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองกับสมาชิกคนอื่น และสอบถามความคาดหวังของสมาชิกในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
- 1.2. ผู้วิจัยชี้แจงระยะเวลาของการเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งหมด 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที และชี้แจงวัตถุประสงค์ครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการฝึกด้วยโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติเพื่อเสริมสร้างความถี่้นไหลในการเล่นดนตรี จะต้องอาศัยความร่วมมือในการฝึกฝนระหว่างเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มและการฝึกการบ้านระหว่างสัปดาห์
- 1.3. ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกสร้างข้อตกลงร่วมกัน โดยตั้งคำถามว่า “การให้การปรึกษากลุ่มจะดำเนินไปด้วยดีนั้นต้องมีอะไรบ้าง” โดยผู้วิจัยจะเน้นถึงความสำคัญของการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม

### 2. ขั้นดำเนินการ (Working Stage)

- 2.1. ผู้วิจัยชวนให้สมาชิก **“นึกถึงเครื่องดนตรีที่อธิบายความเป็นตัวตนของสมาชิกแต่ละคนได้ดีที่สุด”** เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำความรู้จักกันมากขึ้น จากนั้นให้สมาชิกจับคู่โดยบอกเล่าเครื่องดนตรีของตนและรับฟังแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ทั้งนี้มีข้อกำหนดว่าให้คนที่รับฟังต้องฟังอย่างเดียว ไม่มีการโต้ตอบหรือซักถามใด ๆ สามารถแสดงการรับฟังด้วยสีหน้า การพยักหน้า และแววตาได้ โดยให้เวลาคู่ละประมาณ นาที สามารถไปนั่งที่ไหนของมุมห้องก็ได้ 10
- 2.2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเข้าสู่บรรยากาศกลุ่มอีกครั้ง โดยให้อภิปรายร่วมกันว่าหลังจากได้คุยกับคู่นั้นรู้สึกอย่างไรและเพราะอะไรจึงรู้สึกเช่นนั้น
- 2.3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม ชวนให้สมาชิกให้ความคิดเห็นกับคำว่า **“สติ”** โดยมีคำถาม ดังนี้

- “สติ” ในความหมายของแต่ละคนคืออะไร (ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเดินอย่างมีสติ)
- “สติ” มีความสำคัญกับการดำเนินชีวิตของเราอย่างไรบ้าง
- การฝึกสตินั้นสามารถทำได้โดยวิธีใดบ้าง ใครเคยทำมาแล้วบ้าง และผลเป็นอย่างไร
- “สติ” กับ “สมาธิ” ต่างกันอย่างไร

2.4. ผู้วิจัยสรุปประเด็นคำตอบจากสิ่งที่สมาชิกได้ตอบในแต่ละคำถาม

2.5. ผู้วิจัยให้สมาชิกเริ่มทำกิจกรรม “การฝึกการกินอย่างมีสติ” โดยมีการดำเนินการประมาณ 20 นาที กล่าวคือ ให้สมาชิกกลุ่มนั่งด้วยท่าทางที่ผ่อนคลาย และใช้เวลาอยู่กับการกินซ็อกโกแลตอย่างมีสติ

2.6. หลังจากนั้นให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายเกี่ยวกับกิจกรรมนี้ร่วมกัน โดยผู้วิจัยจะสนับสนุนให้สมาชิกตระหนักรู้ว่าการฝึกสติเป็นการจดจ่อสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย ความคิด และความรู้สึกในขณะปัจจุบัน ซึ่งนำไปสู่การตระหนักรู้ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Pilot)

### 3. ขั้นสรุป (Closing Stage)

3.1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและความคิดต่อการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้

3.2. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติที่บ้านและนัดหมายครั้งถัดไป

### การบ้าน

บันทึกการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น แปร่งฟัน เดิน ทานอาหาร เป็นต้น โดยให้สมาชิกกลุ่มเลือกวิธีการฝึกสติด้วยตนเอง

### การประเมิน

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. การเขียนบันทึกไปงานที่ 1

## สื่อและอุปกรณ์

1. ซีดีเอกโกแลต
2. ใบงานที่ บันทึกการฝึกสติในชีวิตประจำวัน 1





**ครั้งที่ 2**      ความคิดอัตโนมัติ

**ระยะเวลา**      120 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจรูปแบบความคิดและความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) และรูปแบบความคิดและความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode)
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความเชื่อมโยงของความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาทางร่างกาย ที่เกิดจากความคิดอัตโนมัติ (Automatic Pilot) ในขณะที่เล่นดนตรี

### แนวคิด

รูปแบบความคิดและความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ไม่มีสติในความคิดอัตโนมัติ (Automatic Pilot) ทำให้ขาดสติจนพบกับอุปสรรคและพยายามหนีปัญหาที่ประสบ คิดแต่เรื่องเดิม ๆ แบบเคยชิน ผ่านการรับรู้สถานการณ์ตามที่ยากให้เป็นโดยมีประสบการณ์มาจากอดีตและความคาดหวังในอนาคต เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจไม่มีการตระหนักรู้ นำไปสู่ความวิตกกังวล ความรู้สึกไม่พอใจ เป็นต้น ส่วนรูปแบบความคิดและความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) เป็นการยอมรับสถานการณ์แบบที่เป็น ไม่มีความกดดันจากสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป จิตใจคงอยู่ที่นี้ อยู่กับปัจจุบันและยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ สามารถอยู่กับประสบการณ์ที่ละช่วงเวลาได้อย่างเต็มที่ (Segal et al., 2018) โดยการฝึกสติอย่างจริงจังจะช่วยให้ นักศึกษาดนตรีสามารถจดจ่อกับความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาทางร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการเล่นดนตรีในขณะปัจจุบันได้

### เทคนิคที่ใช้

**การสำรวจร่างกาย (Body Scan)** เป็นองค์ประกอบสำคัญของการทำสมาธิอย่างมีสติ โดยให้สมาชิกกลุ่มมุ่งความสนใจไปที่ช่วงเวลาปัจจุบันผ่านการสังเกตลมหายใจและความรู้สึกทางร่างกาย เพื่อให้รู้ทันความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน มักใช้เวลาประมาณ 5 ถึง 30 นาที (Kabat-Zinn, 1990; Ussher et al., 2014)

ABC Model เป็นเทคนิคที่ใช้ฝึกความคิดและความรู้สึก โดยการอธิบายและแสดงแบบจำลองซึ่งสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ทำให้มีการคิดหรือการตีความ (B) นำไปสู่การเกิดขึ้นของ



อารมณ์ (C) ซึ่งสิ่งที่สำคัญคือในสถานการณ์เดียวกันนั้น บุคคลจะมีความคิดและการตีความที่แตกต่างกันนำไปสู่อารมณ์ที่แตกต่างกัน (ถวัทธ พิทยรัตน์เสถียร, 2565)

## วิธีดำเนินการ

### 1. ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage)

- 1.1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจ ทบทวนข้อตกลงร่วมกันและการรักษาความลับ รวมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่มในครั้งนี้
- 1.2. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรมการสำรวจร่างกาย (Body Scan) อภิปรายเกี่ยวกับกิจกรรมนี้ร่วมกัน จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประเด็นปัญหาและอุปสรรคที่พบระหว่างการปฏิบัติกรบ้าน และให้สมาชิกเสนอแนวทางการช่วยเหลือร่วมกัน

### 2. ขั้นดำเนินการ (The Working Stage)

- 2.1. ผู้วิจัยเปิดมิวสิกวิดีโอเพลง “คนดี” ของ Stoodio โดยปิดเสียงเพลง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการตามสถานการณ์ที่เห็นผ่านมิวสิกวิดีโอและร่วมอภิปรายถึงความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาทางกายที่เกิดขึ้นระหว่างที่เห็นสถานการณ์นั้นโดยให้เขียนลงในกระดาษ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันค้นหาว่า “เพราะอะไรแต่ละคนจึงมีความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาทางกายที่แตกต่างกัน”
- 2.2. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับประเด็นนี้ผ่าน ABC Model ว่า “จากมิวสิกวิดีโอเพลงนั้นทุกคนเห็นภาพเดียวกัน แต่จะเห็นว่าแต่ละคนมีความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาทางกายที่แตกต่างกัน เพราะเราแต่ละคนตีความเรื่องราวนั้นไม่เหมือนกัน”

### 3. ขั้นสรุป (The Closing Stage)

- 3.1. ผู้วิจัยอธิบายการบ้าน “เหตุการณ์ที่น่าพอใจ (Pleasant Events Diary)” และยกตัวอย่างสถานการณ์และวิธีจดบันทึกการบ้าน
- 3.2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและความคิดต่อการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้
- 3.3. ผู้วิจัยชี้แจงนัดหมายครั้งถัดไป

## การบ้าน

1. บันทึกบันทึกการฝึกสติในชีวิตประจำวันและการสำรวจร่างกาย (Body Scan)
2. บันทึกเหตุการณ์ที่น่าพอใจ (Pleasant Events)

## การประเมิน

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม และการฝึกปฏิบัติที่บ้าน
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. การเขียนบันทึกไปงานที่ 2 และ 3

## สื่อและอุปกรณ์

1. ดิงค์มิวสิควิดีโอเพลง “คนดี” ของ Stoondio  
<https://www.youtube.com/watch?v=cehu2zf-IRE>
2. ดิงค์สำหรับกิจกรรมการสำรวจร่างกาย (Body Scan)  
<https://www.youtube.com/watch?v=2XBM2mSdwJI>
3. กระดาษและดินสอ
4. ไปงานที่ 2 บันทึกการฝึกสติในชีวิตประจำวันและการสำรวจร่างกาย (Body Scan)
5. ไปงานที่ ) แบบบันทึก “เหตุการณ์ที่น่าพอใจ 3Pleasant Events)”





**ครั้งที่ 3**      การรู้ทันความคิด

**ระยะเวลา**      120 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic Pilot) ที่เกิดขึ้นในขณะที่เล่นดนตรีที่เป็นรูปแบบความคิดและความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode)
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงปฏิกิริยาทางกาย ความคิด และความรู้สึก ต่อสถานการณ์ที่ไม่น่าพอใจอย่างมีสติ

### แนวคิด

การค้นหาความคิดอัตโนมัติเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะทำให้บุคคลรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้น และตระหนักถึงความคิดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลมาจากการตีความที่ทำให้เกิดการรับรู้ระหว่างทักษะกับความท้าทายในการเล่นดนตรีอย่างไม่สมดุล ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะเกิดอารมณ์เชิงลบ เช่น กังวล เศร้า ผิดหวัง เป็นต้น ซึ่งการฝึกสติถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้บุคคลอยู่กับปัจจุบัน โดยให้ความสนใจที่ลมหายใจและร่างกายเพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจให้มั่นคง ทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้และการพิจารณาความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้นได้ เนื่องจากความคิดอัตโนมัติด้านลบเหล่านี้เป็นรูปแบบความคิดและความรู้สึกที่ไม่มีสติ (Doing Mode) นำไปสู่การมีรูปแบบความคิดและความรู้สึกที่มีสติ (Being Mode) (Segal et al., 2018) เมื่อบุคคลสามารถรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ก็อาจนำไปสู่การรับรู้ระหว่างทักษะกับความท้าทายในการเล่นดนตรีได้อย่างสมดุล

### เทคนิคที่ใช้

**การฝึกหายใจ** โดยให้หาที่นั่งสบาย ๆ ที่จะไม่ถูกรบกวน ปิดเสียงที่ทำให้เสียสมาธิสามารถหลับตาเพื่อช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้ ต่อมาให้หายใจช้า ๆ ยาว ๆ และผ่อนคลายวางมือข้างหนึ่งบนท้อง แล้วหายใจเข้าทางจมูกรอย่างช้า ๆ และหายใจออกทางปากอย่างช้า ๆ ให้สัมผัสถึงลมหายใจที่เป่าออกผ่านริมฝีปาก ขณะที่หายใจให้สังเกตความรู้สึกที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และให้สังเกตว่าร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นให้กลับไปจด

จ่อที่ลมหายใจบริเวณจมูกเมื่อหายใจเข้าและริมฝีปากเมื่อหายใจออก (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และคณะ, 2560)

ABC Model เป็นเทคนิคที่ใช้ฝึกความคิดและความรู้สึก โดยการอธิบายและแสดงแบบจำลองซึ่งสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ทำให้มีการคิดหรือการตีความ (B) นำไปสู่การเกิดขึ้นของอารมณ์ (C) ซึ่งสิ่งที่สำคัญคือในสถานการณ์เดียวกันนั้น บุคคลจะมีความคิดและการตีความที่แตกต่างกันนำไปสู่อารมณ์ที่แตกต่างกัน

**รูปแบบการอคติทางความคิด (Cognitive biases)** เป็นรูปแบบความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง ซึ่งเกิดจากการให้ความหมายกับข้อมูลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ตัวอย่างของรูปแบบการอคติทางความคิด ได้แก่ การมองเห็นแบบขาวดำ (black-and-white) การเชื่อว่าสิ่งหนึ่งเป็นตัวแทนของทุกสิ่ง (overgeneralization) การเลือกมองเฉพาะข้อมูลบางส่วนหรือการหมกมุ่นอยู่กับข้อมูลนั้น (mental filter) การเปลี่ยนจากประสบการณ์ทางบวกหรือกลาง ๆ ให้เป็นทางลบ (disqualifying the positive) การใช้อารมณ์บอกว่าเป็นความจริง (emotional reasoning) และการปะฉลากให้ตนเอง (labeling) เป็นต้น การช่วยให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการอคติทางความคิดและการปรับเปลี่ยนวิธีคิดก็จะสามารถลดการอคติทางความคิดได้ (ณัฏฐ์ พิทยรัตน์เสถียร, 2565)

## วิธีดำเนินการ

### 1. ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage)

- 1.1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจ ทบทวนข้อตกลงร่วมกันและการรักษาความลับ รวมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่มในครั้งนี้
- 1.2. เริ่มกิจกรรม “การฝึกหายใจ” นานาที่ และให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประเด็น 15 ปัญหาและอุปสรรคที่พบระหว่างการปฏิบัติการบ้าน และให้สมาชิกเสนอแนวทางการช่วยเหลือร่วมกัน

### 2. ขั้นดำเนินการ (The Working Stage)

- 2.1. ผู้วิจัยพูดคุยเกี่ยวกับแบบบันทึกการบ้าน “เหตุการณ์ที่น่าพอใจ (Pleasant Events Diary)” ให้สมาชิกกลุ่มเลือกมา 1 เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการซ่อมหรือเล่นดนตรี จากนั้นให้วิเคราะห์เชื่อมโยงเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาทางกายที่เกิดขึ้น

- 2.2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน จากนั้นให้ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นและให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงทรัพยากรภายในและภายนอกที่ตนมี เพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน
  - 2.3. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรมการเรียนรู้ “รูปแบบการอคติทางความคิด (Cognitive biases)” โดยให้เขียนรูปแบบความคิดที่เกิดขึ้นระหว่างเล่นดนตรี และผู้วิจัยเชื่อมโยงความคิดกับการรับรู้ทักษะและความท้าทายในการเล่นดนตรี หลังจากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประเด็นของตนเองร่วมกัน
3. **ขั้นสรุป (The Closing Stage)**
- 3.1. ผู้วิจัยอธิบายการบ้าน “เหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจ (Unpleasant Events)” และยกตัวอย่างสถานการณ์และวิธีจดบันทึกการบ้าน
  - 3.2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและความคิดต่อการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้
  - 3.3. ผู้วิจัยชี้แจงนัดหมายครั้งถัดไป

#### การบ้าน

1. บันทึกการฝึกสติในชีวิตประจำวัน
2. บันทึกเหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจ (Unpleasant Events)

#### การประเมิน

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม และการฝึกปฏิบัติที่บ้าน
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. การเขียนบันทึกใบงานที่ 4 และ 5

#### สื่อและอุปกรณ์

1. ลิงค์สำหรับกิจกรรมการสำรวจร่างกาย (Body Scan)  
<https://www.youtube.com/watch?v=2XBM2mSdwJI>
2. กระดาษและดินสอ
3. แอปพลิเคชัน Thai MIO
4. ใบงานที่ 4 บันทึกการฝึกสติ

5. ใบงานที่ 5 แบบบันทึก “เหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจ (Unpleasant Events)”









**ครั้งที่ 4**      การยอมรับความคิดที่ไม่พึงประสงค์

**ระยะเวลา**      120 นาที

### **วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้และยอมรับความคิดอัตโนมัติ (Automatic Pilot) ที่เกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันผ่านการฝึกสติ และนำไปปรับใช้กับสถานการณ์ที่มีความยากลำบาก
2. เพื่อเสริมสร้างการมีเป้าหมายและการสะท้อนที่ชัดเจนในการเล่นดนตรีผ่านการฝึกสติเป็นประจำ

### **แนวคิด**

การตระหนักรู้จะช่วยส่งเสริมความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติที่มีผลต่อความพอใจและไม่พอใจของบุคคล การให้การปรึกษาในครั้งนี้จึงเน้นการเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาทางกายที่เกิดขึ้นผ่านเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน เช่น การซ้อมดนตรี เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองผ่านการฝึกสติเป็นประจำด้วยการหันความสนใจไปที่การหายใจ จนสามารถรับรู้และเข้าใจความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันอย่างเป็นจริง นำไปสู่การเข้าใจว่าความคิดที่เกิดขึ้นนั้นได้รับอิทธิพลมาจากการตีความและอารมณ์ที่เข้มข้น เพื่อส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ระหว่างทักษะกับความท้าทายในการเล่นดนตรีอย่างสมดุล

นอกจากนี้การมีสติยังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมความสนใจของตนเอง (self-regulation of attention) ซึ่งจะช่วยให้เกิดการรับรู้สภาวะทางจิตในขณะปัจจุบันมากขึ้นและมีความสัมพันธ์กับการมีเป้าหมายที่ชัดเจน กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีความสามารถในการควบคุมความสนใจของตนเองสูงก็จะมีแนวโน้มที่จะตระหนักถึงเป้าหมายของตนมากขึ้น ดังนั้นการฝึกสติเป็นประจำจะช่วยเสริมสร้างการมีเป้าหมายที่ชัดเจน อีกทั้งเมื่อบุคคลมีเป้าหมายที่ชัดเจนก็จะส่งผลให้บุคคลเกิดการรับรู้ผลลัพธ์ที่ชัดเจนในการเล่นดนตรี (Bishop et al., 2004; Aherne et al., 2011; Cohen et al., 2019)

## เทคนิคที่ใช้

**การฝึกหายใจ** โดยให้หาที่นั่งสบาย ๆ ที่จะไม่ถูกรบกวน ปิดเสียงที่ทำให้เสียสมาธิ สามารถหลับตาเพื่อช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้ ต่อมาให้หายใจช้า ๆ ยาว ๆ และผ่อนคลายวางมือข้างหนึ่งบนท้อง แล้วหายใจเข้าทางจมูกรายอย่างช้า ๆ และหายใจออกทางปากอย่างช้า ๆ ให้สัมผัสถึงลมหายใจที่เป่าออกผ่านริมฝีปาก ขณะที่หายใจให้สังเกตความรู้สึกที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และให้สังเกตว่าร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นให้กลับไปจดจ่อที่ลมหายใจบริเวณจมูกรายเมื่อหายใจเข้าและริมฝีปากเมื่อหายใจออก

**ABC Model** เป็นเทคนิคที่ใช้ฝึกความคิดและความรู้สึก โดยการอธิบายและแสดงแบบจำลองซึ่งสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ทำให้มีการคิดหรือการตีความ (B) นำไปสู่การเกิดขึ้นของอารมณ์ (C) ซึ่งสิ่งที่สำคัญคือในสถานการณ์เดียวกันนั้น บุคคลจะมีความคิดและการตีความที่แตกต่างกันนำไปสู่อารมณ์ที่แตกต่างกัน

**การตรวจสอบความคิด (Evaluating Thoughts)** เป็นกระบวนการจัดการความคิดที่เริ่มจากการค้นหาความคิดจากนั้นแล้วนำมาประเมินหรือตรวจสอบ โดยความคิดที่มักเป็นเป้าหมายในการตรวจสอบมี 3 ประเภท คือ 1) ความคิดที่ไม่ตรงตามความจริง 2) ความคิดที่อาจจะจริงแต่ไม่มีประโยชน์ และ 3) ความคิดที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ จนเป็นแบบแผน เช่น คิดวนเวียน หรือคิดตำหนิตนเอง (ถัถรร พิทยรัตน์เสถียร, 2565)

## วิธีดำเนินการ

### 1. ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage)

- 1.1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจ ทบทวนข้อตกลงร่วมกันและการรักษาความลับ รวมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่มในครั้งนี้
- 1.2. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรม “การฝึกหายใจ” นาทิ และให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประเด็น 15 ปัญหาและอุปสรรคที่พบระหว่างการทำงานที่บ้าน และให้สมาชิกเสนอแนวทางการช่วยเหลือร่วมกัน

### 2. ขั้นดำเนินการ (The Working Stage)

- 2.1. ผู้วิจัยพูดคุยเกี่ยวกับแบบบันทึกการทำงาน “เหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจ (Unpleasant Events)” ของตนเอง โดยให้สมาชิกกลุ่มเลือกเหตุการณ์ที่ตนเผชิญมาด้วยความ

ยากลำบากเกี่ยวกับการซ้อมหรือเล่นดนตรี คนละ 1 เหตุการณ์ และให้วิเคราะห์ เชื่อมโยงกับรูปแบบการคิดทางความคิด หลังจากนั้นให้นำเสนอเกี่ยวกับเรื่องราว และวิธีการที่ผ่านเหตุการณ์นั้นมาได้ให้สมาชิกคนอื่นฟัง

2.2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นพูดคุยถึงประสบการณ์ที่พบคล้ายคลึงกันในการซ้อมหรือ เล่นดนตรี เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นว่าคุณคนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน และได้เห็น แนวทางแก้ปัญหาของคนอื่นด้วย โดยผู้วิจัยจะสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเกิดการ ตรวจสอบความคิด (Evaluating Thoughts)

2.3. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น “ถ้ามีสติคอยกำกับก็อาจจะทำให้ สามารถรับรู้ทักษะและความท้าทายที่เกิดขึ้นได้อย่างสมดุล และการฝึกสติจะช่วย เสริมสร้างการมีเป้าหมายที่ชัดเจนและส่งผลให้เกิดการรับรู้ผลลัพธ์ที่ชัดเจนในการ เล่นดนตรี”

### 3. ขั้นสรุป (The Closing Stage)

- 3.1. ผู้วิจัยอธิบายการบ้านบันทึกการฝึกสติและการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง
- 3.2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและความคิดต่อการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้
- 3.3. ผู้วิจัยชี้แจงนัดหมายครั้งถัดไป

#### การบ้าน

1. บันทึกการฝึกสติ
2. การนำการบำบัดความคิดบนฐานของสติไปใช้ในสถานการณ์จริง

#### การประเมิน

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม และการ ฝึกปฏิบัติที่บ้าน
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. การเขียนบันทึกใบงานที่ 6

#### สื่อและอุปกรณ์

1. ลิงค์สำหรับกิจกรรมการสำรวจร่างกาย (Body Scan)

<https://www.youtube.com/watch?v=2XBM2mSdwJI>

2. แอปพลิเคชัน Thai MIO
3. ใบงานที่ 6 บันทึกการฝึกสติและการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง



### ใบงานที่ 6 บันทึกการฝึกสติและการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

ชื่อ \_\_\_\_\_

**คำชี้แจง** ให้บันทึกการฝึกหายใจหรือการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น แปร่งฟัน ทานอาหาร เดิน เป็นต้น และเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก โดยให้ฝึกอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกรวมทั้งบันทึกการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในสถานการณ์จริง เพื่อนำมารวบรวมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในครั้งถัดไป โดยให้ฝึกอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์

วันที่	กิจกรรมที่ทำ	ความรู้สึก	ความคิด	ปฏิบัติทางกาย
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			

ครั้งที่ 5      อนุญาตให้เป็นไป

ระยะเวลา      120 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกการตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติ เข้าใจถึงการยอมรับและปล่อยให้เป็นไป
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงทรัพยากรภายในและภายนอกของตนเองในการก้าวผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบาก

### แนวคิด

การให้การปรึกษาครั้งนี้เป็นขั้นตอนที่เน้นย้ำให้เกิดการฝึกฝนการคิดและรู้สึกอย่างมีสติ และไม่พยายามหนีจากเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งจะส่งเสริมให้เกิดการยอมรับทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้พึงพอใจและไม่พึงพอใจ เป็นการกระตุ้นให้บุคคลตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นมากกว่าการหลีกเลี่ยง โดยการฝึกสติอย่างต่อเนื่องเป็นวิธีที่สนับสนุนให้เกิดการยอมรับและนำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการรับรู้ทักษะของตนเองตามความเป็นจริงจนเกิดความสมดุลกับการเล่นดนตรีที่มีความท้าทายได้ เริ่มต้นจากการตระหนักรู้อารมณ์และความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นในขณะที่ซ้อมหรือเล่นดนตรีที่ทำให้เกิดความเครียด ความกังวล หรือความผิดหวัง โดยใช้ลมหายใจเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และค้นหามุมมองทางเลือกที่เกิดขึ้น จนบุคคลเกิดการรับรู้ระหว่างทักษะกับความท้าทายในการเล่นดนตรีอย่างสมดุล สร้างเป้าหมายในการซ้อมหรือเล่นดนตรีได้อย่างชัดเจน และรับรู้เกี่ยวกับผลลัพธ์ที่สอดคล้องไปกับเป้าหมายที่ชัดเจน ซึ่งนำไปสู่การเกิดความสิ้นไหวในการเล่นดนตรี

### เทคนิคที่ใช้

**การฝึกหายใจ** โดยให้หาที่นั่งสบาย ๆ ที่จะไม่ถูกรบกวน ปิดเสียงที่ทำให้เสียสมาธิสามารถหลับตาเพื่อช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้ ต่อมาให้หายใจช้า ๆ ยาว ๆ และผ่อนคลายวางมือข้างหนึ่งบนท้อง แล้วหายใจเข้าทางจมูกอย่างช้า ๆ และหายใจออกทางปากอย่างช้า ๆ ให้สัมผัสถึงลมหายใจที่เป่าออกผ่านริมฝีปาก ขณะที่หายใจให้สังเกตความรู้สึกที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และให้สังเกตว่าร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นให้กลับไปจด



จ่อที่ลมหายใจบริเวณจมูกเมื่อหายใจเข้าและริมฝีปากเมื่อหายใจออก (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และคณะ, 2560)

## วิธีดำเนินการ

### 1. ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage)

- 1.1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจ ทบทวนข้อตกลงร่วมกันและการรักษาความลับ รวมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่มในครั้งนี้
- 1.2. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรม “การฝึกหายใจ” นานที และให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประเด็น 15 ปัญหาและอุปสรรคที่พบระหว่างการฝึกปฏิบัติที่บ้าน และให้สมาชิกเสนอแนวทางการช่วยเหลือร่วมกัน

### 2. ขั้นดำเนินการ (The Working Stage)

- 2.1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเลือกเหตุการณ์ที่ยากลำบากเกี่ยวกับการซ้อมหรือเล่นดนตรีที่ตนได้นำการบำบัดความคิดบนฐานของสติไปประยุกต์ใช้ คนละ 1 เหตุการณ์ ให้วิเคราะห์เชื่อมโยงกับรูปแบบการอคติทางความคิด โดยให้นำเสนอเกี่ยวกับเรื่องราวนั้นว่า “นำไปใช้อย่างไรและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง” ซึ่งผู้วิจัยจะสนับสนุนให้เกิดการอภิปรายร่วมกันที่สะท้อนให้เห็นการปรับเปลี่ยนความคิด
- 2.2. ผู้วิจัยสะท้อนและสรุปเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่ามีองค์ประกอบใดของความสับสนใหญ่เกิดขึ้นบ้าง
- 2.3. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม “การขอบคุณ” ให้สมาชิกกลุ่มสำรวจว่าในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมีอะไรที่อยากขอบคุณตัวเอง 3 อย่าง และขอบคุณใครบ้าง จำนวน 3 คน เพื่อให้ตระหนักถึงทรัพยากรภายในและภายนอกของตนเอง เพื่อเสริมกำลังใจในการก้าวผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบาก

### 3. ขั้นสรุป (The Closing Stage)

- 3.1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและความคิดต่อการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้
- 3.2. ผู้วิจัยชี้แจงการบ้านและนัดหมายครั้งถัดไป

## การบ้าน

1. บันทึกการฝึกสติ
2. การนำการบำบัดความคิดบนฐานของสติไปใช้ในสถานการณ์จริง

### การประเมิน

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม และการฝึกปฏิบัติที่บ้าน
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. การเขียนบันทึกไปงานที่ 7

### สื่อและอุปกรณ์

1. ดิงค์สำหรับกิจกรรมการสำรวจร่างกาย (Body Scan)  
<https://www.youtube.com/watch?v=2XBM2mSdwJI>
2. แอปพลิเคชัน Thai MIO
3. ไปงานที่ 7 บันทึกการฝึกสติและการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

### ใบงานที่ 7 บันทึกการฝึกสติและการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

ชื่อ \_\_\_\_\_

**คำชี้แจง** ให้บันทึกการฝึกหายใจหรือการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น แปรงพิน ทานอาหาร เดิน เป็นต้น และเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก โดยให้ฝึกอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกรวมทั้งบันทึกการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในสถานการณ์จริง เพื่อนำมารวบรวม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในครั้งถัดไป โดยให้ฝึกอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์

วันที่	กิจกรรมที่ทำ	ความรู้สึก	ความคิด	ปฏิกิริยาทางกาย
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			

**ครั้งที่ 6**      ความคิดไม่ใช่ความจริง

**ระยะเวลา**      120 นาที

### **วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกตอบสนองต่อการรับรู้ระหว่างทักษะกับความท้าทายในการเล่นดนตรีอย่างมีสติ

### **แนวคิด**

ความคิดไม่ใช่ความจริง (Thoughts Are Not Facts) ความคิดขึ้นอยู่กับบริบทและได้รับอิทธิพลจากอารมณ์ ความคิดเป็นเหตุการณ์ทางจิตใจ (mental event) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้จักประเภทของความคิดที่สามารถเกิดขึ้นได้และมองว่าความคิดเหล่านี้เป็นความคิดมากกว่าเป็นคำพูดที่แท้จริงเกี่ยวกับตัวเอง ผู้นำกลุ่มเน้นว่าความน่าเชื่อถือของความคิดเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ กล่าวคือ เมื่อมีอารมณ์เชิงลบเรามักจะเชื่อว่าความคิดเหล่านี้เป็นความจริง แต่เมื่ออารมณ์เหล่านั้นลดลงเราก็จะเชื่อความคิดเหล่านั้นน้อยลง จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้นจึงเห็นถึงความสำคัญของการมองความคิดของเราว่าเป็นเหตุการณ์ทางจิตมากกว่าที่จะเป็นความจริง (Woods et al., 2019) หากสมาชิกกลุ่มสามารถมองว่าความคิดเป็นเพียงเหตุการณ์ทางจิตมากกว่าความจริง ก็จะส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ระหว่างทักษะกับความท้าทายในการเล่นดนตรีอย่างสมดุลมากขึ้น

### **เทคนิคที่ใช้**

**การฝึกหายใจ (Breathing Exercise)** โดยให้หาที่นั่งสบาย ๆ ที่จะไม่ถูกรบกวน ปิดเสียงที่ทำให้เสียสมาธิ สามารถหลับตาเพื่อช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้ ต่อมาให้หายใจช้า ๆ ยาว ๆ และผ่อนคลาย วางมือข้างหนึ่งบนท้อง แล้วหายใจเข้าทางจมูกรอย่างช้า ๆ และหายใจออกทางปากอย่างช้า ๆ ให้สัมผัสถึงลมหายใจที่เป่าออกผ่านริมฝีปาก ขณะที่หายใจให้สังเกตความรู้สึกที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และให้สังเกตว่าร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นให้กลับไปจดจ่อที่ลมหายใจบริเวณจมูกรเมื่อหายใจเข้าและริมฝีปากเมื่อหายใจออก

**มุมมองทางเลือก (Alternative Viewpoints)** เป็นเทคนิคที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีมุมมองทางเลือกเพิ่มขึ้น เพื่อแสดงให้เห็นว่าความคิดของเรานั้นมักได้รับอิทธิพลมาจากอารมณ์

## วิธีดำเนินการ

### 1. ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage)

- 1.1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจ ทบทวนข้อตกลงร่วมกันและการรักษาความลับ รวมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่มในครั้งนี้
- 1.2. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรม “การฝึกหายใจ” นาทิ และให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประเด็น 15 ปัญหาและอุปสรรคที่พบระหว่างการฝึกปฏิบัติที่บ้าน และให้สมาชิกเสนอแนวทางการช่วยเหลือร่วมกัน

### 2. ขั้นดำเนินการ (The Working Stage)

- 2.1. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม “ความคิดไม่ใช่ความจริง” โดยผู้วิจัยอ่านข้อความให้สมาชิกกลุ่มฟัง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันว่า “รู้สึกและคิดอย่างไรกับข้อความที่ได้ยินบ้าง” ให้สมาชิกกลุ่มเขียนใส่กระดาษว่า “เคยได้ยินประโยคไหนที่คนอื่นพูดกับเราเกี่ยวกับการเล่นดนตรีแล้วทำให้รู้สึกไม่ดีบ้าง” หลังจากนั้นให้ใส่กระดาษลงในกล่องแล้วผู้วิจัยหยิบขึ้นมาทีละใบ แล้วอ่านให้สมาชิกกลุ่มฟัง หลังจากนั้นให้พูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึกร่วมกัน ตัวอย่างประโยคเช่น “อาจารย์พูดว่า...แบบนี้แปลว่าฉันเป็นนักดนตรีที่ดีไม่ได้แน่เลย” หรือ “ฉันเรียนได้เกรดไม่ดี เพราะฉันมันไร้ความสามารถ”
- 2.2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมความคิดไม่ใช่ความจริง และให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจว่า “ความคิดเป็นเหตุการณ์ทางจิตใจที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามประสบการณ์ และความน่าเชื่อถือของความคิดเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์”
- 2.3. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันว่าสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตรประจำวันของตนเองได้อย่างไร

### 3. ขั้นสรุป (The Closing Stage)

- 3.1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและความคิดต่อการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้
- 3.2. ผู้วิจัยชี้แจงการบ้านและนัดหมายครั้งถัดไป

## การบ้าน

1. บันทึกการฝึกสติ
2. การนำการบำบัดความคิดบนฐานของสติไปใช้ในสถานการณ์จริง

## การประเมิน

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม และการฝึกปฏิบัติที่บ้าน
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. การเขียนบันทึกไปงานที่ 8

## สื่อและอุปกรณ์

1. ลิงค์สำหรับกิจกรรมการสำรวจร่างกาย (Body Scan)  
<https://www.youtube.com/watch?v=2XBM2mSdwJI>
2. กระดาษและดินสอ
3. แอปพลิเคชัน Thai MIO
4. ไปงานที่ 8 บันทึกการฝึกสติและการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

### ใบงานที่ 8 บันทึกการฝึกสติและการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

ชื่อ \_\_\_\_\_

**คำชี้แจง** ให้บันทึกการฝึกหายใจหรือการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น แปรงพิน ทานอาหาร เดิน เป็นต้น และเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก โดยให้ฝึกอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกรวมทั้งบันทึกการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในสถานการณ์จริง เพื่อนำมารวบรวม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในครั้งถัดไป โดยให้ฝึกอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์

วันที่	กิจกรรมที่ทำ	ความรู้สึก	ความคิด	ปฏิกิริยาทางกาย
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			

**ครั้งที่ 7** การดูแลตัวเอง

**ระยะเวลา** 120 นาที

### **วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการปรับความสมดุลของชีวิตเพื่อป้องกันการเกิดอารมณ์เชิงลบในเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

### **แนวคิด**

กิจกรรมที่ช่วยป้องกันการเกิดอารมณ์เชิงลบมี 2 ประเภท ได้แก่ 1) กิจกรรมแห่งความสุข (Pleasure activities) กล่าวคือ เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน และผ่อนคลาย เช่น ดูหนัง พุดคุยกับเพื่อน หรือกินของหวานแสนอร่อย โดยทั่วไปแล้วจะไม่เกี่ยวข้องกับการประเมิน แต่เป็นกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลินและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และ 2) กิจกรรมการเรียนรู้ (Mastery activities) กล่าวคือ เป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้สึถึงความสำเร็จ ความภาคภูมิใจ หรือความพึงพอใจในการบรรลุผลสำเร็จบางอย่าง เช่น การจ่ายบิล การซื้อของชำ หรือการทำงานที่เกี่ยวข้องกับงานให้เสร็จสิ้น ดังนั้นการสร้างสมดุลระหว่างกิจกรรมแห่งความสุขและกิจกรรมการเรียนรู้ในชีวิตประจำวันจึงเป็นประโยชน์ต่อบุคคลเพราะจะทำให้บุคคลมีความคิดและอารมณ์เชิงบวกต่อตนเองและสามารถป้องกันการเกิดอารมณ์เชิงลบอีกด้วย

### **เทคนิคที่ใช้**

**การนั่งสมาธิ (Meditation)** เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มกลับมาสนใจที่การหายใจ และร่างกายของตนเอง หลังจากผ่านไปหลายนาทีความสนใจอาจเปลี่ยนไปเป็นความคิด จากนั้นให้สังเกตความคิดเหล่านั้นโดยไม่ตัดสิน เมื่อใดที่ความสนใจไม่ได้อยู่ในขณะนี้ซึ่งอาจเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ให้ค่อย ๆ กลับมาสนใจการหายใจ แล้วค่อย ๆ เคลื่อนความสนใจไปที่ร่างกายและความคิดอีกครั้ง

**กิจกรรมแห่งความสุขและกิจกรรมการเรียนรู้ (Pleasure and Mastery Activity)** เป็นกิจกรรมที่จะช่วยสร้างความสมดุลระหว่างกิจกรรมแห่งความสุขและกิจกรรมการเรียนรู้ โดยกิจกรรมแห่งความสุขจะเปิดโอกาสให้ได้สนุกสนานและเติมพลังให้กับร่างกาย สติปัญญา และ



อารมณ์ ส่วนกิจกรรมการเรียนรู้จะช่วยให้มีความภาคภูมิใจตนเอง ดังนั้นการสร้างสมดุลระหว่างทั้งสองกิจกรรมนี้ไว้ในตารางชีวิตประจำวันจะนำไปสู่การคิดในเชิงบวกเกี่ยวกับตนเองได้มากขึ้น

## วิธีดำเนินการ

### 1. ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage)

- 1.1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจ ทบทวนข้อตกลงร่วมกันและการรักษาความลับ รวมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่มในครั้งนี้
- 1.2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประเด็นปัญหาและอุปสรรคที่พบระหว่างการปฏิบัติการบ้าน และให้สมาชิกเสนอแนวทางการช่วยเหลือร่วมกัน
- 1.3. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรม “การนั่งสมาธิ (Sitting Meditation)” ให้สมาชิกกลุ่มนั่งสมาธิโดยให้รับรู้ลมหายใจ ปฏิริยาทางกาย ความรู้สึก และสังเกตว่ามีความคิดอะไรเกิดขึ้นระหว่างนั่งสมาธิ ใช้เวลาทั้งหมด 15 นาที จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับความคิดที่เกิดขึ้นในระหว่างนั่งสมาธิว่าเชื่อมโยงกับความรู้สึกและปฏิริยาทางกายอย่างไรบ้าง และทำอย่างไรเมื่อความคิดเกิดขึ้นมา

### 2. ขั้นดำเนินการ (The Working Stage)

- 2.1. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรม “กิจกรรมแห่งความสุขและกิจกรรมการเรียนรู้ (Pleasure and Mastery Activity)” โดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมดังกล่าว แล้วให้สมาชิกกลุ่มเขียนกิจกรรมในชีวิตประจำวันตั้งแต่เช้าจนถึงเย็น แล้วแบ่งกิจกรรมต่าง ๆ ว่าจัดอยู่ในกิจกรรมแห่งความสุขหรือกิจกรรมการเรียนรู้ จากนั้นผู้วิจัยอธิบายถึงประโยชน์ของการปรับความสมดุลระหว่างกิจกรรมทั้ง 2 ประเภท แล้วให้สมาชิกกลุ่มปรับกิจกรรมของตัวเองให้สมดุลกัน
- 2.2. ผู้วิจัยให้สมาชิกนำเสนอกิจกรรมของตนเองแล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เสนอแนวทางการช่วยเหลือ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

### 3. ขั้นสรุป (The Closing Stage)

- 3.1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและความคิดต่อการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้
- 3.3. ผู้วิจัยชี้แจงการบ้านและนัดหมายครั้งถัดไป

## การบ้าน

1. บันทึกการฝึกสติ
2. การนำการบำบัดความคิดบนฐานของสติไปใช้ในสถานการณ์จริง

## การประเมิน

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม และการฝึกปฏิบัติที่บ้าน
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. การเขียนบันทึกไปงานที่ 9 และ 10

## สื่อและอุปกรณ์

1. ลิงค์สำหรับกิจกรรมการสำรวจร่างกาย (Body Scan)  
<https://www.youtube.com/watch?v=2XBM2mSdwJI>
2. กระดาษและดินสอ
3. แอปพลิเคชัน Thai MIO
4. ไปงานที่ 9 กิจกรรมแห่งความสุขและกิจกรรมการเรียนรู้ (Pleasure and Mastery Activity)
5. ไปงานที่ 10 บันทึกการฝึกสติและการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง



### ใบงานที่ 10 บันทึกการฝึกสติและการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

ชื่อ \_\_\_\_\_

**คำชี้แจง** ให้บันทึกการฝึกหายใจหรือการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เช่น แปร่งฟัน ทานอาหาร เดิน เป็นต้น และเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก โดยให้ฝึกอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และเขียนสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกรวมทั้งบันทึกการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในสถานการณ์จริง เพื่อนำมาพร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในครั้งถัดไป โดยให้ฝึกอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์

วันที่	กิจกรรมที่ทำ	ความรู้สึก	ความคิด	ปฏิกิริยาทางกาย
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			
	การฝึกสติในชีวิตประจำวัน			
	การนำไปใช้ในสถานการณ์จริง			

**ครั้งที่ 8**      การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

**ระยะเวลา**    120 นาที

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มาทั้งหมดและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งนำไปสู่การเสริมสร้างความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรีของตนเอง

### แนวคิด

การให้การปรึกษาครั้งนี้เป็นการทบทวนกระบวนการให้การปรึกษาทั้งหมดในช่วง 8 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยเน้นที่แนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี เริ่มต้นจากการยอมรับและตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างมีสติแทนที่จะอยู่ในความคิดอัตโนมัติ อย่างไรก็ตามในชีวิตประจำวันนั้นบุคคลมักเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจเป็นปกติของชีวิต ดังนั้นการส่งเสริมให้บุคคลหมั่นฝึกฝนและเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องเพื่อประโยชน์ของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะป้องกันอารมณ์เชิงลบและเพิ่มอารมณ์เชิงบวกได้ และนำไปสู่การเสริมสร้างการรับรู้ระหว่างทักษะกับความท้าทายในการเล่นดนตรีอย่างสมดุล การมีเป้าหมายที่ชัดเจน และการรับรู้ผลลัพธ์ที่ชัดเจนในการเล่นดนตรี ซึ่งนำไปสู่การเสริมสร้างความสิ้นเปลืองในการเล่นดนตรี

### เทคนิคที่ใช้

**การสำรวจร่างกาย (Body Scan)** เป็นองค์ประกอบสำคัญของการทำสมาธิอย่างมีสติ โดยให้สมาชิกกลุ่มมุ่งความสนใจไปที่ช่วงเวลาปัจจุบันผ่านการสังเกตลมหายใจและความรู้สึกทางร่างกาย เพื่อให้รู้ทันความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสิน มักใช้เวลาประมาณ 5 ถึง 30 นาที (Kabat-Zinn, 1990; Ussher et al., 2014)

### วิธีดำเนินการ

#### 1. ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage)

- 1.1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจ ทบทวนข้อตกลงร่วมกันและการรักษาความลับ รวมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่มในครั้งนี้

- 1.2. ผู้วิจัยพบทบทวนการร่วมกลุ่มครั้งก่อนและให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประเด็นปัญหา และอุปสรรคที่พบระหว่างการปฏิบัติการบ้าน และให้สมาชิกเสนอแนวทางการช่วยเหลือร่วมกัน
  - 1.3. ผู้วิจัยเริ่มกิจกรรมการสำรวจร่างกาย (Body Scan) โดยให้รับรู้ลมหายใจ ปฏิบัติทางกาย ความรู้สึก และสังเกตว่ามีความคิดอะไรเกิดขึ้นบ้าง ใช้เวลาทั้งหมด 15 นาที จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับความคิดที่เกิดขึ้นในระหว่างทำกิจกรรมว่า เชื่อมโยงกับความรู้สึกและปฏิบัติทางกายอย่างไรบ้าง และทำอะไรเมื่อความคิดเกิดขึ้นมา
- 2. ขั้นตอนดำเนินการ (The Working Stage)**
- 2.1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม สิ่งที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง และเขียนให้กำลังใจตนเองทั้งมุมมองจากตนเองและคนรอบข้าง
  - 2.2. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายและแลกเปลี่ยนสิ่งที่เขียนระหว่างกัน โดยเอื้อให้เกิดการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
  - 2.3. ผู้วิจัยให้สมาชิกขอบคุณตนเองและเพื่อนสมาชิก
- 3. ขั้นสรุป (The Closing Stage)**
- 3.1. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและความคิดต่อการเข้าร่วมกลุ่มตลอด 8 สัปดาห์ที่ผ่านมา
  - 3.2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ สรุปการให้การปรึกษากลุ่ม และปิดการดำเนินการกลุ่ม

### การประเมิน

1. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ผู้วิจัยใช้การสังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม และการฝึกปฏิบัติที่บ้าน
3. ผู้วิจัยใช้การสังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. การเขียนบันทึกไปงานที่ 11

### สื่อและอุปกรณ์

1. ลิงค์สำหรับกิจกรรมการสำรวจร่างกาย (Body Scan)  
<https://www.youtube.com/watch?v=2XBM2mSdwJI>
2. กระดาษ ดินสอ และไปงานที่ 11

## ใบงานที่ 11

ชื่อ \_\_\_\_\_

1. สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มฯ

---

---

---

---

---

---

2. สิ่งที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง

---

---

---

---

---

---

3. เขียนให้กำลังใจตนเองทั้งมุมมองจากตนเองและคนรอบข้าง

---

---

---

---

---

---



ภาคผนวก ช

แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง



### แนวคำถามสัมภาษณ์

ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ  
เพื่อเสริมสร้างความกล้าหาญในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี

สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ จำนวน 5 คน

1. ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ
  - 1.1. ในขณะที่เล่นดนตรีรู้สึกอย่างไรบ้าง ?
  - 1.2. ในขณะที่เล่นดนตรีมีความคิดอะไรเกิดขึ้นบ้าง ?
2. ระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมฯ ทั้ง 8 ครั้ง และการนำไปฝึกในชีวิตประจำวัน
  - 2.1. คุณรู้สึกอย่างไรบ้างจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ แต่ละครั้ง เพราะอะไร ?
  - 2.2. คุณได้รับอะไรบ้างจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ แต่ละครั้ง ?
  - 2.3. คุณรู้สึกอย่างไรบ้างจากการนำไปฝึกในชีวิตประจำวัน ?
  - 2.4. คุณได้รับอะไรบ้างจากการนำไปฝึกในชีวิตประจำวัน ?
3. หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ
  - 3.1. รู้สึกชอบกิจกรรมใด เพราะอะไร ?
  - 3.2. มีกิจกรรมใดที่อยากให้ปรับปรุงหรือพัฒนาเพราะอะไร และอยากให้ปรับปรุงหรือพัฒนาอย่างไร ?
  - 3.3. ขอให้นึกถึงการเล่นดนตรีครั้งล่าสุด ณ ตอนนั้น รู้สึกหรือคิดอย่างไรบ้าง ?

\*คำถามข้างต้นเป็นเพียงแนวทางในการสัมภาษณ์เท่านั้น สามารถยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม เพื่อให้แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมวิจัยในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ



ภาคผนวก ซ

ใบรับรองจริยธรรม

และหนังสือรับรองขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

## ใบรับรองจริยธรรม



ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

15 พฤศจิกายน 2565

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 421/2565E

เรียน นางสาว ชลธิชา หาญอารีย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-421/2565

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสั่นไหวในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 421/2565E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 2565 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number	SWUEC/E/G-421/2565
Date of Approval	15 พฤศจิกายน 2565 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)
Date of Expiration	15 พฤศจิกายน 2566
Continuing Review	ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 15 พฤศจิกายน 2566)

ในกรณีนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-421/2565) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430  
โทรสาร 0-2259-1822

MF-04-version-2.0  
วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 421/2565E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของโปรแกรมการปรับสภาพกลุ่มตามแนวทาบวัดความคิดพื้นฐานของสติ เพื่อ เสริมสร้างความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาว ชลธิชา หาญอารีย์

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย  
2. โครงการวิจัย  
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย  
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- |   |  |
|---|--|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย                      | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 15 พฤศจิกายน 2565 |
| 2. โครงร่างการวิจัย                         | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 15 พฤศจิกายน 2565 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย          | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 15 พฤศจิกายน 2565 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 15 พฤศจิกายน 2565 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-421/2565

วันที่ให้การรับรอง : 15/11/2565

วันหมดอายุใบรับรอง : 15/11/2566

## หนังสือรับรองขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ที่ อว 8718/2844



บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

14 พฤศจิกายน 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

เนื่องด้วย นางสาวชลธิชา หาญอารีย์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ผลของโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติ เพื่อเสริมสร้างความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมรรพร สุรการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบวัดความสนใจในการเล่นดนตรี (Flow) ของนักศึกษาดนตรี และโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดบนฐานของสติเพื่อเสริมสร้างความสนใจในการเล่นดนตรีของนักศึกษาดนตรี กับ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาดนตรีสากล เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่หน่วยงานของท่าน ระหว่างเดือนธันวาคม 2565 ถึงเดือนเมษายน 2566 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 084 869 8526

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ชลธิชา หาญอารีย์
วัน เดือน ปี เกิด	8 ตุลาคม 2537
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	ปริญญาตรีสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ วิชาโทจิตวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

