

ผลการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้กรณีศึกษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
ของเด็กในสถานสงเคราะห์

ศศิญา พาผล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา


คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สิงหาคม 2558

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ศศิบุษบา พาสล ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


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



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

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



.....ประธาน
(แพทย์หญิงณัฐฉิณี ชินะจิตพันธ์)


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


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


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

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ 21 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2558

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาให้คำปรึกษาและช่วยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดจนให้กำลังใจผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภร ทรัพย์วิระประภรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ซึ่งผู้วิจัยได้รับแนวทางในการศึกษาค้นคว้า และประสบการณ์ในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ จึงกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิดา จุลวนิชย์พงษ์ อาจารย์ ดร.อาดัม นีละไพจิตร อาจารย์ ดร.คลดาว ปุณณานนท์ และคุณเพ็ญดา ชุ่มน้อย ที่ได้ให้ความกรุณาในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของโปรแกรมและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้ และขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่าน ที่ได้กรุณาชี้แนะ ช่วยปรับแก้ไข จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้จัดการมูลนิธิบ้านจริงใจ และผู้จัดการสถานสงเคราะห์ และสวัสดิภาพเด็กพระมหาไถ่ ที่เอื้อเฟื้อสถานที่ในการทำวิจัย และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์และร่วมมือเป็นอย่างดี งานวิจัยครั้งนี้จะสำเร็จไม่ได้ ถ้าไม่ได้รับความร่วมมือจากผู้รับการปรึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จึงขอขอบพระคุณผู้รับการปรึกษาทุกท่านที่เสียสละเวลาและให้ความร่วมมือจนทำให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครอบครัว ที่ให้กำลังใจและคอยสนับสนุนด้วยดีตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อนร่วมงาน และร่วมรุ่นจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ที่ให้คำชี้แนะและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยอย่างต่อเนื่อง ขอขอบคุณผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนทำให้การวิจัยในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี

ขอถวายให้คุณค่าและความดีของการศึกษาในครั้งนี้ เป็นพุทธานุชา และบูชาพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ คุณครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพที่ดีและมีความสุขตลอดไป

ศศิบุษบา พาผล

51928006: สาขาวิชา: จิตวิทยาการให้คำปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน/ดนตรีบำบัด/สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล/เด็กในสถานสงเคราะห์

ศศิญา พาผล: ผลการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ดนตรีบำบัดต่อสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์ (THE EFFECTS OF MARATHON GROUP COUNSELING THROUGH MUSIC THERAPY ON INTERPERSONAL RELATIONSHIPS OF CHILDREN IN THE CHILDREN'S HOME) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์, วท.ค., อนงค์ วิเศษสุวรรณ, Ed.D. 110 หน้า. ปี พ.ศ. 2558

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ดนตรีบำบัดต่อการพัฒนาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เด็กอายุ 14-18 ปี ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านจริงใจ พัทยา จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการรับสมัคร จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน โดยการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล นำคะแนนที่ได้สุ่มเลือกแบบจับคู่ เรียงลำดับคะแนนจากน้อยที่สุดขึ้นไป เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ดนตรีบำบัด วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และวิธีการทดสอบรายคู่ของบอนเฟอโรนี

ผลการวิจัย พบว่า เด็กอายุ 14-18 ปี ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านจริงใจ ในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่ได้รับการพัฒนานั้น เป็นผลมาจากการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด

51928006: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: MARATHON GROUP COUNSELING/ GROUP COUNSELING/ MUSIC THERAPY/ INTERPERSONAL RELATIONSHIP/ CHILDREN IN THE CHILDREN'S HOME.

SASIBUSSABA PAPOL: THE EFFECTS OF MARATHON GROUP COUNSELING THROUGH MUSIC THERAPY ON INTERPERSONAL RELATIONSHIPS OF CHILDREN IN THE CHILDREN'S HOME. ADVISORY COMMITTEE: WARAKORN SUPWIRAPAKORN, Ph.D, ANONG WISESSUWAN, Ed.D. 110 P. 2015.

This research is an experimental study, aimed to study the effects of marathon group counseling through music therapy on interpersonal relationships of children at the children's home. The sample were 16 children at Ban Jing Jai children's home aged between 14-18 years old. The sixteen study participants were all volunteers. The samples were assigned into 2 groups, 8 participants in an experimental group and 8 in a control group. Interpersonal relationship tests were applied in this study. The match pair technique was employed and arrange in order from the lowest scores to greatest. The instruments in this study were interpersonal relationship tests and the marathon group counseling programs through music therapy. Data was analyzed by repeated-measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable, and Bonferroni pair test.

The result revealed that the children at Ban Jing Jai children's home aged between 14-18 years old in the experimental group showed significantly higher improvement in interpersonal relationships at .05 level. This suggested that the improvement in the interpersonal relationships resulted from the marathon group counseling program through music therapy.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
สัมพันธภาพระหว่างบุคคล.....	10
การให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน.....	27
แนวคิดทฤษฎีคนตรีบำบัด.....	43
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	55
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	55
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	57
แบบแผนการทดลอง.....	60
วิธีดำเนินการทดลอง.....	61
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	62

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	73
สรุปผลการวิจัย.....	74
อภิปรายผล.....	74
ข้อเสนอแนะ.....	80
บรรณานุกรม.....	82
ภาคผนวก.....	88
ภาคผนวก ก.....	89
ภาคผนวก ข.....	102
ภาคผนวก ค.....	108
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	110

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
1	ค่าคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	64
2	คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	65
3	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง.....	67
4	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง.....	69
5	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง.....	69
6	ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผลการทดลอง.....	70
7	ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของกลุ่มทดลอง.....	70
8	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบ ความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)	71
9	ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของกลุ่มควบคุม.....	72

สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	5
2 ตารางกิจวัตรประจำวัน.....	8
3 วงล้อสัมพันธภาพ.....	15
4 แผนภูมิการรับรู้ระหว่างบุคคล.....	23
5 ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	56
6 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล.....	59
7 แบบแผนการทดลอง.....	60
8 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพื้นฐานในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	66
9 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคลของการทดลอง.....	68

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในทศวรรษที่ผ่านมาสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงสู่ยุคเทคโนโลยีข้อมูลและการติดต่อสื่อสาร สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม และเทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมเปลี่ยนไป ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของเด็ก พ่อแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัวมากขึ้น อยู่ในสภาวะเร่งรีบ แข่งขัน มีเวลาดูแลลูกน้อยลง ทำให้เด็กไทยในปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะอ่อนแอทางด้านจิตใจ จากผลการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2555 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (องค์การยูนิเซฟ, 2555) พบว่า มีเด็กมากกว่าหนึ่งในห้าคนในประเทศไทยที่ไม่ได้อยู่กับทั้งพ่อและแม่ โดยที่ทั้งพ่อและแม่มักยังมีชีวิตอยู่ ทั้งนี้ มีสาเหตุหลักมาจากการที่พ่อแม่ต้องย้ายถิ่นภายในประเทศไทยเพื่อไปหางานทำ โดยปรากฏการณ์นี้มักเกิดขึ้นในครัวเรือนที่ยากจน ซึ่งผลสำรวจพบว่า ในกลุ่มครัวเรือนที่ยากจนมาก มีเด็กเกือบหนึ่งในสามคน (ร้อยละ 31) ที่ไม่ได้อยู่กับทั้งพ่อและแม่ โดยที่ทั้งพ่อและแม่มักยังมีชีวิตอยู่ จากการสำรวจข้อมูลและสภาพการณ์การพัฒนาคู่มือครอบครัวในพื้นที่เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2556 พบว่า ปัญหาเด็กและเยาวชนในเมืองพัทยาและเขตพื้นที่จังหวัดชลบุรี เกิดจากปัจจัยสาเหตุที่สั่งสมอยู่หลายประการ ตั้งแต่สภาวะที่สถาบันครอบครัวอ่อนแอลง อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว โดยที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองให้คุณค่าและความสำคัญกับการทำงานเลี้ยงชีพ ไม่มีเวลาเพียงพอในการทำหน้าที่อบรมเลี้ยงดู ให้ความรู้และการศึกษา การขัดเกลาทางสังคม รวมทั้งไม่สามารถสร้างเกราะกำบังคุ้มครองป้องกันภัยให้แก่เด็กได้ โดยที่เด็กและเยาวชนเติบโตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงมาจากผลพวงของการพัฒนาความเป็นเมืองที่ทันสมัย การมุ่งเน้นเจริญเติบโตทางภาคอุตสาหกรรม การท่องเที่ยวและบริการที่เพิ่มจำนวนของสถานบริการท่องเที่ยวกลางคืน ร้านเกมอินเทอร์เน็ต ทำให้มีแหล่งขั้วยุให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงและการเปลี่ยนแปลงทางค่านิยมของเด็กและเยาวชน ส่งผลต่อปัญหาสังคมที่เป็นผลกระทบตามมาอย่างหลีกเลี่ยงมิได้นอกจากนี้แล้ว ยังเกิดจากผลกระทบของการเคลื่อนย้ายแรงงานที่หลั่งไหลเข้ามาเป็นประชากรแฝงในพื้นที่ เกิดชุมชนแออัดที่มีระบบการบริหารจัดการยังไม่สามารถจัดบริการสังคมที่รองรับและเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างทั่วถึง โดยภาพรวมแล้ว ปัญหาเด็กและเยาวชนของเมืองพัทยาและจังหวัดชลบุรีที่ถือว่าอยู่ในระยะวิกฤติที่ผ่านมา คือ ปัญหายาเสพติด เด็กที่กระทำผิดต่อกฎหมาย

ในการปล้น จี๋ ซิงทรัพย์ ทำร้ายร่างกาย โดยเป็นจังหวัดที่มีสถิติเด็กและเยาวชนกระทำผิดต่อกฎหมาย อยู่ในลำดับต้นของประเทศ ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เด็กเร่ร่อน ถูกทอดทิ้งหรือปล่อยปละละเลย (สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ, 2556) จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นว่า เด็กไทยเติบโตท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยปัญหา เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม เพื่อเป็นการส่งเสริมความเจริญก้าวหน้าของสังคม และประเทศชาติ จึงควรหันมาให้ความสำคัญ ร่วมกันพัฒนาเด็กให้เติบโตขึ้นอย่างเต็มศักยภาพ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งการที่จะส่งเสริมเด็กให้มีสุขภาพจิตที่ดีนั้น สามารถทำได้ โดยการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้แก่เด็ก เนื่องจากการมีสัมพันธภาพที่ดี จะทำให้เด็กมองเห็นคุณค่าของตนเอง สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาและอุปสรรคอย่างมีสติ สามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

การมีสัมพันธภาพที่ดี คือ การที่บุคคลสามารถที่จะอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น มีการพึ่งพากัน มีน้ำใจช่วยเหลือ สามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นได้ รู้จักการให้และการรับ ได้แบ่งปันมีส่วนร่วม คำนึงถึงสวัสดิภาพและความเป็นอยู่ของผู้อื่น มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องอันดีกับผู้อื่น บุคคลมีความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับบุคคลที่มีความหมาย ความสำคัญกับตน รู้จักตอบสนองความต้องการพื้นฐาน การมี โอกาสได้รักและถูกรัก มีความสนิทใกล้ชิดกับเพื่อนหรือคนที่รัก ได้รับความรักอย่างเพียงพอ มีความพึงพอใจในสัมพันธภาพ ซึ่งการมีสัมพันธภาพที่ดีจะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี หากบุคคลไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ (Corey, 2004, p. 316) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น นอกจากจะมีความจำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลแล้ว ยังส่งผลต่อความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานได้อีกด้วย ดังนั้น บุคคลใดที่มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ง่าย โอกาสที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตก็มีมากตามมาด้วยเช่นกัน

บ้านจริงใจ เป็นมูลนิธิให้การสงเคราะห์เด็กยากจนและด้อยโอกาสทางการศึกษา รวมไปถึงเด็กกำพร้าที่ขาดผู้อุปการะและเด็กเร่ร่อนไร้ที่พึ่งพิง ตั้งอยู่ในเขตเมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี บ้านจริงใจเริ่มก่อตั้งในปี พ.ศ. 2540 จนถึงปัจจุบันเป็นเวลา 15 ปี มีเด็กในอุปการะทั้งสิ้น 80 คน อายุระหว่าง 5-18 ปี เด็กที่ได้รับการอุปถัมภ์เป็นเด็กเร่ร่อนไร้ บ้านเด็กเหล่านี้ดำเนินชีวิตด้วยการตระเวนขอทานหรือไม่ก็เสนอขายตัวเองต่อนักท่องเที่ยว และบางส่วนเป็นเด็กกำพร้า ไม่มีพ่อแม่ผู้ปกครอง ในขณะที่อีกบางส่วนไม่ต้องการทนอยู่ในครอบครัวที่เต็มไปด้วยความรุนแรง และตัดสินใจหนีจากบ้านออกมาเผชิญชะตากรรมบนท้องถนนและที่สาธารณะ เด็กยากจนเด็กที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศ เด็กที่ได้รับผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิด เด็กที่ได้รับผลกระทบจากพ่อและแม่ที่ติดเชื่อเอดส์ เด็กที่รับผลกระทบจากการถูกรังแก

มูลนิธิบ้านจริงใจพยายามชักจูงเด็กเหล่านี้ให้กลับเข้าสู่ระบบการศึกษาในโรงเรียนและห่างไกลสภาพแวดล้อมที่เลวร้าย จากการศึกษาของกองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (มูลนิธิผู้หญิง, 2547) พบว่า เด็กที่ถูกทอดทิ้ง ขาดความรัก ความเอาใจใส่ เด็กที่ถูกกลบโทยหรือคู่ดารุนแรงเกินกว่าเหตุ มักจะทำให้เด็กเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ พร้อมกับสะสมความน้อยเนื้อต่ำใจ คิดว่าตนเองไม่มีค่า เป็นผู้ผิด ผู้แพ้ บางคนซ่อนความรู้สึกไว้แล้วไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ กลายเป็นคนก้าวร้าว เกลียดชังโลก ต้องการให้ผู้อื่นชอกช้ำเหมือนตนเอง เด็กที่ถูกทอดทิ้งจะมีลักษณะไม่เชื่อฟัง ไม่ทำตาม อารมณ์หงุดหงิด ก้าวร้าว ทำลาย พบความคับข้องใจ ใด้บ้อย ขาดการนับถือตนเอง ขาดความมั่นใจ (Low self-esteem) ขาดการแสดงความรู้สึกหรือแสดงความต้องการของตนเอง (Self-assertion) มีการควบคุมตนเองและยึดหยุ่นต่อสถานการณ์น้อย เด็กที่ถูกทอดทิ้งมักมีปัญหาการสร้างอารมณ์ผูกพันกับบุคคล ไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น ส่งผลให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านจริงใจ ผู้วิจัยเห็นว่า กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด น่าจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาสัมพันธภาพของเด็กได้ เนื่องจากกระบวนการกลุ่มสามารถช่วยให้บุคคลที่มีปัญหาเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพได้พัฒนาตนเองให้มีการปรับตัวที่ดี และส่งผลถึงการพัฒนานุคลิกภาพด้านอื่น ๆ อีกด้วย เนื่องจาก การเข้ากลุ่มเพื่อนร่วมกับการให้คำปรึกษานั้น จะทำให้สมาชิกเกิดความสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ที่มีปัญหาและความคับข้องใจที่คล้ายคลึงกัน ก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล นอกจากนี้ สมาชิกยังจะได้พัฒนาการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง (Self Awareness) คือ การสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมที่มุ่งมั่นและพฤติกรรมที่เป็นจริงให้สอดคล้องกันด้วยความสุขใจ และการเลือกใช้วิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอน (Marathon group counseling) เนื่องจากวิธีการของกลุ่มมาราธอนจะต้องใช้ระยะเวลาในการให้คำปรึกษาที่ยาวนานต่อเนื่องกัน การใช้เวลาที่ยาวนานทำให้สมาชิกเมื่อยล้าที่จะใช้กลวิธีในการป้องกันตนเอง ในทางตรงกันข้าม พฤติกรรมที่แท้จริงก็จะเกิดขึ้น และดนตรีบำบัดสามารถทำให้เด็กเกิดการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคมในทางที่ดีขึ้น ดนตรีบำบัดเคยถูกนำไปใช้ในการวิจัยต่าง ๆ เช่น ดนตรีบำบัดช่วยกระตุ้นพัฒนาการในเด็กปกติโดยการผ่อนคลายความตึงเครียด เพิ่มความสุข และความมั่นใจ เตรียมเด็กให้พร้อมจะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ โดยการฝึกประสาทหูให้รับฟังเสียงที่สูงต่ำ เรียนรู้การสร้างจินตนาการตามเสียงและจังหวะเพลง เรียนรู้การฟังและการฝึกการทำความเข้าใจ จากการสื่อสารกับครูฝึก การเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง การแสดงออกทางสีหน้าร่วมไปกับการเรียนรู้การเข้าสังคมและการทำงานร่วมกันกับเพื่อนร่วมชั้น เรียนรู้การฝึกความอดทน

และการรอคอยคิวของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ จากการวิจัยด้านดนตรีบำบัดดังกล่าวมาแล้ว ทำให้ผู้วิจัยเลือกใช้ดนตรีบำบัดร่วมกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็ก

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัดต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็ก เพื่อพัฒนาองค์ความรู้เชิงวิชาการ ในการนำทฤษฎีดนตรีบำบัดมาประยุกต์ใช้ รวมทั้งส่งเสริมการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็ก ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ และพัฒนาสังคมโลกในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

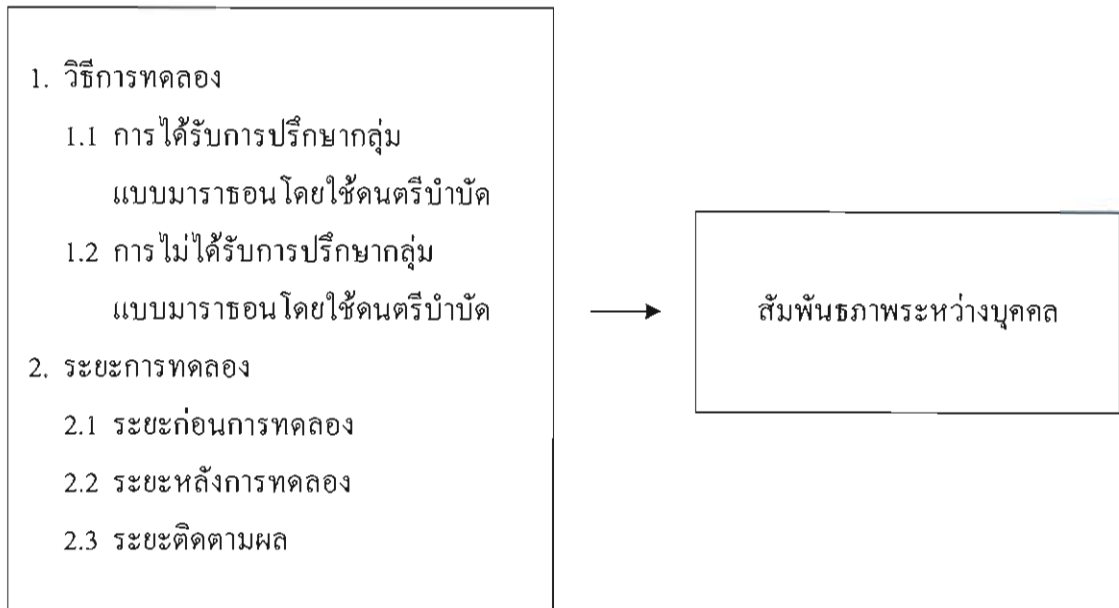
เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัดต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์ โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล
2. เพื่อเปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง และติดตามผล

สมมติฐานของการวิจัย

1. เด็กในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. เด็กในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง
3. เด็กในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
4. เด็กในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ผลการวิจัยทำให้ทราบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัดต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์
2. ผลการวิจัยนี้ เป็นแนวทางในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์
3. ผลการวิจัยนี้ เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์ และนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาในเด็กกลุ่มอื่น ๆ ตามความเหมาะสมต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัดต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์ โดยมีขอบเขตการศึกษา ดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นเด็กวัยรุ่นอายุระหว่าง 14-18 ปี จำนวน 40 คน ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านจริงใจ พัทยา จังหวัดชลบุรี เป็นเด็กที่ไม่มีปัญหาในด้านด้านจิตเวช สามารถสื่อสารอ่านหนังสือ และเขียนหนังสือได้

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นอายุ 14-18 ปี ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านจริงใจ พัทยา จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการคัดเข้ากลุ่มตามความสมัครใจ และตามคุณลักษณะที่กำหนดไว้ ได้จำนวน 16 คน ทำการประเมินสัมพันธภาพระหว่างบุคคลทั้ง 16 คน นำคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับจากต่ำสุดขึ้นไป สุ่มเลือกแบบจับคู่ (Matched pair) โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

ตัวแปรของการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ (Independent variable) ได้แก่

1.1 วิธีการปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย

1.1.1 การได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ดนตรีบำบัด

1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ดนตรีบำบัด

1.2 ระยะเวลาการวัดผลการทดลอง

1.2.1 ระยะเวลาก่อนการทดลอง

1.2.2 ระยะเวลาหลังการทดลอง

1.2.3 ระยะเวลาติดตามผล

2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง การที่บุคคลมีความอดทนที่จะอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น และการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาตนเองไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งการอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ได้แก่ ความสามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นได้ และการมีน้ำใจกว้าง การให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน การให้และการรับ การมีสัมพันธภาพที่ดีจะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี ในทางตรงกันข้าม การที่บุคคลไม่สามารถดำเนินชีวิตที่เข้ากันได้ดีกับบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต เป็นสาเหตุส่วนใหญ่ของปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งสัมพันธภาพระหว่างบุคคลประกอบไปด้วย 2 องค์ประกอบ คือ

1.1 ความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น หมายถึง การที่บุคคลสามารถยอมรับ และเข้าใจถึงความแตกต่างของบุคคล ซึ่งความแตกต่างระหว่างบุคคล ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง (Appearance) อารมณ์ (Emotion) นิสัย (Habit) เจตคติ (Attitude) พฤติกรรม (Behavior) ความถนัด (Aptitude) ความสามารถ (Ability) สุขภาพ (Health) รสนิยม (Taste) สังคม (Social)

1.2 คุณภาพของสัมพันธภาพ หมายถึง การที่บุคคลสามารถพึ่งตนเองหรือพึ่งบุคคลอื่น ไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ได้แก่ การไว้วางใจ การให้ความช่วยเหลือสนับสนุน คลอดจน การให้และการรับ คุณภาพของสัมพันธภาพจะเกิดขึ้นได้ เมื่อบุคคลมีความไว้วางใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สิ่งสำคัญก็คือ บุคคลจะต้องมีความจริงใจต่อกัน เปิดเผยตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความไว้วางใจ มั่นใจในตัวบุคคลนั้น การไว้วางใจจะเกิดจากการยอมรับและการเปิดเผยต่อกันอย่างจริงใจ มีการช่วยเหลือเท่าที่ทำได้ หากบุคคลมีการเปิดเผยตนเอง แต่ไม่ยอมรับบุคคลอื่น ความไว้วางใจก็จะไม่เกิดขึ้น

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกลุ่มภายใต้บรรยากาศการยอมรับ การเข้าใจกัน การไว้วางใจ เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ได้ระบายความรู้สึกอย่างเสรี โดยปราศจากความกดดันใด ๆ นอกจากนี้ สมาชิกยังได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองกับเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะคอยเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น โดยผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคดนตรีบำบัด ได้แก่ ดนตรีกับจินตนาการ (Music and Imagery) และการทำดนตรีในทันทีทันใด (Improvisation music) ร่วมกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน เพื่อให้เกิดผลในการผ่อนคลายความตึงเครียด (Release tension) เกิดสมาธิ (Concentration) ช่วยทำให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในกลุ่ม (Group cohesion) และช่วยให้เกิดการเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกจะใช้ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มรวม 19 ชั่วโมง ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 2 วัน แบ่งออกเป็น 7 ช่วง ดังนี้ 1) ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ ใช้เทคนิคดนตรีและจินตนาการ 2) การเตรียมความพร้อมในการสร้างสัมพันธภาพ ใช้เทคนิคดนตรีและจินตนาการ 3) การสำรวจตัวเอง ใช้เทคนิคการทำดนตรีแบบทันทีทันใด 4) การสร้างสัมพันธภาพ ใช้เทคนิคการทำดนตรีแบบทันทีทันใด 5) การพัฒนาสัมพันธภาพและการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม 6) การส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการทำงานเป็นกลุ่ม ใช้เทคนิคการทำดนตรีแบบทันทีทันใด และ 7) สรุปและยุติการให้คำปรึกษา ใช้เทคนิคดนตรีและจินตนาการ รายละเอียดตามภาคผนวก

3. การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้คนครึ่งม้าขัด หมายถึง การใช้ชีวิตประจำวันของเด็กในสถานสงเคราะห์ตามปกติ ตามตารางดังนี้

วัน/ เวลา	6.00-7.30 น.	10.00-12.00 น.	13.30-16.00 น.	16.00-17.30 น.	19.30-20.30 น.
จันทร์	ทำเวร	ไปโรงเรียน		ทำการบ้าน	ทำการบ้าน
อังคาร	ทานอาหารเช้า			ทำเวร	อบรม
พุธ	เตรียมตัว			ทานอาหารเย็น	จริยธรรม
พฤหัสบดี	ไปโรงเรียน			เรียนพิเศษ	เรียนเทควันโด
ศุกร์					
เสาร์	ทำความสะอาด สถานสงเคราะห์	อบรมจริยธรรม ทานอาหาร กลางวัน	เด็กหญิงประชุม	เรียนเทควันโด	พักผ่อน ดูทีวี
อาทิตย์	เตรียมตัว ไปโบสถ์	ไปโบสถ์ ทานอาหาร กลางวัน	เด็กชายประชุม	อิสระ	เตรียมเสื้อผ้า ชุดนักเรียน ให้เด็กเล็ก

ภาพที่ 2 ตารางกิจวัตรประจำวัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล
 - 1.1 ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
 - 1.2 ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
 - 1.3 ลักษณะสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
 - 1.4 องค์ประกอบของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
 - 1.5 หลักการพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
 - 1.6 ความสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์
 - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน
 - 2.1 การให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1.3 หลักสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1.4 ประโยชน์และคุณค่าในการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1.5 องค์ประกอบของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.1.6 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม
 - 2.2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน
 - 2.2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน
 - 2.2.2 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน
 - 2.2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน
3. แนวคิดทฤษฎีดนตรีบำบัด
 - 3.1 ความหมายของดนตรีบำบัด
 - 3.2 ความสำคัญของดนตรีบำบัด
 - 3.3 องค์ประกอบของดนตรีบำบัด
 - 3.4 แนวคิดทฤษฎีของดนตรีบำบัด
 - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรีบำบัด

สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ชูทส์ (Schultz, 1990 อ้างถึงใน ละเอียด นาถวงษ์, 2544, หน้า 18) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นพฤติกรรมการเข้ากันได้ของบุคคลโดยธรรมชาติ สังคมมนุษย์ต้องการการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งความต้องการนี้เป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานเช่นเดียวกับความต้องการทางสรีระ การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจึงเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ

ชิกเกอร์ริง และไรเซอร์ (Chickering & Reisser, 1993, p. 94) ได้ให้ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง การที่บุคคลมีความอดทนที่จะอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น และการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาตนเองไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งการอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ได้แก่ ความสามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นได้ และการมีน้ำใจกว้าง การให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน การให้และการรับ

กลาสเซอร์ (Glasser, 2003 อ้างถึงใน Corey, 2004, หน้า 316) การมีสัมพันธภาพที่ดี คือ การที่บุคคลสามารถประสบความสำเร็จและมีความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับบุคคลที่มีความหมาย ความสำคัญกับตน รู้จักตอบสนองความต้องการพื้นฐาน โดยให้ความสำคัญกับการรู้จักการเติมเต็ม การตอบสนองความต้องการในส่วนของการความรักและความเป็นเจ้าของมากที่สุด คือ การมีประสบการณ์รู้จักให้และการรับความรัก การมีโอกาสได้รักและถูกรัก มีความสนิทใกล้ชิดกับเพื่อนหรือคนที่รัก ดำเนินถึงสวัสดิภาพและความเป็นปกติสุขของผู้อื่น ได้แบ่งปัน มีส่วนร่วม มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องอันดีกับผู้อื่น ได้รับความรักอย่างเพียงพอ มีความพึงพอใจในสัมพันธภาพ การมีสัมพันธภาพที่ดีจะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี ในทางตรงกันข้าม การที่บุคคลไม่สามารถดำเนินชีวิตที่เข้ากันได้ดีกับบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต เป็นสาเหตุส่วนใหญ่ของปัญหาสุขภาพจิต

สุรพล พยอมแย้ม (2548) กล่าวว่า สัมพันธภาพเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่บุคคลกระทำต่อกัน ถ้าทั้งสองฝ่ายยังไม่มีปฏิสัมพันธ์กัน สัมพันธภาพจะยังไม่เกิดขึ้น การที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องกับกัน เป็นจุดเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพ ซึ่งความสัมพันธ์นั้นอาจเกิดขึ้นในด้านบวกหรือด้านลบก็ได้

อาจารย์ ช่างประดับ (2550) กล่าวโดยสรุปว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง กระบวนการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป เพื่อทำความรู้จักกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งความรักใคร่ ความเข้าใจอันดีต่อกัน

สรุปได้ว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง การที่บุคคลมีความอดทนที่จะอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น และการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาตนเองไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งการอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ได้แก่ ความสามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นได้ และการมีน้ำใจกว้าง การให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน การให้และการรับ การมีสัมพันธภาพที่ดี

จะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี ในทางตรงกันข้าม การที่บุคคลไม่สามารถดำเนินชีวิตที่เข้ากันได้ดีกับบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต เป็นสาเหตุส่วนใหญ่ของปัญหาสุขภาพจิต

ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

กันยา สุวรรณแสง (2536, p. 11) ได้กล่าวถึงทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลว่า ผู้ให้กำเนิดทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล คือ แฮร์รี สแตค ซัลลิแวน (Harry Stack Sullivan) ชาวอเมริกัน มีความคิดว่า ตลอดเวลาที่มนุษย์เราดำรงชีวิตอยู่ย่อมจะต้องมีสัมพันธภาพต่อกันและกัน (Interpersonal relation) กับสิ่งแวดล้อม การก่อรูปลักษณะของบุคลิกภาพนั้น เป็นไปในทำนองด้อยที่ด้อยอาศัยระหว่างบุคคลกับโลกภายนอก เขากล่าวว่า “เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพลัง (Dynamism) ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล” ซึ่งหมายความว่า พลังที่แสดงออกถึงท่าทีที่คนเราปฏิบัติต่อกันและกัน เขาย้ำว่า คนปรารถนาความพอใจและความปลอดภัยนั้นคือมนุษย์ เราปรารถนาความอบอุ่นใจ จึงมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2536, หน้า 65-66) ได้กล่าวถึงแนวคิดของซัลลิแวนว่า โครงสร้างของบุคลิกภาพมีหลากหลาย เป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล อาจเป็นบุคคลมีตัวตนจริง ๆ หรือบุคคลในความคิดฝัน เช่น ดารา นักแสดง หรือบุคคลที่รู้จักจากการอ่าน เช่น นวนิยาย บุคคลในประวัติศาสตร์ เขากล่าวว่า ส่วนต่าง ๆ ของโครงสร้างบุคลิกภาพของมนุษย์ เช่น ความเชื่อ ความใฝ่ฝัน ค่านิยม ความปรารถนาของชีวิต ลักษณะ อารมณ์ ทัศนคติ ฯลฯ ล้วนแล้วแต่ถูกหล่อหลอมมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งสิ้น

ประมวญ ดิศจินสัน (2530, หน้า 68) ได้กล่าวถึงลักษณะพัฒนาการของบุคลิกภาพตามแนวคิดของซัลลิแวน ซึ่งออกเป็น 7 ขั้นตอน และบุคลิกภาพที่มีความหลากหลายนี้ เป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. วัยทารก (Infancy) คือ วัยตั้งแต่เกิดจนพูดได้ วัยนี้ตอบสนองความต้องการทางปากเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพกับสิ่งแวดล้อม เป็นระยะที่เริ่มสร้างสภาพนึกเกี่ยวกับความวิตกกังวล เป็นระยะสำรวจอวัยวะต่าง ๆ ของตน การอบรมเลี้ยงดูและการให้อาหารเป็นสิ่งสำคัญ
2. วัยเด็กตอนต้น (Childhood) คือ วัยตั้งแต่เริ่มพูดจนมีเพื่อนเล่น เป็นวัยที่เด็กเริ่มเรียนรู้ภาษา มีการใช้เหตุผลช่วยในการทำความเข้าใจคนอื่น มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง เด็กวัยนี้จะมีความกังวลและหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ หากมีความกังวลมากจะมีบุคลิกภาพไม่ไว้วางใจคน เกือบคนง่าย และมักจะมีอาการขัดแย้งกับพ่อแม่ ครู และเพื่อน
3. วัยเด็กตอนกลาง (Juvenile) เป็นระยะที่เริ่มยอมรับอำนาจจากสังคมภายนอก มีการร่วมมือ แข่งขัน เรียนรู้ การอยู่ในกลุ่มพวักจะเกิดขึ้น สามารถใช้ความคิดเป็นเหตุเป็นผล

รู้จักเลือกอันดับความสำคัญก่อนหลัง เริ่มเข้าใจถึงวิธีการที่จะอยู่ดำเนินชีวิตในสังคม ทำให้เกิดการปรับตัวที่เหมาะสม

4. วัยเริ่มย่างเข้าสู่วัยรุ่น (Pre-adolescence) เป็นระยะวัยแรกเริ่ม มีความผูกพันกับเพื่อนเพศเดียวกัน เป็นระยะที่เริ่มรู้สึกอย่างแท้จริงในเรื่องความเท่าเทียมกัน การเป็นผู้ให้และผู้รับสัมพันธ์ภาพกับผู้ใหญ่จะลดความสำคัญลง จะมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนและให้ความสำคัญมากกว่า

5. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เป็นระยะที่สร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนต่างเพศ (Hetero-sexual activities) เริ่มสนใจเพื่อนต่างเพศเพราะร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง

6. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) เป็นวัยที่มีวุฒิภาวะและมีภาระมากในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น มีหน้าที่รับผิดชอบ เป็นวัยที่ต้องดำเนินชีวิตตามความคาดหวังของสังคม เป็นระยะที่สำรวจได้ว่า คนเรามีพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับบุคคลที่เกี่ยวข้องเพียงใด

7. วัยผู้ใหญ่ (Adulthood) เป็นวัยที่สร้างสัมพันธ์ภาพในเรื่องความรักกับบุคคลอื่น วัยนี้การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าบุคคลมีพัฒนาการดำเนินมาดีโดยตลอดทั้ง 6 ชั้น ผู้นั้นก็จะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างมีวุฒิภาวะ มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นอย่างดี

ซูทส์ (Schultz, 1958, p. 59) กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีสถิตยศาสตร์ของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (FIRO-Fundamental Interpersonal Relation Orientation) ไว้ว่า ความต้องการระหว่างบุคคลทั้งในระดับพฤติกรรมและความรู้สึก ซึ่งจำเป็นและเพียงพอที่จะอธิบายการแสดงออกของบุคคลในระดับพฤติกรรม ประกอบด้วย 3 มิติ คือ

มิติที่ 1 การเข้ากลุ่ม (Inclusion) เป็นมิติการเข้า-ออก (In-Out) หมายถึง ขอบเขตการติดต่อของมนุษย์ บางคนชอบการเข้ากลุ่มมาก ชอบที่จะไปงานเลี้ยงต่าง ๆ และทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกับกลุ่ม ชอบที่จะเป็นผู้เริ่มต้นการสนทนากับคนแปลกหน้าก่อน ในขณะที่บางคนชอบที่จะอยู่คนเดียว ชอบความเป็นส่วนตัว และหลีกเลี่ยงงานต่าง ๆ ซึ่งความแตกต่างเหล่านี้ มีตั้งแต่ระดับ Over social (สภาพที่บุคคลรู้สึกเป็นทุกข์เมื่ออยู่ลำพัง) จนถึง Under social (สภาพที่บุคคลรู้สึกเป็นทุกข์เมื่อมีบุคคลอื่นปรากฏอยู่ด้วย)

มิติที่ 2 การควบคุม (Control) เป็นมิติของการอยู่เหนือกว่าหรืออยู่ใตกว่า (Top-Bottom) ขอบเขตของอำนาจควบคุมและอิทธิพล บางคนมีความสุขเมื่อได้รับมอบหมายให้ดูแลบุคคลอื่น ชอบที่จะเป็นเจ้านาย เป็นผู้ให้คำสั่ง หรือเป็นผู้ทำการตัดสินใจสำหรับตนเองและผู้อื่น แต่บางคนชอบที่จะไม่ควบคุมหรืออยู่เหนือบุคคลอื่น พอใจที่จะไม่เคบบอกให้ใครทำอะไร และพยายามค้นหาสภาพที่ไม่ต้องรับผิดชอบต่ออะไร มนุษย์มีความแตกต่างกัน ในความปรารถนาที่จะควบคุมบุคคลอื่นหรือเป็นอิสระจากการควบคุมบุคคลอื่น ตั้งแต่ Autocratic (สภาพที่บุคคลรู้สึกเป็นทุกข์ที่ไม่ได้เป็นผู้ควบคุม) จนถึง Abdicratic (สภาพที่บุคคลรู้สึกเป็นทุกข์ขณะที่ควบคุมบุคคลอื่น)

มิติที่ 3 ความรักใคร่ผูกพัน (Affection) เดิมชูลทซ์ (Schultz) ใช้คำว่า “Affection” ซึ่งแสดงถึงมิติของการอยู่ใกล้-ไกล (Near-Far) หมายถึง ขอบเขตของการใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่น แต่จากการใช้แบบวัดไฟโร-บี แสดงให้เห็นว่า การใช้คำว่า Affection ทำให้ผู้ตอบแบบวัดสับสน แยกไม่ออกระหว่างความชอบพอที่เป็นความรู้สึกและความชอบพอที่เป็นพฤติกรรม ดังนั้น ชูลทซ์ (Schultz) จึงเปลี่ยนมาใช้คำว่า “Openness” แทน ความเปิดเผย (Openness) เป็นมิติของการเปิด-ปิด (Open-Close) หมายถึง ขอบเขตของการเปิดเผยของมนุษย์ บางคนได้รับความพอใจจากการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งเขาสามารถพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของเขา ความลับ และความคิดภายในตัวเขา ชอบที่จะมีคนที่เขาไว้วางใจได้หนึ่งหรือสองคนหรือมากกว่านั้น แต่บางคนพอใจกับการหลีกเลี่ยงจากการเปิดเผยกับบุคคลอื่น และค่อนข้างที่จะรักษาสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นให้อยู่ในระดับที่คุ้นเคยมากกว่าระดับการเป็นเพื่อนสนิท

ส่วนความต้องการระหว่างบุคคลในระดับความรู้สึก ประกอบด้วย 3 มิติ คือ

มิติที่ 1 ความสำคัญ (Significance) เป็นความรู้สึกของบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองนั้นมีความสำคัญต่อบุคคลอื่น และรู้สึกว่าบุคคลอื่นนั้นมีความสำคัญ มีความหมายต่อตนเอง

มิติที่ 2 ความสามารถ (Competence) เป็นความรู้สึกถึงความสามารถของบุคคล เมื่อความสามารถคือการตัดสินใจในสิ่งต่าง ๆ หรือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยความสามารถของตนเอง

มิติที่ 3 ความน่าคบ (Likability) เป็นความรู้สึกถึงความน่าคบกับบุคคลอื่น บุคคลส่วนมากอาจจะมีความสามารถ มีความสำคัญ แต่ไม่น่าคบ เช่น อาชญากรที่ประสบความสำเร็จ หรือจอมเผด็จการผู้กดขี่

นอกจากนี้ ชูลทซ์ยังได้แบ่งความเข้ากันได้ของบุคคล (Compatibility) ออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. Atmosphere compatibility เป็นความเข้ากันได้ของบุคคล ซึ่งเกิดจากความต้องการที่เหมือนกัน เช่น ชอบสังคมนเหมือนกัน

2. Role compatibility เป็นความเข้ากันได้ของบุคคล ซึ่งเกิดจากความต้องการที่ต่างกันหรือตรงกันข้ามกัน เช่น บุคคลที่ต้องการควบคุมบุคคลอื่น จะเข้ากันได้กับบุคคลที่ต้องการให้บุคคลอื่นควบคุมตนเอง

ลักษณะสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Key features of interpersonal relationship)

ลักษณะสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีดังนี้

1. การพึ่งพากันและกัน (Interdependence) ทั้ง 2 ฝ่ายที่เกี่ยวข้องกัน จะมีลักษณะการพึ่งพากันและกันในการที่จะสื่อสารเพื่อสร้างความสัมพันธ์ขึ้นมา เพื่อสนองตอบจุดมุ่งหมาย

ของตัวเองและร่วมกันทั้ง 2 ฝ่าย ทั้งนี้ โดยพฤติกรรมที่แสดงออกจะมีอิทธิพลและได้รับอิทธิพลจาก ทั้ง 2 ฝ่ายที่เกี่ยวข้องกัน ในลักษณะการพึ่งพากันหรือการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

2. ความสัมพันธ์ที่ถาวร (Lasting duration) ลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งของ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นการสร้างสัมพันธ์ที่มีความต่อเนื่องตั้งแต่อดีต จวบจนถึงปัจจุบัน และมีแนวคิดที่จะสานความสัมพันธ์นั้นต่อไปจนถึงอนาคต

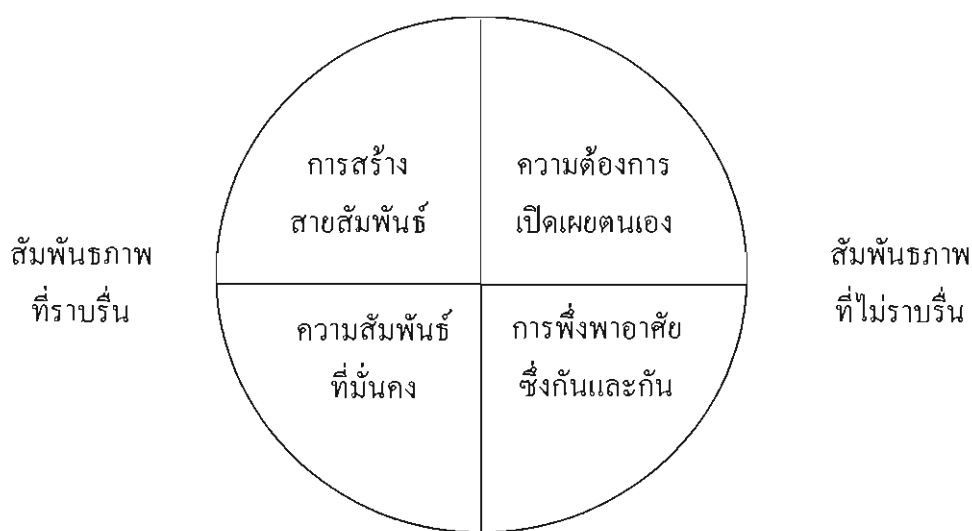
จึงสรุปได้ว่า การพึ่งพากันและกัน และการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ที่ถาวรต่อกัน ทั้ง 2 ฝ่าย นับว่าเป็นลักษณะเด่นของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หรืออีกนัยหนึ่ง เป็นการสื่อสาร ที่มีลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างจากการสื่อสารประเภทอื่น ๆ เพราะจะประกอบไปด้วยลักษณะเฉพาะ ที่สำคัญดังต่อไปนี้ คือ

1. มีผู้เกี่ยวข้องเพียงไม่กี่คน
2. ผู้ที่เกี่ยวข้องมักจะมี ความใกล้ชิดต่อกัน (อาจเป็นทั้งด้านกายภาพ ด้านจิตใจ หรือทั้ง 2 ด้าน)
3. ผู้สื่อสารสามารถเห็น ได้ยิน สัมผัส และได้กลิ่นซึ่งกันและกัน โดยประสาทสัมผัสทั้ง 4
4. มีผลย้อนกลับหรือการตอบสนอง (Feedback) ทันที ทำให้ผู้ส่งสารและผู้รับสาร ทั้ง 2 ฝ่าย สามารถประเมินประสิทธิภาพหรือผลของการสื่อสารนั้น ได้ทันที

แซสเซ (Sasse, 1981) กล่าวว่า สัมพันธภาพกับผู้อื่นมิได้เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ สัมพันธภาพจะเจริญหรือมีความมั่นคง ขึ้นอยู่กับบุคคลและความสัมพันธ์ของบุคคล ดังนั้น การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจึงเป็นพื้นฐานของกระบวนการพัฒนาความรู้สึกและการปฏิสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล การพัฒนาสัมพันธภาพประกอบด้วย

1. การสร้างสายสัมพันธ์ เป็นความรู้สึกที่ทำให้บุคคลอื่นสบายใจ การสร้างสายสัมพันธ์ ที่ดี นำไปสู่การปฏิสัมพันธ์ในครั้งต่อไป ขณะที่พัฒนาสายสัมพันธ์ บุคคลจะรู้สึกสบายใจ ไม่ป้องกันตนเอง แต่จะเปิดเผยตนเองและเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น
 2. การเล่าเกี่ยวกับตนเอง เมื่อบุคคลมีสายสัมพันธ์ต่อกัน บุคคลมักชอบเล่าถึงความรู้สึก ประสบการณ์ และทัศนคติของตนเอง ทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
 3. การรู้จักพึ่งพาซึ่งกันและกัน บุคคลจะได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทราบว่าผู้อื่นชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เพื่อจะได้ตอบสนองได้ถูกต้อง และทราบว่าจะช่วยเหลือกันได้อย่างไร
 4. ความต้องการสัมพันธ์ที่มั่นคง บุคคลจะเริ่มมีความเคารพซึ่งกันและกัน มีความเชื่อมั่น ในตนเองและผู้อื่น และมีความรักในสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นเพื่อให้สัมพันธภาพนั้นมั่นคงต่อไป
- การพัฒนาทั้งสี่ขั้นเปรียบเหมือนซี่ล้อรวมทั้งหมดคือวงล้อ โดยสามารถหมุนไปข้างหน้า หรือข้างหลังได้ หากความสัมพันธ์เป็นไปในทางบวก วงล้อก็หมุนไปข้างหน้าและจะหมุนไปเรื่อย ๆ

เป็นความสัมพันธ์ที่มั่นคง แต่ถ้าการสร้างสายสัมพันธ์เป็นไปในลักษณะการโต้เถียงเอาชนะกัน
ในบรรยากาศที่ไม่ดี จะทำให้บุคคลเริ่มลดการเปิดเผยตนเอง และการสร้างสายสัมพันธ์จะลดลง
การพบปะกันน้อยลง เปรียบเหมือนวงล้อที่หมุนไปข้างหลัง ดังภาพประกอบที่ 2



ภาพที่ 3 วงล้อสัมพันธภาพ

นอกจากนี้ แซสส์ (Sasse, 1981, pp. 118-120) ยังกล่าวว่า การสร้างความคุ้นเคยเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งเปรียบเสมือนบันไดที่บุคคลต้องก้าวไปที่ละขั้น ดังนี้

1. ความใกล้ชิดทางปัญญา เมื่อบุคคลมาพบกันมักจะเริ่มความสัมพันธ์ด้วยคำพูดและความคิด เช่น การพูดคุยเกี่ยวกับภาพยนตร์ ความเป็นไปทางสังคม เป็นต้น ในขั้นนี้ต่างก็รักษาความรู้สึกที่แท้จริงในบางเรื่องของตนไว้ และไม่แสดงออกเกินไป

2. ความใกล้ชิดทางร่างกาย บุคคลที่มาถึงขั้นนี้จะมีความสนิทสนมกันมากขึ้น มีการสัมผัสกัน เช่น การจับมือ การแตะไหล่ การโอบกอด เป็นต้น

3. ความใกล้ชิดทางอารมณ์ บุคคลที่มาถึงขั้นนี้จะมีความสนิทสนมกันมากขึ้นได้ อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่เสแสร้ง ไม่ปกป้องตนเอง บุคคลจะสามารถเข้าใจ มีความรัก และสนับสนุนซึ่งกันและกัน มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้สึกหรือความคิดเห็นส่วนตัว เนื่องด้วยความต้องการของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน บางคนต้องการหรือชอบมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพราะบุคคลนั้นมีความคิดและความสามารถทางปัญญา ส่วนบางคนอาจมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพราะมีความใกล้ชิดทางอารมณ์ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ในขณะที่สัมพันธภาพกำลังพัฒนานั้น สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนาสัมพันธภาพ คือ ลักษณะของบุคคล ได้แก่

1. ความไว้วางใจ ความสามารถในการไว้วางใจผู้อื่น เป็นการแสดงถึงความเชื่อมั่นว่าจะไม่มีใครปฏิเสธ หรือทำให้เราเสียความรู้สึก ความไว้วางใจในที่นี้ หมายถึง การที่เราคาดหวังว่าบุคคลอื่นจะให้การยอมรับและสนับสนุน ความไว้วางใจจะเริ่มระหว่างสองระยะแรกของวงล้อสัมพันธภาพ กล่าวคือ ขณะสร้างสายสัมพันธ์และแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความไว้วางใจจะมีส่วนสำคัญและเป็นตัวชี้ว่า วงล้อสัมพันธภาพจะเดินไปทางใด

2. ความรักหรือความชอบ ความต้องการความรักความพอใจจะเป็นสิ่งสำคัญของสัมพันธภาพ โดยเฉพาะจำนวนและปริมาณของความรักในสัมพันธภาพเป็นองค์ประกอบที่จะช่วยในการพัฒนา แต่ไม่จำเป็นว่าสัมพันธภาพที่จะเกิดขึ้นจะต้องมีความรัก เช่น สัมพันธภาพในทางธุรกิจ

3. พลังหรืออำนาจ เป็นส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล พลังหรืออำนาจจะเห็นได้ชัดในบางสัมพันธภาพ เช่น พ่อแม่มีอำนาจลงโทษลูก ตำรวจมีอำนาจยึดใบขับขี่ เป็นต้น พลังหรืออำนาจมิได้มีเพียงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งดังตัวอย่าง ลูกก็มีพลังหรืออำนาจที่จะแสดงออกได้หลายทาง เช่น ปัสสาวะรดที่นอน เป็นต้น พลังหรืออำนาจมักเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ อายุ การศึกษา การเงิน เพศ ทักษะหรือความสามารถ บุคลิกภาพ แต่พลังหรืออำนาจมักจะเป็นที่มาของความขัดแย้ง บางคนมีความต้องการอำนาจและมีความสุขมากที่ได้ใช้อำนาจ แต่บางคนต้องการเพียงเล็กน้อย บุคคลที่ต่อสู้เพื่ออำนาจจะมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ไม่ยั่งยืน

คาร์คัฟ และเบเร็นสัน (Carkhuff & Berenson, 1977, 203-207) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ดังนี้

1. การเปิดเผยความรู้สึก การเปิดเผยความรู้สึกเต็มใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสพการณ์ซึ่งกันและกันอย่างเปิดเผย เพื่อความเข้าใจอันดีและก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่มั่นคง
2. มีความรู้สึกร่วม หมายถึง สามารถมีความเข้าใจบุคคลอื่น รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคล
3. เคารพและยอมรับในบุคคลอื่น หมายถึง ยอมรับบุคคลอื่นโดยไม่ตัดสินใจว่าถูกหรือผิด ไม่ประเมินบุคคล เคารพในบุคคลอื่น รับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น
4. การยอมรับ โดยไม่ต้องเห็นด้วย หมายถึง การเป็นผู้ฟังที่ดีที่พยายามทำความเข้าใจโดยประเมินบุคคลอื่นและให้ความสนใจบุคคลอื่น

นอกจากนี้ ชไนเดอร์ (Schneider, 1976 อ้างถึงใน สงวน สุทธิเลิศอรุณ, 2529, หน้า 12) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ดังนี้ คือ

1. ความพอใจร่วมมือ (Mutuality) หมายถึง การที่บุคคลคบหาสมาคมกันนั้น จำเป็นจะต้องคำนึงถึงความรู้สึกและความพอใจของทั้งสองฝ่ายเป็นเบื้องต้น ต่างฝ่ายก็พอใจที่จะคบหาสมาคม ถ้าต่างฝ่ายต่างก็ไม่พอใจที่จะรู้จักหรือคบหาสมาคมกันแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็จะไม่ยืดยาวต่อไป อาจจะเป็นการรู้จักกันอย่างผิวเผินเท่านั้น

2. การรู้จักและไว้วางใจกัน (Knowledge and trust) เมื่อบุคคลพอใจที่จะคบหาสมาคมกันแล้ว ก็ต้องทำความรู้จักกัน ต้องศึกษารายละเอียดและประวัติส่วนตัวของฝ่ายตรงข้าม หาโอกาสสนทนากัน แล้ววิเคราะห์ดูว่าบุคคลนั้น ๆ ทักษะหรือรสนิยมแบบเดียวกับตนหรือไม่ การที่จะให้ผู้อื่นไว้วางใจตนเองนั้น บางคนจะใช้วิธีเปิดเผยตัวเองแสดงความบริสุทธิ์ใจ เพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามรู้จักคุ้นเคย หรือไว้วางใจรวดเร็วยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจ สนับสนุนกันเป็นอย่างดี

3. ปทัสถานส่วนบุคคล (Personal norms) สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ได้แก่ ปทัสถานส่วนตัวของแต่ละบุคคลยึดมั่นและแสดงออก อันมีผลกระทบต่อผู้อื่น เช่น การแสดงกริยามารยาท ความประพฤติส่วนตัว อุปนิสัยใจคอและบุคลิกภาพของบุคคลนั้น เป็นต้น ถ้าบุคคลมีปทัสถานส่วนบุคคลดีก็เป็นเสน่ห์ของบุคคลนั้น ทำให้บุคคลนั้นเป็นที่รักใคร่และชื่นชอบของบุคคลอื่น อันจะเป็นปัจจัยในการสร้างความสัมพันธ์หรือมิตรภาพที่ดีต่อกันได้

4. การลงทุนส่วนตัว (Self investment) เมื่อบุคคลเข้าไปมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือกลุ่มอื่นใดก็ตาม บุคคลอาจจะได้กำไรหรือขาดทุน กำไรในที่นี้ หมายถึง ความพอใจ ความสำเร็จ ความร่ำรวย และความสุขใจ ส่วนขาดทุน หมายถึง ทรัพย์สิน เงินทอง ชื่อเสียง โอกาส และเวลาที่เสียไปด้วย ดังนั้น การที่บุคคลจะคบกับใครนั้น แต่ละบุคคลจะต้องพิจารณาถึงกำไรและขาดทุนไว้ในใจ และยอมลงทุนโดยเสียบางส่วน เพื่อแลกกับบางอย่างที่พอใจ

จากข้อความดังกล่าว สัมพันธภาพจะพัฒนาและมั่นคงได้ ถ้าบุคคลคำนึงถึงความรู้สึกและความพอใจซึ่งกันและกัน มีปทัสถานส่วนบุคคลที่ดี มีการเปิดเผยความรู้สึกซึ่งกันและกัน เคารพและยอมรับในบุคคลอื่น อีกทั้งยังต้องพยายามที่จะรู้จักและเข้าใจในบุคคลอื่น

องค์ประกอบของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีองค์ประกอบดังนี้

1. ความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

ความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น หมายถึง การที่บุคคลสามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นและมีน้ำใจกว้าง (Chickering & Reisser, 1993) ซึ่งการยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นนี้ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

นอกจากนี้ วิจิตร อาวะกุล (2542, หน้า 20) กล่าวว่า บุคคลย่อมมีความแตกต่างกัน มากบ้างน้อยบ้าง และการเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลจะทำให้บุคคลเข้าใจและมีความอดทน ในความสัมพันธ์ วิจิตร อาวะกุล (2542, หน้า 21-22) ได้กล่าวถึงความแตกต่างของบุคคล ดังนี้

1. รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง (Appearance) บุคคลย่อมเลือกเกิดไม่ได้ บางคนสูง บางคนดำ บางคนขาว บางคนหน้าตาดี บางคนพิการ เป็นต้น แต่มนุษย์เป็นคนเสมอกันหมด ดังนั้น ไม่ควรมีอคติในรูปร่าง ท่าทาง และการแต่งกายของบุคคลในการมีสัมพันธ์ภาพ
2. อารมณ์ (Emotion) บุคคลมีอารมณ์ต่างกัน บางคนอารมณ์เย็น บางคนอารมณ์ร้อน โมโห ฉุนเฉียว โกรธง่าย การแสดงออกต่างกันทำให้บุคลิกต่างกัน
3. นิสัย (Habit) บางคนนิสัยดี ขยันขันแข็ง ซื่อสัตย์สุจริต แต่บางคนนิสัยใจคอร้าย ไร้ใจไม่ได้ คดโกง เป็นต้น
4. ทักษะ (Attitude) หรือท่าทีความรู้สึที่แสดงออกแตกต่างกัน เป็นรายบุคคล หรือหมู่เหล่า
5. พฤติกรรม (Behavior) ของมนุษย์ต่างกัน สุดจะพรรณนา
6. ความถนัด (Aptitude) บุคคลมีความถนัดตามธรรมชาติต่างกัน ถ้าได้ทำงานที่ถนัด จะทำได้มาก ทำได้ดี แต่ถ้าให้ทำงานในสิ่งที่ไม่ถนัด นอกจากจะทำไม่ได้หรือทำได้แต่ไม่ดี ผลงาน จะเสีย หนักใจ กลุ้มใจ
7. ความสามารถ (Ability) บุคคลมีความสามารถแตกต่างกัน เช่น ด้านร่างกายแข็งแรง ไม่เท่ากัน คนที่แข็งแรงย่อมทำงานหนักได้มากกว่าคนอ่อนแอ ผู้ชายแข็งแรงกว่าผู้หญิง ผู้หญิง ทำงานละเอียดเรียบร้อย
8. สุขภาพ (Health) บุคคลย่อมมีสุขภาพร่างกายอ่อนแอไม่เท่ากัน บางคนผอมแห้ง แรงน้อย บางคนมีโรคประจำตัว บางคนสมบูรณ์
9. รสนิยม (Taste) บุคคลมีรสนิยมต่างกัน ดังนั้น ไม่ควรดูถูกเหยียดหยาม ถากถาง คำหุนหันเหิน เพราะบุคคลมีพื้นฐานต่างกัน
10. สังคม (Social) สังคมของบุคคลนั้นจะแตกต่างกัน ทุกคนจะมีโลกของตน และสังคม ของตนเอง

เดวิส (Davis, 1967 อ้างถึงใน ชมนุช บุญสิทธิ์, 2541, หน้า 15) กล่าวว่า บุคคล มีความแตกต่างกัน บุคคล โดยทั่วไปนั้น ถ้าพิจารณาอย่างผิวเผินแล้ว จะเห็นว่าเหมือน ๆ กันหมด แต่ที่จริงแล้ว บุคคลแต่ละคนมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว นั่นคือ แต่ละคนจะแตกต่างไปจากคนอื่น ในเรื่องจิตใจ สติปัญญา เศรษฐกิจ ครอบครัว วัฒนธรรม เกียรติยศ ชื่อเสียง ความเชื่อถือ ตลอดจน ศาสนาที่นับถือ

ดังนั้น การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นจึงไม่ควรคาดหวังที่จะให้คนอื่นคิดและปฏิบัติเหมือนเรา ขณะเดียวกัน เราก็ไม่จำเป็นต้องคิดหรือปฏิบัติเหมือนคนอื่น เราต้องพยายามเข้าใจ เปิดใจกว้าง และระลึกว่าความเป็นคนของแต่ละบุคคลจะต้องได้รับความเคารพนับถือ ควรมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีความอดทนในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

2. คุณภาพของสัมพันธภาพ

ซิกเกอร์ริง และไรเซอร์ (Chickering & Reisser, 1993) กล่าวว่า คุณภาพของสัมพันธภาพ หมายถึง การที่บุคคลสามารถพึ่งตนเองหรือพึ่งบุคคลอื่น ไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ได้แก่ การไว้วางใจ การให้ความช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนการให้และการรับ ดังนั้น คุณภาพของสัมพันธภาพจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลมีความไว้วางใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สิ่งสำคัญก็คือ บุคคลจะต้องมีความจริงใจต่อกัน เปิดเผยตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความไว้วางใจ มั่นใจในตัวบุคคลนั้น การไว้วางใจจะเกิดจากการยอมรับและการเปิดเผยต่อกันอย่างจริงใจ มีการช่วยเหลือเท่าที่ทำได้ หากบุคคลมีการเปิดเผยตนเอง แต่ไม่ยอมรับบุคคลอื่น ความไว้วางใจก็จะไม่เกิดขึ้น (Johnson, 1972, pp. 43-46)

การสร้างสัมพันธภาพของบุคคลต่างกัน ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล โคลแมน และแฮมเมน (Coleman & Hammen, 1974 อ้างถึงใน สุภาพรรณ โศตรจรต, 2527, หน้า 287) ได้กล่าวถึงปัจจัยพื้นฐานที่ช่วยในการสร้างสัมพันธภาพ ดังนี้

1. การมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน สัมพันธภาพจะยั่งยืนก็ต่อเมื่อสัมพันธภาพนั้นสนองความต้องการของบุคคลทั้งสองฝ่ายได้ ไม่ว่าจะเป็นความต้องการเพื่อความรัก การเป็นที่ยอมรับของสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ดังนั้น การมีวัตถุประสงค์และความต้องการร่วมกัน จึงเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

2. การเคารพในสิทธิและความเป็นตัวของตัวเองของบุคคล สัมพันธภาพอาจแตกร้าวได้ ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งล่วงล้ำสิทธิและไม่ยอมให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นตัวของตัวเอง คนที่สนิทอาจเลิกคบกันได้

3. โครงสร้างและแบบแผนของสัมพันธภาพทางสังคม โดยทั่วไปมักมีโครงสร้างและลักษณะการติดต่อสื่อสารเฉพาะอย่างยิ่งที่เป็นที่ตกลงสอดคล้องต้องกัน เช่น สัมพันธภาพระหว่างเพื่อน มารดากับบุตร เป็นต้น โครงสร้างและแบบแผนการติดต่อสื่อสารจะขึ้นอยู่กับผู้ที่อยู่ในสัมพันธภาพนั้น ๆ เป็นราย ๆ ไป เป็นส่วนใหญ่ และสัมพันธภาพจะยาวนานหรือไม่สั้น ขึ้นอยู่กับความพอใจของทั้งสองฝ่าย

4. องค์ประกอบของการติดต่อสื่อสาร ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้แก่

4.1 ภูมิหลังและประสบการณ์แตกต่างกัน เช่น การศึกษาและฐานะเศรษฐกิจเดียวกัน มักมีภาษาที่สื่อสารระดับเดียวกัน

4.2 การเลือกรับรู้โดยให้ความสนใจเฉพาะข้อความบางตอน ทำให้ไม่ได้ข้อเท็จจริงทั้งหมด ซึ่งทำให้การตีความผิดพลาดได้

4.3 อารมณ์และความรู้สึกในขณะที่มีการรับรู้ปัจจัยในสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะป็นเหตุการณ์หรือบุคคลที่ก่อเกิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความไม่มั่นใจ ความกลัว ความโกรธ เป็นต้น อาจทำให้เกิดการรับรู้และตีความที่ผิดพลาดได้

4.4 ความไม่ไวในการรับรู้ ส่วนใหญ่อารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ในข้อความต่าง ๆ มีความสำคัญยิ่งกว่าข้อความที่สื่อสารออกมา ความไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ อาจทำให้รับรู้และตีความที่ผิดพลาดได้

5. การรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างกระจ่าง ได้แก่

5.1 การรับรู้ตนตามความเป็นจริง ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับตนเอง

5.2 การรับรู้ผู้อื่นได้ตรงตามความจริงจะนำไปสู่การยอมรับในตัวจริงของผู้อื่น

5.3 การรับรู้สัมพันธภาพตามความเป็นจริง ซึ่งสัมพันธภาพจะยืดหยุ่นได้ ถ้าสนองความต้องการ และก่อให้เกิดความพึงพอใจร่วมกันทั้งสองฝ่าย ดังนั้น จึงต้องพยายามขจัดปัญหาในการติดต่อสื่อสารที่เกิดขึ้น

6. การหวังใยในสวัสดิภาพของผู้อื่น ซึ่งอาจแสดงออกโดยการพูดหรือกระทำ อาจพูดปลอบใจ แสดงความหวังใย ให้ความช่วยเหลือ จะช่วยสร้างสัมพันธภาพให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

7. การซื่อสัตย์ต่อบุคคลอื่นและตนเอง การเป็นตัวของตัวเองและซื่อสัตย์ต่อความคิดเห็นและความเชื่อของตนเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญ บุคคลไม่ควรหลีกเลี่ยงที่จะพูดความจริงเพียงเพราะไม่กล้าเผชิญความขัดแย้ง และควรมีการยอมรับนับถือด้วยว่า ผู้อื่นก็ยอมรับความจริงและหาทางแก้ไขปัญหาได้ในทางสร้างสรรค์ อย่างไรก็ตาม ความจริงที่พูดต้องแสดงให้เห็นถึงความเคารพในความเป็นตัวของตัวเองและของผู้อื่น ควรคำนึงถึงความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น พร้อมทั้งแสดงความหวังใยและเป็นมิตรอย่างจริงใจด้วยความหวังดี

หลักการพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

โคลแมน และแฮมเมน (Coleman & Hammen, 1974 อ้างถึงใน สุภาพรณ โคตรจรัส, 2527, หน้า 287-292) ได้กล่าวถึงหลักการพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพว่า มีปัจจัยสำคัญ ได้แก่

- 1) การมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน
- 2) การเคารพในสิทธิและความเป็นตัวของตัวเองของบุคคล
- 3) โครงสร้างและแบบแผนของสัมพันธภาพ
- 4) ประสิทธิภาพของการติดต่อสื่อสาร
- 5) การรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างกระจ่าง
- 6) การหวังใยในสวัสดิภาพของผู้อื่น
- 7) การซื่อสัตย์ต่อตนเอง

และผู้อื่น และ 8) การมีส่วนร่วมช่วยให้กันและกันเติบโต ซึ่งหลักการพื้นฐานดังกล่าวมีรายละเอียดพอสรุปได้ดังนี้

1. การมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน สัมพันธภาพใดก็ตามจะยั่งยืนก็ต่อเมื่อสัมพันธภาพนั้นสนองความต้องการของบุคคลทั้งสองฝ่าย ไม่ว่าจะ เป็นเพื่อความรัก การเป็นที่ยอมรับของสังคม ความรู้สึกมีคุณค่า หรือเพียงได้ติดต่อกับคนที่น่าคบ น่าสนใจ ถ้าไม่สนองความต้องการแม้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง สัมพันธภาพนั้นก็ไมอาจคงอยู่ได้ สัมพันธภาพระหว่างบุคคลอาจเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา อาจแน่นแฟ้นขึ้น ขาดการติดต่อ หรือเลิกรากันไป ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์และวัตถุประสงค์ที่เปลี่ยนแปลงไป การมีวัตถุประสงค์ร่วมกันและความสนองความต้องการร่วมกันเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพอันยาวนานระหว่างบุคคล

2. การเคารพในสิทธิและความเป็นตัวของตัวเองของบุคคล สัมพันธภาพอาจแตกร้างได้ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งล่วงล้ำสิทธิและไม่อาจให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นตัวของตัวเอง คนที่สนิทกันอาจเลิกคบกันได้ การปฏิบัติต่อกันด้วยความเคารพในสิทธิและเสรีภาพของกันและกันจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่ง

3. โครงสร้างและแบบแผนของสัมพันธภาพ สัมพันธภาพทางสังคมโดยทั่วไปมักมีลักษณะและโครงสร้างเฉพาะอย่างตามความสัมพันธ์ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน นายจ้างกับลูกจ้าง เพื่อนกับเพื่อน สามีกับภรรยา หรือบิดามารดากับบุตร โครงสร้างและแบบแผนการติดต่อสื่อสารจะขึ้นอยู่กับผู้ที่อยู่ในสัมพันธภาพนั้น ๆ เป็นราย ๆ ไป และขอบเขตที่สร้างความพึงพอใจให้ทั้งสองฝ่าย

4. ประสิทธิภาพในการติดต่อสื่อสาร ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้แก่

4.1 การมีภูมิหลังและประสบการณ์แตกต่างกัน ประสบการณ์ชีวิตที่ต่างกัน ทำให้บุคคลตีความสิ่งที่ตนรับรู้แตกต่างกันได้

4.2 การเลือกรับรู้ โดยให้ความสนใจเฉพาะข้อความบางตอน การจับใจความบางตอน ทำให้ไม่ได้ข้อเท็จจริงทั้งหมด ซึ่งทำให้การตีความผิดพลาดได้ เป็นการรับรู้เฉพาะสิ่งที่สอดคล้องกับความนึกคิดของตน และตีความตามที่ต้องการให้เป็น

4.3 อารมณ์และความรู้สึกในขณะที่มีความรู้ ปัจจัยในสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะ เป็นเหตุการณ์หรือบุคคลที่ก่อให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ไม่มั่นใจ โกรธ ก้าว อาจทำให้เกิดการรับรู้และการตีความที่ผิดพลาดได้

4.4 ความไม่มั่นใจในการรับรู้ ส่วนใหญ่อารมณ์ที่ซ่อนอยู่ภายในข้อความต่าง ๆ มีความสำคัญยิ่งกว่าข้อความที่สื่อสารออกมา ความไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ที่ซ่อนเร้นอยู่ อาจทำให้การรับรู้และตีความผิดพลาดได้

5. การรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างกระจ่าง มีปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่

5.1 การรับรู้ตนตามความเป็นจริง ซึ่งนำไปสู่การยอมรับตนเอง ยอมรับข้อบกพร่อง และภาคภูมิใจในส่วนดีของตน ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่า มีศักดิ์ศรี กล้าเป็นของตัวเอง สามารถเปิดเผยความจริงของตัวเอง ย่อมจะพบปะติดต่อกับผู้อื่น ได้ด้วยความจริงใจ ไม่ต้องเสแสร้ง

5.2 การรับรู้คนอื่นได้ตรงตามความเป็นจริง การมองบุคคลในแง่ร้ายจนเกินไป ทำให้ไม่สามารถไว้วางใจหรือเชื่อใจผู้อื่นได้ และการมองผู้อื่นเฉพาะด้านดีจะผิดหวังมากเมื่อพบส่วนบกพร่องในตัวเขา และไม่อาจรับความจริงของเขาได้ การเห็นผู้อื่นตามที่เรารับรู้ ทำให้สัมพันธ์ภาพเป็นไปอย่างมีอคติได้ ดังนั้น การยอมรับในความจริงของผู้อื่นทำให้สัมพันธ์ภาพเป็นไปด้วยความจริงใจ

5.3 การรับรู้สัมพันธ์ภาพตามความเป็นจริง โดยเฉพาะสัมพันธ์ภาพที่มีความใกล้ชิดกัน อย่างสูง มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องเป็นอย่างมาก อาจทำให้ยากที่จะรับรู้สัมพันธ์ภาพได้ตรงตามความเป็นจริง ถ้าต้องการให้สัมพันธ์ภาพยืนนานต้องพยายามขจัดปัญหาในการติดต่อสื่อสารที่อาจจะเกิดขึ้น หาหนทางป้องกันและแก้ไขความเข้าใจข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้น

6. การห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้อื่น ซึ่งอาจแสดงออกได้หลายทาง ที่สำคัญคือการแสดงความเอื้ออาทร และการกระทำเพื่อความสุข และความเป็นอยู่อันดีของผู้อื่น การให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นประสบความยุ่งยากลำบากใจ หรือมีความทุกข์อย่างหนัก การแสดงความขอบคุณในคุณความดีที่ผู้อื่นแสดงกับตน คุณลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

7. การซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลไม่ควรหลีกเลียงที่จะพูดความจริงเพียงเพราะไม่กล้าเผชิญความขัดแย้ง และควรเชื่อว่าผู้อื่นก็ย่อมกล้าจะแสดงความจริงและหาหนทางแก้ปัญหาได้ในทางสร้างสรรค์ ซึ่งความจริงที่พูดต้องแสดงให้เห็นถึงความเคารพในความเป็นตัวของตัวเองของผู้อื่น พร้อมทั้งคำนึงถึงความต้องการและความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่นด้วยความเป็นมิตรอย่างจริงใจ

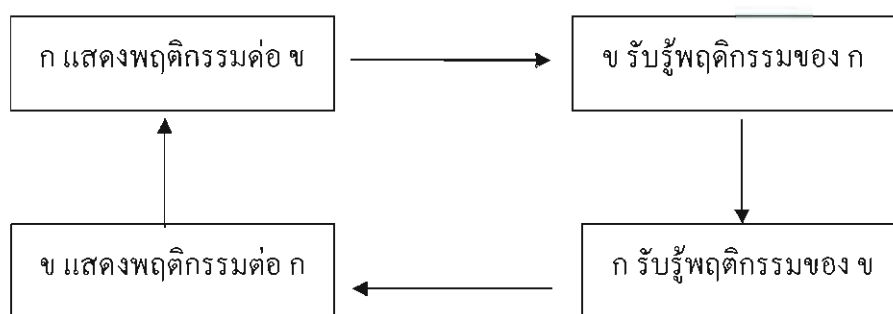
8. การมีส่วนช่วยให้กันและกันเติบโตและพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ทั้งโรเจอร์ส (Rogers) และมาสโลว์ (Maslow) ต่างก็เน้นความสำคัญของการพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพว่าเป็นแรงจูงใจพื้นฐานและเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ ทั้งได้เน้นถึงเงื่อนไขที่สำคัญที่จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาตนในสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ดังนี้

8.1 สัมพันธภาพแบบเปิด การเปิดเผยนั้น รวมถึงการลดการใช้กลไกในการป้องกันตนเอง ไม่แสวงสร้าง ไม่สวมหน้ากากเข้าหากัน เต็มใจที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน อย่างเปิดเผย เพื่อความเข้าใจอันดี และสัมพันธภาพที่มั่นคงเป็นสัมพันธภาพที่มีความจริงใจต่อกัน

8.2 มีความเข้าใจหรือมีความสามารถในการร่วมรู้สึก คือ ความสามารถที่จะเข้าใจโลกส่วนตัวของกันและกันอย่างถูกต้อง ต่างก็เข้าใจว่าแต่ละคนได้มีประสบการณ์อะไร ให้ความหมายกับประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างไร และต้องการจะสื่ออะไร เพื่อจะได้เข้าใจและร่วมประสบการณ์ของกันและกัน ได้อย่างแท้จริง

8.3 การยอมรับโดยไม่ต้องเห็นด้วย การเป็นผู้ฟังที่ดี มีความเข้าใจโดยไม่มีการประเมิน ถูก-ผิด ดี-เลว ไม่ได้หมายถึง การเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมบางอย่างของบุคคล แต่ทำให้สามารถเข้าใจผู้อื่นอย่างร่วมรู้สึก สัมพันธภาพที่บุคคลสามารถชี้ให้เห็นความบกพร่องและความผิดพลาดบางประการของแต่ละบุคคล โดยไม่แสดงการปฏิเสธเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา

ปัจจัยสำคัญที่เป็นหลักพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่ามนุษย์เรานั้น มีการสร้างสัมพันธภาพมาตั้งแต่แรกเกิด โดยทารกเริ่มมีสัมพันธภาพกับแม่ และคนในครอบครัว เมื่อเติบโตขึ้นสัมพันธภาพก็ขยายวงกว้างขึ้นเพื่อการดำเนินอยู่ในสังคมนั้น ๆ การสร้างสัมพันธภาพเป็นการแสดงพฤติกรรมระหว่างบุคคล 2 คน ขึ้นไป การรับรู้พฤติกรรมระหว่างบุคคลและการแสดงพฤติกรรมตอบสนองของฝ่ายตรงข้าม จะสามารถเป็นตัวกำหนดคุณภาพของสัมพันธภาพได้เป็นอย่างดี ซึ่งโยธิน ศันสนยุทธ และจุมพล พูลภัทรชีวิน (2539, หน้า 78) ได้เสนอแผนภูมิแสดงการรับรู้ระหว่างบุคคล (Interpersonal perception) ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 แผนภูมิการรับรู้ระหว่างบุคคล

จากรูป อธิบายได้ว่า พฤติกรรมทางสังคมระหว่างบุคคล 2 คน นั้น เกิดขึ้นเมื่อ ก แสดงพฤติกรรมบางอย่างกับ ข แล้ว ข ก็รับรู้พฤติกรรมที่ ก แสดงออก แล้วมีการแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อ ก และ ก ก็รับรู้พฤติกรรมที่ ข แสดง และมีพฤติกรรมตอบสนองต่อ ข และกระบวนการนี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ความสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์

ความสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

กาญจนา คุณารักษ์ (2527, หน้า 125-127) ได้กล่าวถึงความสำคัญที่บุคคลจะต้องมีการสร้างสัมพันธภาพ สรุปได้ดังนี้

1. สัมพันธภาพของบุคคลมีผลต่อสัมพันธภาพของกลุ่ม มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคม ดังนี้ วิลเบอร์ แชมมัม (Wilbur Schramm) ได้กล่าวว่า “บุคคลแต่ละคนอาศัยอยู่ในกลุ่ม ทำงาน และเล่นด้วยกันในกลุ่ม ร่วมแลกเปลี่ยนและสร้างสรรค์ประสบการณ์ในกลุ่ม” ดังนั้น หากบุคคลในกลุ่มมีความสมัครสมานสามัคคี รักใคร่กันดีแล้ว กลุ่มย่อมจะประสบความสำเร็จ ในการดำเนินการต่าง ๆ ส่งผลต่อการเพิ่มผลผลิตของกลุ่มด้วย

2. สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพื่อความอยู่รอด มนุษย์จะต้องมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ คนเราเกิดมาไม่มีใครอยู่คนเดียวได้ ต่างต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันนั้น ไม่ว่าจะเป็นสังคมที่เล็กที่สุดไปจนถึงสถาบัน องค์กร หรือประเทศ หรือโลกก็ตาม ล้วนแต่ต้องอาศัย สัมพันธภาพที่ดีต่อกันเท่านั้น จึงจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้

3. สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการทำงานหรือการสร้างผลผลิต เนื่องจากมนุษย์ จะต้องมีกิจกรรมหรือการทำงานร่วมกัน การดำเนินงานทุกอย่าง นอกจากจะอาศัยการบริหาร ที่มีประสิทธิภาพ สิ่งสำคัญอีกอย่างก็คือ การเข้ากันได้ของผู้ร่วมงาน หรือการมีสัมพันธภาพระหว่าง บุคคลนั่นเอง

เอมอร์ กฤษณะรังสรรค์ กล่าวว่ (2555) การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็น ในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ พัฒนาการทางสังคมและความคิดความเข้าใจของบุคคล พัฒนาขึ้นจาก การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เอกลักษณะของแต่ละบุคคล ความสำเร็จในอาชีพ การค้นพบความหมาย ของชีวิต และสุขภาพจิต ล้วนได้รับผลกระทบจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มนุษย์แต่ละคน ถูกหล่อหลอมจากประสบการณ์ให้มีความคิด ความเชื่อ ทักษะคติ และค่านิยม ที่แตกต่างกัน ดังนั้น การเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างคน 2 คน จึงต้องอาศัยความเข้าใจถึงปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อ สัมพันธภาพที่มีระหว่างกัน เพื่อบุคคลทั้งสองฝ่ายจะได้ประสบความสำเร็จในการสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีต่อกัน

การสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น นอกจากจะมีความจำเป็นในการดำเนิน ชีวิตประจำวันของบุคคลแล้ว ยังส่งผลต่อความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานได้อีกด้วย ดังนั้น บุคคลใดที่มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ง่าย โอกาสที่จะประสบความสำเร็จ ในชีวิตก็มีมากตามมาด้วยเช่นกัน

ความสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์ เด็กในสถานสงเคราะห์ ส่วนใหญ่เป็นเด็กยากจนและด้อยโอกาสทางการศึกษา รวมไปถึงเด็กกำพร้า และเด็กเร่ร่อน บางส่วนไม่ต้องการนอนอยู่ในครอบครัวที่เต็มไปด้วยความรุนแรง ถูกกลโกงหรือคดโกงเกินกว่าเหตุ จึงตัดสินใจหนีจากบ้านออกมาอาศัยอยู่บนท้องถนน และที่สาธารณะ เด็กกลุ่มนี้เป็นเด็กที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อพฤติกรรมถูกล่วงละเมิดทางเพศ เด็กที่ได้รับผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิด เด็กที่ได้รับผลกระทบจากพ่อและแม่ที่ติดเชื้อมีเอชไอวี เด็กที่ได้รับผลกระทบจากการถูกระงับการกระทำรุนแรง

นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช กล่าวว่า (2553) เด็กสถานสงเคราะห์ยังต้องต่อสู้กับความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้

1. ตำหนิตนเอง และรู้สึกผิดที่ต้องแยกจากพ่อแม่
2. บรรณรณนท่จะกลับไปอยู่กัพ่อแม่ แม้ว่จะถูกทำร้าย
3. รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการ หากต้องรอผู้อุปถัมภ์เป็นเวลานาน
4. รู้สึกช่วยเหลือตนเองไม่ได้ในการที่ต้องเปลี่ยนผู้ดูแลหลายคนในเวลาที่ผ่านมา
5. มีอารมณ์ปะปนกันในความผูกพันกับพ่อแม่อุปถัมภ์
6. รู้สึกไม่มั่นคงและไม่แน่นอนเกี่ยวกับอนาคต
7. ถึงเลที่จจะแสดงความขอบคุณ ความรู้สึกที่ดี ๆ ที่มีต่อพ่อแม่อุปถัมภ์

เด็กในสถานสงเคราะห์มักจะขาดความรัก ความเอาใจใส่ มักจะทำให้เด็กเกิด

ความน้อยเนื้อต่ำใจ คิดว่าตนเองไม่มีค่า บางคนซ่อนความรู้สึกไว้แล้วไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ กลายเป็นคนก้าวร้าว เด็กที่ถูกทอดทิ้งจะมีลักษณะไม่เชื่อฟัง ไม่ทำตาม อารมณ์หงุดหงิด ก้าวร้าว ชอบทำลาย พบความคับข้องใจได้บ่อย ขาดการนับถือตนเอง ขาดความมั่นใจ ขาดการแสดงความรู้สึกหรือแสดงความต้องการของตนเอง มีการควบคุมตนเองและขัดหยุ่นต่อสถานการณ์น้อย มีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน เด็กที่ถูกทอดทิ้งมักมีปัญหาการสร้างอารมณ์ผูกพันกับบุคคล ไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นได้ ปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ที่พบร้อยละ 35-50 ได้แก่ ปัญหาความสัมพันธ์ การปรับตัว ปัญหาการเรียน เกเร สมาธิสั้น ก้าวร้าว และพบอาการซึมเศร้าได้บ่อยที่สุด การที่เด็กจะพัฒนาเป็นมนุษย์ที่มีจิตใจแข็งแกร่งนั้น เด็กจะต้องได้รับการเลี้ยงดู การปกป้อง สร้างความไว้วางใจ และความมั่นคง จนเกิดความผูกพันที่มั่นคง (Attachment) เด็กที่ถูกทารุณกรรมหรือถูกทอดทิ้งมีความเสี่ยงที่จะไม่มีความผูกพันกับใครเลย เด็กที่มีความผิดปกติของความผูกพันทางอารมณ์ ไม่สามารถไว้วางใจใครและรักใครได้นั้น บ่อยครั้งที่พบว่า เด็กเติบโตมาเพื่อระบายความเจ็บปวดและความโกรธกับสังคม

จากลักษณะดังกล่าวข้างต้นของเด็กในสถานสงเคราะห์ การเสริมสร้างให้เด็กในสถานสงเคราะห์ได้พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดี โดยรู้จักไว้วางใจผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างของบุคคล รู้จักแบ่งปัน มีน้ำใจ การให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน การให้และการรับมีส่วนร่วม มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องอันดีกับผู้อื่น อันเป็นพื้นฐานที่สนับสนุนให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ สามารถดูแลตนเองได้ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่สังคม และเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

บาวเออร์ (Bowers, 1997) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์ที่มีต่อพฤติกรรมของนักเรียนระดับประถม พบว่า นักเรียนมีสัมพันธภาพและทัศนคติที่ดีขึ้น แต่มีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยในเรื่องของการเข้าชั้นเรียนของนักเรียน ซึ่งผู้วิจัยระบุว่า การเข้าชั้นเรียนของนักเรียนไม่ใช่ปัญหาสำคัญของโรงเรียนนี้

แพนสินี (Pansini, 1997, 36-83) ได้ศึกษาคุณภาพของรูปแบบสัมพันธภาพในสังคมของวัยรุ่น โดยการทดลองเชิงสำรวจเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อน ด้วยการสัมภาษณ์ เป็นผู้ชายจำนวน 5 คน และเป็นผู้หญิง 5 คน กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สัมพันธภาพเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ส่งผลต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีสัมพันธภาพที่คล้ายกัน ซึ่งพบว่า เพศชายมีการเปิดเผยเรื่องของสัมพันธภาพกับเพื่อนทั้งด้านภาษาและอารมณ์มากกว่าเพศหญิง และเพศหญิงจะร่วมกิจกรรมมากกว่าเพศชาย แต่อย่างไรก็ตาม ผลที่ได้มีลักษณะที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สังคมยอมรับในเรื่องการพูด ความรู้สึกไว้วางใจกัน

เกศสุตา อินทร โอสธ (2546) ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ครูณศศึกษา) จังหวัดนครนายก ที่มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนไม่ดี จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และหลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม มีสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนดีกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรางคณา มีมา (2547) ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่คัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจง โดยนักสังคมสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์คนชรานบ้านธรรมปกรณ์

จังหวัดนครราชสีมา มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลระดับปานกลาง และสมัครใจ เข้าร่วมการทดลอง จำนวน 8 คน กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ผู้สูงอายุมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยรวมและรายด้านดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ระดับ 0.5

เสาวนีย์ ไหมดี (2550) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ต่อความหวาดกลัวในผู้สูงอายุ โดยส่วนที่มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องสัมพันธภาพ คือ ความรู้สึกหวาดกลัว เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ ซึ่งพลวัตของความหวาดกลัวเกี่ยวข้องกับการอยู่อย่างโดดเดี่ยว รู้สึกไม่พึงพอใจในสัมพันธภาพที่มีอยู่ เริ่มต้นจากขาดความรู้สึกเป็นเจ้าของ บุคคลไม่มั่นใจว่าตัวเองเป็นส่วนร่วมและเป็นที่ต้องการหรือไม่ จนเกิดความไม่เข้าใจตัวเอง ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพอย่างมีความหมายหรือไม่มีความสัมพันธ์ที่จะสามารถแลกเปลี่ยนความรู้สึกอย่างคนใกล้ชิดหรือสนิทสนมได้ กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่มีระดับความหวาดกลัวสูงตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน กลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความหวาดกลัวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความหวาดกลัวในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล ต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยข้างต้น จะเห็นว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสามารถพัฒนาได้โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การให้คำปรึกษาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์ การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และยังพบว่า วัยรุ่นเพศชายเพศหญิงมีรูปแบบของสัมพันธภาพในสังคมที่คล้ายกัน โดยการพัฒนาศัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้นสามารถทำได้ทั้งในวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน

1. การให้คำปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 6) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มักจะเป็นปัญหาของ

ผู้มารับบริการ ซึ่งโดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับการศึกษา อาชีพส่วนตัว และสังคม การให้คำปรึกษากลุ่ม มีจุดมุ่งหมายทั้งการป้องกันและการบำบัดรักษา บรรยากาศของกลุ่มเต็มไปด้วยความไว้วางใจ และแสดงความเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวที่เป็น ความขัดแย้ง ความสับสน มีการพัฒนาตนเอง เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตน

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group counseling) เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่เอื้ออำนวย ให้ผู้มารับปรึกษาได้พัฒนาตนเอง ได้พัฒนาความสามารถ ขอมรับเหตุการณ์ที่คุกคามจิตใจ ช่วยลดความวิตกกังวล หงุดหงิด ความโกรธ ความซึมเศร้า หม่นหมอง และอื่น ๆ สมาชิกสามารถ ที่จะร่วมกันแสดงปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหา เพราะมีจุดสนใจร่วมกัน โดยมีพื้นฐานของ ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นไปเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความอบอุ่น ความเข้าใจ ความรู้สึก ขอมรับ เกิดความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มจะสามารถบอกเล่า ความวิตกกังวลที่มีอยู่ในใจให้กลุ่มรับทราบ สมาชิกคนอื่น ๆ จะสะท้อนความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และรับฟังความคิดความรู้สึก เจตคติของผู้อื่น ที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน โดยให้ค้นพบปัญหาของตนเอง ช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไข ปัญหานั้น ๆ โดยใช้พลังจากกลุ่ม ซึ่งกลุ่มให้คำปรึกษาที่ดี ควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 5-12 คน (กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลศรีธัญญา, 2542, หน้า 27)

ลักษณะ สิริวัฒน์ (2545, หน้า 298) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายกลุ่มเป็นการเพิ่มพูน ความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องการเป็นสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้พัฒนาความสามารถ ในการเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่ม

พนม ลิ้มอารีย์ (2548, หน้า 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป และผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้าน การให้ความช่วยเหลือทางจิตวิทยา โดยเฉพาะ เพื่อช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง สิ่งแวดล้อม และนำความรู้ ความเข้าใจที่ได้จากการปรึกษาภายในกลุ่มไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง ทำให้สามารถปรับตัว ได้ดีขึ้น และสามารถนำตนเองได้ในที่สุด

วัชร ทรัพย์มี (2549, หน้า 22) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นกระบวนการ ที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาของตนเองมาปรึกษาหารือ ซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตนเอง ฝึกการขอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญ ปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึกนึกคิด ของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาาร่วมกัน มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ได้สำรวจตนเอง ยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง อีกทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้สามารถมองเห็นช่องทางในการแก้ไขปัญหาของตน เนื่องจากได้รับคำแนะนำหรือความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่มภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับและอบอุ่น มีการไว้วางใจกัน

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดประสงค์ต่อไปนี้คือ (ศรีวรรณ จันทรวงศ์, 2543, หน้า 166)

1. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาเป็นคนเปิดเผย ไม่เก็บกด และไม่เสแสร้ง
2. ส่งเสริมให้ผู้มาขอคำปรึกษามีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
3. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาได้รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง และไม่ใ้ได้มุ่งหวังว่าตนต้องดีเลิศ
4. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาไม่หนีการเข้าสังคม
5. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาพัฒนาทักษะสื่อความหมาย เช่น ตั้งคำถามตรงเป้าและนุ่มนวล
6. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาไม่ด่วนตัดสินใจก่อนพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ
7. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาว่า ค่านิยมของตนเองเหมาะสมหรือไม่
8. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นคงทางจิตใจ
9. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาตระหนักว่าวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว
10. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษามีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่
11. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษามีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น
12. ช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 5) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มมีดังนี้

1. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตนเองและเรียนรู้บุคคลอื่น ๆ ที่เป็นสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ และเพิ่มความรู้สึกในเอกลักษณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้ยอมรับในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม
4. เพื่อเพิ่มการยอมรับ ความเชื่อมั่น และมุมมองใหม่ของตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ
5. พัฒนาความหวังใจและความเมตตาที่มีต่อคนอื่น
6. ค้นหาและพัฒนาการแก้ปัญหาอย่างหลากหลายที่เป็นความขัดแย้งในใจ
7. นำไปสู่การตัดสินใจเลือก และเลือกอย่างฉลาด

สรุปได้ว่า จุดประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษารู้จักกระบวนการเข้าสังคม พัฒนาเจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความรู้สึกของตนเอง มีความเข้าใจตนเอง มองผู้อื่นในแง่ดี สามารถตัดสินใจด้วยตัวเอง มีความเชื่อมั่นทางจิตใจ มีโอกาสเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น และตระหนักว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหาเหมือนกัน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป

หลักสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ไดเออร์ และเวรนด (Dyer & Vriend, 1988, pp. 56-57) สรุปหลักให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะให้ความสำคัญต่อสมาชิกเป็นรายบุคคล โดยจะพูดถึงปัญหาของสมาชิก เพื่อให้รู้จักตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดี
2. ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษาและผู้ช่วยเหลือกลุ่ม
3. การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุกคน และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด สามารถทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ในกลุ่มได้ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเอง
4. การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตนเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากความคิด ความรู้สึก และการกระทำของสมาชิกเอง
5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่ม บางครั้งก็จำเป็น อาจจะมีตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ซึ่งจะขึ้นประโยชน์แก่สมาชิกบางคนที่ต้องการ
6. การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้น มิได้หมายความว่ากลุ่มมีประสิทธิภาพ บางครั้งการมีปฏิสัมพันธ์สูงขึ้น แต่การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มอาจจะน้อยลงก็ได้
7. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันขึ้นในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่ควรบังคับให้เขาพูด ถ้าสมาชิกพูด ก็ไม่ไปหยุดชะงักการพูดของเขา
8. การให้คำปรึกษากลุ่มไม่ใช่การสารภาพบาป จึงไม่ควรจะพูดถึงอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ เนื่องจากอดีตไม่สามารถแก้ไขได้ นอกจากจะทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังและความรู้สึกผิด จึงควรเน้นเฉพาะปัจจุบัน เพราะคนเราควรจะอยู่ในโลกปัจจุบัน
9. ไม่ควรกล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา
10. เรื่องที่พูดกันในกลุ่มต้องเก็บเป็นความลับ ไม่ควรนำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม
11. สมาชิกจะพูดถึงปัญหาของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง และต่อปัญหาของตนเอง ไม่มีการพูดแทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนบรรลุเป้าหมายของตนเองได้
12. ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด ในการพูดถึงควรพูดไปด้วยความคิดและความรู้สึก จะช่วยให้สมาชิกรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพื่อเจ้อหรือรุนแรง

13. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มก็มีประโยชน์

14. การติดตามผลการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ควรทำให้เหมือนกับเป็นประสบการณ์ หนึ่งเดียวกัน ก่อนเริ่มทำครั้งใหม่ควรเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้ทำอะไรไปบ้าง

15. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่ง หรือสองคนเป็นพิเศษ

16. การให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกอาจมีความ ไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะไม่ได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

17. การแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกทางลบไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่เป็นสิ่งที่ ควรระบายออกมาด้วยวิธีการที่ทุกคนยอมรับ

18. การให้คำปรึกษากลุ่มจะไม่มีแบบแผนที่แน่นอน มีการยืดหยุ่นตลอดเวลา

19. ในกระบวนการให้คำปรึกษาจะไม่มีการตัดสินพฤติกรรม ความคิด และเหตุผล ของสมาชิกว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี แต่จะศึกษาถึงสาเหตุและวิธีการแก้ไขมากกว่า

20. ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษากลุ่ม วัดจากความสำเร็จเวลาสมาชิกอยู่นอกกลุ่ม ด้วยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกหรือเจ้าตัวอาจบันทึกพฤติกรรมของตนไว้ และผู้ให้คำปรึกษา พิจารณาอย่างเป็นกลาง

หลักการสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น พอสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม จะต้องยึดหลักผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง โดยแต่ละคนจะได้พูดถึงปัญหาของตน แสดงความคิดเห็น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาต้องคอยทำหน้าที่อำนวยความสะดวก และสมาชิกคนใด พร้อมจะพูด ภายใต้อำนาจที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ด้วยตนเอง

ประโยชน์และคุณค่าในการให้คำปรึกษากลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 6-7) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้ การปรึกษากลุ่มมีประโยชน์มากมายประการ เป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลให้เปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มสำรวจวิธีการ ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้น ช่วยให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับ บุคคลอื่น ประโยชน์อีกประการหนึ่งคือ สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่น ในกลุ่ม และการรับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

การปรึกษากลุ่มเป็นการจำลองสถานการณ์คล้ายการดำเนินชีวิตของสมาชิกที่ต้องเผชิญกับ เหตุการณ์และปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มที่สมาชิกมีความแตกต่างกันด้านอายุ ความสนใจ พื้นฐานที่แตกต่างกัน ฐานะทางเศรษฐกิจ ปัญหาที่แตกต่างกัน เป็นการจำลองสังคมเข้ามาในกลุ่ม

ปัญหาความขัดแย้งภายในกลุ่มก็คล้ายกับปัญหาการดำเนินชีวิต สมาชิกจะได้มุมมองและแนวคิดที่หลากหลายจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

กลุ่มจะให้ความสนับสนุนให้กำลังใจ ช่วยให้สมาชิกตั้งใจที่จะสำรวจปัญหาของตนเอง สมาชิกจะรับรู้ถึงความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และจากความรู้สึกถึงการเป็นพวกเดียวกับกลุ่ม สมาชิกจะเรียนรู้ความใกล้ชิด ความอาทร และการทำทาบรยากาศแห่งการสนับสนุนให้กำลังใจ ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้ทดลองพฤติกรรม เมื่อได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ สมาชิกจะได้รับกำลังใจ ได้ข้อคิดจากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ในการนำไปประยุกต์ในชีวิตประจำวัน

สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ สมาชิกเป็นผู้ตัดสินใจที่จะเลือกการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง สมาชิกต้องเปรียบเทียบการรับรู้ของตน และการรับรู้เกี่ยวกับตนที่เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ให้ข้อคิด เป็นข้อมูลในการตัดสินใจด้วยตนเอง กล่าวโดยสรุปคือ สมาชิกเข้าใจชัดเจนว่าตนเองต้องการอะไร อยากทำอะไร มีสิ่งใดที่ทำให้ไม่ได้ทำตามที่ต้องการ

แกซดา, ดันแคน และเมียร์โดวส์ (Gazda, Duncan, & Meadows, 1967, p. 81) ได้รวบรวมความคิดเห็นของนักจิตวิทยาหลายท่านเกี่ยวกับคุณค่าและลักษณะเฉพาะของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

1. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าเขามีได้้อย่างโดดเด่นหรือแปลกไปจากคนอื่น แต่ยังมีคนอื่นที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของเขา
2. สมาชิกกลุ่มได้รับความสนับสนุนในการแก้ไขปัญหาของเขา ทั้งนี้ เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้การยอมรับ ให้รางวัล และกำลังใจแก่เขา
3. สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริง ซึ่งทำให้สมาชิกสามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
4. กลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองกระทำพฤติกรรมใหม่
5. สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้กันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ปัญหาตนเอง
6. สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ปัญหาอย่างไร
7. ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม อาจจะทำให้สมาชิกแสวงหาการมารับคำปรึกษาเพิ่มเติมอีก ในรูปของการปรึกษาเป็นรายบุคคล
8. สภาพของกลุ่มอาจจะเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม จึงสามารถใช้เป็นสื่อที่จะช่วยแก้ปัญหาคอร์รัวของสมาชิกคนนั้นได้
9. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีคุณค่าสำหรับวัยรุ่น ซึ่งต้องการได้รับความยอมรับอย่างมากจากกลุ่มเพื่อน

10. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ช่วยให้เวลาในการทำงานของนักจิตวิทยามีประโยชน์ในปริมาณมากต่อคนจำนวนมากขึ้น

องค์ประกอบของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการดำเนินการหรือจัดกลุ่มให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จนั้น ไม่เพียงแต่จะขึ้นอยู่กับ การดำเนินการภายในกลุ่มเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มจะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จนั้น ผู้นำกลุ่มต้องพยายามให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กัน โดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิด การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายในกลุ่ม คอเรีย (Corey, 2004, pp.127-128) ได้ให้ข้อเสนอแนะ ของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษานั้นมีดังนี้

- 1.1 พัฒนาความกระฉับกระเฉงให้เกิดขึ้นในกลุ่ม
- 1.2 เป็นผู้นำในการเริ่มต้นในการสนทนากลุ่ม
- 1.3 ให้สมาชิกมีศักยภาพในการตัดสินใจเลือก
- 1.4 ให้สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่ตนเองรู้สึกวิตกกังวลหรือเป็นปัญหา และมีความรู้สึกที่ว่า

ตนเองเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม

1.5 ดำเนินการในการให้คำปรึกษา หรือการฝึกฝนที่จำเป็น เพื่อที่จะให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จ

1.6 บางครั้งอาจเปิดโอกาสให้ครอบครัวเข้ามาอยู่ในกลุ่มถ้าเห็นว่ามีจำเป็น

1.7 จัดระเบียบกลุ่มในเรื่องต่าง ๆ เช่น ให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกัน

ให้ข้อเสนอแนะกฎระเบียบของกลุ่ม และเตรียมสมาชิกที่จะได้รับความสำเร็จจากการมี ประสบการณ์ในกลุ่ม นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มยังจะต้องมีความสามารถที่จะใช้เทคนิคและวิธีการ เพื่อที่จะนำเข้าสู่ปัญหาและการช่วยเหลือ ซึ่งในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคที่คล้ายคลึงกับ การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ได้แก่ เทคนิคต่อไปนี้ (Dyer & Vriend, 1988, pp. 60-64)

- การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship) สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การยิ้ม

การทักทาย แนะนำตัวเอง และสมาชิกได้ทำความรู้จักกัน การมีท่าที่เป็นกันเอง ไม่แสดงตนเหนือกว่า สมาชิกกลุ่ม จัดสภาพแวดล้อมของกลุ่มให้มีบรรยากาศที่สบาย ๆ ไม่เครียด ชวนพูดคุยด้วยเรื่องทั่วไป ที่เขาสนใจ เพื่อนำไปสู่ความพร้อมที่จะพูดคุยต่อไป

- การสังเกต (Observation) ได้แก่ การรู้จักสังเกตท่าที พฤติกรรม การแสดงออก ตลอดจนการตอบสนองของสมาชิกกลุ่ม โดยอาศัยการสื่อความหมาย จะโดยใช้คำพูดโต้ตอบกัน

หรือใช้การสังเกต หรือวิธีอื่นใดที่แทนการพูดโต้ตอบกัน และไม่ใช้คำพูด เป็นต้น จะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมกลุ่มได้ดี

- การนำแบบทั่ว ๆ ไป (General leads) มักเป็นลักษณะคำถาม หรือคำพูด อาจนำไปสู่หัวข้อการอภิปราย หรือใกล้จบการอภิปราย หรือต้องการชักจูงให้เปลี่ยนแนวคิดไปจากเดิม หรือใช้เพื่อทำลายความเงียบอันยาวนานก็ได้

- การกระตุ้นความสนใจ (Stimulation) มักใช้ในตอนแรก ๆ ที่เริ่มกลุ่ม และสมาชิกยังไม่กล้าพูดคุยกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้นำ กระตุ้นความสนใจ โดยอาจพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่สมาชิกรู้สึกสนใจ เพื่อนำไปสู่การอภิปรายร่วมกัน

- การให้กำลังใจและการส่งเสริม (Encouragement) เมื่อสมาชิกเกิดมีท่าทีท้อแท้ใจ ไม่ยอมพูดคุย ก็อาจใช้การกระตุ้น ส่งเสริม ให้กำลังใจ ทั้งด้วยคำพูด และสีหน้าท่าทาง จะช่วยให้สมาชิกอยากพูดคุย อยากแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

- การเชื่อมโยง (Connection) ในการจัดกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้จักใช้เทคนิคของการเชื่อมโยงเรื่องหรือประเด็นต่าง ๆ ที่พูดกัน เป็นการเชื่อมโยงการสื่อสารภายในกลุ่ม

- การเงียบ (Silence) เมื่อกลุ่มเงียบ แทนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามพูดคุย เพื่อทำลายบรรยากาศที่เงียบนั้น ก็อาจจะใช้เทคนิคของการเงียบ ซึ่งจะทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งของกลุ่มทนไม่ได้ และจะเป็นผู้พูดทำลายความเงียบขึ้นมาเอง

- การฟัง (Listening) ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจฟัง และจับประเด็นที่สมาชิกกลุ่มพูดให้ได้ โดยมีท่าทีสนใจ อาจจะบอกให้เขาพูดต่อ หรือพยักเพยิดเป็นเชิงรับรู้ได้

- การยอมรับ (Acceptance) เป็นการรับฟังด้วยความเห็นใจ เข้าใจ ไม่นำเอาค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษาเข้าไปเปรียบเทียบกับกลุ่ม จะต้องไม่นึกว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำการคุยไปสู่เรื่องที่ตนคิดว่าสำคัญ นั่นคือ การให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ชี้ปัญหาของตนด้วยตนเอง

- การแสดงความเห็นชอบด้วย (Approval) เป็นการแสดงความเห็นคล้อยตามด้วยคำพูดและท่าทาง เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดในสิ่งที่ถูกต้อง การทำเช่นนี้จะช่วยส่งเสริมให้เกิดกำลังใจแก่ผู้พูด

- ความอดทน (Patient) แม้ว่าจะต้องการให้การดำเนินกลุ่มเป็นไปอย่างรวดเร็ว ผู้ให้คำปรึกษาก็จะต้องอดทนให้สมาชิกกลุ่มได้พูดในสิ่งที่เขาอยากพูดบ้าง แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับหัวข้อสำคัญที่ควรอภิปรายก็ตาม เมื่อเขาได้พูดในสิ่งที่พอใจแล้ว ก็อาจจะพร้อมที่จะพูดถึงปัญหาหรือเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

- การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดวุ่นวาย ทำให้เรื่องราวสับสน ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดทบทวนซ้ำอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจ แจ่มแจ้ง

หรือเมื่อเขาเข้าใจสิ่งผิด ๆ ก็จะต้องอธิบายให้เข้าใจถูกต้อง และในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ภาษาที่คลุมเครือ ก็ต้องขอให้อธิบาย หรือทดสอบว่าเข้าใจตรงกันหรือไม่

- การแปลความหมาย (Interpretation) เป็นการแปลความหมายจากอารมณ์ พฤติกรรม และความคิดที่ผู้มารับคำปรึกษาแสดงออกไป เพื่อให้เกิดความกระจ่างแจ้งยิ่งขึ้น โดยชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์บางอย่างในคำพูด ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้เขามองเห็น จะช่วยให้มีความตระหนักในตัวเอง ซึ่งการแปลความหมายมักกระทำในขั้นตอนหลัง ๆ ของการให้คำปรึกษา เมื่อมีความเข้าใจกับผู้รับคำปรึกษาดีแล้ว และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เพราะจะเสี่ยงต่อการสูญเสียสัมพันธภาพถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่พร้อมที่จะรับความจริง

- การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) กรณีนี้ยึดหลักการปรึกษาแบบไม่นำทาง นิยมใช้เพื่อดึงความรู้สึกที่คลุมเครือออกมาให้ชัดเจนขึ้น เป็นการตีความหมายจากคำพูดที่ผู้มารับคำปรึกษาพูดออกมา โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ เพื่อช่วยให้เขาเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้ง และกล้าเผชิญกับความรู้สึกของตน

- การเรียบเรียงถ้อยคำเสียใหม่ (Restatement) วิธีนี้ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถรวบรวมเนื้อหาให้เป็นเรื่องราวที่ปะติดปะต่อได้ ผู้ให้คำปรึกษาก็จะช่วย โดยการนำถ้อยคำที่เขาพูดมาเรียบเรียงใหม่ โดยไม่ตีความหมาย จะช่วยให้เข้าใจเรื่องราวได้กระจ่างขึ้น นักวิชาการบางคนเรียกกลวิธีนี้ว่า การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of content)

- การให้ข้อมูล (Information) เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจ โดยอาศัยข้อมูลที่ได้เป็นแนวทาง และจะมีความหมายมากยิ่งขึ้น ถ้าผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วนค้นคว้า และอภิปรายเกี่ยวกับข้อมูลนั้น ๆ

- การตั้งคำถาม (Questioning) การตั้งคำถามในการจัดกลุ่มให้คำปรึกษา มักเป็นคำถามกว้าง ๆ ไม่เน้นจุดใดจุดหนึ่งจนเกินไป และไม่ใช้เพื่อคำตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ แต่จะกระตุ้นให้เล่าถึงรายละเอียด หรือแสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ยังใช้การตั้งคำถาม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น และเกิดความกระจ่างแจ้งในปัญหาของตนอีกด้วย

- การแนะ (Suggestion) ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาถูกงัดปัญหา และมองไม่เห็นแนวทางที่จะจัดการกับปัญหาได้ วิธีนี้ไม่ควรใช้บ่อย เนื่องจากจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาคิดที่จะขอรับคำแนะนำไม่เป็นตัวของตนเอง และไม่สามารถนำตนเองได้

- การให้กำลังใจ (Reassurance) เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและช่วยให้คลายเครียด ทำให้เกิดกำลังใจที่จะจัดการกับปัญหา อาจทำได้โดยการปลอบใจ การชมเชย เมื่อเขาสามารถคิดหาแนวทางได้ หรือปฏิบัติได้เหมาะสม การชี้แจงให้เห็นว่าปัญหานั้น ๆ มีการแก้ไขได้ และการคาดคะเนว่าต่อไปอาจดีขึ้น

- ปฏิบัติการเชิงวิเคราะห์ (Tentative analysis) เมื่อได้ข้อมูลมาโดยละเอียดแล้ว ต้องไม่บังคับให้ผู้รับคำปรึกษาทำตามในสิ่งที่เสนอแนะ แต่ปล่อยให้เขาเป็นหน้าที่ของเขาที่จะวิเคราะห์ ข้อมูลเหล่านั้นด้วยตนเอง และสามารถที่จะรับหรือปฏิเสธข้อเสนอนั้นต่าง ๆ ได้โดยเสรี

- การใช้คำถามป้อนกลับ (Feedback) ใช้เมื่อมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งตั้งคำถามขึ้นมา แทนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ตอบ ก็อาจจะป้อนคำถามกลับไปยังสมาชิกคนอื่นในกลุ่มหรือกลับไป ที่ตัวผู้ถามเองว่าเขาคิดอย่างไร

- การมองปัญหาจากมุมมองของคนอื่น (Projection interpersonal) คือ การให้ผู้มารับ คำปรึกษาเปรียบเทียบความรู้สึก ทำที่ การปฏิบัติ ในฐานะที่เป็นคนอื่นที่เกี่ยวข้อง ซึ่งไม่ใช่ตัวของ ผู้รับคำปรึกษาเอง

- การมองย้อนอดีตและอนาคต (Projection-time) เป็นการช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษา นึกย้อนอดีต หรือมองไปถึงอนาคตอีก 5 ปี ข้างหน้า ว่าได้เกิดอะไรมาบ้าง หรือจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง กับสภาพของปัญหาที่เป็นอยู่

- การยกตัวอย่าง (Illustration) อาจเป็นได้ทั้งตัวอย่างที่ผู้ให้คำปรึกษาเองเคยมี ประสบการณ์หรือประสบการณ์นอกตัว

- การอธิบายสรุป (Summary clarification) ใช้เมื่อพูดถึงปัญหาได้หลายแง่หลายมุม แล้วก็จะสรุปรวมเรื่องที่พูด และข้อคิดเห็นว่าได้พูดอะไรกันไปแล้วบ้าง

2. การเลือกสมาชิก

การเลือกสมาชิกให้เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษานั้น ผู้จัดการกลุ่มควรทำความเข้าใจก่อนว่า แบบแผนการเข้ากลุ่มของสมาชิกแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

2.1 ผู้ที่สมัครใจ (The volunteer) จะตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มด้วยความเต็มใจของตนเอง จากข้อมูลที่ได้รับจากเพื่อนที่เคยเข้ากลุ่มแล้ว หรือจากแหล่งข้อมูลอื่น ๆ พวกนี้จะได้รับประโยชน์ จากกระบวนการกลุ่มมากกว่าพวกที่ไม่สมัครใจ ดังนั้น ความสำเร็จของกระบวนการกลุ่มก็มีแนวโน้ม มากขึ้นถ้ามีสมาชิกประเภทนี้

2.2 ผู้สมัครใจเกมถูกบังคับ (The forced volunteer) บุคคลประเภทนี้เข้ากลุ่ม เพราะได้รับการกระตุ้นคะขอบ หรือถูกชี้แนะให้เข้ากลุ่ม การเข้ากลุ่มจึงดูเหมือนกับว่ามีความสมัครใจ ผู้นำกลุ่มควรทำให้สมาชิกเหล่านี้เกิดความมั่นใจว่าการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มนั้น เป็นการตัดสินใจ ที่ดีที่สุด การบังคับมากเกินไปจะทำให้เขาเสียใจที่เข้าร่วมกลุ่ม

2.3 ผู้ที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม (The forced participant) ผู้นำกลุ่มต้องใช้เวลา แก่สมาชิกเหล่านี้มาก เพื่อที่จะให้เขากลับเปิดเผยตนเองและได้รับประโยชน์จากกระบวนการกลุ่ม

เซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone, 1981, pp. 457-461) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เหมาะสมที่จะเข้ากลุ่มมีลักษณะ ดังนี้

1. ก้าวร้าวมาก
2. เหนียวอายมากเกินไป
3. มีปัญหาการปรับตัวมากเกินไป ไม่เหมาะสมกับกลุ่มปกติ
4. ไม่ควรจัดคนที่เป็ญญาติหรือเพื่อนสนิทไว้ในกลุ่มเดียวกัน เพราะต่างรู้ปัญหา

ของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว ทำให้ไม่ให้ความรู้สึกที่แท้จริงของการเปิดเผยตนเองต่อหน้าผู้อื่น

3. ชนิดของกลุ่ม

ราว (Rao, 1981, p. 177) มีความเห็นว่า ขนาดของกลุ่มควรเป็นกลุ่มปิด คือ ไม่มีการรับสมาชิกใหม่อีกในระหว่างให้คำปรึกษา แม้จะมีสมาชิกลาออกไปแล้วก็ตาม เพราะการจัดเป็นกลุ่มเปิดจะทำให้สมาชิกมีปัญหาในเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนม

4. ขนาดของกลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 117) มีความเห็นว่า ถ้าเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาควรมีสมาชิก 3-4 คน ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นควรอยู่ระหว่าง 6-8 คน ผู้ใหญ่อยู่ที่ประมาณ 8 คน แต่ถ้าเป็นการแนะแนวกลุ่มสมาชิกอาจมีประมาณ 20-30 คน

5. ระยะเวลา ความถี่ และจำนวนครั้ง

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2549, หน้า 182) ให้ความเห็นว่า เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มโดยปกติแล้ว สำหรับกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าเป็นกลุ่มเด็กประถมศึกษาเวลาที่ใช้ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาในการใช้คำปรึกษาทั้งหมดมีน้อย อาจจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง หรือไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สำหรับจำนวนครั้งที่เจอกัน ควรกำหนดไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ

6. อายุและวุฒิภาวะของสมาชิก

โอลเซน, ฮอร์น และลาเว (Ohlsen, Horne, & Lawe, 1988, p. 29) ได้เสนอว่า สิ่งที่ควรนำมาพิจารณาในเรื่องของอายุนั้น ส่วนมากจะเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีอยู่ในระดับเดียวกัน เพื่อให้สมาชิกมีความสบายใจในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ส่วนวุฒิภาวะทางสังคมจะมีความสำคัญมากกว่าอายุตามปฏิทิน และระดับความสามารถทางสติปัญญาไม่ควรแตกต่างกันมาก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อสารความหมาย สมาชิกที่มีความสามารถน้อยกว่าจะถูกข่มโดยสมาชิกที่มีความสามารถมากกว่า

7. สถานที่ในการประชุมกลุ่ม

สถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วน และมีขนาดพอเหมาะ กับจำนวน เก้าอี้ควรมีลักษณะที่นั่งได้สบายและจัดเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นอย่างทั่วถึง พื้นห้องควรสะอาด และพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งกับพื้นได้ ถ้าสมาชิกต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง (Ohlsen et al., 1988, p. 29)

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2549, หน้า 18-20) กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ

เป็นขั้นที่ผู้ให้บริการปรึกษาต้องกำหนดว่า ในการจัดกลุ่มแต่ละกลุ่มนั้น ต้องการกลุ่มประเภทใด จุดประสงค์ของกลุ่มคืออะไร เป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเองหรือเพื่อแก้ปัญหา สมาชิกจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม กระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิกเป็นอย่างไร กำหนดให้มีจำนวนสมาชิกกี่คน จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง กฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอย่างไรบ้าง กลวิธีในการดำเนินกิจกรรมการประเมินผลและการติดตามผลเป็นสิ่งที่ผู้ให้บริการจะต้องเตรียมให้พร้อม

2. ขั้นเลือกสมาชิก

ในการเลือกสมาชิกจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบเกี่ยวกับอายุ เพศ บุคลิกภาพ ขนาดของกลุ่ม ช่วงเวลา และความถี่ในการดำเนินกลุ่ม การเลือกสมาชิกที่มีปัญหาหรือความต้องการตรงกัน ซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับรายละเอียดขององค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้ มีนักวิชาการหลายท่านมีแนวความคิดที่แตกต่างกัน ซึ่งจะกล่าวรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

3. การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม

ผู้ให้บริการปรึกษาควรพบผู้รับบริการเป็นรายบุคคล เพื่ออธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าการให้คำปรึกษากลุ่มคืออะไร แต่ละคนจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม และแต่ละคนมีบทบาทหน้าที่อย่างไร ความแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มกับการปรับทุกข์กันในหมู่เพื่อนฝูงเป็นอย่างไร ผู้ให้บริการปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการถามถึงกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งรวมถึงประเด็นเกี่ยวกับการรักษาความลับ ช่วงเวลาของการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้ากลุ่มอย่างสม่ำเสมอ และถามความสมัครใจของผู้รับบริการก่อนเข้าร่วมกลุ่ม

4. การเข้ากลุ่มครั้งแรก

จะต้องมีการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกัน ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะทำให้สมาชิกกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกของแต่ละคน และผู้ให้บริการปรึกษาควรอธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจวัตถุประสงค์

และบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม ขั้นนี้ผู้รับบริการอาจแสดงความไม่แน่ใจหรือมีความเครียด เมื่อรู้บทบาทหน้าที่ของตน ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องใช้ทักษะของตนอย่างถูกกาลเทศะ คือรู้ว่า จังหวะใดควรทำหรือพูดอย่างไร และจะต้องสามารถประเมินบรรยากาศของกลุ่มและสังเกตที่ท่า ของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างแม่นยำ สมาชิกแต่ละคนจะพัฒนาความไว้วางใจและสัมพันธภาพ อันดีต่อกัน ผู้ให้บริการปรึกษาจะได้กำหนดจุดมุ่งหมายส่วนตัวและความคาดหวังสิ่งที่จะได้รับ จากการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างถูกต้องเหมาะสม การให้คำปรึกษาในขั้นนี้ ควรเป็นการสำรวจ แนวความคิดและความรู้สึก แต่ยังไม่ควรเริ่มแก้ปัญหา

5. ขั้นดำเนินการ

เป็นขั้นที่สมาชิกจะนำปัญหาและเรื่องราวของตนมาเล่าให้กลุ่มฟัง และเปิดโอกาส ให้สมาชิกคนอื่นแสดงความคิดเห็นหรือช่วยแก้ปัญหา ถ้าเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ สมาชิก จะมีขวัญและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในระดับสูง ซึ่งจะนำไปสู่การเต็มใจและมุ่งมั่น ที่จะช่วยแก้ปัญหาในกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะมีโอกาสเป็นผู้สังเกตการณ์และสนับสนุนให้สมาชิก มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น ขั้นนี้จะใช้เวลาพบกันหลายครั้งจนกว่ากระบวนการ ให้คำปรึกษานี้จะได้ผล โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะสามารถทำให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดถึงเรื่องราว และความรู้สึกของตน กล่าวเผชิญปัญหา ขอมรับความจริง ขอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่น รู้จักตนเอง ทั้งสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นช่องทางแก้ปัญหาหรือ ปรับปรุงตนเอง

6. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ในขณะที่กลุ่มใกล้จะยุติการดำเนินการ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเตรียมสมาชิกให้พร้อมกับการยุติกิจกรรมกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกได้ประเมินพัฒนาการของตนเอง ระหว่างประสบการณ์กลุ่ม และการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในอนาคต

7. ขั้นประเมินผล

หลังจากการจัดการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องทำการประเมินผล กิจกรรมนั้น ๆ โดยใช้กลวิธีต่าง ๆ เป็นต้นว่า การสัมภาษณ์ผู้รับบริการเป็นรายบุคคล การสัมภาษณ์ ผู้ใกล้ชิด ผู้รับบริการ การใช้แบบสอบถาม การสังเกตพฤติกรรมของผู้รับบริการ

สรุปได้ว่า กระบวนการปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสมและครอบคลุมกระบวนการปรึกษา มีขั้นตอนและองค์ประกอบที่ดีและมีลำดับขั้นกระบวนการปรึกษาที่เป็นระบบระเบียบ และมีความเหมาะสมกับกระบวนการที่จะทำการให้คำปรึกษา

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone, 1981, p. 202) กล่าวว่า กลุ่มมาราธอน หมายถึง กลุ่มที่พบกันหลายช่วงติดต่อกันไป โดยใช้เวลานานมากกว่า 12 ชั่วโมง ในแต่ละครั้ง จากการพบปะติดต่อกันหลาย ๆ ครั้งนี้ จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ค้นพบและศึกษาความคิดของตนเองและผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดำเนินเป็นแบบแผนในการมีปฏิสัมพันธ์กัน ความขัดแย้งกัน ความมือคติดต่อกัน และความกลมเกลียวสามัคคีกัน

สแตวอร์ต (Stewart, 1992, pp. 157-158) ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน ว่าเป็นกระบวนการกลุ่มที่ใช้เวลาระหว่าง 24-48 ชั่วโมง โดยมีจุดประสงค์หลักคือ การเผชิญหน้า และการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อลดพฤติกรรมของกลไกการป้องกันตนเอง อันจะนำไปสู่ความเข้าใจตนเอง ความจริงใจ ความซื่อสัตย์ การเปิดเผยตนเอง

แสวงเคื่อน โยธาศรี (2553) ได้กล่าวโดยสรุปว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอน เป็นกระบวนการกลุ่มความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในบรรยากาศของการยอมรับตนเอง และสมาชิกกลุ่มมีความไว้วางใจกัน เข้าใจซึ่งกันและกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน ช่วยเหลือ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะเป็นผู้นำคอยเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น แนวทางของกลุ่มสามารถกำหนดได้โดยผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มก็ได้ ใช้เวลาต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน 6-50 ชั่วโมง โดยไม่มีการหยุดนอกจากเวลาอน

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอน หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษา เป็นกลุ่มภายใต้บรรยากาศการยอมรับ การเข้าใจ การไว้วางใจกัน โดยมีจุดประสงค์หลักคือ การเผชิญหน้าและการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อลดพฤติกรรมของกลไกการป้องกันตนเอง อันจะนำไปสู่ความเข้าใจตนเอง ความจริงใจ ความซื่อสัตย์ การเปิดเผยตนเอง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ระบายความรู้สึกอย่างเสรี โดยปราศจากความกดดันใด ๆ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะคอยเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น อันจะเป็นแนวทางที่จะช่วยให้สมาชิกได้พัฒนา การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้เกิดขึ้นกับตนเอง ผู้นำกลุ่มและสมาชิกใช้ระยะเวลาต่อเนื่องกัน เป็นเวลานาน 12-48 ชั่วโมง

ลักษณะเฉพาะอีกอย่างหนึ่งของการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน นอกจากด้านเวลาแล้ว ก็คือสถานที่ สถานที่สำหรับประชุมกลุ่มก็นับว่าเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปได้ อย่างสมบูรณ์ โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ผู้จัดกลุ่มมักจะเลือกสถานที่ที่ตั้งห่างออกไปจากเมืองที่อยู่พอสมควร

หรือซานเมือง ซึ่งอาจจะเป็นฟาร์มหรือบ้านพักเล็ก ๆ ของสมาชิกคนใดคนหนึ่ง ซึ่งมีจุดประสงค์ที่จะช่วยลดความยุ่งยากบางอย่าง และทำให้แตกต่างจากบรรยากาศที่ซ้ำซากจำเจที่เขาพบอยู่ทุก ๆ วัน และยังช่วยลดช่องว่างระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม เพราะจะเกิดความรู้สึกใกล้ชิด อบอุ่น และเป็นกันเองมากกว่า นอกจากนี้ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้กลุ่มบรรลุถึงเป้าหมาย ดังที่เวอร์นี (Vemy, 1984, p. 167) ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อคนเราไม่สามารถคงกลไกในการป้องกันตัวได้นาน คนเราก็จะแสดงลักษณะจริง ๆ ของตนออกมา อันจะนำไปสู่ความรู้สึกวิตกกังวล ไม่สบายใจ และจะพยายามหลีกเลี่ยงไป แต่เนื่องจากสถานที่ซึ่งจัดขึ้นนอกเมืองเช่นนี้ ดังนั้น จึงมักพบว่า สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มจะยังคงอยู่ในกลุ่มต่อไป เพราะมันลำบากเกินกว่าที่เขาจะยอมออกจากกลุ่มไป

เวอร์นี (Vemy, 1984, p. 165) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับเวลาของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม มาราชอนไว้ว่า ระยะเวลาที่ดำเนินการกลุ่มนั้น ใช้ติดต่อกันไป 6-48 ชั่วโมง หรืออาจใช้เวลานานถึง 50 ชั่วโมงก็ได้ ขึ้นอยู่กับแต่ละโอกาส

ยาลอม (Yalom, 1995, 268-272) ได้กล่าวถึงการใช้ระยะเวลาในการทำกลุ่มยาวนาน ติดต่อกัน อาจจะเป็น 2-3 วัน ติดต่อกัน รวมระยะเวลาติดต่อกัน 6-50 ชั่วโมง การเข้ากลุ่มในลักษณะนี้ บรรยากาศของกลุ่มจะถูกกระตุ้นให้มีการพัฒนาการของกลุ่มได้สูง เนื่องจากความเข้มของอารมณ์และประสบการณ์ที่ต่อเนื่อง เพื่อความผูกพันของสมาชิก (Cohesiveness) สมาชิกอยู่ร่วมกันกับผู้นำกลุ่ม ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง เพราะถ้ามากกว่านี้จะเป็นผลดีมากขึ้น

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราชอน

สตอลเลอร์ และ บาค (Stroller & Bach, 1985 cited in Shaffer & Galinsky, 1989, p. 212) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของความยาวนานของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราชอนไว้ดังนี้

1. ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอ่อนล้า และทำให้กลไกการป้องกันตนเองลดน้อยลง
2. เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มที่รู้สึกเจ็บปวดจากการกระทำแง่ลบของบุคคลอื่น ไม่สามารถหลบหนีจากความสนใจของสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้
3. การที่กลุ่มไม่มีเวลาหยุดพัก ทำให้สมาชิกกลุ่มที่รู้สึกโกรธหรือเจ็บปวดไม่สามารถจัดการหรือซ่อนเร้นความรู้สึกภายในตนเองได้ทัน ดังนั้นจึงเป็นโอกาสที่สมาชิกจะได้ปรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับสมาชิกภายในกลุ่ม
4. สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาถึงลักษณะของตนเองที่แสดงออกมาภายในกลุ่ม เช่น ลักษณะอารมณ์และรูปแบบความคิดที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ภายในกลุ่ม
5. บรรยากาศของกลุ่มช่วยสร้างภาวะวิกฤติและความคาดหวังในการจัดการกับสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักถึงเหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่ม ความคาดหวัง

จากกลุ่ม และทำให้พิจารณาได้ว่าไม่มีประโยชน์ที่จะเก็บกคความรู้สึกไว้เพราะไม่มีกลุ่มครั้งหน้าที่จะเปิดโอกาสให้ได้จัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นอีก

สิ่งที่ช่วยในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนประสบความสำเร็จได้นั้น เวอร์นีย์ (Verney, 1984, p. 167) ให้เหตุผลว่า เมื่อคนเราไม่สามารถคงกลไกในการป้องกันตนเองได้นาน คนเราจะแสดงลักษณะจริง ๆ ของตนออกมา ความยาวนานติดต่อกันของระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม เป็นการให้โอกาสในการลดกลไกในการป้องกันตนเอง ความยาวของเวลาจะเปิดโอกาสให้ได้สัมผัส และจัดการกับความรู้สึกในระดับลึก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน

แกสเดน (Gasden, 1981) ได้ศึกษาถึงผลของการบรรลุดังกล่าวแห่งตนและความรู้สึก ผูกพันของนักเรียนในกลุ่มมาราธอนและกลุ่มระยะสั้น จำนวน 50 คน แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม สองกลุ่มแรกเข้ากลุ่มมาราธอนพบกันหลายช่วงเป็นเวลาดิตต่อกัน 16 ชั่วโมง ส่วนที่เหลืออีก 3 กลุ่ม ไม่ได้เข้ากลุ่ม พบว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มมาราธอนมีคะแนนการบรรลุดังกล่าวแห่งตนและความรู้สึก ผูกพันภายในกลุ่มสูงกว่ากลุ่มระยะสั้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กนกพร เรื่องเพิ่มพูน (2546) ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตา กรณีศึกษานักเรียน โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพที่เรียนร่วม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลอง 8 คน โดยกลุ่มทดลอง ได้รับการปรึกษากลุ่มมาราธอน จำนวน 3 วัน 2 คืน ดิตต่อกัน รวม 18 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุม ดำเนินกิจวัตรประจำวันตามปกติ ผลการทดลองพบว่า เด็กกลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง ไม่แตกต่างกับระยะก่อนให้คำปรึกษา และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่ต่างกับกลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลอง

วัชรีย์ อุจะรัตน์ (2546, หน้า 74-76) ได้ทำการศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอน ที่มีต่อปัจจัยการบำบัดของบุคลการสาธารณสุข โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลการสาธารณสุข เขตการสาธารณสุขที่ 1 จำนวน 22 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 11 คน สำหรับกลุ่มทดลองเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอน รวมทั้งหมด 13 ชั่วโมง วัดปัจจัยการบำบัด ก่อนการทดลองและหลังการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม โดยใช้แบบสอบถามปัจจัยการบำบัด วิเคราะห์ด้วย สถิติ *t-test* ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีปัจจัยการบำบัดสูงขึ้น และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จาวรรรณ ก้านศรี (2547) ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนต่อการพัฒนา คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางในพยาบาลวิชาชีพ

กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพของโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 จังหวัดสุพรรณบุรี เพศหญิง อายุระหว่าง 22-29 ปี จำนวน 16 คน ได้รับการสุ่มให้อยู่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน ใช้เวลา 3 วัน 2 คืน ติดต่อกัน เป็นเวลา 20 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลปกติ ผลการวิจัยพบว่า ระยะเวลาหลังทดลอง การพัฒนาคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษาแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษาแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

จากงานวิจัยข้างต้น พบว่า ได้มีนำการให้ปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนมาใช้ในงานวิจัย เพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้ เช่น การบรรลุสังขการแห่งตนและความรู้สึกผูกพันของนักเรียน ปัจจัยการบำบัดของบุคลากรสาธารณสุข และคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษาแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของพยาบาลวิชาชีพ และไม่เห็นผลการพัฒนาที่ชัดเจนต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตา

แนวคิดทฤษฎีดนตรีบำบัด

ความหมายของดนตรีบำบัด

สมาคมดนตรีบำบัดแห่งอเมริกา (American Music Therapy Association [AMTA], 2014) ได้ให้ความหมายของดนตรีบำบัดไว้ว่า ดนตรีบำบัด คือ การใช้ดนตรีในการช่วยรักษาทางคลินิก ตามลักษณะอาการของผู้ป่วย โดยมีนักดนตรีบำบัดมืออาชีพ

สมาคมดนตรีบำบัดประเทศแคนาดา (Canadian Association for Music Therapy [CMAT], 1997) ได้ให้ความหมายของดนตรีบำบัดไว้ว่า ดนตรีบำบัด คือ การใช้ดนตรีและองค์ประกอบของดนตรีโดยนักดนตรีบำบัด เป็นแขนงวิชาที่ต้องใช้ความสามารถเฉพาะบุคคลของนักบำบัด เพื่อการรักษา ช่วยฟื้นฟูและพัฒนาผู้ที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ การรับรู้ สังคม ความรู้สึก รวมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

สมาคมดนตรีบำบัดแห่งชาติ (National of Association for Music Therapy [NAMT], 1980 cited in Davis, Gfeller, & Thaut, 1999) ได้ให้ความหมายของดนตรีบำบัดว่า ดนตรีบำบัด คือ การใช้ดนตรีเพื่อช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น มีปัญหาพฤติกรรม วิตกกังวล ให้มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม และทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้ โดยที่นักดนตรีบำบัดจะมีส่วนร่วมในการที่จะวิเคราะห์ปัญหา และนำดนตรีที่เหมาะสมมาใช้ในการพัฒนาผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเหล่านั้น และมีการประเมินผลในการใช้ดนตรีบำบัด เพื่อพัฒนาต่อไปด้วย

มอนโร และเมาท์ (Munro & Mount, 1978 อ้างถึงใน วุฒิชัย ไชยรินคำ, 2543) ได้ให้ความหมายของดนตรีบำบัดไว้ว่า ดนตรีบำบัดเป็นการใช้ดนตรีช่วยเหลือในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และอารมณ์ของแต่ละบุคคลในระหว่างการเจ็บป่วยหรือไร้ความสามารถ

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (2546) ได้ให้ความหมายของดนตรีบำบัดไว้ว่า ดนตรีบำบัด คือ การใช้ดนตรีและองค์ประกอบของดนตรีช่วยฟื้นฟู รักษา และเสริมสร้างสุขภาพในด้านสมอง ร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจของมนุษย์ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีบำบัด ผู้ที่ทำการบำบัดจะนำองค์ความรู้ประกอบต่าง ๆ ของดนตรีมาใช้ให้เหมาะสมกับสภาพของผู้ที่ได้รับการบำบัด ซึ่งการบำบัดที่มีประสิทธิภาพจำเป็นต้องใช้ผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญในด้านที่เกี่ยวข้อง อาจเป็นการบำบัดตัวต่อตัว หรือแบบทีม ซึ่งประกอบไปด้วยนักดนตรีบำบัด แพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ในการรักษา

พิชัย ปรัชญาอนุสรณ์ (2541) ให้ความหมายของดนตรีบำบัดไว้ว่า ดนตรีบำบัด คือ การนำดนตรีและกิจกรรมต่าง ๆ ไปใช้บำบัดรักษาผู้ป่วยทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ โดยคำนึงถึงวัย อาการ ลักษณะโรค เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความรู้หลายแขนง เช่น พยาบาลศาสตร์ จิตเวชศาสตร์ สังคมวิทยา เป็นต้น

สมาคมดนตรีบำบัดในสหราชอาณาจักร (Association of Professional Music Therapists [APMT], 1999) ได้ให้คำนิยามของดนตรีบำบัดว่า ดนตรีบำบัดเป็นรูปแบบหนึ่งของการรักษา ที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้และผู้รับการบำบัด เพื่อช่วยให้อาการของผู้เข้ารับการบำบัดดีขึ้น โดยใช้ดนตรีอย่างสร้างสรรค์ในสถานที่ซึ่งกำหนดไว้ นักดนตรีบำบัดจะใช้ประสบการณ์ในการบำบัด ซึ่งจะถูกกำหนดโดยอาการของผู้ป่วย

ผกาวรรณ บุญศิริเรก (2548) กล่าวว่า ดนตรีบำบัด คือ ศาสตร์วิชาความรู้ที่เกี่ยวกับการบำบัดและกายภาพบำบัด ซึ่งประกอบด้วยการใช้ดนตรีในการรักษา หรือบำบัดโรคทางกายภาพ สรีรวิทยา พฤติกรรม หรือหน้าที่ทางสังคม เน้นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ในการศึกษา โดยทั่วไปจุดประสงค์ในการใช้ดนตรีบำบัดรักษาในการเจ็บป่วย คือการเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับการบำบัดในสภาพที่ไม่ปกติทั้งทางกายและจิตใจให้มีความรู้สึกดีขึ้นตามสภาพการณ์ที่ตนประสบอยู่ โดยมีดนตรีเป็นสื่อช่วยในการชีวิตให้เป็นไปอย่างปกติสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางอารมณ์

นาตยา หงษ์ศิลา (2549) กล่าวว่า ดนตรีบำบัด คือ การที่นำเอาดนตรีไปใช้ในการบำบัดทั้งทางกายและจิตใจ เป็นการใช้เสียงดนตรีสื่อสารกันแทนภาษาพูด กับผู้ที่สูญเสียภาวะการรับรู้ทางกาย ทางจิต เป็นการประยุกต์ดนตรีไปใช้ในการบำบัดและปรับพฤติกรรมของผู้ถูกบำบัดให้อยู่ในสภาวะปกติ ผ่อนคลาย ซึ่งดนตรีบำบัดอยู่ร่วมกับมนุษย์มานานแล้ว เช่น ในการประกอบ

พิธีกรรมต่าง ๆ มักจะเห็นมีการนำดนตรีเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมนั้น ๆ และยังเป็นเครื่องมือที่ทำให้คนที่รับรู้ อยู่ในสถานะของจิตที่มุ่งตรงไปในทิศทางเดียวกัน และเกิดสมาธิ เช่น การใช้ดนตรีในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เป็นต้น

สรุปได้ว่า ดนตรีบำบัด คือ การบำบัดโดยใช้ดนตรีช่วยเหลือผู้มีปัญหาปัญหาสุขภาพจิต เช่น มีปัญหาพฤติกรรม วิดกกังวล ให้มีแนวทางในการแก้ไขปัญหามา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม และทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้ เน้นใช้กระบวนการวิทยาศาสตร์ในการศึกษารวมไปถึงการใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดความผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้เกิดสมาธิ ทำให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ช่วยพัฒนาการยอมรับความสามารถของตนเอง และเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

ความสำคัญของดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดแนวใหม่กับการนำไปใช้

พิชัย ปรัชญานุสรณ์ (2541) ได้กล่าวถึงรูปแบบดนตรีบำบัดแนวใหม่ว่า จะสามารถนำไปช่วยเหลือผู้ป่วยทั้งทางฝ่ายกายและจิตใจ ได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ทางฝ่ายกาย ใช้กับผู้ป่วยหลังผ่าตัด เพื่อลดความเจ็บปวดหรือความวิตกกังวล ผู้ป่วยในแผนกกายภาพบำบัด โรคที่ต้องการระยะเวลาในการรักษา เช่น วัณโรค โรคเรื้อรังอย่างอ่อนแอที่เป็นผลต่อระบบประสาท ระบบย่อย ระบบหายใจ การนอน ผู้ป่วยที่มีความพิการทางร่างกาย ตลอดจนถึงเด็กที่มีปัญหาทางการพูด การฟัง การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือผู้ป่วยที่มีปัญหาทางยาเสพติด เป็นต้น

2. ทางฝ่ายจิต ใช้กับผู้ป่วยประเภทที่มีสติปัญญาด้อย โรคเรื้อรัง ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางอารมณ์ ความคิด เด็กที่มีปัญหาแยกตัวออกจากสังคม วัยรุ่นที่ก้าวร้าวผิดปกติ ผู้ป่วยประเภทที่มีปัญหาการปรับตัว จิตซึมเศร้า และจิตเภท เป็นต้น

การนำดนตรีบำบัดแนวใหม่ไปใช้กับผู้มีปัญหาสุขภาพจิตนั้น อาจเลือกกิจกรรมเกี่ยวกับดนตรีบำบัดเพียงบางกิจกรรม หรือผสมผสานกันหลายกิจกรรมก็ได้ กรณีที่นำบางกิจกรรมไปใช้ เช่น การใช้จังหวะ ก็อาจนำเสนอจังหวะที่ทำได้สม่ำเสมอไปช่วยให้ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเกิดสมาธิ หรือใช้กิจกรรมที่เกี่ยวกับระดับเสียงไปกระตุ้นให้ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเกิดความสงบ คลายเครียด หรือกิจกรรมทำนองเพลงก็นำดนตรีที่มีอารมณ์ต่าง ๆ ไปสร้างความสงบ ความสบายใจ ช่วยให้ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ดีขึ้น กรณีที่นำหลายกิจกรรมมาผสมผสานไปบำบัดผู้มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น ทำนองเพลง และเสียงประสานรวมกันจากเพลง ดนตรีประเภทอมตะ (Classic music) ไปช่วยให้ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตสร้างสรรค์จินตนาการได้ จะเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพจิตใจและต่อสังคมด้วย จุดมุ่งหมายของ

การเลือกจากกิจกรรมต่าง ๆ มาใช้กับผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ก็เพื่อจัดทำกิจกรรมให้สอดคล้องเหมาะสมกับอาการ ตรงกับโรคที่เป็นอยู่ เป็นการประหยัดเวลาและประสิทธิภาพการรักษา นอกเหนือจากการเลือกกิจกรรมคนตรีบำบัดให้เหมาะสมกับผู้มีปัญหาสุขภาพจิตแล้ว ควรทราบถึงประโยชน์และเทคนิคการใช้กิจกรรมคนตรีบำบัดด้วย เพื่อที่จะได้สร้างโปรแกรมการใช้คนตรีบำบัดให้มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์ประโยชน์สูงสุด

บัควอลเตอร์, ฮาร์ทซอค และแกฟไฟน์ (Buckwalter, Hartsoc, & Gaffney, 1985, p. 62)

ได้สรุปผลของคนตรีต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายดังนี้

1. เพิ่มความตึงตัวและช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อหดตัวและแข็งแรงขึ้น
3. ทำให้เกิดความกล้า
4. เพิ่มหรือลดผลผลิตในการทำงาน
5. ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี
6. เพิ่มหรือลดสารขับหลังในร่างกาย
7. เพิ่มหรือลดการเผาผลาญสารอาหารและการใช้ออกซิเจนเป็นนาที
8. เพิ่มหรือลดอัตราการหายใจ การเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต

บัควอลเตอร์ และคณะ (Buckwalter et al., 1985, p. 62) ได้สรุปประโยชน์ของคนตรีที่มีต่ออารมณ์และจิตใจของมนุษย์ ดังนี้

1. ก่อให้เกิดความสนใจและความกระตือรือร้น
2. กระตุ้นความทรงจำและความคิดฝัน
3. ช่วยควบคุมอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด
4. ลดความซึมเศร้าและผ่อนคลายความเครียด
5. ลดความวิตกกังวล
6. ทำให้จิตใจสงบและมีสมาธิ
7. ลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและอ้างว้าง
8. ส่งเสริมในการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และทำให้ผู้ป่วยกลับเข้าสู่สภาพ

ความเป็นจริงได้

9. ป้องกันการเกิดโรคประสาท

องค์ประกอบของคนตรีบำบัด

ผกาพรรณ บุญศิริ (2548) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของคนตรีไว้ ดังนี้

1. ระดับเสียง (Pitch) ทั้งสูง-ต่ำ อย่างพอดี ทำให้เกิดสมาธิ เพราะเสียงที่ไม่สูงเกินไป จะสามารถทำให้เกิดสมาธิที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเสียงจะมีผลต่อคลื่นสมองของมนุษย์ เมื่อได้รับเสียงดนตรีซึ่งเป็นคลื่นเสียง โดยมีเซลล์ประสาทแปลคลื่นเสียงเป็นคลื่นไฟฟ้า ไปสัมผัสกับประสาท โดยมีการบันทึกผ่านแก้วหู ขยายตัวส่งผ่านไปยังกระดูกข้อต่อในหู และส่งผ่านไปยังส่วนลึกของ กระบวนการที่ทำให้เกิดอารมณ์

2. ความเร็ว-จังหวะ (Tempo/ Beat) เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อร่างกายมาก หากระดับ ความเร็วของจังหวะเท่ากับอัตราการเต้นของชีพจรหรือการเต้นของหัวใจจะทำให้ร่างกายของเรา รู้สึกผ่อนคลาย หายใจสะดวก การไหลเวียนของเลือดคงที่ มีความสมดุล

3. ท่วงทำนอง (Melody) ช่วยทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์จินตนาการ เสียงประสาน (Harmony) สามารถกลมกลืนอารมณ์ได้ หากเสียงประสานที่มีลักษณะกลมกล่อมจะทำให้อารมณ์ ของเราสงบ ดนตรีสามารถบรรเทาความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและช่วยการขับเคลื่อนทักษะ

สมาคมดนตรีบำบัดประเทศแคนาดา (Canadian Association for Music Therapy [CMAT], 1997, pp. 4-5) ได้กล่าวถึงทักษะที่ใช้ประกอบในกิจกรรมดนตรีบำบัดมีดังนี้

1. ทักษะการฟัง (Listening skill) การฟังที่ดีจะต้องฟังด้วยความตั้งใจ มีสมาธิ และสนใจ ที่จะฟัง ดังนั้น การฟังจึงช่วยพัฒนาทักษะทางด้านความคิดได้ เช่น สมาธิและความจำ นอกจากนี้ การฟังดนตรีโดยตรงจะช่วยในการผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

2. กิจกรรมการร้อง (Singing activity) การร้องช่วยเพิ่มความสามารถในด้านการพูด เกิดการปรับปรุงทักษะการเว้นวรรคตอน จังหวะการพูด และการควบคุมลมหายใจ บทเพลงยังเป็น เครื่องมือที่มีประโยชน์ในการเปิดเผยตัวเอง (Self-expression) และช่วยเพิ่มความมั่นใจในการสื่อสาร ฝึกการออกเสียง การหายใจ การใช้เสียง เรียนรู้การเปล่งเสียง สูง-ต่ำ ดัง-ค่อย ช้า-เร็ว ฝึกให้รู้ ความหมายของเสียง โดยผ่านกระบวนการคิดด้วยตนเอง มีการสร้างสรรค์หาคำ มีประโยชน์ โดยช่วยระบายความเครียดในใจโดยผ่านการร้องเพลงออกมา

3. การเคลื่อนไหวตามจังหวะ (Rhythmic movement) ทักษะในการฝึกการเคลื่อนไหว อวัยวะต่าง ๆ เช่น แขน ขา ลำตัว ศีรษะ โดยมีดนตรีเป็นตัวกระตุ้น ฝึกให้ผู้ป่วยเรียนรู้การทำงาน ประสานกันของร่างกายและจิตใจ ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายให้สอดคล้องกับจังหวะ ทำนองเพลง ฝึกจินตนาการตามเสียงดนตรี เกิดความสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจขณะเคลื่อนไหว ทำให้ผู้ป่วย ปรับอารมณ์ให้เข้ากับกิจกรรมที่ทำเป็นกลุ่มและผ่อนคลายความเครียด เกิดความสนุกสนาน เบิกบานใจ

4. การเล่นดนตรี (Playing music) ฝึกการเล่นดนตรี เล่นกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีดนตรี เป็นสื่อ ทำให้เกิดการเรียนรู้ถึงการควบคุมตนเองในการทำงานร่วมกับกลุ่ม การเรียนรู้ดนตรี

และการเล่นดนตรีนั้น ถือได้ว่าเป็นการพัฒนาทักษะทางด้านดนตรีและช่วยในการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ฝึกความกล้าแสดงออก ฝึกการเรียนรู้สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในกลุ่ม สร้างความมีคุณค่าในตนเอง และสร้างระเบียบวินัยในตนเอง การฝึกแสดงอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองออกมา โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อช่วยทำให้เกิดความสุข เพลิดเพลิน เบิกบานใจ และเกิดสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

5. การส่งเสริมและการสร้างสรรค์ (Encourage and creating) เป็นการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ของบุคคลนั้นต่อผู้อื่น ฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล ยังเป็นการฝึกการพัฒนา ฝึกการเรียนรู้ถึงการสอดคล้องประสานกันระหว่างบุคคล และฝึกการเป็นผู้นำ ทำให้บุคคลมีความมั่นใจในตัวเอง รู้สึกถึงคุณค่าของตัวเอง

6. ดนตรีศึกษา (Music education) เป็นขบวนการเรียนการสอนดนตรีเพื่อให้เกิดการพัฒนาความสามารถทางดนตรีของแต่ละบุคคล

วิธีการบำบัดทางจิตเวชโดยใช้ดนตรี พิชัย ปรัชญานุสรณ์ (2534, หน้า 89-90) กล่าวถึงการบำบัดทางจิตเวชโดยดนตรี ว่ามี 2 ลักษณะ คือ

1. การฟังเสียงดนตรีโดยตรง จากเครื่องเล่นเทปหรือเครื่องเล่นแผ่นเสียงให้ผู้ป่วยฟัง ช่วยให้เกิดอารมณ์และความคิดได้มากมาย ความคิดที่เป็นหนึ่งเดียว อารมณ์ที่อ่อนโยน ยอมรับผู้อื่นได้ง่าย จากบทเพลงประเภทนุ่มนวล หรือหากต้องการความเข้มแข็งทางจิตใจก็ใช้เพลงประเภทมีจังหวะเร้าอารมณ์ เสียงดนตรีทำให้ผู้ฟังมีความสุขและประทับใจภายหลังจากการฟังอีกด้วย ผู้เข้าถึงเสียงดนตรีจำนวนไม่น้อยสามารถสร้างความคิดใหม่ ๆ ประดิษฐ์สิ่งที่มีประโยชน์และบางครั้งก็แก้ปัญหาที่ค้างคาในจิตใจได้จากการฟัง โดยใช้จินตนาการตามเสียงดนตรี ดังนั้น เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดจากการฟังดนตรี เสียงดนตรีจึงควรเป็นศิลปะที่ประณีต คือ

- 1.1 สามารถสร้างอารมณ์อันละเอียดลึกซึ้งแก่ผู้ฟัง อารมณ์ที่หลากหลาย
- 1.2 ก่อเกิดสนิมที่ดี ทำให้ไวต่อการรับรู้ กระตือรือร้น และมีความหวัง
- 1.3 ให้ความงดงามต่อจิตใจ ยกกระดับสติปัญญา มีความคิดสร้างสรรค์
- 1.4 ช่วยเร้าให้แสดงความรู้สึกภายในจิตใจที่ซ่อนเร้นอยู่ได้อย่างเหมาะสมและเต็มที่

2. ลักษณะกิจกรรมดนตรีบำบัด เป็นกิจกรรมดนตรีที่ผสมผสานระหว่างการเรียนรู้ดนตรีและการบำบัด ต้องเป็นกิจกรรมที่มีช่วงเวลาเหมาะสม ไม่สั้นหรือยาวเกินไป และต้องมีความหมายไปในทางสร้างสรรค์ ถ้าจัดเป็นกลุ่มบุคคลต้องให้สมาชิกทุกคนปฏิบัติโดยทั่วถึงด้วยความเข้าใจ มีมนุษยสัมพันธ์และความรู้สึกร่วมด้วยทุกครั้ง ผู้รับการบำบัดจะได้รับการกระตุ้นและทำให้กล้าแสดงออกทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นดนตรี ทำนองเพลง เสียงประสาน ความรู้สึกจากเครื่องดนตรีประเภทเครื่องตีและเล่นเครื่องดนตรีประเภทที่มี

ทำนองเพลงได้ ผลของกิจกรรมดนตรีบำบัดนี้ นอกจากจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเกิดสมาธิ ความจำ อารมณ์ ความรู้สึก ไปในทางสร้างสรรค์ ก็จะทำให้เกิดความคิดใหม่ ๆ ในการที่จะปรับปรุงตัวเองด้วย

แนวคิดทฤษฎีของดนตรีบำบัด

1. กรอบแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมดนตรีบำบัด

ณรุทธ์ สุทธจิตต์ (2531, หน้า 101) กล่าวถึงหลักการของดาลโครซ (Dalcroze) ว่าเป็นหลักการซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาจิตใจของผู้เรียนไปด้วย นอกเหนือจากจะให้ความรู้ ความสามารถ และทักษะทางดนตรี เพราะให้ความสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวที่เป็นจังหวะที่ดี ที่เรียกว่า หลักการยูริธึมมิก (Eurhythmic) จุดเน้นของวิธีการนี้คือ การให้ความสนใจ การพัฒนา ความรู้สึกของผู้เรียนในการตอบสนองต่อดนตรี และความสามารถในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกนั้น ออกมาในลักษณะของการเคลื่อนไหว ดังนั้น ในการเรียนการสอนดนตรีจะมุ่งพัฒนาความสามารถ ของผู้เรียนแต่ละคนเป็นหลัก วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในตนเอง มุ่งเน้นพัฒนา แนวทางด้านจิตใจและความคิด ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวร่างกายและอารมณ์ หลักการสอนด้วยวิธีนี้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดได้อย่างดี เนื่องจากเป็นหลักการ ที่ผู้ป่วยจะได้ประโยชน์ในการที่จะสามารถเข้าใจตนเอง และพัฒนาความสามารถในการแสดงออก ของตนเองทั้งด้านจิตใจและความคิด นอกจากหลักการของยูริธึมมิกแล้ว ดาลโครซ (Dalcroze) ยังได้เน้นถึงความสำคัญของ Improvisation ซึ่งหมายถึง การสร้างสรรค์ทางดนตรีโดยทันทีทันใด และแสดงออกมาโดยการเล่นหรือการร้อง โดยปกติถ้าจะสังเกตเด็กเล็ก ๆ เมื่อเริ่มพูดได้และมีโอกาส ได้ฟังเพลงบ้าง เด็กมักจะร้องเพลงที่ตนเองแต่งไปเรื่อย ๆ จัดได้ว่าเป็นการสร้างสรรค์ทางดนตรี อัลวิน (Alvin, 1996, p. 106) กล่าวถึงการทำดนตรีแบบทันทีทันใดว่า เทคนิคใหม่ของการบำบัด ซึ่งผู้ป่วยจะเล่นเครื่องดนตรีด้วยความรู้สึกจากภายในตัวของเขาเอง ไม่ต้องคำนึงถึงกฎเกณฑ์ ทางดนตรี เขาสามารถแสดงตัวตนของเขาเองออกมาโดยตรงจากสิ่งที่อยู่ในจิตก่อนสำนึก (Subconscious) เทคนิคนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้ป่วยพัฒนาความตระหนักรู้ (Awareness) และแสดง ความเป็นตัวเองออกมา ทั้งโดยลำพังและในกลุ่ม เป็นการหลีกเลี่ยงการใช้ภาษาในการสื่อความรู้สึก หรือประสบการณ์ในอดีตออกมา การใช้เทคนิคทางดนตรีที่ไม่ต้องใช้อำพุดก็สามารถสื่อไปถึงสิ่งที่ อยู่ภายในใจได้ สำหรับหลักการของคาร์ล ออร์ฟ (Carl Orff) เป็นหลักการที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนา ความสามารถทางด้านความคิดสร้างสรรค์ทางดนตรี โดยคำนึงถึงการพัฒนาแนวคิดและทักษะ ทางดนตรีอย่างมีระบบ เป็นไปตามหลักการจิตวิทยาการเรียนรู้ ซึ่งคาร์ล ออร์ฟ (Carl Orff) ได้เสนอ หลักการทางดนตรีศึกษาไว้ว่า การเรียนการสอนดนตรีควรเริ่มต้นจากเพลงและแนวคิดทางดนตรี ที่ง่ายที่สุด ได้แก่ เรื่องจังหวะ โดยเริ่มจากจังหวะของการพูด การเคลื่อนไหวของร่างกาย

การทำดนตรีแบบทันทีทันใด และการเล่นเครื่องดนตรีประเภทเครื่องให้จังหวะ เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจ ให้แนวคิดในเรื่องของระดับเสียง ประโยคของดนตรี และลักษณะของเสียงอีกด้วย

ในแต่ละขั้นตอนของวิธีการนี้เป็นไปในลักษณะการเลียนแบบ จนถึงการสร้างสรรค์ขึ้นเอง จากส่วนย่อยไปสู่ส่วนใหญ่ จากสิ่งที้ง่าย ๆ ไปสู่สิ่งที่ซับซ้อน จากแต่ละบุคคลไปสู่การเล่นดนตรีเป็นคณะ ช่วยให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับดนตรีอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ การเรียนรู้ของมนุษย์ ผู้ป่วยจะได้พัฒนาความสามารถของตนเองทีละน้อยอย่างไม่รู้ตัว จนสามารถพัฒนาไปสู่ความคิดสร้างสรรค์และความภาคภูมิใจในตนเองในที่สุด

ธีรวรรณ ธีรพงศ์ (2536, หน้า 53) กล่าวว่า กิจกรรมดนตรีบำบัด หมายถึง การบำบัดโดยใช้องค์ประกอบต่าง ๆ ของดนตรี และกิจกรรมการฝึกทักษะทางดนตรีในรูปแบบของดนตรีศึกษา ร่วมกับการใช้กระบวนการกลุ่ม (Group dynamic) เพื่อให้เกิดผลในการผ่อนคลายความตึงเครียด (Release tension) ช่วยให้เกิดความสนุกสนาน เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เจ็บปวดในอดีต เพื่อช่วยให้เกิดสมาธิ (Concentration) ช่วยทำให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในกลุ่ม (Group cohesion) เพื่อช่วยให้เกิดการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) ช่วยพัฒนาการยอมรับความสามารถของตนเอง (Self-achievement) และสร้างเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) หลักการในการจัดกิจกรรมดนตรีบำบัดที่รู้จักโดยทั่วไป เป็นหลักการเรียนการสอนดนตรีแนวใหม่ที่คิดค้นและพัฒนาโดยเอมิล ซาดส์ ดาลโครซ (Emile Japues Dalcroze) และหลักการของคาร์ล ออร์ฟ (Carl Orff)

ส่วนในเรื่องของกระบวนการกลุ่มนั้น อัลวิน (Alvin, 1996, p. 123) พบว่า เทคนิคดนตรีบำบัดแนวใหม่ได้นำพื้นฐานเรื่องกลไกของกลุ่มมาใช้มากขึ้น เนื่องจากกลไกของกลุ่มนี้จะช่วยให้เกิดผลการรักษาร่วมไปกับดนตรีบำบัดหลายประการ การรวมกันเป็นกลุ่มนั้นเป็นการเปิดโอกาสให้ได้สังเกตปฏิกิริยาของแต่ละบุคคลและของกลุ่ม รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยมีกิจกรรมดนตรีเป็นสื่อ เป็นการเปิดโอกาสให้กล้าแสดงออก ในขณะที่วัยรุ่นก็ยอมรับในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม มีความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Belonging to group) ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าดนตรีนั้นเป็นสื่อที่ดีในการทำให้เกิดการรวมกลุ่มกัน

การจัดกิจกรรมดนตรีบำบัดแบ่งออกตามวัตถุประสงค์ได้ 3 วิธี คือ (Schalkwijk, 1994, p. 150)

1. กิจกรรมดนตรีบำบัดเพื่อรักษาผู้ป่วยโรคจิต
2. กิจกรรมดนตรีบำบัดเพื่อแก้ไขทักษะด้านการเคลื่อนไหวและทักษะด้านภาษา
3. กิจกรรมดนตรีบำบัดเพื่อมุ่งให้เกิดประสบการณ์ในการยอมรับตัวเอง

การพัฒนาอัตมโนคติถือว่าการบำบัดเพื่อบำบัดเพื่อมุ่งให้เกิดประสบการณ์ในการยอมรับตัวเองอย่างหนึ่ง หากบุคคลมีการยอมรับตัวเองได้ ก็จะรู้สึกว่าคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเองและก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองในที่สุด

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมดนตรีบำบัด

พิชัย ปรัชญาอนุสรณ์ (2534, หน้า 89-93) กล่าวถึงการจัดกิจกรรมดนตรีบำบัดว่าควรคำนึงถึงปัจจัยดังนี้ด้วย

1. ขนาดของกลุ่ม (Size) ควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 6-10 คน ไม่ควรมากเกินไปหรือน้อยเกินไป เพราะการมีขนาดของกลุ่มที่ใหญ่จะทำให้ผู้ควบคุมไม่สามารถควบคุมได้อย่างทั่วถึงและไม่สามารถสังเกตปฏิกิริยาของสมาชิกกลุ่มได้ครบถ้วน
2. ความถี่ในการจัดกิจกรรม (Frequency) ควรเป็นอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อความต่อเนื่องของการบำบัด โดยไม่ควรจัดกิจกรรมติดกันเกิน 2 วัน
3. ระยะเวลาในการจัดแต่ละครั้ง (Duration) ใช้เวลาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง
4. สถานที่ (Location) ควรเงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวนจากภายนอก อากาศถ่ายเทได้สะดวก แสงสว่างเพียงพอ บรรยากาศเหมาะสม สบายตาสบายใจ สะอาด ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป และมีพื้นที่กว้างขวาง พอใจการจัดกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวได้

อาจิลี (Argyle, 1987, p. 139) ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีอารมณ์ในทางที่ดีและสร้างสรรค์ (Positive mood) จะก่อให้เกิดพลังต่อความคิดและพฤติกรรม เป็นคนที่มีความคิดไปในทางที่ดี ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รู้สึกมั่นใจในตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเอง (Self-esteem) เพิ่มขึ้น มีความจำดีขึ้น เป็นคนที่มีน้ำใจ ไม่เห็นแก่ตัว และเป็นคนที่สามารถชื่นชมบุคคลอื่นได้อย่างเต็มใจ วิธีการที่จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกและอารมณ์ไปในทางที่ดีวิธีหนึ่งคือ ดนตรี เพราะดนตรีสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีได้หลากหลาย ทั้งความรู้สึกมีความสุข ตื่นเต้น และความรู้สึกสงบ การร้องเพลงยังช่วยปลดปล่อยอารมณ์ที่ไม่ดีออกมาด้วย

โมเรโน (Moreno, n.d. อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2542) ได้นำดนตรีบำบัดมาใช้ร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยวิธีให้สมาชิกเล่นดนตรีร่วมกันก่อน เป็นการสร้างความคุ้นเคย สร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ให้สมาชิกได้ทดลองเล่นดนตรี เคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี และให้สมาชิกส่งผ่านความรู้สึกโดยการเล่นดนตรีทีละคน หลังจากนั้นมาพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกเหล่านั้นร่วมกัน โดยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นอกจากนี้ มีการให้ฟังเพลงบรรเลงและจินตนาการตามเพลง หลังจากฟังเพลงให้พูดคุยเกี่ยวกับเพลงที่ฟังร่วมกันว่ารู้สึกอย่างไร เพราะอะไรจึงรู้สึกเช่นนั้น โมเรโน (Moreno) ยังกล่าวอีกว่า ดนตรีเป็นลักษณะที่ไม่เป็นสากล เราจะตอบสนองได้ดีกับเพลงที่เราชอบหรือคุ้นเคย หากไปฟังเพลงที่เราไม่คุ้นเคยเราอาจไม่เข้าใจ

เพลงนั้น รู้สึกไม่ไพเราะ ดังนั้น หากต้องการใช้ดนตรีกับกลุ่มเป้าหมาย ควรมีการศึกษาลักษณะอาการที่ต้องการพัฒนา รวมถึงวัฒนธรรมของคนเหล่านั้นด้วยว่าชอบเพลงแบบไหน ชอบเครื่องดนตรีอะไร จะทำให้การบำบัดมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรีบำบัด

ชาล์ควิค (Schalkwijk, 1994) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมดนตรีบำบัดกับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในประเทศเนเธอร์แลนด์ โดยศึกษาการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องซึ่งกลุ่มตัวอย่าง คือ นักดนตรีบำบัด จำนวน 112 คน โดยการใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับจุดประสงค์ เทคนิค และเครื่องมือที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรี ผลการศึกษาพบว่า การจัดกิจกรรมดนตรีบำบัดเป็นรายบุคคลเหมาะสมที่สุดสำหรับเด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์อย่างรุนแรง การจัดกิจกรรมดนตรีบำบัดเป็นวิธีที่เสริมสร้างสัมพันธภาพของเด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์

มอนเทลโล และคูนส์ (Montello & Coons, 1999) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการทำกลุ่มดนตรีบำบัดโดยการเล่นดนตรีและการฟังเพลง เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในเด็กวัยรุ่นตอนต้น อายุ 11-14 ปี โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง 16 คน ที่มีปัญหาการจัดการกับอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ไม่ดี ทนต่อความคับข้องใจได้ต่ำ มีอาการซึมเศร้า ทำกลุ่มดนตรีบำบัด 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ใช้เวลาถึง 4 เดือน โดยแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง ชาย 5 คน หญิง 1 คน ได้รับดนตรีบำบัดโดยการฟังเพลง 12 สัปดาห์ กลุ่มที่ 2 กลุ่มควบคุม เป็นชาย 4 คน จะได้รับดนตรีบำบัดโดยการเล่นดนตรี 12 สัปดาห์ กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มทดลอง เป็นชาย 5 คน หญิง 1 คน จะได้รับดนตรีบำบัดโดยการเล่นดนตรี 12 สัปดาห์ พบว่า เด็กวัยรุ่นตอนต้นที่มีพฤติกรรมมีปัญหา เข้ากลุ่มดนตรีบำบัดที่ใช้วิธีการฟังเพลง และกลุ่มที่ใช้วิธีเล่นดนตรีรวมกับการพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของเพลงที่ฟังและความรู้สึกของตัวเอง รวมถึงเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง สามารถบำบัดเด็กที่มีปัญหาการจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ได้ดีขึ้นกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

เฮนดริคส์, โรบินสัน, บรัคเลย์, และเดวิส (Hendricks, Robinson, Bradley, & Davis, 1999) ได้ศึกษาการใช้ดนตรีบำบัดรักษาวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า โดยให้วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า เข้าโปรแกรมกลุ่มดนตรีบำบัดและวัดความซึมเศร้าก่อนและหลังเข้าโปรแกรมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่าง อายุ 14-15 ปี จำนวน 19 คน เคยเข้าทำกลุ่มให้คำปรึกษาที่โรงเรียนจัดให้ และพบว่า มีอาการซึมเศร้า มีความรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง มีความเครียด จึงคัดเลือกมาและแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มบำบัด ที่ให้ดนตรี 8 สัปดาห์ 9 คน วิธีการ คือ ให้แต่ละคนเลือกเพลงที่ชอบมาฟัง แล้วบอกเหตุผลว่าเลือกเพลงนี้เพราะอะไร มีการให้ฟังเพลงให้ผ่อนคลาย และพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้ฟังเพลง และมีการเล่นเพลงแบบ Improvisation เด็ก ๆ จะส่งความรู้สึกเศร้าและความเครียดผ่านมายังเพลง และกลุ่มควบคุมที่ให้การบำบัดแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ใช้กิจกรรมให้เกิดความคิด

ที่มีเหตุผลในเรื่องการมองตัวเอง ความเศร้ามีผลกระทบต่อเราอย่างไร จำนวน 10 คน ในเวลา 8 สัปดาห์ ผลที่ได้ คือ กลุ่มบำบัดที่ใช้ดนตรีบำบัดร่วมด้วยสามารถลดอาการซึมเศร้าได้มากกว่ากลุ่มบำบัดที่ไม่ใช้ดนตรี

คามิลแลรี (Camilleri, 2000) ได้ประยุกต์ใช้การทำกลุ่มการให้คำปรึกษาในรูปแบบจิตวิทยาร่วมกับดนตรีบำบัดแก้ไขปัญหาเด็กนักเรียนในโรงเรียน REACH Community school in New York city ซึ่งนักเรียนในโรงเรียนมีปัญหาสุขภาพจิต คีมีสุรา มีปัญหาด้านอารมณ์ บางคนถูกทอดทิ้งจากครอบครัว มีคดี โคนทำร้าย เจ้านักกลุ่มดนตรีบำบัดเข้ามาช่วยนักเรียนกลุ่มนี้ ให้มีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น วิธีการคือจัดดนตรี เช่น เปียโน กีตาร์ กลอง ฯลฯ และให้สมาชิกกลุ่มร้องเพลง แต่งเนื้อร้องเพลง และเล่นดนตรีแบบ Improvisation การเขียนโน้ตเพลง เคลื่อนไหวตามจังหวะ

นพวรรณ กฤตยภูมิพิพนธ์ (2548) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการผ่าตัดและความเจ็บปวดหลังผ่าตัดของผู้ป่วยกระดูกขาหักที่ได้รับการผ่าตัดโดยใช้ยาชาทางช่องน้ำไขสันหลังระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้ข้อมูลก่อนผ่าตัดร่วมกับการฟังดนตรีขณะผ่าตัดและหลังผ่าตัด กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูกที่เข้ารับการผ่าตัด ณ ห้องผ่าตัด โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี จำนวน 40 ราย ซึ่งจัดแบ่งเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน และใช้การจัดตามเพศ อายุ และบริเวณที่ทำผ่าตัด กลุ่มทดลองได้รับการให้ข้อมูลก่อนผ่าตัดร่วมกับการฟังดนตรี ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ โปรแกรมการให้ข้อมูลก่อนผ่าตัด ใช้แนวคิดทฤษฎีการควบคุมตนเองของเลเวนทอล และจอห์นสัน (Leventhal & Johnson, 1983 อ้างถึงใน นพวรรณ กฤตยภูมิพิพนธ์, 2548) ร่วมกับการฟังดนตรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ มาตรการวัดความเจ็บปวดแบบตัวเลข แบบวัดความวิตกกังวลขณะเผชิญ ซึ่งตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน และทดสอบค่าความเที่ยงของแบบวัดความวิตกกังวลขณะเผชิญด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach) ได้เท่ากับ .87 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบที (*t-test*) ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ ดังนี้ 1) ความวิตกกังวลของผู้ป่วยกระดูกขาหักที่ได้รับการผ่าตัดโดยใช้ยาชาทางช่องน้ำไขสันหลัง กลุ่มที่ได้รับการให้ข้อมูลก่อนผ่าตัดร่วมกับการฟังดนตรีแตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 2) ความเจ็บปวดของผู้ป่วยกระดูกขาหักในระยะ 6 ชั่วโมง 24 ชั่วโมง และ 48 ชั่วโมง หลังได้รับการผ่าตัดโดยใช้ยาชาทางช่องน้ำไขสันหลัง กลุ่มที่ได้รับการให้ข้อมูลก่อนผ่าตัดร่วมกับการฟังดนตรีน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นวลลักษณ์ บุรณะกิติ (2549) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับคนตรีบำบัด ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์อบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลอง 1 จะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT กลุ่มทดลอง 2 จะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับคนตรีบำบัด กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มจะได้รับคำปรึกษา จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 หลังสิ้นสุดการทดลอง มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สมจิตร วงศ์หอม (2553) ได้ศึกษากิจกรรมบำบัด โดยใช้คนตรีบำบัดเทคนิค One to five ในการลดพฤติกรรมด้านลบของผู้ป่วยจิตเภทเรื้อรัง โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี มีผู้ป่วยเข้าร่วมจำนวน 8 ราย เป็นเพศชายทั้งหมด พบว่า ภายหลังการเข้าร่วม โปรแกรมคนตรีบำบัด คนไข้มีพฤติกรรมด้านลบลดลง และมีระดับความสามารถการฟื้นฟูสมรรถภาพ ทักษะทางสังคม และการพักผ่อนเพิ่มขึ้น

จากงานวิจัยข้างต้น พบว่า กิจกรรมคนตรีบำบัด และการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการใช้เทคนิคคนตรีบำบัดช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในเด็กที่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางปัญญา และเด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์ บำบัดเด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์อย่างรุนแรง พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็ก ลดอาการซึมเศร้าของวัยรุ่นที่อยู่ในภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้คนตรีบำบัดยังช่วยในการลดความวิตกกังวล ลดความเจ็บปวดของผู้ป่วยหลังการผ่าตัด และลดพฤติกรรมด้านลบของผู้ป่วยจิตเภทเรื้อรัง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด ต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์บ้านจริงใจ พัทยา จังหวัดชลบุรี มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้ เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด ต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์ โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้

- 1) เพื่อเปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล
- 2) เพื่อเปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองและติดตามผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. แบบแผนการทดลอง
4. วิธีดำเนินการทดลอง
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

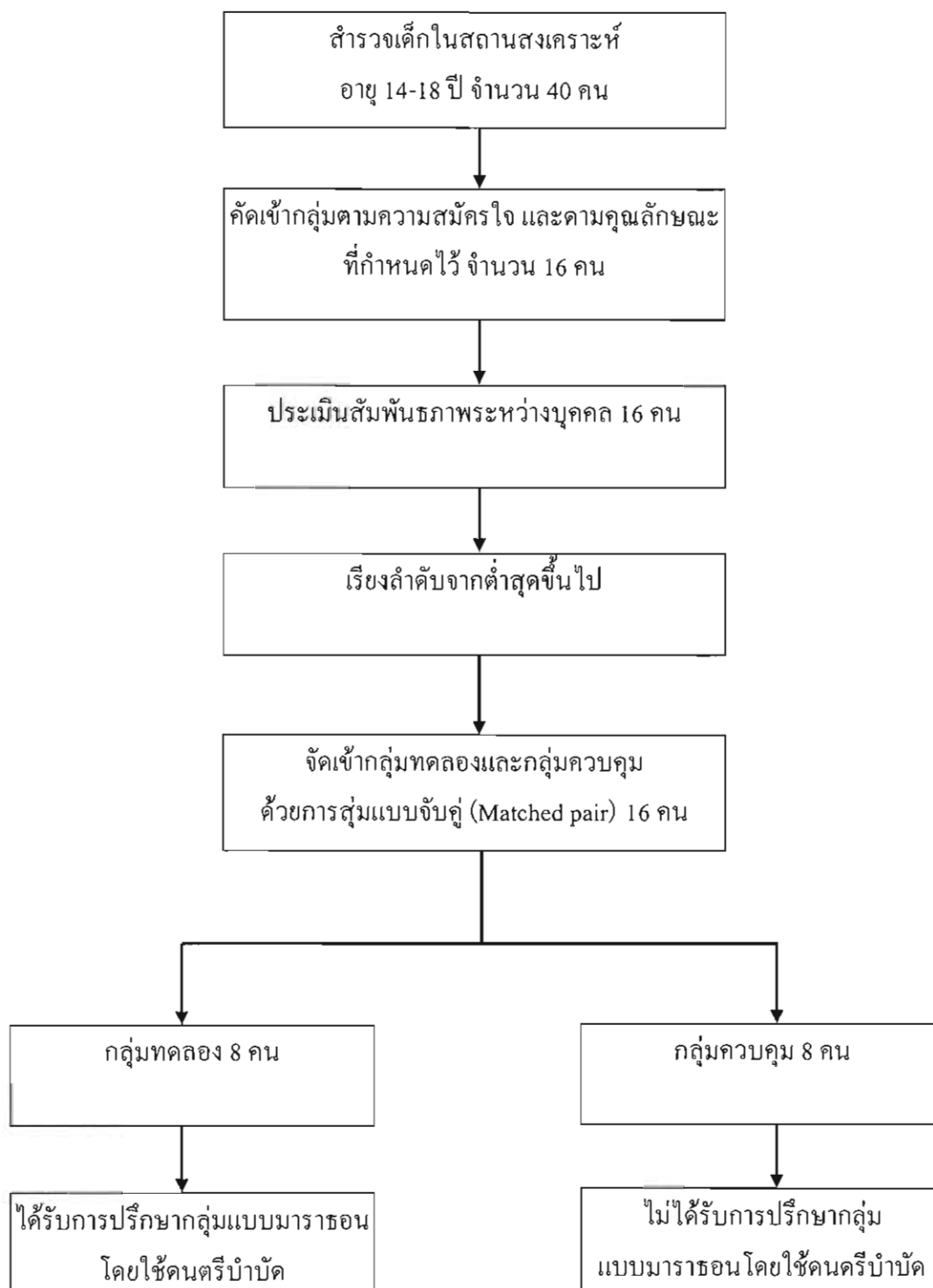
ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นเด็กวัยรุ่นอายุระหว่าง 14-18 ปี ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านจริงใจ พัทยา จังหวัดชลบุรี ในปีการศึกษา 2558 จำนวน 40 คน เป็นเด็กที่ไม่มีปัญหาด้านจิตเวช สามารถสื่อสาร อ่านหนังสือ และเขียนหนังสือได้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นอายุ 14-18 ปี ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านจริงใจ พัทยา จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการคัดเข้ากลุ่มตามความสมัครใจ และตามคุณลักษณะที่กำหนดไว้ได้จำนวน 16 คน ทำการประเมินสัมพันธภาพระหว่างบุคคลทั้ง 16 คน นำคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับจากต่ำสุดขึ้นไป สุ่มเลือกแบบจับคู่ (Matched pair) โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง



ภาพที่ 5 ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดองค์ประกอบสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของซิกเกอร์ริง (Chickering, 1993 cited in Chickering & Reisser, 1993) เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง แบบสอบถามสัมพันธภาพระหว่างบุคคลซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความอดทนในการอยู่ร่วมกับคนอื่น (Tolerance) จำนวน 10 ข้อ และคุณภาพของสัมพันธภาพ (Quality of relationships) จำนวน 10 ข้อ รวมทั้งสิ้น จำนวน 20 ข้อ จากนั้นนำไปหาประสิทธิภาพของเครื่องมือโดยนำแบบวัดที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ทำการปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้ วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-coefficient) ของครอนบัท (Cronbach, 1990)

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด ซึ่งผ่านการตรวจพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญแล้วก่อนนำไปใช้

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าตามลำดับ ดังนี้

1. แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

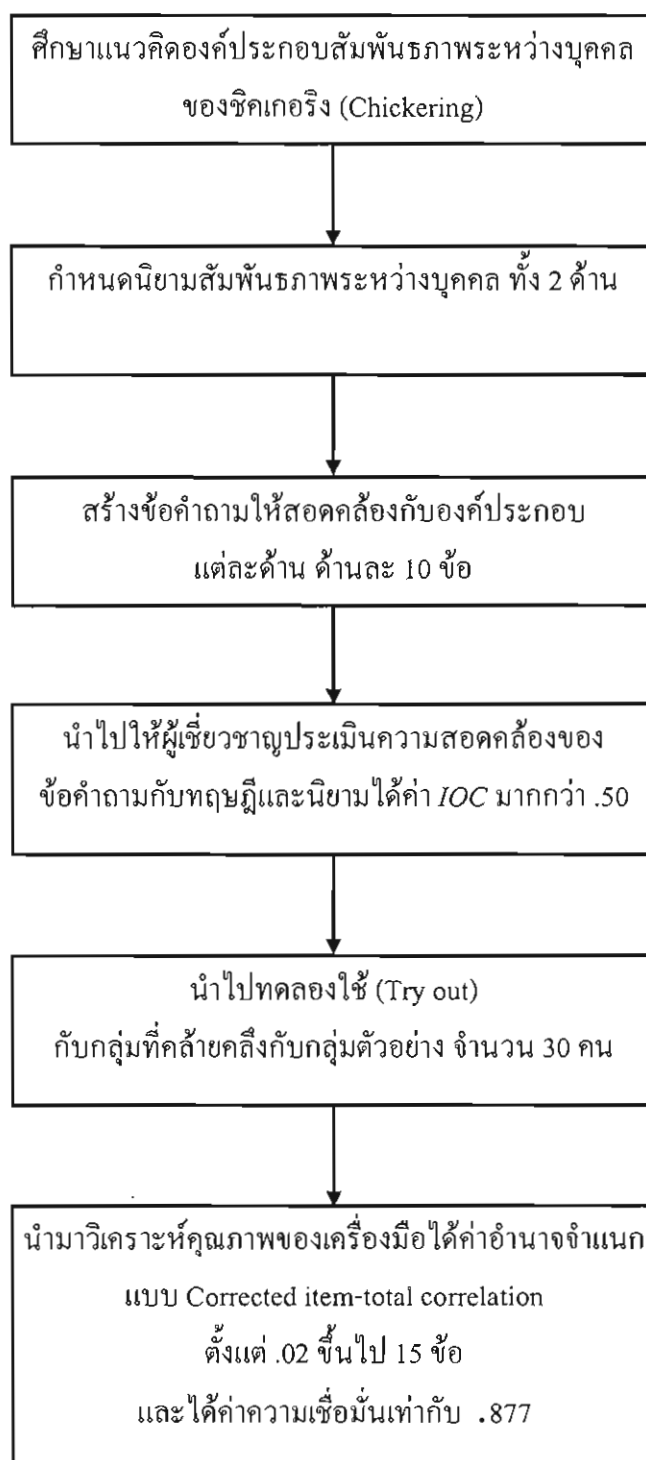
1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยศึกษาแนวคิดองค์ประกอบสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของซิกเกอร์ริง (Chickering, 1993 cited in Chickering & Reisser, 1993) และสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลซึ่งแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ความอดทนในการอยู่ร่วมกับคนอื่น (Tolerance) และคุณภาพของสัมพันธภาพ (Quality of relationships) แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนี้ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความอดทนในการอยู่ร่วมกับคนอื่น จำนวน 10 ข้อ และคุณภาพของสัมพันธภาพ จำนวน 10 ข้อ รวมทั้งสิ้นจำนวน 20 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ 0-4 คะแนน คือ 0 = ไม่เคยเลย 1 = แทบจะไม่เคยเลย 2 = บางครั้ง 3 = เกือบเป็นประจำ และ 4 = เป็นประจำ

1.3 นำแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไปหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ โดยนำแบบวัดที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.อาดัม นิละไพจิตร อาจารย์ ดร.คลดาว ปุราณานนท์ และคุณเพียงดา ชุ่มน้อย ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่า *IOC* มากกว่า .50 และผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ปรับปรุงแล้วตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try out) กับเด็กอายุ 14-18 ปี ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์และสวัสดิภาพเด็ก บ้านเด็กพระมหาไถ่ พัทยา จังหวัดชลบุรี ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบวัด โดยใช้เทคนิค 25 % ของกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วยวิธีทางสถิติแบบที (*t-test*) แล้วคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ข้อที่มีค่า Corrected item-total correlation ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป มีจำนวน 15 ข้อ และข้อที่มีค่า Corrected item-total correlation น้อยกว่า .20 มีจำนวน 5 ข้อ คือ 1, 2, 10, 13 และ 14 สรุปข้อคำถามที่ใช้ได้มี 15 ข้อ

1.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่คัดเลือกในข้อ 1.4 มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับโดยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-coefficient) ของครอนบัค (Cronbach, 1990) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .877



ภาพที่ 6 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์แบบวัดสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล การปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน และดนตรีบำบัด

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนจากข้อมูลที่ได้ในข้อ 2.1 ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและนิยามศัพท์ โดยนำเทคนิคดนตรีบำบัดเข้ามาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน เทคนิคดนตรีบำบัดที่นำมาใช้ได้แก่ การทำดนตรีแบบทันทีทันใด (Improvisation music) และดนตรีกับจินตนาการ (Music and imagery) (รายละเอียดในภาคผนวก)

2.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ดนตรีบำบัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ จำนวน 4 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ อาจารย์ ดร.อาดัม นิละไพจิตร อาจารย์ ดร.คตดาว ปุราณานท์ และคุณเพียงดา ชุ่มน้อย ตรวจสอบความเหมาะสมและคุณภาพของโปรแกรม

2.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ดนตรีบำบัดมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้เหมาะสมกับการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้แบบแผนการทดลองแบบสองตัวประกอบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measure on one factor) (Winer, Brown, & Michel, 1991, p. 509) ดังแผนภาพต่อไปนี้

	b1.... b2.... b3
a 1	G1....G1....G1
a 2	G2....G2....G2

ภาพที่ 7 แบบแผนการทดลอง

- a1 คือ กลุ่มทดลอง (กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มมาราธอน โดยใช้คนตรีบำบัด)
- a2 คือ กลุ่มควบคุม (กลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มมาราธอน โดยใช้คนตรีบำบัด)
- b1 คือ การวัดผลการทดลองระยะก่อนการทดลอง
- b2 คือ การวัดผลการทดลองระยะหลังการทดลอง
- b3 คือ การวัดผลการทดลองระยะติดตามผล
- G1 คือ จำนวนเด็กในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มมาราธอนโดยใช้คนตรีบำบัด
- G2 คือ จำนวนเด็กในสถานสงเคราะห์ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มมาราธอนโดยใช้คนตรีบำบัด

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง เป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ชั้นก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยแสดงความจำนงต่องานบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขอหนังสือส่งถึงผู้ดูแลเด็กที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์บ้านจริงใจ พัทยา จังหวัดชลบุรี เพื่อขออนุญาตดำเนินการหากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

1.2 นำแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไปใช้วัดกับกลุ่มเด็กในสถานสงเคราะห์บ้านจริงใจ พัทยา จังหวัดชลบุรี จำนวน 16 คน คัดเข้ากลุ่มตามความสมัครใจ และตามคุณลักษณะที่กำหนดไว้

1.3 นำคะแนนที่ได้จากการวัดมาเรียงลำดับจากน้อยที่สุดขึ้นไป และแบ่งกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยการจับคู่ตามลำดับคะแนนกลุ่มละ 8 คน คะแนนที่ได้จากการวัดครั้งนี้ถือเป็นคะแนนระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. ชั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้คนตรีบำบัด ระหว่างวันที่ 11 เมษายน พ.ศ. 2558 ถึงวันที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2558 จนสิ้นสุดตามกระบวนการ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้คนตรีบำบัด เป็นเวลา 2 วัน โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 11 เมษายน พ.ศ. 2558 ถึงวันที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2558

2.2 กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้คนตรีบำบัด

3. ชั้นประเมิน

3.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ฉบับเดียวกับที่ใช้ก่อนทดลอง มาใช้วัดกลุ่มตัวอย่าง แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

3.2 ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอีกครั้ง คะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow up)

3.3 นำคะแนนที่ได้จากการวัดทั้ง 3 ระยะ ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการบริการกลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด กับกลุ่มควบคุม ทั้งในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล โดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable) ของ ฮาวเวล (Howell , 2007, pp. 449-460) และเมื่อพบความแตกต่างของคะแนนทั้ง 3 ระยะ ทำการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่ของบอนเฟอโรนนี่ (Bonferroni)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

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

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์คะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผู้วิจัยได้นำคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาแสดงให้เห็นด้วยตารางและภาพประกอบดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์คะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงผลดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ระยะการทดลอง				ระยะการทดลอง		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
1	29	38	36	1	28	30	32
2	32	37	38	2	30	32	25
3	35	42	43	3	33	30	30
4	37	40	40	4	35	37	36
5	38	46	45	5	38	34	33
6	41	46	44	6	40	39	42
7	46	50	51	7	41	39	40
8	49	54	52	8	48	42	42
รวม	307.00	353.00	349.00		293.00	283.00	280.00
\bar{X}	38.38	44.13	43.63		36.63	35.38	35.00
SD	6.76	5.96	5.73		6.50	4.53	6.12

จากตารางที่ 1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเป็น 38.38, 44.13 และ 43.63 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็น 36.36, 35.38 และ 35.00 ตามลำดับ จากข้อมูลพบว่า ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล แต่ในกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้นเพียงเล็กน้อยในระยะหลังการทดลองและลดลงเล็กน้อยในระยะติดตามผล

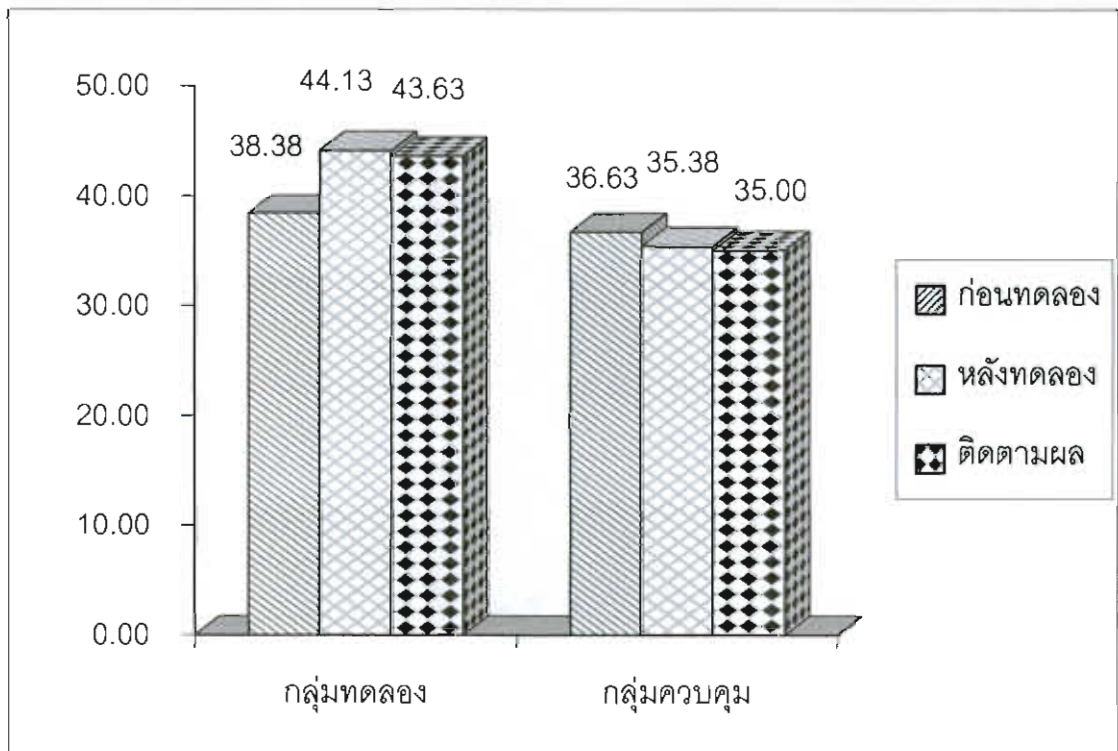
จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงผลดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	การทดลอง	\bar{X}	SD	n
กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม แบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด	ก่อนการทดลอง	38.38	6.76	8
	หลังการทดลอง	44.13	5.96	8
	ติดตามผล	43.63	5.73	8
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	36.63	6.50	8
	หลังการทดลอง	35.38	4.53	8
	ติดตามผล	35.00	6.12	8

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็น 38.38 และ 36.63 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 6.76 และ 6.50 ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็น 44.13 และ 35.38 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 5.96 และ 4.53 ส่วนในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็น 43.63 และ 35.00 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 5.73 และ 6.12 ตามลำดับ

ดังนั้นได้จากข้อมูลตามตารางที่ 2 สามารถเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แสดงผลดังภาพที่ 8



ภาพที่ 8 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพืชนิสัยในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 8 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในระยะก่อนการทดลองเป็น 38.38 ระยะหลังการทดลองเป็น 44.13 และระยะติดตามผล 43.63 ซึ่งพบว่า ระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง 5.75 คะแนน และระยะติดตามผลมีคะแนนสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง 5.25 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในระยะก่อนการทดลองเป็น 36.63 ระยะหลังการทดลองเป็น 35.38 และระยะติดตามผลเป็น 35.00 คะแนน ซึ่งพบว่า ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่าก่อนการทดลอง 1.25 และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่าก่อนการทดลอง 1.63 คะแนน

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง แสดงผลหลักดังตารางที่ 3

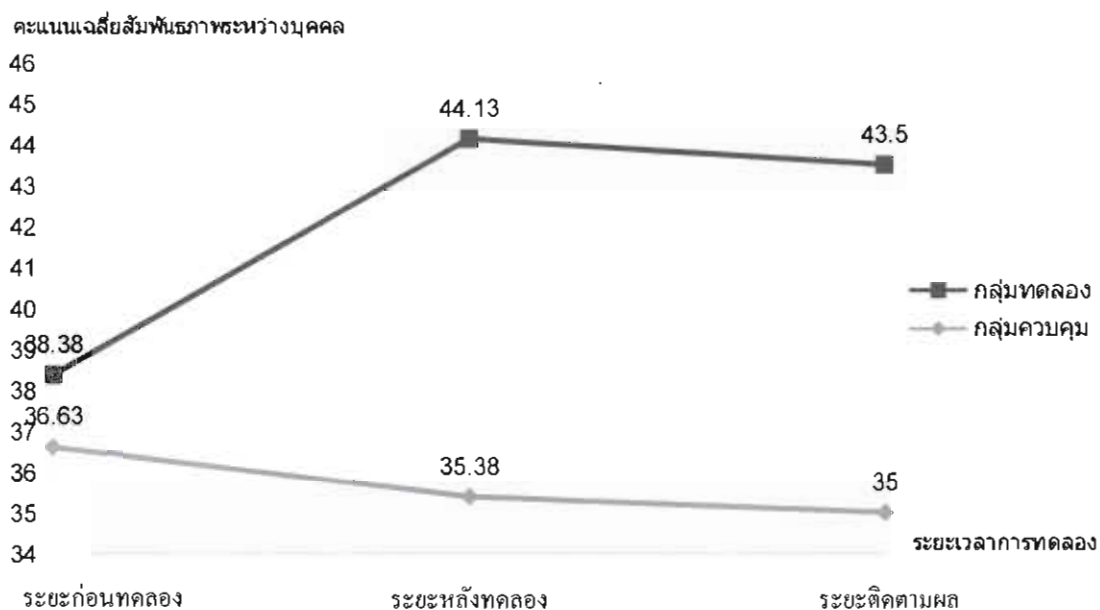
ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between Subjects	15	1888.65			
Groups (<i>G</i>)	1	487.69	487.69	4.87*	.044
<i>SS</i> w/ in Groups	14	1400.96	100.07		
Within Subjects	32	273.33			
Interval	2	45.54	22.77	6.41*	.005
<i>I x G</i>	2	128.38	64.19	18.08*	.000
<i>I x SS</i> w/ in Groups	28	99.42	3.55		
Total	47	2161.98			

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ($I \times G$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง มีผลต่อคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคล นอกจากนี้ยังพบว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลอง ดังภาพที่ 9



ภาพที่ 9 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของการทดลอง

จากภาพที่ 9 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคล คือ ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกัน จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยต่างกัน

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง แสดงผลดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
Between Groups	1	12.25	12.25	0.34
Within Groups	42	1500.38	35.72	

* $p < .05$

$F_{.05} (1, 16) = 4.49$

ปรับค่า *df* ด้วยวิธีการของ Welch-Satterwaite (Howell, 2007, p. 470) ได้ค่า *df* = 16

จากตารางที่ 4 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

นั่นคือ ก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากใช้การสุ่มตัวอย่างที่มีความเท่าเทียมกันทั้งสองกลุ่ม

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลอง ในระยะหลังการทดลอง แสดงผลดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
Between Groups	1	306.25	306.25	8.57*
Within Groups	42	1500.38	35.72	

* $p < .05$

$F_{.05} (1, 16) = 4.49$

ปรับค่า *df* ด้วยวิธีการของ Welch-Satterwaite (Howell, 2007, p. 470) ได้ค่า *df* = 16

จากตารางที่ 5 พบว่า ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผลการทดลอง แสดงผลดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผลการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between Groups	1	297.56	297.56	8.33*
Within Groups	42	1500.38	35.72	

* $p < .05$

$F_{.05}(1, 16) = 4.49$

ปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Welch-Satterwaite (Howell, 2007, p. 470) ได้ค่า $df = 16$

จากตารางที่ 6 พบว่า ในระยะติดตามผลการทดลอง คะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของกลุ่มทดลอง แสดงผลดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของกลุ่มทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between Subjects	7	774.29			
Interval	2	162.33	81.17	46.70*	.000
Error	14	24.33	1.74		
Total	23	960.96			

* $p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า คะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพบความแตกต่าง ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนนิ (Bonferroni)

จากวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่าง เป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนีย์ (Bonferroni) แสดงผลดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่าง เป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนีย์ (Bonferroni)

(I) INTERVAL	(J) INTERVAL	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.(a)	95% Confidence Interval for Difference (a)	
					Lower Bound	Upper Bound
ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	-5.750(*)	.726	.000	-8.020	-3.480
	ติดตามผล	-5.250(*)	.726	.001	-7.520	-2.980
หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	5.750(*)	.726	.000	3.480	8.020
	ติดตามผล	.500	.500	1.000	-1.064	2.064
ติดตามผล	ก่อนทดลอง	5.250(*)	.726	.001	2.980	7.520
	หลังทดลอง	-.500	.500	1.000	-2.064	1.064

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองในระยะ หลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะ ติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนระยะ หลังการทดลองกับระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากวิเคราะห์ความแปรปรวนผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด แสดงผลดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของกลุ่มควบคุม

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between Subjects	7	626.67			
Interval	2	11.58	5.79	1.08	.366
Error	14	75.08	5.36		
Total	23	713.33			

จากตารางที่ 9 พบว่า คะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental design) เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัดต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เด็กวัยรุ่นอายุระหว่าง 14-18 ปี ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านจริงใจ พัทยา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2558 โดยการคัดเลือกกลุ่มตามความสมัครใจ และจากประชากรตามคุณลักษณะที่กำหนดไว้ จำนวน 16 คน ทำการประเมินสัมพันธภาพระหว่างบุคคลทั้ง 16 คน นำคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับจากต่ำสุดขึ้นไป คู่เลือกแบบจับคู่ (Matched pair) เข้ากลุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยเด็กแต่ละคู่จะมีคุณลักษณะใกล้เคียงกัน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด มีวิธีการทดลองแบ่งเป็น 4 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด เป็นระยะเวลา 19 ชั่วโมง ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 2 วัน และติดตามผลหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 3 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด แต่เป็นการเรียนรู้ตามปกติ โดยการประเมินสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มี 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: One between-subjects variable and one within-subject variable) และทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบ Bonferroni โดยมีสมมติฐานดังนี้

1. เด็กในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. เด็กในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง
3. เด็กในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
4. เด็กในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

สรุปผลการวิจัย

1. เด็กในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. เด็กในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. เด็กในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. เด็กในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนเป็นกลุ่มภายใต้บรรยากาศการยอมรับ การเข้าใจ การไว้วางใจกัน โดยมีจุดประสงค์หลักคือ การเผชิญหน้าและการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อลดพฤติกรรมของกลไกการป้องกันตนเอง อันจะนำไปสู่ความเข้าใจตนเอง ความจริงใจ ความซื่อสัตย์ การเปิดเผยตนเอง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ได้ระบายความรู้สึกอย่างเสรี โดยปราศจากความกดดันใด ๆ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะคอยเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น อันจะเป็นแนวทางที่จะช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้เกิดขึ้นกับตนเอง ผู้นำกลุ่มและสมาชิกใช้ระยะเวลาต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน สอดคล้องกับเวอร์นี (Verny, 1984, p. 167) ได้กล่าวว่า การใช้เวลายาวนานติดต่อกันเป็นโอกาสในการลดกลไกในการป้องกันตนเอง เมื่อคนเราไม่สามารถกลไกในการป้องกันตัวได้ คนเราก็จะแสดงลักษณะจริง ๆ ของตนออกมา อันจะนำไปสู่ความรู้สึกริดก้างวล ไม่สบายใจ และจะพยายามหลีกเลี่ยงหนีไป แต่เนื่องจากสถานที่ซึ่งจัดขึ้นนอกเมือง เช่นนี้ ดังนั้น จึงมักพบว่า สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มจะยังคงอยู่ในกลุ่มต่อไป ยาลอม (Yalom, 1995,

pp. 268-272) ได้กล่าวถึงการใช้ระยะเวลาในการทำกลุ่มยาวนานติดต่อกัน อาจจะเป็น 2-3 วัน ติดต่อกัน รวมระยะเวลานานติดต่อกัน 6-50 ชั่วโมง การเข้ากลุ่มในลักษณะนี้ บรรยากาศของกลุ่ม จะถูกกระตุ้นให้มีการพัฒนาการของกลุ่มได้สูง เนื่องจากว่า ความเข้มของอารมณ์และประสบการณ์ ที่ต่อเนื่อง เพื่อความผูกพันของสมาชิก (Cohesiveness) สมาชิกอยู่ร่วมกันกับผู้นำกลุ่ม ขึ้นอยู่กับ เป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง เพราะถ้ามากกว่านี้ จะเป็นผลดีมากขึ้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ดนตรีบำบัด ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีดนตรีเป็นสื่อ ทำให้เกิดการเรียนรู้ถึงการควบคุมตนเองในการทำงานร่วมกับกลุ่ม การเรียนรู้ดนตรี และการเล่นดนตรีนั้น ถือได้ว่าเป็นการพัฒนาทักษะทางด้านดนตรีและช่วยในการสร้างความเชื่อมั่น ในตนเอง ฝึกความกล้าแสดงออก ฝึกการเรียนรู้สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในกลุ่ม สร้างความมีคุณค่า ในตนเอง และสร้างระเบียบวินัยในตนเอง การฝึกแสดงอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองออกมา โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อช่วย ทำให้เกิดความสุข เพลิดเพลิน เบิกบานใจ และเกิดสัมพันธ์ภาพระหว่าง บุคคล สอดคล้องกับอัลวิน (Alvin, 1996, p. 106) กล่าวถึงการทำดนตรีแบบทันทีทันใด (Improvisation music) ว่า เทคนิคใหม่ของการบำบัด ซึ่งผู้ป่วยจะเล่นเครื่องดนตรีด้วยความรู้สึก จากภายในตัวของเขาเอง ไม่ต้องคำนึงถึงกฎเกณฑ์ทางดนตรี เขาสามารถแสดงตัวตนของเขาเอง ออกมาโดยตรงจากสิ่งที่อยู่ในจิตก่อนสำนึก และธีรบรรณ ธีรพงศ์ (2536, หน้า 53) กล่าวว่า การใช้ดนตรีบำบัดจะก่อให้เกิดผลในการผ่อนคลายความตึงเครียด (Release tension) ช่วยให้เกิด ความสนุกสนาน เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เจ็บปวด ในอดีต เพื่อช่วยทำให้เกิดสมาธิ (Concentration) ช่วยทำให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในกลุ่ม (Group cohesion) เพื่อช่วยให้เกิดการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship)

ทั้งนี้ ในระหว่างการค้าเนินการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด ผู้รับการปรึกษาทุกคนให้ความร่วมมือในการปรึกษากลุ่มอย่างดี และมีความกระตือรือร้น ในการเข้าร่วมกลุ่มปรึกษา อย่างการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 การสำรวจตัวเองร่วมกับการใช้เทคนิค การทำดนตรีแบบทันทีทันใด (Improvisation music) โดยให้ผู้รับการปรึกษาบอกเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ชีวิตของตนเองที่เกี่ยวกับสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ผ่านการเล่นดนตรีแบบทันทีทันใด อธิบายถึงเสียงดนตรีที่ตนเองบรรเลงว่าสอดคล้องกับเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของตนเองที่เกี่ยวข้องกับ สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลอย่างไร ประสบปัญหาเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างไร การเล่นดนตรี แบบทันทีทันใดทำให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง อารมณ์ ความรู้สึก เกิดความชัดเจน ในการเข้าใจ และยอมรับตนเอง ได้ฝึกการรับรู้และการไว้วางใจผู้อื่น โดยเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ผ่านการเล่นดนตรีแบบทันทีทันใด แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ แลกเปลี่ยนทัศนคติซึ่งกันและกัน

ระหว่างผู้รับการปรึกษา ร่วมรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกของสมาชิกอื่น และสามารถแสดงออกถึงความเข้าใจผู้อื่น ให้กำลังใจกัน กระบวนการเหล่านี้ทำให้ผู้รับการปรึกษาแต่ละคน ได้พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตัวอย่างที่ 1 ผู้รับการปรึกษาคนที่ 6 บอกเล่าเรื่องราวผ่านการทำดนตรีแบบทันทีทันใด อธิบายถึงดนตรีที่ตนเองเล่นว่าสอดคล้องกับเรื่องราวชีวิตและสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง ว่าตนเองเกิดในครอบครัวที่มีฐานะยากจน พ่อแม่แยกทางกันตั้งแต่เด็ก มีพี่น้อง 2 คน ต้องอาศัยอยู่กับยาย ตนเองและน้องต้องมาอาศัยอยู่ที่สถานสงเคราะห์เด็กบ้านจริงใจตั้งแต่เด็ก ตนเองไม่เข้าใจว่าทำไมพ่อแม่ถึงทิ้งคนและน้องไว้กับยาย ตอนนี้ไม่มีใครอยู่กับยาย คิดถึงยายและเป็นห่วงยายมาก อยากกลับไปอยู่ดูแลยายเพราะยายอายุมาก จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาได้เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ที่ใกล้เคียงกับผู้รับการปรึกษาคนที่ 6 และให้แต่ละคนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ซึ่งผู้รับคำปรึกษาคนที่ 6 เล่าว่า ไม่เคยเปิดเผยเรื่องราวชีวิตของตนเองให้ใครฟังมาก่อน ตนเองรู้สึกสบายใจที่กล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนให้เพื่อนฟัง และรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ ยอมรับฟัง และให้กำลังใจตนเอง ตัวอย่างที่ 2 ผู้รับการปรึกษาคนที่ 8 เล่าเรื่องราวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนที่โรงเรียน ตนต้องเลิกคบกับเพื่อนสนิทที่คบกันมานาน เนื่องจากโกรธที่เมื่อตนขอร้องให้เพื่อนพาไปดูแลสอบ แต่เพื่อนปฏิเสธที่จะไปด้วย และที่ผ่านมาเวลาเพื่อนขอความช่วยเหลือตนก็ให้ความช่วยเหลือตลอดมา ไม่เคยปฏิเสธ หลังจากที่ได้รับ การปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด โดยใช้เทคนิคการทำดนตรีแบบทันทีทันใด ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ร่วมรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกของสมาชิกอื่น และสามารถแสดงออกถึงความเข้าใจผู้อื่น ให้กำลังใจกัน ทำให้ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนได้พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

หลังจากผ่านพ้นกระบวนการปรึกษากลุ่ม 3 สัปดาห์ เป็นการวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ระยะติดตามผล ก่อนการวัดได้สอบถามผู้รับการปรึกษาทีละคน ซึ่งผู้รับการปรึกษาทุกคนต่างมีมุมมองตามองค์ประกอบของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีขึ้น ยกตัวอย่าง ผู้รับการปรึกษาคนที่ 3 ที่กล่าวว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด จากที่ได้รับการปรึกษา ทำให้ตนเองทราบถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น ไม่โกรธเพื่อนบ่อย ๆ เหมือนเมื่อก่อน ซึ่งมีความเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลมากขึ้น หลังจากที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด สอดคล้องกับคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลระยะ หลังการทดลองและคะแนนระยะติดตามผล ที่เพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองในกลุ่มทดลอง ดังตารางที่ 1

นอกจากนี้ จากการศึกษาของจาร์วอร์ด ก้านศรี (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนต่อการพัฒนาคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษาแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

ในพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพของโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 จังหวัดสุพรรณบุรี เพศหญิง อายุระหว่าง 22-29 ปี จำนวน 16 คน ได้รับการสุ่มให้อยู่ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน ใช้เวลา 3 วัน 2 คืน ติดต่อกันเป็นเวลา 20 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษาแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และการศึกษาของนวลลักษณ์ เลหาพันธ์ (2550) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัด ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง) ของผู้ป่วยโรคจิตเภท ณ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยชายที่จิตแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคจิตเภทอายุ 18-60 ปี และอยู่ในความดูแลของโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ในปี พ.ศ. 2550 จำนวน 12 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัด จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง) สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า เด็กที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ดนตรีบำบัดมีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตรงกับสมมติฐานข้อที่ 1 และ 2

2. จากผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ดนตรีบำบัด มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยกระบวนการทดลองการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอ่อนล้า และทำให้กลไกการป้องกันตนเองลดน้อยลง เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มที่รู้สึกเจ็บปวดจากการกระทำแง่ลบของบุคคลอื่นไม่สามารถหลบหนีจากความสนใจของสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้ การที่กลุ่มไม่มีเวลาหยุดพัก ทำให้สมาชิกกลุ่มที่รู้สึกโกรธหรือเจ็บปวด ไม่สามารถจัดการหรือซ่อนเร้นความรู้สึกภายในตนเองได้ทัน ดังนั้น จึงเป็น โอกาสที่สมาชิกจะได้ปรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับสมาชิกภายในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาถึงลักษณะของตนเองที่แสดงออกมาภายในกลุ่ม เช่น ลักษณะอารมณ์และรูปแบบความคิดที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ภายในกลุ่ม โดยบรรยากาศของกลุ่ม ช่วยสร้างภาวะวิกฤติและความคาดหวังในการจัดการกับสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักถึงเหตุผลในการเข้าร่วมกลุ่ม ความคาดหวังจากกลุ่ม และทำให้พิจารณาได้ว่าไม่มีประโยชน์ที่จะเก็บกอดความรู้สึกไว้ เพราะไม่มีกลุ่มครั้งหน้าที่จะเปิด โอกาสให้ได้จัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นอีก สิ่งที่จะช่วยในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนประสบความสำเร็จได้นั้น เวอร์นีย์ (Verney, 1984, p. 167) ให้เหตุผลว่า เมื่อคนเราไม่สามารถกกลไก

ในการป้องกันตนเองได้นาน คนเราจะแสดงลักษณะจริง ๆ ของคนออกมา ความยาวนานติดต่อกันของระยะเวลาในการเข้ากลุ่มเป็นการให้โอกาสในการทดลองในการป้องกันตนเอง บุคคลจะได้สัมผัสและจัดการกับความรูสึกีระดับลึก ระยะเวลาที่ยาวนานจะเปิดโอกาสให้ได้สัมผัสและจัดการกับความรูสึกีที่ปกปิดเอาไว้ได้ ผนวกกับการนำดนตรีบำบัดมาใช้ร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยเห็นว่าเหมาะสมอย่างยิ่งในการจะช่วยให้เด็กเกิดพลังต่อความคิดและพฤติกรรม เป็นคนที่มีความคิดไปในทางที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รู้สึกมั่นใจในตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเอง (Self-esteem) เพิ่มขึ้น มีความจำดีขึ้น เป็นคนที่มีน้ำใจ ไม่เห็นแก่ตัว และเป็นคนที่สามารถชื่นชมบุคคลอื่นได้อย่างเต็มใจ วิธีการที่จะทำให้บุคคลมีความรูสึกีและอารมณ์ไปในทางที่ดีวิธีหนึ่งคือ ดนตรี เพราะดนตรีสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีได้หลากหลาย ทั้งความรู้สึกมีความสุข ตื่นเต้น และความรู้สึกสงบ เกิดบรรยากาศแห่งความอบอุ่น เห็นอกเห็นใจกัน เกิดความรู้สึกสบายใจ การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีก็เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีสายสัมพันธ์ต่อกัน บุคคลมักชอบเล่าถึงความรู้สึก ประสบการณ์ และทัศนคติของตนเอง บุคคลจะได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทราบว่าผู้อื่นชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เพื่อจะได้ตอบสนองได้ถูกต้อง และทราบบว่าจะช่วยเหลือกันได้อย่างไร โดยมีสมาชิกกลุ่มคอยช่วยเหลือ แสดงความคิดเห็น และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้เด็กมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่สูงขึ้น สอดคล้องกับ โมเรโน (Moreno, n.d. อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2542) ได้นำดนตรีบำบัดมาใช้ร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยวิธีให้สมาชิกเล่นดนตรีร่วมกันก่อน เป็นการสร้างความคุ้นเคย สร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม ให้สมาชิกได้ทดลองเล่นดนตรี เคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี และให้สมาชิกส่งผ่านความรู้สึกโดยการเล่นดนตรีทีละคน หลังจากนั้นมาพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกเหล่านั้นร่วมกัน โดยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นอกจากนี้ มีการให้ฟังเพลงบรรเลงและจินตนาการตามเพลง หลังจากฟังเพลงให้พูดคุยเกี่ยวกับเพลงที่ฟังร่วมกันว่ารูสึกีอย่างไร เพราะอะไรจึงรูสึกีเช่นนั้น โมเรโน (Moreno) ยังกล่าวอีกว่า ดนตรีเป็นลักษณะที่ไม่เป็นสากล เราจะตอบสนองได้ดีกับเพลงที่เราชอบหรือคุ้นเคย หากไปฟังเพลงที่เราไม่คุ้นเคย เราอาจไม่เข้าใจเพลงนั้น รูสึกีไม่ไพเราะ ดังนั้น หากต้องการใช้ดนตรีกับกลุ่มเป้าหมาย ควรมีการศึกษาลักษณะอาการที่ต้องการพัฒนา รวมถึงวัฒนธรรมของคนเหล่านั้นด้วยว่า ชอบเพลงแบบไหน ชอบเครื่องดนตรีอะไร จะทำให้การบำบัดมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นด้วย

เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ดนตรีบำบัดที่นำมาทดลอง เช่น ดนตรีกับจินตนาการ ผู้ให้การปรึกษาเปิดเพลงบรรเลง 1 เพลง ให้ผู้รับการปรึกษาฟัง และให้จินตนาการเรื่องราวจากเพลงที่ได้ฟัง เทคนิคดนตรีและจินตนาการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงออกอย่างอิสระ ลดความรู้สึกต่อต้านการเข้ากลุ่ม รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้แลกเปลี่ยนทัศนคติซึ่งกันและกัน โดยให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวที่ตนเอง

จินตนาการหลังจากที่ได้ฟังเพลงบรรเลง เช่น เรื่องราวถึงความคาดหวังในอนาคตที่ตนปรารถนา เรื่องราวความขัดแย้งกับคนรอบข้าง หลังจากได้รับการปรึกษาผู้รับคำปรึกษาแล้ว การฟังดนตรีทำให้ตนมีจินตนาการ และเริ่มเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลหลังทำกิจกรรม ซึ่งสังเกตจากสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องที่จินตนาการจากการฟังเพลงเดียวกัน แต่เรื่องราวของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

เทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนร่วมกับเทคนิคดนตรีบำบัด คือ การทำดนตรีแบบทันทีทันใด และดนตรีกับจินตนาการ เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เกิดการรับรู้และการไว้วางใจผู้อื่น กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม มีความรู้สึกผูกพันให้กำลังใจ และเกิดสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือกันทั้งภายในและภายนอกกลุ่ม เกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตต่อไป เช่น ผู้รับการปรึกษาคนที่ 8 ที่ได้ทำกิจกรรมนี้แล้วสามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองจะอย่างไรในครั้งต่อไปหากเกิดปัญหาด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนสนิท

จากการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ดนตรีบำบัด พบว่า เด็กกลุ่มทดลองทุกคนมีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าเด็กกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 1

นอกจากนี้ จากการศึกษาของวัชรีย์ อุจรรัตน์ (2546, หน้า 74-76) ได้ทำการศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนที่มีต่อปัจจัยการบำบัดของบุคลากรสาธารณสุข โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสาธารณสุข เขตการสาธารณสุขที่ 1 จำนวน 22 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 11 คน สำหรับกลุ่มทดลองเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอน รวมทั้งหมด 13 ชั่วโมง วัดปัจจัยการบำบัดก่อนการทดลองและหลังการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม โดยใช้แบบสอบถามปัจจัยการบำบัด วิเคราะห์ด้วยสถิติ *t-test* ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีปัจจัยการบำบัดสูงขึ้น และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจรรยาพร ก้านศรี (2547) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนต่อการพัฒนาคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษาแบบยืด ผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางในพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพของโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 จังหวัดสุพรรณบุรี เพศหญิง อายุระหว่าง 22-29 ปี จำนวน 16 คน ได้รับการสุ่มให้อยู่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน ใช้เวลา 3 วัน 2 คืน ติดต่อกันเป็นเวลา 20 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลปกติ ผลการวิจัยพบว่า ระยะหลังการทดลอง การพัฒนาคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษาแบบยืดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และนวลลักษณ์ บุรณะกิติ (2549) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตามทฤษฎี REBT และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัด ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ ของเยาวชนในศูนย์อบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลอง 1 จะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT กลุ่มทดลอง 2 จะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัด กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มจะได้รับคำปรึกษา จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 หลังสิ้นสุดการทดลอง มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม สรุปได้ว่า เด็กที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัดสามารถเสริมสร้างให้มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 และ 4

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัดสามารถเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ โดยเด็กในกลุ่มทดลองมีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเฉลี่ยในระยะทดสอบหลังและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะทดสอบก่อน และยังคงต่อเนื่องถึงแม้จะทิ้งระยะห่างเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ในระยะติดตามผล และเด็กในกลุ่มทดลองมีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเฉลี่ยในระยะทดสอบหลังและระยะติดตามผลสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด แสดงว่า การปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัดนั้น มุ่งให้ความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น การฟังพียงซึ่งกันและกัน การไว้วางใจ การให้ความช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนการให้และการรับ ด้วยความจริงใจต่อกัน เปิดเผยตนเอง พร้อมทั้งแสดงความห่วงใยและเป็นมิตรอย่างจริงใจด้วยความหวังดี

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัย พบว่า การปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด สามารถเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์ได้ จึงควรจัดให้มีการฝึกอบรมแก่บุคลากรที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากเป็นเทคนิคที่ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติและการสังเกตจนมีความชำนาญ และเป็นแนวทางเลือกหนึ่งในการให้ผู้ให้การศึกษาสามารถประยุกต์ใช้ร่วมกับกระบวนการทางการให้การศึกษา เพื่อให้การบริการมีประสิทธิภาพสูงสุด

2. ควรมีการช่วยเหลือเด็กในสถานสงเคราะห์ที่ขาดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างต่อเนื่อง ด้วยการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้คนตรีบำบัด เพื่อช่วยให้เด็กในสถานสงเคราะห์ได้ปรับตัวหรือเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. เพื่อศึกษาความคงทนของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้คนตรีบำบัด ควรมีการวัดคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในติดตามผลให้ยาวนานออกไป เช่น ระยะ 3 เดือน 6 เดือน เป็นต้น

2. ควรมีการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้คนตรีบำบัดมาศึกษาในด้านอื่น ๆ กับเด็กในสถานสงเคราะห์ เพื่อให้เกิดผลการศึกษาที่หลากหลาย เช่น การปรับตัว ความมั่นคงทางอารมณ์ เป็นต้น

3. ควรมีการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้คนตรีบำบัด ต่อการเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ไปใช้กับกลุ่มอื่น ๆ นอกเหนือจากเด็กในสถานสงเคราะห์ เช่น วัยรุ่นในสถานพินิจ เด็ก โรงเรียนพิเศษ เป็นต้น

บรรณานุกรม

- กนกพร เรืองเพิ่มพูล. (2546). ผลการให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเองของเด็กที่มีความบกพร่องทางสายตา: ศึกษากรณีนักเรียนโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพที่เรียนร่วม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลศรีธัญญา. (2542). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลศรีธัญญา.
- กาญจนา คุณารักษ์. (2527). มนุษย์สัมพันธ์. นครปฐม: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- กันยา สุวรรณแสง. (2536). บุคลิกภาพและการปรับตัว (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- เกศสุดา อินทร โอสธ. (2546). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านคลอง 3 (ตรุณศึกษา) จังหวัดนครนายก. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จารุวรรณ ก้านศรี. (2547). ผลของการให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนต่อการพัฒนาคุณลักษณะของผู้ให้การศึกษาแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางในพยาบาลวิชาชีพ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ชมนุช บุญสิทธิ์. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณรุทธ์ สุทธิจิตต์. (2531). กิจกรรมดนตรีสำหรับครู. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรวรรณ ธีรพงศ์. (2536). ดนตรีบำบัดสำหรับเด็กพิการ: การศึกษาเฉพาะกรณีในสถานสงเคราะห์เด็กพิการและทุพพลภาพปากเกร็ด. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นพวรรณ กฤตยภูมิตพจน์. (2548). ผลของการให้ข้อมูลก่อนผ่าตัดร่วมกับการฟังดนตรีต่อความวิตกกังวลในการผ่าตัดและความเจ็บปวดหลังผ่าตัดของผู้ป่วยกระดูกขาหักที่ได้รับ การผ่าตัด โดยใช้ยาทางช่องน้ำไขสันหลัง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นพวรรณ ศรีวงศ์พานิช. (2553). ปัญหาที่พบในเด็กสถานสงเคราะห์. เข้าถึงได้จาก <https://www.gotoknow.org/posts/380114>
- นวลลักษณ์ บุรณะกิติ. (2549). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัดที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นวลลักษณ์ เลหาพันธ์. (2550). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัดเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ป่วยจิตเภท โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. เข้าถึงได้จาก http://www.dmh.go.th/english/abstract/abstract/abstract_detail.asp?code=2007000151
- นาดยา หงษ์ศิลา. (2549). ดนตรีบำบัด. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, 11(1), 15-21.
- ประมวญ ดิಕ್ಕินสัน. (2530). จิตวิทยาการศึกษาพิเศษ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ผกาวรรณ บุญดิเรก. (2548). ดนตรีบำบัด. วารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ, 1(1), 26-29.
- ผาสุก ปาโลนชัย. (2544). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัต์ ที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พนม ลิมอารีย์. (2548). การแนะแนวเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พิชัย ปรัชญานุสรณ์. (2534). ดนตรีบำบัดทางจิตเวช. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 22(2), 79-96.
- พิชัย ปรัชญานุสรณ์. (2541). เทคนิคการบำบัดและการนำไปใช้. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา.
- มหาวิทยาลัยรามคำแหง. (2542). การเสริมสร้างสุขภาพจิตโดยการใช้ดนตรีบำบัด. ใน การประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพจิตโดยการใช้ดนตรีบำบัด. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- มูลนิธิผู้หญิง. (2547). รายงานการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาปี พ.ศ. 2546. จดหมายข่าวศูนย์ข่าวผู้หญิง, 20(1), 3.
- โยธิน สันสนยุทธ และจุมพล พูลภัทรชีวิน. (2539). จิตวิทยาสังคม (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

ละเอียด นาถวงษ์. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับความขัดแย้งผูกพัน
ต่อองค์การของพยาบาลวิชาชีพ กรณีศึกษา โรงพยาบาลอินทร์บุรี สิงห์บุรี. งานนิพนธ์
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล, บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยบูรพา.

ลักขณา สริวัฒน์. (2545). สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

วรางคณา มีมา. (2547). การศึกษาพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่าง
บุคคลของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา. การศึกษาค้นคว้าอิสระการศึกษ
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย
มหาสารคาม.

วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2549). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

วัชรีย์ อุจะรัตน์. (2546). ผลของกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนที่มีต่อปัจจัยการบำบัดของบุคลากร
สาธารณสุข. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2546). พิธีเหยา. เข้าถึงได้จาก <http://th.wikipedia.org/wiki>

วิจิตร อาวะกุล. (2542). เทคนิคมนุษยสัมพันธ์ (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.

วุฒิชัย ไชยรินคำ. (2543). เปรียบเทียบผลของดนตรีบำบัดและการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคล
เป็นศูนย์กลางที่มีต่ออัตรานอนติของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กจังหวัด
นครสวรรค์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2536). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ: รู้เขา รู้เรา. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

ศรีวรรณ จันทร์วงศ์. (2543). เทคนิคการให้คำปรึกษา: โปรแกรมจิตวิทยาและการแนะแนว.
อุดรธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2529). ทฤษฎีและปฏิบัติการทางจิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.

สมจิตร วงศ์หอม. (2553). การพัฒนากิจกรรมบำบัดโดยใช้ดนตรีบำบัดเทคนิค One to Five

ในการลดพฤติกรรมดื้อคน ผู้ป่วยจิตเภทเรื้อรัง โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์.

การศึกษาระดับพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ. (2556). *การสำรวจข้อมูลและสภาพการณ์การพัฒนากลุ่มครอบครัวในพื้นที่ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี*.

กรุงเทพฯ: องค์การเอ็คแพท อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล.

สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2527). *สุขภาพจิต: จิตวิทยาในการดำรงชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:

ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุรพล พยอมแย้ม. (2548). *จิตวิทยาสัมพันธ์ภาพ*. กรุงเทพฯ: บางกอก-คอมเทค อินเทอร์เน็ต.

แสงเดือน โยธาศรี. (2553). *ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวทฤษฎีบีบีคอลล เป็นศูนย์กลางที่มีต่อสุขภาพจิตของคนพิการ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

เสาวนีย์ ไหมติ. (2550). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความว้าเหวในผู้สูงอายุ*.

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

องค์การยูนิเซฟ. (2555). *ความเหลื่อมล้ำ ช่องว่างปัญหาเด็กและสตรี*. กรุงเทพฯ: องค์การยูนิเซฟ.

อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). *การปรึกษากลุ่ม: เอกสารคำสอนวิชา 416621 Group counseling*.

ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

อาจารย์ ช่างประดับ. (2550). *องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนอินทร์บุรี อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี*.

วิทยานิพนธ์นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เอมอร กฤษณะรังสรรค์. (2555). *คุณค่าของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล*. เข้าถึงได้จาก <http://www.novabizz.com/NovaAce/Relationship>

Aldridge, D., Gustorff, D., & Hannich, H. J. (1990). Where am I? Music therapy applied to coma patients. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 83(6), 345-346.

Alvin, J. (1996). *Music therapy*. London: John Baker Publishing.

American Music Therapy Association [AMTA]. (2014). *What is music therapy*. Retrieved from <http://www.musictherapy.org/>

Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.

Association of Professional Music Therapists [APMT]. (1999). *What is music therapy*. Retrieved from <http://www.apmt.org/>

- Bowers, E. (1997). The effects of CT/ RT quality school programming on attendance, academic performance, student self-concept, and relationships in a rural elementary school. *Journal of Reality Therapy, 16*(2), 21-30.
- Buckwalter, K., Hartsock, J., & Gaffney, J. (1985). Music therapy. In G. Bulechek, & J. McCloskey (Eds.), *Nursing interventions treatments for nursing diagnosis* (pp. 58-74). Philadelphia: Saunders.
- Camilleri, V. (2000). Music therapy groups: A path to social-emotional growth and academic success. *Education Horizons, 78*, 184-189.
- Canadian Association for Music Therapy [CMAT] (1997). *What is music therapy*. Retrieved from <http://www.musictherapy.ca/en/information/music-therapy.html>
- Carkhuff, R. R., & Berenson, B. G. (1977). *Beyond counseling and therapy* (2nd ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and identity* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Corey, G. (2004). *Theory and practice of group counseling and manual* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/ Cole.
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychology testing* (5th ed.). New York: Harper Collins Publisher.
- Davis, W. B., Gfeller, K. E., & Thaut, M. H. (1999). *An Introduction to music therapy: Theory and practice* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Dyer, W. W., & Vriend, J. (1988). *Counseling techniques that work*. Washington D.C: A.P.G.A.
- Gasden, C. (1981). *Self-actualization and cohesiveness of college students in marathon or spaced short session groups*. Retrieved from <https://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit/>
- Gazda, G. M. (1975). *Human relations development: A manual for health sciences*. Boston: Allyn and Bacon.
- Gazda, G. M., Duncan, J. A., & Meadows, M. E. (1967). Group counseling and group procedures: Reported of a survey. *Counselor Education and Supervision, 6*(4), 305-310.
- Hendricks, B. C., Robinson, B., Bradley, L. J., & Davis, K. (1999). Using music techniques to treat adolescent depression. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development, 38*, 39-46.

- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Australia: Thomson/ Wadsworth.
- Johnson, D. W. (1972). *Reaching out: Interpersonal effectiveness and self-actualization*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Montello, L., & Coons, E. E. (1999). Effects of active versus passive group music therapy on preadolescents with emotional, learning, and behavioral disorders. *Journal of Music Therapy, 35*(1), 49-67.
- Ohlsen, M. M., Horne, A. M., & Lawe, C. F. (1988). *Group counseling* (3rd ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Pansini, J. M. (1997). The experience and perception of interpersonal relationships with peer and groups in middle adolescence: A qualitative study. *Dissertation Abstracts International, 13*(4), 3683.
- Rao, N. S. (1981). *Counseling psychology*. New Delhi: Tata McGraw-Hill.
- Sasse, C. R. (1981). *Person to Person*. Texas: Chas A Bennett.
- Schalkwijk, F. W. (1994). *Music and people with developmental disability: Music therapy, remedial music making and musical activities*. London: Jessica Kingsley.
- Schutz, W. C. (1958). *FIRO: A three diminution theory of interpersonal behavior*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Schultz, W. C. (1990). *Guide to element b-behavior*. New York: Will Schultz Associates.
- Shaffer, J. B. P., & Galinsky, M. D. (1989). *Models of group therapy* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Shertzer, B., & Stone, S. C. (1981). *Group counseling fundamentals of guidance* (4th ed.). New York: Houghton Mifflin.
- Stewart, W. (1992). *An A-Z of counselling theory and practice*. London: Chapman and Hall.
- Verny, T. R. (1984). *Inside groups: A practical guide to encounter groups and group therapy*. New York: McGraw-Hill.
- Wigram, B. S., & West, R. (2000). *Art and science of music therapy* (4th ed.). Chur: Harwood Academic Publishers.
- Winer, B. J., Brown, D. R., & Michels, K. M. (1991). *Statistical principles in experimental design* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แผนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ดนตรีบำบัด

วัน/ เวลา	จุดมุ่งหมาย
<p>วันเสาร์</p> <p>ช่วงที่ 1 ปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธ์ภาพ 8.30-10.30 น.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ และบรรยากาศที่เอื้อให้เกิดความอบอุ่น ไว้วางใจ ปลอดภัย ระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบจุดมุ่งหมายของการปรึกษา 3. เพื่อสร้างข้อตกลงร่วมกันในการอภิปรายกลุ่ม 4. เพื่อแนะนำและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของดนตรีบำบัด 5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงองค์ประกอบและความสำคัญของสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล
<p>ช่วงที่ 2-6 การดำเนินการ ให้คำปรึกษากลุ่ม</p>	
<p>ช่วงที่ 2 10.45-14.45 น.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเตรียมความพร้อมในการสร้างสัมพันธ์ภาพ 2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการแสดงออกของสมาชิกอย่างอิสระ 3. เพื่อละลายพฤติกรรมและลดอคติความรู้สึกดื้อด้านของสมาชิก
<p>ช่วงที่ 3 15.00-17.30 น.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง อารมณ์ความรู้สึกเกิดความชัดเจนในการเข้าใจและยอมรับตนเอง และมีแนวทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการรับรู้และการไว้วางใจผู้อื่น โดยต่างก็เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ แลกเปลี่ยนทัศนคติซึ่งกันและกัน 3. สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกของสมาชิกอื่น และสามารถแสดงออกถึงความเข้าใจผู้อื่น ให้กำลังใจกัน

วัน/ เวลา	จุดมุ่งหมาย
ช่วงที่ 4 19.30-21.30 น. วันอาทิตย์	4. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคน ได้พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้หลักการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล 3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงการเกิดบุคลิกภาพภายในที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมภายนอกของตนเอง
ช่วงที่ 5 8.30-11.30 น.	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม
ช่วงที่ 6 13.00-15.30 น.	1. เพื่อส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการทำงานเป็นกลุ่ม 2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือระหว่างสมาชิกทั้งภายในกลุ่มและนอกกลุ่ม
ช่วงที่ 7 การยุติ การให้คำปรึกษากลุ่ม 15.45-18.45 น.	1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกผูกพัน ให้กำลังใจ และเกิดสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือกันทั้งภายในและภายนอกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตต่อไป 2. เพื่อสรุปและยุติการให้คำปรึกษา 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำแบบวัดสัมพันธภาพระยะหลังการทดลอง

สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ดนตรีบำบัดต่อการพัฒนาสัมพันธภาพ
ระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	การดำเนินการ
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่เอื้อให้เกิดความอบอุ่น ไว้วางใจปลอดภัยระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบจุดมุ่งหมายของการปรึกษา 3. เพื่อสร้างข้อตกลงร่วมกันในการอภิปรายกลุ่ม 4. เพื่อแนะนำและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของดนตรีบำบัด 5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงองค์ประกอบและความสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่เอื้อให้เกิดความอบอุ่น ไว้วางใจปลอดภัยภายในกลุ่ม 2. การทราบจุดมุ่งหมายของการอภิปราย 3. การสร้างข้อตกลงร่วมกัน 4. ความสำคัญของดนตรีบำบัด 5. องค์ประกอบและความสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองและเอื้อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแนะนำตนเอง พร้อมสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการสร้างสัมพันธภาพร่วมกัน 2. เปิดอภิปรายกลุ่มโดยการชี้แจงจุดมุ่งหมายของการอภิปราย 3. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสร้างข้อตกลงร่วมกัน 4. ให้สมาชิกกลุ่มฟังเสียงดนตรีบรรเลง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงความสำคัญของดนตรีบำบัด 5. ให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ของตนเกี่ยวกับปัญหาที่พบเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และร่วมอภิปรายสรุปองค์ประกอบและความสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	การดำเนินการ
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเตรียมความพร้อมในการสร้างสัมพันธภาพ 2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการแสดงออกของสมาชิกอย่างอิสระ 3. เพื่อละลายพฤติกรรมและลดอคติความรู้สึกต่อต้านของสมาชิก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเรียนรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น การเคารพในสิทธิและความเป็นตัวของตัวเองของแต่ละบุคคล 2. การแสดงออกอย่างอิสระและลดพฤติกรรมความรู้สึกต่อต้านของสมาชิก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกกลุ่มฟังเพลงบรรเลง 1 เพลง และจินตนาการเรื่องราวจากเพลงที่ได้ฟัง 2. ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกเล่าจินตนาการของตนเองขณะที่ฟังเพลง สมาชิกกลุ่มรับฟัง พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนทัศนคติซึ่งกันและกัน
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง อารมณ์ ความรู้สึก เกิดความชัดเจนในการเข้าใจและยอมรับตนเอง และมีแนวทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการรับรู้และการไว้วางใจผู้อื่น โดยต่างก็เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ แลกเปลี่ยนทัศนคติซึ่งกันและกัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น การเปิดเผยตนเอง และการไว้วางใจผู้อื่น 2. การรับรู้ และการไว้วางใจผู้อื่น 3. การแสดงออกถึงความเข้าใจผู้อื่น และให้กำลังใจกัน 4. การพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกเลือกเครื่องดนตรีที่ตนเองชอบ และบรรเลงดนตรีแบบทันทีทันใด เพื่อบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของตนเอง ที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น 2. สมาชิกอธิบายถึงเสียงดนตรีที่ตนเองบรรเลงว่าสอดคล้องกับเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของตนที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอย่างไร 3. สมาชิกรับฟัง และแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ที่ใกล้เคียงกัน แลกเปลี่ยนทัศนคติ และให้กำลังใจกัน

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	การดำเนินการ
	3. สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกของสมาชิกอื่น และสามารถแสดงออกถึงความเข้าใจผู้อื่นให้กำลังใจกัน 4. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล		
4	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้หลักการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล 3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงการเกิดบุคลิกภาพภายในที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมภายนอกของตนเอง	1. หลักการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 2. ความแตกต่างระหว่างบุคคล 3. การเกิดบุคลิกภาพภายในที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมภายนอกของตนเอง	1. ผู้วิจัยอภิปรายสรุปกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมาและสิ่งที่สมาชิกได้รับ 2. ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเสียงดนตรีที่ตนเองบรรเลงในกระบวนการ ครั้งที่ 3 การสำรวจตัวเอง ร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความแตกต่างของเสียงดนตรีที่สมาชิกแต่ละคนบรรเลง เชื่อมโยงถึงเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล 3. ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเกิดบุคลิกภาพภายในที่ส่งผลต่อการแสดงออกภายนอกของตนเอง และสรุปร่วมกัน

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	การดำเนินการ
5	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม	การพัฒนาสัมพันธภาพ และการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน แสดงความคิดเห็นถึงจุดประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ 2. สมาชิกแต่ละคนได้เล่าถึงเหตุการณ์ของปัญหาที่ทำให้ตนเองขาดการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคล 3. สมาชิกรับฟัง และแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ที่ใกล้เคียงกัน วิธีที่ตนใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ผลดีและผลเสีย สาเหตุของปัญหา สมาชิกได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ และให้กำลังใจกัน 4. สมาชิกร่วมกันสรุปสาเหตุของปัญหาที่ทำให้ตนขาดสัมพันธภาพที่ดี พร้อมแนวทางการแก้ไข ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้สมาชิกได้เลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขต่อไป
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการทำงานเป็นกลุ่ม 2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือระหว่างสมาชิก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการทำงานเป็นกลุ่ม 2. การสร้างสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือระหว่างสมาชิกทั้งภายในกลุ่มและนอกกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกแต่ละคนเลือกเครื่องดนตรีที่ตนเองชอบคนละ 1 ชิ้น ร่วมกับบรรเลงเพลงพร้อมกันแบบทันทีทันใด โดยให้ต่างตนต่างบรรเลงในแบบที่ตนเองต้องการ

ครั้งที่	จุดมุ่งหมาย	เนื้อหา	การดำเนินการ
	ทั้งภายในกลุ่มและนอกกลุ่ม		<ol style="list-style-type: none"> 2. ให้สมาชิกบรรเลงดนตรีพร้อมกันแบบทันทีทันใดอีกครั้ง แต่ครั้งนี้ผู้วิจัยขอให้สมาชิกรับฟังเสียงดนตรีจากสมาชิกคนอื่นด้วย 3. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อเสียงเพลงที่บรรเลงร่วมกัน 4. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการทำงานเป็นกลุ่ม
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกผูกพันให้กำลังใจและเกิดสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือกันทั้งภายในและภายนอกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตต่อไป 2. เพื่อสรุปและยุติการให้คำปรึกษา 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำแบบวัดสัมพันธภาพระยะหลังการทดลอง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การสร้างความรู้สึกผูกพันให้กำลังใจและเกิดสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือกันทั้งภายในและภายนอกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตต่อไป 2. การสรุปและยุติการให้คำปรึกษา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ให้สมาชิกกลุ่มนั่งล้อมวงและให้สมาชิกแต่ละคนเข้าไปอยู่ในวง และบอกความประทับใจ และสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่น ๆ ให้กำลังใจขณะสมาชิกแต่ละคนกล่าวสรุป 2. ผู้วิจัยกล่าวสรุป 3. ผู้วิจัยแจกแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้สมาชิกทุกคนประเมินและรวบรวมแบบวัดเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ดนตรีบำบัด ต่อการพัฒนา
สัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์
ช่วงที่ 1 ปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ และการสร้างสัมพันธภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และบรรยากาศที่เอื้อให้เกิดความอบอุ่น ไร้วางใจ ปลอดภัย ระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบจุดมุ่งหมายของการปรึกษา
3. เพื่อสร้างข้อตกลงร่วมกันในการอภิปรายกลุ่ม
4. เพื่อแนะนำและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของดนตรีบำบัด
5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงองค์ประกอบและความสำคัญของสัมพันธภาพระหว่าง

บุคคล

สื่อ/ อุปกรณ์

1. เพลงบรรเลง
2. เครื่องเล่นซีดี

กระบวนการปรึกษา

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง และเอื้อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแนะนำตนเองพร้อมสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการสร้างสัมพันธภาพร่วมกัน
2. เปิดอภิปรายกลุ่ม โดยการชี้แจงจุดมุ่งหมายของการอภิปราย
3. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสร้างข้อตกลงร่วมกัน
4. ให้สมาชิกกลุ่มฟังเพลงบรรเลง และร่วมแสดงความคิดเห็นถึงความสำคัญของดนตรีบำบัด
5. ให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ของตนเกี่ยวกับปัญหาที่พบเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และร่วมอภิปรายสรุปองค์ประกอบและความสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
6. ผู้วิจัยสรุปและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่สมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจร่วมมือในการให้การศึกษา
2. ผู้วิจัยสังเกตจากประเด็นการซักถามของสมาชิกในกลุ่ม

ช่วงที่ 2-6 การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่ 2 การเตรียมความพร้อมในการสร้างสัมพันธภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเตรียมความพร้อมในการสร้างสัมพันธภาพ
2. เพื่อสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการแสดงออกของสมาชิกอย่างอิสระ
3. เพื่อละลายพฤติกรรมและลดความรู้สึกต่อต้านของสมาชิก

สื่อและอุปกรณ์

1. เพลงบรรเลง 1 เพลง
2. เครื่องเล่นซีดี

กระบวนการปรึกษา

1. ให้สมาชิกกลุ่มฟังเพลงบรรเลง 1 เพลง และจินตนาการเรื่องราวจากเพลงที่ได้ฟัง
2. ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกเล่าจินตนาการของตนเองขณะที่ฟังเพลง สมาชิกกลุ่มรับฟัง พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนทัศนคติซึ่งกันและกัน

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมการเข้ากลุ่ม

ครั้งที่ 3 การสำรวจตัวเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง อารมณ์ ความรู้สึก เกิดความชัดเจนในการเข้าใจและยอมรับตนเอง และมีแนวทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการรับรู้และการไว้วางใจผู้อื่น โดยต่างก็เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ แลกเปลี่ยนทัศนคติซึ่งกันและกัน
3. สมาชิกกลุ่มร่วมรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกของสมาชิกอื่นและสามารถแสดงออกถึงความเข้าใจผู้อื่น ให้กำลังใจกัน
4. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สื่อและอุปกรณ์

เครื่องดนตรี เช่น กลอง แทมบูรีน ฉาบ กิ่ง (Triangle) กีตาร์ ฯลฯ ตามจำนวนสมาชิกกลุ่ม

กระบวนการปรึกษา

1. ให้สมาชิกเลือกเครื่องดนตรีที่ตนเองชอบ และบรรเลงดนตรีแบบทันทีทันใด เพื่อบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของตนเองที่เกี่ยวกับสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
2. สมาชิกอธิบายถึงเสียงดนตรีที่ตนเองบรรเลง ว่าสอดคล้องกับเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของตนเองที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างไร
3. สมาชิกรับฟัง และแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ที่ใกล้เคียงกัน แลกเปลี่ยนทัศนคติ และให้กำลังใจกัน

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่ม

ครั้งที่ 4 การสร้างสัมพันธ์ภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้หลักการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงการเกิดบุคลิกภาพภายในที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม

ภายนอกของตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

เครื่องดนตรี เช่น กลอง แทมบูรีน ฉาบ กิ่ง (Triangle) กีตาร์ ฯลฯ ตามจำนวนสมาชิกกลุ่ม

กระบวนการปรึกษา

1. ผู้วิจัยอภิปรายสรุปกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมาและสิ่งที่สมาชิกได้รับ
 2. ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเสียงดนตรีที่ตนเองบรรเลงในกระบวนการ
- ครั้งที่ 3 การสำรวจตัวเอง ร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความแตกต่างของ เสียงดนตรีที่สมาชิกแต่ละคนบรรเลง เชื่อมโยงถึงเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. ให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเกิดบุคลิกภาพภายในที่ส่งผลต่อการแสดงออกภายนอกของตนเอง
 4. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุป

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่ม การซักถามของสมาชิก

ครั้งที่ 5 การพัฒนาสัมพันธภาพและการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม

สื่อและอุปกรณ์

-

กระบวนการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกอธิบายแต่ละคนอธิบายถึงจุดประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้
2. สมาชิกแต่ละคนได้เล่าถึงเหตุการณ์ของปัญหาที่ทำให้ตนเองขาดการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคล

3. สมาชิกรับฟัง และแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ที่ใกล้เคียงกัน วิธีที่ตนใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ผลดีและผลเสีย สาเหตุของปัญหา สมาชิกได้แลกเปลี่ยนทัศนคติ และให้กำลังใจกัน

4. สมาชิกร่วมกันสรุปสาเหตุของปัญหาที่ทำให้ตนขาดสัมพันธภาพที่ดี พร้อมแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้สมาชิกได้เลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการเข้าร่วมกลุ่ม และการซักถามของสมาชิก

ครั้งที่ 6 การส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการทำงานเป็นกลุ่ม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการทำงานเป็นกลุ่ม
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือระหว่างสมาชิกทั้งภายในกลุ่มและนอกกลุ่ม

สื่อและอุปกรณ์

เครื่องดนตรี เช่น กลอง แทมบูรีน ฉาบ กิ่ง (Triangle) กีตาร์ ฯลฯ ตามจำนวนสมาชิกกลุ่ม

กระบวนการปรึกษา

1. ให้สมาชิกแต่ละคนเลือกเครื่องดนตรีที่ตนเองชอบ คนละ 1 ชิ้น ร่วมกับบรรเลงเพลงพร้อมกันแบบทันทีทันใด โดยให้ต่างคนต่างบรรเลงในแบบที่ตนเองต้องการ

2. ให้สมาชิกบรรเลงดนตรีพร้อมกันแบบทันทีทันใดอีกครั้ง แต่ครั้งนี้ผู้วิจัยขอให้สมาชิกรับฟังเสียงดนตรีจากสมาชิกคนอื่นด้วย

3. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อเสียงเพลงที่บรรเลงร่วมกัน
 4. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการทำงานเป็นกลุ่ม
- การประเมินผล**
- สังเกตจากพฤติกรรมการเข้าร่วมกลุ่ม

ช่วงที่ 3 สรุปรูป และยุติการให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 7

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกผูกพัน ให้กำลังใจ และเกิดสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือกัน ทั้งภายในและภายนอกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตต่อไป
2. เพื่อสรุปรูปและยุติการให้คำปรึกษา
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำแบบวัดสัมพันธภาพ ระยะเวลาหลังการทดลอง

สื่อและอุปกรณ์

1. เพลงบรรเลง
2. เครื่องเล่นซีดี
3. แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

กระบวนการปรึกษา

1. เปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ให้สมาชิกกลุ่มนั่งล้อมวง และให้สมาชิกแต่ละคนเข้าไปอยู่ในวง และบอกความประทับใจ และสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่น ๆ ให้กำลังใจ ขณะสมาชิกแต่ละคนกล่าวสรุป
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุป
3. ผู้วิจัยแจกแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้สมาชิกทุกคนประเมิน และรวบรวมแบบวัด เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกลุ่ม
2. ประเมินจากการทำแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ภาคผนวก ข

ตัวอย่าง

แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ใบขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อวิจัย

ใบขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

คำชี้แจง

1. กรุณากรอกข้อมูลดังต่อไปนี้
เพศ () หญิง () ชาย อายุ ปี
2. ข้อคำถามมีทั้งหมด 15 ข้อ อ่านข้อคำถามทีละข้อ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่าน ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อากา ร ความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดย ระดับความคิดเห็นมี 5 ระดับ 0-4 คือ
 - 0 คุณไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้นเลย
 - 1 คุณแทบจะไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้นเลย
 - 2 คุณเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้นเป็นบางครั้ง
 - 3 คุณเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้นเกือบเป็นประจำ
 - 4 คุณมีพฤติกรรมเช่นนั้นเป็นประจำ

ลำดับ	ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		0	1	2	3	4
1	เมื่อทราบว่าเพื่อนสนิททุจริตในการสอบ ฉันเลิกคบกับเพื่อนคนนั้นทันที					
2	ฉันสามารถทำงานกลุ่มร่วมกับคนที่มีความเห็นไม่ตรงกับฉันได้					
3	ฉันต่อว่าเพื่อนที่ส่งเสียงดังรบกวนฉัน					
4	ฉันภูมิใจเมื่อครูให้ฉันสอนเพื่อนในงานที่ฉันถนัด					
5	ฉันสามารถทำงานกลุ่มที่มีทั้งเพื่อนเพศหญิง และเพศชาย					
6	ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องดูแลน้องในบ้านเด็กที่สุขภาพไม่แข็งแรง					
7	ฉันยินดีรับฟังข้อเสนอแนะในงานที่ฉันทำอย่างเต็มความสามารถ					
8	เมื่อนั้นหลงทาง ฉันจะถามเส้นทางจากคนอื่นได้					
9	ฉันรู้สึกไม่พอใจ เมื่อเพื่อนขอยืมอุปกรณ์การเรียน เช่น ขางลบ ปากกา หนังสือ					
10	ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นเมื่อไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ผู้ปกครองพูด					



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการศึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ดนตรีบำบัดต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์

วันที่ทำยินยอม วันที่เดือน.....พ.ศ.

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้วจากผู้วิจัย ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่อง ผลการศึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ดนตรีบำบัดต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์ ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)



ที่ ศธ ๖๖๒๑/๖๖๔

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๓

๘ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้จัดการมูลนิธิบ้านจริงใจ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวศศิษฐา พามล ปิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ดนตรีบำบัดต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์" ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก เด็กอายุ ๑๕ - ๑๘ ปี ที่อาศัยอยู่ในมูลนิธิบ้านจริงใจ จำนวน ๑๖ คน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘ ถึงวันที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.เชษฐ สิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๕๑๖๔-๐๔๕๔



ที่ ศธ ๖๖๒๑/๖๖๓

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สิงหนาทบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๘ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้จัดการสถานสงเคราะห์ และสวัสดิภาพเด็กบ้านเด็กพระมหาไถ่

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวศศิษฐา พานผล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ดนตรีบำบัดต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเด็กในสถานสงเคราะห์” ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรารกร ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขอยืมความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก เด็กอายุ ๑๕ - ๑๘ ปี ที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ จำนวน ๓๐ คน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ในวันที่ ๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘ อนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.เชษฐุ์ สิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๕๑๖๔-๐๕๕๔

ภาคผนวก ค
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิศา จุลวนิชย์พงษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
(ตรวจตามความเหมาะสมของโปรแกรม)
2. คร. อาคัม นีละไพจิตร อาจารย์ภาควิชาฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล
(ตรวจตามความเหมาะสมของโปรแกรม และแบบวัดในการวิจัย)
3. คร.คลดาว ปุรณานนท์ อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
(ตรวจตามความเหมาะสมของโปรแกรม และแบบวัดในการวิจัย)
4. คุณเพียงตา ชุ่มน้อย ผู้จัดการมูลนิธิบ้านจริงใจ พัทยา จังหวัดชลบุรี
(ตรวจตามความเหมาะสมของโปรแกรม และแบบวัดในการวิจัย)