

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลการวิจัยเรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษา ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับ ต่อไปนี้

1. ผลการหาประสิทธิภาพโปรแกรมการทดลอง
2. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ
4. ผลการสรุปข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบรายงานความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่ม

ผลการหาประสิทธิภาพโปรแกรมการทดลอง

จากที่ผู้วิจัยได้ทำการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กับนักศึกษาอาชีวศึกษา ที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างแล้วนั้น ทำให้ได้ผลการหาประสิทธิภาพดังที่นำเสนอในตาราง 6

ตาราง 6

ผลการหาประสิทธิภาพโปรแกรมการทดลอง

คนที่	คะแนนพฤติกรรม ของสมาชิกระหว่างการเข้ากลุ่ม	คะแนนความรู้สึกลึก ของสมาชิกหลังการเข้ากลุ่ม
1	87	48
2	87	48
3	77	48
4	88	47
5	84	49
6	86	49
คะแนนรวม	509	289
คะแนนเฉลี่ย	84.83	48.17
คะแนนเต็ม	90	51
ค่าประสิทธิภาพ	94.26	94.44
ค่าประสิทธิภาพ		
เป้าหมาย E1/E2	80	80

จากตาราง 6 พบว่า ค่าประสิทธิภาพโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีค่า 94/94 ซึ่งสูงกว่าค่าประสิทธิภาพเป้าหมายที่ตั้งไว้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ ดังต่อไปนี้

n หมายถึง จำนวนสมาชิกของกลุ่มตัวอย่าง

<i>M</i>	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
<i>SD</i>	หมายถึง	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
<i>t</i>	หมายถึง	ค่าสถิติที่คำนวณคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง
*	หมายถึง	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณทั้งในรูปของคะแนนและผลการคำนวณโดยวิธีการทางสถิติ ตามลำดับดังต่อไปนี้

ตาราง 7

คะแนนการพึงตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนของกลุ่มทดลอง		คะแนนของกลุ่มควบคุม	
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
1	127	143	116	125
2	119	123	124	115
3	112	130	126	123
4	124	139	125	132
5	128	144	137	125
6	128	149	116	116
7	117	120	106	131
ค่าเฉลี่ย	122.1	135.4	121.4	123.9

จากตาราง 7 พบว่าคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง คือ 122.1 คะแนน หลังการทดลอง

คือ 135.4 คะแนน ส่วนคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง คือ 121.4 คะแนน หลังการทดลอง คือ 123.9 คะแนน

ตาราง 8

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
กลุ่มทดลอง	7	122.1	6.26	.162
กลุ่มควบคุม	7	121.4	9.83	

จากตาราง 8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน (แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

ตาราง 9

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังทดลอง

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
ก่อนการทดลอง	7	122.1	6.26	-2.744*
หลังการทดลอง	7	135.4	11.18	

* $p < .05$

จากตาราง 9 พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 10

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนและหลังทดลอง

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
ก่อนการทดลอง	7	121.43	9.83	-.543
หลังการทดลอง	7	123.86	6.59	

จากตาราง 10 พบว่า นักศึกษากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน (แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05)

ตาราง 11

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
กลุ่มทดลอง	7	135.43	11.18	2.359*
กลุ่มควบคุม	7	123.86	6.59	

* $p < .05$

จากตาราง 11 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการพึงตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการสรุปข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบรายงาน ความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่ม

จากข้อมูลแบบรายงานความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้ากลุ่ม ผู้วิจัยได้ทำการสรุปและแยกแยะประเด็นของข้อมูลรวม 4 ด้านไว้ตามตาราง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตาราง 12

ข้อมูลด้านบทบาทของสมาชิกในช่วงเวลาที่อยู่ในกลุ่ม

ประเด็นของบทบาท	รายละเอียดของข้อมูล
การเปิดเผยตนเอง	สมาชิกได้เปิดเผยตนเองโดยการบอกเล่าความรู้สึกภายในและประสบการณ์ต่าง ๆ ของตนเองให้กลุ่มฟังอย่างจริงใจ ตรงไปตรงมา โดยไม่รู้สึกกังวลใจ ดังคำกล่าวของสมาชิกที่ว่า “... ผมได้ระบายความในใจ สิ่งที่คุณเองมีปัญหาและอยากแก้ไข และปัญหาที่มันอัดอั้นตันใจมานาน อยากจะพูดให้ใครฟังแต่ก็ไม่กล้าพูด แต่เมื่อได้อยู่ในกลุ่ม ทำให้ได้พูดไปหมดทุกอย่างที่อยากจะพูด...” และ “... ผมได้บอกเล่าเรื่องราว ปัญหาต่าง ๆ ของผมออกไปให้กลุ่มฟัง โดยที่ไม่เคยบอกใครมาก่อน...” เป็นต้น ซึ่งการเปิดเผยตนเองของสมาชิกในกลุ่มอย่างจริงใจนั้น ทำให้เกิดความไว้วางใจในกลุ่มเป็นอย่างมาก และช่วยให้กลุ่มเกิดพลังที่สำคัญนำพากลุ่มให้ดำเนินต่อไปได้อย่างดี
การรับฟังอย่างตั้งใจ	สมาชิกได้ทำหน้าที่รับฟังเรื่องราว ประสบการณ์ หรือปัญหาต่าง ๆ ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มอย่างตั้งใจ แม้จะไม่เคยพบเจอปัญหาเหล่านั้นมาก่อนก็ตาม ดังที่ได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... ดิฉันได้พยายามรับฟังและเข้าใจในปัญหาทุกอย่างของเพื่อน ๆ ในกลุ่มอย่างตั้งใจ แม้จะไม่เคยพบเจอปัญหาเช่นนี้มาก่อน แต่ก็พยายามที่จะเข้าใจเพื่อน...” และ “... ผมรับฟังปัญหาของเพื่อนทุกคนอย่างตั้งใจ...” และ “... ผมรู้สึกสบายใจมาก ที่สมาชิกในกลุ่มรับฟังและเข้าใจผม...” เป็นต้น ซึ่งการรับฟังอย่างตั้งใจ ของสมาชิกนั้น ทำให้กลุ่มเกิดความรู้สึกมีคุณค่า และมีความสำคัญ มีความเชื่อมั่น และพร้อมที่จะก้าวไปข้างหน้าด้วยกัน อย่างมั่นใจ

ตาราง 12 (ต่อ)

ประเด็นของบทบาท	รายละเอียดของข้อมูล
เห็นใจ เข้าใจและยอมรับ	สมาชิกได้มีความเห็นใจ เข้าใจและยอมรับในตนเองรวมทั้งเพื่อน สมาชิกในกลุ่มอย่างจริงใจ ดังคำกล่าวที่ว่า “... ผมได้รับรู้เรื่องราวของเพื่อน ๆ ในกลุ่ม และได้แสดงความเห็นใจเพื่อน ๆ ในกลุ่มอย่างจริงใจ อีกทั้งผมยังกล้าที่จะยอมรับในข้อดี-ข้อเสียของตนเอง และของเพื่อนในกลุ่มด้วย...” และ “... หลังจากได้ร่วมเล่าประสบการณ์และความรู้สึกแล้ว ผมรู้สึกเข้าใจตัวเองมากขึ้น รู้ว่าตัวเองคิดแบบใด ชอบแบบใด และผมได้ยอมรับตนเอง พร้อมทั้งจะปรับปรุงตนเองครับ...” เป็นต้น ซึ่งการเห็นใจ เข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่มนั้น ทำให้การดำเนินกลุ่มดำเนินไปด้วยความสบายใจและมีความหวัง
ร่วมมือกันแก้ไขปัญหา	สมาชิกได้ให้ความร่วมมือในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของเพื่อนในกลุ่มอย่างเต็มที่ ดังที่ได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... ดิฉันได้ร่วมมือกันกับเพื่อน ๆ ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของเพื่อนในกลุ่ม โดยร่วมแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองที่คล้าย ๆ กับเพื่อนเพื่อให้เพื่อนฟังและได้เกิดแนวคิดและมองเห็นทางแก้หรือมองเห็นปัญหาอย่างเข้าใจมากขึ้น...” และ “... เมื่อได้รับฟังเรื่องราวปัญหาต่าง ๆ ของเพื่อน ทำให้ผมรู้สึกว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกันกับผม ไม่ใช่ผมคนเดียวที่มีปัญหาแบบนี้ จากนั้น เราก็ช่วยกันแก้ไขปัญหาไปพร้อม ๆ กันกับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม...” เป็นต้น ซึ่งการได้เห็นว่ามีคนอื่นเพียงคนเดียวที่มีปัญหาทำให้สมาชิกไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและเกิดการช่วยเหลือกันอย่างเต็มที่
ให้แนวทางและคำแนะนำดี ๆ กับเพื่อน	สมาชิกมอบคำแนะนำดี ๆ ทางเลือกรวมถึงแนวทางต่าง ๆ ให้เพื่อนสมาชิกนำไปเป็นส่วนหนึ่งในการพิจารณาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และการทำให้ชีวิตของตนเองมีความสุขมากขึ้น ดังคำกล่าวจากการรายงานความรู้สึกที่ว่า “... หลังจากได้รับฟังปัญหาของเพื่อนแล้ว ผมได้พยายามให้ข้อคิดและคำแนะนำดี ๆ กับเพื่อน...” และ “... ผมได้ให้คำแนะนำดี ๆ กับเพื่อนในกลุ่มว่า ควรทำอะไรถึงจะดี...” เป็นต้น จากที่สมาชิกได้ร่วมกันให้ทางเลือกและคำแนะนำดี ๆ กับเพื่อนในกลุ่มนั้น ทำให้สมาชิกเกิดมุมมองใหม่ ๆ และเห็นช่องทางในการแก้ไขปัญหาของตนเองกว้างขวางขึ้น ดังที่สมาชิกได้แสดงความรู้สึกไว้ว่า “... ดิฉันได้เกิดมุมมองใหม่ ๆ และนำมาปรับปรุงตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี...”

ตาราง 12 (ต่อ)

ประเด็นของบทบาท	รายละเอียดของข้อมูล
แสดงความคิดเห็นในกลุ่มอย่างเต็มที่	และ “... ผมได้รับคำแนะนำดี ๆ จากเพื่อนเพื่อใช้ในการปรับปรุงตัวเองเมื่อมีปัญหา...” สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นในประเด็นต่าง ๆ เพื่ออภิปรายร่วมกันอย่างเต็มที่ ดังที่ได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... ผมได้แสดงความคิดเห็นของตนเองให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟังอย่างจริงจัง...” และ “... ผมได้บอกความคิดเห็นของตนเองต่อสมาชิกในกลุ่มอย่างตรงไปตรงมา หลังจากได้พูดแล้ว สบายใจมากครับ...” การได้แสดงความคิดเห็นที่แท้จริงของตนเองโดยมีคนยอมรับฟังนั้น ทำให้สมาชิกกล้าที่จะพูดและจริงใจกับกลุ่มอย่างเต็มที่อีกทั้งยังทำให้ได้ข้อมูลของตนเองอย่างเที่ยงตรงด้วย
ช่วยเป็นกำลังใจให้กันและกัน	ตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกจะช่วยเป็นกำลังใจให้กันและกันเสมอ ดังที่ได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... ผมได้ช่วยให้กำลังใจกับเพื่อนในกลุ่ม...” และ “... ผมพยายามให้ข้อคิด ให้คำปรึกษา และให้กำลังใจแก่เพื่อน ๆ...” และ “... ผมช่วยเป็นกำลังใจให้เพื่อน ๆ ที่มีปัญหามากกว่าเรา...” ซึ่งการให้กำลังใจกันและกันนี้ ทำให้สมาชิกเกิดพลังในใจและคิดอะไรดี ๆ ได้หลายอย่าง ดังที่สมาชิกคนหนึ่งได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... ผมเชื่อว่าทุกคนก็มีปัญหาเหมือนกันหมดทุกคน แต่เราอย่าไปท้อแท้กับมัน จงเอาปัญหานั้นมาเป็นแรงผลักดันให้เราสู้ต่อไปจะดีกว่า ทำความดีให้เยอะ ๆ อย่าเบียดเบียนคนอื่น อย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน แค่นี้ชีวิตก็มีความสุขแล้ว ขอขอบคุณสำหรับโครงการดี ๆ นี้ มันทำให้ผมรู้จักตัวเองเพิ่มมากขึ้น และได้แง่คิดอะไรหลาย ๆ อย่างด้วย...”
ให้ความเป็นมิตร	สมาชิกได้มอบความเป็นมิตร ไมตรี ที่ดีต่อกัน สดใสร่าเริงต่อกัน ดังที่ได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... ฉันตั้งใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่ง ที่ทำให้เพื่อน ๆ มีความสุข มีรอยยิ้ม และมีกำลังใจที่ดีขึ้น...” และ “... ผมได้สนิทสนมกับเพื่อนที่จับคู่พูดคุยกันอย่างจริงจังและสนุกสนาน...” เป็นต้น ซึ่งบ่งบอกว่า สมาชิกเกิดความเป็นมิตร และมอบไมตรีจิตต่อกันอย่างจริงใจ

ตาราง 12 (ต่อ)

ประเด็นของบทบาท	รายละเอียดของข้อมูล
ให้โอกาสเพื่อน ๆ	สมาชิกได้เปิดโอกาส และมอบเบอร์ติดต่อ รวมถึง อีเมล แก่กันและกัน เพื่อให้โอกาสเพื่อนทุกคนได้พูดคุยเมื่อมีปัญหาได้ ดังที่กล่าวไว้ว่า “... ผมได้ให้เบอร์ติดต่อกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มเมื่อมีปัญหาให้ช่วยแนะนำ และแก้ไขต่อไปในอนาคต...” ซึ่งสมาชิกได้เกิดพลังกลุ่ม และจะพัฒนาเป็นกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนได้ต่อไป

จากตาราง 12 สรุปได้ว่า สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการเปิดเผยตนเอง รับฟังอย่างตั้งใจ เข้าใจ และยอมรับ แสดงความคิดเห็นอย่างจริงใจตรงไปตรงมา ร่วมมือช่วยเหลือกันแก้ไขปัญหา ให้แนวทางและคำแนะนำดี ๆ กับเพื่อน เป็นกำลังใจให้กันและกัน ให้ความเป็นมิตรไมตรี รวมถึงให้โอกาสที่ดีแก่เพื่อนในกลุ่มอย่างจริงใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดพลังของกลุ่มและพัฒนาไปได้เป็นอย่างดี

ตาราง 13

ข้อมูลด้านประโยชน์ที่สมาชิกได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ประเด็นของประโยชน์	รายละเอียดของข้อมูล
ได้บทเรียนและประสบการณ์ชีวิตใหม่ ๆ	สมาชิก ได้รับประสบการณ์ชีวิตที่แปลกใหม่ ได้เรียนรู้ถึงหลากหลาย ดังที่ได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... ดิฉันได้เรียนรู้ถึงความรู้สึกของทุกคนที่แตกต่าง และหลากหลาย ได้เรียนรู้ปัญหาต่าง ๆ ภายใต้อยักษ์ของเพื่อน ๆ ได้ความเข้าใจจากทุกคนอย่างแท้จริง ได้ประสบการณ์ที่ดีจากการที่เราได้หัดเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี เหมือนได้เจอโลกใบใหม่ที่หัดให้เราได้เรียนรู้และเข้าใจโลกปัจจุบันได้ดีกว่าเดิม...” และ “... ผมได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ หลายอย่าง ได้รู้ในสิ่งที่เรายังไม่เคยรู้...” และ “... ผมได้ประสบการณ์ในการใช้ชีวิตที่แตกต่างจากที่เป็นอยู่ ได้รู้ถึงข้อดี-ข้อเสียของตนเองและผู้อื่น...” เป็นต้น ซึ่งประสบการณ์ที่สมาชิกได้เรียนรู้ นั้น ทำให้สมาชิกเติบโตมากยิ่งขึ้น และมีความคิดที่กว้างขึ้น

ตาราง 13 (ต่อ)

ประเด็นของประโยชน์	รายละเอียดของข้อมูล
ได้มุมมองใหม่ ๆ	สมาชิกได้รับรู้ถึงมุมมองใหม่ ๆ ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มอย่างที่คุณเองไม่เคยมองเห็นมาก่อน จนทำให้สามารถเปิดใจมองทุกอย่างกว้างไกลขึ้น ไม่จำกัดอยู่เพียงความคิดของตนเท่านั้น และรู้จักมองหลายมุมก่อนจะตัดสินใจ ดังที่ได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... ดิฉันได้นำสิ่งที่เพื่อน ๆ และพี่ (ผู้นำกลุ่ม) ให้คำแนะนำ มาปรับปรุงวิถีการใช้ชีวิต ทำให้มองโลกกว้างขึ้นใช้เหตุผลมากขึ้น...” และ “... ผมได้บทเรียนที่น่ากลับไปปรับปรุงในจุดที่เราอยากจะทำให้มันดีขึ้น ได้เปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเองใหม่ เกิดมุมมองใหม่ ๆ ขึ้น จากที่มองโลกในแง่ร้ายก็กลับมามองโลกในแง่ดีขึ้น...” และ “... ผมได้รู้จักมองปัญหาหลาย ๆ ด้าน ไม่มองแค่ด้านเดียว...” ประโยชน์เหล่านี้ทำให้สมาชิกเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น
ได้ระบายความในใจ	สมาชิกได้ระบายความในใจที่ไม่เคยเล่าให้ใครฟังมาก่อน ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกโล่งและสบายใจมากขึ้น ดังที่ได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... จากที่ได้เข้ารับการวิจัยครั้งนี้ รู้สึกดีมาก รู้สึกว่า แค่เพียง 3 วัน มีประโยชน์จริง ๆ เพราะสิ่งที่เราเล่าให้เพื่อนฟัง เราไม่เคยได้ระบายที่ไหน...” และ “... ผมรู้สึกสบายใจมากเมื่อได้เล่าปัญหาของตัวเองให้เพื่อนในกลุ่มได้ฟัง และยังได้รับคำแนะนำจากเพื่อนในกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม เหมือนอยู่ในโลกที่มีแต่คนเข้าใจ...” และ “... ผมได้ระบายความในใจ ในบางเรื่องที่ผมไม่สามารถเล่าให้ใครฟังได้...” เป็นต้น
ได้รับและสัมผัสความจริงใจ	สมาชิกได้สัมผัสถึงความจริงใจตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกลุ่ม ทำให้รู้สึกเป็นสุข และมีกำลังใจมาก ดังที่ได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... ดิฉันได้เรียนรู้ปัญหาต่าง ๆ ภายใต้อารมณ์ของเพื่อน ๆ และความจริงใจจากทุกคนอย่างแท้จริง...” และ “... การคิดและทำอะไรคนเดียว ทำให้เราอาจมองตัวเองไม่กว้าง ไม่รอบด้านพอ ในขณะที่อยู่ในกลุ่ม ทำให้ได้รับการมองตัวเราอย่างจริงใจ ไม่หลอกตัวเองหรือหลอกกัน...” เป็นต้น



ตาราง 13 (ต่อ)

ประเด็นของประโยชน์	รายละเอียดของข้อมูล
ได้หลักการแนวคิด หรือ ปรัชญาในการดำเนินชีวิต	สมาชิก ได้รับรู้หลักการหรือปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่แปลกใหม่ และนำไปปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังที่ได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... ฉันได้เข้าใจถึงสภาพความคิดความรู้สึกที่มีผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรมที่แสดงออกมาของตนเองและเพื่อน ๆ มากขึ้น ได้แนวทางความคิดใหม่ ๆ จากพี่ที่ปรึกษาโครงการวิจัย...” และ “... ฉันได้รับรู้ว่าที่ผ่านมาเพราะอะไรทำให้ฉันขาดความสุขไป จากนั้นไป ฉันได้เข้าใจในธรรมชาติของทุกสิ่งมากขึ้น และจะใช้ชีวิตให้ตั้งอยู่บนหลักของคำว่า พอเพียง...” และ “... ผมได้รู้ปัญหาของผู้อื่น ที่เราสามารถนำมาคิดแปลงใช้กับตัวเราได้อย่างดี ได้คำแนะนำจากเพื่อน ๆ และพี่พิศซึ่งเป็นผู้นำกลุ่ม ได้แนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไป...” เป็นต้น
ได้ฝึกการกล้าแสดงออก	สมาชิก ได้ฝึกความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมจากการร่วมทำกิจกรรมที่แสดงบทบาทสมมติ ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งในโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้สมาชิกกล้าที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสมมากขึ้น ดังที่ได้รายงานความรู้สึกไว้ดังนี้ “... จัดการแสดงเล็ก ๆ เพื่อเพิ่มบุคลิกภาพ มนุษยสัมพันธ์ และความกล้าให้กับน้อง ๆ ได้สัมผัสในสิ่งที่ดี ๆ...” และ “... ผมได้ฝึกการเข้าหาพี่น้องอย่างนุ่มนวล ไม่กระแทก พูดให้กำลังใจน้อง ด้วยความรักและเมตตา และยังปรับใช้กับเพื่อน ๆ และคนรู้จักได้อีกด้วย...” เป็นต้น
ได้เพื่อนใหม่	สมาชิก ได้เพื่อนใหม่และสร้างมิตรภาพกันอย่างน่ารักภายในกลุ่ม จากที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน และได้มาพูดคุยกันจนสนิทสนมกันเป็นเพื่อนกัน ดังที่ได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... เมื่อได้เข้ามาอยู่ในกลุ่มแล้วผมได้รู้จักเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น ได้รู้ถึงปัญหาของแต่ละคนจนเกิดการสนิทสนมกันขึ้น...” และ “... ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ คือ การได้รู้จักเพื่อนใหม่...” เป็นต้น
ได้รู้ว่าคนอื่นก็มีปัญหา เหมือนเรา	สมาชิก ได้เกิดความรู้สึกอบอุ่น ไม่โดดเดี่ยว รู้สึกว่าตนเองไม่ได้แปลกอยู่คนเดียว รู้สึกว่า ตนเองก็เหมือนคนอื่น ๆ มีปัญหาที่คล้ายกัน ดังที่ได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... ผมได้รู้ว่า ยังมีคนอื่น ๆ ที่มีปัญหาเหมือนกันกับเรา อาจเยอะกว่าเราด้วยซ้ำ จึงเป็นแรงบันดาลใจให้เราสู้ชีวิตต่อไปโดยไม่หวั่นกับอุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้น...” เป็นต้น

ตาราง 13 (ต่อ)

ประเด็นของประโยชน์	รายละเอียดของข้อมูล
ได้รู้จักกับความมีเหตุผล	สมาชิก ได้เข้าใจความคิดที่สมเหตุสมผล และไม่สมเหตุสมผลมากขึ้น ได้พิจารณาตนเองและได้เห็นว่า สิ่งที่ตนทำอยู่ก็ไม่ได้ดีเลิศเลออย่างที่เข้าใจในตอนแรก ดังที่ได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... จากที่เคยคิดว่า สิ่งที่ตนเองทำมา มีดีที่สุดแล้ว เราทำดีแล้ว เราเป็นคนดีแล้วนะ แต่จริง ๆ แล้วมันไม่ใช่เลย เมื่อได้มาเข้าร่วมโครงการนี้ ทำให้ได้รู้ถึงว่า เหตุผลคืออะไร เวลาคิด ก็จะได้พิจารณาว่า เรื่องนี้เรามีเหตุผลใหม่ เป็นเหตุผลที่ถูกต้องหรือไม่ ทำให้เราเข้าใจตนเองมากขึ้น ...” เป็นต้น
มีความสุขและสบายใจ	สมาชิกได้รับความรู้สึกสุขใจ สบายใจ โล่งใจ จากการที่ได้เข้าร่วม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังที่ได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... ผมรู้สึก สบายใจมากเมื่อได้เล่าปัญหาของตัวเอง ตลอดระยะเวลาที่เข้าอบรมนี้ มีความสุข สบายใจ มีแต่ความรู้สึกดี ๆ ...” และ “... ผมรู้สึกดีมาก อยากให้อีกหลาย ๆ คน ได้มีโอกาสที่ดีแบบนี้เหมือนผม ตอนนี้ ผมมี จุดหมาย ความหวัง และความสุขมากขึ้น ...” และ “... คิฉันรู้สึก ว่า ชีวิตมีความสุขมากขึ้นจริง ๆ จากการที่เราได้เข้าใจในธรรมชาติของ ทุกสิ่งมากขึ้น และใช้ชีวิตตั้งอยู่บนหลักของคำว่า พอเพียง ...” เป็นต้น

จากตาราง 13 สรุปได้ว่า สมาชิกได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ จากการเข้าร่วม กลุ่ม เกิดมุมมองใหม่ ๆ เพื่อนำไปปรับใช้กับตนเอง ได้ระบายความในใจและได้สัมผัส กับความจริงใจ ได้หลักการแนวคิด หรือปรัชญาในการดำเนินชีวิต ได้ฝึกการกล้า แสดงออกอย่างเหมาะสม ได้เพื่อนใหม่ ได้รู้ว่าคุณอื่นก็มีปัญหาเหมือนตนรวมถึงได้รู้จัก การคิดอย่างมีเหตุผล และที่สำคัญคือ ได้รับความรู้สึกที่มีความสุขและสบายใจ ซึ่งถือเป็น ประโยชน์อันมากมายที่สมาชิกได้รับ ดังมีตอนหนึ่งที่สมาชิกได้รายงานความรู้สึก ไว้ว่า “... ประโยชน์ที่ได้รับมีมากจริง ๆ ค่ะ ...”

ตาราง 14

ข้อมูลด้านมุมมองและความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม

ประเด็นเกี่ยวกับผู้นำกลุ่ม	รายละเอียดของข้อมูล
บุคลิกภาพ	สมาชิกกลุ่มได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้นำกลุ่ม (ผู้วิจัย) ในด้านบุคลิกภาพว่าเป็นคนที่มีบุคลิกภาพดี แต่งกายดี สุภาพ เรียบร้อย ดังที่ได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... พี่เขาแต่งกายสุภาพและเรียบร้อยมาก ทำให้เราเกิดความเชื่อมั่นในบุคลิกของเขา คือ แต่งกายได้เหมาะสมกับบทบาทหน้าที่ น้ำเสียงคำพูดก็สุภาพ ประณีต ในคำพูด เหมือนเป็นคำพูดที่ผ่านกระบวนการคิดและเรียบเรียงมาอย่างดี...” และ “... พี่ผู้นำกลุ่มเป็นคนบุคลิกดีครับ เป็นกันเองกับน้อง ๆ จนไม่รู้สึกละเลยว่าเป็นคนพี่เงยเงอกัน...” เป็นต้น
วิธีการสื่อสาร	มีวิธีการสื่อสารที่ดีมาก ทั้งการสบตา สัมผัส และการใช้คำพูด ดังที่สมาชิกได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... วิธีการสื่อสารของพี่เขาดีมาก ทั้งการสบตา สัมผัสและการใช้คำพูด เป็นกันเอง เข้าใจในปัญหาของเรา ทำให้คุยกันเข้าใจง่ายขึ้นค่ะ...” และ “... วิธีการสื่อสารของผู้นำกลุ่ม สามารถทำให้สมาชิกทุกคนมีความเข้าใจและทำกิจกรรมทุกอย่างได้เต็มที่ครับ...” เป็นต้น
การใช้ทักษะในการให้คำปรึกษา	ผู้นำกลุ่ม มีการใช้ทักษะที่ดีและเหมาะสมกับสถานการณ์ ทำให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษา ผ่อนคลายและดำเนินไปอย่างตรงประเด็น ดังที่สมาชิกได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... ผู้นำกลุ่มสามารถดึงความรู้สึกของสมาชิกออกมาแล้วอธิบายและให้กำลังใจ แนวทางกับสมาชิกได้ดีมาก...” และ “... ผู้นำกลุ่มสื่อสารได้ตรงจุดกับที่เราอยากรู้อยากเข้าใจและให้คำปรึกษามาก ๆ ไม่เร่งรีบหรือบังคับให้พูด สามารถแบ่งคำถามในการพูดหรือถามได้ดี จัดระบบกิจกรรมได้สอดคล้องกับสถานการณ์ ไม่รีบให้กิจกรรมนั้นเสร็จเร็ว ๆ และสามารถทำให้เรากล้อยตามสิ่งที่ทำอยู่ในตอนนั้นได้อย่างบรรลุนเป้าหมาย ขอขอบคุณมากครับ...” เป็นต้น

ตาราง 14 (ต่อ)

ประเด็นเกี่ยวกับผู้นำกลุ่ม	รายละเอียดของข้อมูล
การเอาใจใส่ ห่มเท	มีการเอาใจใส่ดีมาก และให้ความสำคัญกับสมาชิกทุกคนเท่าเทียม ดังที่สมาชิกได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... พี่เขาเอาใจใส่เราดีมากทุกคนเลย ในปัญหาที่บางทีเราอาจมองข้ามไป แต่พี่เขาไม่มองข้าม ทำให้เราเข้าใจมากขึ้นจริง ๆ พี่เขาเอาใจใส่ทุกคน ใครมีปัญหาอะไร เราช่วยกันแก้ไข และสิ่งสำคัญคือ เขาเป็นผู้ฟังที่ดี ทำให้เราและเพื่อน ๆ รู้สึกดีพร้อมที่จะเล่าให้ฟัง เพราะมีผู้รับฟังอย่างตั้งใจ...” และ “... พี่เขาเป็นกันเองมาก เอาใจใส่พวกเรามาก คอยให้คำแนะนำปรึกษาทุกเรื่อง พร้อมรับฟังปัญหาของเราและให้กำลังใจตลอด...” และ “... ผู้นำกลุ่มดูแลเอาใจใส่และให้ความช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลาในการร่วมทำกิจกรรม...” เป็นต้น
การเอื้ออำนาจ	ผู้นำกลุ่มสามารถเอื้ออำนาจสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างครบถ้วน ดังที่สมาชิกได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... พี่เขาเป็นผู้นำที่ดีมาก พูดดี พูดเพราะ พูดให้คำปรึกษาที่ตรงประเด็นมาก ๆ คอยอำนวยความสะดวกทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นอาหารกลางวัน ขนม เครื่องดื่ม แม้กระทั่งหมอนที่เอาไว้รองเมื่อปวดเมื่อยอยากให้มีกิจกรรมแบบนี้...” เป็นต้น
การวางตัว	ผู้นำกลุ่มวางตัวได้ดีมาก เป็นกันเองและน่าไว้วางใจ ดังที่สมาชิกได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... พี่เขาเป็นกันเองกับน้อง ๆ มากจนไม่รู้สึกละเลยว่าเป็นคนฟังเคยเจอกันทำให้น้อง ๆ ไม่รู้สึกเกร็ง พูดคุยได้ทุกเรื่อง รับฟังเรื่องราวอย่างใจเย็น และให้คำปรึกษากับน้อง ๆ ดีมาก โดยไม่บังคับ...” และ “... ผู้นำกลุ่มสามารถทำให้ทุกคนเปิดใจคุยกันได้แบบดีมาก มีความเป็นกันเองมากจนไม่รู้สึกลังการความกดดันต่าง ๆ...” และ “... ผู้นำกลุ่มให้คำปรึกษาดีมาก ๆ ไม่เร่งรีบ หรือบังคับให้พูด ทำให้รู้สึกไม่กดดัน ทำให้ผมรู้สึกสบายใจ ไม่เครียด ไม่กดดัน...” เป็นต้น
ความน่าเชื่อถือ และความมั่นคงทางจิตใจ และอารมณ์	ผู้นำกลุ่ม มีความน่าเชื่อถือ และมีความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ ดังที่สมาชิกได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... บุคลิกภาพของพี่เขาที่น่าเชื่อถือมากค่ะ ทั้งสีหน้า แววตาที่ดูมั่นคง อ่อนโยน แต่ไม่อ่อนไหว เป็นคนที่น่าเชื่อถือดีค่ะ ทำให้เราไว้วางใจในการสนทนามากขึ้น...” เป็นต้น

ตาราง 14 (ต่อ)

ประเด็นเกี่ยวกับผู้นำกลุ่ม	รายละเอียดของข้อมูล
ประสบการณ์, การมองโลก	ผู้นำกลุ่ม มีการมองโลกในแง่ดี และมองโลกตามสภาพของความเป็นจริง มีเหตุผล ดังที่สมาชิกกลุ่มได้รายงานความรู้สึกไว้ว่า “... พี่เขาให้คำปรึกษาที่ดี มองโลกในแง่ดี มีประสบการณ์หรือปัญหาที่คล้าย ๆ กับเรา ทำให้เรารู้สึกเป็นกันเอง...” และ “... สามารถแนะนำและให้คำชี้แนะต่าง ๆ ได้ทุกเรื่อง ยกตัวอย่างให้น้อง ๆ เข้าใจ ดูเล่นง่าย ๆ อย่างดี...”
ความรู้สึกของสมาชิก	สมาชิกได้รายงานความรู้สึกที่มีต่อผู้นำกลุ่มไว้หลายอย่างดังนี้ “... หนูชอบพี่เขามาก เพราะทุ่มเทกับพวกเราในทุก ๆ ด้าน ให้ความสำคัญกับเรื่องทุกอย่าง มอบความรู้สึกดี ๆ และบรรยากาศที่หนูไม่เคยสัมผัสที่ไหนมาก่อน หนูมีความสุขมากค่ะ...” และ “... ชอบคุณพี่มาก ๆ ที่ได้ช่วยให้คำแนะนำ แนวคิด มุมมองต่าง ๆ ทำให้เรามีความสุขในชีวิตมากขึ้น...” และ “... ผมรู้สึกดีมากๆ ครับ พี่เขาดูแลพวกเราดีมาก มีทั้งขนม และนมให้ทาน ไม่เครียดเลยครับ...” เป็นต้น

จากตาราง 14 สรุปได้ว่า ผู้นำกลุ่มมีบุคลิกภาพที่ดี น่าเชื่อถือ น่าไว้วางใจ มีความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ มีการวางตัวที่เป็นกันเอง สบาย ๆ ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เกร็ง ไม่เครียด และไม่อึดอัด มีการสื่อสารที่ดีและตรงประเด็น ชัดเจน เป็นขั้นตอนที่เข้าใจง่าย และมีการเอื้ออำนวยสิ่งต่าง ๆ ให้กับสมาชิกกลุ่มอย่างเต็มที่ ทั้งด้านความสะดวกและความเข้าใจในการทำกิจกรรมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีประสบการณ์หลากหลายและมองโลกในแง่ดี ใช้ทักษะในการให้คำปรึกษาได้เหมาะสมกับสถานการณ์ และสมาชิกรู้สึกดีและมีความสุข ได้รับความสุขจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้มาก รวมทั้งพอใจในตัวผู้นำกลุ่ม

ข้อมูลด้านการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจและการดำเนินชีวิตประจำวัน

จากแบบรายงานความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่มสามารถสรุปและกลั่นกรองแนวคิดของสมาชิกเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งตนเองด้าน

จิตใจได้ดังนี้ คือ (1) การพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ (2) มองทุกอย่างอย่างครอบคลุมและมองในมุมกว้าง (3) เข้าใจคนอื่นเหมือนที่ตนเองรู้สึก (4) ไม่ตัดสินใครเพียงแค่รูปลักษณ์ภายนอก (5) มองคนอื่นด้วยจิตใจและการกระทำ (6) อะไร ๆ มันก็ไม่เที่ยง สามารถเปลี่ยนแปลงไปได้ทั้งนั้น (7) ใช้หลักการตัดสินใจโดยพิจารณาถึง เหตุผล คือ พิจารณาสິงที่เป็นอยู่ตามความจริง และเลือกทำในสิ่งที่ถูกต้อง ภูมิคุ้มกัน คือ เวลาคิดหรือทำสิ่งใดไม่คาดหวังมากไป จะคิดอะไร ให้คิดไว้หลาย ๆ ทางเลือก เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้ผิดหวัง ความพอประมาณ คือ ทำสิ่งใด ตั้งอยู่บนหลักพอเพียง ไม่ต้องหรือหย่อนเกินไป จะทำให้ชีวิตมีความสุขอย่างแท้จริง (8) ใช้เงินให้เกิดประโยชน์ ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือยที่เสียจากการใช้จ่าย ให้เก็บออม (9) ไม่เอาเปรียบคนอื่น (10) ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน (11) รู้จักช่วยเหลือตนเอง และสังคม (12) ไม่ใช่อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล

โดยสรุปแล้ว สมาชิก สามารถนำความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ได้จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ ไปประยุกต์ใช้ในการพึ่งตนเองด้านจิตใจและชีวิตประจำวันได้อย่างมาก

กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับข้อมูลเชิงคุณภาพ คือ สมาชิก ได้มีบทบาทในการเป็นสมาชิกกลุ่มอย่างเต็มที่ ได้รับประโยชน์จากการที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้อย่างมาก มีความรู้สึกดีและพอใจในตัวผู้นำกลุ่มรวมถึงสามารถที่จะประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจและการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมาก โดยรวม คือ สมาชิกกลุ่มมีพัฒนาการไปในทิศทางที่ดีขึ้น