

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “ผลการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ : กรณีศึกษานักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวี” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอิริค เบิร์น ที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพของนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยออกแบบให้มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

ดำเนินการทดลองกับนักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชย์นาวีชั้นปีที่ 1 ฝ่ายเดินเรือ และฝ่ายช่างกลเรือที่มีความสนใจและสามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้จนสิ้นสุดโครงการ โดยการศึกษาวิจัยนี้กลุ่มตัวอย่างทุกคนจะได้ผ่านการทำแบบวัดทัศนคติชีวิตที่ผู้วิจัยได้แปลและเรียบเรียงจากแบบวัดทัศนคติชีวิต (A Life Position Scale) ของ โบโฮลส์ท (Boholst, 2002) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยนี้จะต้องได้คะแนนเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ ฉันดี เธอไม่ดี (I'm OK, You're not OK) I+ U- ฉันไม่ดี เธอดี (I'm not OK, You're OK) I-U+ หรือ ฉันไม่ดี เธอไม่ดี (I'm not OK, You're not OK) I-U- และได้คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น อยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ แบ่งกลุ่มตัวอย่าง 20 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ออกเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกับกลุ่มทดลองรวม 8 ครั้งๆละ 1.5-2 ชั่วโมง รวม 15.5 ชั่วโมง ใช้เวลาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

กลุ่มทดลองวัดผล 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมวัดผล 2 ระยะ คือ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยค่าสถิติ Nonparametric ได้แก่ Wilcoxon Signed – Rank Test และ Mann-Whitney – Test เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลสรุปที่ได้คือ

นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอิริค เบิร์น ภายหลังการทดลองมีคะแนนทัศนคติต่อตนเองและ

คะแนนพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนทักษะชีวิตต่อผู้อื่นสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีทักษะชีวิตต่อตนเองและผู้อื่นอยู่ในระดับดี และมีพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนอยู่ในระดับสูง ในขณะที่ระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตต่อตนเองและผู้อื่นอยู่ในระดับไม่ดี และมีพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์คะแนนทักษะชีวิตต่อผู้อื่นยังสูงขึ้นกว่าเดิมอีก ส่วนคะแนนทักษะชีวิตต่อตนเองและคะแนนพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนยังคงสูงขึ้นเช่นเดิม

เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตต่อผู้อื่นและคะแนนพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่คะแนนทักษะชีวิตต่อตนเองไม่แตกต่างกัน

สำหรับกลุ่มควบคุมมีคะแนนทักษะชีวิตต่อตนเองและผู้อื่น และมีคะแนนพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนไม่แตกต่างกันทั้งในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีทักษะชีวิตต่อตนเองและผู้อื่นอยู่ในระดับไม่ดี และมีพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง

จากผลการศึกษาสรุปได้ว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอิริค เบิร์นมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องทักษะชีวิตต่อตนเอง ทักษะชีวิตต่อผู้อื่น และพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีทักษะชีวิตต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้นจากระดับไม่ดีเป็นระดับดี และมีพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางเป็นระดับสูง

อภิปรายผลการวิจัย

อภิปรายผลจากการวิจัย ในประเด็นต่างๆ ตามลำดับ ดังต่อไปนี้ คือ

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. ผลจากการเข้าร่วมโปรแกรมการทดลอง
 - 2.1. ทักษะชีวิตต่อตนเองและทักษะชีวิตต่อผู้อื่น
 - 2.2. พฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อน
3. ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิตต่อตนเอง ทักษะชีวิตต่อผู้อื่นและพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 - 3.1 ปัจจัยจากการฝึก
 - 3.2 ปัจจัยจากตัวนักเรียน
 - 3.3 ปัจจัยจากผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยวิจัย
 - 3.4 ปัจจัยจากการอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ
4. ข้อสังเกตของผู้วิจัยที่ค้นพบจากการทดลอง

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีจำนวนทั้งหมด 20 คน เป็นเพศชายทั้งหมด มีอายุระหว่าง 18- 21 ปี ทั้งหมดเป็นนักเรียนชั้นปีที่ 1 เรียนในฝ่ายเดินเรือ 2 คน และฝ่ายช่างกลเรือ 8 คน และต้องอาศัยอยู่ในหอพักในของศูนย์ฝึกพาณิชยนาวี

ในเรื่องของทักษะชีวิตต่อตนเองและทักษะชีวิตต่อผู้อื่น จากผลการทำแบบวัดทักษะชีวิตพบว่า กลุ่มทดลองที่มีทักษะชีวิตต่อตนเองและทักษะชีวิตต่อผู้อื่นไม่ดี (I'm not O.K. - You're not O.K.) และมีทักษะชีวิตต่อตนเองดีและทักษะชีวิตต่อผู้อื่นไม่ดี (I'm O.K. - You're not O.K.) มีจำนวนอย่างละ 4 คน และจำนวน 2 คนที่มีทักษะชีวิตต่อตนเองไม่ดีและทักษะชีวิตต่อผู้อื่นดี (I'm not O.K. - You're O.K.) จากการพูดคุยในกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองที่มีทักษะชีวิตต่อตนเองและทักษะชีวิตต่อผู้อื่นไม่ดี มีความรู้สึกไม่ไว้วางใจเพื่อน และบางครั้งก็รู้สึกเคลือบแคลงสงสัยในการกระทำของเพื่อน และรู้สึกว่าตนเองยังทำอะไรได้ไม่ดีเท่าที่ควร ดังที่ แฮริส(ธีระศักดิ์ กำบวรรณรักษ์ , 2544,น. 17 อ้างอิงจาก Harris,1969, unpagged) กล่าวว่าเด็กที่มีทักษะชีวิตแบบ ฉันทไม่ดี – เธอ

ไม่ดี จะเป็นบุคคลที่ไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นและมีความจริงใจกับผู้อื่นได้ อีกทั้งมีความหวาดระแวงในความจริงใจของผู้อื่นและการเอาใจใส่ที่ผู้อื่นมอบให้แก่ตน และจะมีพฤติกรรมที่ตอกย้ำความบกพร่องของตนเองและผู้อื่น และกลุ่มทดลองที่มีทัศนคติวิตตต่อตนเองดี และทัศนคติวิตตต่อผู้อื่นไม่ดี มีความรู้สึกที่ไม่ไว้วางใจที่จะให้เพื่อนทำงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าไม่มีใครทำงานได้กว่าตัวเอง บ่อยครั้งในการทำงานกลุ่มเขาจะเป็นผู้ทำเองคนเดียวทั้งหมดจนทำให้ทำไม่ทัน หรือรู้สึกว่าเพื่อนไม่ช่วย ซึ่งสอดคล้องกับ แฮริส (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2544, น. 18 อ้างอิงจาก Harris, 1969, unpagged) กล่าวว่าผู้ที่มีทัศนคติวิตตแบบ ฉันทิ – เธอไม่ดีจะปฏิเสธการยอมรับความผิดที่ตนก่อขึ้น จะไม่ยอมรับหรือเปิดใจมองส่วนดีของผู้อื่น หวาดระแวงขาดความไว้วางใจใ้ผู้อื่น มองว่าผู้อื่นเป็นตัวขัดขวางความเจริญก้าวหน้าของตน ส่วนกลุ่มทดลองที่มีทัศนคติวิตตต่อตนเองไม่ดีและทัศนคติวิตตต่อผู้อื่นดีนั้นกล่าวว่าตนเองมักจะเป็นผู้ตามและไม่ชอบสูงส่งกับเพื่อนมากนัก ไม่ชอบพูดหรือแสดงความคิดเห็นจะรอฟังเพื่อนๆ และทำตามเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ ดังที่ แฮริส (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2544, น. 16 อ้างอิงจาก Harris, 1969, unpagged) กล่าวว่าผู้ที่มีทัศนคติวิตตแบบฉันทิไม่ดี – เธอดี มักจะเป็นพวกชอบหลีกหนีสังคม มักจะมองว่าตนเองไร้ความสามารถและมองว่าผู้อื่นมีความสามารถ ถูกต้องดีงาม จึงเป็นพวกยอมตามและเป็นฝ่ายถูกกระทำ

ในเรื่องพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนนั้น จากผลการทำแบบวัดพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อน กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมสัมพันธภาพอยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นปีที่ 1 เพิ่งเข้ามาศึกษาเป็นปีแรกเป็นช่วงปรับตัว จึงยังมีพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนไม่สูงนัก และจากที่พูดคุยในกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองรู้สึกวิตกกังวลในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ ประกอบกับกฎระเบียบของศูนย์ฝึกที่เข้มงวดมากยิ่งเกิดความเครียดมากขึ้นด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ ประภาวดี เหล่าพูลสุข (2539, น.137) ที่พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตตนเองมาสู่ระบบมหาวิทยาลัยที่ต้องช่วยเหลือตนเองทุกๆ ด้านทั้งด้านการเรียน การดำเนินชีวิต การปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยใหม่ๆ และการปรับตัวเข้ากับเพื่อน ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวลได้ง่าย

2. ผลจากการเข้าร่วมโปรแกรม

จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ในระยะหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีทัศนคติชีวิตต่อตนเอง ทัศนคติชีวิตต่อผู้อื่นและพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงขึ้น โดยมีคะแนนทัศนคติชีวิตต่อตนเองอยู่ในระดับดี และมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนอยู่ในระดับสูง ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนคะแนนทัศนคติชีวิตต่อผู้อื่นอยู่ในระดับดี ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะติดตามผลนักเรียนก็ยังคงมีคะแนนทัศนคติชีวิตต่อตนเองอยู่ในระดับดี และมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนอยู่ในระดับสูง ไม่แตกต่างกับระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนทัศนคติชีวิตต่อผู้อื่นนั้นมีความแตกต่างกับระยะหลังทดลองโดยที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของพระมหาทิวา ทองคงอ่วม (2550) ที่ศึกษาผลการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์: กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดราชโอรส กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติชีวิตต่อตนเองและต่อผู้อื่น และคะแนนเฉลี่ยความใส่ใจ เพิ่มขึ้นภายหลังการทดลองและในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับผลการศึกษากันธิมา มานนท์ (2547) ที่ศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมสื่อสารอย่างมีมนุษยสัมพันธ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่พบว่า นิสิตมีพฤติกรรมสื่อสารอย่างมีมนุษยสัมพันธ์เพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลอง และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ธีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์ (2544) ที่ศึกษาผลการฝึกการเริ่มต้นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พบว่าหลังการฝึกกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้นกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของ อิริค เบิร์น สามารถเพิ่มทัศนคติชีวิตต่อตนเอง ทัศนคติชีวิตต่อผู้อื่น และพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนให้ดียิ่งขึ้นได้

ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดการวิเคราะห์การสื่อสารที่กล่าวถึงความเกี่ยวพันกันของทัศนคติและรูปแบบการใช้เวลาในการแสดงความใส่ใจต่อกัน ซึ่งงานวิจัยนี้ศึกษารูปแบบ

การใช้เวลาจากพฤติกรรมสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ดังที่ เบิร์น (Berne, 1964 อ้างถึงในสุรินทร์ รัตนเกียรติ, 2543, น. 46-47) กล่าวว่า มนุษย์มีความต้องการการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (social intercourse) โดยธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์ต้องการได้รับความใส่ใจทั้งจากตนเองและผู้อื่น จากความใส่ใจที่บุคคลได้รับอิทธิพลจากการเลี้ยงดูในวัยเด็กก่อให้เกิดทัศนคติต่อตนเองและผู้อื่นขึ้นมีทั้งที่ดีและไม่ดี ทัศนคติก็เป็นพื้นฐานของมนุษย์ในการแสวงหาความใส่ใจจากผู้อื่น นอกจากมนุษย์จะมีความต้องการที่จะได้รับความใส่ใจจากผู้อื่นแล้ว เบิร์น (Berne, 1964 อ้างถึงใน ปริญญ์ ปราชญานุพร, 2532, น. 21) ยังกล่าวอีกว่า มนุษย์ก็มีความต้องการแบบแผนของการใช้เวลาด้วย และแบบแผนการใช้เวลาของแต่ละคนยังเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมหรือการกระทำของมนุษย์ด้วย ว่าแต่ละคนจะใช้เวลาที่มีอยู่ในการแสวงหาความใส่ใจในรูปแบบใด ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล บุคคลที่ใช้รูปแบบการให้และรับความใส่ใจทางบวกก็จะเป็นการเพิ่มพูนให้มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองหรือต่อผู้อื่นขึ้น ส่วนบุคคลที่ใช้รูปแบบการให้และรับความใส่ใจทางลบก็จะเป็นการเพิ่มพูนและตอกย้ำทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเองหรือต่อผู้อื่น ฉะนั้นเมื่อพิจารณาผลของโปรแกรมการฝึกจะเห็นได้ว่าทำให้นักเรียนมีทัศนคติต่อตนเอง ทัศนคติต่อผู้อื่น และพฤติกรรมความใส่ใจที่ออกมาในรูปพฤติกรรมสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนดีขึ้น ซึ่งจะอภิปรายในประเด็นย่อยดังนี้

2.1 ทัศนคติต่อตนเองและทัศนคติต่อผู้อื่น

ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึกนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อตนเองและทัศนคติต่อผู้อื่นอยู่ในระดับไม่ดีคือ มีลักษณะทัศนคติต่อตนเองไม่ดีและทัศนคติต่อผู้อื่นไม่ดี ทัศนคติต่อตนเองดีและทัศนคติต่อผู้อื่นไม่ดี และมีทัศนคติต่อตนเองไม่ดีและทัศนคติต่อผู้อื่นดี ตามลำดับ ซึ่งเป็นรูปแบบที่ไม่ดีควรได้รับการพัฒนาตามแนวคิดของเบิร์น (Berne, 1964) ภายหลังการเข้าโปรแกรมฝึกกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทั้ง 2 ด้านเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับดี โดยคะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อผู้อื่นสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านทัศนคติต่อตนเองอยู่ระดับดีไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ ส่วนคะแนนทัศนคติต่อผู้อื่นนั้นมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอยู่ในระดับดี

ทั้งนี้ เป็นเพราะว่าในขั้นตอนเรียนรู้เกี่ยวกับทัศนะชีวิต กลุ่มทดลองได้ศึกษาแนวทางในการสร้างทัศนะชีวิตที่ดีโดยเริ่มจากการสร้างทัศนะชีวิตที่ดีต่อตนเอง โดยได้ฝึกมองด้านดีของตนเอง จากประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งกลุ่มทดลองไม่เคยมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถหรือข้อดีอะไรมาก่อน การฝึกจึงเป็นประสบการณ์ใหม่ที่สร้างความรู้สึกรับประกันกับตัวเองแก่กลุ่มทดลอง ทำให้มีความรู้สึกพอใจและมั่นใจในตนเองขึ้น นักเรียนกลุ่มทดลองได้สะท้อนว่า กิจกรรมทำให้ได้เรียนรู้คุณค่าของตนเองทั้งจากประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จและจากประสบการณ์ที่ล้มเหลว ทำให้มองตนเองในด้านดียิ่งขึ้นว่ามีความสามารถเหมือนกันคนอื่นๆเช่นกัน ตนเองรู้สึกยอมรับข้อเสียของตนเองและของผู้อื่นได้มากขึ้นด้วย ได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ใส่ใจในความต้องการของตนเองและมองตัวเองมากกว่าแต่ก่อน ส่วนการสร้างทัศนะชีวิตที่ดีต่อผู้อื่นนั้นกลุ่มทดลองได้เริ่มจากฝึกสร้างทัศนะชีวิตที่ดีต่อเพื่อนในกลุ่ม เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีเป็นมิตรต่อกัน ทุกคนได้ฝึกการมองคนที่ตนเองมีความรู้สึกไม่ดีให้เป็นดี และได้ไปฝึกสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนคนอื่นๆนอกกลุ่ม จากการฝึกกลุ่มทดลองได้สะท้อนว่าตนเองเกิดความรู้สึกใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น คิดแบ่งปันกับเพื่อนๆคนอื่นมากขึ้น รู้จักมองคนในหลายๆมุมแตกต่างจากแต่ก่อนที่มักจะจับผิดและมองแต่ข้อเสียของเพื่อน ช่วยลดอคติกับคนที่ตนเองเองรู้สึกไม่ชอบ ทำให้มีมุมมองด้านบวก ทำให้อยากปรับความเข้าใจกับเพื่อนที่มีปัญหากัน กล้าเข้าไปคุยกับเพื่อนมากกว่าแต่ก่อน พูดคุยกับเพื่อนได้อย่างสนิทสนมมากขึ้น และไว้วางใจเพื่อนมากกว่าเดิมด้วย สอดคล้องกับที่ พิตแมน (Pitman, 1984) กล่าวว่าในภาวะ “อันดี-เธอดี” นั้นบุคคลจะมีความเป็นตัวของตัวเอง ยอมรับข้อผิดพลาดของทั้งตนเองและผู้อื่นได้ ยอมรับตัวตนที่แท้จริงของตนเองและผู้อื่นได้ ไม่มีความรู้สึกว่าเขาดีกว่าตนเอง ด้อยหรืออยู่เหนือผู้อื่น เมื่อล้มเหลวก็สามารถสู้ได้ใหม่อย่างมั่นใจ และมีความใกล้ชิดผูกพันกับผู้อื่นด้วย

นอกจากนี้การฝึกในโปรแกรมเป็นการฝึกแสดงทัศนคติที่ดีต่อกัน เป็นการส่งสารแห่งภาวะ “เธอดี” ไปยังอีกฝ่าย เป็นการแสดงความใส่ใจทางบวกแก่กัน (Jongeward, 1977 อ้างถึงใน ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2544, น. 66) ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน ทำให้บรรยากาศในการสร้างสัมพันธภาพเป็นไปอย่างเป็นมิตร อ่อนน้อมและยอมรับกัน

2.2 พฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อน

ก่อนการเข้าโปรแกรมการฝึก นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ภายหลังการเข้าโปรแกรมฝึกกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนยังคงอยู่ในระดับสูงคงที่ไม่แตกต่างกับระยะติดตามผล 4 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้เป็นเพราะว่าในขั้นตอนการฝึก กลุ่มทดลองได้รับความรู้เกี่ยวกับการใส่ใจ ทั้งแง่บวกและลบ ได้เรียนรู้วิธีการแสวงหาและแสดงความใส่ใจทางบวก อย่างเหมาะสม และได้ฝึกการแสดง ความใส่ใจกับเพื่อนตามรูปแบบการใช้เวลาในทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอิริค เบิร์น ทำให้กลุ่มทดลองมีสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงขึ้นดังกล่าว จากโปรแกรมการฝึก กลุ่มทดลองได้สะท้อนว่าตนเองได้เรียนรู้ถึงวิธีการในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนเพิ่มขึ้น ทำให้เพิ่มความกล้าในการเริ่มต้นเข้าไปพูดคุยกับเพื่อนในลักษณะต่างๆ เริ่มตั้งแต่การทักทายปราศรัย การสนทนา เรื่องต่างๆ ไป จนถึงวิธีการใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนมากขึ้น ได้เรียนรู้ทักษะที่จะนำไปเพิ่มความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อน เช่น การทักทาย การชวนคุย การใส่ใจความรู้สึก การสบตา การสัมผัส ความรู้สึก การรับฟัง การสะท้อนความรู้สึก การสังเกตความรู้สึกเป็นต้น ซึ่งทักษะเหล่านี้ช่วยให้กลุ่มทดลองเกิดความรู้สึกกล้าในการเข้าไปพูดคุยกับเพื่อน ไว้วางใจเพื่อน รู้สึกว่าตนเองก็มีคนที่ใส่ใจดูแลและอยากจะใส่ใจเพื่อนๆ คนอื่นมากขึ้น เวลาจะทำอะไรก็นึกถึงความรู้สึกคนใกล้ชิดมากขึ้น กล้าพูดเรื่องราวที่ไม่สบายใจให้เพื่อนฟัง กล้าเปิดเผยตนเอง พร้อมทั้งอยากเป็นฝ่ายรับฟังเพื่อน เวลาเพื่อนมีความทุกข์ด้วย รู้สึกว่าตนเองไม่ได้อยู่คนเดียวอีกต่อไป จริงใจในการแสดงออกกับเพื่อนเพิ่มขึ้น กล้าจะบอกความต้องการของตนเองกับเพื่อน รู้สึกว่าได้รับการใส่ใจจากเพื่อนทั้งการรับฟัง การสัมผัส การชมเชย การให้กำลังใจ ทำให้ตนเองรู้สึกดีและทำให้นำไปใช้ใส่ใจกับเพื่อนคนอื่น ๆ นอกกลุ่มเพิ่มขึ้น กลุ่มทดลองยังสะท้อนอีกว่าตนได้นำเอาทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานร่วมกับเพื่อนด้วย รู้จักเป็นผู้พูดที่ดี ผู้ฟังที่ดีและเป็นผู้สังเกตที่ดี คิดอย่างเป็นระบบมากขึ้น ทำให้งานกลุ่มเสร็จรวดเร็วขึ้นและยังลดความขัดแย้งที่เคยเกิดขึ้นในกลุ่มด้วย จากที่กล่าวมากลุ่มทดลองได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้มีเพื่อนเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้าโปรแกรมฝึก ผลจากการฝึกทำให้กลุ่มทดลองมีความรู้ในการแสวงหาและแสดงความใส่ใจแง่บวกกับเพื่อน นอกจากนี้

กลุ่มทดลองได้สะท้อนอีกว่าในช่วงแรกรู้สึกไม่กล้า ประหม่าและเขินอาย แต่เมื่อได้ฝึกมีสัมพันธภาพกับเพื่อน ก็มีท่าทางที่มั่นใจและเป็นธรรมชาติในการแสดงความใส่ใจกับเพื่อนเมื่อเห็นว่าเพื่อนยืมรับ ได้ตอบการทักทายด้วยความเต็มใจและเป็นมิตรด้วย ทำให้รู้สึกมีกำลังใจและมั่นใจขึ้น ดังที่แฮริส (Harris, 1969 อ้างถึงใน ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2544, น. 67) กล่าวว่าความต้องการความใส่ใจได้รับการตอบสนอง ทำให้มีความรู้สึกมั่นคงมากขึ้นสัมพันธภาพจึงเป็นไปด้วยดีได้แลกเปลี่ยนความใส่ใจซึ่งกันและกัน ทำให้ต่างฝ่ายเกิดความพอใจ มีความรู้สึกที่ดีทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น เกิดการยอมรับกันมากขึ้น เป็นการสร้างเสริมบรรยากาศในสัมพันธภาพให้อบอุ่นและเป็นมิตร

3. ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติชีวิตต่อตนเอง ทัศนคติชีวิตต่อผู้อื่นและพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนของกลุ่มทดลอง

3.1 ปัจจัยจากการฝึก จากการสัมภาษณ์กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองถึงผลจากการฝึกที่นักเรียนนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน พบว่าโปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนววิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริค เบิร์น ส่งผลให้กลุ่มทดลองเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้น เข้าใจความต้องการพื้นฐานของตนเองและผู้อื่น เรียนรู้รูปแบบการแสดงพฤติกรรมความใส่ใจทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น มีทัศนคติชีวิตต่อตนเองและผู้อื่นในทางบวกเพิ่มขึ้นและสามารถสร้างความใกล้ชิดกับเพื่อนได้มากขึ้น ดังที่ อาภา จันทรสกุล (2535, น. 161) กล่าวว่า การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ เป็นวิธีการทางจิตวิทยาที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองได้อย่างมีเหตุผล ทำให้มีปฏิสัมพันธ์และการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นเป็นไปในแง่ที่ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี และสอดคล้องกับพรรณราย ทพยะประภา (2532, น. 8) ที่กล่าวว่า การวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ เป็นวิธีการทางเหตุผลเพื่อให้เข้าใจพฤติกรรมและเชื่อว่าบุคคลทุกคนสามารถไว้วางใจตนเองและผู้อื่นได้ แสดงความรู้สึกของตนเองได้และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชั้นเรียนหรือกับเพื่อนได้ด้วย

จากการเข้าโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 1 ทำให้กลุ่มทดลองทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์การเข้ากลุ่ม จำนวนครั้งและระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม และสนับสนุนให้สมาชิกช่วยกันสร้างกฎระเบียบของกลุ่ม

กลุ่มร่วมกัน จากกิจกรรมหน้าต่างหัวใจเห็นความสำคัญของการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการเปิดเผยตัวเอง เป็นการเตรียมความพร้อมของกลุ่มทดลองในการเข้ากลุ่มและให้กลุ่มทดลองได้เปิดเผยตัวเองกับเพื่อนในกลุ่มจากกิจกรรมแนะนำตัวผ่านสัญลักษณ์ นักเรียนได้สะท้อนว่าจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ได้เปิดเผยตัวเองกับเพื่อนทำให้ได้สำรวจตนเองเพิ่มขึ้น และได้รู้จักเพื่อนเพิ่มขึ้นด้วย

จากการเข้าโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 2 และ 3 เรื่องทัศนะชีวิต (Life Position) และการสร้างทัศนะชีวิตที่ดีต่อตนเอง (I'm OK) และการสร้างทัศนะชีวิตที่ดีต่อผู้อื่น (You're OK) ในครั้งที่ 2 ทำให้กลุ่มทดลองเข้าใจตนเองมากขึ้นถึงสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่มีผลมาจากทัศนะชีวิตที่บุคคลมีต่อตนเองและผู้อื่น เข้าใจเพิ่มขึ้นว่าตำแหน่งทัศนะชีวิตของแต่ละบุคคลนั้นมีสาเหตุจากอะไรและตนเองนั้นมีแนวโน้มที่มีทัศนะชีวิตแบบใดจากกิจกรรมไม่วิเศษ ส่วนกิจกรรมนี้แหละตัวฉัน กลุ่มทดลองได้สะท้อนว่าทำให้มีมุมมองตนเองในแง่บวกมากขึ้นได้รู้ว่าตนเองก็มีข้อดีมากมายที่มองข้ามไป และเมื่อได้ทำแบบฝึกหัด “I'm O.K.” กลุ่มทดลองยังเกิดความรู้สึกมีความรู้สึกที่ดีกับตัวเองจากการมองย้อนประสบการณ์ทั้งที่ประสบความสำเร็จและที่ล้มเหลวของตนเอง ทำให้กลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นตนเองขึ้น และเมื่อเข้าฝึกในครั้งที่ 3 เป็นเรื่องการสร้างทัศนะชีวิตที่ดีต่อผู้อื่น (You're OK) เริ่มจากฝึกการชมเชยเพื่อนในกลุ่ม เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีเป็นมิตรต่อกัน และได้ฝึกการมองคนที่ตนเองมีความรู้สึก Not O.K. ให้เป็น O.K. อีกทั้งยังมีแบบฝึกหัดได้ไปฝึกสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนคนอื่นๆ นอกกลุ่ม จากการฝึก กลุ่มทดลองได้สะท้อนว่าตนเองเกิดความรู้สึกใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น คิดแบ่งอกกับเพื่อนๆ คนอื่นมากขึ้น รู้จักมองคนในหลายๆ มุมจากแต่ก่อนที่มักจะจับผิดและมองแต่ข้อเสียของเพื่อน ช่วยลดอคติกับคนที่ตนเองรู้สึกไม่ชอบ ทำให้มีมุมมองด้านบวก ทำให้อยากปรับความเข้าใจกับเพื่อนที่มีปัญหากัน กล้าเข้าไปคุยกับเพื่อนมากกว่าแต่ก่อน พูดคุยกับเพื่อนได้อย่างสนิทสนมมากขึ้น และไว้วางใจเพื่อนมากกว่าเดิมด้วย

จากการเข้าโปรแกรมครั้งที่ 4 เรื่องการใส่ใจ (Stroke) และการวิเคราะห์เกม ทำให้กลุ่มทดลองเข้าใจรูปแบบการใส่ใจแบบต่างๆ ที่ได้มาจากรูปแบบการใช้เวลาตามทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ ส่วนการวิเคราะห์เกมเป็นการใส่ใจทางลบที่ออกมาให้รูปแบบของพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งเป็น รูปแบบการแสดงความรู้สึกที่ไม่ตรงไปตรงมามักจะจบลงด้วยการเสียความรู้สึกของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เป็นรูปแบบที่ได้รับอิทธิพลมาจากทัศนะชีวิตที่ไม่ดีอาจต่อตนเองหรือต่อผู้อื่น จากการ

ได้ฝึกวิเคราะห์เกมตามเหตุการณ์สมมติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่งผลให้นักเรียนเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เห็นโทษของการเล่นเกม กลุ่มทดลองทุกคนได้แสดงบทบาทสมมติตามเกมที่มีสถานการณ์เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ทำให้เข้าใจได้ง่าย ดังที่นักเรียนในกลุ่มสะท้อนว่า ทำให้เข้าใจในพฤติกรรมของคนอื่นมากขึ้น ช่างสังเกตมากขึ้น อีกทั้งยังเข้าใจในความต้องการของตนเองมากขึ้น และรู้ว่าการสื่อสารแบบตรงไปตรงมาเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 5-6 เป็นการฝึกพฤติกรรมความใส่ใจ 3 รูปแบบคือ การทักทาย ปราศรัย การสนทนาทั่วไปและการใกล้ชิด จากการฝึกกลุ่มทดลองได้สะท้อนว่าตนเองได้เรียนรู้ถึงวิธีการในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนเพิ่มขึ้น ทำให้เพิ่มความกล้าในการเริ่มต้นเข้าไปพูดคุยกับเพื่อนในลักษณะต่างๆ เริ่มตั้งแต่การทักทายปราศรัย การสนทนาเรื่องทั่วไป จนถึงวิธีการใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนมากขึ้น ได้เรียนรู้ทักษะที่จะนำไปเพิ่มความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อน เช่น การทักทาย การชวนคุย การใส่ใจความรู้สึก การสบตา การสัมผัสความรู้สึก การรับฟัง การสะท้อนความรู้สึก การสังเกตความรู้สึกเป็นต้น ซึ่งทักษะเหล่านี้ช่วยให้กลุ่มทดลองเกิดความรู้สึกกล้าในการเข้าไปพูดคุยกับเพื่อน ไว้วางใจเพื่อน รู้สึกว่าตนเองก็มีคนที่ใส่ใจดูแลและอยากจะใส่ใจเพื่อนคนอื่นมากขึ้น เวลาจะทำอะไรก็นึกถึงความรู้สึกคนใกล้ชิดมากขึ้น กล้าพูดเรื่องราวที่ไม่สบายใจให้เพื่อนฟัง กล้าเปิดเผยตนเอง พร้อมทั้งอยากเป็นฝ่ายรับฟังเพื่อนเวลาเพื่อนมีความทุกข์ด้วย จริงใจในการแสดงออกกับเพื่อนเพิ่มขึ้น กล้าจะบอกความต้องการของตนเองกับเพื่อน รู้สึกว่าได้รับการใส่ใจจากเพื่อนทั้งการรับฟัง การสัมผัส การชมเชย การให้กำลังใจ ทำให้ตนเองรู้สึกดี อบอุ่นปลอดภัยและไว้วางใจเพื่อน เมื่อนำไปใช้โดยให้การใส่ใจกับเพื่อนคนอื่นๆ นอกกลุ่มก็ทำให้เพื่อนรู้สึกเป็นมิตรมากกว่าแต่ก่อน พูดคุยกันได้มากกว่าแต่ก่อน กลุ่มทดลองยังสะท้อนอีกว่าตนได้นำเอาทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานร่วมกับเพื่อนด้วย รู้จักเป็นผู้พูดที่ดี ผู้ฟังที่ดีและเป็นผู้สังเกตที่ดี คิดอย่างเป็นระบบมากขึ้น ทำให้งานกลุ่มเสร็จรวดเร็วขึ้นและยังลดความขัดแย้งที่เคยเกิดขึ้นในกลุ่มด้วย และบางคนได้นำไปใช้กับเพื่อนที่มีความขัดแย้งกันก็ได้พูดคุยกันและเข้าใจกัน จากที่แต่ก่อนจะไม่กล้าคุยเวลามีปัญหากัน จากที่กล่าวมากลุ่มทดลองได้นำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันทำให้มีเพื่อนเพิ่มขึ้นและมีสัมพันธภาพกับเพื่อนได้มากกว่าก่อนเข้าโปรแกรมฝึก ผลจากการฝึกทำให้กลุ่มทดลองมีความรู้ในการแสวงหาและแสดงความใส่ใจแบ่งอกกับเพื่อน นอกจากนี้กลุ่มทดลองได้สะท้อนอีกว่าในช่วงแรกรู้สึกไม่กล้า ประหม่าและเขินอาย แต่เมื่อได้ฝึก

มีสัมพันธภาพกับเพื่อน ก็มีท่าทางที่มั่นใจและเป็นธรรมชาติในการแสดงความใส่ใจกับเพื่อนเมื่อเห็นว่าเพื่อนยืมรับ ได้ตอบการทักทายด้วยความเต็มใจและเป็นมิตรด้วย ทำให้รู้สึกมีกำลังใจและมั่นใจขึ้น

การฝึกครั้งที่ 7 เพิ่มเติมศักยภาพในการสร้างสัมพันธภาพต่อตนเองและเพื่อน ในครั้งนี้กลุ่มทดลองได้นำสิ่งที่ยังเป็นปัญหาอุปสรรคมาพูดคุยและร่วมกันช่วยคิดหาแนวทางแก้ปัญหาให้เพื่อนๆแต่ละคน สิ่งที่กลุ่มทดลองได้รับและแลกเปลี่ยนอุปสรรคในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนนั้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและมีแนวทางแก้ไขอุปสรรคที่ยังติดขัดอยู่ จากครั้งนี้กลุ่มทดลองสะท้อนว่าตนเองมีแนวทางนำไปจัดการกับอุปสรรคได้ เพราะส่วนใหญ่อุปสรรคที่เกิดขึ้นจะคล้ายๆกันเช่น ความกล้าแสดงออกและความเคยชินแบบเดิม มีกลุ่มทดลองคนหนึ่งได้นำแนวทางที่ในกลุ่มร่วมกับหาวิธีการแก้ไขไปปรับใช้ ทำให้กล้าคุยกับเพื่อนและเข้าใจกับเพื่อนที่เคยขัดแย้งกันได้ดี บางคนก็บอกว่าตนเองรู้สึกกล้ามากขึ้นจากแต่ก่อนที่จะเป็นผู้รับฟังมากกว่าเริ่มต้นสนทนากับเพื่อน เมื่อได้นำแนวทางไปใช้ก็ทำให้กล้าเป็นฝ่ายชวนเพื่อนคุยได้ก่อน

ในครั้งที่ 8 ยุติโปรแกรม จากการเข้าโปรแกรมฝึกทั้งหมดให้กลุ่มทดลองบอกสั้นๆว่าตนเองได้อะไรจากการเข้ากลุ่มทั้งหมด และจะนำไปพัฒนาสัมพันธภาพกับตนเองและกับเพื่อนต่อไปอย่างไร ในส่วนของสัมพันธภาพต่อตนเอง กลุ่มทดลองได้สะท้อนออกมาดังนี้ รับรู้ถึงข้อดีข้อเสียของตนเอง กล้าแสดงออกมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น มีมุมมองใหม่ๆและทัศนะชีวิตต่อตนเองดีขึ้น มองโลกแง่ดี รู้จักให้กำลังใจตนเองตลอดเมื่อมีอุปสรรค,ไม่เอาความคิดเห็นตัวเองเป็นใหญ่ และ I'm O.K. ส่วนของสัมพันธภาพต่อเพื่อน กลุ่มทดลองได้สะท้อนออกมาดังนี้ รักกันมากขึ้น, สร้างความเป็นกันเองมากขึ้น, เข้าหาพูดคุยกับคนรอบข้างมากขึ้น กล้าพูดกล้าคุยอย่างเป็นกันเอง เข้าใจกันมากขึ้น ลดอคติต่อผู้อื่น ยืมเข้าไว้ เดินเข้าหา และทำจนทุกปัญหา จากสิ่งที่กลุ่มทดลองได้สรุปออกมาก็สอดคล้องกับที่ ฟิลด์ิง (Fielding, 1979, p. 265 อ้างถึงใน กันธิมา มานนท์, 2547, น.70) กล่าวว่า การวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์นั้นเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ที่ศึกษาสามารถเพิ่มความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น เพิ่มศักยภาพของการแสดงออก การแก้ไขปัญหาการตัดสินใจด้วยตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองและรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง

3.2 *ปัจจัยจากตัวนักเรียน* นักเรียนที่มาเข้าโปรแกรมการฝึกนั้นทั้งหมดมาด้วยความสมัครใจ มีการเปิดโอกาสให้นักเรียนตัดสินใจเข้ากลุ่มด้วยความสมัครใจ โดยมีข้อตกลงร่วมกันว่าสามารถเข้าโปรแกรมได้ตลอดจนครบ 8 ครั้งสามารถออกจากโปรแกรมการฝึกได้ถ้ามีเหตุจำเป็น เป็นการกระตุ้นความรับผิดชอบของนักเรียนด้วยการทำสัญญาร่วมกัน ซึ่งประโยชน์ของการทำสัญญาร่วมกันนั้น จะเป็นการช่วยให้บุคคลจัดการกับความรับผิดชอบในด้านต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น มีความทุ่มเทจริงจังในสิ่งที่จะทำ และช่วยให้บุคคลตระหนักและประจักษ์ชัดด้วยตนเองว่า เขาสามารถเปลี่ยนแปลงและทำด้วยตนเองได้ (ทิพาดี เอมะวรรณ, 2548, น. 65-66) และการที่นักเรียนสามารถทำได้ตามที่สัญญาไว้ ก็จะเป็นการเพิ่มพูนความภาคภูมิใจและความนับถือตนเองมากขึ้นด้วย ทำให้นักเรียนมีความใส่ใจ มีความตั้งใจ ให้ความร่วมมือด้วยดีเสมอมาสังเกตได้จากการมาเข้าร่วมกลุ่มของนักเรียน นักเรียนทุกคนมาเข้ากลุ่มครบทุกครั้ง ในขณะที่อยู่ในกลุ่มนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นกันได้ตรงประเด็นที่ผู้นำกลุ่มตั้งขึ้น ทุกคนให้ความสนใจดี และสังเกตจากการส่งใบงานที่ให้ทำคนที่ไม่เข้าใจก็จะถาม

3.3 *ปัจจัยจากผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยวิจัย* ผู้นำกลุ่มมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้กลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ได้เร็วขึ้น โดยได้ศึกษาเตรียมตัวในวิธีการที่จะฝึกให้ชำนาญมีการทดลองใช้โปรแกรม (pilot study) ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง และเมื่อเป็นผู้นำกลุ่มผู้วิจัยก็ให้ความเป็นกันเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มทดลองทุกคน ตั้งใจรับฟัง สังเกต ให้ความสนใจเวลากลุ่มทดลองแสดงความคิดเห็น มีการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกที่กลุ่มทดลองได้เล่าเรื่องต่างๆ ให้ฟัง มีการทวนในสิ่งที่กลุ่มทดลองพูดเพื่อนตรวจสอบความเข้าใจและแสดงความสนใจในคำตอบของกลุ่มทดลองทุกคนอันเป็นคุณสมบัติของนักจิตวิทยาและการใช้ทักษะพื้นฐานด้านจิตวิทยาการปรึกษาเข้ามาช่วยก็จะเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการดำเนินการกลุ่ม อีกทั้งยังเป็น Role Model แสดงตัวอย่างวิธีการสร้างสัมพันธภาพให้กลุ่มทดลองได้เห็นตัวอย่าง ซึ่งการสังเกตพฤติกรรมหรือการเลียนแบบนั้น ก็เป็นการเรียนรู้อย่างหนึ่ง (Bandura, อ้างถึงใน จิราภา เต็งไธรัตน์, 2544, น. 136) ที่จะทำให้นักเรียนรู้ได้เร็วขึ้น นอกจากนี้การที่ผู้วิจัยได้ฝึกฝนวิธีการฝึกตามแนววิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์ของอิริค เบิร์น ซึ่งมีเทคนิควิธีการที่ช่วยให้กลุ่มทดลองได้เรียนรู้วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างดีเนื่องจากเป็นวิธีที่สามารถศึกษาและทำความเข้าใจได้ง่าย และเมื่อศึกษาแล้ว

สามารถนำไปใช้ได้ทันที ทั้งนี้เพราะแนวคิดการวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์เกิดขึ้นจากการศึกษาความเป็นจริงเกี่ยวกับโครงสร้างบุคลิกภาพและพฤติกรรมของคนในสังคมที่ติดต่อกับสื่อสารกัน (กันธิมา มานนท์, 2547, น.70) สอดคล้องกับการศึกษาของ นิสายชล พงศ์ชำนาญเวช (2537) ที่ศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสายธรรมจันทร์ อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี พบว่าการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทำให้นักเรียนมีการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศได้ดีกว่าการสอนแบบปกติ ทั้งนี้เพราะการฝึกการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์นั้น นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงบทบาทสมมติและสถานการณ์จำลอง ได้รับข้อมูลย้อนกลับและวิเคราะห์บทบาทต่างๆ ทำให้นักเรียนเข้าใจความคิด ความรู้สึกและการกระทำทั้งของตนเองและของผู้อื่นในการสื่อสารกันได้ อีกทั้งนักเรียนยังได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองทำให้นักเรียนปรับปรุงการสื่อสารกับเพื่อนให้ดียิ่งขึ้นดีกว่าการสอนแบบปกติ

นอกจากนี้การมีผู้ช่วยวิจัยคอยร่วมสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนขณะอยู่ในกลุ่มช่วยดูแล ตอนแบ่งกลุ่มย่อยในการทำกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมที่ผู้วิจัยสังเกตไม่ทั่วถึง ช่วยให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลละเอียดมากขึ้นในการนำไปปรับปรุงโปรแกรมการฝึกในครั้งต่อไปให้ดีขึ้น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้รับความร่วมมือจาก นางสาวเอราวัณ นามวิริยะโชติ และนางสาวอ้อยใจ จิตตรัตน์ นักศึกษาปริญญาโทจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ นางสาววิภาวรรณ เต็มวัฒนพงศ์ และนางสาวสุวดี เขี่ยมสำอาง นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ วิชาเอกจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศิลปากร เป็นผู้ช่วยวิจัย

3.4 ปัจจัยจากการอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้นำผลจากการเข้ากลุ่มไปรายงานความคืบหน้าพร้อมทั้งได้รับข้อคิดเห็นและคำแนะนำจากอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ คือ ผศ.สุรินทร์ รณเกียรติ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการฝึกให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น สอดคล้องกับที่ เสนาะ ดีเยาว์ (2541, น.3) กล่าวว่าบุคคลแต่ละคนมีหน้าที่จะช่วยปรับปรุงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ หากผู้สื่อสารนั้นมีความเข้าใจในวิธีการของแนวคิด TA และได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญในด้านนี้

จากปัจจัยทั้งหมดเหล่านี้ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนสอดคล้องกับที่พรรณราย ทพยะประภา (2532, น. 7-8) กล่าวไว้ว่าแนวคิดการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์เป็นแนวคิดและวิธีการหนึ่งที่ทำโดยจัดรูปแบบของกลุ่มซึ่งแต่ละคนในกลุ่มจะสามารถตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น ช่วยส่งเสริมให้มองเห็นตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้นเพื่อว่าบุคคลนั้นจะสามารถเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่เขาต้องการเปลี่ยนแปลงได้และสามารถสร้างความเข้มแข็งในสิ่งที่เขาต้องการสร้างได้ โดยเริ่มจากการสร้างข้อสัญญากันระหว่างนักจิตวิทยากับผู้รับบริการ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับเป้าหมายของแนวคิดทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอิริค เบิร์นที่มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับบริการมีการตระหนักรู้ในตัวเองเพิ่มขึ้น มีการแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ มีความสัมพันธ์ที่เป็นกันเอง และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น (สุรินทร์ รณเกียรติ, 2543, น. 68)

4. ข้อสังเกตของผู้วิจัยที่ค้นพบจากการทดลอง

4.1 กรณีที่คะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อผู้อื่นของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะติดตามผล 4 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อผู้อื่นของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง ได้ค่าเฉลี่ย 37 คะแนน ส่วนในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ได้ค่าเฉลี่ย 38 คะแนน จะเห็นได้ว่าในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นจึงทำให้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และทั้ง 2 ระยะกลุ่มทดลองมีทัศนคติต่อผู้อื่นอยู่ในระดับดี ซึ่งเป็นผลดีแสดงว่าการฝึกส่งผลให้ทัศนคติต่อผู้อื่นของกลุ่มทดลองมีการพัฒนาไปในทางที่ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเนื่องจากปัจจัยที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกเหล่านี้คือ ในช่วงเวลาที่ฝึกกลุ่มทดลองอยู่ในช่วงที่มีการฝึกหนักและใกล้ชิด ทำให้ไม่พร้อมทั้งทางจิตใจที่เกิดความเครียดสูงและทางร่างกายที่ต้องใช้ฝึกหนัก กลุ่มทดลองจึงยังไม่พร้อมมากนักที่พัฒนาการมีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น แต่อย่างไรก็ตามหลังการฝึกทัศนคติต่อผู้อื่นของกลุ่มทดลองก็สูงขึ้นมาอยู่ในระดับดีจากระยะก่อนการฝึก แต่ในระยะติดตามผลเป็นช่วงที่กลุ่มทดลองปิดเทอมและกลับไปอยู่บ้านทำให้มีเวลามากขึ้นในการจะพบปะผู้อื่นมากขึ้นทั้งพ่อแม่ พี่น้อง ญาติและเพื่อน สภาพจิตใจและร่างกายก็พร้อมในการที่จะพัฒนาการมีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่นค่าเฉลี่ยของคะแนนจึงสูงขึ้นและแตกต่างกับช่วงหลังการทดลอง

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พระมหาทิวา ทองคงอ่วม (2550) ที่ศึกษาผลการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ : กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดราชโอรส กรุงเทพมหานคร พบว่าคะแนน ทักษะชีวิตและคะแนนพฤติกรรมความใส่ใจในระยะติดตามผลสูงขึ้นกว่าระยะหลังการทดลอง และสอดคล้องกับที่ พรพรรณราย ทรัพย์ะประภา (2532, น. 103) กล่าวว่า คุณค่าของความใส่ใจที่ ส่งผลต่อทักษะชีวิตนั้นส่วนหนึ่งมีผลมาจากแหล่งที่มาของมันด้วย เช่น ความใส่ใจที่ได้รับจากคนที่ รู้จักกันเพียงผิวเผินย่อมไม่มีผลกระทบมากนักเท่ากับความใส่ใจที่ได้รับจากคนที่มีความสำคัญต่อ บุคคลนั้นๆ เช่น จากผู้บังคับบัญชา พ่อแม่ เพื่อนหรือคนรัก

4.2 กรณีที่คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตต่อตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลัง การทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตต่อตนเองของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง ได้ คะแนนเฉลี่ย 38 คะแนน อยู่ในระดับดี กลุ่มควบคุมได้คะแนนเฉลี่ย 34.8 คะแนน อยู่ในระดับไม่ดี แต่เมื่อทดสอบสมมติฐานแล้วพบว่า ในระยะหลังการทดลองทักษะชีวิตต่อตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้มีสาเหตุมาจากกลุ่ม ตัวอย่างมีจำนวนน้อยและกลุ่มควบคุมมีการกระจายตัวของข้อมูลมากจึงไม่พบความแตกต่าง ระหว่าง 2 กลุ่ม ถึงแม้ว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมแล้วจะไม่แตกต่างกัน แต่คะแนนทักษะ ชีวิตต่อตนเองของกลุ่มทดลองก็สูงกว่าก่อนการทดลองและระดับทักษะชีวิตต่อตนเองของกลุ่ม ทดลองก็มีระดับสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างเห็นได้ชัด แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกการสร้าง สัมพันธภาพตามแนวคิดวิเคราะห์สื่อสารสัมพันธ์ของอิริค เบิร์น สามารถเพิ่มทักษะชีวิตต่อตนเอง ให้ดียิ่งขึ้นได้

4.3 กรณีที่คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตต่อผู้อื่น และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยทัศนคติชีวิตต่อผู้อื่นของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง ได้คะแนนเฉลี่ย 37 คะแนน อยู่ในระดับดี กลุ่มควบคุมได้คะแนนเฉลี่ย 32.2 คะแนน อยู่ในระดับไม่ดี และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง ได้คะแนนเฉลี่ย 3.85 คะแนน อยู่ในระดับสูง กลุ่มควบคุมได้คะแนนเฉลี่ย 3.49 คะแนน อยู่ในระดับปานกลาง จะเห็นได้ว่าในระยะหลังทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างเห็นได้ชัดจึงทำให้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีทัศนคติชีวิตต่อผู้อื่นอยู่ในระดับดีและมีพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนอยู่ในระดับสูง ซึ่งเป็นผลดีแสดงว่าการฝึกส่งผลให้ทัศนคติชีวิตต่อผู้อื่นและพฤติกรรมสัมพันธภาพกับเพื่อนของกลุ่มทดลองมีการพัฒนาไปในทางที่ดียิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กันธิมา มานนท์ (2547) ที่ศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการสื่อสารอย่างมีมนุษยสัมพันธ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีพฤติกรรมการสื่อสารอย่างมีมนุษยสัมพันธ์สูงกว่านิสิตที่ไม่รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

4.4 การเปลี่ยนแปลงทัศนคติชีวิตของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

พบว่ากลุ่มทดลองที่มีทัศนคติชีวิตแบบฉันดี-เธอไม่ดี(I+,U-)ในระยะก่อนการทดลองมีจำนวน 4 คน ภายหลังทดลองมีทัศนคติชีวิตเปลี่ยนเป็นแบบฉันดี-เธอดี(I+,U+)และคงที่จนถึงระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มทดลองที่มีทัศนคติชีวิตแบบฉันไม่ดี-เธอดี(I-,U+)ในระยะก่อนการทดลองมีจำนวน 2 คน ภายหลังการทดลองมีทัศนคติชีวิตเปลี่ยนแปลงไปเป็นแบบฉันดี-เธอดี(I+,U+)จำนวน 1 คน เมื่อติดตามผลจึงพบว่าทัศนคติชีวิตเปลี่ยนแปลงไปเป็นแบบฉันดี-เธอดีทุกคน ส่วนกลุ่มทดลองที่มีทัศนคติชีวิตแบบฉันไม่ดี-เธอไม่ดี(I-,U-)ในระยะก่อนการทดลองมีจำนวน 4 คน ภายหลังทดลองมีทัศนคติชีวิตเปลี่ยนแปลงไปเป็นแบบฉันดี-เธอไม่ดี จำนวน 2 คน แต่เมื่อติดตามผลพบว่าทัศนคติชีวิตเหมือนระยะก่อนการทดลองทุกคน จากผลการทดลองดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีทัศนคติชีวิตแบบฉันดี-เธอไม่ดีและแบบฉันไม่ดี-เธอดี เมื่อได้รับการฝึกฝนพัฒนาแล้วสามารถเปลี่ยนทัศนคติชีวิตเป็นแบบฉันดี-เธอดีได้และมีความคงที่ ส่วนบุคคลที่มีทัศนคติชีวิตแบบ

ฉันไม่ดี-เธอไม่ดีนั้น เมื่อได้รับการฝึกฝนพัฒนาแล้วสามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตนเองให้ดีขึ้นได้เพียงด้านเดียว และเมื่อเวลาผ่านไปทัศนคติก็กลับไปเป็นเหมือนเดิม สรุปได้ว่าทัศนคติแบบฉันไม่ดี-เธอไม่ดีนั้นมีการเปลี่ยนแปลงได้ยากที่สุด

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ข้อจำกัดของช่วงเวลา ในการฝึกแต่ละครั้งจำเป็นต้องเป็นช่วงค่าถึงดึกของแต่ละครั้ง เนื่องจากนักเรียนกลุ่มทดลองเรียนและฝึกหนัก เวลาร่างจึงต้องเป็นช่วงเลิกเรียนคือหลัง 19.00 น. เป็นต้นไป ทำให้นักเรียนมีความเหนื่อยล้าในการฝึกฝน จึงทำให้การเรียนรู้มีอุปสรรคจากสภาพร่างกาย ทำให้เรียนรู้ได้ไม่เต็มศักยภาพมากนัก
2. การเรียนและการฝึกฝนตามหลักสูตรของศูนย์ฝึกพาณิชยน์าวีของนักเรียนกลุ่มทดลองค่อนข้างหนักจึงทำให้การทำแบบฝึกหัดแต่ละครั้งในโปรแกรมนักเรียนจึงอาจทำได้ไม่ครบถ้วน เพราะเวลาร่างมีน้อย ในการนำแบบฝึกหัดมาอภิปรายร่วมกันในกลุ่มจึงอาจจะไม่ครบถ้วนและนักเรียนไม่ได้เตรียมตัวมา จึงทำให้เสียเวลาในการฝึกฝนในโปรแกรมมากขึ้นกว่าที่กำหนดไว้
3. ในการนัดหมายแต่ละครั้งมีความเข้าใจไม่ตรงกันทำให้บางครั้งต้องเสียเวลารอนักเรียนให้มาครบทุกคนเป็นเวลานานกว่าจะเลิกกลุ่มแต่ละครั้งจึงค่อนข้างดีมาก
4. เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายล้วนและมีรูปแบบการฝึกแบบทหาร จึงทำให้การฝึกต้องปรับลักษณะให้เหมาะสมกับธรรมชาติของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้ที่จะใช้โปรแกรมนี้ควรมีความรู้เกี่ยวกับแนวคิด เทคนิค และวิธีการ ของทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริค เบิร์น เป็นอย่างดี จึงจะทำให้สามารถใช้โปรแกรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ผู้วิจัยมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับทักษะของจิตวิทยาการให้การปรึกษา ซึ่งจะช่วยในการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มและเอื้อให้การดำเนินโปรแกรมเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
3. ควรอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อจะได้รับข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นในการ

นำไปปรับปรุงโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่ยังไม่ค่อยชำนาญ หรือฝึกหัดในการใช้โปรแกรม

4. ควรเพิ่มระยะเวลาการฝึกให้มากขึ้น อาจจะช่วยพัฒนาทัศนคติชีวิตแบบฉันไม่ดี – เธอไม่ดีให้ดีขึ้นมากกว่านี้
5. ควรมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เช่น นักเรียนมัธยมศึกษา นักศึกษามหาวิทยาลัย พนักงานบริษัท เป็นต้น
6. ระยะเวลาในการทดลอง ไม่ควรตรงกับช่วงใกล้สอบและควรมีการตรวจสอบถึงกิจกรรมต่างๆ ของนักเรียนในช่วงที่จะทำการวิจัยด้วย เพื่อจะได้จัดเตรียมวางแผนในการเข้าโปรแกรมให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโปรแกรมได้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. สถาบันการศึกษาควรจัดบริการการปรึกษาให้นักเรียนที่มีปัญหาในเรื่องสัมพันธภาพ เรื่องการปรับตัวและเรื่องส่วนตัว พบกับนักจิตวิทยา ซึ่งอาจเป็นการปรึกษาแบบรายบุคคลหรือแบบกลุ่มโดยนำโปรแกรมนี้ไปปรับใช้ในการช่วยเหลือนักศึกษาให้มีการปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองเพื่อนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น
2. สถาบันการศึกษาควรมีการช่วยเหลือนักศึกษาที่มีปัญหาทางด้านสัมพันธภาพ เรื่องการปรับตัว หรือปัญหาทางด้านสุขภาพจิตอย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาจเป็นรูปแบบในการให้บริการนักเรียนเช่น ศูนย์ให้การปรึกษาที่มีนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือโครงการอบรมต่าง ๆ และควรมีการประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาทราบเกี่ยวกับบริการเหล่านี้อย่างทั่วถึง
3. สถาบันการศึกษาควรมีการจัดอบรมอาจารย์และเจ้าหน้าที่ให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องจิตวิทยาวัยรุ่นเพื่อให้สามารถสังเกต ใฝ่ระวัง และสามารถให้การปรึกษาเบื้องต้นแก่นักเรียนที่มีปัญหาด้านสัมพันธภาพ การปรับตัว ก่อนที่จะส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญหรือนักจิตวิทยาต่อไป
4. สถาบันการศึกษาควรจะทำการศึกษาและทำการวิจัยอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับปัญหาเรื่องสัมพันธภาพ เรื่องการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักเรียน โดยประสานงานร่วมกับผู้เชี่ยวชาญและนักจิตวิทยา เพื่อให้ได้แนวทางในการป้องกัน พัฒนา และแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวต่อไป