

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์ปรารถนาสร้างพันธะอันใกล้ชิดและเต็มไปด้วยความหมายกับบุคคลอื่น นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงหลายท่าน เช่น ซัลลิแวน (Sullivan) อธิบายว่าสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไม่ว่าดีหรือร้ายเป็นตัวหลอมบุคลิกภาพตั้งแต่เด็กวัยทารกเป็นต้นไป เช่นเดียวกับ อิริค เบิร์น (Eric Berne) กล่าวว่าหากที่คนเรามีพฤติกรรมต่าง ๆ นั้นมีแรงผลักดันที่สำคัญ คือ ความต้องการได้รับความสนใจ ความรู้สึกมีตัวตน มีคุณค่า หรือ คาร์ล โรเจอร์ (Carl R. Rogers) ได้พูดถึงความต้องการการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต นักจิตวิทยาอีกท่านที่ชื่อ กลาสเซอร์ (Glasser, อ้างถึงใน Corey, 2005, น. 316) อธิบายว่าสาเหตุของปัญหาสุขภาพจิตส่วนใหญ่มาจากการที่บุคคลไม่สามารถดำเนินชีวิตที่เข้ากันได้กับบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต แอริคสัน กล่าวว่าในวัยรุ่นตอนปลาย เป็นช่วงวัยวิกฤติแห่งการแก้ปัญหาข้อขัดแย้งระหว่าง การสร้างความสนิทสนมหาความร่วมมือกับความเปล่าเปลี่ยว ผู้ซึ่งไม่สามารถสร้างความรู้สึกสนิทสนมจริงจังกับใครได้จะมีความรู้สึกอ้างว้างเดียวดาย ผู้ใหญ่ประเภทนี้ไม่อาจ “ละตนเพื่อเข้าถึงผู้อื่น” ถ้ามีลักษณะเช่นนี้มากๆ จะก่อให้เกิดปัญหาบุคลิกภาพที่รุนแรงได้(ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, น.414-416)

นักศึกษาอยู่ในวัยดังกล่าว จึงต้องการแสวงหาความสัมพันธ์อันใกล้ชิดและเต็มไปด้วยความหมาย หลายคนต้องประสบความล้มเหลว ทำให้พวกเขารู้สึกอ้างว้าง เหงาและโดดเดี่ยว รู้สึกขาดรัก ขาดคนเข้าใจ รู้สึกไร้ตัวตนและคุณค่า ฯลฯ ซึ่งสาเหตุหนึ่งมาจากการแสดงออกพฤติกรรมซึ่งไม่ส่งเสริมสัมพันธภาพ อาทิ ขอบคุ่มต่อรองให้ผู้อื่นทำตามความต้องการและประโยชน์ของตน หรือ ผู้ที่ไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ ต้องจำยอมทำตามเงื่อนไขผู้อื่นและได้รับความเดือดร้อน รวมถึง การขาดทักษะในการแสดงออก ทำให้คนจำนวนไม่น้อยรู้สึกที่ไม่ได้รับความรัก ความเอาใจใส่จากคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิด ซึ่งสิ่งเหล่านี้สอดคล้องกับแนวคิดทางพุทธศาสนา ซึ่งเมื่อเกิดปัญหาชีวิตหรือความทุกข์(เช่น ปัญหาสัมพันธภาพ) พระพุทธองค์ทรงให้หลักอริยสัจ 4 เป็นแนวทางให้บุคคลสำรวจสาเหตุของปัญหา เห็นทางซึ่งไม่ทำให้ปัญหาเกิด และลงมือทำเหตุปัจจัยให้เหมาะสมเพื่อให้เกิดผลที่เป็นสุข

พุทธศาสนา ยังสอนให้คนทั้งหลายเป็นมิตรกัน สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขด้วยการปฏิบัติหน้าที่ต่อกันอย่างถูกต้องในระหว่างเพื่อนมนุษย์ (อาทิ หลักสังคหวัตถุ 4) โดยแสวงหา

จุดมุ่งหมายของชีวิตในระดับต่างๆ (อัตตะหรือประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต) ในทางชอบธรรมซึ่งจะเป็นประโยชน์ในโลกนี้ก็ดี เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ ทิพย์ มิตรไมตรี และคู่ครอง ฯลฯ หรือประโยชน์ในขั้นที่สูงขึ้นก็ดี ได้แก่ ประโยชน์ด้านในของชีวิตในเรื่องคุณธรรม ความดีงาม และเรื่องความเข้าใจความจริงของชีวิต สิ่งเหล่านี้คือ หลักที่พระพุทธองค์ประกาศไว้ในปัจฉิมโอวาท

“การทำประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้ลุล่วงสมบูรณ์ด้วยความไม่ประมาท” ขณะเดียวกันก็ไม่ทรงชักจูงความเชื่อ แต่ให้พิจารณาตัดสินเอาตามเหตุผลที่บุคคลเห็นจากการปฏิบัติด้วยตนเองว่าน่ามาซึ่งประโยชน์เกื้อกูลกัน เพื่อความสุข และไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่นเป็นไปเพื่อความทุกข์ ซึ่งเป็นไปตามหลักกาลามสูตร

ผู้วิจัยหลายท่าน เช่น พระมหาครรชิต แสนอุบล (วรกวินโท) (2546) รุ่งทิวา ใจจา (2549) อนิระพร แสนภิรมย์ (2551) ทิพาดี เอมะวรรณะ และคริสโตเฟอร์ ดี ไตร (1997) ได้นำหลักทางพุทธศาสนาใช้ในการให้การปรึกษา โดยใช้ช่วยเหลือบุคคลเพื่อเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม เช่น บุคคลที่รู้สึกตนไร้ค่า คนที่ซึมเศร้า ผู้ที่ติดยาเสพติด ฯลฯ ซึ่งสุรินทร์ รณเกียรติ (2551) กล่าวว่า การแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่ส่งเสริมสัมพันธภาพ สามารถทำได้โดยเรียนรู้ผ่านกระบวนการให้การปรึกษา ได้แก่ การเรียนรู้พฤติกรรมที่เป็นปัญหา เห็นแนวทางและฝึกแสดงออกพฤติกรรมที่ส่งเสริมสัมพันธภาพในชีวิตประจำวัน ซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยให้บุคคลสำรวจตรวจสอบ และตระหนักในพฤติกรรมของตนที่เป็นอุปสรรคต่อความสัมพันธ์ เรียนรู้หลักการสร้างสัมพันธภาพตามแนวพุทธ คือ สังคหวัตถุ 4 หรือการให้ คือ การพูดดีให้ผู้อื่น การให้ทาน การทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น และการทำตนให้เสมอกับผู้อื่น โดยฝึกสิ่งเหล่านี้ในสถานการณ์ประจำวัน

จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธตามแนวสังคหวัตถุ 4 เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะ นำมาช่วยเสริมสร้างพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล อย่างไรก็ตาม ยังมีผู้ศึกษาไว้น้อย พบเพียงงานวิจัยเชิงพุทธเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมในด้านต่างๆ ดังเห็นได้จากการศึกษาของพระมหาครรชิต แสนอุบล (วรกวินโท) (2546) พบว่า ช่วยให้ผู้ติดเชื่อเอดส์ระยะต้น ตระหนักในคุณค่าตนเอง สร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่นและการตระหนักถึงความหมายชีวิตเพิ่มขึ้น การศึกษาของ รุ่งทิวา ใจจา (2549) พบว่า ผู้ติดสุราให้ความสนใจในการเลิกสุราสูงขึ้นกว่า ผู้ไม่ได้เข้าโปรแกรมเช่นเดียวกับ อนิระพร แสนภิรมย์ (2551) พบว่าผู้ป่วยเรื้อรังมีภาวะซึมเศร้าน้อยลงเมื่อได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวพุทธ รวมถึงงานวิจัยของ ทิพาดี เอมะวรรณะ และคริสโตเฟอร์ ดี ไตร (1997) ที่พบว่า นักศึกษามีการเพิ่มขึ้นของการแสดงออกของตนในด้านบวกทุกด้าน เช่น ในด้านการมีวุฒิภาวะ ด้านการคงทนต่อสิ่งที่ก่อความเครียด ด้านความมั่นใจในตนและการควบคุมความต้องการตนเองหลังจากการฝึกวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา 7 วัน เป็นต้น

สำหรับวัยนักศึกษาแล้วเป็นวัยที่เผชิญความโดดเดี่ยวอยู่มาก เพราะ ต้องปรับตัวในเรื่อง การเรียนในมหาวิทยาลัยซึ่งต่างจากการเรียนระดับมัธยมศึกษา นักศึกษาจะต้องพึ่งตนเอง และ ทำทุกอย่างด้วยตนเองไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ การลงทะเบียน การเลือกวิชาเรียน การสร้างความ สัมพันธ์กับเพื่อนและอาจารย์ การเลือกที่พักอาศัย และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ (ดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติ, 2541) และต้องเตรียมปรับตัว เปลี่ยนแปลง เผชิญกับความผันแปรและรับภาระหน้าที่ ประจำชีวิตเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เช่น การปรับตัวต่อการเป็นเพื่อนสนิท เป็นเพื่อนร่วมงาน เป็นสามี ภรรยา เป็นพ่อและแม่ เป็นต้น

นักศึกษาจำนวนไม่น้อย มีปัญหาพฤติกรรมในด้านสัมพันธภาพเช่นกัน โดยเห็นได้จากการ ศึกษาวิจัยของสถาบันรามจิตติซึ่งศึกษาพฤติกรรมของเยาวชนในสถาบันอุดมศึกษา ประจำปีพุทธศักราช 2549 พบว่า เยาวชนอายุต่ำกว่า 25 ปี ก่อคดีอาชญากรรม 32,000 คดีต่อปี วัยรุ่นอายุต่ำกว่า 19 ปี มาทำคลอดปีละ 70,000 คน และเยาวชนอายุระหว่าง 19-25 ปี พยายาม ฆ่าตัวตาย ปีละ 4,000 คน รวมถึงคดีความต่างๆ เช่น กรณีอาจารย์ขอมมีเช็กส์แลกเกรด กรณีชาย หนุ่มฆาตกรรมแฟนสาวเพราะผิดหวังในความรัก กรณีนักศึกษาชายละเมิดทางเพศเพื่อนนักศึกษา หญิง กรณีรุ่นพี่ให้น้องทำกิจกรรมรับน้องจนบาดเจ็บและถึงแก่ความตาย เป็นต้น

ผลการศึกษาและวิจัยข้างต้น ชี้ให้เห็นถึงสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งซึ่งเกิดขึ้นกับนักศึกษา ไทยผู้เป็นอนาคตของชาติ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรม การให้การปรึกษา แบบกลุ่มเชิงพุทธ ตามแนวสังคหวัตถุ 4 เพื่อเพิ่มพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาวิชาสุขภาพจิต ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีการศึกษา 2551 ที่ต้องการพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด ได้แก่ เพื่อนนักศึกษา เป็นการสร้างความพร้อมและนำศักยภาพมนุษย์ตามแนวพุทธศาสนา ช่วยปรับเปลี่ยน ทัศนคติและสามารถแสดงออกพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ พัฒนาความสัมพันธ์ให้ดียิ่งขึ้นกับเพื่อน นักศึกษาที่ต้องการผูกสัมพันธ์ ซึ่งจะได้ประเมินผลการศึกษาว่าเกิดผลดีมาน้อยเพียงใดเพื่อตรวจสอบ ผลของโปรแกรมการปรึกษานี้

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ ตามแนวสังคหวัตถุ 4 เพื่อเพิ่มพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาสุขภาพจิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีการศึกษา 2551 โดยคาดว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมจะมีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของตนเอง

สมมติฐานการวิจัย

- 1.สมมติฐานการวิจัยที่ 1 ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน
- 2.สมมติฐานการวิจัยที่ 2 กลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลองมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น
- 3.สมมติฐานการวิจัยที่ 3 กลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน
- 4.สมมติฐานการวิจัยที่ 4 กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่ากลุ่มควบคุม
- 5.สมมติฐานการวิจัยที่ 5 กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ มีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่แตกต่างกัน

นิยามศัพท์เฉพาะ (Definition of terms)

ผู้วิจัยได้ให้นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงพุทฺธ ตามแนวสังคหวัตถุ 4 หมายถึง โปรแกรมกลุ่มที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการสำรวจพฤติกรรมของตนที่เป็นอุปสรรคต่อความสัมพันธ์ เรียนรู้ทัศนคติและมองเห็นแนวทางปฏิบัติในพฤติกรรมที่ส่งเสริมสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (ในที่นี้ คือ เพื่อน) ตลอดจนฝึกฝนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในชีวิตประจำวัน
2. พฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง การปฏิบัติตนของผู้เข้าโปรแกรมในแนวทางสังคหวัตถุ 4 ประการซึ่งช่วยเพิ่มความสัมพันธ์กับเพื่อนนักศึกษาที่ต้องการผูกสัมพันธ์ ได้แก่ การให้คำการพูดดีต่อเพื่อน การให้ทานแก่เพื่อน การทำประโยชน์ให้เพื่อน การทำตนเสมอไม่ดูถูกเพื่อน
3. กลุ่มทดลอง หมายถึง นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาสุขภาพจิต ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทฺธตามแนวสังคหวัตถุ 4 รวม 8 ครั้ง ได้รับการทำแบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก่อนการทดลอง หลังทดลองและติดตามผล 4 สัปดาห์

4. กลุ่มควบคุม หมายถึง นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาสุขภาพจิต ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ซึ่งไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ ได้ ทำแบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยได้รับการเรียนการสอนวิชาสุขภาพจิตของมหาวิทยาลัยตามปกติ

ขอบเขตการวิจัย

1. ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการวิจัย โดยประชากรที่ทำการศึกษาคือเป็นนักศึกษาซึ่งลงทะเบียนเรียนในวิชาสุขภาพจิตที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ทั้งหมดจำนวน 60 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา เป็นนักศึกษาผู้ลงทะเบียนเรียนในวิชาสุขภาพจิต ในปีการศึกษา 2551 จำนวน 23 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 11 คน ซึ่งมีคุณสมบัติตามที่กำหนด คือ มีอายุระหว่าง 18-23 ปี มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมวิจัย และสามารถเข้ากลุ่มได้ครบทุกครั้ง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ ได้เรียนรู้อุปสรรคของตน เกิดความพร้อมในการแสดงออกพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน

2. เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลให้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นๆต่อไป เช่น นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาและวัยทำงาน เป็นต้น

3. โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ ตามแนวสังคหวัตถุ 4 ที่สร้างขึ้นจะสามารถเพิ่มพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลได้