

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัย นำเสนอรายละเอียดข้อมูลตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นตอนปลาย
2. แนวคิดเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
3. แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาการให้การศึกษากลุ่มเชิงพุทธ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นตอนปลาย

ความหมายและลักษณะทั่วไปของวัยรุ่นตอนปลาย

วัยรุ่นตอนปลาย (อ้างอิงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540, น.330 - 339) หมายถึง บุคคลอายุราว 19-25 ปี ซึ่งเป็นวัยรุ่นแท้จริง เป็นวัยที่เด็กเติบโตทางร่างกายเต็มที่ เป็นช่วงเปลี่ยนวัยชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ เด็กกำลังเรียน เลียน และทดลองบทบาทเพื่อเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่างๆ เช่น อารมณ์ สังคม จิตใจ ความใฝ่ฝัน ปรารถนาต่างๆ

ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่างๆ ในเวลานี้ ล้วนเป็นรากฐานความสนใจ ความมุ่งหมาย ในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน ลักษณะของคู่ครอง ฯลฯ ในวัยผู้ใหญ่

พัฒนาทางร่างกาย วัยนี้เป็นวัยที่ร่างกายเติบโตเป็นชายหนุ่มหญิงสาวอย่างเต็มที่ ต้องวางตัวในสังคมกับเพื่อน เพื่อนต่างเพศและเพื่อนต่างวัยในแนวใหม่ การวางตัวอย่างถูกต้องนั้นกระทำไม่ได้ง่าย ๆ ต้องอาศัยเวลา ในระยะที่ปรับตัวไม่ได้เด็กจึงมีความรู้สึกสับสนเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น

ส่วนความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือลักษณะพัฒนาการทางสังคมนั้น สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมวัยจะเริ่มต้นจากลักษณะการทำกิจกรรมตามอย่างกลุ่มเพื่อนในวัยรุ่นตอนต้น พัฒนาเป็นการมีความสัมพันธ์อันแนบแน่นมากยิ่งขึ้นกับกลุ่มเพื่อนในวัยรุ่นตอนกลาง สำหรับวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 19-25 ปี) สัมพันธภาพเริ่มจะมั่นคงและราบเรียบขึ้นเพราะเด็กวัยรุ่นจะมีวุฒิภาวะมากยิ่งขึ้น เด็กวัยรุ่นเรียนรู้ที่จะเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลและลักษณะบุคลิกภาพเฉพาะแต่ละบุคคล

วัยนี้เป็นวัยที่เด็กให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าในระยะวัยเด็กตอนกลาง เด็กเริ่มลดความเอาใจใส่กับบุคคลต่างวัยไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กกว่า ระยะนี้เริ่มต้นชีวิตกลุ่มที่แท้จริง (gang age) การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วและมากมายเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กรวมกลุ่ม

เพราะสามารถร่วมสุขร่วมทุกข์กันได้และเข้าใจปัญหากันและกันดีกว่าคนต่างวัยซึ่งมีความคับอกคับใจต่างกัน

กลุ่มยังสนองความต้องการทางสังคมด้านต่างๆ ซึ่งเด็กต้องการมากในขณะนี้ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน ฯลฯ เมื่อเด็กรวมกลุ่มเด็กจะสร้างกฎระเบียบ ภาษา ประเพณีประจำกลุ่ม เพื่อใช้เฉพาะสมาชิกของกลุ่มเท่านั้น และสมาชิกในกลุ่มทุกคนจำต้องประพฤติปฏิบัติตาม มิฉะนั้นจะหมดสภาพการเป็นสมาชิก ต้องแสวงหากลุ่มใหม่ต่อไปอีก บุคคลต่างวัยมีอิทธิพลในการเลือกกลุ่มและจับกลุ่มของเด็กไม่สู้มากนัก จึงกล่าวได้ว่ากลุ่มมีความสำคัญต่อชีวิตจิตใจและอนาคตของเด็กมากที่สุด ครอบครัวเริ่มมีอิทธิพลน้อยลง ฉะนั้น ลักษณะชีวิตของกลุ่มจึงเป็นเครื่องชี้ชะตาชีวิตของเด็กในระยะวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ประดุจเดียวกับครอบครัวมีความสำคัญต่อการสร้างฐานชีวิตของบุคคลในวัยทารกและวัยเด็กตอนต้น

เด็กรู้สึกเป็นสุข ปลอดภัยและสบายใจในการเล่น เทียว เรียน กิน นอน ทำงานกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าปฏิบัติกิจดังกล่าวร่วมกับบุคคลต่างวัย ระยะวัยนี้พวกเขาสนใจบุคคลที่มีชีวิตจิตใจจริงๆ มากกว่าเพื่อนในฝันหรือเพื่อนในหนังสือ สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมวัยถึงความเข้าสูงสุดประมาณระยะตอนกลางของวัยรุ่น

การคบเพื่อนร่วมวัยจึงเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญยิ่งต่อจิตใจของเด็กวัยรุ่น แต่การคบเพื่อนก็มีทั้งคุณและโทษ เพื่อนอาจเป็นผู้ประคับประคองจิตใจของวัยรุ่นในยามทุกข์ร้อน ซึ่งแนะสิ่งมีประโยชน์ เพื่อนทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าต่างคนต่างเป็นเจ้าชีวิตของกันและกัน โลกนี้มีที่รักและมีผู้รัก แต่ในมุขกลับกัน เพื่อนก็อาจชักนำวัยรุ่นไปในทางเสื่อมถอยได้

การจัดกิจกรรมหรือชมรมต่างๆ เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมเพื่อสนองความต้องการของเด็กในด้าน การเข้ากลุ่มและเรียนรู้พฤติกรรมสังคม เด็กที่ไม่เข้ากลุ่มย่อมเสียโอกาสการเรียนรู้พฤติกรรมสังคมหลายอย่าง จะมีพัฒนาการไม่สมวัยและถ้าบกพร่องข้อนี้รุนแรงมากๆ อาจแสดงผลออกมาในรูปการประชดประชันชีวิตและสังคม หรือแสดงออกในรูปช่างคิดฝัน ไม่กล้าเผชิญความเป็นจริงของสังคมและชีวิตก็ได้

วัยรุ่นผู้เข้าใจปัญหาประจำวัยของตนและสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม คือวัยรุ่นที่มีความสุข จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่จะประสบความสำเร็จในอนาคต วัยรุ่นที่ไม่ทราบถึงปัญหาประจำวัยของตนย่อมปรับตัวและแก้ปัญหาชีวิตได้ยาก หากปรับตัวและแก้ไขไม่เหมาะสมก็จะกลายเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาในเรื่องการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล อันมีพื้นฐานมาจากการค้นหาตนเองและการเข้าใจตนเองได้อย่างแจ่มแจ้ง เพื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างมีตัวตนอันมั่นคง สามารถพัฒนาความสัมพันธ์อันลึกซึ้งกับผู้อื่นได้ ซึ่งเกิดในระยะวัยรุ่นตอนกลาง

และตอนปลายนั่นเอง และสิ่งเหล่านี้เป็นรากฐานความสนใจด้านสัมพันธภาพของวัยผู้ใหญ่ เช่น ลักษณะของเพื่อน ลักษณะของคู่ครอง ฯลฯ เป็นบุคคลที่มีความพร้อมปรับตัวและเปลี่ยนแปลง เปรียบกับความผันแปร และรับภาระหน้าที่ประจำชีวิตของวัยผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นการปรับตัวต่อการ เป็นเพื่อนสนิท เป็นเพื่อนร่วมงาน เป็นสามีภรรยา เป็นพ่อและแม่ ฯลฯ

วัยรุ่นตอนปลายกับทฤษฎีจิตสังคมของเอริกสัน

จากแนวคิดเรื่อง ลักษณะความขัดแย้งทางสังคมและจิตใจ ของเอริกสัน

เอริกสัน(1968, อ้างถึงใน ศรีเวื่อน แก้วกังวาล, 2551, น.64) อธิบายถึง ลักษณะความขัดแย้งทาง สังคมและจิตใจ 8 ขั้นตอน ข้อขัดแย้งนี้เกิดจากความสัมพันธ์ที่ปัจเจกชนมีกับกลุ่มบุคคลที่เป็น ศูนย์กลางความผูกพัน ถ้าบุคคลสามารถแก้ไขภาวะวิกฤติและข้อขัดแย้งได้ด้วยดีพอสมควรก็ทำให้เกิดลักษณะพฤติกรรม และลักษณะบุคลิกภาพที่พึงประสงค์เรื่อย ๆ ไปตามลำดับขั้น ซึ่งส่งผล คือ มี โครงสร้างบุคลิกภาพที่มั่นคง หากปัจเจกชนไม่สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งนี้ได้ด้วยดีก่อให้เกิดปัญหา บุคลิกภาพอย่างใดอย่างหนึ่งมากขึ้นจนหนักเบาตามความรุนแรงของข้อขัดแย้งที่แก้ไขไม่ได้

วัยรุ่นตอนปลาย(อายุระหว่าง 19 – 25 ปี) อยู่ในขั้นตอนที่ 6: ความสนิทสนมหา ความร่วมมือแย้ง กับความเปล่าเปลี่ยว (*intimacy and solidarity vs. isolation*) เมื่อพ้นวัยรุ่นแล้วบุคคลรู้จักอัตลักษณ์ของ ตนและพร้อมผสมผสานลักษณะของตนกับบุคคลอื่น บุคคลแสวงหามิตรภาพอันสนิทสนมดูดีมี แสงหา คู่ครอง และเมื่อพบแล้วก็พร้อมที่จะร่วมชีวิตในไม่ตรีจิตอันสนิทสนมหาในด้านความสัมพันธ์อันคู่ครอง นั้น ทั้งสองฝ่ายต้องลดความเป็นตัวเองลงบ้างหรือต้องเสียสละบางอย่างของตนแก่บุคคลที่ตนรัก มิตรภาพนั้นจึงจะมั่นคง ดูดีมีและถาวร

เอริกสัน อธิบายว่าระยะนี้เป็นช่วงชีวิตเพศแบบ“ผู้ใหญ่”เกิดขึ้นอย่างแท้จริง ในระยะที่ผ่าน มา อัตลักษณ์ทางเพศ (*sexual identity*) อยู่ในขั้นแสวงหารูปแบบสำหรับตัว มักเป็นไปในลักษณะฉาบฉวย ผิดเพี้ยน (ซึ่งวัยรุ่นบางคนหลงคิดว่าเป็นแบบลึกซึ้ง) ชีวิตเพศและชีวิตคู่ในช่วงที่ผ่านพ้นวัยรุ่นมาแล้ว ต้องเป็นในแง่การร่วมแบ่งปันกันและกัน มีความเชื่อถือไว้วางใจกันและกัน สำหรับบุคคลที่ไม่มีโอกาส พบชีวิตเพศก็ควรจะต้องมีมิตรอันสนิทสนมที่มีความสัมพันธ์กันอย่างไว้นื้อเชื่อถือ นับถือซึ่งกันและกัน

เอริกสันกล่าวว่า ผู้ใหญ่ซึ่งไม่สามารถสร้างความรู้สึกลึกซึ้งนิมิตจริงจกกับผู้ใดผู้หนึ่งได้ จะมีความรู้สึกลึกซึ้งอ้างว้างเดียวดาย ผู้ใหญ่ประเภทนี้ไม่สามารถ “ละตนเพื่อเข้าถึงผู้อื่น” ถ้ามีลักษณะ เช่นนี้มากๆ อาจก่อให้เกิดปัญหาบุคลิกภาพที่รุนแรงได้ (*severe personality problem*)

เอริกสันอธิบายว่า ความสมดุลระหว่างความสนิทสนมกับความเปล่าเปลี่ยวนั้น จำพัฒนา คุณสมบัติ “สร้างไม่ตรีและมีความรัก”กับบุคคลอื่นได้ เป็นไม่ตรีจิตและความรักแบบผู้ใหญ่

ซึ่งมีลักษณะเยื่อใยไม่ตรีและความอาทรต่อกันและกัน ผู้ใดไม่สามารถพัฒนาความรักแบบผู้ใหญ่
นี้ได้จะเป็นคนที่หลงรักเฉพาะตนเอง ซึ่งเรียกว่า *narcissism* ซึ่งเป็นบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์

เช่นเดียวกับ ซิลลิแวน กล่าวถึง ขั้นตอนพัฒนาการที่เน้นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็น
แกนนำ นั้น ถ้าบุคคลมีพัฒนาการดำเนินมาด้วยดีตลอด ผู้นั้นจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างมีวุฒิภาวะ
มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่นเป็นอย่างดี เขาเชื่อว่า ความมีวุฒิภาวะ
ความเป็นผู้ใหญ่ ความเจริญงอกงามของบุคลิกภาพมนุษย์ไม่มีวันจบสิ้น แต่ความงอกงาม
ของบุคลิกภาพนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสามารถสร้างเยื่อใยไม่ตรีกับบุคคลอื่นๆ อย่างสนิทสนม
ความสามารถ ดังที่กล่าวนี้ นอกจากจะพัฒนาบุคลิกภาพให้มั่นคงแล้วยังสามารถแก้ไข
ความบกพร่องของบุคลิกภาพ ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงวัยเด็กได้

ดังนั้น การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ราบรื่นในวัยรุ่นตอนปลาย เป็นปัจจัยสำคัญ ทำให้
บุคคลมีพัฒนาการที่สมวัย มีวุฒิภาวะ เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดี และมีชีวิตสุขสมบูรณ์สู่การเป็น
ผู้ใหญ่ที่มีตัวตนอันมั่นคงและเต็มไปด้วยวุฒิภาวะในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

แนวคิดเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ในหัวข้อนี้มีเป้าหมายเพื่อใช้แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยในอดีตต่างๆ ทำความเข้าใจ
พฤติกรรมที่สนใจศึกษา และเพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษา โดยจะอธิบายเกี่ยวกับ

- 2.1 ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
- 2.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
- 2.3 หลักพื้นฐานการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
- 2.4 ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ราชบัณฑิตยสถาน (2525, น.615) ให้ความหมายว่า เป็นความสัมพันธ์ทางสังคมของ
มนุษย์ ซึ่งก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน

นิพนธ์ คันธเสวี (2525, น.1 อ้างถึงใน เสนาะ ผดุงจิตร์ 2545, น. 4) กล่าวว่า เป็นสภาพ
ความสัมพันธ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิตร่วมกันอย่างราบรื่นหรือทำงานด้วยกันอย่างมี
ประสิทธิภาพและทุกฝ่ายได้รับความพึงพอใจทุกๆ ด้าน

ประสพ รัตนากร(2527, น.8 อ้างถึงในธงชัย บัวสมบุญ, 2536 น.7) ได้สรุปความหมายของ

มนุษย์สัมพันธ์จากการประชุมระหว่างประเทศ เรื่องมนุษย์สัมพันธ์ว่ามนุษย์สัมพันธ์ คือ ความสัมพันธ์ที่มีในระหว่างบุคคลอันประกอบไปด้วยปัจจัยสามประการ คือ

1. อยู่ด้วยการคบกันและมีความสุข
2. อยู่ด้วยการคบกันและนับถือกัน
3. อยู่ด้วยการคบกัน มีความสุข รักใคร่นับถือกันและก่อประโยชน์สุขร่วมกัน

ชูชัย สมितिไกร (2528, น.113-114 อ้างถึงใน สถลลธิพิย จันทะยานี, 2550, น.11) กล่าวว่าบุคคลต้องเป็นตัวของตัวเองและรู้วิธีการสร้างความสมดุลระหว่างความต้องการของตนเองและของบุคคลอื่น ต้องไม่เป็นการทำร้ายตนเองหรือมีลักษณะที่คอยตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่นอยู่เสมอ หรือพยายามที่จะทำอะไรเพื่อบุคคลอื่นแต่ฝ่ายเดียว

ชูทซ์ (Schultz, 1990 อ้างใน กนกวรรณ ชูชาติไทย, 2551, น.26) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นพฤติกรรมที่เข้ากันได้ของบุคคลโดยธรรมชาติ สังคมมนุษย์มีความต้องการติดต่อกับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นเช่นเดียวกับความต้องการทางร่างกาย และสัมพันธภาพเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ

โดยสรุป นิยามสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง การที่บุคคลอยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นสุข อยู่ร่วมกันในลักษณะที่มีความเกื้อกูลกัน คำนึงถึงประโยชน์และพัฒนาชีวิตให้เจริญงอกงามร่วมกัน

ปัจจัยหรือสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

วัชรมา มณีภาศ(2538) ได้สรุปปัจจัยเกี่ยวกับบุคคล ที่มีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพไว้ดังนี้

1.สภาพร่างกายและสภาพจิตใจ ซึ่งมีพัฒนาการที่มีความสมบูรณ์และวุฒิภาวะที่แตกต่างกันอันเป็นผลมาจาก การอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็ก วัฒนธรรม ศาสนา กล่อมเกลามาให้มีพฤติกรรมสอดคล้องกับสังคมที่ตนเองอยู่ ก่อเกิดเป็นบุคลิกภาพที่เป็นปทัสถานของบุคคล (personal norms) ซึ่งแสดงออกในรูปแบบกริยามารยาทและอุปนิสัย (Schneider, 1976) ส่งผลถึงความสามารถในการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น การพยายามเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทของตนเองและของผู้อื่น ความสามารถในการไว้วางใจ ให้ความรัก ความชอบ ความเชื่อถือต่อผู้อื่น อันมีผลต่อการสร้าง สัมพันธภาพระหว่างกันได้ดีขึ้น

2.การศึกษาและการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นตัวช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพ เนื่องจากบุคคลที่มีการศึกษาสูงกว่าจะมีโอกาสในการติดต่อกับบุคคลอื่นมากกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่าทำให้เกิดการปรับตัวและเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคลได้มากกว่า (กฤษณา ศักดิ์ศรี, 2534)

3.การได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล ทั้งด้านความต้องการทางสรีระและจิตใจ หากความต้องการนั้นได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ บุคคลจะเกิดความพึงพอใจ และมีพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลอื่นตามมา ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้เกิดการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (กฤษณา ศักดิ์ศรี, 2534, Maslow, 1961, Masciarelli, 1998)

4. พลังอำนาจในตัวบุคคลมีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพของบุคคลอย่างชัดเจน เช่น พ่อแม่มีอำนาจในการลงโทษลูก ผู้บังคับบัญชามีอำนาจในการลงโทษผู้บังคับบัญชา เป็นต้น แต่พลังอำนาจก็ไม่ได้มีเพียงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเท่านั้น อาจมีพลังอำนาจเท่ากันสองฝ่ายก็ได้ บุคคลที่ต้องการพลังอำนาจมากจะมีการต่อสู้เพื่อพลังอำนาจนั้นและจะทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างไม่ยั่งยืน (Sesse, 1978 อ้างใน ปิยรัตน์ นุชผ่องใส, 2530)

5.ทัศนคติของแต่ละบุคคลมีส่วนอย่างมากต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเนื่องจากความรู้สึกนึกคิดและทัศนคติของมนุษย์มีบทบาทชี้นำการกระทำหรือปฏิบัติต่อผู้อื่นหากบุคคลมีทัศนคติในทางลบกับบุคคลอื่นมักจะมีแนวโน้มปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไม่เป็นมิตร เป็นเหตุให้เกิดสัมพันธภาพที่ไม่ดีระหว่างกัน ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมีองค์ประกอบทัศนคติในทางบวกต่อผู้อื่นจะมีแนวโน้มปฏิบัติต่อผู้อื่นเยี่ยงมนุษย์ที่มีคุณค่าและมีเกียรติ อันเป็นผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันตามมาในที่สุด(ชูชัย สมितिไกร และสมชาย เตียวสกุล,2530,มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช,2535)

6.ทักษะความสามารถในการแสดงออกอย่างเหมาะสมทั้งต่อตนเองและผู้อื่น อันได้แก่ การเปิดเผยความรู้สึก ความรู้สึกร่วม การเคารพและยอมรับในผู้อื่น การยอมรับโดยไม่ต้องเห็นด้วยการรู้จักเปิดโอกาสหรือเปิดตัวให้กับผู้อื่น หากบุคคลมีการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์จะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ใกล้ชิด อบอุน แม้ว่าจะเกิดการขัดแย้งกันขึ้นก็สามารถยุติความขัดแย้งลงได้ด้วยดี (ชูชัย สมितिไกร และสมชาย เตียวสกุล, 2530, Carkhuff & Berenson, 1977)

หลักการพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

โคลแมน และแฮมเมน (Coleman & Hammen, 1974 อ้างถึงใน สลิลทิพย์ จันทะยานี, 2551 น.12-13) เป็นผู้ที่ได้ศึกษาและอธิบายปัจจัยหลักพื้นฐานในการสร้างพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งมีสอดคล้องกับแนวทางการให้การปรึกษาแบบพุทธที่ใช้ในโปรแกรมวิจัยดังต่อไปนี้ คือ

การมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน การเคารพในสิทธิความเป็นตัวของตัวเองของบุคคล องค์ประกอบ การติดต่อสื่อสาร การรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างกระจ่าง การห่วงใยในสวัสดิภาพผู้อื่นและการมีส่วนช่วยกันและกันเติบโตพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ เป็นต้น
มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน

ความสัมพันธ์ใดก็ตามจะยั่งยืนก็ต่อเมื่อความสัมพันธ์นั้นสนองความต้องการของบุคคลทั้งสองฝ่าย ถ้าไม่สนองความต้องการร่วมกันแม้ในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ความสัมพันธ์นั้นไม่อาจคงอยู่ได้ ความต้องการพื้นฐานร่วมกันเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สร้างและคงไว้ซึ่งพันธภาพอันยาวนาน

2. การเคารพในสิทธิและความเป็นตัวเองของบุคคล

ความสัมพันธ์อันใกล้ชิดอาจแตกร้าง ถ้าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดล่วงล้ำสิทธิและไม่อาจให้อีกฝ่ายหนึ่งมีความเป็นตัวของตัวเอง คนที่เคยสนิทสนมกันอาจเลิกคบกันได้ การปฏิบัติต่อกันด้วยความเคารพในสิทธิเสรีภาพของกันและกันจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่ง

3. โครงสร้างและแบบแผนในความสัมพันธ์

ความสัมพันธ์ทางสังคมโดยทั่วไปมักมีลักษณะและโครงสร้างเฉพาะอย่างความสัมพันธ์ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน นายจ้างกับลูกจ้าง เพื่อนกับเพื่อน สามีกับภรรยา หรือ บิดามารดากับบุตร เป็นต้น โครงสร้างและแบบแผนการติดต่อสื่อสารจะขึ้นอยู่กับผู้ที่อยู่ในความสัมพันธ์นั้นๆเป็นรายๆไปและขอบเขตที่สร้างความพึงพอใจให้ทั้งสองฝ่าย

4. องค์ประกอบของการติดต่อสื่อสาร อาจก่อปัญหาในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ได้แก่

4.1) การมีภูมิหลังและประสบการณ์ชีวิตต่างกัน ทำให้บุคคลตีความสิ่งที่ตนรับรู้แตกต่างกันได้

4.2) การเลือกรับรู้ ก็ทำให้ไม่ได้รับข้อเท็จจริงทั้งหมดทำให้ตีความผิด เป็นการรับรู้เฉพาะสิ่งที่ตรงกับความนึกคิดตนและตีความตามต้องการให้เป็น

4.3) อารมณ์และความรู้สึกในขณะที่มีการรับรู้ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลที่ก่อให้เกิดอารมณ์ต่างๆ เช่น ไม่มั่นใจ โกรธ กลัว อาจทำให้เกิดการรับรู้และตีความผิดพลาดได้

4.4) ความไม่มั่นใจในการรับรู้ ส่วนใหญ่อารมณ์ที่ซ่อนอยู่ภายในข้อความต่างๆมีความสำคัญยิ่งกว่าข้อความที่สื่อสารออกมา ความไม่สามารถรับรู้อารมณ์ที่ซ่อนอยู่อาจทำให้รับรู้และตีความผิดพลาดได้

5. การรู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างกระจ่าง มีปัจจัยที่สำคัญได้แก่

5.1 การรับรู้ตนตามความเป็นจริง ซึ่งนำไปสู่การยอมรับตนเอง ยอมรับข้อบกพร่อง และความภาคภูมิใจในส่วนดีของตน ทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีคุณค่า มีศักดิ์ศรี ถ้าเป็นตัวของตัวเองสามารถเปิดเผยความจริงของตัวเอง ย่อมจะพบปะติดต่อกับผู้อื่น ได้ด้วยความจริงใจ ไม่ต้องเสแสร้ง

5.2 การรับรู้ผู้อื่นได้ตรงตามความเป็นจริง การมองบุคคลในแง่ร้ายจนเกินไปทำให้ไม่สามารถไว้วางใจหรือเชื่อใจผู้อื่นได้และการมองผู้อื่นเฉพาะด้านดีจะทำให้ผิดหวังมากเมื่อพบ

ส่วนบกพร่องในตัวเอง และไม่อาจรับความจริงของเขาได้ การเห็นผู้อื่นตามที่เรารู้สึกทำให้ความสัมพันธ์เป็นไปอย่างมีอคติได้ ดังนั้นการยอมรับในตัวจริงของผู้อื่นจะทำให้ความสัมพันธ์เป็นไปด้วยความจริงใจ

5.3) การรับรู้ความสัมพันธ์ตามความเป็นจริง โดยเฉพาะความสัมพันธ์ที่มีความใกล้ชิดกันอย่างสูง มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องเป็นอย่างมาก อาจทำให้ยากที่จะรับรู้ความสัมพันธ์ได้ตรงตามความเป็นจริง ถ้าต้องการความสัมพันธ์ยืนนานต้องพยายามจัดการปัญหาในการติดต่อสื่อสารที่อาจเกิดขึ้น หาหนทางป้องกันและแก้ไขความเข้าใจข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้น

6. การห่วงใยในสวัสดิภาพผู้อื่น ซึ่งอาจแสดงออกได้หลายทาง คือ การแสดงความเอื้ออาทร และการกระทำเพื่อความสุจริตและเป็นอยู่อันดีของผู้อื่น การให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นประสบความยุ่งยาก ลำบากใจ หรือมีทุกข์อย่างหนัก การแสดงความขอบคุณในคุณความดีที่ผู้อื่นแสดงกับตน คุณลักษณะต่างๆ เหล่านี้ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์บุคคลให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

7. การซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น

บุคคลไม่ควรหลีกหนีที่จะพูดความจริงเพียงเพราะไม่กล้าเผชิญความขัดแย้ง และควรเชื่อด้วยว่าผู้อื่นก็กล้าจะแสดงความจริงและหาทางแก้ปัญหาได้ในทางสร้างสรรค์ ซึ่งความจริงที่พูดต้องแสดงให้เห็นถึงความเคารพในความเป็นตัวของตัวเองของผู้อื่น พร้อมทั้งคำนึงถึงความต้องการและความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่นด้วยความเป็นมิตรอย่างจริงจัง

8. การมีส่วนช่วยกันและกันเติบโตและพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่

ทั้งโรเจอร์ (Roger) และมาสโลว์ (Maslow) ต่างก็เน้นความสำคัญของการพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพว่าเป็นแรงจูงใจพื้นฐานและเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ ทั้งได้เน้นเงื่อนไขที่จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาตนในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีดังนี้คือ ความสัมพันธ์ แบบเปิด การมีความเข้าใจและมีความสามารถในการร่วมรู้สึก และการยอมรับโดยไม่ต้องเห็นด้วย

ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Theory)

แนวคิดทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของ ชูลทซ์

ชูลทซ์ (Schultz, 1958) เองก็ได้ศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และได้สร้างเป็นทฤษฎีทิศทางสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเบื้องต้น (Fundamental Interpersonal Relationship; FIRO) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมระหว่างบุคคลในความหมายของพฤติกรรมที่เข้ากันได้ของบุคคล โดยธรรมชาติทางสังคมของมนุษย์ต้องการการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นซึ่งความต้องการนี้เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเช่นเดียวกับความต้องการทางสรีระ

การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจ ชุทซ์ ได้รวบรวมรูปแบบของลักษณะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเบื้องต้น โดยมีข้อตกลงของทฤษฎีนี้ว่า มนุษย์ต้องการมนุษย์ (people need people) เนื่องจากมนุษย์ทุกคนอยู่ในสังคมจึงต้องมีการปรับตัวให้ เข้ากันได้กับเพื่อนมนุษย์และสิ่งแวดล้อมรอบตัว

ชุทซ์ (Schultz, 1958) กล่าวเพิ่มว่า ความต้องการ ของบุคคลเกิดขึ้นจากความต้องการพื้นฐาน ของบุคคล 3 ประการ คือ

- 1.ความต้องการเป็นพวกพ้อง (*Inclusion*) หมายถึง ความต้องการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนเป็นคนในกลุ่มเดียวกัน และต้องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมให้เป็นที่ดึงดูดความสนใจโดยพยายามสร้างชื่อเสียง ทำตนเป็นที่ยอมรับ นับถือ และมีเกียรติ เป็นต้น
- 2.ความต้องการมีอำนาจควบคุม (*Control*) หมายถึง กระบวนการตัดสินใจของบุคคลที่ต้อง การ มีอิทธิพลและมีอำนาจเหนือผู้อื่น ดังนั้น บุคคลที่ต้องการควบคุมผู้อื่นจะพยายามแสดง ความสามารถของตนเองพร้อมทั้งแสดงการต่อต้านและปฏิเสธการถูกควบคุม
- 3.ความต้องการความรักใคร่ชอบพ (*Affection*) หมายถึง ความรู้สึกและอารมณ์ส่วนตัว ที่เกิดขึ้นระหว่างการใช้ปฏิสัมพันธ์โดยจะแสดงออกด้วยความปรารถนาดี ความเป็นมิตร การช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน การสร้างความผูกพันทางอารมณ์ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความ ใกล้ชิดสนิทสนมและได้รับสิ่งเหล่านั้นตอบกลับมา

หลักการของชุทซ์มีอยู่ 4 ประการ (Schultz, 1958) คือ

1.มนุษย์มีความต้องการพื้นฐานเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และในพฤติกรรมทางสังคม ของบุคคลที่สำคัญ 3 เรื่อง คือ ความเป็นพวกพ้อง มีอำนาจควบคุม และความรักใคร่ชอบพกัน ความ ต้องการทั้ง 3 ด้านนี้จะผสมผสานและแสดงออกเป็นสัดส่วนที่อธิบายได้

2.พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจะมีลักษณะเหมือนกับพฤติกรรมตามประสบการณ์มาก่อนหน้านี้ ซึ่งมักจะเป็นความสัมพันธ์ที่เคยมีมากับครอบครัว มาก่อน นั่นคือ การติดต่อสัมพันธ์ของบุคคลมีพื้นฐานมากจากความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว รูปแบบพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกในการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมมักจะลอกเลียนแบบมาจากประสบการณ์ในวัยเด็ก หรือ พฤติกรรมของบิดา มารดา

3.ความผสมกลมกลืนกันอย่างพอดีระหว่างความต้องการ 3 ด้าน ในสัมพันธภาพระหว่าง บุคคล เป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการสร้างความสามัคคี ขึ้นภายใน กลุ่มบุคคล

4. มนุษย์มาอยู่ร่วมกัน ผูกพันเป็นกลุ่มได้จะต้องผ่านขั้นตอนของความเป็นพวกพ้อง การมีอาจควบคุมและความรักใคร่ชอบพอกัน เมื่อสิ้นสุดกระบวนการกลุ่ม ความต้องการของกลุ่มก็จะค่อยๆถอยกลับจากรักชอบพอกัน ไปสู่ขั้นตอนคือความเป็นพวกพ้อง

แนวคิดทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของชัลลิแวน

ชัลลิแวน ผู้เน้น “ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล” เป็นแกนในการบำบัดรักษา(ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2551, น.76)กล่าวว่าบุคลิกภาพของมนุษย์เป็นผลพวงมาจากสัมพันธภาพระหว่าง บุคคล เราตัดสินว่าใครมีบุคลิกภาพอย่างไร โดยการสังเกตว่าบุคคลนั้นมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไรเพราะมนุษย์อยู่ภายใต้อิทธิพลของความสัมพันธ์กับผู้อื่นตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งวาระสุดท้าย ในชีวิตมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่สามารถหลบเลี่ยงขาดความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆได้ ถึงแม้ว่าบุคคลนั้นจะหลบหนีจากสังคมไปชั่วคราว เช่น ถาปณีชีไพรที่ต้องการแสวงหาความวิเวก เขายู้นั้นก็ยังตกอยู่ภายใต้อิทธิพลความสัมพันธ์กับผู้อื่นในแนวนึกคิดและการกระทำประจำวันของเขา รวมทั้งความมุ่งหมายชีวิตของเขา

บุคลิกภาพในมุมมองชัลลิแวน(ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2551, น.76) ชัลลิแวนอธิบายว่าโครงสร้างบุคลิกภาพมีหลากหลายเป็นผลจาก “ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล”อาจเกิดจากอิทธิพลของความสัมพันธ์ของประสบการณ์ตรง เป็นบุคคลที่มีตัวตนจริงๆ ในปัจจุบันหรือเป็นบุคคลในความคิดฝันหรือบุคคลที่เป็นคนเด่น เช่น ดารานักแสดง หรือบุคคลที่เราได้รู้จักจากการอ่าน เช่น จากหนังสือประวัติศาสตร์ นวนิยาย ซึ่งเป็นลักษณะความสัมพันธ์ทางอ้อมก็ได้

เขากล่าวว่า ส่วนต่างๆของโครงสร้างบุคลิกภาพของมนุษย์ เช่น ความเชื่อ ความใฝ่ฝัน ความนิยม ความปรารถนาในชีวิต ลักษณะอารมณ์ ทัศนคติ ล้วนแล้วแต่ถูกหล่อหลอมมาจากลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งสิ้นและเป็นความลำบากที่จะกำหนดลงไปว่าโครงสร้างบุคลิกภาพประกอบด้วยอะไร เพราะความซับซ้อนต่างๆของบุคลิกภาพ อย่างไรก็ตาม เขาได้กล่าวถึงกระบวนการ ที่ก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมและบุคลิกภาพของแต่ละคน ซึ่งเป็นกระบวนการ 3 ประการ คือ กระบวนการพลวัต (dynamics) กระบวนการสร้างภาพบุคคล (personalification) และ กระบวนการความคิด (cognitive Processes)

1.กระบวนการพลวัต (dynamics) คือ พฤติกรรมที่เป็นความเคยชินในด้านความสัมพันธ์กับคนอื่น (เช่น ชอบรับใช้ช่วยเหลือ บุคคล ชอบเอาเปรียบ ชอบบ่นเพื่อให้ใครๆเห็นอกเห็นใจ ฯลฯ) โดยศูนย์กลางของ dynamics คือ self self หรือภาพของตน เป็นกระบวนการที่พัฒนามาจากการใช้กลไกป้องกันตนเอง เพื่อให้ความสัมพันธ์ กับผู้อื่นดำเนินไปอย่างราบรื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูซึ่งมักจะหล่อมหลอมเป็นบุคลิกภาพประจำตน

เมื่ออยู่ในวัยเด็กเด็กต้องฟังฟังพ่อแม่โดยประการต่างๆ ดังนั้น จำเป็นต้องเอาอกเอาใจ หรือ ทำให้พ่อแม่ผู้เลี้ยงดูพอใจ เช่น ทำตามเมื่อถูกสอน ไม่ทำเมื่อถูกห้าม ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ ทำให้เด็กเรียนรู้ว่าพฤติกรรมอะไรเป็นสิ่งที่ทำให้พ่อแม่พอใจพฤติกรรมอันใดที่พ่อแม่ไม่ชอบ การเรียนรู้ดังนี้ทำให้เด็กตัดสินลักษณะตนเองว่าเป็นคนดี เลว ตามคำบอกเล่าของพ่อแม่ เช่น การร้องแก๊ง...ไม่ดี กินผัก ...ดี ฯลฯ เพื่อจะประพฤติตามคำสอนคำห้ามของพ่อแม่ ทำให้เด็กพัฒนาภาพของตน (self) แต่เด็กทุกคนมิได้ยินยอมคล้อยตามพ่อแม่เสมอไปทุกครั้งทุกคราว ดังนั้น เด็กแทบทุกคนอาจทำอะไรที่ลืกลืความจริง เช่น พุดบด เข้าซี้ เส่แส้ง นึกฝัน แกล้ง ทำมารยา อ่อน

ทั้งนี้เพื่อความผ่อนคลายกดดันต่างๆ ทางอารมณ์และความคิด ลักษณะต่างๆ เหล่านี้ อาจ กลายเป็นนิสัยติดตัวเป็นส่วนหนึ่งของ self และของบุคลิกภาพ ทั้งนี้ย่อมมีความแตกต่างไปในรายบุคคล ขึ้นอยู่กับลักษณะความสัมพันธ์ของเด็กกับพ่อแม่

2. กระบวนการสร้างภาพบุคคล (personalification)

คือ มโนภาพที่ปัจเจกชนวาดเป็นภาพตัวเอง หรือ เป็นภาพคนอื่นที่มีสัมพันธภาพกับตน ภาพนี้ประกอบด้วย ความรู้สึก เจตคติ และความคิดรวบยอด งดงามมาจากประสบการณ์ ความสมหวังใจและความหวาดกังวล เช่น ทารกวาดมโนภาพว่าแม่ของตนว่าเป็นแม่ที่ดี เพราะ ทารกนั้นได้รับการดูแลให้เป็นสุขสำราญ ในด้านตรงข้าม มโนภาพแม่ในด้านลบก็มีเพราะทารกได้ ประสบการณ์หวาดกังวลรูปแบบต่างๆ จากวิธีการเลี้ยงดูของแม่ มโนภาพที่คนทั้งหลายมีต่อผู้อื่นนั้นอาจ ถูกต้องตรงตามมโนภาพที่คนทั่วไปมีต่อผู้นั้น หรือ อาจไม่ถูกต้องตรงกันก็ได้ เมื่อเป็นภาพตราติดในการรับรู้แล้วก็ค่อนข้างถาวร และขยายวงไปได้เช่น เด็กวาดมโนภาพพ่อว่าเป็นคนชอบใช้อำนาจเด็ดขาด ก็ ขยาย personalification ไปยังชายอื่นๆ ด้วย เช่น ครู ตำรวจ เป็นต้น

3. กระบวนการความคิด (cognitive processes)

ซัลลิแวนเชื่อว่า กระบวนการความคิดเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างบุคลิกภาพโดย ประสบการณ์ความคิดมี 3 ลักษณะใหญ่ คือ

1) โปรโตแทคติก (prototaxic) เป็นประสบการณ์เบื้องต้นที่ยังมิได้พัฒนาปรับปรุง เป็นความคิดระดับเด็กทารก ซึ่งรับรู้สิ่งต่างๆ อย่างไม่เฉพาะเจาะจง ไม่เข้าใจความหมายของสิ่งที่รับรู้ ไม่สามารถคิดแบบสัมพันธภาพได้ ไม่เข้าใจความหมายของกาลเวลาและสถานที่ ไม่สามารถแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อม

2) พาราแทคติก (parataxic) เมื่อเด็กมีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เด็กมีความเข้าใจสัมพันธภาพระหว่างสิ่งต่างๆ ประสบการณ์ความคิดนี้และคิดฝันปนๆ กัน จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง แต่ตามความคิดเด็ก

ความคิดเหล่านั้นเป็นจริง เช่น เรื่องที่แต่งขึ้น เรื่องเล่นสมมติ สำหรับบางคนอาจเป็นประสบการณ์ฝังใจ ไปจนเติบโตใหญ่ เป็นลักษณะความคิดแบบกึ่งฝันกึ่งจริง

3) ซินแทคสิก (syntactic) เมื่อเด็กมีความสามารถทางภาษามากขึ้นจึงมีความสามารถใช้สัญลักษณ์ ความคิดของเด็กตรงกับความเป็นจริงมากขึ้น จึงสามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ดี และตรงกับข้อเท็จจริงยิ่งกว่าเดิม สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกความเชื่อ กับผู้คนรอบข้างได้ดีขึ้น

ซัลลิแวนเชื่อว่า ในปกติวิสัยประจำวันของคนวัยผู้ใหญ่ กระบวนการความคิดของเรามีลักษณะ 2 อย่างผสมกัน คือ parataxic และ syntactic สภาพความคิดแบบกึ่งฝันกึ่งจริงนี้ มักทำให้เกิดความขัดแย้งในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งนี้เพราะเราตีความหมายของภาษาที่เราใช้ติดต่อไม่ตรงกัน

ซัลลิแวนเห็นว่าผู้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันละกันกับผู้อื่นย่อมมีหวังก้าวไปสู่บุคลิกภาพแห่งความเป็นผู้ใหญ่ในที่สุด ส่วนผู้ที่บกพร่อง(มีปัญหา)ในความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกับผู้อื่นนั้น ย่อมแสดงอาการโรคจิตโรคประสาท ซัลลิแวนจำแนกอาการไว้กว่า 10 ประการ แต่บางประการก็มีลักษณะเหลื่อมล้ำจนแยกไม่ออก จึงนำมากล่าวเฉพาะลักษณะเด่นๆดังต่อไปนี้

1) ลักษณะหมกมุ่นอยู่กับตนเอง (self-absorbed) มีอาการคิดฝัน เนื่องจากสมัยทารกแยกตัวเองกับโลกไม่ออก ถ้าเราได้รับความสบาย โลกก็ดี ถ้าเรามีได้รับความสบายโลกก็ร้าย เมื่อเราร้องแทบคอแต่ก็ไม่มีใครเหลียวแล โลกก็ร้าย เราต้องหาอะไรดีขึ้นมาแทนโดยการคิดฝัน

2) ประเภทเหลือขอ (incorrigible) มักทำทนาย หักล้างอำนาจ หรือ ระเบียบข้อบังคับใดๆเพราะเห็นว่าคุกคามตน หรือผู้ที่อ่อนข้อให้ แต่ถ้ารู้สึกว่าคุณบังคับแล้วเป็นต้องสู้ยิบตา

เด็กประเภทนี้มักมาจากครอบครัวฐานะดี แต่ขาดความเห็นอกเห็นใจ พ่อแม่อาจประเคนอย่างไม้อั่นในเรื่อง"วัตถุ" แต่พร้อมกันนั้น ก็เคียดแค้นคาดหวังให้เด็กประสบความสำเร็จดังใจพ่อแม่

เด็กอาจไม่พร้อมที่จะเติบโตไปสู่จุดมุ่งหมายที่ผู้ใหญ่ตั้งไว้ ถ้าถูกบังคับหนักเข้ามักจะระเบิดออกมาในรูปทำทนาย เช่น เซ็นเท่าไรก็ไม่ยอมไป ยิ่งบังคับยิ่งสู้ ถ้าเด็กสู้ผู้ใหญ่ถอย เด็กก็เลยใช้วิธีสู้เรื่อยมา เพราะเห็นว่าเป็นวิธีช่วยให้ตนรอดพ้นจากภัยคุกคาม

3) ประเภทพึ่งพิง (dependent) ได้แก่ลูกที่ไม่รู้จักโต หรือผู้ที่ต้องยึดผู้อื่นเหมือนไม้เลื้อยยึดหลัก เช่น เวลาทำงานก็ต้องอาศัยนาย ต้องมีที่พึ่งจึงทำงานได้ ไม่มีความคิดริเริ่มของตนเอง เนื่องจากถูกพ่อแม่วางอำนาจอยู่ตลอดเวลา หรือพ่อแม่วางอำนาจใส่กัน มีฝ่ายหนึ่ง "หงอ" ตลอดกาลส่วนลูกอยู่ฝ่ายเดียวกับพ่อหรือแม่ผู้ "หงอ" นั้น เป็นอันว่าเด็กได้เรียนรู้ว่าต้อง "ยอม" หมอบราบคาบให้แก่ผู้ที่แสดงอำนาจ เมื่อโตขึ้นก็ต้องหาผู้ที่ตนเห็นว่ามีอำนาจเพื่อตนจะได้ "ยอม" จึงจะรู้สึกอุ่นอกอุ่นใจ

ซัลลิแวน เห็นว่า อาการเหล่านี้เป็นอาการโรคประสาทเพราะความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันบกพร่องไป ไร้บรรยากาศแห่งไมตรี ปัญหาสัมพันธ์ภาพข้างต้น สอดคล้องแนวคิดทฤษฎีบุคลิกภาพของฮอว์น

เรื่อง “ความหวาดกังวลพื้นฐาน” อันเกิดจากประสบการณ์ในวัยเด็ก เมื่อเด็กช่วยตัวเองไม่ได้และต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่นเพื่อเอาตัวรอดความหวาดกังวลนี้มีมากเมื่อผู้ใหญ่สัมพันธ์กับเด็กในเชิงลบ เช่น ช่มชู้มากเกินไปหรือในทางตรงกันข้ามทอดทิ้งเด็กมากเกินไป เด็กมีพฤติกรรมต่างๆเกิดขึ้นเพื่อหลบเลี่ยงความหวาดกังวลเหล่านั้นไว้ ซึ่งรายการความต้องการที่สืบเนื่องมาจากการพยายามแก้ปัญหาความสับสนในมนุษยสัมพันธ์ ฮอว์นีย์ เรียกความต้องการเหล่านี้ว่ามีลักษณะ “ประสาทไม่ปกติ” เพราะมิได้มีการแก้ปัญหาถูกจุด ซึ่งระดับความรุนแรงของความต้องการเหล่านี้ขึ้นกับความเข้มข้นของลักษณะสัมพันธ์ภาพของเด็กและผู้ใหญ่ในเชิงลบ ความต้องการ 10 ประการ (neurotic needs) ได้แก่

1. ความต้องการผูกพันและต้องการการยอมรับ ผู้มีความต้องการนี้แสดงออกโดยการผูกพันเอาใจคนอื่น ทำตนให้ได้อย่างที่คนอื่นคาดหวังว่าจะได้จากตน

2. ความต้องการคนคู่ชีพ (partner) คือ ความต้องการจะมีคนรับอุปถัมภ์ไปตลอดกาล เชิดชูคุณค่าของความรักสูงยิ่งนัก และมีความหวาดกลัวต่อการถูกทอดทิ้งเดียวดายอย่างมาก

3. ความต้องการเป็นคนสมถะมักน้อย คือ เป็นคนไม่เรียกร้องอะไรจากใครๆ ได้อะไรเล็กน้อยก็พอใจแล้ว ยกย่องคุณค่าความอ่อนน้อมถ่อมตนสูงกว่าคุณสมบัติใดๆทั้งสิ้น

4. ความต้องการอำนาจ คือความอยากมีอำนาจเพื่อใช้อำนาจโดยไม่นับถือผู้อื่น มักชอบเหยียบย่ำดูถูกผู้อื่น คนพวกนี้ถ้าไม่สามารถแสดงอำนาจได้อย่างเปิดเผยก็ไปแสดงทางอ้อมรู้และวางท่าเด่น เชื่อว่าจะพบความสำเร็จทุกอย่างได้โดยใช้อำนาจ

5. ความต้องการทำลายผู้อื่น คือ ความอยากทำลายล้างผู้อื่น ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

6. ความต้องการมีความภูมิใจ (prestige) คนพวกนี้ประเมินค่าของตนด้วยการยอมรับจากผู้อื่น

7. ความต้องการเสียงสรรเสริญ คนมีความต้องการแบบนี้เป็นคนหลงตัวเอง อยากให้คนอื่นยกย่องในตัวในทำนองเดียวกับที่ตนหลงยกย่องตนเอง

8. ความทะเยอทะยานอยาก (neurotic ambition) เพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จเฉพาะตน คนพวกนี้ต้องการความเป็นเลิศ และผลักดันตนเองให้มีความสำเร็จต่างๆมากขึ้นเป็นผลมาจากความรู้สึกไม่มั่นคงในพื้นฐานของตนเอง

9. ความต้องการมีพร้อมสรรพในตัวเองและไม่อ้อใคร คนพวกนี้ผิวดหวังจากการสร้างสัมพันธ์ภาพ กับคนทั่วไป จึงแยกตัวออกจากคนอื่น ไม่ยอมผูกพันกับคนหรือสิ่งใดๆ กลายเป็นคนโดดเดี่ยวอ้างว้าง

10. ความต้องการเป็นคนดีพร้อมหาที่ติมิได้เลย คนพวกนี้กลัวหนักหนาที่จะมีอะไรผิดพลาดหรือถูกวิพากษ์วิจารณ์ ฝึกลอยหาข้อบกพร่องของตัวเองแล้วปกปิดไม่ให้ใครรู้เห็น

จากข้อเขียนยุคหลัง ฮอว์นัย แบ่งความต้องการ 10 ประเภทนี้ออกเป็น 3 ลักษณะคือ เข้าหาบุคคล (เช่น ต้องการความรัก) ถอยหนีจากบุคคล (เช่น ไม่อยากง้อใคร) และเข้าปะทะบุคคล (คือความต้องการมีอำนาจและทำลายผู้อื่น)

แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธ

ลำดับการนำเสนอ ดังต่อไปนี้คือ

1. มุมมองพุทธธรรมต่อธรรมชาติมนุษย์ เรื่องแรงจูงใจ
2. พุทธศาสนากับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
3. จุดมุ่งหมายของสัมพันธภาพตามแนวพุทธ: เรื่อง “ประโยชน์”
4. หลักสัมพันธภาพตามแนวพุทธ: แนวสังคหวัตถุ 4 ประการ

มุมมองพุทธธรรมต่อธรรมชาติมนุษย์ เรื่องแรงจูงใจ

แรงจูงใจในการกระทำของมนุษย์แบ่งเป็น 2 ประเภท (พระธรรมปิฎก, 2538, น.490-528) คือ

1. แรงจูงใจที่เป็นตัณหา

ตัณหา หมายถึง ความอยาก มี 3 ประการคือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

กามตัณหา เป็นความทะยานอยากในกาม ต้องการสนองความต้องการทางประสาททั้ง 6 เช่น รับประทานอาหารอย่างเอร็ดอร่อย ต้องการความสะดวกสบาย เป็นต้น

ภวตัณหา เป็นความทะยานอยากในตัวตนที่จะเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น อยากได้ตำแหน่ง อยากสวยหล่อตลอดไป ไม่อยากแก่ชรา เป็นต้น

วิภวตัณหา เป็นความทะยานไม่อย่างมีในตัวตนอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ความไม่สวย ไม่หล่อ ความเสีย อ้วน ผิดำ ถูกตำหนิ ถูกเกลียดชัง เป็นต้น

แรงจูงใจที่เป็นตัณหา จัดเป็นแรงจูงใจที่เป็นลบ เพราะทำให้เกิดปัญหาตาม 2 ชั้น ชั้นแรกคือ ความยึดติดกับความต้องการอยากได้ ที่มีจุดประสงค์ตอบสนองความพึงพอใจต่ออายตนะทั้ง 6 เพราะปรุงแต่งเห็นว่าการปรนเปรอตัวตนเป็นความสุขและเป็นเป้าหมายของชีวิต จิตใจจึงเฝ้าร้อนเกิดความโลภ โกรธ หลง ทำให้บุคคลมีท่าทีต่อผู้อื่นแบบศัตรู ต้องแข่งขันและแย่งชิงกับผู้อื่นเพื่อให้ ได้มา หรือพึงพึง ปัจจัยภายนอกเพื่อได้รับการตอบสนอง ถูกยอมรับด้วยความอยากได้อยากมีในสิ่งนั้น กลายเป็นทาสของกิเลส ย่อมยอมทำทุกวิถีทางแม้เบียดเบียนตนและผู้อื่นก็ตาม

ปัญหาชั้นที่สอง คือ ความยึดติดอยู่กับความต้องการที่ได้รับมาแล้ว บุคคลจะเกิดความคับข้องใจหากสิ่งที่สมปรารถนาแล้วต้องแปรเปลี่ยนไป เพราะทุกสรรพสิ่งล้วนเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ตามกฎแห่งไตรลักษณ์ ไม่สามารถควบคุมบังคับได้ ต่างเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นตามธรรมชาติด้วยกันทั้งสิ้น ทำให้เกิดความผิดหวัง เศร้า เสียใจ โกรธ วิตกกังวล หมดอาลัยตายอยาก ฯลฯ

แต่ถ้ามนุษย์ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของแรงงูใจที่เป็นตัณหาแล้ว เริ่มต้นใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตตามหลักทางสายกลาง ไม่เอาอารมณ์ชอบ/ชังหรือตัณหาของตนไปตัดสิน และคิดปรุงแต่ง ด้วยอคติ หันกลับมามองเรื่องราว โดยสืบสาวที่มาตามเหตุปัจจัย ก็จะคลายทุกข์ได้มากขึ้น สามารถดำเนินชีวิตและตอบสนองความต้องการของตนได้อย่างเหมาะสมตามความเป็นจริง โดยไม่ทำตนและผู้อื่นลำบาก

2.แรงงูใจที่เป็นฉันทะ ฉันทะ หมายถึง ความพอใจ ความต้องการ ที่จะกระทำการต่างๆและปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น พระพุทธองค์ตรัสว่า “ธรรมทั้งปวงมีฉันทะเป็นมูล” หมายความว่า ฉันทะเป็นพื้นฐานของการเกิดธรรมทุกอย่าง แรงงูใจที่เป็นฉันทะเป็นแรงงูใจที่กระทำการต่างๆเพื่อต้องการความจริง ต้องการความรู้ ต้องการสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่ฉันทะต้องการคือ ทำสภาวะดีงามให้เกิดขึ้น ทำสิ่งที่เป็คุณประโยชน์ แรงงูใจฉันทะมีจุดประสงค์ที่ตัวประโยชน์ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าแท้จริงแก่ชีวิต

ฉันทะเกิดจากการรู้จักคิดหรือคิดถูกวิธีที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ เป็นความคิดที่ทำให้เกิดปัญญา เป็นความคิดตามสภาวะและเหตุผล คิดด้วยใจเป็นกลางไม่ผูกติดยึดติดหรือตัวตน เป็นการคิดตามสภาวะที่สิ่งนั้นเป็น ทำให้น่าไปสู่ความอุตสาหะ ความเพียร เข้มแข็งอดทน ไม่ท้อถอยเป็นผลให้เกิดการกระทำ ตัวอย่างเช่น การรับประทานอาหาร ถ้าสิ่งนี้เกิดจากแรงงูใจฉันทะจะพบว่า รับประทานอาหารเพื่อบำรุงร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงทำให้ตระหนักว่าควรกินอย่างพอดี เหมาะสมกับการบำรุงเลี้ยงร่างกายตรงข้ามกับการรับประทานอาหารที่เกิดจากแรงงูใจแบบตัณหา กินแบบมุ่งความเริ่ดอร่อย มุ่งความสนุก ต้องหรูหราราคาแพง ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลเสียอื่นๆตามมา เช่น การใช้ยาเกินตัว โรคอ้วน และเป็นโรคภัยไข้เจ็บนานาประการ เป็นต้น

พุทธศาสนากับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

มนุษย์ทุกคน ตามคติพุทธศาสนาต้องบรรลุจุดหมายชีวิตทางโลกและทางธรรม ซึ่งทางพุทธศาสนา ใช้คำว่า “อัตถะ” หรือ “ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมาย” อย่างไรก็ตาม การจะแสวงหาประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของแต่ละบุคคลนี้ ย่อมแยกไม่ออกจากสัมพันธภาพกับมนุษย์และสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ พระพุทธองค์ทรงให้บุคคลแสวงหาสิ่งเหล่านี้อย่างชอบธรรมปฏิบัติต่อกันระหว่างเพื่อนมนุษย์ให้ถูกต้องเพื่อประโยชน์เกื้อกูลกันและไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2538 น.594-595)

การปฏิบัติต่อกันอย่างไม่ถูกต้องย่อมก่อให้เกิดปัญหา พระธรรมปิฎก กล่าวว่า การแก้ปัญหาวีธีหนึ่งคือ บุคคลต้องการกัลยาณมิตร คือ ต้องการสังคมที่ปฏิสัมพันธ์กันด้วยศีล หมายความว่า มีความสัมพันธ์เชิงสังคมที่ดี ไม่เบียดเบียน ไม่เอารัดเอาเปรียบ ไม่มุ่งหาประโยชน์แก่ตนด้วยการเอาจากผู้อื่น แต่ปฏิบัติต่อกันด้วยความเกื้อกูล มีการแสดงออกต่อกันด้วยความมีน้ำใจหรือเป็นขั้นของศีล (พระธรรมปิฎก, 2539, น. 49-50) ซึ่งสิ่งที่กล่าวมาเป็นส่วนหนึ่งตามวิถีทางแห่งปัญญาหรือมรรคของพุทธศาสนานั่นเอง

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงพุทธตามแนวสังคหวัตถุ4 นี้ ส่งเสริมให้ผู้เข้าโปรแกรมเกิดการสำรวจให้เกิดการตระหนักรู้ในพฤติกรรมของตนเอง (สัมมาสติ) และเพิ่มทัศนคติที่ดีต่อเพื่อน (สัมมาสังกัปปะ) เช่น ฝึกในเรื่องความรู้สึกเห็นใจ ซึ่งเป็นเรื่องการพัฒนาสมาธิและปัญญาและนำทัศนคติที่ได้มาฝึกต่อการแสดงออกตามแนวสังคหวัตถุ4 (สัมมาวาจาและสัมมาภิมันตะ) ในชีวิตประจำวันกับเพื่อน ซึ่งเป็นเรื่องของศีล เช่น การพูดดีต่อกัน การให้ การทำประโยชน์และทำตนเสมอ ซึ่งโปรแกรมนี้อาจจะเป็นแนวทางหนึ่งที่น่าผู้เข้าโปรแกรมไปสู่ความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนที่ต้องการผูกสัมพันธ์

จุดมุ่งหมายของสัมพันธ์ภาพเชิงพุทธ: เรื่อง “ประโยชน์” (พระธรรมปิฎก, 2538, น.594-595)

จากที่กล่าวมาแล้วว่าพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับแรงจูงใจประเภท “ฉันทะ” ซึ่งทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นมีจุดมุ่งหมายเป็น “ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นและไม่ เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น” ซึ่งต่อไปจะนำเสนอความเข้าใจในเรื่อง “ประโยชน์” ให้มากยิ่งขึ้น

ความหมายของ “ประโยชน์” อรรถะ หรือ อัตถะ ในที่นี้ขอแปลความว่า ประโยชน์ที่เป็นจุดหมาย หรือจุดหมายชีวิต หมายถึง จุดหมายของพรหมจรรย์ หรือจริยธรรมหรือ ระบบการดำเนินชีวิตและปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนานั่นเองเป็นที่ทราบกันดีว่า จุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนาหรือพรหมจรรย์นี้ ก็คือนิพพานซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างว่า “ปรมาตม์”หรือ“ปรมาตตะ” แปลว่า ประโยชน์อย่างยิ่งหรือจุดมุ่งหมายสูงสุดเป็นธรรมดาว่าในการสอนธรรมจะต้องเน้นและเร่งเร้าให้ปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด อย่างไรก็ตามพระพุทธานามิได้มองข้ามประโยชน์หรือจุดมุ่งหมายขั้นรองลดหลั่นกันลงมาที่มนุษย์จะพึงได้พึงถึงตามระดับความพร้อมของตน

พุทธศาสนาได้จำแนกอรรถะหรือ จุดมุ่งหมาย นี้ไว้เป็น 3 ชั้น กล่าวคือ

1. ปิฎฐิมมิกัตถะ แปลว่า ประโยชน์บัดนี้ ประโยชน์ชีวิตนี้หรือประโยชน์ปัจจุบัน เป็นจุดหมายขั้นต้นหรือจุดหมายเฉพาะหน้า หมายถึงประโยชน์อย่างที่มีมองเห็นกันอยู่ ที่เข้าใจง่ายๆเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เป็นเรื่องชั้นนอก หรือเรื่องธรรมดาสามัญที่มุ่งหมายในโลกนี้ ได้แก่ ลาภ ยศ สุข สรร เสริญ หรือทรัพย์สิน ฐานะ เกียรติ ไม้ตรี ชีวิตคู่ครองที่เป็นสุข เป็นต้น รวมถึงการแสวงหาสิ่งเหล่านี้ โดยทาง

ชอบธรรม การปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านี้โดยทางที่ถูกต้อง การใช้สิ่งเหล่านี้ทำตนและคนที่เกี่ยวข้องให้มีความสุข การอยู่ร่วมกันด้วยดี ปฏิบัติหน้าที่ต่อกันอย่างถูกต้องในระหว่างมนุษย์เพื่อความสุขร่วมกัน

2. สัมปรายิกัตถะ แปลว่า ประโยชน์เบื้องต้นหรือประโยชน์ที่ลึกล้ำยิ่งกว่ามองเห็นเฉพาะหน้า หรือผิวดินในภายนอก เกี่ยวกับชีวิตด้านในหรือประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิต เป็นหลักประกันชีวิตเมื่อละโลกนี้ไป หรือเป็นเครื่องประกันการได้คุณค่าที่สูงล้ำเลิศยิ่งกว่าสิ่งที่จะพึงได้กันตามปกติในโลก ได้แก่ความเจริญงอกงามของชีวิตจิตใจ ที่ก้าวเติบโตใหญ่ด้วยคุณธรรม ความใฝ่ใจในทางศีลธรรม ในเรื่องบุญเรื่องกุศล ในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม กิจกรรมที่อาศัยศรัทธาและความเสียสละ การมีความมั่นใจในคุณธรรม มีความสงบสุขทางจิตใจ การรู้จักปิติสุขที่ประณีตด้านในตลอดจนคุณวิเศษที่เป็นผลสำเร็จทางจิต คือ ญาณสมบัติ(เดิมรวมถึงการตรัสรู้ที่เป็นปรมาตมด้วย) เป็นขั้นที่ผ่อนคลายความยึดติดในวัตถุ ทำให้ไม่ยอมตีค่าผลประโยชน์ด้านามิสสูงเกินไปจนจะต้องมุงไขว่คว้ายอมสยบให้ หรือเป็นเหตุต้องกระทำความชั่วร้าย หันมาให้คุณค่าแก่คุณธรรมความดีงาม รู้จักทำการด้วยความไม่ธรรม

3. ปรมาตม แปลว่า ประโยชน์อย่างยิ่งยวด หรือประโยชน์ที่เป็นสาระที่แท้จริงในชีวิตเป็นจุดหมายสูงสุดหรือที่หมายขั้นสุดท้าย ได้แก่ การรู้แจ้งของสภาวะสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมดาของสังขารธรรม ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต มีจิตใจเป็นอิสระโปร่งโล่งผ่องใสไม่ถูกบีบบังคับข้องจำกัดด้วยความยึดติดถือมั่นหวาดหวั่นของตนเอง ปราศจากกิเลสเผาลนที่ทำให้เศร้าหมองขุ่นมัว อยู่อย่างไร้ทุกข์ ประจักษ์แจ้งความสุขประณีตภายในที่สะอาดบริสุทธิ์สิ้นเชิงอันประกอบด้วยความสงบเยือกเย็นสว่างไสวเบิกบานโดยสมบูรณ์ เรียกว่า วิมุตติและนิพพาน

โปรแกรมการรักษากลุ่มเชิงพุทธ ตามแนวสังคหวัตถุ 4 นี้ มุ่งเน้นให้ผู้เข้าโปรแกรมสร้างมิตรไมตรีกับเพื่อนนักศึกษาที่ต้องการผูกสัมพันธ์ด้วย ซึ่งเป็นการมุ่งเน้นที่“ประโยชน์ในขั้นต้นหรือประโยชน์ในปัจจุบัน” ตามหลักทางพุทธศาสนา

หลักสัมพันธ์ภาพตามแนวพุทธ: แนวสังคหวัตถุ 4 ประการ

แนวสังคหวัตถุ 4 คือ ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจบุคคลและหมู่ชนไว้ในสามัคคี หลักการสงเคราะห์ประกอบด้วยข้อธรรม 4 ข้อ ดังต่อไปนี้ คือ (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 635)

1. ทาน การให้ คือ เชื้อเพื่อเชื้อแผ่ แบ่งปัน ช่วยเหลือกันด้วยสิ่งของ ให้ความรู้แนะนำสั่งสอนและการให้อภัย

พฤติกรรมของนักศึกษาตามความหมายของหลักธรรมข้อนี้ คือ

- ฉันทให้ของขวัญหรือขนมแก่เพื่อน ด้วยความรักและจริงใจ

- ฉันให้ยืมสมุดจดคำบรรยาย เมื่อเพื่อนจัดงานไม่ทัน
- ฉันซื้อหนังสือที่เพื่อนชอบมาให้ เพื่อขอบคุณที่คอยให้ความช่วยเหลือในเรื่องต่างๆ
- ฉันให้เงินแก่เพื่อน เมื่อเพื่อนเดือดร้อนและต้องใช้จ่ายในเรื่องที่จำเป็น
- ฉันออกเงินค่าใช้จ่ายเรื่องต่างๆแก่เพื่อน เช่น ค่าอาหารและเครื่องดื่ม ค่าโดยสารรถ

ค่าถ่ายเอกสาร ฯลฯ เป็นครั้งเป็นคราว

- ฉันให้คำแนะนำในเรื่องการสอบแก่เพื่อน เพื่อให้เพื่อนใช้เตรียมตัวสอบครั้งต่อไป
- ฉันให้คำปรึกษาแก่เพื่อน เมื่อเพื่อนต้องการพัฒนาความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด
- ฉันให้ความรู้เพื่อนในเรื่องการออกกำลังกาย เพื่อให้เพื่อนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
- ฉันให้อภัยเพื่อนที่ทำให้ฉันโกรธหรือเกลียด
- ฉันให้อภัยในสิ่งที่เพื่อนทำผิดพลาด ด้วยจิตใจที่มีเมตตา
- ฉันให้อภัยเพื่อนที่ยืมเงินหรือสิ่งของไปแล้วไม่ได้คืน
- เมื่อเพื่อนทำสิ่งที่ดีหรือได้รับความสำเร็จ เช่น เรียนได้เกรดที่ดีหรือได้รับรางวัล ฉันก็

แสดงความยินดีกับเพื่อนอย่างจริงใจ

- ฉันคิดกับเพื่อนในแง่ดีและปรารถนาให้เพื่อนมีความสุข เป็นต้น

2. ปิยวาจา หมายถึง วาจาเป็นที่รัก วาจาตุตติมที่ทราบซึ่งใจ คือ กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ

อ่อนหวาน สมานไมตรีให้เกิดความรักใคร่นับถือ ตลอดถึงคำแสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุ

ผลเป็นหลักฐานจูงใจให้ยินยอมตาม

พฤติกรรมของนักศึกษาตามความหมายของหลักธรรมข้อนี้ คือ

- ฉันขอบพูดกับเพื่อนด้วยถ้อยคำสุภาพและไพเราะ
- เมื่อพูดถึงเพื่อนของฉัน ฉันจะพูดในทางที่ปกป้องเพื่อนจากความเสียหายหรือสิ่งที่

ก่อให้เกิดการผิดใจกันขึ้น

- เมื่อพบหน้ากัน ฉันชอบที่จะใส่ใจพูดทักทายทุกข์สุขของเพื่อนในยามปกติหรือเมื่อโกรธ

หรือเกิดความขัดแย้งกับเพื่อน

- ฉันจะไม่พูดในทางทำร้ายจิตใจและคุณค่าของเพื่อน
- เมื่ออยู่ร่วมกัน ฉันชอบพูดชมเชยจุดเด่นและข้อดีของเพื่อน
- เมื่อเพื่อนมีพฤติกรรมที่ไม่เอาใจใส่ในการเรียน ฉันให้คำแนะนำหรือตักเตือนเพื่อน

ด้วยความหวังดี

- เมื่อเพื่อนมีการกระทำหรือพฤติกรรมที่อาจจะเกิดผลเสียฉันก็จะพูดกับเพื่อนถึงความ

ห่วงใยที่มีต่อเขา

- ฉันชอบพูดกับเพื่อนด้วยถ้อยคำที่แสดงความเห็นอกเห็นใจและให้ความช่วยเหลือ
ในการที่จะทำให้ผู้อื่นเห็นด้วยกับฉัน

- ฉันชอบใช้การชี้แจงเหตุผลประกอบกับข้อดีและข้อเสียตามความเห็นของฉัน
- ฉันคำนึงถึงสวัสดิภาพของเพื่อน ด้วยการไม่พูดจาหลอกลวง เพื่อหวังประโยชน์จากเขา
เป็นต้น

3. อุตถจริยา หมายถึง การประพฤติเป็นประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการบำเพ็ญ
สาธารณประโยชน์ ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมในทางจริยธรรม

พฤติกรรมของนักศึกษาตามความหมายของหลักธรรมข้อนี้ คือ

- เมื่อเพื่อนไม่ได้มาเรียน ฉันมักเก็บเอกสารวิชาเรียนหรือนำไปถ่ายเอกสารให้เพื่อนๆ
- ฉันช่วยติวให้เพื่อน เมื่อเพื่อนทำการบ้านไม่ได้หรือ ไม่เข้าใจวิชาเรียน
- ฉันช่วยจดสรุปคำบรรยาย เพื่อให้เพื่อนใช้ในการเตรียมสอบได้
- เมื่อทราบประกาศต่างๆของมหาวิทยาลัย ฉันอธิบายข้อมูลการศึกษาให้แก่เพื่อน
- เมื่อเพื่อนเจ็บป่วยไข้ ฉันก็พาเพื่อนไปห้องพยาบาลทันที
- เมื่อเพื่อนกำลังโศกเศร้าเสียใจ ฉันก็ช่วยอาสาทำธุระต่างๆให้เพื่อน
- ฉันเข้าร่วมกิจกรรมชุมนุมชมรมหรือค่ายบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม
- ฉันตั้งใจเรียนและทำประโยชน์แก่ส่วนรวมตามหน้าที่ที่พึงมีของนักศึกษา
- เมื่ออาจารย์ให้เอกสารประกอบการเรียนใหม่ ฉันมักอาสาเก็บเงินค่าใช้จ่ายและนำไปถ่าย

เอกสารให้เพื่อนๆ เป็นต้น

4. สมนัตตา หมายถึง ความมีตนเสมอ คือ การทำตนเสมอผู้อื่น ให้เกียติกัน ไม่ดูถูกและข่มขู่
ผู้อื่นและร่วมสุขร่วมทุกข์โดยร่วมรับรู้ แก้ไข

พฤติกรรมของนักศึกษาตามความหมายของหลักธรรมข้อนี้ คือ

- เมื่อเพื่อนทุกข์ใจในเรื่องต่างๆ ฉันก็รู้สึกเป็นทุกข์ใจ และยามเพื่อนมีความสุข ฉันก็พลอย
สุขใจไปด้วย

- ฉันคบกับเพื่อนโดยไม่ได้คำนึงถึงฐานะและความสามารถ
- เมื่ออยู่กับเพื่อน ฉันไม่ข่มเพื่อน ด้วยการทำตัวให้เด่นกว่า
- ฉันไม่ถือตัวว่าเหนือกว่าเพื่อนและทำตนเข้าได้กับเพื่อนทุกคน
- เมื่ออยู่กับเพื่อน ฉันไม่รู้สึกว่าตนด้อยกว่าเพื่อน
- ฉันชอบให้ความเสมอภาคกับเพื่อนทุกคน ไม่ยกตนข่มหรือครอบงำ เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

ผู้วิจัยนำเสนองานวิจัยที่มีตัวแปรอิสระสัมพันธ์กับตัวแปรตามที่น่าสนใจศึกษา

เพอนเซทติและเจมส์ (1990, น.336-430) พบว่าสถิติเข้ารับบริการให้คำปรึกษาที่มหาวิทยาลัย แคนซัสซิตี ประเทศสหรัฐอเมริกา มีนักศึกษาเข้ามาพบเพื่อต้องการความช่วยเหลือ เกี่ยวกับปัญหา สัมพันธภาพสูงขึ้นจาก 34% ในปี 1989 เพิ่มขึ้นเป็น 60% ในปี 2001

แมคกินนิส (1987, น. 158-170 อ้างในดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติ, 2541) ทำการศึกษา เกี่ยวกับ อัตราการฆ่าตัวตายของนักศึกษา มีจำนวนมากเป็นอันดับสองรองลงมาจากอุบัติเหตุและ ฆาตกรรม สาเหตุการฆ่าตัวตายมาจากความกดดันในสังคม เศรษฐกิจและการเรียน นักศึกษาเหล่านี้ ส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่ย่ำแย่ หลายคนมีปัญหาการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและนักศึกษาที่มี ปัญหาส่วนใหญ่อยู่ในมหาวิทยาลัยที่ใหญ่โตและมีชื่อเสียง

เพอนเซทติและเจมส์ (Ponzetti & James J., 1990, น. 336-430) ได้ศึกษาวิจัย เรื่องความโดดเดี่ยว ท่ามกลางนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่า ความโดดเดี่ยวเป็นปัญหาที่พบได้ทั่วไปในกลุ่มนักศึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านชีวิตครอบครัว คือ ผู้ที่จะให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ทักษะที่ดีที่ไม่ดีและทัศนคติรูปแบบอื่นๆ (dysfunctional attitudes, dispositions, or patterns) ที่ทำให้ไม่สามารถประสบความสำเร็จกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและมีวิถีชีวิตที่พึงพอใจ

สแตคเคิท และเบอร์ลิก (Stackert. & Bursik., 2003, น.1,419-1,429) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ทำไมฉันไม่เป็นที่พึงพอใจ?: ลักษณะความใกล้ชิดของวัยผู้ใหญ่ ความเชื่อทางสัมพันธภาพแบบไม่เป็น เหตุผลทางเพศ และความพึงพอใจสัมพันธภาพเชิงหนุ่มสาว ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปริญญาตรี จำนวน 118 คน ในสหรัฐอเมริกา เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลสหสัมพันธ์เพียร์สัน พบว่า ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล เรื่องสัมพันธภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ยิ่งมีความเชื่อ ที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น ความสัมพันธภาพที่พึงพอใจระหว่างบุคคลยิ่งลดลง

เซเนฟ แฮมแมมซี (Zeynep Hamamci, 2002, น.3 -14) ได้ทำวิจัยเรื่องลดการบิดเบือนความคิด ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้วยผลของการรวมวิธีบำบัดแบบปัญญาพฤติกรรมและ *Psychodrama* ของนักศึกษาปีที่ 2 คณะวิทยาศาสตร์การศึกษา กลุ่มตัวอย่าง 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมอย่างละ 12 คน ใช้กระบวนการกลุ่ม ได้แก่ ขั้นเตรียมกลุ่ม ขั้นเล่นละคร และขั้นแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ความคิด ซึ่งขั้นสุดท้ายนี้ ผู้วิจัยเพิ่มในการทำ *Psychodrama* ซึ่งสมาชิกจะถูกตั้งคำถาม เกี่ยวกับความคิดบิดเบือนในชีวิตตนและเกิดการพัฒนาความคิดทางเลือก ใหม่ขณะชมละคร ขั้นตอนที่เพิ่มนี้ขึ้น ทำให้สมาชิกผู้ชมละคร ตระหนักและเปลี่ยนแปลงความคิดบิดเบือนของตนมากขึ้น

จากการใช้แบบวัดการบิดเบือนด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล วัดก่อนทดลอง หลังทดลองและระยะติดตามผล 3 เดือน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า สามารถลดมิติของการบิดเบือนความคิดในกลุ่มทดลองได้อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ.01 ทั้งการหลีกเลี่ยงความใกล้ชิด การคาดหวังสัมพันธภาพไม่ตรงความจริง และการอ่านใจผู้อื่น

กนกวรรณ ชูชาติไทย (2551) ได้ศึกษา ผลการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์ เพื่อเพิ่มสัมพันธภาพของของนักเรียนอาชีวศึกษาตอนต้น วิทยาลัยอาชีวศึกษาเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม มีกลุ่มตัวอย่าง 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 15 คน ดำเนินการกลุ่ม โดยใช้กระบวนการ WDEP และอภิปรายทำความเข้าใจในเรื่องการทำความรู้จักกับความรัก การได้รับความรัก การให้ความรักแก่ผู้อื่น การทำตัวให้เป็นที่ยรัก คุณค่าให้และรับความรัก ตลอดจนสร้างโปรแกรม WDEP เป็นรายบุคคล วางแผน ทำสัญญาและนำไปใช้จริง ประเมินกลุ่มด้วยแบบวัดความเข้าใจเกี่ยวกับความรักและลักษณะสัมพันธภาพ เปรียบเทียบระหว่าง ก่อนทดลอง หลังทดลองและระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ จากการวิเคราะห์ผล พบว่า 1) หลังรับโปรแกรม ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ระดับความเชื่อมั่น .05 และ 2) ความเข้าใจเกี่ยวกับความรักมีความสัมพันธ์กับลักษณะสัมพันธภาพอย่างมีนัยยะทางสถิติ .01

ฟรอกและคณะ (Froh. et. al., 2007, น.29-39) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับพฤติกรรมมีเหตุผลและความพึงพอใจชีวิต กลุ่มตัวอย่างเป็น คนไข้ 28 คนและนักศึกษาระดับปริญญาตรี 207 คน โดยใช้แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Outcome Questionnaires) แบบวัดพฤติกรรมที่เป็นเหตุผล(Rational Behavior Inventory) และแบบวัดความพึงพอใจชีวิต(Satisfaction with Life Scale) วิเคราะห์ความสัมพันธ์เพียงสั้นพบว่า 1) มีความสัมพันธ์ระหว่าง สัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับความพึงพอใจในชีวิต แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเป็นเหตุผลกับความพึงพอใจในชีวิต 2) สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นตัวกลางเชื่อมระหว่างพฤติกรรมมีเหตุผลกับความพึงพอใจในชีวิต อย่างมีนัยยะสำคัญ ดังนั้น นักจิตวิทยาคลินิกที่มีเป้าหมายพัฒนาคนไข้เกี่ยวกับความพึงพอใจชีวิต ควรประเมินผู้รับบริการเกี่ยวกับ *Social Functioning & Relationship – Enhancing treatments* ขณะที่การลดความคิด ที่ไม่เป็นเหตุผล ก็เป็นอีกหนึ่งขั้นตอนที่จำเป็นและสนับสนุนการพัฒนาความพึงพอใจในชีวิต

เซเนฟ แฮมแมมซี (Zeynep Hamamci, 2007, น.3-14) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการแก้ปัญหาความขัดแย้ง กับความเชื่อที่ไม่ดีในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับเด็กวัยรุ่นตอนปลายในนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ชาวตุรกี จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 3 โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการสนใจความต้องการของ

ผู้อื่นและการจัดการความโกรธมีน้อยลง รวมไปถึง การมีความเชื่อเพิ่มในเรื่องการดำเนินสัมพันธภาพจะส่งผลลบแก่ตนเอง ทำให้เกิดความขัดแย้งเพิ่มขึ้น

งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธ

แอนดรู อังจิ คิม(Andrew Eungi Kim, 2003, น.149) ทำการศึกษาเกี่ยวกับ อิทธิพลศาสนา ที่มีต่อคุณภาพชีวิตบุคคลและสังคมในประเทศเกาหลี รวมถึงเปรียบเทียบความเหมือนและความต่าง กับประเทศอื่นๆ โดยเฉพาะประเทศในแถบอเมริกาเหนือ โดยการวิเคราะห์อย่างเป็นระบบกับงานวิจัย ที่มี การศึกษามีข้อมูลที่เป็นที่ยอมรับ พบว่า 1) ชาวเกาหลีที่มีศรัทธาทางศาสนามีความพึงพอใจ ในชีวิตมากกว่าผู้ที่ไม่ใช่ อาทิ ด้านคุณภาพชีวิต ที่มีตัวบ่งชี้คือ ระดับรายได้ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความพึงพอใจในการทำงาน ชีวิตคู่ และสุขภาพ 2) พิจารณาการนับถือศาสนา ผู้นับถือคริสต์นิกาย โปรเตสแตนต์ เป็นผู้มีความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุด ตามมาด้วยผู้นับถือแคทอลิกและพุทธศาสนา 3) พบอย่างชัดเจนว่า ผู้ที่มีความเชื่อทางศาสนาเข้มแข็งและเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเป็นประจำ จะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าผู้ที่มีพันธะผูกพันทางศาสนาน้อยกว่า 4) ความสัมพันธ์ ระหว่างศาสนาและคุณภาพชีวิตเชิงสังคม แสดงให้เห็นว่าองค์กรศาสนาในเกาหลีได้ โดยเฉพาะ คริสเตียน มีส่วนอย่างยิ่งในการช่วยเหลือด้านคุณภาพชีวิต ผ่านการขยายบริการที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาพ กิจกรรมเศรษฐกิจและสังคม เช่น บริการสุขภาพ การศึกษา และการเคลื่อนไหวยทาง การเมือง รายงานนี้ยืนยันว่า ความเชื่อทางศาสนาและการปฏิบัติประจำวันในชีวิตจริง สามารถช่วยให้บุคคลรู้สึกมั่นคงและมีความสุขมากขึ้น ทรัพยากรทางศาสนานั้นสามารถทำให้บุคคลได้ตอบสนองต่อการทางสังคมต่างๆและมีส่วนช่วยในการก้าวหน้าของสังคม

ทิพาวดี เอมะวรรณะ และคริสโตเฟอร์ ดี ไตร (1997,น.194-206) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การเปลี่ยนแปลงความคิดที่มีเกี่ยวกับตนเอง กลไกป้องกันตนเองและความสนใจทางศาสนา ด้วยการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา 7 วัน พบว่า ในเรื่องการยกระดับการปรับตัวทางจิตวิทยาการทำ วิปัสสนากรรมฐานทำให้บุคคลเปลี่ยนผ่านตัวตนได้ โดยกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 จำนวน 222 คนและกลุ่มที่ 2 จำนวน 216 คนซึ่งมีอายุเฉลี่ยคือ 18.03ปี เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมจำนวน 281คน แล้ววิเคราะห์ผลทางสถิติแบบสหสัมพันธ์เชิงซ้อน พบว่า มีการเพิ่มขึ้นในการแสดงออกของตน ด้านบวกในทุกด้านที่ทำการศึกษา ($p < .001$) กลไกป้องกันตัวเองของกลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนแปลงอย่างมี นัยยะสำคัญ ($p < .0001$) เช่นเดียวกับการปรับตัว ในด้านการมีวุฒิภาวะและความคงทนต่อสิ่งที่ก่อ ความเครียด รวมถึง การเพิ่มขึ้นของความเชื่อทางพุทธศาสนา สัมพันธ์กับ การเพิ่มขึ้นของความเชื่อมั่น ในตนเองและความอยากที่น้อยลง ($ps < .001$)

โอซัลลิแวน(O'Sullivan, 2006, น.517-530) ทำการศึกษาวิจัยในเรื่อง พุทธศาสนาช่วยให้ชาวคริสต์ียนรักพระเจ้าได้อย่างไร อธิบายถึงการนำหลักไตรลักษณ์ใช้ในการรักษาอาการย้ำคิดย้ำทำที่มีความกลัวและการย้ำคิดเกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนา โดยการรักษายึดกรอบพื้นฐาน แนวการบำบัดเชิงประคับประคอง อีกปัจจัยคือ หลักพุทธศาสนาแบบเซน ที่ทำให้กรอบความคิดเข้าสู่ความเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่ง(oneness)และเคารพในสิ่งที่เพื่อนมนุษย์เป็นเหมือนกันเป็นธรรมดา คือ การติดขัดกับความคิดในด้านตรงข้าม และปัจจัยที่ 3 คือ การบำบัดแบบ *Organic Mind Energy (OME)* การวิจัยให้ปัจจัยเหล่านี้ร่วมกันในการบำบัด ซึ่งได้ผลอย่างยิ่งกับผู้ที่มีความเชื่อทางศาสนาที่เข้มงวด โดยการให้ผ่อนคลายจิตใจ ส่งเสริมให้เกิดการเปิดใจและเยียวยา ไม่พยายามที่จะทำลายและเปลี่ยนความคิดของคนไข้

เทอร์เนียสและคณะ (Terneus. et. al., 2007, น.29-39) ศึกษาเกี่ยวกับการแนะนำกระบวนการช่วยเหลือในประเด็นเกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพวัยผู้ใหญ่ตอนต้น พบว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา สังคม เห็นพ้องต้องกันว่าวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ขาดทักษะที่เหมาะสมและความเข้มแข็งในตนเองที่ยืนยันว่ามีการตัดสินใจอย่างมีคุณภาพดีเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล บทความชิ้นนี้ยังทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับงานคลินิกและตัวอย่างโปรแกรมซึ่งนำเสนอประเด็นเกี่ยวกับการเลือกคู่ครอง กระบวนการช่วยเหลือนี้จุดมุ่งหมายเพิ่มให้เยาวชนเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับบทบาทของตนในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและเปิดรับรูปแบบของบทบาทที่เกิดขึ้น

พระมหาครรชิต แสณอุบล(วรกวินโท) (2546) ทำการศึกษาค้นคว้าผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ติดเชื้อเอดส์ วัดพระพุทธบาท จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดเชื้อเอดส์ระยะที่ 1 และ 2 ที่ยังไม่พบอาการเจ็บป่วยหรือปรากฏอาการโรคแทรกซ้อนในระหว่างการรักษา มีสุขภาพแข็งแรง นับถือศาสนาพุทธ และมีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ตั้งแต่ 50 ลงมา จำนวน 10 คนซึ่งมาจากการสุ่มอย่างง่ายและได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง การทดลองเป็นแบบ *one group pretest – posttest design* เครื่องมือวิจัย คือ แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์ โดยใช้สถิติการทดสอบค่า t พบว่า ผู้ติดเชื้อเอดส์มีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตเพิ่มขึ้น หลังจากเข้ารับโปรแกรม อย่างมีนัยยะสำคัญที่ระดับ.01 เมื่อพิจารณาในรายด้านแล้ว พบว่ามีการตระหนักรู้ตนเอง ตระหนักรู้ในคุณค่าตนเอง ตระหนักรู้ในอิสรภาพและความรับผิดชอบแห่งตน ตระหนักในภาพลักษณ์แห่งตนและการสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น และการตระหนักรู้ความหมายของชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยยะ สำคัญที่ระดับ .01

รุ่งทิพา ใจจา (2549) ผลของการบำบัดตามโปรแกรมการผจญภัยหลักทางพระพุทธศาสนากับเทคนิคการเรียนรู้ทางจิตวิทยาต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้ป่วยเสพติดสุราการศึกษาผลของ

การบำบัดตามโปรแกรมการผสมผสานหลักทางพระพุทธศาสนากับเทคนิค การเรียนรู้ทางจิตวิทยาต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้ป่วยเสพติดสุรา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเสพติดสุราที่ได้รับการบำบัดรักษาในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด เชียงใหม่ จำนวน 24 คน สมัครเข้าร่วมโปรแกรมและได้รับการจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 12 คนโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายมีเครื่องมือวิจัย คือ โปรแกรมการผสมผสานหลักทางพระพุทธศาสนากับเทคนิค การเรียนรู้ทางจิตวิทยาและแบบวัดความตั้งใจในการเลิกสูรา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติบรรยาย) การและทดสอบค่าที่ (t-test) และ ANCOVA พบว่า 1) หลังจากผู้ป่วยเสพติดสุราเข้าร่วมโปรแกรม มีความตั้งใจในการเลิกสูราสูงกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) หลังเข้าร่วมโปรแกรม มีความตั้งใจในการเลิกสูราสูงกว่าผู้ป่วยเสพติดสุราที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อนิระพร แสนภิรมย์ (2551) ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามแนวพุทธธรรมแก่ผู้ป่วยเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้า กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยเรื้อรัง ที่พักรักษาตัวในตึกกอยุรกรรม โรงพยาบาลมุกดาหาร ที่มีภาวะซึมเศร้าและมีคะแนนซึมเศร้า TDI ตั้งแต่ 21 คะแนนขึ้นไปและได้รับการส่งเข้ารับการปรึกษา ใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม โดยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน คือ การเป็นกัลยาณมิตรและการกำหนดเป้าหมาย การค้นหาเหตุแห่งปัญหา การวางแผนแก้ไขปัญห การสรุปประเมินผลและยุติกลุ่ม ใช้ทั้ง 4 ขั้นตอนในการปรึกษาแต่ละครั้งละ 60-90 นาที และนัดติดตามผลในอีก 1 เดือนและ 3 เดือน เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล คือ เทปบันทึกเสียงสนทนา บันทึกการให้คำปรึกษา แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยเรื้อรังและแบบวัดประเมินความรุนแรงของภาวะซึมเศร้า แล้วนำมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและวิเคราะห์เนื้อหา พบว่า 1) กลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนภาวะซึมเศร้าก่อนทดลอง เฉลี่ย 32.72 คะแนน อยู่ในระดับอ่อน 5 คน ปานกลาง 10 คน รุนแรง 6 คน รุนแรงมาก 4 คน ภายหลังการปรึกษา 1 เดือน ภาวะซึมเศร้าลดลงจนถึงไม่มีทั้ง 25 คน คะแนนเฉลี่ย 12.2 และระยะติดตามผล 3 เดือน พบว่าไม่มีภาวะซึมเศร้า 24 คน คะแนนเฉลี่ย 12.7 และมีการเปลี่ยนแปลง 10 คน ที่กินยาคลายเครียดหรือยาคลายกังวลสามารถหยุดยาได้

เหตุผลในการตั้งสมมติฐาน

การศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง อธิบายได้ว่า ถ้าบุคคลมีแรงจูงใจและทัศนคติที่มุ่งตอบสนองความต้องการของตน เขาเปรียบและไม่เป็นมิตรกับผู้อื่น มักทำให้เกิดปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์สอดคล้องกับแนวคิดทางพุทธศาสนาที่กล่าวว่า การแสวงหาจุดหมายของชีวิตแต่ละคนนั้นแยกไม่ออกจากการมีความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์และสังคม การปฏิบัติต่อกันอย่างถูกต้องระหว่างเพื่อนมนุษย์จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เป็นความสัมพันธ์เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น แนวทางสังคหวัตถุ 4 ประการ

ดังนั้นในการช่วยนักศึกษาที่ต้องการเพิ่มพฤติกรรมในเชิงส่งเสริมสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนที่ต้องการผูกสัมพันธ์ด้วยนั้น จะต้องใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ขั้นตอน ทำให้บุคคลเกิดการสำรวจพฤติกรรมของที่เป็นอุปสรรคต่อความสัมพันธ์ เช่น มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อการสร้างมิตรมากน้อยแค่ไหน ได้เรียนรู้ทัศนคติต่อเพื่อนมนุษย์ในมุมใหม่ เช่น ฝึกเห็นอกเห็นใจเพื่อน ฝึกการชื่นชมเพื่อน ตลอดจนได้ฝึกปฏิบัติตามแนวทางและนำไปฝึกฝนต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน ซึ่งช่วยส่งเสริมศักยภาพและความพร้อมของบุคคลในการแสดงออกพฤติกรรมนี้

จึงได้สมมติฐานคือ สมมติฐานการวิจัยและสมมติฐานทางสถิติ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1

สมมติฐานการวิจัย ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานทางสถิติ คือ

H0: ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน

H1: ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2

สมมติฐานการวิจัย กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น

สมมติฐานทางสถิติ คือ

H0: กลุ่มทดลอง ภายหลังจากการทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไม่เพิ่มขึ้น

H1: กลุ่มทดลอง ภายหลังจากการทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น

สมมติฐานที่ 3

สมมติฐานการวิจัย กลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานทางสถิติ คือ

H0: กลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน

H1: กลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 4

สมมติฐานการวิจัย กลุ่มทดลองภายหลังจากการทดลองมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลมากกว่ากลุ่มควบคุม

สมมติฐานทางสถิติ คือ

H0: กลุ่มทดลองภายหลังจากการทดลองมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไม่มากกว่ากลุ่มควบคุม

H1: กลุ่มทดลองภายหลังจากการทดลองมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลมากกว่ากลุ่มควบคุม

สมมติฐานที่ 5

สมมติฐานการวิจัย กลุ่มทดลองภายหลังจากการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง4 สัปดาห์มีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานทางสถิติ คือ

H0: กลุ่มทดลองภายหลังจากการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง4 สัปดาห์มีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน

H1: กลุ่มทดลองภายหลังจากการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง4 สัปดาห์มีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลแตกต่างกัน