

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “การเพิ่มพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลโดยใช้โปรแกรมจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มเชิงพุทฺธ ตามแนวสังคหวัตถุ 4: กรณีศึกษานักศึกษาวิชาสุขภาพจิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีการศึกษา 2551” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มแนวพุทฺธตามสังคหวัตถุ 4 เพื่อเพิ่มพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพของนักศึกษา

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง(quasi-experiment research) มีวิธีการศึกษาโดยค้นคว้าจากเอกสารและการวิจัยภาคสนาม คือ การทดลองใช้โปรแกรมการเพิ่มสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ประชากรที่ศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาวิชาสุขภาพจิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ปีการศึกษา 2551และใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเป็นจำนวน 23 คน จากนักศึกษาที่สมัครใจเข้าโปรแกรมและสามารถร่วมกลุ่มได้ครบทั้ง 8 ครั้งและจับฉลากแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองจำนวน12 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน11 คน กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทฺธ ตามแนวสังคหวัตถุ 4 จำนวน 8 ครั้งๆ ละประมาณ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ส่วนกลุ่มควบคุม เข้าเรียนวิชาสุขภาพจิตของมหาวิทยาลัยตามปกติโดยไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง หลังทดลองและติดตามผลโดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทฺธ ตามแนวสังคหวัตถุ4 แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและแบบบันทึกพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมSPSS for windows และวิธีการทางสถิติที่นำมาใช้ดังนี้ คือ ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (M) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าสถิติทีแบบจับคู่ (t -test dependent) และค่าสถิติทีแบบเป็นอิสระต่อกัน (t -test independent) ตรวจสอบผลการทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มพุทฺธตามแนวสังคหวัตถุ 4 โดยพิจารณาจากคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งระยะก่อนการทดลอง หลังทดลองและติดตามผลการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลคงอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ส่วนด้านพฤติกรรม ได้ผลการทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

1.ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 1 กล่าวคือ ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

2.ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 2 กล่าวคือ กลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลองมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

3.ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 3 กล่าวคือ กลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

4.ปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยที่ 4 กล่าวคือ กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

5.ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 5 กล่าวคือ กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ มีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ข้อมูลจากแบบบันทึกพฤติกรรมการเพิ่มสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเกี่ยวกับการนำสิ่งที่เรียนรู้หลังเข้ากลุ่มแต่ละครั้งไปปฏิบัติจริงกับเพื่อนที่ต้องการผูกสัมพันธ์ พบว่า ภายหลังเข้ากลุ่ม 8 ครั้ง กลุ่มทดลองจำนวน 12 คน มีคะแนนค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล อยู่ในระดับค่อนข้างสูง 7 คน ในระดับปานกลาง 4 คน และในระดับค่อนข้างต่ำ 1 คนและกลุ่มทดลองทุกคนรายงานว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตนกับเพื่อนคนที่ต้องการผูกสัมพันธ์ด้วยนั้นดีขึ้นหลังได้เข้าร่วมโปรแกรม

จากผลการศึกษาสรุปได้ว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงพุทธ ตามแนวสังคหวัตถุ 4 มีการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล เพิ่มขึ้นเล็กน้อยแต่ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ อาจเป็นเพราะกลุ่มทดลองและควบคุมก่อนการทดลองมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลอยู่ในระดับค่อนข้างสูงและให้ความสนใจในเรื่องการพัฒนาตนเองเช่น การลงทะเบียนเรียนวิชาสุขภาพจิต เป็นต้น การพัฒนาโปรแกรมให้มีกระบวนการที่ชัดเจนยิ่งขึ้นและการฝึกฝนผู้ดำเนินการกลุ่มให้มีความชำนาญขึ้น โปรแกรมนี้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่เห็นผลที่ชัดเจนยิ่งขึ้นกว่านี้

อภิปรายผลการวิจัย

ในการอภิปรายผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอตามลำดับหัวข้อ ดังต่อไปนี้

- 1.ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
- 2.ผลการเข้าร่วมโปรแกรม
- 3.การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มทดลองและควบคุม
- 4.โปรแกรมที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงพุทธ ทั้งกลุ่มทดลองและควบคุม เป็น นักศึกษานักศึกษาวิชาสุขภาพจิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีการศึกษา 2551 จำนวนทั้งสิ้น 23 คน มี อายุระหว่าง 18-25 ปี กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 19-20 ปี กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีคณะสังคมและมนุษยวิทยาเป็นอันดับแรกและคณะรัฐศาสตร์เป็น ระดับรองลงมาและเรียนอยู่ระดับชั้นปีที่ 1 มากเป็นอันดับที่หนึ่งและระดับชั้นปีที่ 2 และ 3 มากเป็น อันดับสอง สาเหตุที่นักศึกษาขาดพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (ข้อมูลจากแบบบันทึก พฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล) เกิดจากการที่นักศึกษาไม่กล้าทำความรู้จักเพื่อนใหม่ เพราะเป็นเรื่องที่ยากและไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร รู้สึกเขินอาย ไม่มั่นใจในตนเอง คิดว่าเพื่อนคงไม่อยากจะคุยกับเรา รู้สึกเหินห่าง ต้องการความสนิทสนมกัน แต่ก็ไม่ได้พูดหรือแสดงออก อย่างเหมาะสม รู้สึกมี อคติกับเพื่อน มองเพื่อนในแง่ลบทำให้ผิดใจกัน รู้สึกโดดเดี่ยวเพื่อนคงไม่อยากจะคบ เพราะตนมีปัญหา มากมาย รู้สึกไม่เป็นตัวของตัวเองเมื่ออยู่กับเพื่อน รู้สึกความสัมพันธ์จืดจาง คบกันนานๆแล้วลืมใส่ใจ ความรู้สึกและทำสิ่งดีๆให้เพื่อน เป็นต้น

สอดคล้องกับการศึกษาของดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติที่ กล่าวว่าวัยรุ่นนักศึกษาแล้วเป็นวัยที่เผชิญ ความโดดเดี่ยวอยู่มาก เพราะต้องปรับตัวในเรื่องการเรียนในมหาวิทยาลัยซึ่งต่างจากการเรียนระดับ มัธยมศึกษา นักศึกษาจะต้องพึ่งตนเองและทำทุกอย่างด้วยตนเองไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ การ ลงทะเบียน การเลือกวิชาเรียน การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนและอาจารย์ การเลือกที่พักอาศัย และ การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ (ดวงเดือน พิพัฒน์ชูเกียรติ, 2541)

นักศึกษาส่วนใหญ่จึงไม่รู้วิธีผูกมิตรหรือไม่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติและขาดการฝึกฝน ทักษะการพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อน สอดคล้องกับที่ท่านพระธรรมปิฎกได้กล่าวไว้ว่า บุคคลเกิด ปัญหาความสัมพันธ์ เนื่องจากไม่ได้ปฏิบัติต่อกันระหว่างเพื่อนมนุษย์ให้ถูกต้องในการอยู่ร่วมกัน บุคคล ควรแสวงหาประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของแต่ละบุคคลอย่างชอบธรรมเพื่อความสุขร่วมกัน เป็น ความสัมพันธ์เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2538, น.594-595)

จากแบบสอบถามพบว่า นักศึกษาจำนวนหนึ่งที่เข้าโปรแกรมมีความรู้สึกไม่พึงพอใจกับ ความสัมพันธ์ของตน โดยเฉพาะเพื่อนที่ตนต้องการผูกสัมพันธ์แม้ก่อนการทดลองสมาชิกส่วนใหญ่จะ เคยปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวอยู่ในระดับค่อนข้างสูงก็ตาม สอดคล้องกับงานวิจัยของสลิลทิพย์ (2550) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ซึ่งเข้าร่วมการฝึกทักษะการ

สื่อสารแบบเปิดใจที่มีต่อประสิทธิภาพในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ล้วนเคยมีความไม่พึงพอใจในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยบุคคลในกลุ่มตัวอย่างมีความไม่พึงพอใจด้วยมากที่สุดนั่นก็คือ “เพื่อน” ซึ่งความจริงแล้ว วัยรุ่นต้องการอยู่กับเพื่อน แต่ไม่สามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีได้ ดังนั้น การคบเพื่อนร่วมวัยจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการของวัยรุ่น (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2540, น.338)

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่สมัครเข้าร่วมโปรแกรมวิจัย เมื่อเข้ากลุ่มครบทั้ง 8 ครั้ง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า โดยภาพรวมแล้วกลุ่มทดลองสามารถเพิ่มพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้อย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับข้อมูลจากแบบบันทึกพฤติกรรมการเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างบุคคลระบุว่า กลุ่มทดลองที่มีคะแนนค่าเฉลี่ยรายบุคคลอยู่ในระดับค่อนข้างสูงมีจำนวน 7 คน ระดับปานกลางมี 4 คนและระดับค่อนข้างต่ำ 1 คน และทุกคนรู้สึกพึงพอใจในความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับเพื่อนคนที่ต้องการผูกสัมพันธ์

คะแนนค่าเฉลี่ยพฤติกรรมนี้ยังสัมพันธ์กับการไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างเต็มที่ นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่มีคะแนนอยู่ในระดับปานกลางจำนวน 4 คนที่มักติดภารกิจส่วนตัว เช่น ทำงานคณะ, อาจารย์นัดเรียนเพิ่มหรือไปทำธุระที่บ้าน เป็นต้น ทำให้ขาดการเข้ากลุ่มหรือมาหลังเวลานัดหมาย รวมถึงนักศึกษาที่มีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางอีก 1 คน มีบุคลิกภาพไม่ค่อยกล้าแสดงออกและขาดความมั่นใจในตนเอง

การวิจัยครั้งนี้ได้ผลสอดคล้องกับที่วัชรรา มณีภาส(2538) ได้อ้างอิงการศึกษาของชูชัย สมितिไกร และสมชาย เตียวสกุล (2530) ว่าทัศนคติของแต่ละบุคคลมีส่วนอย่างมากต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หากบุคคลมีทัศนคติในทางลบกับบุคคลอื่นมักจะมีแนวโน้มปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไม่เป็นมิตร เป็นเหตุให้เกิดสัมพันธภาพที่ไม่ดีระหว่างกัน ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมีองค์ประกอบทัศนคติในทางบวกต่อผู้อื่นจะมีแนวโน้มปฏิบัติต่อผู้อื่นเยี่ยงมนุษย์ที่มีคุณค่าและมีเกียรติ อันเป็นผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันตามมาในที่สุด

ส่วน คาร์ฮัฟและเบอร์เรนสัน ก็ได้ยืนยันว่า ทักษะความสามารถในการแสดงออกอย่างเหมาะสมทั้งต่อตนเองและผู้อื่น อันได้แก่ การเปิดเผยความรู้สึก ความรู้สึกร่วม การเคารพและยอมรับในผู้อื่น การยอมรับโดยไม่ต้องเห็นด้วย การรู้จักเปิดโอกาสหรือเปิดตัวให้กับผู้อื่น หากบุคคลมีการแสดงออกอย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์จะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ใกล้ชิด อบอุน แม้จะเกิดการขัดแย้งกันขึ้นก็สามารถยุติความขัดแย้งลงได้ด้วยดี (ชูชัย สมितिไกร และสมชาย เตียวสกุล, 2530, Carkhuff & Berenson, 1977)

รวมไปถึงผลการวิจัยของเทอร์เนียสและคณะ (Terneus. et. al., 2007, น.29-39) ที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการแนะนำกระบวนการช่วยเหลือในประเด็นเกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพ พบว่าวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ขาดทักษะที่เหมาะสมและขาดการตัดสินใจอย่างมีสุขภาวะเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

กระบวนการช่วยเหลือนี้จุดมุ่งหมายเพิ่มให้เยาวชนเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับบทบาทของตนในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและเปิดรับรูปแบบของบทบาทที่เกิดขึ้น

แสดงให้เห็นว่า การที่นักศึกษาจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น ปัจจัยสำคัญที่ควรมีทุกครั้งในโปรแกรม คือ การเพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับบทบาทของตนต่อผู้อื่น การเพิ่มทัศนคติด้านบวกและฝึกฝนเพิ่มทักษะการแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ผลการเข้าร่วมโปรแกรม

จากการวิจัยครั้งนี้ ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองสามารถเพิ่มพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในภาพรวมสูงขึ้นเล็กน้อย ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญและมีคะแนนค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับเดิม คือ ค่อนข้างสูงทั้งก่อนทดลอง หลังทดลองและติดตามผล ด้วยเหตุที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมดังกล่าวอยู่ในระดับค่อนข้างสูงอยู่แล้วและให้ความสนใจในเรื่องการพัฒนาตนเองเป็นทุนเดิม เช่น ลงทะเบียนเรียนวิชาสุขภาพจิต เป็นต้น อีกทั้งการที่ผู้วิจัยไม่ได้นำปัญหาของกลุ่มทดลองมาสู่การพูดคุยแก้ไข ก็อาจเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้คะแนนพฤติกรรมโดยรวมเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ซึ่งปัญหาที่กล่าวถึง คือ ปัญหาความสัมพันธ์ส่วนบุคคลและอุปสรรคในการปฏิบัติหลังเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง นอกจากนี้ กระบวนการกลุ่มและทักษะของผู้วิจัยที่ยังไม่ถึงระดับเชี่ยวชาญ ดังเช่น ความสามารถในการดึงให้สมาชิกกลุ่มติดตามและมีส่วนร่วม และการให้ความชัดเจนในเชิงรูปธรรมยังทำได้ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระบวนการช่วงสำคัญ(Highlights) ที่นำสมาชิกไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้วยสาเหตุเหล่านี้ ทำให้กลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับของการเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง มีทัศนคติและความสัมพันธ์ที่ดียิ่งขึ้นกับเพื่อนคนที่ต้องการผูกสัมพันธ์ และสามารถเพิ่มพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในภาพรวมสูงขึ้นเล็กน้อย

ผลการวิจัยที่เกิดขึ้นมาจากกระบวนการปรึกษากลุ่มเชิงพุทธ ตามแนวสังคหวัตถุ 4 ซึ่งนอกจากจะสนับสนุนแนวคิดของพุทธศาสนาในเรื่องศีลหรือหลักของการปฏิบัติต่อกันระหว่างเพื่อนมนุษย์ให้ถูกต้องในการอยู่ร่วมกันแล้วยังสอดคล้องกับ วิธีทางแห่งปัญญาหรือมรรค ดังที่ท่านพระธรรมปิฎกได้กล่าวว่า ความรู้ความเข้าใจเป็นแกนนำของความประพฤติ (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 733) การประพฤติเริ่มต้นมีพื้นฐานอยู่ที่คุณธรรมประจำใจหรืออยู่ในระดับความคิด ได้แก่ พรหมวิหารธรรมมีเมตตาเป็นต้น ซึ่งอยู่ในฝ่ายสัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) ส่วนในขั้นปฏิบัติการก็มี สังคหวัตถุ 4 ซึ่งอยู่ในฝ่ายสัมมาวาจาและสัมมากัมมันตะ มารับช่วงหน้าที่ต่อจากพรหมวิหารธรรมทำให้มีการแสดงออกในสังคม เช่น การให้ทาน การพูดดี การทำประโยชน์และทำตนเสมอด้วยเมตตา(ซึ่งเมตตาในการ

ศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ การสร้างความเห็นอกเห็นใจเพื่อน) การปฏิบัติสิ่งที่ดีงามต่อเพื่อนมนุษย์ต้องมีคุณธรรมภายในจิตใจเป็นรากฐาน จึงจะเป็นไปโดยจริงใจ บริสุทธิ์ มั่นคงและยั่งยืน (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 755-756)

ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกับผลการวิจัยในเรื่องการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ติดเชื้อเอดส์ วัดพระพุทธบาท จังหวัดลพบุรี ของพระมหาครรชิต แสณอุบล(วรกวินโท) (2546) ในแง่การเพิ่มการสร้างความตระหนักรู้ตนเอง (สัมมาสติ) และการตระหนักรู้ในคุณค่าของตน สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นเพิ่มขึ้นได้

ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและความพึงพอใจในชีวิตของฟรอกและคณะ ที่พบว่าบุคคลที่มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสูงทำให้บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มมากยิ่งขึ้น(Froh. et. al., 2007, น.29-39) รวมถึงการศึกษาในเรื่องอิทธิพลศาสนาที่มีต่อคุณภาพชีวิตบุคคลและสังคมในประเทศเกาหลีของแอนดรู อันจิ คิม ซึ่งยืนยันไปในทำนองเดียวกันว่า ความเชื่อทางศาสนาและการปฏิบัติประจำวันในชีวิตจริง สามารถช่วยให้บุคคลรู้สึกมั่นคงและมีความสุขมากขึ้น ทรัพยากรทางศาสนานั้นสามารถทำให้บุคคลได้ตอบสนองต้องการทางสังคมต่างๆและช่วยในการก้าวหน้าของสังคม (Andrew Eungi Kim, 2003, น.149)

อย่างไรก็ตาม ผลการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงพุทธ ตามแนวสังคหวัตถุ 4 ทำให้สมาชิกมีพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ในระยะหลังทดลองและยังคงอยู่ในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมมากขึ้นเนื่องจากสมาชิกได้เรียนรู้หลักสัมพันธภาพตามแนวสังคหวัตถุ 4 เกิดการสำรวจและตระหนักในความมากน้อยของพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพของตนเอง เพิ่มพูนทัศนคติในเรื่อง ความเห็นใจผู้อื่นและฝึกทักษะการแสดงออกที่เกี่ยวข้องกับการให้ต่างๆ เช่น การพูดดี การให้ การทำประโยชน์และการทำตนเสมอกันไม่ดูถูกหรือวิจารณ์ผู้อื่น

และในส่วนต่อไป ผู้วิจัยจะรายงานผลเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อมูลจากแบบบันทึกพฤติกรรมการเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

โดยจากผลการสรุปข้อมูล ทำให้ทราบว่าสมาชิกเกิดการตระหนักรู้ว่า “สมัยก่อน ไม่ค่อยได้คุยกัน คิดแต่ไม่ได้พูด ยิ้มก็พอแล้ว แต่ปัจจุบันพอพูดคุยก็ทักทายกันมากขึ้น ก็มีการพัฒนาสัมพันธภาพที่มากขึ้น” “หลังเข้ากลุ่ม เรารู้สึกเข้ากับคนแปลกหน้าและไม่สนิทได้ง่ายขึ้น เราเพิ่มทักษะในการเพิ่มสัมพันธภาพให้กับตัวเอง” “การสร้างความสัมพันธ์มาจากสิ่งใกล้ตัวเรา โดยการชมเชยและการให้ในเรื่องต่างๆ” “วิธีปฏิบัติตนต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น วิธีปฏิบัติตนว่าทำแบบนี้แล้วจะได้รับสัมพันธภาพที่ดีกลับมาได้” สมาชิกยังสามารถพัฒนาความเห็นอกเห็นใจเพื่อน อาทิ “มองคนอื่นดีขึ้น เข้าใจคนอื่นใน

สิ่งที่เขาทำมากขึ้น” “มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่นมากขึ้น ทำประโยชน์โดยไม่ต้องมีความจำเป็นทางสังคมใดๆ มาบีบบังคับ” “ช่วยกันเก็บห้องพักที่รกซึ่งปกติเราไม่ค่อยได้ช่วย เพื่อนจะทำอยู่เป็นประจำ เห็นใจเพื่อนว่าเรียนหนัก เราและเพื่อนก็พอใจและรู้สึกดีที่ทำให้ห้องน่าอยู่ยิ่งขึ้น” “พูดให้กำลังใจเพื่อนที่จะเปลี่ยนคณะเหมือนกันและเขารู้สึกไม่พร้อม ไม่มั่นใจที่จะสอบเอ-เน็ตใหม่ ว่าการที่เขาตั้งใจเรียน ต้องช่วยทำให้ทำข้อสอบได้บ้างเน่ ใจเย็นๆ เห็นเพื่อนใจเย็นขึ้น มีสติขึ้นเรารู้สึกดี” “รู้สึกเห็นใจเพื่อนมากขึ้น รู้ว่ามีคนที่มีความปัญหาเหมือนเรา รู้ว่าปัญหาของเราไม่ได้หนักหนาอย่างที่คิดและรู้ว่าตัวเราไม่ได้ด้อยต่ำ หรือถูกปัญหารุมเร้าแรงอย่างที่เราคิด ส่วนเพื่อนก็มีท่าทีเชื่อเรามากขึ้น” “มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและอยากช่วยเพื่อนแก้ปัญหา” “เข้าใจกันและกันมากขึ้น บางเรื่องที่เราคิดว่าคือปัญหา เมื่อมองจริงๆ กลับรู้สึกไม่เป็นปัญหาแล้ว เพราะเราเข้าใจเขามากขึ้น”

เนื่องด้วย สมาชิกที่มีการตระหนักและพัฒนาทัศนคติใหม่ข้างต้น จึงเป็นเสมือนบันไดไปสู่การเพิ่มพฤติกรรมนี้และเกิดความพึงพอใจในความสัมพันธ์ที่เพิ่มขึ้นกับเพื่อน ดังที่สมาชิกได้ร่วมกันกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองในความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ต้องการผูกสัมพันธ์ว่า

“ดีมากวก่อนเข้ากลุ่ม มีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น และเหมือนได้เพิ่มเพื่อนที่ดีขึ้นมาอีกคน”

“เมื่อก่อนไม่ค่อยได้คุยกัน ตอนนี้คุยกันมากขึ้นกับเพื่อน ได้เฝ้าถามเรื่องต่างๆ ทั้งเรื่องเรียน เรื่องเพื่อน การอยู่หอ ฯลฯ”

“ความสัมพันธ์ฉันกับเพื่อนเปลี่ยนไปในทางที่ดี พูดคุยกันมากขึ้น เปิดใจ จริงใจต่อกันมากขึ้น”

“สนิทกันมากขึ้น การพูดคุยไหลลื่นขึ้น โดยมากมักเป็นไปโดยไม่รู้ตัว”

“เมื่อก่อนเพื่อนดูห่างๆ กัน หลังเข้ากลุ่มแล้วมีความสัมพันธ์กับเพื่อนดีขึ้น รู้สึกสนิทกับเพื่อนมากขึ้น พูดคุยทักทายกันมากขึ้น”

“เดิมพบเพื่อน ไม่เคยพูดคุยกัน แต่หลังเข้ากลุ่ม เรารู้สึกกล้าทักทายกับเพื่อนก่อน ต่อมาเริ่มคุ้นเคยและคุยกันมากขึ้น”

“ใส่ใจ พูดคุย ทำความเข้าใจเพื่อน นึกถึงความรู้สึกเพื่อนมากขึ้น เริ่มให้เพื่อนได้มากขึ้น โดยไม่มีเงื่อนไข”

“แต่ก่อนเป็นเพื่อนที่ไม่สนิท ตอนนีู้สึกว่า ได้คุยกันมากขึ้น สนิทกันมากขึ้น จากแรกๆที่เราจะเป็นฝ่ายทักทายก่อน ตอนนี้ใจกันเพื่อนก็ทักทายเราก่อน บางครั้งก็สามารถปรึกษาปัญหากันได้ตามความเหมาะสม รู้สึกว่าเพื่อนเปิดใจให้เรามากขึ้น”

“ก่อนเข้ากลุ่มความสัมพันธ์ห่างเหิน ซึ่งก่อนหน้านี้เคยเป็นเพื่อนสนิทกัน ต่างคนต่างไม่วางหลังใช้สิ่งที่เรารู้มาสร้างความสัมพันธ์ โดยการชม การให้มากกว่าที่เคยมีมาก่อน ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเพื่อน กลับมาเหมือนเดิมและดีขึ้นเรื่อยๆ”

“ก่อนหน้านี้ ผมกับเพื่อนคนนี้สนิทกันดีมาก แต่ต่อมามีปัญหากันแล้วก็เริ่มห่างกันเรื่อย ๆ จนแทบไม่ได้เจอกัน แต่หลังจากเข้าคอร์ส เราก็เริ่มคุยกันอีกครั้ง เวลาเขาไปเที่ยวก็ซื้อของมาฝาก ก็ถือว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดีในการที่จะกลับมาสนิทสนมกันเหมือนเดิมต่อไป”

“พูดคุยกันได้นานขึ้น เพื่อนเริ่มไวใจที่จะคุยเรื่องที่กำลังไม่สบายใจให้เราฟัง ความรู้สึกเวลาได้เจอ มันเปลี่ยนไปจากแต่ก่อน คือ แต่ก่อนอาจแค่พูดสวัสดี แล้วเงียบไป รู้สึกอึดอัดเล็กน้อย เดี่ยวนี้ไม่รู้สึกอึดอัดแล้ว ถึงแม้จะมีเงียบบ้างในช่วงที่ยังไม่รู้ว่าจะชวนเพื่อนพูดอะไร บรรยากาศเป็นกันเองมากขึ้น”

“เดิมเป็นเพื่อนที่ไม่ค่อยสนิทกันและด้วยความที่ เป็นคนไม่ช่างพูดทั้งคู่ จึงแทบไม่ได้คุยกันเลย เพียงแต่ทักทาย และยิ้มให้กันเท่านั้น หลังเข้ากลุ่มสัมพันธภาพพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น โดยที่ผมใช้วิธีและความรู้ที่ได้มาจาก การเข้ากลุ่ม เช่น การยิ้มแย้ม ทักทายและชมลักษณะที่เห็นต่อหน้า ชวนคุยในเรื่องที่เข้ากันได้ หรือชวนคุยในเรื่องที่เพิ่งเกิดขึ้น ทำให้เราได้คุยกันมากขึ้น และสนิทกันมากขึ้นตามลำดับ และยังมีความรู้สึกดีต่อกันอีกด้วย”

“เพื่อนที่สร้างสัมพันธภาพตอบสนองที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น มากกว่าตอนที่ยังไม่ได้เข้าอบรม”

จากผลการศึกษาสรุปได้ว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเชิงพุทธ ตามแนวสังคหวัตถุ 4 มีการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้นเล็กน้อย แต่ไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ แต่ส่วนที่เป็นข้อมูลในรายบุคคล ก็พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนมากกว่าคะแนนในแบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มทดลองและควบคุม

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเชิงพุทธสูงขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญและคงอยู่ในระยะติดตามผล แม้มีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ทั้งก่อนทดลอง หลังทดลองและติดตามผล และคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองที่เพิ่มขึ้นในระยะหลังทดลองนั้นไม่มีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองไม่พบว่ามีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น โดยมีคะแนนอยู่ในระดับเดิมคือ ค่อนข้างสูง เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง อย่างไรก็ตาม ในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในระยะก่อนและหลังการทดลองมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นปานกลาง โดยการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมจากแบบบันทึกการเพิ่มพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล สามารถอธิบายตามขั้นตอนต่างๆ ได้แก่

ในขั้นตอนการสร้างความคุ้นเคยและตระหนักในปัญหาสัมพันธภาพ กลุ่มมีเป้าหมายให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน เกิดความเข้าใจโปรแกรมและข้อตกลงและตระหนักในปัญหาสัมพันธภาพ สมาชิกกระทำการเปลี่ยนแปลงเรื่องทัศนคติและความเข้าใจ คือ มีความกล้าในการริเริ่มพูดคุยไปใช้ สมาชิกรู้สึกคลายความอัดอั้น อึดอัด เขินอายหรือไม่กล้าแสดงออก, ไม่รู้สึกว่าการริเริ่มเป็นเรื่องยากอีกต่อไป รวมถึง มองเพื่อนในแง่ดีมากขึ้น, มองเพื่อนในแง่ร้ายหรือด่วนตัดสินเพื่อนจากภายนอกน้อยลง โดยฟังมากขึ้น ไม่ด่วนตัดสิน ทำให้ลดความขัดแย้ง นอกจากนี้ รู้สึกมั่นใจในตัวเองและสบายใจมากขึ้น, อยากเรียนรู้นิสัยคนรอบข้างและเข้าใจความรู้สึกคนอื่น, มีทักษะการพูดและเกิดความเข้าใจ ฟัง ไม่รีบตัดสิน เพราะแต่ละคนมีความแตกต่างกัน, สามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้, ได้เพื่อนใหม่และเกิดความสัมพันธ์สนทนากัน

ส่วนพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง คือ สมาชิกส่วนใหญ่ในการริเริ่มพูดคุยไปทดลองใช้ทั้งกับเพื่อนที่เคยรู้จักและไม่เคยรู้จักมาก่อน บางคนลองคุยกับเพื่อนที่ไม่ค่อยคุย ด้วยมุมมองใหม่ โดยสามารถริเริ่มหาเรื่องคุยที่ฝึกฝนไว้ โดยแสดงออกเป็นกันเอง จริงใจ เปิดใจกว้างยอมรับความแตกต่างทำให้เกิดความสัมพันธ์สนทนากันมากขึ้น เช่น คุยกับเพื่อนร่วมคณะหรือที่เรียนด้วยกัน ซึ่งเมื่อก่อนไม่ค่อยได้คุยกันมากนัก, คุยกับเพื่อนร่วมห้อง, คุยกับคนขายข้าวแกงร้านประจำ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม สมาชิกไม่ได้กล่าวถึงเลยเกี่ยวกับ ความเข้าใจในโปรแกรมและข้อตกลงเกี่ยวกับการเข้ากลุ่ม รวมถึงมีสมาชิกเพียงบางคนเท่านั้นที่ตระหนักและเห็นสำคัญในปัญหาสัมพันธภาพ ทำให้มีความต้องการสร้างสัมพันธภาพให้ดีขึ้น ทั้งนี้ เป็นเพราะผู้วิจัยให้เวลากับส่วนนี้น้อยเกินไป ทำให้สมาชิกหลายคนขาดสัญญา(commitment) เช่นไม่เข้าใจว่าต้องเข้ากลุ่มจนครบ 8 ครั้ง เป็นต้น ส่วนอุปสรรคในการนำไปปฏิบัติกับเพื่อนที่ต้องการผูกสัมพันธ์ด้วย ได้แก่ ต้องการมองคนอื่นในมุมที่ดีขึ้นกว่านี้, ยังรู้สึกเขินอาย ไม่กล้าเริ่มก่อน, ไม่รู้เริ่มต้นไง, กลัวไม่รู้จะเข้าทางไหนไม่รู้จะใช้คำอะไรดีจึงออกมาดีที่สุด, กลัวหมดประเด็นพูดคุย, ไม่รู้เขาอยากคุยกับเราหรือไม่, คู่สนทนาอาจไม่เข้ากันและเพื่อนฯเห็นตัวเราแปลกไป พูดน้อยลงและฟังมากขึ้น

ขั้นพัฒนาความเข้าใจและตรวจสอบพฤติกรรมตามแนวสังคหวัตถุ 4 กลุ่มมีเป้าหมายให้สมาชิกทำความเข้าใจการสร้างสัมพันธภาพตามแนวพุทธและสำรวจพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หลังเข้ากลุ่มสมาชิกกระทำการเปลี่ยนแปลงเรื่องทัศนคติและความเข้าใจ อาทิ รู้ว่าสิ่งต่างๆสามารถเปลี่ยนแปลงได้ง่ายโดยเริ่มจากตัวเราก่อน ทำให้ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่ายขึ้นด้วยการรู้จักให้ และอยากช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น รวมถึงการให้มีความสุขกว่าเป็นผู้รับเพียงอย่างเดียว, หมายความว่าจริงของการเพิ่มสัมพันธภาพตามแนวนี้และเข้าใจความแตกต่างกัน, ทำให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องที่สมาชิกมองข้ามหรือละเลยไป อาทิ มองข้ามการให้ เมื่อเราแสดงน้ำใจหรือมีแต่ให้ ยามเราเดือดร้อน ก็จะมีคนช่วยเรา รวมถึงเรื่องการพูดไม่ทำร้ายคุณค่าหรือความรู้สึกของผู้ฟัง เมื่อก่อน

พูดทุกอย่างที่คิดแต่ตอนนี้ระว่างคำพูดมากขึ้น คิดก่อนพูดมากกว่าเดิมและได้นำความรู้ไปสังเกต พฤติกรรมตนเองและปรับปรุงตนเอง ผลที่สมาชิกได้รับจากการนำไปปฏิบัติ คือ การให้และสร้าง ประโยชน์ทำให้เราและเพื่อนรู้สึกดี, รู้สึกดีที่ได้ช่วยเพื่อน เกิดความสบายใจ, เกิดความสุขทั้งผู้ให้ผู้รับ และเข้าใจ สนิทกันมากขึ้น เพื่อนประทับใจเรา, รู้สึกดีกับการให้มากขึ้น ผู้อื่นสนิทกับเรามากขึ้น และมา ขอความช่วยเหลือด้วยตัวเอง, เพื่อนรักเรามากขึ้น, ใส่ใจความรู้สึกเพื่อนมากขึ้นในบางสิ่งที่มองข้ามไป ไม่ทะเลาะกันมีความสัมพันธ์ดีขึ้น, ได้รับการช่วยเหลือตอบจากเพื่อนทำให้เกิดความสบายใจกับตัวเอง

ส่วนพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง คือ เป็นผู้ให้แก่เพื่อน คือ ได้ช่วยเพื่อนไม่เข้าเรียน ตักเตือนเพื่อน และ ใช้น้ำเสียงที่ดีทำให้บรรยากาศการสนทนาดีขึ้น, เริ่มต้นเป็นผู้ให้แก่เพื่อนๆ เช่น ยืมสมุดจดคำ บรรยาย ให้ยืมเงิน ให้คำปรึกษาเมื่อเพื่อนมีปัญหา, กล้าเสนอตัวช่วยเพื่อน บ่นจักรยานไปส่ง ให้ยืมเงิน ให้ขนมเพื่อน, ช่วยเพื่อนต่างชาติ ให้ยืมสิ่งของ สอนวัฒนธรรมและภาษาไทย, ไปส่งเพื่อนทานข้าว ช่วย ถูของ ให้ยืมเงิน พูดคุยกับเพื่อน ตามไถ่ห่วยไถ่กัน, ให้ยืมสิ่งของ ด้วยความสมัครใจ พูดคุยกับเพื่อนด้วย วาจาสุภาพขึ้นและให้เกียรติเพื่อนมากขึ้น, ทำอะไรดีๆให้เพื่อนมากขึ้น ตามสารทุกข์สุขดิบ เป็นต้น ส่วนอุปสรรคในการนำไปปฏิบัติกับเพื่อนที่ต้องการผูกสัมพันธ์ด้วย ได้แก่ สังเกตสิ่งที่เพื่อนต้องการให้ ตรงประเด็น , บางครั้งลืมใส่ใจเพื่อน, ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร, ไม่รู้จะเริ่มให้อย่างไรให้คนอื่นพอใจ

ขั้นฝึกพัฒนาทัศนคติเรื่อง ความเห็นอกเห็นใจคนอื่น กลุ่มมีเป้าหมายให้สมาชิกสำรวจความ พร้อม ในการแสดงออกพฤติกรรมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและได้เพิ่มทัศนคติในเรื่องความเห็นอกเห็นใจเพื่อน ในเรื่องการสำรวจความมากน้อยในการแสดงพฤติกรรม ผู้วิจัยไม่ได้นำผลการตรวจสอบ พฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพที่สมาชิกตอบ มาแสดงให้สมาชิกเห็นความมากน้อยของการทำพฤติกรรม เพื่อเน้นย้ำให้สมาชิกรับรู้และตระหนักว่าจะพัฒนาข้อใดเพิ่มอีกบ้าง หรือเป็นฐานข้อมูลก่อนการทดลอง (Baseline) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมที่เพิ่มขึ้นหลังทดลอง รวมถึงกระบวนการเพิ่มทัศนคติในเรื่อง ความเห็นอกเห็นใจเพื่อนของการเข้ากลุ่มครั้งที่3 นี้มีการจัดกลุ่ม 2 รอบเพราะสมาชิกไม่มาเข้ากลุ่มหลายคน เนื่องจากติดภารกิจแล้วไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้าหรือมีความเข้าใจว่า การจัดกลุ่มมีเพียง 2 ครั้ง นอกจากนี้ ข้อบกพร่องของการทำกลุ่มรอบแรกนั้น ผู้วิจัยขาดความเข้าใจเนื้อหา จึงไปมุ่งเน้นการฝึกการ ใส่ใจผู้อื่น ต่อมาจึงปรับปรุงความเข้าใจเนื้อหาทำให้เกิดกระบวนการกลุ่มที่ตรงกับวัตถุประสงค์ยิ่งขึ้น

หลังเข้ากลุ่มสมาชิกกระบวนการเปลี่ยนแปลงเรื่องทัศนคติและความเข้าใจ คือ ในกลุ่มทดลองที่เข้า กลุ่มรอบที่1 ระบุว่า ได้เอาใจเขามาใส่ใจเราเพิ่มขึ้น, ทุกคนต้องการสิ่งเดียวกัน เมื่อมีปัญหาเดือดร้อนก็ ต้องการความเข้าใจและช่วยเหลือ, เปลี่ยนเล็กน้อยไม่ถึงกับมาก กล้าเปิดใจมากขึ้นคุยเรื่องที่ไม่เคยคุย, คิดถึงใจเขาใจเรามากขึ้น ใส่ใจ ทำสิ่งต่างๆและให้อภัยเพื่อนมากขึ้น ส่วนกลุ่มรอบที่2 ระบุว่า ได้มองเห็น ปัญหาตนเอง กล้ายอมรับมากขึ้นและมองการแสดงออกของบางคนด้วยความเข้าใจมากขึ้น เอาใจเขามา

ใส่ใจเรา, เข้าใจเห็นใจคนที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เราเคยละเลย เฉยๆ แต่ตอนนี้กลับกลายเป็นว่าเราเข้าใจ เห็นใจคนเหล่านั้นมากขึ้น อยากบอกกล่าวตักเตือนมากขึ้น, เกิดความรู้สึกยับยั้งชั่งใจ เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น, เข้าใจความรู้สึกคนอื่นมากขึ้น, ถ้ามถึงปัญหาและปลดปล่อยเมื่อเพื่อนสับสนไม่ดี, เข้าใจและมองเห็นสิ่งดีๆ ในตัวเพื่อน เห็นอกเห็นใจเพื่อนมากขึ้น, เข้าใจเพื่อนมากขึ้น เรารู้แต่ลืมและมองข้ามไป ตอนนี้เห็นชัดเจนขึ้น อยากจะให้เขามากขึ้นหรือมองว่าเขาเห็นแก่ตัว ไม่อยากเข้าไปยุ่งและไม่ชอบ ตอนนี้รู้สึกว่าเขาน่าสงสาร อยากให้และเข้าใจเขามากขึ้น

ผลที่สมาชิกได้รับจากการนำไปปฏิบัติ ในการเข้ากลุ่มรอบที่ 1 คือ ดีใจที่ช่วยคนอื่นแก้ปัญหา, ดีใจที่เพื่อนเปิดใจ, คนอื่นใจเย็นกับเรามากขึ้น ส่วนกลุ่มรอบที่ 2 คือ ได้รู้เรื่องเพื่อนและเข้าใจนิสัยของเขามากขึ้นซึ่งปกติไม่ค่อยได้คุยกันและเพื่อนก็ชอบที่มีคนรับฟังเขาซึ่งปกติไม่มี, ตอนแรกเขินอาย แต่พอพูดแล้วเพื่อนปรับปรุงก็เป็นผลดีกับเพื่อนของเรา, มีความสนิทสนมและเข้าใจเพื่อนยิ่งกว่าเดิม, มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและอยากช่วยเพื่อนแก้ปัญหา, เข้าใจกันและกันมากขึ้น บางเรื่องที่คิดว่าเป็นปัญหา เมื่อมองจริงๆ กลับรู้สึกไม่เป็นปัญหาแล้ว เพราะเราเข้าใจเขามากขึ้น

สำหรับพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง คือ เมื่อเพื่อนมีปัญหาที่รับฟังและให้คำปรึกษา, ได้คุยและรู้เรื่อง น่าเห็นใจของรุ่นน้อง คือเขาต้องอยู่ไกลบ้าน ไม่ได้กลับบ้าน คิดถึงแม่มาก, เข้าไปคุยกับเพื่อนที่คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยคบหา พยายามชวนคุยมากขึ้น, เพื่อนสนิท ยิ่งสนิทมากยิ่งขึ้นแต่เข้ากลุ่มแล้วอยากจะทำบอกเพื่อน ในเรื่องทำตัวไม่เหมาะสม, รับฟังความคิดเห็นเพื่อนมากขึ้น, รู้สึกสงสารและเป็นห่วงเมื่อเพื่อนมีปัญหา ได้คุยกับเพื่อนที่เล่าว่า เหงาเพราะไม่ได้อยู่กับพี่สาว ซึ่งอยู่กันมาตั้งแต่เด็ก, ลดความคาดหวังในตัวเพื่อนลงกับเพื่อนคนที่เคยคบแล้วเริ่มคุยกันน้อยลง นำไปใช้แล้วเราก็เริ่มค่อยๆ ดีขึ้นและกลับมาเป็นเหมือนเดิม ส่วนอุปสรรคในการนำไปปฏิบัติกับเพื่อนที่ต้องการผูกสัมพันธ์ด้วย ได้แก่ เพื่อนไม่เปิดใจแต่อยากมีส่วนแก้ปัญหาคนอื่น, ไม่มีเวลาคุยกับเพื่อนมากเท่าที่ควร, เพื่อนกลับบ้าน, ไม่กล้าเข้าไปคุย รู้สึกกังวลและคาดเดาพฤติกรรมเพื่อนไม่ถูก, ไม่กล้าพูด กลัวทำร้ายจิตใจเพื่อน

ขั้นฝึกพฤติกรรม ด้านการพูดดีต่อเพื่อน: การทักทายผู้อื่น กลุ่มมีเป้าหมายให้สมาชิกกลุ่มสร้างความเข้าใจรูปแบบของการแสดงออกเรื่อง การใช้คำพูดดีต่อกัน และให้สมาชิกเรียนรู้การฝึกการใช้คำพูดที่ดีต่อกัน เพื่อการทักทายหรือชื่นชมผู้อื่น ในขั้นนี้นอกจากผู้วิจัยจะไม่นำเสนอรูปแบบของการแสดงออกในด้านการใช้คำพูดดีต่อกันแล้ว ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าด้วยว่าไม่ตรงกับเป้าหมายที่กลุ่มต้องการ เพราะผู้วิจัยขาดความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับกระบวนการของหัวข้อนี้ จึงสื่อสารเนื้อหาของการพูดดีเป็นการฝึกพูดที่เน้นการทักทายโดยใส่ใจและไต่ถามสารทุกข์สุกดิบเมื่อได้พบหน้าเพื่อน ซึ่งเป็นเรื่องที่ใครๆ ก็ทราบกันดีอยู่แล้ว(Common Sense) ผู้วิจัยจึงไปขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา พบว่าควรปรับปรุงกระบวนการ อาทิ การฝึกพูดดีต่อเพื่อนในเรื่องการทักทายกัน สามารถทักทายในหลายลักษณะ

คือ การทักทายกิจกรรมที่เพื่อนกำลังทำอยู่, ทักทายในความเปลี่ยนแปลงเฉพาะหน้าของเพื่อนและ ทักทายในความเป็นตัวตนของเพื่อน

เนื่องจากการทำกลุ่มซึ่งมีเนื้อหาไม่ตรงกับวัตถุประสงค์จึงทำให้เกิดผลดังต่อไปนี้ สมาชิกกระบวนการ เปลี่ยนแปลงเรื่องทัศนคติและความเข้าใจ คือ รู้สึกคำพูดเป็นเรื่องสำคัญ, การพูดดีทำให้มีความสัมพันธ์ กับผู้อื่นดีขึ้น, การใช้คำพูดเชิงสร้างสรรค์ ทำให้คุยกันดีมากขึ้น, เอาใจใส่คนอื่นมากขึ้น, พยายามไถ่ถาม ทุกข์สุขเพื่อนมากขึ้น, การรู้จักทักทายและการใส่ใจแก่เพื่อนที่เราไม่คุ้นเคยนั้นทำได้ไม่ยาก, รู้วิธีคุยกับ เพื่อน เงินอายน้อยลง เมื่อมีสิ่งมากระทบทำให้อารมณ์ไม่ดี ก็พยายามมีสติยั้งคิดและใจเย็น คิดทำในสิ่ง ที่ก่อผลเสียน้อยที่สุด สำหรับผลที่สมาชิกได้จากการนำไปปฏิบัติ คือ ได้ความรู้สึกเป็นมิตรไมตรีต่อ ตนเองและผู้อื่น, ความสัมพันธ์ดีขึ้น เราเคยมองข้ามไป ไม่ทำอะไรไม่ให้เพื่อนเสียความรู้สึก, การสนทนา ลื่นไหลขึ้น, เพื่อนรู้สึกพอใจที่ชม เรารู้สึกดีที่ได้ถามและชม, เพื่อนเอาใจใส่เรามากขึ้น, รู้สึกคลายความ เป็นห่วงลงได้, การสังเกตการเปลี่ยนแปลงหรือพฤติกรรมที่ผิดปกติของเพื่อนทำไม่ยาก เมื่อเห็นแล้วเราก็ แสดงความห่วงใยและถามทุกข์สุขเพื่อนได้, มีความสุขที่คุยและทักทายกับเพื่อนๆ ได้ รู้สึกเงินอาย น้อยลง

สำหรับพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง คือ ชมในสิ่งที่เป็นตัวเพื่อนชมผลงานและผลการเรียน, พูดขอบคุณและทำสิ่งที่ดี, คิดก่อนพูด ใช้คำพูดรักษาน้ำใจ ชมข้อดี อะไรไม่เห็นด้วยก็บอกแบบนุ่มนวล, เริ่มมีเรื่องพูดคุยมากขึ้น ซึ่งปกติไม่ค่อยทำ, ไม่ค่อยเจอกัน ก็โทรไถ่ถามสารทุกข์สุขดิบ, ได้ไถ่ถามทุกข์สุข กัน, โทรศัพท์ถึงเพื่อนร่วมห้องด้วยความห่วงใย ทานข้าวหรือยังและยังไม่กลับห้องหรือ, แสดงความ ห่วงใย ให้กำลังใจเพื่อนมากขึ้นในเรื่องที่เขาเดือดร้อน ทำให้เขามีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปอีกด้วย และเมื่อเพื่อนมีปัญหา เราก็แสดงบรรยากาศให้เพื่อนพร้อมจะพูดปัญหาออกมา เหมือนเขารู้ว่า เขา สามารถบอกเราได้และแสดงความห่วงใยให้เขาเห็น, พยายามคุยเพื่อนด้วยความจริงใจว่าเป็นห่วงจริงๆ รู้สึกเขาเชื่อใจและเปิดใจมากขึ้น ส่วนอุปสรรคของการนำไปปฏิบัติกับเพื่อนที่ต้องการผูกสัมพันธ์ด้วย ได้แก่ กลัวว่าดูเป็นการชมที่ไม่จริงใจ, อาจไม่กล้าบอกความรู้สึกไป, การพูดบางทีก็ติดขัด, ไม่ค่อยได้เจอ กันทำให้ความสัมพันธ์ไม่ค่อยดี, เรายังมีอคติกับเพื่อนอยู่, ไม่กล้าชมเพื่อนต่อหน้าอยู่ดี แม้เห็นข้อดี ของเขาแล้วก็ตาม, บางครั้งตัวเรากับเพื่อนยังเข้าถึงกันไม่พอ ทำให้แสดงความห่วงใยได้ไม่เท่าที่ควรหรือ บางครั้งเพื่อนก็ไม่เปิดใจให้เราฟังในเรื่องที่เป็นปัญหาของเขาเท่าไรนัก, ไม่แน่ใจว่าสื่อสารได้ตรงกับที่ ต้องการมากนักแค่ไหน อย่างไรก็ตาม ผลสะท้อนจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ทำให้ทราบว่า สมาชิกไม่ได้ เรียนรู้อะไรเพิ่มมากนัก รวมถึงเนื้อหาขาดความน่าสนใจ เพราะเป็นสิ่งที่เคยรู้มาก่อนแล้ว

ขั้นฝึกพฤติกรรม ด้านการให้ทานแก่เพื่อน: ความรู้สึกของการเป็นผู้ให้และผู้รับ กลุ่มมี วัตถุประสงค์ให้สมาชิกกลุ่มสร้างความเข้าใจธรรมชาติของการแสดงออกเรื่อง การให้หรือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

(ทาน) ในหลักสังคหวัตถุ 4 และให้สมาชิกเรียนรู้เรื่องการให้, การแสดงออก, การรู้สึกถึงการให้และเกิดความรู้สึกต้องการให้ต่อไป ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยขาดการเตรียมพร้อมในตนเอง ทำให้ไม่ได้นำเสนออุปสรรคของการแสดงออกเรื่องการให้และได้นำเสนอกลุ่มด้วยความรู้สึกไม่มั่นใจ เพราะผลลัพธ์จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา รวมถึงยังมีความเข้าใจที่ไม่ชัดเจนเกี่ยวกับหัวข้อนี้ นอกจากนี้สถานที่ทำกลุ่มก็ไม่ใช่จำนวนด้วยเพราะเป็นวันหยุด ทำให้ไม่ได้ใช้ห้อง สมาธิและความสนใจของกลุ่มทดลองจึงน้อยลง โดยกระบวนการที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยให้สมาชิกเตรียมสิ่งของมาให้เพื่อน แล้วอภิปรายเปรียบเทียบถึงความรู้สึกของการเป็นผู้ให้และผู้รับ ได้ผลดังต่อไปนี้

หลังเข้ากลุ่มสมาชิกกระบุการเปลี่ยนแปลงเรื่องทัศนคติและความเข้าใจ คือ มีความรู้และตระหนักว่าการให้มีประโยชน์และส่งผลดีในการผูกมิตร, เห็นความสำคัญของการเป็นผู้รับและผู้ให้, การให้ทำให้ผู้ให้รู้สึกว่าตนมีคุณค่าและมีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ โดยเป็นผู้ให้มีความสุขกว่าเพราะผู้รับรู้สึกว่าคุณให้มีพระคุณต้องตอบแทน, การให้ขึ้นกับความต้องการและความพร้อมด้วย, มีสมาชิกเพียงบางคนรู้สึกอยากให้มากขึ้นเล็กน้อย, บางคนกล่าวว่า การให้เป็นสิ่งที่เคยทำประจำอยู่แล้ว การเข้ากลุ่มเป็นการย้ำเตือนเท่านั้น, ได้รู้จักการให้ที่เหมาะสม, ถ้าที่จะให้มากยิ่งขึ้น ส่วนพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง คือ ไม่มีโอกาสให้สิ่งของ แต่ให้ความห่วงใย ตักเตือนเพื่อนเช่นการลงทะเลเบียน จองห้องพัก และบอกเพื่อนว่ามีอะไรช่วยกับบอก, คอยให้ความช่วยเหลือเพื่อน, แบ่งปันสิ่งของและให้คำปรึกษาเพื่อน, แบ่งปันน้ำใจด้วยการบอกการบ้าน, ให้ยืมหนังสือที่น่าเป็นประโยชน์, ถ่ายเอกสารคำบรรยาย ชื้อน้ำให้และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่างๆ, ให้ขนมเพื่อนและให้อภัยเพื่อน, นำของที่คิดว่าเขาต้องการ สามารถใช้ประโยชน์ได้ให้ไป, ช่วยเรื่องการเรียน ทำงานและชวนออกไปกินข้าว, เก็บของให้เพื่อนในห้องโดยที่ไม่ต้องให้เพื่อนช่วย

ส่วนอุปสรรคในการนำไปปฏิบัติกับเพื่อนที่ต้องการผูกสัมพันธ์ด้วย ได้แก่ รู้สึกว่าให้ทุกคนได้อย่างไม่ทั่วถึง, การให้ต้องคำนึงถึงความต้องการของผู้รับ, การให้เพื่อนแล้วทำให้ผู้ให้เกิดความเดือดร้อน, ไม่มีโอกาสให้เพื่อนบ่อยนัก

ขั้นฝึกพฤติกรรม ด้านการทำประโยชน์ให้แก่เพื่อน: รับรู้คุณค่าของตนซึ่งผู้อื่นให้การยอมรับ กลุ่มมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกกลุ่มสร้างความเข้าใจอุปสรรคของการแสดงออกเรื่อง การทำประโยชน์ให้กันและกัน (อัตถจริยา) ในหลักสังคหวัตถุ 4 และให้สมาชิกเรียนรู้และฝึกการแสดงออกเรื่อง การทำประโยชน์ให้กันและกัน ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้สร้างความเข้าใจอุปสรรคของการแสดงออกเรื่อง การทำประโยชน์ แต่ผู้วิจัยมีความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับเนื้อหาของกระบวนการกลุ่มครั้งนี้ ทำให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติและพฤติกรรมที่ตรงกับเป้าหมายกลุ่มมากยิ่งขึ้น

โดยสมาชิกกระบุการเปลี่ยนแปลงเรื่องทัศนคติและความเข้าใจ คือ สมาชิกส่วนใหญ่ตระหนักว่าการได้รับการชื่นชมความสามารถจากเพื่อน ทำให้รู้สึกดีและอยากทำความดีนี้ต่อไป ขณะเดียวกัน ก็

อยากชมเชยความสามารถผู้อื่นมากขึ้นหรือสามารถกล่าวชมผู้อื่นจากสิ่งที่เขาทำได้ เพราะทำให้ผู้ได้รับคำชมเกิดความรู้สึกดีเช่นเดียวกับผู้ให้และได้ทำความดีนี้ต่อไป คือ เป็นผลดีทั้งผู้ให้และผู้รับ รวมถึงทำให้กล้าเสนอตัวช่วยเพื่อนจากความสามารถของตน, พยายามจะหาช่องทางชมเพื่อนมากขึ้น, รู้ข้อดีตัวเอง ที่ทำให้เพื่อนชอบ, มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่นมากขึ้น ทำประโยชน์โดยไม่ต้องมีความจำเป็นทางสังคมใดๆมาบีบบังคับ, เห็นคุณค่าการชมมากขึ้น ปกติคิดว่าไม่จำเป็น การวิจารณ์สำคัญกว่าเพื่อช่วยปรับปรุงตน แต่พอได้รับคำชมแล้วรู้สึกดี เห็นข้อดีตนเอง ที่ปกติไม่ได้นึกถึง และอยากทำต่อไปเพิ่มขึ้น, รู้ว่าสิ่งต่างๆที่เราทำ เป็นสิ่งที่เราทำประจำอยู่แล้ว แต่เมื่อได้รับคำชม ทำให้เกิดความรู้สึกดี มีกำลังใจทำดีต่อไปอีก ส่วนพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง คือ สมาชิกที่ไม่กล้าชมตรงๆก็เขียนชมเพื่อน เพื่อนก็ดีใจ ยืมหนังสือให้เพื่อนและปั่นจักรยานพาเพื่อนไปคืนหนังสือห้องสมุดที่กำลังจะปิด เพราะถ้าคืนหนังสือวันต่อมาจะเสียค่าปรับ, ชมการแต่งกายซึ่งเป็นการชมภายนอก, ทำประโยชน์ชวนกันอ่านหนังสือสอบ เพื่อนก็มีปฏิกิริยาที่ดี คือ ช่วยแนะนำการเรียนให้เราหรือถึงข้อสอบให้, ช่วยกันเก็บห้องพักรักที่รก ซึ่งปกติเราไม่ค่อยได้ช่วย เพื่อนจะทำอยู่เป็นประจำแต่เห็นใจเพื่อนว่าเรียนหนัก เราและเพื่อนก็พอใจและรู้สึกดีที่ทำให้ห้องน่าอยู่ยิ่งขึ้น, เมื่อเพื่อนทำสิ่งดีหรือถูกต้อง ก็จะชมเพื่อนทันที, ถ้าเรากระทำสิ่งที่ดีอยู่แล้ว ก็ควรทำต่อไปเรื่อยๆ ส่วนอุปสรรคในการนำไปปฏิบัติกับเพื่อนที่ต้องการผูกสัมพันธ์ด้วย ได้แก่ หาโอกาสชมยาก และไม่มีโอกาสชมตรงๆต่อหน้า, บางอย่างเราก็เดาความคิดเพื่อนไม่ออก, ไม่มีเวลาอยู่กับเพื่อนคนดังกล่าวมากนัก, เพื่อนที่ได้รับคำชมอาจไม่เชื่อในตัวเรา, หลายคนบอกว่าบางครั้งไม่มีโอกาสพูดชมผู้อื่นบ่อยครั้งนัก

ขั้นฝึกพฤติกรรมด้านการทำตนเสมอ ไม่ดูถูกเพื่อน: การไม่พูดขัดเพื่อนหรือเป็นคนช่างวิจารณ์กลุ่มมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกกลุ่มสร้างความสำเร็จประจักษ์ของการแสดงออกเรื่อง ทำตนเสมอ ไม่ดูถูกเพื่อนในหลักสัปดาห์ที่ 4 และให้สมาชิกฝึกการแสดงออกเรื่องดังกล่าว สมาชิกกระบวนการเปลี่ยนแปลงเรื่องทัศนคติและความเข้าใจ คือ เรื่องการทำตนเสมอกับเพื่อนทำให้รู้ว่า ประพฤติคนอย่างไรจึงจะสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนได้, พยายามไตร่ตรองก่อนพูดมากขึ้น และทำให้คิดในสิ่งที่คิดไม่ถึง แต่เพื่อนคำนึงถึง, การชมเชยเพื่อนด้วยความจริงใจ ทำให้สัมพันธภาพดีและมองโลกในแง่ดีขึ้น, เข้าใจจุดประสงค์ของการเข้ากลุ่มมากยิ่งขึ้น, เอาใจใส่เพื่อนมากขึ้น, ได้เอาใจใส่เพื่อนมาตลอดอยู่แล้ว การเข้ากลุ่มทำให้ตระหนักถึงความสำคัญมากขึ้นและใส่ใจเพื่อนส่วนใหญ่มากขึ้น, กล้าชมเพื่อนหรือผู้อื่นมากกว่าเดิม, รู้สึกการได้รับคำชมเป็นสิ่งที่ดีและทุกคนก็อยากได้รับคำชมจากผู้อื่น ทำให้สามารถพูดชมผู้อื่นได้มากกว่าเมื่อก่อน, รู้สึกเห็นใจเพื่อนมากขึ้น รู้ว่ามีคนที่ปัญหาเหมือนเรา รู้ว่าปัญหาของเราไม่ได้หนักหนาอย่างที่คิดและรู้ว่าตัวเราไม่ได้ด้อยต่ำ หรือถูกปัญหารุมเร้าแรงอย่างที่คิด ส่วนเพื่อนก็มีทำที่เชื่อเรามากขึ้น”

สำหรับพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง คือ พุดให้กำลังใจเพื่อนที่จะเปลี่ยนคณะเหมือนกันแต่รู้สึกไม่พร้อมและไม่มั่นใจจะสอบเอ-เน็ตใหม่ ว่าการที่เราตั้งใจเรียน ต้องช่วยให้ทำข้อสอบได้บ้างเน่ ใจเย็นๆ เห็นเพื่อนใจเย็นขึ้น มีสติขึ้นเรารู้สึกดี, ชมเพื่อนร่วมห้อง เขารู้สึกดีกับเราและปฏิบัติในสิ่งที่เราบอกมากขึ้น, นำการติชมอย่างเปิดใจและพูดเชิงสร้างสรรค์ไปใช้ ทำให้เพื่อนยินดีรับฟังและเปิดใจกว้างมากขึ้น โดยเฉพาะการพูดตรงไปตรงมา ทำให้เราทั้งสองคนสนิทกันมากขึ้นและมีความสุข, ชมเขาบ้างเวลาทำดีหรือแต่งตัวสวย ทำให้ความรู้สึกเราและเขาดีขึ้น ดุเข้มและว่าแรงขึ้น, ใฝ่ถามทุกซอกซอญ พุดคุยเรื่องส่วนตัวมากขึ้นและชมในความสามารถของเพื่อนมากขึ้น, ใส่ใจคนรอบข้างรับฟังมากขึ้น จากเดิมใส่ใจแค่กลุ่มเพื่อนสนิท 5-9 คน มีปฏิริยาที่ดีจากเพื่อนตอบกลับมาเพราะเราใส่ใจเพื่อนมากขึ้น เพื่อนก็ใส่ใจเรา, พุดคุยทักทายเพิ่มสัมพันธ์มากกว่าเดิม เพื่อนรู้สึกเราเปลี่ยนไปและสนิทสนมกันยิ่งขึ้น คนรอบข้างรู้สึกที่เรากล้าพูดในสิ่งที่ดีและถ้าดำหนิให้เขาปรับปรุง, แนะนำทางแก้ปัญหากรณีมีประสบการณ์ ถ้าไม่มีก็บอกว่า เดี่ยวก็ดีขึ้นเอง และแสดงความยินดีที่เพื่อนประสบสิ่งที่ดี, ชมความสามารถเพื่อนมากกว่าชมการแต่งกาย คิดว่าเพื่อนคงดีใจและเรารู้สึกมีเรื่องคุยกับเพื่อนมากขึ้น รวมถึงดีใจที่ได้คุยกับเพื่อนที่ไม่ค่อยได้คุยกันมาก่อน แต่ไม่รู้ว่าเป็นรู้สึกอย่างไร แต่ชมเพื่อนที่สนิทอยู่แล้ว เขามีความสุขขึ้น

ส่วนอุปสรรคในการนำไปปฏิบัติกับเพื่อนที่ต้องการผูกสัมพันธ์ด้วย ได้แก่ แรกเพื่อนไม่เชื่อแต่ก็ต้องใช้ความจริงใจ, จากคนไม่เคยพูดชม พอได้พูดก็รู้สึกแปลกๆ, ไม่มีโอกาสเลย 2 วันไม่ได้เจอใครเลย, ในการพูดชมหรือตรงไปตรงมาอาจจะเกร็งในบางครั้ง, บางครั้งไม่มีโอกาสชมผู้อื่นเท่าที่ควร, ในเรื่องที่ไม่ประสบความสำเร็จไม่รู้จะปลอบอย่างไร

ขั้นสรุปผลที่ได้รับและยุติกลุ่ม กลุ่มมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกได้ประเมินผลที่ได้รับในการเข้าโปรแกรมและให้สมาชิกได้ตรวจสอบการได้นำไปปฏิบัติเป็นรูปธรรมต่อไป ทำแบบสอบถาม/นัดติดตาม นักศึกษากลุ่มทดลอง โดยผลสรุปการเข้ากลุ่มได้นำเสนอแล้วในหัวข้อ “ผลจากการเข้าโปรแกรม”

ข้อจำกัดของการวิจัย

1.กลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้มีขนาดเล็ก คือ 23 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 11 คน สาเหตุที่รับสมาชิกจำนวนจำกัดเพราะจำนวนสมาชิกกลุ่มมีขนาดไม่มากเกินความสามารถของผู้นำกลุ่ม อย่างไรก็ตาม ตัวอย่างที่มีขนาดเล็กนี้ไม่สามารถอ้างอิงไปสู่กลุ่มประชากรเป้าหมายทั้งหมดได้

2.กลุ่มตัวอย่าง ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาธรรมศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาสุขภาพจิตเท่านั้น ซึ่งมีความใกล้เคียงกันในด้านสติปัญญาและความสนใจ ดังนั้น ก่อนจะนำโปรแกรมนี้ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างในเรื่องปัจจัยส่วนบุคคล ควรปรับกระบวนการและกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับความสนใจและพื้นฐานความรู้เดิม จะช่วยให้กลุ่มเป้าหมายได้รับประโยชน์ในการเข้าร่วมโปรแกรมมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปและปัญหาในการวิจัย

1.การคัดเลือกกลุ่มทดลอง

1.1ควรให้ความสำคัญกับขั้นตอนการยินยอมเข้าร่วมโปรแกรม ของนักศึกษากลุ่มทดลอง เมื่อผู้วิจัยไม่สร้างความเข้าใจและทำสัญญา (commitment) ที่ชัดเจนเกี่ยวกับการยินยอมในการเข้าร่วมโปรแกรม โดยเฉพาะเรื่อง ผู้เข้ากลุ่มสามารถเข้ากลุ่มปรึกษาได้ ครบ 8 ครั้ง ดังนั้นจึงเกิดความเข้าใจไม่ตรงกัน บางรายเข้าใจว่ามีการนัดหมายทำกลุ่มเพียง 2 ครั้งและบางรายไม่มาเข้ากลุ่มโดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้าเพราะมีธุระที่สำคัญกว่าต้องทำ เช่น ไปทำธุระส่วนตัวกับครอบครัว หรือวันทีนัดไว้ล่วงหน้าตรงกับวันที่อาจารย์นัดเรียนเพิ่ม หรือติดทำงานของคนละ เป็นต้น รวมถึงกลุ่มทดลองมักจะขอผู้วิจัยเลิกก่อนเวลาเพราะนัดทำรายงานไว้กับเพื่อน เป็นต้น

1.2 ควรมีการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ ที่มีระดับคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในระดับต่ำหรือมีความจำเป็นในการรับบริการปรึกษา เพื่อให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังเข้าร่วมโปรแกรมในระดับที่ชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น กลุ่มทดลองที่เป็นเยาวชนที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กตั้งแต่ 2 ปีขึ้นไป เนื่องจากงานวิจัยชิ้นนี้ ในระยะก่อนการทดลองนั้นกลุ่มทดลองและควบคุมมีคะแนนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

2.ระยะเวลาเข้าร่วมโปรแกรม ควรนัดหมายกลุ่มทดลองเกี่ยวกับเวลาเริ่มต้นโปรแกรมในช่วงก่อนเริ่มต้นสอบปลายภาค เพราะกลุ่มทดลองกำลังเตรียมตัวสอบ ทำรายงานกลุ่ม และส่งรายงานประจำวิชา ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อสมาธิและแรงจูงใจของกลุ่มตัวอย่าง เช่น นักศึกษามักอ้างว่าติดภารกิจไม่มา

ตามนัดหมาย บางรายไม่ตรงต่อเวลาและเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กลุ่มทดลองไม่ได้นำสิ่งที่เรียนรู้หลังเข้ากลุ่มไปฝึกฝนและปรับใช้เท่าที่ควร ทำให้พฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองไม่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

3. การสร้างแบบทดสอบ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีแบบทดสอบอยู่ 2 ฉบับ คือ แบบทดสอบหลัก คือ แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นแบบทดสอบหลักที่ผู้วิจัยใช้วัดผลการเปลี่ยนแปลงระยะก่อนทดลอง หลังทดลองและติดตามผล และแบบทดสอบรอง คือ แบบบันทึกพฤติกรรมการเพิ่มสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ซึ่งให้นักศึกษาประเมินตนเองหลังเข้ากลุ่มทุกครั้ง

3.1 แบบทดสอบหลัก ควรมีข้อคำถามที่สอดคล้องและครอบคลุมถึงพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลตามแนวสังคหวัตถุ 4 ที่กลุ่มทดลองสามารถปฏิบัติได้จริงและบ่อยครั้ง อย่างไรก็ตาม การทำกลุ่ม 8 ครั้งนี้ทำให้ทราบข้อมูลพฤติกรรมที่ตรงกับสถานการณ์จริงและมีโอกาสเกิดได้บ่อยครั้ง สามารถพัฒนาข้อคำถามของแบบทดสอบสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2 แบบทดสอบหลัก ควรมีจำนวนข้อคำถามเหมาะสมกับความสามารถในการสร้างเนื้อหาของโปรแกรมให้ครอบคลุมพฤติกรรมเป้าหมายซึ่งต้องการให้กลุ่มทดลองได้เรียนรู้ ผู้วิจัยออกแบบข้อคำถามถึง 38 ข้อแต่ไม่สามารถสร้างการเรียนรู้ได้ครบทุกข้อคำถาม ทำให้เกิดการสูญเสียไปถึงข้อคำถามของพฤติกรรมแต่ละด้านควรมีจำนวนของข้อเท่ากันเพื่อให้ให้นักกับพฤติกรรมในแต่ละด้านเท่าเทียมกัน

3.3 แบบทดสอบหลักและรอง เมื่อกลุ่มทดลองได้ทำแบบทดสอบในระยะหลังการทดลองแล้ว ควรเพิ่มเติมช่องว่าง ให้กรอกข้อมูลหรือมีการสัมภาษณ์เพิ่มเติมเกี่ยวกับ สาเหตุที่เพิ่มขึ้นของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมในระยะหลังการทดลอง ความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังเข้ากลุ่ม รวมถึงกระบวนการหรือคำพูดที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงคืออะไร เพื่อช่วยให้ผู้วิจัยทราบพฤติกรรมและเหตุผลเบื้องหลังการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น เรื่องการเห็นอกเห็นใจเพื่อน ควรให้กรอกข้อมูลเพิ่มเติม อาทิ รู้สึกเห็นใจใคร และเห็นใจอย่างไร เป็นต้น

3.4 แบบทดสอบรอง ควรตรวจเนื้อหาของข้อคำถามแต่ละข้อให้มีความถูกต้องและตรงตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยกำหนด อาทิ กรณีที่ผู้วิจัยไม่ได้ระบุให้กลุ่มทดลองทราบถึงรายละเอียดที่ชัดเจนของเพื่อนที่ให้สมาชิกลองฝึกผูกสัมพันธ์ด้วย โดยผู้วิจัยเขียนคำถามว่า “นำไปใช้กับเพื่อนคนใดบ้าง” ทำให้กลุ่มทดลองเข้าใจว่าหลังการเรียนรู้จะไปผูกสัมพันธ์กับเพื่อนคนใดก็ได้ทั้งที่เป้าหมายต้องการให้กลุ่มทดลองเน้นการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติกับเพื่อนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายเพียง 1 ท่านเท่านั้นนอกจากนี้ ผู้วิจัยยังสามารถสร้างความเข้าใจที่ชัดเจนให้เกิดขึ้นร่วมกันโดยการอธิบาย ยกตัวอย่างวิธีการกรอกแบบบันทึกและตรวจสอบความเข้าใจที่เกิดขึ้นร่วมกันอีกครั้งก่อนที่จะนำแบบบันทึกพฤติกรรมไปใช้จริง

3.5 แบบทดสอบบรองที่วัดหลังเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ควรเว้นระยะเวลาให้เกิดการแสดงพฤติกรรม เพราะการเกิดพฤติกรรมขึ้นกับระยะเวลาและโอกาสในการแสดงออกแม้กลุ่มทดลองมีความพร้อมก็ตาม เช่น เรื่องการทำประโยชน์ กลุ่มทดลองต้องรอเวลาแสดงพฤติกรรมเมื่อเกิดโอกาสที่เพื่อนต้องการความช่วยเหลือ หรือ พฤติกรรมเรื่องความเห็นใจเพื่อนซึ่งวัดได้ในช่วงหลังเข้ากลุ่มหลายครั้งแล้ว เป็นผลจากกลุ่มทดลองมีการผสมผสานความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากเข้ากลุ่มหลายครั้ง ทำให้วัดพฤติกรรมได้ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อๆมา ดังนั้น การที่ผู้วิจัยรับวัดผลในช่วงเวลาสั้นๆหลังทำกลุ่มแต่ละครั้งที่มีระยะห่างกันเพียงไม่กี่วันจึงไม่มีโอกาสให้กลุ่มทดลองแสดงออกเป็นพฤติกรรม จึงควรวัดพฤติกรรมทุกหัวข้อในช่วงจบการทำกลุ่ม 8 ครั้งและติดตามผลด้วย

4.กระบวนการให้การปรึกษาในโปรแกรม

4.1 ควรมีความเข้าใจที่ชัดเจนในกระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง เนื่องจากกระบวนการปรึกษากลุ่มเชิงพุทธส่วนใหญ่ที่เคยมีผู้ศึกษาไว้ไม่ได้รับการยอมรับอย่างชัดเจนในแวดวงจิตวิทยาการปรึกษา กระบวนการปรึกษาที่ใช้ในโปรแกรมจึงได้รับการพัฒนาขึ้นใหม่โดยอาจารย์ที่ปรึกษาของผู้วิจัย แล้วนำมาใช้ทดสอบประสิทธิผลของของโปรแกรม ทำให้ผู้วิจัยขาดความเข้าใจที่ชัดเจนในกระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3-5 และ 7 นั้นการทำกิจกรรมและอภิปรายของผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้นำกลุ่มจึงอยู่ในลักษณะของการพูดในสิ่งที่ทุกคนรู้กันอยู่แล้ว (common sense) กลุ่มทดลองจึงไม่ได้เกิดความเข้าใจใหม่และเพิ่มพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ได้เพียงการเพิ่มความตระหนักหรือเน้นย้ำความรู้ในสิ่งที่ทุกคนรู้แล้วเท่านั้น

4.2 ควรมีกระบวนการให้การปรึกษาที่นำปัญหาของสมาชิกมาพูดคุย ได้ทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาความสัมพันธ์ทั้งปัญหาหลัก ซึ่งพากลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม ได้แก่ ปัญหาความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับเพื่อนของสมาชิกแต่ละคน อาทิ มีอคติกับเพื่อน ขาดความกล้า ขาดทักษะเริ่มต้นสร้างสัมพันธ์ รวมถึงการทำความเข้าใจและคลี่คลายปัญหารอง ที่เป็นอุปสรรคในการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติหลังทำกลุ่มแต่ละครั้งเช่น ไม่มีโอกาสพบเพื่อน, ไม่มีโอกาสปฏิบัติหรือขาดความกล้า ฯลฯ

4.3 ควรมีกระบวนการปรึกษาที่มีความน่าสนใจและสามารถสร้างการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม กระบวนการของผู้วิจัยขาดความน่าสนใจ เพราะไม่สามารถกระตุ้นให้กลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ได้ทั้งหมดและส่งผลให้สมาชิกกลุ่มบางส่วนขาดแรงจูงใจในการนำไปปฏิบัติเพราะส่วนใหญ่ผู้วิจัยใช้การตั้งประเด็นให้คิด อภิปรายและเพิ่มเติมความรู้ความเข้าใจ และมีสัดส่วนของกิจกรรมค่อนข้างน้อย

4.4 ควรให้ความสำคัญกับเนื้อหาสำคัญ ที่ต้องการให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ตรงกับวัตถุประสงค์ในการทำกลุ่มแต่ละครั้ง เช่น ผู้วิจัยมักลืมหวัข้อการสร้างความตระหนักในปัญหาและข้อตกลงกลุ่ม ทำ

ให้สมาชิกบางคนเข้าใจผิดหรือมาเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมหลังจากที่ได้เข้ากลุ่มหลายครั้งแล้ว รวมทั้งผู้วิจัยไม่ได้อธิบายเกี่ยวกับเนื้อหาการแสดงออกที่เป็นรูปธรรมในเรื่องการพูดดีต่อกัน การให้ทาน การทำประโยชน์และทำตนเสมอ เป็นต้น ทำให้กลุ่มทดลองไม่เห็นแนวทางการปฏิบัติที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ รวมถึงไม่ทราบถึงพฤติกรรมที่กลุ่มทดลองควรปฏิบัติหรือพัฒนาให้มากยิ่งขึ้นซึ่งข้อมูลในส่วนนี้มาจากข้อมูลพื้นฐานก่อนการทดลอง(Baseline)

4.5 ควรมีกระบวนการทำข้อมูลพื้นฐานก่อนการทดลอง(Baseline) จากแบบสอบถามเพื่อเป็นเกณฑ์สำหรับผู้วิจัยและผู้เข้าโปรแกรม ได้ทราบถึงปริมาณความมากน้อยของการแสดงออกพฤติกรรมเรื่องต่างๆในระยะเวลาการทดลอง ซึ่งทำให้ทราบว่าควรพัฒนาพฤติกรรมเรื่องใดเพิ่มบ้างและใช้เป็นพื้นฐานเปรียบเทียบกับพฤติกรรมหลังการทดลองเพื่อทราบถึงพัฒนาการรายบุคคล นอกจากนี้ ข้อมูลพื้นฐานก่อนการทดลอง(Baseline) ยังสามารถใช้เพิ่มศักยภาพเป็นรายบุคคลและใช้จุดแข็งหรือศักยภาพที่สมาชิกแต่ละคนมีนี้เข้ามาช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มให้เกิดการพัฒนาตนเอง รวมทั้ง ผู้วิจัยอาจนำข้อมูลของสมาชิกที่เกิดการเรียนรู้ใหม่หรือเห็นเป็นสัญญาณของจุดเริ่มต้นที่ดีนี้มาทำให้เกิดความชัดเจนยิ่งขึ้นและพัฒนาต่อยอดเป็นพฤติกรรม เช่น ในการฝึกเรื่องให้ สมาชิกบางคนเกิดทัศนคติว่า การให้ขึ้นกับความพร้อมและความต้องการ แต่ยังไม่แสดงออกพฤติกรรม เป็นต้น

4.6 ควรมีกระบวนการปรึกษาที่รวบรัด ใช้เวลาสั้นในแต่ละขั้นตอนแต่มีประสิทธิภาพ เพราะช่วงเวลาดึงความสนใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ไม่เกิน 1 – 1 ชั่วโมง 30 นาที ในการวิจัยนี้พบว่าผู้วิจัยใช้เวลาไปกับช่วงใดช่วงหนึ่งยาวเกินไป โดยไม่ได้ให้น้ำหนักช่วงสำคัญของกลุ่มแต่ละครั้ง (highlight) ซึ่งเป็นช่วงสำคัญที่นำสมาชิกไปสู่การเปลี่ยนแปลง เวลายาวนานส่งผลให้กลุ่มทดลองรู้สึกเหนื่อยล้าเบื่อหน่าย รู้สึกไม่อยากทำกลุ่มและอยากออกไปทำกิจกรรมอื่นๆ โดยเฉพาะในช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. สถาบันการศึกษาในระดับต่างๆ ควรให้ความเข้าใจพุทธศาสนาที่ถูกต้องและทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในหลักการปฏิบัติที่จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่เป็นผลดีต่อตนเองและการอยู่ร่วมกัน
2. สถาบันการศึกษาควรจัดโปรแกรม หลักสูตร หรือตั้งศูนย์บริการให้คำปรึกษาในโรงเรียนและมหาวิทยาลัยเพื่อพัฒนาทักษะแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลแก่นักเรียนนักศึกษา ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ประสบปัญหาในเรื่องสัมพันธภาพและมีความต้องการบริการลักษณะนี้เป็นจำนวนมาก