

การอภิปรายผลการวิจัย

ในการศึกษามวลของการฝึกความไวในการรับรู้ที่มีต่อลักษณะบุคลิกภาพซึ่งมีความสำคัญต่อการปรับตัวและปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทางสังคม จากแบบสำรวจวิจัยที่ไอ พบว่า จำนวน 10 มาตราจากจำนวนทั้งหมด 18 มาตราของกลุ่มที่ได้รับการฝึกสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ว่าจะแนบบุคลิกภาพด้านการปรับตัวและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งวัดจากแบบสำรวจวิจัยที่ไอของกลุ่มที่ร่วมฝึกความไวในการรับรู้จะเพิ่มสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึก

จากงานวิจัยของ เรดดี (Reddy, 1973) พบว่ามีความเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ส่วนบุคคลเมื่อมีการฝึกอย่างมีโครงสร้าง มีแบบแผนมนุษย์สัมพันธ์พื้นฐาน เช่น การบรรยาย การใช้ภาษาท่าทางและการอยู่ร่วมกันตลอดช่วงการฝึก คล้ายคลึงกับงานวิจัยนี้ เช่น เกียวกันคอร์² (Dore, 1975) ซึ่งเสนอว่าเมื่อมีการนำอย่างมีเทคนิคและกลุ่มมีการรวมพลังกันเหนียวแน่นและใช้ไปในการเติบโตทางบวกจะมีผลให้ผู้เข้าร่วมฝึกพัฒนาความไวและการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก การรับรู้อันเอง การไวต่อการรับรู้ความรู้สึกระหว่างบุคคล เช่น เกี่ยวกับการศึกษาของ เวนิโน³ (Venino, 1973) ซึ่งพบว่าการใช้กิจกรรมการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองโดยผู้นำกลุ่มที่มีความสามารถในการนำสูงส่งเสริมสร้างให้เกิดความเจริญส่วนบุคคลและมีสัจจการแห่งตนมากกว่ากลุ่มที่ไม่มีการกำหนดแนวทางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับงานวิจัยของเพียงใจ สีนธนาคร⁴ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงเปลี่ยนแปลงหลังจากการฝึกในด้านมีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น มีทักษะในการสื่อความหมายมากขึ้น รวมทั้งเพิ่มพูนทักษะการทำงานกลุ่มและการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบเพิ่มขึ้น

1 Reddy, "The Impact of.....,"

2 Dore, "Changes as a Function....,"

3 Venino, "A Comparision....,"

4 เพียงใจ สีนธนาคร "ผลของการฝึกความไวต่อการรับรู้....,"

แม้ว่างานวิจัยที่กล่าวมาจะแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องกับงานวิจัยนี้ แต่ยังมีผลงานวิจัยที่แตกต่างกันออกไป เช่น คณะนักจิตวิทยาการปรึกษาของศูนย์แนะแนวมหาวิทยาลัยแมซซาชูเซตส์¹ (Counseling Center Staff University of Massachusetts, 1972) ไม่พบว่าการเปลี่ยนแปลงสัจจการแห่งตนหลังการฝึกความไวในการรับรู้โดยใช้แบบสำรวจพีไอไอ (Personal Orientation Inventory (POI)) ซึ่งเป็นแบบสำรวจที่นักจิตวิทยาบางท่านเช่นสมิท² (Smith, 1973) ได้กล่าวว่าเป็นแบบสำรวจที่ไม่อาจยืนยันได้ว่าสามารถใช้วัดสัจจการแห่งตนได้จริงซึ่งสอดคล้องกับที่มาร์คและคณะ³ (Marks E., Stephen, Robert F. Corey, Stephen F. Foster) ได้กล่าวถึงแบบสำรวจนี้ว่ามีปัญหาเกี่ยวกับการให้คะแนนและมีบางข้อซ้ำซ้อนกัน รวมทั้งมีความเที่ยงตรงต่ำ ส่วนงานวิจัยของเซอร์รา⁴ (1973) พบว่าไม่มีความแตกต่างกันระหว่างการฝึกอย่างมีโครงสร้างและไม่มีการสร้างพร้อมกับเสนอไว้ในการอภิปรายผลว่ามีตัวแปรเชิงซ้อนในผู้นำกลุ่มอาจมีความยุ่งยากต่อวิธีการที่ถูกเลือกใช้ การที่สมาชิกกลุ่มเป็นผู้เรียนของผู้นำกลุ่มบางคน ตลอดจนการไม่มีการวิเคราะห์เกี่ยวกับกลุ่มควบคุม ส่วนงานวิจัยของคาร์เรล⁵ (Carroll, 1973) ไม่พบความเปลี่ยนแปลงของความสอดคล้องกันระหว่างตนตามการรับรู้กับตนตามอุดมคติแต่พบว่ากลุ่มที่ฝึกรายงานว่าได้รับประสบการณ์อันมีคุณค่าจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่นซึ่งก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองแบบใหม่ซึ่งรู้สึกว่าจะทำให้เขาเปลี่ยนไปซึ่งเป็นส่วนที่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ ส่วนงานวิจัยของธีระ ประพฤติกิจ⁶ เสนอว่าการฝึกความไวในการรับรู้ไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงมโนทัศน์

¹ Counseling Center Staff University of Massachusetts, "Effect..."

² Smith B. Peter, "Controlled Studies of Outcomes of Sensitivity Training," Psychological Bulletin (July 1975). 592-622.

³ Mark E. Stephen, Robert F. Corey and Stephen F. Foster, "The Marathon Group Hypothesis-An Unswerd Question," Journal of Counseling Psychology 20 (March, 1973): 185-187.

⁴ Victor Cerra, "A Comparision"

⁵ Carrel, "The Sensitivity Training..."

การวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยนี้แสดงให้เห็นลักษณะบุคลิกภาพด้านการปรับตัวและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้ที่ได้รับการฝึกมีคะแนนสูงขึ้น 10 มาตราจากคะแนนทั้งหมด 48 มาตรา ได้แก่ ความชอบเข้าสังคม การปรากฏตัวทางสังคม การยอมรับตนเอง ความรู้สึกมีความสุข การควบคุมตนเอง ความอดทนและใจกว้าง ความสามารถในการสร้างความประทับใจ การปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกัน ความสนใจเกี่ยวกับจิตใจและความยืดหยุ่น ซึ่งอาจมีสาเหตุหลายประการดังจะได้อธิบายโดยละเอียดดังนี้

ก. การจัดการฝึกความไวในการรับรู้ เป็นการจัดห้องทดลองทางพฤติกรรมโดยมีวัตถุประสงค์ให้บุคคลได้มีโอกาสเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น มีความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อพัฒนาตนเองจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้รับความรู้และประโยชน์จากการเรียนรู้ระหว่างกันในบรรยากาศเปิดเผยและไว้วางใจกัน นำไปสู่พัฒนาการของบุคคลซึ่งแสดงออกโดยคะแนนจากแบบสำรวจในทางด้าน

ข. ลักษณะของกิจกรรม เป็นการจัดประสบการณ์อย่างมีระบบ (Structured Experiences) เริ่มจากกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ต่อเนื่องด้วยการปฏิสัมพันธ์ การเรียนรู้ระหว่างบุคคล ทักษะการติดต่อสัมพันธ์กับสมาชิกอื่นๆ การเรียนรู้เกี่ยวกับกลไกในการปรับตัว การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและพัฒนาการของกลุ่ม การยอมรับตนเอง การสื่อสารเกี่ยวกับตนเองในระดับลึกโดยพื้นฐานของการไว้วางใจกัน ซึ่งการจัดกิจกรรมอย่างเป็นระบบเช่นนี้อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อกลุ่มที่ได้รับการฝึก

ค. ระยะเวลา การฝึกนี้จัดขึ้นเป็นเวลาต่อเนื่องกัน 35 ชั่วโมง เช่นกลุ่มมาราธอน ในสภาพและบรรยากาศของการยอมรับกัน ไว้วางใจกัน เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างกัน มีโอกาสทดลองเกี่ยวกับวิธีการที่แต่ละคนมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น การอยู่ด้วยกันอย่างต่อเนื่องมีผลต่อกลไกในการปรับตัวของบุคคล เช่นที่แอนโดรนิโค¹ (Andronico, 1975) ได้กล่าวว่ระยะเวลาที่ยาวนานจะเป็นโอกาสให้บุคคลได้สัมผัสและจัดการกับความรู้สึกในระดับลึกของคนเนื่องจากบุคคลไม่สามารถคงกลไกในการป้องกันตนเองไว้ได้นานเกิน 6-7 ชั่วโมง เวลาจึงเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่มีผลต่อผู้ได้รับการฝึก

¹ Andronico, "Marathon Techniques in Out Patient Clinic: The Marathon," in Confrontation ed. Blank, Gottsegen, and Gottsegen (New York; Macmillan Publishing Co. 1975) pp. 135-146

ง. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล ได้แก่แบบสำรวจจีพีไอ ซึ่งเป็นแบบสำรวจเกี่ยวกับบุคลิกภาพทางสังคมรวม 18 ด้านซึ่งอาจมีความสัมพันธ์กับการฝึกความไวในการรับรู้เฉพาะบางด้านเท่านั้น เช่น การยอมรับตนเอง ความรู้สึกมีความสุข การควบคุมตัวเอง ความอดทนและใจกว้าง ความสนใจเกี่ยวกับจิตใจ เป็นต้น

จ. ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง การที่กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครอาจมีส่วนช่วยสนับสนุนสมมุติฐานอีกประการหนึ่ง เช่นที่โฟลด์และฮันนิงแกน (Fould & Hannigan ,1976) ได้กล่าวว่า การฝึกเป็นกลุ่มอย่างต่อเนื่องแบบมาราธอนนี้เป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพต่อการส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจสำหรับผู้แสวงหาความเจริญงอกงาม สอดคล้องกับยังและจาคอบสัน (Young & Jacobson, 1970) ได้กล่าวว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลต่อประสิทธิภาพของการฝึกว่า นิสิตในระดับมหาวิทยาลัยเป็นประชากรที่ดีที่สุดจากเหตุผลหลายประการ ได้แก่ ระดับสติปัญญา การใช้เหตุผล แรงจูงใจ การยอมรับประสบการณ์ในกลุ่ม ในการวิจัยนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตซึ่งได้อาสาสมัคร เช่นเดียวกันจึงอาจกล่าวได้ว่าเป็นสิ่งหนึ่งที่มีผลต่อการฝึกความไวในการรับรู้

การวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมุติฐานที่ตั้งไว้ว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกความไวในการรับรู้จะมีคะแนนจากแบบสำรวจจีพีไอสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการฝึก ซึ่งอาจมีสาเหตุอยู่หลายประการทั้งลักษณะการจัดการฝึกความไวในการรับรู้ การดำเนินกิจกรรมอย่างเป็นระบบแบบมีโครงสร้างและการใช้เวลาต่อเนื่องอย่างมาราธอน กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตอาสาสมัครรวมทั้งเครื่องมือที่ใช้ประเมินผล จากสิ่งที่กล่าวมาทั้งหมดล้วนเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการประสาน และเอื้ออำนวยก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของผู้ที่ได้รับการฝึกในบางด้านของบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับสังคมและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งวัดจากแบบสำรวจจีพีไอ

¹Melvin L. Foulds and Patricia S. Hannigan, "Effect of Gestalt Marathon Workshops on Measured Self-Actualization: A Replication and follow-up Study, "Journal of Counseling Psychology 23 (January, 1976), pp. 60-65.

²Edward R. Young and Leonard I. Jacobson, "Effect of Time-Extended Marathon Group Experiences of Personality Characteristics. "Journal of Counseling Psychology 17 (March 1970): 247-251.



อนึ่ง จากการวิเคราะห์แบบสอบถามปลายเปิด เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็น
ทัศนคติของสมาชิกกลุ่มฝึกความไวในการรับรู้ ในด้านต่างๆ ปรากฏผลดังนี้

ด้านกิจกรรม พบว่า สมาชิกส่วนมากแสดงความคิดเห็นว่า กิจกรรมแบบมีโครงสร้าง
เป็นลำดับเหมาะสม เช่น ก) การลำดับขั้นตอนของกิจกรรมแต่ละอย่าง มีจังหวะก้าวที่ดี เรียง
ลำดับก่อนหลังจนถึงจุดไคลแมกซ์ ข) กิจกรรมน่าสนใจเป็นส่วนมากทำให้สมาชิกเต็มใจที่
จะทำกิจกรรม ค) กิจกรรมเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ที่วางไว้ในกิจกรรม ง) กิจกรรม
ช่วยสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น จ) มีความกลมกลืนกันระหว่างความบันเทิงกับสาระ ฉ)
สามารถทำให้ลักษณะของบุคลิกภาพสมาชิกปรากฏออกมา ช) กระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมอยาก
จะโต้ตอบ ซ) เน้นหนักในเนื้อหา ให้ประโยชน์และความรู้ความเข้าใจตัวเองมาก ทำให้เป็นคน
คิดลึกซึ้งขึ้น ได้รับข้อคิด ข้อสังเกตที่ดี

ด้านผู้นำการฝึก พบว่า สมาชิกแสดงความคิดเห็นในด้านการฝึก เช่น
ก) วางแผนงานและเตรียมตัว เตรียมงานได้ดี ข) มีลักษณะเป็นผู้นำที่ดี มีความสามารถทำให้
กลุ่มสนิทกันและกล้าเปิดใจกันได้เร็ว ค) คอยชี้แนะแนวทางให้กลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพและสรุป
ผลให้กลุ่มเข้าใจ ง) พยายามนำกลุ่มแบบไม่กำหนดคแนวทาง เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มนำกลุ่มเอง
จ) หนักแน่นเมื่อเผชิญปัญหา มีเหตุผลมากกว่าอารมณ์ มีความเป็นกันเองดีมาก ฉ) ช่างสังเกต
รอบคอบ สนใจความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม ช) มีความรับผิดชอบสูง กล้าตัดสินใจ วางแผนงาน
เตรียมตัวและเตรียมงานได้ดี พยายามจัดสถานการณ์ให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี
ซ) ใจเย็น อ่อนน้อม มีความจริงใจ มั่นใจในตนเอง ฅ) บางครั้งพูดน้อยไป สมาชิกบางคนยังไม่เข้าใจ
ในกิจกรรมบางอย่าง ญ) แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองในปัญหาบางอย่างน้อยเกินไป
ฎ) เป็นผู้นำกลุ่มแบบประชาธิปไตย มีความยืดหยุ่นพอสมควร ฎ) ตัดสินใจได้เร็วให้ความรู้สึกอบอุ่น

ให้กำลังใจ และความเข้มแข็ง ข) มีความเข้าใจในกลุ่มที่ตนเองจะนำ รู้จัก
จุดอ่อน จุดแข็ง (Detail) ของสมาชิกกลุ่มทุกคน

ด้านเวลาและสถานที่ พบว่า สมาชิกประทับใจกับสถานที่วิจัยที่อ่างศิลา
มากกว่าที่คณะครุศาสตร์ เห็นว่าควรใช้เวลาอยู่ร่วมกันที่อ่างศิลาตลอดโดยที่เป็น
สถานที่เหมาะสม จากความสงบ เป็นส่วนตัว ไม่เสียเวลาเดินทางมาก อากาศดี
และได้รับความสะดวกสบายพอสมควร หลังจากเข้ากลุ่มก็สามารถพักผ่อนได้

ข้อเสนอแนะอื่นๆ สมาชิกเสนอแนะให้มีกิจกรรมพิเศษที่ไม่เกี่ยวข้องกับ
กลุ่มโดยตรง กิจกรรมสันตนาการ และใช้เวลาอยู่ร่วมกันที่อ่างศิลาให้มากกว่าที่จัดมี
สมาชิกในกลุ่มควรจะได้ติดต่อกันต่อไป มีการนัดมารวมกันอีก

ข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก ผู้ร่วมฝึกได้แสดงข้อคิดเห็นว่ามี
ประโยชน์อย่างมากต่อการเรียนรู้ เข้าใจตนเอง แนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเอง
ด้านการปรับตัวและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการมีความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น เช่น 1)
จากเรื่องรูปปั้นทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของสุนัขขึ้นอีก 2) จากการเรียนรู้เรื่องภาษาท่าทาง
ทำให้สนใจลักษณะบุคลิกลักษณะของผู้อื่นมากขึ้น 3) ทำให้เป็นคนมีเหตุผลไม่ใช้อารมณ์
จนเกินไป 4) ได้เห็นว่าทุกวันนี้คนเราพึ่งในสิ่งที่คนอื่นพูด แต่ขาดการรับรู้ความรู้สึกหรือ
อารมณ์ของเขาซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ลืกลงกว่าค่าพูด ถ้าเราเข้าใจสิ่งนี้จะทำให้ความสัม-
พันธ์ระหว่างกันและกันก็มากขึ้น 5) ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้นว่าตัวเองต้องการสิ่งใด 6)
เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลมากขึ้น 7) ทำให้มองเห็นคุณค่าสิ่งซึ่งมากขึ้นและเป็นวิธี
แก้ปัญหาให้กับตนเองในการที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีความสุข 8) การวิจารณ์ตนเอง
เล่าเรื่องของเราอย่างเปิดเผย ทำให้เราอย่างเปิดเผย ทำให้เราทราบถึงปัญหาต่างๆ
สิ่งต่างๆซึ่งเป็นประสบการณ์ที่หาไม่ได้ง่ายๆ 9) เกิดแรงจูงใจที่จะนำความรู้ที่ไปเผยแพร่
แพร่และถ่ายทอดต่อผู้อื่น

นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอให้มีการจัดกิจกรรมในลักษณะนี้อีกนอกจากนี้เป็นการเสนอราย

ละเอียดในการจัดกิจกรรมให้เวลามากขึ้น และมีกิจกรรมบางส่วนที่ไม่เกี่ยวกับการฝึก โดยตรง และ เสนอให้ผู้นำกลุ่มได้ประเมินผล แสดงความคิดเห็นให้มากขึ้น ฯลฯ

การออกแบบสอบถามปลายเปิดทั้งหมด พบว่า ส่วนมากสมาชิกที่เข้ารับการฝึกแสดงความคิดเห็น ทัศนคติ ความรู้สึกต่อกิจกรรมการฝึกความไวในการรับรู้ในทันทีที่เป็นส่วนมาก โดยเฉพาะ ในด้านข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับ และการนำไปประยุกต์ใช้ สอดคล้องกับพัฒนาการของคะแนนจากแบบสำรวจ ซีพีไอ ซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ การแสดงความคิดเห็นของผู้ร่วมฝึก หลังจากการฝึก 6 สัปดาห์ ในด้านกรนากรการเรียนรู้จากการฝึกมาประยุกต์ในชีวิตประจำวัน พบว่า ส่วนมากได้เสนอว่าสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้ เช่น 1) นำเอาเรื่องการยอมรับมาใช้กับบุคคลใกล้ตัว ซึ่งมีทัศนคติแตกต่างกัน ทำให้เข้าใจกันมากยิ่งขึ้น 2) ใ้พยายามสังเกตกับผู้อื่นมากขึ้น เนื่องจาก ไม่ค่อยมั่นใจในตัวเองเท่าไรนัก จึงไม่ค่อยสบาย แต่เดี๋ยวนี้พยายามมากขึ้น 3) สังเกตบุคคลอื่นมากขึ้น เมื่อก่อนไม่สนใจใครเลย สนใจแต่ตัวเอง 4) ไม่มีความกังวลใจระบุนความผิดของผู้อื่นง่ายๆ ใจกว้างขึ้นในการคิดและหาสิ่งต่างๆ 5) ในแง่มุมที่เปิดเผยต่อกัน การเข้าใจชีวิตของคนอื่นๆ เอาไปใช้สร้างสัมพันธไมตรีกับเพื่อนๆ ได้ 6) สามารถเข้าใจและรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือหรือให้อภัย และทำให้การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปทั่วๆ 7) เข้าใจอะไรบางอย่างลึกซึ้งขึ้น เช่น ที่คนเราพูดยกกันว่า เวลาคุณอย่าดูผิวเผิน ซึ่งก็รู้อยู่ แต่หลังจากเข้ากลุ่มแล้วก็เข้าใจชัดเจนมากขึ้น โดยเฉพาะสิ่งที่ดีกว่ามีประโยชน์มากๆ ก็คือรู้สึกสนิทใจมากขึ้น ที่จะเข้าไปพูดคุยกับคนรอบข้าง ซึ่งคงจะเป็นเพราะการที่เราได้พัฒนาตนเอง แม้ไม่ถนัดก็ทำให้ความเฉื่อยที่มีอยู่ลดลงไป 8) กิจกรรมที่ได้ฝึกฝนช่วยให้มั่นใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น กล้าแสดงความคิดเห็น ยอมรับความจริงและยอมรับในเหตุผลที่สมควรของผู้อื่น 9) การให้ความไว้วางใจต่อผู้อื่น และผู้อื่นก็จะมอบความไว้วางใจ

วางใจต่อเราจะทำให้เรารู้สึกอบอุ่นยิ่งขึ้น ในการที่มีคนที่สามารถเข้าใจเราได้
แล้ว เราก็มีความหวังและพลังในชีวิตที่จะต่อสู้อุปสรรคต่างๆ สามารถดำรงชีวิต รู้จัก
ออกหน ต่อสู้กับโลกภายนอก

จากผลการเปลี่ยนแปลงของคะแนนจากแบบทดสอบ ซีพีไอ ซึ่งเป็นแบบ
สำรวจเกี่ยวกับบุคลิกภาพด้านการปรับตัวและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ประกอบกับการ
รายงานการประเมินผลการฝึก รวมทั้งการประยุกต์นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน
แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาการของบุคคล อันเป็นวัตถุประสงค์ของการฝึกความไวในการ
รับรู้อย่างชัดเจน จึงอาจกล่าวสรุปจากการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า การฝึกความไวในการรับ
รู้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงคะแนนจากแบบทดสอบ ซีพีไอ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงด้าน
ทัศนคติ การรับรู้อันอาจจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆในทางที่เป็นประโยชน์ได้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย