

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสำรวจจิตพิไอ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของบุคลิกภาพ
 เกี่ยวกับการอยู่ในสังคมและการปฏิบัติพันธกิจทางสังคมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม
 ควบคุมเมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการฝึก

คะแนนจากแบบสำรวจจิตพิไอ ตอนที่ 1	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	X	SD	X	SD	
ความชอบมีอำนาจเหนือผู้อื่น	3.071	1.899	2.571	1.283	0.815
ความสามารถที่จะไถ่มาซึ่งฐานะ	3.428	2.680	1.500	1.019	1.210
ความชอบเข้าสังคม	3.571	2.502	2.142	1.231	1.917 *
การปรากฏตัวทางสังคม	5.142	3.939	2.500	1.019	2.429 *
การยอมรับตนเอง	5.000	1.881	3.714	0.944	2.251 *
ความรู้สึกมีความสุข	5.500	2.066	4.000	1.037	2.296 *

* p < .05

จากการตารางที่ 1 แสดงว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสำรวจจิตพิไอในกลุ่มที่สูงขึ้นกว่ากลุ่ม
 ควบคุมในมาตรา ความชอบเข้าสังคม การปรากฏตัวทางสังคม การยอมรับตนเอง ความรู้สึกมี
 ความสุข รวม 4 มาตรา จากจำนวน 6 มาตรา ในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการฝึก

คะแนนจากแบบสำรวจชีวิตไอ ก้านที่ 2	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	X	SD	X	SD	
ความรับผิดชอบ	2.714	2.054	2.142	0.864	0.960
การปฏิบัติตนในการเข้าสังคม	3.357	2.677	2.785	1.251	0.724
การควบคุมตนเอง	6.142	5.125	3.285	1.690	2.040*
ความอดทนและใจกว้าง	4.071	4.615	1.642	1.000	1.855*
ความสามารถในการสร้างความประทับใจ	6.214	2.326	4.428	1.554	2.388*
การปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกัน	2.357	1.277	1.500	0.854	2.086*

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 แสดงว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนจากแบบสำรวจชีวิตไอ ในกลุ่มที่ 2 สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมในมาตรา การควบคุมตนเอง ความอดทนและใจกว้าง ความสามารถในการสร้างความประทับใจ การปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกัน รวม 4 มาตรา จากจำนวนทั้งหมด 6 มาตรา ในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึก

คะแนนจากแบบสำรวจจิตฟิโ ทัศน์ที่ 3	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	X	SD	X	SD	
ความใส่ใจสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนา	4.357	3.835	3.071	1.206	1.196*
ความไม่ใส่ใจสัมฤทธิ์โดยการเป็นอิสระ	2.500	2.472	1.714	0.913	1.115*
ประสิทธิภาพด้านสติปัญญา	4.500	3.057	3.571	1.342	1.041

จากตารางที่ 3 แสดงว่า กลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในค่า t ของทั้งสามมาตรา

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการฝึก

คะแนนจากแบบสำรวจจิตฟิโ ทัศน์ที่ 4	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	X	SD	X	SD	
ความสนใจเกี่ยวกับจิตใจ	2.071	2.368	0.928	0.730	1.725
ความยึดหยุ่น	4.714	3.123	2.785	0.892	2.221
ความเป็นสรีรเทศ	2.857	1.791	2.142	0.662	1.400

$$* p < .05$$

จากตารางที่ 4 แสดงว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสำรวจจิตฟิโทัศน์ในค่า t สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมในมาตรา ความสนใจเกี่ยวกับจิตใจ ความยึดหยุ่น รวม 2 มาตรา จากจำนวน 3 มาตรา ในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์จากแบบสำรวจปลายเปิด ใช้ประเมินความรู้สึก ทัศนคติ และข้อคิดเห็นของผู้ร่วมฝึกเกี่ยวกับ ลักษณะของกิจกรรม ลักษณะของผู้นำหรือผู้ใช้อำนวยความสะดวกในการฝึกความไวในการรับรู้ ข้อคิดและประโยชน์ของการฝึก ข้อเสนอแนะ และการนำไปประยุกต์ใช้

ความรู้สึก ทัศนคติ ข้อคิดเห็นของผู้ร่วมฝึกเกี่ยวกับลักษณะของกิจกรรม

- ลักษณะกิจกรรมง่ายดี ทุกคนที่ได้รับประสบการณ์สามารถตีความได้
- กิจกรรมทำให้ผู้แสดงความคิดเห็นได้สำรวจความรู้สึกบางอย่างที่มีต่อคนที่ตนเองรักได้ดีขึ้น
- กิจกรรมเน้นหนักไปในเนื้อหา ให้ประโยชน์และความรู้ ความเข้าใจตัวเองมาก
- อุปกรณ์ง่ายและเหมาะสมที่ น่าจะมีการใช้อุปกรณ์มากขึ้น
- กิจกรรมบางอย่างทำให้ผู้ร่วมฝึกมีความรู้สึกร่วมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สนุก และชอบกิจกรรมนั้น
- กิจกรรมบางอย่างให้ความรู้สึกที่เรอบอกด้วยคำพูดหรือภาษาเขียนไม่ได้ หากแต่เราจะรับรู้ได้ด้วยความรู้สึก การสัมผัส ความใกล้ชิดและท่าทางที่มีต่อกัน
- กิจกรรมทำให้เป็นคนคิดลึกซึ้งขึ้น ได้รับข้อคิด ข้อสังเกตที่ดี
- ให้ความรู้การรับสัมผัส ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน เข้าถึงกันได้ง่าย
- บางกิจกรรมใช้เวลาานมากไป
- ให้ความรู้สึกอบอุ่น มีส่วนช่วยในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
- กิจกรรมน่าสนใจเป็นอันมากทำให้สมาชิกเต็มใจที่จะทำกิจกรรม มีการนำเทคนิคใหม่ๆมาใช้ ทำให้เกิดความสนใจ
- กิจกรรมสามารถทำให้ลักษณะบุคคลิกภาพของสมาชิกปรากฏขึ้นมา
- ก่อให้เกิดความสามัคคีในกลุ่ม
- กิจกรรมกระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วม อยากจะโต้ตอบ
- กิจกรรมไม่หนักจนเกินไป เป็นขั้นตอน ดีพอสมควร

ความรู้สึก ทัศนคติ ข้อคิดเห็นของผู้ร่วมฝึกเกี่ยวกับลักษณะของกิจกรรม

- ให้ความรู้สึกเป็นมิตร สนิทสนมกับผู้อื่น
- บางกิจกรรมใช้เวลาคิดมาก จะมีปัญหาสำหรับคนที่ไม่ชอบแสดงความคิดเห็น
- กิจกรรมก่อให้เกิดประสบการณ์กับระสาทสัมผัส
- กิจกรรมมีความกลมกลืนกันระหว่าง ความบันเทิงกับสาระ
- ลำดับขั้นตอนของการนำเสนอกิจกรรมในแต่ละอย่างมีจังหวะก้าวที่ดี คือ มีการเรียงสลับ ก่อนหลังจนถึงจุดไคลแมกซ์

ความรู้สึก ทัศนคติ ข้อคิดเห็นของผู้ร่วมฝึกเกี่ยวกับลักษณะของผู้นำกลุ่ม

- วางแผนงาน เตรียมตัว และเตรียมงานได้ดี
- พยายามจัดสถานการณ์ให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ได้ดี
- มีลักษณะเป็นผู้นำกลุ่มที่ดี และมีความสามารถทำให้กลุ่มสนิทกัน และกล้าเปิดใจกันได้เร็ว
- เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นและได้ศึกษาอย่างเต็มที่
- คอยชี้แนะแนวทางให้กลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพและสรุปผลให้กลุ่มเข้าใจ
- พยายามนำกลุ่มแบบไม่กำหนดหน้าทาง เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันนำกลุ่มเอง
- เสริมความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มได้ดี
- เก็บความรู้สึกได้ดี หนักแน่นเมื่อเผชิญปัญหา
- มีเหตุผลมากกว่าอารมณ์ มีความเป็นกันเองดีมาก
- ว่างสังเกต รอบคอบ สนใจอารมณ์ความรู้สึก แม้ว่าสังเกตได้เล็กน้อยของสมาชิกในกลุ่ม
- มีความกล้าที่จะตัดสินใจ และสามารถตัดสินใจได้รวดเร็วทันการ
- มีความรับผิดชอบสูง
- ให้ความปรึกษาได้ดี สามารถนำหลักจิตวิทยาามาได้อย่างได้ผล

- ให้ความรู้สึกอบอุ่น ให้กำลังใจและความเข้มแข็ง
- มีความเข้าใจในกลุ่มที่ตนเองจะนำ รู้จักจุดอ่อนจุดแข็ง () ของสมาชิกในกลุ่มทุกคน
- สามารถทำให้บรรยากาศในกลุ่มไม่เคร่งเครียด สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง
- มีอารมณ์ขัน พุทจาได้เพราะ
- เสียงอ่อน เบา พูทเข้าไปหน่อยทำให้บางครั้งไม่เข้าใจเท่าที่ควร
- ยอมรับฟังความคิดเห็น หรือความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มดีมาก
- บางครั้งพูดน้อยเกินไป สมาชิกบางคนยังไม่เข้าใจแจ่มชัดในกิจกรรมบางอย่าง
- แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเองในปัญหาต่างๆน้อยเกินไป
- อยากให้มีอารมณ์ขันมากกว่านี้ เพราะบางครั้งรู้สึกเคร่งเครียดไปหน่อย
- สามารถใช้คำถามทำให้คนอยากพูดโดยไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกว่าถูกบังคับ
- ให้ความนิ่มนวลเข้ากลุ่ม มีลักษณะแนะนำ ที่แรงมากกว่าออกคำสั่ง
- สามารถวางตัวได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ดี
- ใจเย็น ออทน มีความจริงใจ มั่นใจในตนเอง
- มีความคล่องตัวสูง สามารถควบคุมกลุ่ม และนำกลุ่มไปสู่จุดหมายได้ดี
- เป็นผู้นำกลุ่มแบบประชาธิปไตย และมีความยืดหยุ่นพอสมควร
- เชื้อชวนวัยให้สมาชิกดำเนินกิจกรรม และมีโอกาสแสดงความคิดเห็น

ความรู้สึก ทักษะ ข้อคิดเห็นของผู้เข้าร่วมฝึกเกี่ยวกับลักษณะของผู้ว่ายนำกลุ่ม

- ใจเย็น ละเอียทอ่อนให้ความรู้สึกอบอุ่นดี มีความมั่นใจในตนเอง ออทน
- แสดงออกในส่วนที่เป็นความรู้สึกของตนเองบ้าง
- ใจดี ยิ้มง่าย มีความรับผิดชอบสูง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- เป็นผู้นำที่ดี มีความคล่องตัวสูง
- เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น
- เสียงเบาไปหน่อย

- สามารถควบคุมกลุ่ม ให้สมาชิกทุกคนไปถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้พร้อมๆกัน คือความสามารถเข้าใจตัวเอง และได้รับรู้สิ่งที่ยังไม่รู้
- มีความอดทน
- รู้จังหวะในการจัดการปัญหาให้คลี่คลายได้อย่างรวดเร็ว

ความรู้สึก หัตถ์สนธิ ข้อคิดเห็นของผู้เข้าร่วมฝึกเกี่ยวกับเวลาและสถานที่

- เวลาในการจัดกิจกรรมบางอย่างน้อยไป เช่น การทำความเข้าใจกับคนอื่น
- เวลาที่มีอิทธิพลต่อกันหรือบุคคลมาก นิ่งนานๆติดต่อกันก็ทำให้ถึงจุดอิ่มตัวได้ การได้คลายอิริยาบถทำให้ไม่เบื่อ
- บางครั้งรู้สึกเกรงเกรียง ที่มีเวลาจำกัดต้องทำอะไรอย่างรีบเร่งตลอดเวลา และไม่มีเวลาพักผ่อนหลังรับประทานอาหาร
- ช่วงเวลาบ่ายน่าจะเล่นเกมส์มากกว่าซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิด
- บางครั้งไม่ค่อยตรงเวลาเท่าที่ควร แต่ส่วนใหญ่ก็พร้อมที่จะรอคอยเพื่อจะได้ทำกิจกรรมต่างๆพร้อมกัน
- ควรใช้เวลาพักผ่อน และได้สังสรรค์ร่วมกัน ในตอนกลางคืนไม่ควรมีกิจกรรม และควรกำหนดเวลาที่แน่นอน
- เวลาพอเหมาะแล้ว ไม่สั้นไม่ยาวไป ถ้ายาวกว่านี้อาจจะเบื่อ
- น่าจะใช้เวลาอยู่กรุงเทพฯ 1 วัน อ่างศิลา 3 วัน
- สถานที่เหมาะสม อากาศดี ได้รับความสะดวกสบายพอสมควร และไม่ได้อยู่ไกลกรุงเทพฯมาก ไม่เสียเวลาเดินทางมาก
- สถานที่เป็นส่วนตัวดี พร้อมทั้งจะรับรองสมาชิกกลุ่มได้อย่างไม่ชุลขชลัก หลังจากเข้ากลุ่มก็สามารถพักผ่อนได้

- สถานที่ ที่คณะฯ ไม่ค่อยให้ความรู้สึกเป็นกันเอง หรือคุ้นต่อกัน คือ สถานที่ไม่ค่อยเอื้ออำนวย แต่ถ้าได้มารุ่นที่ตั้งแต่วันแรก สภาพของกลุ่มจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- สถานที่ที่ครูศาสตร์น่าจะเป็นห้องส่วนตัวมากกว่าห้องเล็ก เซอร์
- ตอนแรกคิดว่าสถานที่จะไม่สะดวกสบาย เมื่อเข้าร่วมกลุ่มได้ร่วมมือ ร่วมใจ ล่ามกด้วยกัน คิดว่าอาจจะให้ความรู้สึกดีกว่าก็เป็นได้
- สถานที่สบาย ให้บรรยากาศที่ดีอีกแบบหนึ่ง คือ สถานที่สบาย อากาศปลอดโปร่ง ทำให้ทุกคนมีสมาธิ พร้อมทั้งจะแสดงความคิดเห็นและร่วมกิจกรรม
- สถานที่ ห้องฝึกที่ตองนั่งกับพื้น นั่งนานๆทรมาณร่างกาย แต่ก็มประโยชน์ ทำให้รู้สึกสนิทกันเร็วขึ้นเพราะไ้นั่งใกล้ติดกัน และสามารถเปลี่ยนอิริยาบถ นั่งได้หลายท่า

ข้อเสนอแนะอื่นๆของผู้เข้าร่วมฝึก

- ควรมีเวลามากกว่านี้ แต่สถานที่ดีแล้ว
- ควรให้สมาชิกของกลุ่มได้พักผ่อนมากขึ้นอีกหน่อย
- อยากให้มีกิจกรรมพิเศษที่ไม่เกี่ยวกับกลุ่มโดยตรง เช่นออกกาดังกายเข้าร่วมกัน
- อยากให้มีกิจกรรมสันตนาการบ้าง
- อยากให้กิจกรรมรวมกันทำเป็นกลุ่มหลายๆ เปลี่ยนบรรยากาศมากๆ
- บางครั้งไม่ยอมให้แบ่งเป็นกลุ่ม 2กลุ่มออกไปต่างหาก เพราะรู้สึกว่าเราอยู่ร่วมกัน เป็นกลุ่มเดียวกัน ไม่อยากแยกกันไป
- คนร่วมกิจกรรมยังกระจายไม่ตีพอ มีคนรู้จักกันมาก่อนมาอยู่ร่วมกัน คิดว่าความสัมพันธ์ในกลุ่มอาจจะเปลี่ยนไปอีกรูปแบบหนึ่ง ถ้าคนในกลุ่มไม่รู้จักกันมาก่อนแล้วทุกคนมาสร้างความสัมพันธ์กัน
- เวลาในกิจกรรมแต่ละอย่างควรจะสั้นไม่ยืดเยื้อ
- ควรมีเกมส์และการเล่นให้มากเพื่อลดความเครียด

- อยากให้อธิบายจุดประสงค์ของกิจกรรมให้พอรู้บ้างก่อนร่วมทำกิจกรรม
- เห็นด้วยที่ผู้ในกลุ่มที่ไม่เข้าร่วมมีอารมณ์อ่อนไหว เพื่อที่จะให้มีปัญหาแจ่มใสในการเข้าใจกลุ่ม
- อยากให้วิทยากรประเมินผลบ้าง ควรมีผู้ช่วยในกลุ่มมากกว่า 2 คน
- ควรหาข้อสรุปและสรุปสักใจให้มากๆ ไม่อยากให้สมาชิกให้ความคิดมากมายจนทุกคนรู้สึกอึดอัด จนความเงิบเข้ามาในวง ควรมีการเสนอความคิดเห็นให้รวดเร็วขึ้นอีกหน่อย
- อยากให้ใช้เวลาอยู่ร่วมกันในต่างจังหวัดมากกว่า 2 วัน อยากรักษาความสัมพันธ์และอยู่กับสิ่งที่เป็นตัวของเราและของคนอื่นๆอย่างที่เป็นอยู่นี้มากขึ้น
- อยากให้มีกิจกรรมกลุ่มแบบนี้อีก แต่ไม่เป็นกลุ่มใหญ่เกินไปเพราะจะมีปัญหาความพร้อมเพรียงในการรวมกลุ่ม
- ควรมีการติดต่อกันต่อไปอีก กลุ่มควรมีการนัดมารวมกันอีก

ความรู้สึก ทักษะที่ ชั่วคิดเห็นของผู้เข้าร่วมฝึกเกี่ยวกับประโยชน์

- ทำให้ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งจะทำให้ความสัมพันธ์ของเราดำเนินไปด้วยดี
- ได้เห็นกลุ่มเล็กๆ ซึ่งไว้ชีวิตร่วมกัน ได้เห็นความรัก ความอบอุ่น ซึ่งไม่ต้องแสดงด้วยคำพูดแต่ด้วยท่าทาง สัมผัส สายตา ซึ่งเป็นสิ่งที่หายากขึ้นในสังคมปัจจุบัน
- ได้รู้จักวิธีที่จะบอกความรู้สึกของตนเอง ได้ดีขึ้น
- รู้จักการรอคอยอะไรบางอย่างอย่างตั้งใจ และอดทน
- ได้รู้ว่าเราไม่ควรจะคาดหวังว่าจะเกิดขึ้น คนอื่นจะคิดอย่างไร ถ้าเราไม่ถามเราก็ไม่รู้ ดังนั้นถ้าเราอยากรู้ ก็ถาม ถามอย่างยอมรับ เปิดเผยและจริงใจ
- ได้รู้จักการทำงานร่วมกัน รับผิดชอบร่วมกัน
- ได้ขบคิดและประโยชน์จากกลุ่มพอสมควร แต่การนำไปใช้นั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล จะคิดแปลงแก้ไขได้มากน้อยแค่ไหนเพราะนิสัยบางอย่างก็แทบจะเป็นนิสัยถาวรแล้ว
- ได้ฝึกการรวมอยู่เป็นกลุ่มซึ่งต้องอาศัยการอดทนไม่น้อย โดยเฉพาะกับคนที่มาจากที่ต่างๆกัน มารวมกันโดยไม่รู้จักกันมาก่อน

- คิดว่ามองอะไรไหมมองรู้สึกซึ่ง ละเอียกรอบคอบ
- ได้เห็นว่าทุกวันนี้ คนเราหึงในสิ่งที่คนอื่นพูด แต่ขาดการรับรู้ในสิ่งที่แฝงมากับคำพูด คือความรู้สึกของเขา หรืออารมณ์ของเขา ซึ่งเป็นส่วนที่ลึกลงไปจากคำพูด ถ้าเราเข้าใจสิ่งนี้ จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างกันและกันดีมากขึ้น
- คิดว่าจะนำไปใช้ได้ ในการนำความสำเร็จมาสู่ชีวิตและจิตใจผู้อื่น
- สามารถเปลี่ยนแปลงนิสัยบางอย่างได้ เช่นความยับยั้งชั่งใจ
- เข้าใจคนอื่นมากขึ้น บางทีเราอาจจะใช้สิ่งที่ได้จากการอบรมไปโดยไม่รู้ตัวก็ได้
- การที่เรามีคนมากกว่า 2คนขึ้นไป ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ทักษะกิจกรรมร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เปิดเผย และจริงใจต่อกัน ทำให้กลุ่มเกิดความสัมพันธ์อันดี เกิดความผูกพันทางใจ
- ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น ว่าตัวเองต้องการสิ่งใด
- รู้จักแค้นความรู้สึกของผู้อื่น
- ทำให้เป็นคนมีเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์จนเกินไป
- ทำให้รู้จักอดทน อดกลั้นต่อผู้อื่น
- จากกิจกรรมลากจุก-ปลาเล็ก-ปลาใหญ่ ทำให้ได้ข้อคิดที่ว่าบางครั้งคนเราต้องกล้าเสี่ยงต่อการเปลี่ยนแปลงบ้าง เพื่อให้ได้สิ่งที่คิดว่า
- สิ่งที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันมา ก็เหมือนกับถนนที่สร้างขึ้นมาเพื่อให้คนเพิ่งเกิดเดินตามไป แต่ถ้านคนไม่รู้จักสร้างทางเดินใหม่ๆ เขาก็จะไม่สามารถรู้ว่า เขาอาจจะถึงจุดหมายแห่งชีวิตได้อีกวิธีหนึ่ง ซึ่งอาจเร็วกว่าเดิม
- จากเรื่องหัวใจ 4 ห้อง ทำให้รู้จักจัดพื้นที่ทั้ง 4 ห้องอย่างมีจังหวะเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม
- กิจกรรมหญิง 2 ภาพ ทำให้รู้สึกว่าตัวเองต้องสุขุมขึ้นอีก
- จากเรื่องภาษาท่าทาง ทำให้อยากจะสนใจลักษณะ บุคลิกของผู้อื่นมากขึ้น
- ได้ข้อเสนอที่เป็นหลักการ เพื่อนำไปหาทางประยุกต์ใช้ และยังทราบทัศนคติการมองปัญหาของผู้อื่นได้พอสมควร

- ทำให้มองโลกในแง่ดีขึ้นมาก
- ให้ความรู้ เรื่องจิตวิทยาดีขึ้น
- ทำให้จิตใจกว้างขึ้น ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนๆและไม่คิดถึงแต่ตนเองมากเกินไป
- มีความกว้างสังเกตในสิ่งรอบตัวมากขึ้น มีความคิดที่รอบคอบลึกซึ้งขึ้น
- มีความเข้าใจชีวิตของผู้อื่น และปรับปรุงตัวเองให้เข้าหาผู้อื่นมากขึ้น
- ทำให้คิดว่าสังคมคือเรา ตัวเราต้องอยู่ในสังคม จะโดดเดี่ยวไม่ได้
- สามารถเข้าใจถึงนิสัย ของคนแต่ละคนได้มากขึ้น เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล
- เป็นคนยอมรับความเป็นจริงยิ่งขึ้น ทำให้ไม่ควนสรุปสิ่งที่เห็นหรือได้ยิน
- มีความมั่นใจในการเข้าหาคนอื่นมากขึ้น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- สามารถได้สัมผัสรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นได้ดีขึ้น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- สิ่งที่ได้มากที่สุดคือ ได้รู้จักกับเพื่อนอีกกลุ่มหนึ่ง และสนิทสนมกับเขาในเวลาอันรวดเร็ว ซึ่งผิดกับกลุ่มอื่นที่มีประสบการณ์มา
- เมื่อได้รู้จักตัวเอง ได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น
- การมีความจริงใจ เปิดเผยนั่นมีอยู่ในทุกคน ซึ่งจะแสดงออกเมื่อทุกคนได้รู้จักและไว้วางใจผู้อื่น
- ได้ข้อคิดว่า เราควรมีสติ รู้และเข้าใจตนเองว่า มีความรู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ควรประสานกันอย่างเหมาะสม
- ได้วิธีการสร้างความรู้สึกที่ดี ความรู้สึกมั่นใจต่อคนอื่น
- ได้วิธีการติดต่อ สื่อสารกับคนอื่น แบบไร้ภาษาและท่าทาง
- ได้แนวความคิดในการสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่ม แนวคิดเรื่องความพึงเตรียมทางอารมณ์และการปรับตัว
- การวิจารณ์ตนเอง เล่าเรื่องของเราอย่างเปิดเผย ทำให้ทราบถึงปัญหาต่างๆ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่หาไม่ได้ง่าย ๆ
- ทำให้รู้ว่า ในชีวิตคนเรา ยังมีบางสิ่งบางอย่างที่เราต้องสื่อสารให้เข้าใจกัน
- ทำให้เรามีแรงจูงใจที่จะคิดปรับตนเองให้เข้ากับคนรอบข้างเรา

- รู้จักเคารพความคิดของคนเอง กล้าเสนอความคิด
- ได้ทักษะต่างๆที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- ทำให้อยากศึกษาเรื่องกลุ่มต่อ
- เกิดแรงจูงใจ ที่จะนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ และถ่ายทอดผู้อื่น
- จากการศึกษาเรื่องกลุ่มแล้ว ทำให้เราปรับตัวเข้ากับสังคมได้โดยที่เราไม่ขัดเขินหรือรู้สึกเป็นส่วนเกิน
- จากกิจกรรมต่างๆ ที่ได้ปฏิบัติร่วมกัน สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่นการคิดต่อการทำงาน การทำให้ชีวิตของตนเองสดใส และมีกำลังใจที่จะสู้ต่อไป

การนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน

- นำเอาเรื่องการยอมรับของกลุ่มมาเริ่มใช้ได้ คือ การจะให้ใครยอมรับเรา เราต้องยอมรับเขาก่อน เช่นพี่สาวมีทัศนคติต่างกันมากแต่เมื่อเราคุยถึงเรื่องที่เขาชอบ ต่อมาก็ไม่คุยเรื่องที่เกี่ยวข้อง พยายามไม่ตัดสินคนทันทีจากลักษณะภายนอก และเมื่อคบไปสักระยะพบว่า เขาน่าคบมาก เนื่องจากไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง ทำให้เรานักจึงไม่ค่อยสบตากับผู้ฟัง เคียงนี้พยายามมากขึ้น จากกิจกรรมกระจกทำให้ได้คิดว่าตัวเรานั้นหน้าหนึ่งตลอดเวลา 24 ชั่วโมง และเมื่อใครจะยิ่งเหมือนหน้ายักษ์จึงเริ่มยิ้ม สังเกตตนเองบ่อยๆ เริ่มสังเกตกิริยาท่าทางของคนอื่นมากขึ้น
- กล้าที่จะเปิดเผยต่อผู้อื่นกล้ามากขึ้น เพื่อที่เขาจะได้เข้าใจเรา พยายามสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อจะได้เข้าใจการกระทำของเขาให้มากที่สุด พยายามทำคนให้อารมณ์เบิกบาน ไม่ตึงเครียด ยิ้มแย้มและเอาใจใส่ต่อผู้อื่น
- ได้ประสบการณ์แปลกใหม่ สนุก รู้จักเพื่อนน่ารักอีกหลายคนซึ่งมีความจริงใจให้กัน มีโอกาสทบทวนความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น เรียนรู้คนอื่นๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถนำมาใช้ในการ Contact กับคนอื่นๆในสังคม ไม่คว้นตัดสินใจ ระบุความผิดของบุคคลอื่นง่ายๆ ใจกว้างขึ้น ในการคิดและทำ เข้าใจชีวิตของคนอื่นๆในแง่มุมที่เปิดเผยต่อกัน ทำให้เอาไปใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ มิตรไมตรีกับเพื่อนๆได้

- รู้สึกว่าเดี๋ยวนี้ เวลาจะติดต่อสื่อสารกับใครสักคนหนึ่ง ตนเองสนใจที่จะทำ ความรู้จักกับคนๆ นั้นในแง่มุมที่ละเอียดมากขึ้น โดยเฉพาะในด้านอารมณ์และ ความรู้สึกของเขา เรียกว่าพยายามสำรวจคนๆ นั้นก็ได้ ไม่ตัดสินใครๆ จากการรู้จัก อย่างผิวเผิน และแม้ว่าจะรู้จักกันนั้นก็แล้วก็ไม่ตัดสินเขาอยู่ที่ เพราะแต่ละคน ย่อมมีแบบแผนในการดำเนินชีวิตของตนเอง เรียกว่า ยอมรับใครๆ ในสภาพที่เขา เป็นอยู่ และรู้สึกว่า เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นดีขึ้น คิดว่า

Sensitivity Training จะต้องเป็นประโยชน์ต่อการเรียน Counseling คิดว่าในชีวิตจริงที่เราสามารถ เข้าใจและ รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้ เราก็ พร้อมที่จะช่วยเหลือหรือให้อภัยผู้อื่นได้ และทำให้การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล เป็นไปง่ายขึ้น

- ประโยชน์ส่วนใหญ่ที่ได้มักจะเกี่ยวกับการ เข้าใจความรู้สึกของคนอื่นมากขึ้น บางครั้ง ไม่ใช่เราเท่านั้นที่มีปัญหา คนอื่นก็มีแล้วก็อาจจะมากกว่าด้วย อย่างน้อย ก็ทำให้ความทุกข์บางอย่างของเราไปเทียบกับของคนอื่น ก็เลยสบายใจขึ้น นอก จากนี้ ก็ทำให้เรา เข้าใจอะไรบางอย่างได้ลึกซึ้งขึ้น เช่นที่มีคนพูดกันว่า เวลาคุณ อยู่อย่างผิวเผินที่หน้าตา ท่าทางภายนอกแล้วตัดสินว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งก็รู้อยู่ แต่พอเข้าไป เข้ากลุ่มก็ทำให้เข้าใจชัดเจนขึ้น มากยิ่งขึ้น สิ่งที่คิดว่า ได้มา มีประโยชน์มากที่สุดก็คือคราวนั้นรู้สึกว่าตนเอง เข้ากับคนอื่นได้ง่าย รวมทั้ง ความไว้วางใจด้วย มาจนถึงตอนนี้เลยรู้สึกสนิทใจมากขึ้นในการที่จะเข้าไป ทักทายพูดคุยกับคนรอบข้าง นอกจากนี้ก็คงจะเป็นการที่เราได้พัฒนาตนเอง ถึง แม้จะไม่กี่วันก็ต้องกลับมาอยู่ในชีวิตประจำวันก็ทำให้ความเฉื่อยที่มีอยู่ลดลงไป

- สามารถเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ในการปรับตัวเองให้เข้า กับผู้อื่น มองผู้อื่นในแง่ดี ซึ่งสิ่งนี้เราจะมองจากรูปลักษณ์ภายนอกไม่ได้ ต้อง ดูให้ลึกซึ้ง ซึ่งบางครั้งอาจจะมีส่วนที่อยู่ การที่เราจะปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ขึ้น ในแง่ Free Area เราจะคงเปิดเผยต่อผู้อื่นก่อน แล้วผู้อื่นจะ เปิดเผยต่อเรา แต่สิ่งเหล่านี้จะต้องเหมาะสม ถูกต้องตามกาลเทศะ

ในส่วนที่เป็น Blind Area ถ้าเรายอมรับความจริง ส่วนนี้เราจะไม่รู้แต่คนอื่น
 รู้ เรามีใจกว้างพอผู้อื่นก็จะช่วยตักเตือนให้เรารู้ ถ้าเรามีส่วนบกพร่องเราจะได้นำไปแก้ไข ปรับปรุงให้ดีขึ้น และทำให้เข้าใจตัวเราเองดีขึ้น และในการที่ได้พบปะกับผู้อื่น ที่ตกทายปราศรัยกันก็ให้หลักการเปิดเผย และปรับตัว ซึ่งนับว่ามีประโยชน์มาก นอกจากนี้ยังนำไปใช้กับการทำงานร่วมกับผู้อื่น ถ้าเราไว้วางใจผู้อื่น ผู้อื่นก็จะไว้วางใจเราซึ่งจะทำให้เรารู้สึกอบอุ่นยิ่งขึ้น ในการที่เรามีคนที่สามารถเข้าใจเราได้ เราก็จะมีความหวังและพลังในชีวิตที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ สามารถดำรงชีวิต รู้จักอดทน ต่อสู้กับโลกภายนอก จากกิจกรรมที่ได้ฝึกฝน ช่วยให้เรามีความมั่นใจมากขึ้น กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ยอมรับความจริง และยอมรับในเหตุผลที่สมควรของผู้อื่น

- ใ้ทดลองนำความคิด เรื่องหน้าต่างหัวใจไปใช้กับคนที่เราคิดว่าเรารักเขาข้างเดียว โดยเปิดเผยตนเองและความรู้สึกของตนเองมากขึ้น ปรากฏว่าเราก็ได้ทราบว่า เขาก็ชอบเรามากเหมือนกัน แต่ก็คิดเหมือนกันว่าการเปิดเผยตนเองมากไปก็อาจจะเป็นอันตรายเหมือนกัน เขาอาจหลอกดวงเรา การเข้ากลุ่มครั้งนี้มีค่ามากสำหรับตนเอง นอกจากจะได้รู้จักคนอื่นๆแล้ว ยังได้รู้จักตนเองมากขึ้น ทำให้รู้ว่ายังมีอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่ต้องปรับปรุง เช่น การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซื่อายไม่ดวงไว ไม่กล้าแสดงออก และไม่คิดถึงตนเองในแง่ลบจากการเปรียบเทียบกับผู้อื่น และไม่คว้นตัดสิน สรุปลักษณะ บุคลลิกภาพของผู้อื่นโดยที่ยังไม่รู้จักเขาก็

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย