

## บทที่ 5 การอภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยเรื่อง “ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ” ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายถึงสมมุติฐานการวิจัยข้อ 1 และ ข้อ 2 อย่างเป็นเนื้อเดียวกัน โดยสมมุติฐานข้อที่ 1) กำหนดว่า หลังการทดลอง กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง และสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 2) กำหนดว่า หลังการทดลอง กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 1 และ 2 ทำให้ได้ข้อสรุปว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีผลต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ

ผลการทดสอบสมมุติฐานทั้งสองข้อแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่ทำให้ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพในกลุ่มทดลองเกิดสุขภาวะจิตสูงขึ้น และสูงกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับงานวิจัยอื่นๆ ที่แสดงถึงประสิทธิภาพของกลุ่มการปรึกษา เช่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สช่วยเพิ่มคะแนนความสุข ดวงพร หิรัญรัตน์ (2543) การศึกษาของ วรปสร โรหิตะบุตร (2549) ที่พบว่ากลุ่มพัฒนาตนช่วยพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ และมีการวิจัยจำนวนมากที่พบว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธช่วยเพิ่มคะแนนภาวะสังการแห่งตน (สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548) ช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2549) เพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลก (สิทธิ์ จิตต์นิลวงศ์, 2549) เพิ่มเขาวนอารมณ์ (นิลภา สุขเจริญ, 2550) เพิ่มสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (ธีรวรรณ ธนะพานิช, 2550) เพิ่มความสงบ ความจริงแท้ ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต (กนิษฐา ตันโพธิ์ทอง, 2550) เพิ่มสุขภาวะทางจิต (นฤมล วิจารณกุล, 2550) เพิ่มวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการ (จรัสเดช เกียรติเดชปัญญา, 2550) และเพิ่มการปรับตัวให้กับสมาชิก (มัลลิกา บุญสืบ, 2550)

ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีหลักพุทธธรรมเป็นฐานแนวคิด อย่างเช่น กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญา (BPGC) ของ ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ที่ช่วยเพิ่มสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและความพึงพอใจของผู้รับบริการ และกลุ่มโยนิโสมนสิการ ของ เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) ที่ช่วยเพิ่ม

ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง และนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเองของผู้ติดยาเสพติด ซึ่งพบว่า ผลของกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้ติดยาเสพติดมีการเสพยาลดลง และมีการเห็นคุณค่าตนเองเพิ่มขึ้น (พรประภา แก้วกล้า, 2534) มีระดับการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นและมีจำนวนการติดยาเสพติดซ้ำน้อยลง (จงรัก อินทร์เสวก, 2539) และยังช่วยให้ผู้ป่วยในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพได้มีโอกาสเรียนรู้จากชีวิตผู้อื่น ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตนเองจากที่ไม่ถูกต้องมาเป็นที่ถูกต้องในทางสร้างสรรค์ เกิดความหวัง การเกื้อกูลกันจนสามารถพึ่งตนเองได้ (ทิพาวดี เอมะวรรณนะ, 2545) เช่นเดียวกับที่ ชัยญาติสิทธิ์ คันสนะวีรกุล (2544) ศึกษาประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนเอง พบว่า สมาชิกเกิดประสบการณ์พัฒนาตนเองทั้งในมิติภายในบุคคลและมิติระหว่างบุคคล และ Du Tolt, Anton และคณะ (2002 อ้างถึงใน สหรัฐ เจตมโนรมย์, 2548) พบว่าสมาชิกมีประสบการณ์ในการพัฒนาตนเองในกระบวนการเริ่มต้นเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง การรับรู้ถึงทางเลือกและตระหนักถึงความรับผิดชอบของตน การตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมในระยะยาว รวมทั้งรับรู้ถึงความยืดหยุ่นที่ให้อิสระและมีมิตรภาพของกระบวนการ

ในการวิจัยครั้งนี้ ข้อมูลทางสถิติ และข้อมูลเชิงคุณภาพจาก 3 แหล่ง ได้แก่ ข้อมูลจากการบันทึกประจำวันของสมาชิก ข้อมูลจากแบบประเมินหลังการเข้ากลุ่ม และข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้สะท้อนข้อมูลย้อนกลับที่แสดงให้เห็นถึงสุขภาวะทางจิตที่พัฒนาขึ้นและปฏิกริยาของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อประสิทธิภาพของกลุ่มได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและแนวคิดกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ (โสรัชี โปธิแก้ว, 2547; 2549) ได้พบประเด็นที่จะแสดงถึงประสิทธิภาพของกลุ่มที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ 3 ประเด็นดังต่อไปนี้

### 1. ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร

พระธรรมปิฎกกล่าวถึงการทำหน้าที่ของกัลยาณมิตรว่า "...ถ้าคนดีหรือสัตบุรุษไปทำหน้าที่ช่วยเหลือแนะนำสั่งสอนชักนำสัมมาทิฐิให้แก่ผู้อื่น ก็เรียกว่าเขาทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร..." (พระธรรมปิฎก (ปอ.ปยุตโต), 2543)

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนเองและการปรึกษาแนวพุทธ มีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรคอยเอื้ออำนวยให้สมาชิกค่อยๆ เรียนรู้ พิจารณาชีวิต และคิดใคร่ครวญปัญหาและ

สถานการณ์ต่างๆอย่างมีระบบระเบียบ โดยวางรากฐานอยู่บนความจริงของธรรมชาติ นั่นคือ ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกพัฒนาสัมมาทิฐิ สอดคล้องกับที่ เปรตพรณ แตนศิลป์ (2550) ได้กล่าวไว้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นกัลยาณมิตรเอื้อให้สมาชิกได้เกิดโยนิโสมนสิการและการพัฒนาปัญญา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธซึ่งได้ผ่านการพัฒนาตน เรียนรู้และฝึกฝนตนเองไปสู่สัมมาทิฐิ เป็นกัลยาณมิตรที่ทำหน้าที่เอื้อให้สมาชิกได้สังเกต สำรวจ ไคร่ครวญ ตรวจสอบ ชีวิตของตนและเหตุปัจจัยทั้งหลายในชีวิต จนสามารถที่จะตระหนักและพิจารณาสิ่งต่างๆในชีวิตตามความเป็นจริง ขยายทัศนะในการมองโลก มองชีวิตจนเกิดความมองงามขึ้นในจิตใจ และมีกำลังที่จะพิจารณาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจอันเกิดจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนเกิดสัมมาทิฐิ คือ มีโครงสร้างจิตใจที่เปลี่ยนแปลงจากทุกข์ภาวะสู่สุขภาวะ เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง คลายจากความยึดเหนี่ยวที่ทำให้เกิดความทุกข์ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนเหมาะสมกับสภาวะที่เขาเผชิญอยู่ ซึ่งทำให้บุคคลสามารถพัฒนาสุขภาวะทางจิต อันเป็นลักษณะส่วนบุคคลที่แสดงถึงลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิตที่เอื้อให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างเต็มความสามารถ (positive psychological functioning) ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การยอมรับในตน การมีความมองงามในตน

การที่สมาชิกรับรู้ถึงความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่มว่า ผู้นำกลุ่มมีความเป็นกันเอง มีอัธยาศัยดี เข้าใจถึงจิตใจของสมาชิก มีความประพฤติที่เหมาะสมตามบทบาทหน้าที่ เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้สมาชิกมีความสบายใจที่จะเล่าถึงความรู้สึกนึกคิดและปรึกษาปัญหาของตน ซึ่งการได้ทบทวนและสำรวจตนเองผ่านการเอื้อของผู้นำกลุ่มนี้ สมาชิกจะค่อยๆตระหนักในตนเองมากขึ้น เปิดใจที่จะเรียนรู้จากชีวิตตนเองและคนอื่นมากขึ้น และการที่สมาชิกรับรู้ว่าผู้นำกลุ่มมีความพร้อมที่จะรับฟังอย่างร่วมรู้สึก ใสใจ เต็มใจ ยอมรับ อดทน ไม่รังเกียจ ไม่ตำหนิ ไม่ตัดสินถูกหรือผิดด้วยกรอบความคิดของตนเอง สมาชิกจึงเกิดความรู้สึกปลอดภัย พิจารณาชีวิตตนเองและรับรู้อย่างไม่ปิดเขื่อน เรียนรู้จากส่วนที่ดีและส่วนที่ผิดพลาดจากประสบการณ์ของตน สามารถยอมรับตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ พัฒนาคุณลักษณะการยอมรับในตน เป็นโอกาสให้เกิดความเข้าใจและยอมรับตนเองได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ มีความรู้สึกในแง่บวกต่ออดีตของตนเอง พัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง สามารถประเมินตนเองตามจริงและตามมาตรฐานของตนเองได้

เมื่อสมาชิกมีส่วนร่วมรับรู้เรื่องราวและความทุกข์ความสุขในใจของกันและกัน สมาชิกจึงรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนม อบอุ่น ผูกพันกับผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิก มีกำลังใจ เรียนรู้ที่จะให้และรับความช่วยเหลือและความปรารถนาดีต่อกัน ซึ่งเป็นการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

เมื่อสมาชิกมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น ก็มีแนวโน้มให้มีการเปิดเผยและยอมรับตนเองในระดับที่ลึกซึ้ง รู้สึกปลอดภัยและเป็นตัวของตัวเอง กล้าที่จะบอกเล่าเรื่องราวที่ตนไม่พอใจ หรือเจ็บปวดเป็นทุกข์ รวมทั้งปัญหาต่างๆ ของตัวเอง โดยมีผู้นำกลุ่มที่มีความตั้งใจ มีความพร้อม เป็นที่ปรึกษาที่ดี และมีความสามารถในการช่วยเหลือด้านจิตใจ รู้จักจังหวะเวลาที่เหมาะสมในการที่จะรับฟังอย่างเข้าใจและถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ คำแนะนำ เรื่องราวที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิก รวมทั้งเอื้อให้สมาชิกได้พิจารณาความเป็นจริงในชีวิตตนเองอย่างชัดเจน จนสามารถเลือกแนวทางการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง จัดการสิ่งต่างๆ ได้ตามความเหมาะสม เป็นการพัฒนาความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อมของสมาชิก ขยายทัศนะที่มีต่อตนเองและสิ่งรอบตัว เปิดรับประสบการณ์ใหม่ เกิดความเชื่อมั่นในศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง พัฒนาความองอาจงามในตน และเมื่อสมาชิกตระหนักในศักยภาพของตน ก็สามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตและสามารถกำหนดทิศทางในชีวิตของตนเอง พัฒนาการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตของตน

จะเห็นได้ว่าคุณสมบัตินี้ของกัลยาณมิตรในตัวผู้นำกลุ่มนี้เอง ที่เอื้อให้เกิดคุณลักษณะ 6 ประการ ของสุขภาวะทางจิตของสมาชิก คือ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การยอมรับในตน และการมีความองอาจงามในตน โดยคุณลักษณะเหล่านี้ได้ค่อยๆ พัฒนาขึ้นและเกื้อหนุนซึ่งกันและกันให้พัฒนาขึ้นไปอีก เช่น เมื่อสมาชิกมีสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้น อบอุ่น ไร้วางใจต่อกัน ก็ทำให้สมาชิกมีความกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง สำรวจ เข้าใจและยอมรับชีวิตตนเองตามจริง และในสัมพันธภาพที่มีการยอมรับ ไม่ตัดสิน ไม่ประณาม ไม่ตำหนิ นั้น ก็ทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเองในการพูด คิด กระทำ ตามความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนเอง เมื่อสมาชิกรู้จักตนเองตามความเป็นจริง ก็จะสามารถประเมินตนเองตามจริงได้ นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความสามารถเลือกวิถีชีวิตที่ตนเองต้องการได้ และเมื่อเกิดคุณลักษณะนี้ขึ้น ก็ทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักในคุณค่าของตนเอง เกิดแรงบันดาลใจที่จะดำเนินชีวิตตามจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ตั้งใจ รับรู้ศักยภาพในตนที่จะพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้ สามารถสามารถเลือกและสร้างสรรค์สิ่งที่เหมาะสมกับความต้องการและคุณค่าของตนเองได้จากสภาพแวดล้อมของตน



## 2. กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ในกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธนั้น ผู้นำกลุ่มได้อาศัยกรอบของอริยสัจ 4 เอื้อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ร่วมกันภายใต้ 4 กระแส คือ (1) การเปิดเผยเรื่องราว ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม (2) ปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม (3) ความมุงอกงามในจิตใจของสมาชิกกลุ่มจากรีวิวที่มีคุณค่า นำขึ้นขมยินดี และ (4) การคลี่คลายปัญหาหรือประเด็นคั่งค้างในจิตใจของสมาชิก โดยที่ลักษณะการทำงานของกระแสทั้ง 4 นี้เกิดขึ้นอย่างเป็นเนื้อเดียวกันตลอดกระบวนการ เป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อให้สมาชิกพัฒนาสุขภาพทางจิต คือ ลักษณะทางจิตใจด้านบวกที่เอื้อให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างเต็มความสามารถ 6 ประการ ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การยอมรับในตน การมีความมุงอกงามในตน ดังจะเห็นได้จากการที่สมาชิกได้สะท้อนความรู้สึกนึกคิดของตนที่ได้อยู่ในกระแสนั้น ผ่านการวิเคราะห์แยกแยะเป็นประเด็นๆ ดังนี้

### (1) การเอื้อการเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure)

การเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นโอกาสที่สมาชิกจะได้สังเกต และสำรวจชีวิตของตนเอง ทบทวนและตระหนักในตนเองมากขึ้น ผ่านบอกกล่าวเล่าเรื่องราวในชีวิต และชัดเจนกับความรู้สึกที่เป็นทุกข์ของตนในระดับที่ลึกซึ้งอย่างทั่วถึง การกระทำเช่นนี้เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เพื่อขยายทัศนะที่มีต่อโลกและชีวิต ภายใต้บรรยากาศของการร่วมรับฟังอย่างตั้งใจ เข้าใจ ยอมรับ ไว้วางใจ ซึ่งส่งผลให้สมาชิกเข้าใจและยอมรับตนเองในแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งเป็นการ พัฒนาการยอมรับในตน และสามารถประเมินตนเองตามจริงและตามมาตรฐานของตนได้ ค่อยๆ พัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง ดังตัวอย่างที่สะท้อนถึงกระบวนการเอื้อการเปิดเผยตนเอง ที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของสมาชิกดังต่อไปนี้

“มันได้เล่าสิ่งที่เก็บอยู่นาน ทั้งความทุกข์ความผิดหวังของนาง นางได้พูดความสมหวัง ทั้งที่ตลอดเวลาที่นางโตมา นางไม่ได้พูดกับใครเลย แต่ 6 วัน 7 วัน นางได้พูดออกมาได้ระบาย ความรู้สึกของนางสบายใจ เหมือนว่าได้ระบาย เหมือนได้อาบน้ำเย็นๆ...มันรู้สึกสดชื่น สบายใจ ชุ่มชื่นใจ มันหลายๆเรื่องนะ มันทำให้มีกำลังใจขึ้น” (นาง, สัมภาษณ์, L19-23)

“พี่ผู้มีส่วนเยอะค่ะ เพราะว่าถ้าไม่มีพี่ผู้ เราไม่ได้มานั่งคุยกันแบบนี้ ไม่ได้รับรู้ถึงความทุกข์ของแต่ละคน อย่างนางเอง นางก็ไม่ว่านางอยากจะทำ

เรื่องที่บ้าน...คือจะไม่มีการพูดสู่กันฟัง แล้วก็ไม่มีกำลังใจให้กันแบบนี้” (นาง ,สัมภาษณ์,L49-51)

“ให้พวกเราเล่าเรื่องประสบการณ์ของแต่ละคน เมื่อจบเรื่องที่เล่า ก็ชวนกลับมาดูหัวข้อสำคัญในเรื่องนั้นๆ ซึ่งทำให้ผู้เล่าแต่ละคนได้เห็น มุมมองเป็นเงาสสะท้อนกระจก” (แบบประเมิน,K1,L6-8)

“ทุกคนได้พูดกันทุกคน ทำให้เราได้เล่าถึงประสบการณ์ที่เราเคยเจอ และมีพวกพี่ที่นั่งฟังอย่างตั้งใจ” (บันทึก,M1,วันที่1,L2-3)

“พอเข้าไปที่เค้าก็บอกเอาประวัติของเราแนะนำตัวก่อน พอได้พูดได้คุย กันอย่างนี้ มันก็เหมือนกับว่าเราได้พูดให้เพื่อนให้ที่เราฟัง แบบเราก็เปิดใจได้ให้ รับรู้และไม่สบายใจเรื่องอะไร มันก็เลยได้สบายใจ” (แคน,สัมภาษณ์ L23-25)

“ไม่เหมือนกลุ่มนะ เหมือนบ้าน แบบว่าคุยกับพี่น้อง คุยกับแม่ คุย กับแม่เราอะไรอย่างนี้ คนที่เรารัก เราไว้ใจ เราพร้อมที่จะเล่าให้เขาฟัง เหมือน บ้าน ...มันรู้สึกเหมือนบ้านมากกว่าคะ มันเป็นบ้าน ทุกครั้งที่เข้ามาจะได้รับความ อบอุ่นขึ้นมา จะทำให้ตัวเองมีพลังขึ้นมา” (เพชร,สัมภาษณ์ L29-30,34-35)

## (2) การเอื้อปฏิสัมพันธ์(facilitate interaction)

ในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้ สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ให้สมาชิกมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจชีวิต เพื่อให้เกิดความเข้าใจตัวเอง เข้าใจคนอื่น ร่วมรู้สึก ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของ กันและกัน ช่วยกันและกันแก้ปัญหาในใจและให้กำลังใจแก่กันและกัน ทั้งหมดนี้เป็นการเรียนรู้ที่ จะเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับในความสัมพันธ์ต่อกัน สภาวะเช่นนี้เป็นการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น การเอื้อปฏิสัมพันธ์นี้ ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่อบอุ่น แน่นแฟ้น และด้วยสัมพันธภาพนี้เองก็มีส่วน ช่วยเอื้อให้สมาชิกเปิดใจที่จะพิจารณาชีวิตของตนเองและผู้อื่นในระดับที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น รวมทั้ง เป็นจุดเริ่มต้นในการเรียนรู้และขยายสัมพันธภาพที่ดีงามในชีวิตต่อไปอีก ดังที่สมาชิกกล่าวว่า

“พี่นักศึกษาและเพื่อนในกลุ่มมีความเป็นกันเอง เราคุยกันแบบพี่น้อง ปรึกษาปัญหาให้กำลังใจกัน ทุกคนต่างตั้งใจรับฟังเรื่องราวชีวิตของเพื่อน และยินดีที่จะให้คำแนะนำต่อเพื่อน ทำให้บรรยากาศของกลุ่มเต็มไปด้วย ความเห็นอกเห็นใจกัน” (แบบประเมิน,M2,L7-10)

“ได้ระบายความรู้สึกเล็กๆของเรา ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้รับ ประสบการณ์ต่างๆของเพื่อนมาเป็นข้อคิด และเตือนใจเราเอง” (แบบประเมิน ,T5,L11-13)

“วันนี้ก็รู้สึกดี ได้รับชีวิตของเพื่อน ได้นำประสบการณ์ชีวิตของเพื่อนเป็น ข้อเตือนใจและข้อปฏิบัติที่ดีของเราได้ และได้ ชี้แนะบอกข้อคิดเห็นต่างๆในแนวทางการดำรงชีวิตให้เพื่อน” (บันทึก,K4,วันที่2,L2-4)

“ทำให้เรารู้สึกว่าได้จากการเป็นผู้ให้ผู้รับ การที่เราเป็นผู้ให้ก็คือ เราให้ ให้ใจเพื่อน ให้คำตอปปลอบโยนเพื่อนกับเรื่องราวกับปัญหา แล้วก็การเป็นผู้รับก็คือ เราได้รับคำปลอบโยนเพื่อน ได้รับกำลังใจจากเพื่อน ก็รู้สึกดี” (เพชร ,สัมภาษณ์ L48-50)

“เหมือนพ่อแม่ในครอบครัวมานั่งคุยมานั่งปรึกษากัน เพราะชีวิตของหนู ที่ผ่านมาไม่เคยมีครอบครัว มีแม่แม่อีกเสียไป ก็อยู่โรงเรียนมาตลอด พอเริ่มมีคน มาแชร์ความคิดเห็นซึ่งกันและกันแล้วหนูก็รู้สึกเป็นกันเองตรงนี้ ทำให้หนูรู้สึกว่า หนูก็มีครอบครัวนะ” (แก้ว,สัมภาษณ์,L29-31)

“...แล้วก็ได้พูดเรื่องของเราที่ที่เราไม่เคยได้พูดไม่เคยได้เล่า เล่าก็ไม่ได้ เล่าได้หมดขนาดนี้ มีคนที่ตั้งใจฟังตั้งหลายคนแล้วก็ให้คำแนะนำและปลอบใจเรา ว่าต้องทำยังไง” (แก้ว,สัมภาษณ์,L7-12)

### (3) การเอื้อความงอกงาม (facilitate growth)

ความงอกงามของจิตใจ เป็นการขยายทัศนะ ความรู้สึกและการมองโลก การเพิ่มคุณค่าให้กับเรื่องที่เป็นแบบอย่างที่น่าชื่นชมยินดี ที่น่าชื่นใจของสมาชิก เพื่อเพิ่มพูนการเห็นคุณค่าของตนเอง และเห็นคุณค่าของกันและกัน เมื่อจิตใจของสมาชิกได้เปิดกว้างและแผ่ขยาย จิตใจก็มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ในระดับที่ลึกซึ้ง และสามารถมองชีวิตของตนและจัดการกับสิ่งต่างๆในชีวิตได้เหมาะสมตามความเป็นจริง สมาชิกเกิดการเพิ่มพูนกำลังใจและมีพลังมุ่งมั่นในการเลือกและกำหนดแนวทางชีวิตของตน เพิ่มพูนความเชื่อมั่นในศักยภาพในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนไปไปในทางที่ดีงาม ซึ่งกระบวนการนี้ทำให้สมาชิกมีจิตใจพร้อมต่อการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การยอมรับในตน และการมีความงอกงามในตน ดังที่สมาชิกกล่าวว่า

“ก็คือให้ผมมองเห็นว่าชีวิตตัวเองยังมีค่าอยู่ทุกๆที่ที่ผมแบบว่าไม่เคยเห็นตัวเองมีค่าตั้งแต่เกิดมาตลอดชีวิต คือว่าชีวิตเราล้มมาแล้วไม่ลุกแล้ว เดินถอยหลังอย่างเดียว เราเข้ากลุ่มเห็นว่าถ้าเราคิดว่าถ้าเราไม่สู้ถ้าเราถอย ก็มีใครช่วยเราได้ก็ไม่มี นอกจากตัวของเราเอง เราก็ต้องดิ้นรนช่วยตัวเอง” (แคน, สัมภาษณ์ L411-414)

“โดยรวมแล้วที่เราประชุมมานี้ส่วนมากเขาก็จะเอาในแง่ที่ผมเล่าให้ฟังไปแล้วว่า จะเอาข้อเสียนี่มาเพื่อระบายความรู้สึก ปลดปล่อยของแต่ละคนแล้วก็หลังจากนั้นก็มาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แล้วก็สร้างแรงคิดในแต่ละมุมมองของแต่ละบุคคล เพื่อให้แต่ละคนดึงเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ที่เราจะทำได้ เอาไปใช้หรืออาจจะแบบพลิกแพลงยังไงแล้วแต่เขา เพื่อเอาไปดำเนินชีวิตในสังคมต่อไป” (หนุ่ม, สัมภาษณ์ L234-238)

“ประทับใจที่เวลานางเล่าเรื่องของนางออกมาแล้วทุกคนตั้งใจฟังมาก แล้วก็ได้ออกกลับมาแต่คำที่ดี แล้วก็ได้กำลังใจจากทุกคนที่พูดออกมา มันรู้สึกอบอุ่นนะพี่ แล้วก็ได้ออกความคิดเห็น ได้พูด ได้แนะนำให้กำลังใจ” (นาง, สัมภาษณ์, L140-142)

“ตอนแรกหนูก็คิดว่าหนูแย่ พอเพื่อน 5 คนพูดขึ้นมา ทำให้หนูคิดว่าเราก็เก่งเราต้องสู้ให้เขาเห็นว่า หนูก็เก่ง หยุดอยู่ในหลุม หนูต้องปีนขึ้นมาให้ได้ อีกคนหนึ่งเป็นกระจกสะท้อนให้หนูรู้ว่าหนูเอาแต่ใจตัวเอง อีกสามคนบอกว่าหนูนะสามารถดูแลคนอื่นได้ดี สามารถให้กำลังใจคนอื่นได้ สามารถให้คนอื่นรู้ได้ว่าสิ่งที่เราทำมันผิด เพื่อนทำให้หนูกล้าพูดจนหนูก้าวผ่านจุดวิกฤตแล้วดีขึ้นจนมานั่งอยู่ตรงนี้ได้มาเป็นพี่เลี้ยงอาสา” (ลูกมิกกี้, สัมภาษณ์, L207-211)

“ทุกคนก็ให้กำลังใจเพื่อนหมด ทุกคนดูเหมือนเล่าเรื่องของตัวเองและเราก็ปลอบใจ ไม่ใช่ตามหน้าที่แต่เป็นความต้องการที่เขาอยากพูดออกมา ก็คอยแต่หาเรื่องดี ๆ มาเล่าต่อ ใครที่ท้อใครที่คิดว่าตัวเองไม่มีค่าก็เอาเรื่องราวของคนโน้นคนนี้ อย่างคนนั้นนะไม่มีแขนสองข้างเลยเขายังต่อสู้ ดำเนินชีวิตทุกวันนี้เลี้ยงแม่ได้ ทำให้เราคิดว่าเรามีแขนขาครบ 32 ทำไมเรานั่งท้อแท้ ของเขาแขนขาที่เขาไม่มีเลย แต่ของเราชีวิตของเราเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ” (แก้ว, สัมภาษณ์, L172-176)



“มันชื่นใจอะ มันมีพลังขึ้นมาเลย มีพลังโดยไม่กลัวอะไรแล้วละ เราได้ปลดปล่อยไปหมดแล้ว ได้พูดไปหมดแล้ว แล้วก็ก็มีเพื่อนมาเติมเต็ม เติมพลังให้เราเติมในสิ่งที่เราขาดหายไป ทำให้เรามั่นใจมากขึ้น” (เพชร, สัมภาษณ์ L55-57)

“7 วันที่อยู่ในกลุ่มนี้ มีสิ่งที่มาช่วยให้นางเปลี่ยนแปลงตัวเองคือการที่นางได้พูด แล้วที่นางได้กำลังใจจากเพื่อนๆ จากพี่ๆ จากเพื่อนๆ ทั้ง 5 คน ได้กำลังใจ ได้ความคิดใหม่ๆ ได้อุทาหรณ์ แล้วก็ได้แรงใจ...ได้ความคิดใหม่ๆ ก็คือจากที่นางคิดว่านางจะกลับไปตรงที่เค้าเล่นยา ก็ทำให้นางมองความคิดที่จะลาจากตรงนั้น นางจะไม่ยอมกลับไป จะไปหาที่ใหม่อยู่ คือจะหลีกเลี่ยง เดินออกไป ฉีกเส้นทางออกไป ที่มันไม่ต้องกลับไปยุ่งกับสิ่งตรงนั้น...รู้สึกขึ้นมาได้คือจิตเราไม่อยากจะย้อนกลับไปแล้ว อยากเปลี่ยนเส้นทางไปในทางที่ดี อยากจะไปยืนอยู่ตรงจุดที่ตัวเองฝันมากกว่า” (นาง, สัมภาษณ์, L121-122, 124-126, 128-129)

#### (4) การเอื้อการแก้ปัญหา (facilitate counseling)

การแก้ปัญหาในเรื่องที่สมาชิกรู้สึกทุกข์ไม่ว่าจะเป็นความไม่สบายใจ ผิดหวัง เสียใจ ฯลฯ โดยนำให้จิตใจของสมาชิกเคลื่อนจากทุกขภาวะสู่สุขภาวะ โดยกระบวนการการปรึกษาเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดความเข้าใจและการยอมรับในตนเองและและความเป็นจริงของชีวิต และคลี่คลายความทุกข์ในใจ มีความเชื่อ ทศนคติที่ถูกต้อง สามารถเลือกกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเองได้ ตระหนักในศักยภาพของตนที่จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีงาม ปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องเหมาะสมกับความเป็นไปในชีวิต และกระบวนการเป็นการ พัฒนาการยอมรับในตน ความเป็นตัวของตัวเอง การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และการมีความองอาจในตน และ ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม

และในกระบวนการเอื้อการแก้ปัญหา ยังทำให้สมาชิกในกลุ่มยังได้เข้ามามีส่วนร่วมในการรับรู้ ช่วยเหลือแก้ไขปัญหาในจิตใจของกันและกัน และช่วยกันหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่สมาชิกเผชิญอยู่ เป็นการพัฒนาการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น อีกประการหนึ่ง

ในกระบวนการแก้ปัญหา ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการสมาน (tuning in) การพินิจรอยแยก หรือโยนิโสมนสิการ (Identify split) และการนำประจักษ์แจ้งความจริง (realization) ไปตามความเหมาะสมอย่างสอดคล้องกับความเป็นไปของสมาชิก

สมาชิกกล่าวถึงการเชื่อมสมาน(tuning in) ของผู้นำกลุ่มว่า

“จะพยายามทำความเข้าใจกับปัญหาของผมนก่อน แล้วค่อยหาแนว  
ทางแก้ไขอย่างระมัดระวัง” (แบบประเมิน,T6,L8-9)

“เราสามารถสัมผัสได้ว่าเขาจริงใจต่อเราที่แบบพร้อมที่แบบช่วยเหลือเรา  
อะไรอย่างนี้ หรือไม่อย่างนั้นก็จะให้คำแนะนำที่แบบว่าสามารถจะใช้ใน  
ชีวิตประจำวันที่เราจะออกไปอยู่ข้างนอกได้” (หนุ่ม,สัมภาษณ์ L61-62)

“เพราะว่าเขาคงเข้าถึงแบบจิตใจโดยที่แบบว่าเขาเข้าใจความรู้สึกเราโดย  
แบบ ทั้งพฤติกรรมแล้วก็ในใจลึกๆ ผมอาจจะพูดใช้คำพูดไม่ถูก หมายถึงว่า  
คล้ายเอาใจเอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็หมายถึงว่าเขาเอาใจของเขาเข้ามาแล้ว”  
(หนุ่ม,สัมภาษณ์ L52-55)

“ผู้นำกลุ่มใช้วิธีแบบค่อยๆแทรกซึมไปกับทุกคำพูดของพวกเขา ให้เรา  
รู้สึกว่าได้เป็นการถูกบังคับให้รับรู้ แต่เป็นการที่เรามาพูดคุยกันสบายๆ  
มากกว่า” (แบบประเมิน,M2,L15-17)

“ให้ความเข้าใจกับความรู้สึกของเรา ที่เค้าตั้งใจรับความรู้สึกพวกผม  
มาก” (แบบประเมิน,T5,L8-9)

“สบาย เป็นกันเอง ที่ผู้ฟังบอกและให้กำลังใจตรงจุด ฟังและเข้าใจได้  
ง่าย” (แบบประเมิน,K5,L7-8)

สมาชิกได้รับการนำให้สังเกต สำรวจ ใคร่ครวญ พิจารณาความไม่สอดคล้อง  
กันระหว่างความจริงที่เกิดขึ้นกับความเชื่อหรือความปรารถนาส่วนตัว(identify split) ดังที่  
สมาชิกกล่าวว่า

“เราจะเข้าใจมาตลอดว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นมาเรื่องแย ๆ เราเป็นคนผิด  
เราเล่าให้ใครฟังเขาก็ว่าเราผิด มาตอกย้ำให้เราผิด ให้เรารู้สึกว่าเราผิดนะ เราไม่  
ดีเราทำอย่างนี้ พอที่อยู่ฟังเรื่องราวของเรา ที่อยู่ก็ไม่เคยที่จะติหรือโทษตัวเราว่า  
เราผิด มีหน้าซ้ำกลับพูดให้เราเข้าใจตัวเรามากขึ้น ให้เราไม่ต้องโทษตัวเอง ให้เรา  
ทำในสิ่งที่เราคิดว่าเหมาะสมและถูกต้อง” (เพชร,สัมภาษณ์ L87-90)

“จากนางเป็นคนที่ย่อนแอ เป็นคนที่มองโลกแคบๆมีอะไรนิดหน่อยก็จะ  
กินยาตาย อะไรนิดหน่อยก็อยากตาย นางก็มองโลกที่กว้างขึ้น ทำให้รู้สึกดี ทำให้

แบบได้ปลดปล่อยอารมณ์ ได้พูดได้คุย ได้เปรียบเทียบว่าชีวิตมันไม่ได้ราบรื่นเสมอไป ในชีวิตของคนก็มีเรื่องราวแตกต่างกันไป” (นาง,สัมภาษณ์,L26-29)

เมื่อสมาชิกก็ค่อยๆเข้าใจหรือประจักษ์แจ้งความจริง และได้จัดการอย่างเหมาะสมกับกับความสุข (realization) สภาวะดังกล่าวจะเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิตทั้ง 6 ประการได้ คือ การพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีจุดหมายในชีวิต การยอมรับในตน และการมีความองอกงามในตน ดังที่สมาชิกกล่าวว่า

“บางครั้งจุดจุดนี้ไม่รู้ว่ามีพูดไปได้ยังไง แต่มันคุยแล้วสบายใจ มันคุยแล้วแบบมีแนวทางของเราเองเลย แก้ปัญหาได้เป็นจุดๆ บางครั้งแบบปัญหาเราเราคิดว่ามันใหญ่แต่เรามาพูดระบายให้ฟังปัญหามันก็ไม่ใหญ่นะพี่ แก่ได้แต่เราไม่คิดถึงเอง บางครั้งเราก็ไม่ต้องการคำแนะนำจากคนอื่นเมื่อก่อนนี้ มันก็เลยแก้ปัญหาไม่หาย เราลองได้มาคุยมาพูด ปัญหาแค่นั้นมันก็เลยเหลือนิดเดียว” (แคน,สัมภาษณ์ L315-320)

“ก็มันเป็นผลที่ที่พอที่จะหายได้ มันไม่ใช่ผลติดตัวเราไป ถึงมันเป็นผลเป็นแต่มันก็หายแล้ว เพราะเราดูแลรักษาให้มันหายได้” (เพชร,สัมภาษณ์ L98-99)

“ทุกคืนก็เล่าให้เพื่อนฟังทีละนิด ทีละนิด คุยกันทุกคืน เพื่อนก็อยากจะเข้ามาอยู่ในกลุ่มนี้ ก็ดี มีความสุขมากเลย 5 วันนี้ เพชรสบายใจ แล้วเพชรก็ไม่กลัวอะไรเลย จากที่กลัว ๆ ก็ไม่กลัวเลย ตอนนี้ออกได้เต็มร้อยว่า ไม่กลัวกับวันพรุ่งนี้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ถ้ามันเกิดขึ้นมาจริง ๆ เพชรก็สามารถที่จะรับปัญหา” (เพชร,สัมภาษณ์ L136-139)

“รู้สึกดีมาก ๆ พี่ยุ่นนำทางดีมาก คำพูด คำปลอบโยน คำให้กำลังใจ พี่ยุ่นทำได้ดีมาก เข้าใจพวกเราทุกอย่าง...” (แบบประเมิน,M6,L7-8)

“เขาเป็นคนที่อธิบายได้เข้าใจดีมากเลยครับ ผมว่าเขาพูดมีหลักการมากเลยครับ และทำให้ผมสบายใจกับสิ่งที่เขาได้อธิบายครับ” (แบบประเมิน,T1,L9-10)

“นี่เหมือนยกภูเขาออกจากอกคล้ายกับ อะไรที่มันจี๊ใจ กดไว้ เก็บไว้ลึกๆ พุดกับใครก็ได้ พุดกับญาติก็ได้ แต่มานี่มันได้พุด เหมือนได้ดึงดาบออกจากใจ แล้วมันคล้ายๆกับว่ามันได้ระบาย มันรู้สึกที่ดีที่ได้พุดตรงนี้ แล้วเพื่อนทุกคนก็ให้กำลังใจ คือแบบไม่รังเกียจ แล้วให้กำลังใจเราดี แล้วพี่เขาก็ดีมากเลย เขา รับฟังกำลังใจ เข้าใจพุด เข้าใจปลอบ ทำให้เรามีพลังใจ มีกำลังใจ มีแรงบันดาลใจขึ้น” (นาง, สัมภาษณ์, L32-36)

“มันเบามากเลยคะ เหมือนกับเราเอาถุงใส่หินหนัก ๆ มา เจออะไรก็เก็บใส่ ใส่ลงไป ใส่ลงไปไม่เคยเอาออกมา แต่มานี่เราเอาออกมาแบ่งให้เพื่อน ๆ ให้เพื่อนรับเอาไว้ มันเบาออกไป ถึงจะมีปัญหาอยู่บ้างแต่ก็ไม่หนักอะไร” (แก้ว, สัมภาษณ์, L85-87)

“เมื่อก่อนผมไม่เคยระบายอะไร ได้พุดออกไป ได้พุดออกไปนึบ ดีว่าแบบมีเพื่อนให้แนวทาง แล้วก็เอามาคิดเองอย่างนี้ครับ ก็ช่วยกันแก้ไขอย่างนี้เล่าสู่กันฟังแล้วก็ไปแก้ไขให้เพื่อนมั่งอะไรอย่างนี้” (แคน, สัมภาษณ์ L114-117)

“รู้สึกยินดีที่จะให้กำลังใจเพื่อนกับปัญหาของแต่ละคน สบายใจขึ้นกับการที่ได้ระบายความอัดอั้นตันใจของตัวเอง รู้สึกมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคชีวิตในวันข้างหน้ามากขึ้น” (แบบประเมิน, M2, L4-6)

“คือนางได้พุดได้ระบาย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆ ได้พุดแล้วก็ให้เพื่อนออกความคิดเห็น เพื่อนก็ให้กำลังใจ ออกความคิดเห็น แล้วก็ได้ปลดปล่อยทุกข์อันนั้นแหละออก ทุกข์ในอดีตได้ปลดมันออกมา” (นาง, สัมภาษณ์, L41-42)

“จะมีน้องคนหนึ่งเขาไม่ค่อยมีเวลาใส่ใจแม่ แล้วเขาไม่ค่อยคิดเท่าไรว่าเขายังมีสิ่งดีอยู่ คือนางเอาชีวิตของนาง เอาชีวิตเรื่องแม่ของนาง ทำให้เขาเห็นภาพเราตรงนั้นแล้วเขาอยากทำให้ดีขึ้นมา...เหมือนเราไปช่วยอุ้มเค้า เป็นแรงจลจิตรดลใจเค้าให้เค้าอยากทำดีกันแม่เค้าบ้าง ทำให้รู้สึกดีที่ว่านางได้ช่วยทำให้คนอื่นเขาอยากจะทำดี” (นาง, สัมภาษณ์, L74-79)

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เอื้อให้สมาชิกเกิดสุขภาวะทางจิต ซึ่งประกอบด้วยการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม



การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การยอมรับในตน และการมีความมั่งงอกงามในตน เป็นผลมากจากการเรียนรู้ร่วมกันภายใต้กระบวนการกลุ่มทั้ง 4 กระแส

- กระแสการเรียนรู้ในมิติส่วนบุคคลของสมาชิกที่เกิดจากกระบวนการกลุ่ม

ในกระบวนการกลุ่ม การวิเคราะห์พบว่า สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนตาม กระแสการเรียนรู้ภายใน 6 ลักษณะด้วย คือ การสังเกต (awareness) การสำรวจ (exploration) การตรวจพิจารณา (examination) การเกิดความมั่งงอกงาม (growth) การแก้ปัญหา (problem solving) และ การเข้าใจเห็นจริง (realization) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ทับซ้อนอยู่กับกระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่ม ซึ่งช่วยเพิ่มพูนสุขภาวะทางจิต ทั้ง 6 ประการด้วย คือ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การยอมรับในตน และการมีความมั่งงอกงามในตน

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกสมาชิกคนหนึ่ง สะท้อนให้เห็นถึงกระแสการเรียนรู้ในมิติส่วนบุคคล ดังตัวอย่างต่อไปนี้

(1) การสังเกต (awareness) เป็นการที่บุคคลเกิดการตระหนักในตนเอง ใส่ใจสนใจกับเรื่องราว ความคิด ความรู้สึกที่ตนเผชิญอยู่

การตระหนักในตนเองและการใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในการรับรู้ของตนเป็น ปัจจัยพื้นฐานที่จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ พัฒนาตนและแก้ไขปัญหของตนได้ นางได้เล่าถึงการสังเกตตนเองว่า ความรู้สึกที่เข้าร่วมกลุ่มตอนแรกก็ประหม่าและอึดอัด ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร แต่ต่อมาก็รู้สึกสบายใจที่ได้เล่าเรื่องราวของตน ได้รับฟังเพื่อนสมาชิก รู้สึกสนิทสนมเป็นกันเองมากขึ้น สัมผัสกับการที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เปิดเผยเรื่องราว และเรื่องราวบางอย่างก็เป็นปัญหาในใจที่เป็นความเจ็บปวดที่ตนเองไม่ได้ตระหนักมาก่อน ทำให้นางได้ชัดเจนถึงความทุกข์ที่รบกวน

“ตอนแรกรู้สึกประหม่า อึดอัด ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นยังไงก่อน แต่พอมาเข้ากลุ่มแรกวันแล้วก็รู้สึกดีค่ะ ได้ระบายเรื่องของตัวเอง ได้รับฟังปัญหาของเพื่อนสบายใจแล้วก็ไม่อึดอัด วันที่ 2 ก็ดีทำให้สนิทสนมขึ้น เพราะว่าพี่ผู้ยู่เค้าเป็นกันเองมาก ทำให้เราสัมผัสได้ว่าไม่ใช่แค่แบบว่ามานั่งคุยกันธรรมดา คล้ายๆว่ามารับฟังปัญหาของเรา แล้วก็อดทน แล้วก็สรุป ถึงแม้เราจะเล่าแบบไม่เป็นขั้นตอนมาก แต่พี่เค้าก็สรุปให้”(นาง, สัมภาษณ์, L7-11)

“พี่ผู้มีส่วนเยอะค่ะ เพราะว่าถ้าไม่มีพี่ผู้ เราไม่ได้มานั่งคุยกันแบบนี้ ไม่ได้รับรู้ถึงความทุกข์ของแต่ละคน อย่างนางเอง นางก็รู้ว่านางอยากจะทำเรื่องที่บ้าน.....คือจะไม่มีการพูดสู่กันฟัง แล้วก็ไม่มีการกำลังใจให้กันแบบนี้” (นาง, สัมภาษณ์, L49)

(2) การสำรวจ (exploration) เป็นการที่บุคคลสำรวจ ใคร่ครวญ และทำความเข้าใจกับตนเองมากขึ้นทั้งในแง่ของอารมณ์ ความรู้สึก และความจริงที่ได้เผชิญ

เมื่อนางรู้สึกอบอุ่น และปลอดภัย ยอมรับ ไม่ตัดสิน และได้รับการใส่ใจอย่างไม่ตัดสิน ทำให้นางได้สามารถสำรวจตนเอง ลำดับเรื่องราวและความรู้สึกผิดหวังทุกขใจของตนได้ชัดเจน ใคร่ครวญ และทำความเข้าใจกับตนเองอย่างลึกซึ้งขึ้นทั้งในแง่ของอารมณ์ ความรู้สึก และความจริงที่ประสบ

“พี่ผู้ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี รู้สึกอบอุ่นนะ...ทำที่จริงใจ จริงจัง จริงจัง มาก และเค้าเป็นคนทีพูดให้กำลังใจดี ทำให้อบอุ่น รู้สึกว่าปลอดภัยเวลาที่พูดออกไป เค้าจะไม่โกรธ ไม่ซ้ำเติม ไม่ทำให้เราเสียใจ... สนใจเรื่องเราค่ะ” (นาง, สัมภาษณ์, L59, 65-66, 72)

“มันได้เล่าสิ่งที่เก็บอยู่นาน ทั้งความทุกข์ความผิดหวังของนาง นางได้พูดความสมหวัง ทั้งที่ตลอดเวลาที่นางโตมา นางไม่ได้พูดกับใครเลย แต่ 6 วัน 7 วัน นางได้พูดออกมาได้ระบาย ความรู้สึกของนางสบายใจ เหมือนว่าได้ระบาย เหมือนได้อาบน้ำเย็นๆ...มันรู้สึกสดชื่น สบายใจ ชุ่มชื่นใจ มันหลายๆเรื่องนะ มันทำให้มีกำลังใจขึ้น” (นาง, สัมภาษณ์, L19-23)

(3) การตรวจพิจารณา (examination) เป็นการที่บุคคลได้ตรวจสอบ ตรวจสอบพิจารณา ถึงสิ่งที่ตนเผชิญอยู่ และความไม่สอดคล้องระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงของชีวิต

นางได้สำรวจใจตนเอง จนเริ่มมองเห็นว่าตนเองเก็บความเจ็บปวด โกรธแค้น ซิงซัง เป็นความทุกข์ทับถมใจมาเป็นเวลานาน จนทำให้นางมีสภาพจิตใจที่อ่อนแอ น้อยเนื้อต่ำใจ ในชีวิตของตนเอง และหนีปัญหาด้วยการพยายามฆ่าตัวตายมาหลายครั้ง รวมทั้งการหันหน้าไปพึ่งยาเสพติดด้วย เมื่อนางได้พิจารณาอย่างชัดเจน จึงได้เห็นความปรารถนาในใจของตนที่ไม่อยาก (ค้นหา-คาดหวัง) เผชิญเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีต อยาก (ค้นหา-คาดหวัง) ให้ชีวิตราบรื่น และปรารถนา (ค้นหา-คาดหวัง) ให้ญาติพี่น้องเป็นไปอย่างใจตน แต่ในความเป็นจริงนั้นเรื่องราว

ชีวิตได้เกิดขึ้นแล้ว และเมื่อสมาชิกได้พิจารณาอย่างชัดเจน ก็พบว่าเราไม่สามารถกำหนดหรือ บังคับให้ผู้อื่นเป็นไปตามใจเราได้ (สัมมาทิฏฐิ) สมาชิกเริ่มมองเห็นความปราชัยจาก การกระทำของคนในครอบครัวที่ตนไม่เคยมองเห็นมาก่อน และตระหนักว่าเป็นธรรมชาติของชีวิตที่ไม่ได้ ราบรื่นเสมอไป นางกล่าวว่า

“จากนางเป็นคนที่ย่อแอ เป็นคนที่มองโลกแคบๆมีอะไรนิดหน่อยก็จะ กินยาตาย อะไรนิดหน่อยก็อยากตาย นางก็มองโลกที่กว้างขึ้น ทำให้รู้สึกดี ทำให้ แบบได้ปลดปล่อยอารมณ์ ได้พูดได้คุย ได้เปรียบเทียบว่าชีวิตมันไม่ได้ราบรื่น เสมอไป ในชีวิตของคนก็มีเรื่องราวแตกต่างกันไป” (นาง, สัมภาษณ์, L26-29)

(4) การเกิดความงอกงาม (growth) เป็นการที่บุคคลขยายทัศนคติต่อความเข้าใจโลก ชีวิต และธรรมชาติ และพัฒนาตนเองไปในทางสร้างสรรค์ งอกงาม และสอดคล้องตามความเป็นจริง

นางได้เปิดมุมมองใหม่ให้แก่ชีวิต เริ่มรับรู้ในส่วนที่ตึงมากมากขึ้น เริ่มคลายการยึดมั่นกับ ส่วนที่บกพร่อง นางได้รับการเสริมกำลังใจ เกิดแรงบันดาลใจ และเกิดความมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิตที่ตึงมาก นี้กระลึกขอบคุณต่อผู้ที่เอื้อให้เกิดความงอกงามในจิตใจตน และอยากที่จะให้บทเรียนชีวิตของตนเป็นข้อคิด เตือนใจให้กับคนอื่น นางกล่าวว่า

“ประทับใจที่เวลานางเล่าเรื่องของนางออกมาแล้วทุกคนตั้งใจฟังมาก แล้วก็ได้ออกกลับมาแต่คำที่ดี แล้วก็ได้กำลังใจจากทุกคนที่พูดออกมา มันรู้สึก อบอุ่นนะพี่ แล้วก็ได้ออกความคิดเห็น ได้พูด ได้แนะนำให้กำลังใจ” (นาง , สัมภาษณ์, L140-142)

“มีกำลังใจขึ้น ทำให้นางมีพลังในชีวิตขึ้น ทำให้นางมองโลกไปอีกแง่หนึ่ง ทำให้นางจะก้าวเดินออกไปด้วยตัวเอง ทำให้นางมีกำลังใจอยากทำฝันให้สำเร็จ ... (กลุ่มนี้เปรียบเหมือน) แสงสว่างส่องทางให้นางได้เลือกเดิน ได้คิด” (นาง , สัมภาษณ์, L171)

“มีแรงจูงใจ ก็คือฝันแต่ละฝันทั้ง 6 คนมารวมกัน แต่ละฝันก็แตกต่างกัน ไป.... ฝันของนางมันก็เป็นอะไรที่บ้านนอก เป็นชีวิตที่สันโดษ ฝันของนางกับแม่ จะเป็นอะไรที่คล้ายกัน ก็เลยอยากทำให้ฝันเกิด” (นาง, สัมภาษณ์, L131-133)

“นางอยากบอกที่ผู้ว่านางขอบคุณที่ผู้ที่ตั้งกลุ่มนี้มา แล้วก็กำลังใจที่ผู้ ุ้ยมีให้นางจะเก็บไว้ แล้วนางสัญญาว่าจะทำตัวใหม่ แล้วนางจะทำตาม

ฝันนางให้ได้ แล้วก็ประทับใจที่ผู้มาก ๆ ที่ผู้เป็น ส่วนหนึ่งที่ทำให้นางได้พูดได้  
ระบายขอบคุณค่ะ” (นาง, สัมภาษณ์, L175-177)

“จะมีน้องคนหนึ่งเขาไม่ค่อยมีเวลาใส่ใจแม่ แล้วเขาไม่ค่อยคิดเท่าไรหรอก  
เขายังมีสิ่งดีอยู่ คือนางเอาชีวิตของนาง เอาชีวิตเรื่องแม่ของนาง ทำให้เขาเห็น  
ภาพเรตรงนั้นแล้วเขาอยากทำให้ดีขึ้นมา...เหมือนเราไปช่วยอุ้มเค้า เป็นแรงดล  
จิตรดลใจเค้าให้เค้าอยากทำดีกับแม่เค้าบ้าง ทำให้รู้สึกดีที่ว่านางได้ช่วยทำให้คน  
อื่นเขาอยากจะทำดี” (นาง, สัมภาษณ์, L74-79)

- (5) การแก้ปัญหา (problem solving) เป็นการที่บุคคลใคร่ครวญ ตรึกตรอง ถึงปัญหาที่  
มี และเกิดความเข้าใจในปมประเด็นของปัญหา ซึ่งก็คือความไม่สอดคล้องระหว่าง  
ความเป็นจริงกับความคาดหวังที่ตนยึดมั่นไว้ใใจ และค่อยๆ สามารถมองเห็นหนทาง  
แก้ไขด้วยตนเองภายใต้การเอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่ม

จากการที่นางได้พิจารณาปมประเด็นความทุกข์ ด้วยทัศนคติที่ค่อยๆ ขยายจน  
เกิดความเข้าใจชีวิตมากขึ้น ประกอบกับพลังและความมั่งคั่งที่ค่อยๆ เพิ่มขึ้นในจิตใจ ทำให้นาง  
สามารถเข้าใจถึงความไม่สอดคล้องระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงของชีวิตที่  
เกิดขึ้น และไม่ให้ความทุกข์นั้นทับถมใจอีกต่อไป ดังที่นางกล่าวว่า

“นี่เหมือนยกภูเขาออกจากอกคล้ายกับอะไรที่มันจี้ใจ กดไว้ เก็บไว้ลึกๆ  
พูดกับใครก็ได้ พูดกับญาติก็ได้ แต่วันนี้มันได้พูด เหมือนได้ดึงดาบออก  
จากใจ แล้วมันคล้ายๆ กับว่ามันได้ระบาย มันรู้สึกดีที่ได้พูดตรงนี้ แล้วเพื่อนทุก  
คนก็ให้กำลังใจ คือแบบไม่รังเกียจ แล้วให้กำลังใจเราดี แล้วพี่เขาก็ดี มากเลย เขา  
รับฟังกำลังใจ เข้าใจพูด เข้าใจปลอบ ทำให้เรามีพลังใจ มีกำลังใจ มีแรงบันดาลใจ  
ใจขึ้น” (นาง, สัมภาษณ์, L32-36)

“คือนางได้พูดได้ระบาย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆ ได้พูดแล้วก็  
ให้เพื่อนออกความคิดเห็น เพื่อนก็ให้กำลังใจ ออกความคิดเห็น แล้วก็ได้  
ปลดปล่อยทุกข์อันนั้นแหละออก ทุกข์ในอดีตได้ปลดมันออกมา” (นาง,  
สัมภาษณ์, L41-42)

- (6) การเข้าใจเห็นจริง (realization) เป็นการที่บุคคลเกิดปัญญา (คลายจากความ  
คาดหวังของตนมาสู่ความจริง) มีความเข้าใจโลกและชีวิตตามจริง ดำรงอยู่กับความจริงนั้นได้



อย่างสงบ กลมกลืน ปลอดภัย เบาสบาย รวมทั้งคลี่คลายจากประเด็นปัญหาและความทุกข์ที่ทับถมใจ

เมื่อนางได้พิจารณาจนเข้าใจถึงปมประเด็นความทุกข์ และมองเห็นแนวทางที่จะคลี่คลายความทุกข์นั้น ผู้นำกลุ่มเชื้อให้นางคลายจากความยึดมั่นในใจ จนสามารถอยู่กับความจริงในชีวิตนั้นได้อย่างมั่นคง ปลอดภัย เบาสบาย มีกำลังใจ มีแรงบันดาลใจและแนวทางถูกต้อง ดีงามให้กับชีวิต มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกใหม่ นางกล่าวว่า

“สบายใจขึ้น แล้วก็มองโลกได้ดีขึ้นค่ะพี่ เพราะว่าหลังจากที่นางอะอะอะไรก็ชอบแก้ปัญหาด้วยการอยากฆ่าตัวตาย หรือไม่ก็ไปเล่นยากกับเพื่อนอะไรอย่างเนี่ยะ ทำให้เราคิดหาคิดมองโลกทั้งโลกสวยขึ้น ดีขึ้น ทำให้ใจมีความมูมานะมากขึ้นแล้วทำให้นางอยากอยากทำสิ่งที่นางอยากทำ ทำให้นางรู้สึกถึงคุณค่าของชีวิต นางยังมีโอกาส ยังมีคุณค่าของชีวิต ...จากเมื่อก่อนคิดฟุ้งซ่าน เตี้ยวกลับไปหายา แล้วก็ย้ายไปใหม่ แล้วก็สร้างใหม่หาใหม่ ก็คือกลับไปพึ่งยาเสพติดอีก แล้วก็หาเงินเก็บเงินคิดอยู่แค่นี้ มองทั้งโลกไม่ได้มาก แต่ว่าตอนนี้หลังจากที่นางได้พูดได้คุยแล้วนางสบายใจ นางเริ่มมองอะไรที่กว้างขึ้น มองสิ่งดีๆ ให้ชีวิตว่า เออ! ตัวเองยังมีค่า” (นาง, สัมภาษณ์, L85-88, 91-93)

“พี่ช่วยทำให้นางพูดความทุกข์ ความฝันของนางนะ เป็นแรงกระตุ้นให้นางอยากทำความฝันให้สำเร็จนะ” (นาง, สัมภาษณ์, L94-95)

“นางรู้สึกว่ามีกระตุ้นนางนะ ทำให้นางมีกำลังใจและนางอยากมุ่งไปนะ นางอยากมุ่งไปตรงนั้นนางอยากให้ถึงวันที่ 120 เร็วๆ นางก็จะทำให้ดีแล้วก็เก็บเงินไปทำอย่างที่นางฝัน อย่างที่นางได้คุยในกลุ่มไว้...ตอนที่นางเล่าให้ฟังมันเหมือนกับนางอยู่ในภาพนั้นเลย ฝันเหมือนเป็นจริงขึ้นมา” (นาง, สัมภาษณ์, L97-99, 101)

“ก็เปลี่ยนค่ะ ทำให้นางใจเย็นขึ้น ทำให้เรารู้จักควบคุมตัวเอง ทำให้เรารู้จักที่จะใช้คำพูด ทำให้กล้าที่จะพูดบอก กล้าแสดงออก ทำให้นางปรับเปลี่ยนตัวเองเยอะ จากตอนแรกๆ ที่นางเป็นคนที่ชอบดูคนนู่นหรือมากแล้วมีอะไรนิดหน่อย นางก็จะดูเป็นของๆ แต่ตอนนี้มันรู้สึกที่นางไม่อยากมองกลับไปแล้วนางรู้สึกที่ไม่อยากอะไรแล้ว นางอยากจะเป็นคนดี...นางรู้สึกดี นางรู้สึกปลอดภัยมากกว่าที่จะกลับไปใช้ อยู่ที่นี่นางก็กะว่าใช้เวลาที่เหลืออยู่อีกประมาณ 3 เดือน เก็บเกี่ยว

ประสบการณ์ที่นี้ให้เยอะ แล้วก็สิ่งที่ดี ๆ นางก็จะเก็บไว้ค่ะ...นางก็จะปรับปรุงตัวเอง พยายามปรับปรุงปรับเปลี่ยนตัวเอง" (นาง,สัมภาษณ์,L107-110,116-119)

"(7 วันที่อยู่ในกลุ่มนี้ มีสิ่งที่มาช่วยให้นางเปลี่ยนแปลงตัวเองคือการที่นางได้พูด แล้วที่นางได้กำลังใจจากเพื่อนๆ จากพี่ๆ จากเพื่อนๆ ทั้ง 5 คน ได้กำลังใจ ได้ความคิดใหม่ๆ ได้อุทาหรณ์ แล้วก็ได้แรงใจ...ได้ความคิดใหม่ๆ ก็คือจากที่นางคิดว่านางจะกลับไปตรงที่เค้าเล่นยา ก็ทำให้นางมองความคิดที่จะลาจากตรงนั้น นางจะไม่ยอมกลับไป จะไปหาที่ใหม่อยู่ คือจะหลีกเลี่ยง เดินออกไปอีกเส้นทางออกไป ที่มันไม่ต้องกลับไปยุ่งกับสิ่งตรงนั้น...รู้สึกขึ้นมาได้คือจิตเราไม่อยากจะย้อนกลับไปแล้ว อยากเปลี่ยนเส้นทางไปในทางที่ดี อยากจะไปยืนอยู่ตรงจุดที่ตัวเองฝันมากกว่า" (นาง,สัมภาษณ์,L121-122,124-126,128-129)

กระบวนการกลุ่ม และกระบวนการเรียนรู้ภายในตัวของสมาชิกที่กล่าวมาแล้วนั้น แสดงให้เห็นว่า กระบวนการในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธเป็นปัจจัยที่เอื้อให้สมาชิกมีสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น

### (3) ปัจจัยด้านสัมพันธภาพและบรรยากาศในการเรียนรู้

สัมพันธภาพและบรรยากาศที่เกิดขึ้นในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการกระบวนการกลุ่ม และโดยตัวของมันเองก็เป็นปัจจัยที่เอื้อให้สมาชิกเปิดกว้างและเรียนรู้ ดังที่สมาชิกกล่าวว่า

"ตอนแรกยังไม่ค่อยกล้า ยังเข้าใจว่าเหมือนกับกลุ่มจิตฯทั่วไป พอวันที่สองก็เริ่มรู้แล้ว เริ่มเข้าใจและเริ่มรู้สึก เปลี่ยนความรู้สึกของตัวเองไปในอัตโนมัติ วันที่สามที่สี่ก็เริ่มผูกพันแล้ว ยิ่งพี่ๆ บอกว่า วันนี้จะเป็นวันสุดท้ายก็รู้สึกผูกพัน ไม่อยากให้ถึงวันนี้เลย ก็มาถึงวันนี้ก็ใจหายเหมือนกัน" (เพชร,สัมภาษณ์ L45-47)

"พอเข้ากลุ่มทำให้เราได้รู้ถึงชีวิตเพื่อนๆ และความฝันของเพื่อน ทำให้เราสะท้อนถึงชีวิตของเรา ว่าอดีตและปัจจุบันมันดีหรือยังและควรจะแก้ไขหรือไม่ และที่สำคัญทำให้ได้รู้ถึงความฝันของเรา ทำให้เรามีความมุ่งมั่นที่จะทำฝันให้เป็นจริงมากขึ้น" (แบบประเมิน,K4,L2-5)

“กล้าที่จะให้กำลังใจเพื่อนและตัวเอง กล้าที่จะหาแนวทางการแก้ไขให้เพื่อน...มีความกล้ามากขึ้น ไม่กลัวที่จะพูดหรือทำแตกต่างจากเดิมขึ้นเยอะ ”  
(แบบประเมิน,M3,L24-27)

“รู้สึกดีใจครับยังมีคนเป็นห่วงเราอีก ทั้งๆที่ ชีวิตเรามันหมดแล้วอะไรอย่างนี้ครับ แต่คนรอบข้างเค้าก็ยังแบบคอยให้กำลังใจเรา เราอย่าเพิ่งไปทำอะไรไปถอยมันถ้าเรา เราลองไม่สู้ชะอย่างชีวิตเรามันก็หมดนะ เราสู้ขึ้นมาชีวิตเรามันก็ยังมีค่า” (แคน,สัมภาษณ์ L31-33)

“ก็ก่อนหน้านี้หนูไม่ค่อยพูด คิดอะไรคนเดียว เก็บความรู้สึกไว้คนเดียว คิดอะไรก็ไม่เคยปรึกษาใคร ทำอะไรมาด้วยตนเองตลอด พอได้มาอยู่ในกลุ่มนี้ เราต้องบอกเล่าถึงปัญหาเรา สิ่งที่เคยคิดว่าไม่น่าจะทำได้กลับทำได้ ทุกอย่างทุกเรื่องก็มีคนรับฟัง มันทำให้รู้สึกดี เพื่อนก็ตั้งใจและตั้งใจให้คำแนะนำเรา จากที่เราคิดว่าจะไม่มีคนฟังเก็บไว้ดีกว่าเนอะ แต่วันนี้มีคนต้องการจะฟังและต้องการจะรับรู้ กับเพื่อน ๆ 5 คนที่อยู่ด้วยกัน 5 วัน” (แก้ว,สัมภาษณ์,L41-45)

“พี่ผู้มีส่วนเยอะค่ะ เพราะว่าถ้าไม่มีพี่ผู้ เราก็ไม่ได้มานั่งคุยกันแบบนี้ ไม่ได้รับรู้ถึงความทุกข์ของแต่ละคน อย่างนางเอง นางก็ไม่ว่านางอยากจะทำเรื่องที่บ้าน.....คือจะไม่มีการพูดสู่กันฟัง แล้วก็ไม่มีกำลังใจให้กันแบบนี้” (นาง,สัมภาษณ์, L49-51)

“ข้างนอกมันเหมือนเขียนใส่สมุดแล้วเราออกไปพูดนะพี่ เราไม่ได้พูดออกมาจากใจ เราไม่ได้เล่าเรื่องราวจริงๆในชีวิตที่สื่อออกมาจากชีวิตจริง แต่อันนี้มันคือกลุ่มของเรา เราพูดออกมา สื่อออกมาจากชีวิตจริง เรื่องจริง แล้วมองดูใจจากใจข้างใน...อันนี้คือเราพูดว่าเรารู้สึกอย่างนี้ ชีวิตเป็นอย่างนี้ บอกได้ตามความจริงในใจ เรื่องจริง เรื่องราวชีวิตของแต่ละคน ...กลุ่มข้างนอกมันไม่ธรรมดา คล้ายกับเค้าขีดไว้ให้เรานะคะ ...แต่ในกลุ่มนี้เราได้บอกอย่างที่เรารู้สึกเช่น ... คือเราได้แลกเปลี่ยนชีวิต จุดยืนของแต่ละคนๆ ...มันต่างตรงที่อยู่ในกลุ่มนี้เราได้แสดงความจริง ข้างนอกเราไม่ได้แสดงความจริงแต่เราอยู่กับกลุ่มเพื่อส่วนรวมคือเราไม่ได้แสดงความรู้สึกต่อเรื่องราวกันและกัน แต่ในกลุ่มของเรามันได้แชร์ความรู้สึก แชร์เรื่องราว แชร์ความรู้สึกที่ดี” (นาง,สัมภาษณ์,L146-157,161-163)

สัมพันธภาพและบรรยากาศที่เกิดขึ้นในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธ เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้สมาชิกมีสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น

จากผลการวิจัยทั้งในการทดสอบสมมติฐานทางสถิติ และผลการวิจัยจากข้อมูลเชิงคุณภาพยืนยันว่า ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ รวมทั้งปัจจัยด้านสัมพันธภาพและบรรยากาศในการเรียนรู้ เป็นปัจจัยหลัก 3 ประการ ที่เชื่อให้สมาชิกเกิดสุขภาวะทางจิต

สรุปได้ว่า การที่สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงขึ้น และสูงกว่าสมาชิกในกลุ่มควบคุม มีผลมาจากการที่กลุ่มทดลองได้รับตัวแปรจัดกระทำ คือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่มีปัจจัยหลัก 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร ปัจจัยกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ รวมทั้งปัจจัยด้านสัมพันธภาพและบรรยากาศในการเรียนรู้ ซึ่งมีประสิทธิภาพในการเชื่อให้เกิดการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกตนเองของสมาชิก โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกได้คลี่คลายปัญหาของตน ขยายทัศนะความเข้าใจโลกและชีวิตจนเกิดความงอกงามในจิตใจ และเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต