

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพครั้งนี้ มีสมมติฐานในการวิจัย คือ 1) หลังการทดลอง กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง และ 2) หลังการทดลอง กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยจึงนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบสมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยนำเสนอ 2 ประเด็น ตามลำดับ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปและสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง
2. การทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิจัยมีรายละเอียด ต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไป และสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพที่เข้าบำบัดรักษาในสถาบันธัญญารักษ์ในโปรแกรมการบำบัดฟื้นฟูแบบเข้มข้นทางสายใหม่สำหรับผู้ป่วยใน จำนวน 36 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม จำนวน 18 คน และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม จำนวน 18 คน ซึ่งรายละเอียดข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างแสดงอยู่ในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ลักษณะข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์

	ตัวแปร	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	รวม
เพศ	ชาย	6	6	12
	หญิง	12	12	24
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	5	6	11
	21 – 30 ปี	9	7	16
	31 – 40 ปี	3	5	8
	41 – 50 ปี	1	-	1
ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	6	7	13
	มัธยมศึกษา	10	13	23
สถานะ	โสด	12	8	20
	สมรส	5	6	11
	แยกกันอยู่	3	2	5

จากตารางที่ 12 เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามเพศ พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีจำนวนเพศหญิงและเพศชายเท่ากัน โดยทั้งสองกลุ่มมีสมาชิกส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง เมื่อพิจารณาตามอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 21-30 ปี เมื่อพิจารณาตามระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีศึกษาในระดับมัธยมศึกษา และเมื่อพิจารณาตามสถานะ พบว่าส่วนใหญ่มีสถานะโสด

1.2 สถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำคะแนนสุขภาพทางจิตมาวิเคราะห์ หา ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยมีเกณฑ์การแปลผล ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพทางจิต ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ความหมาย
4.50 - 5.00	ระดับคะแนนสุขภาวะทางจิตสูง
3.50 - 4.49	ระดับคะแนนสุขภาวะทางจิตค่อนข้างสูง
2.50 - 3.49	ระดับคะแนนสุขภาวะทางจิตปานกลาง
1.50 - 2.49	ระดับคะแนนสุขภาวะทางจิตค่อนข้างต่ำ
1.00 - 1.49	ระดับคะแนนสุขภาวะทางจิตต่ำ

จากเกณฑ์การแปลผลคะแนนสุขภาวะทางจิต สามารถวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ดังตารางที่ 13

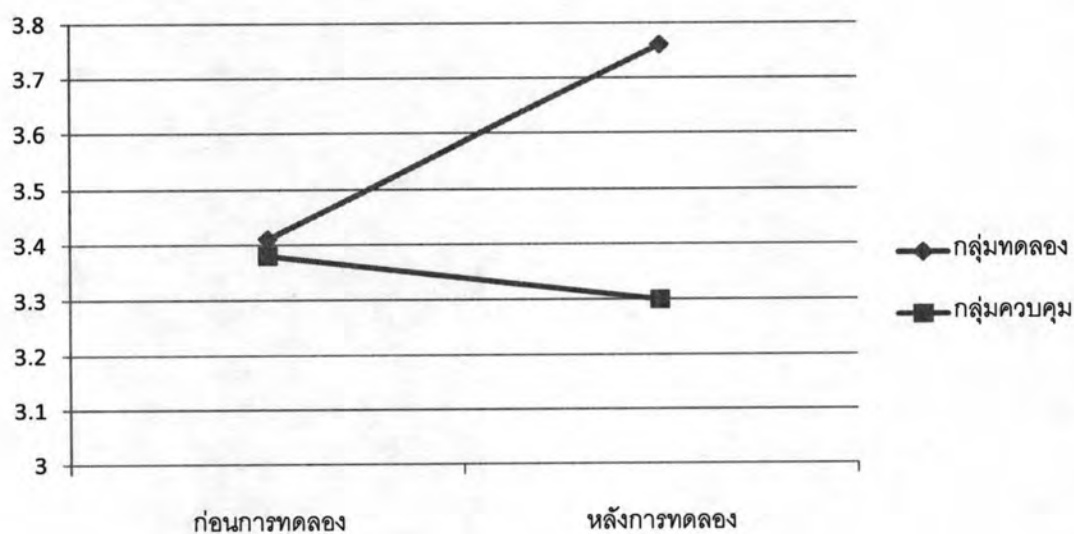
ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสุขภาวะทางจิต

กลุ่ม	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		M	SD	M	SD
กลุ่มทดลอง	18	3.41	0.42	3.76	0.38
กลุ่มควบคุม	18	3.38	0.36	3.30	0.53

เมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) คะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งปรากฏดังตารางที่ 16 จะเห็นได้ว่า คะแนนสุขภาวะทางจิตโดยรวมของกลุ่มทดลองในระยะก่อนเข้ากลุ่ม มีคะแนนในระดับปานกลาง (M=3.41) และหลังเข้ากลุ่ม มีคะแนนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง (M = 3.76) สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า ในระยะก่อนเข้ากลุ่มมีคะแนนสุขภาวะทางจิต อยู่ในระดับปานกลาง (M=3.38) เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง และหลังเข้ากลุ่ม มีคะแนนอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดิม (M = 3.30)

จากข้อมูลในตารางที่ 13 สามารถเขียนแผนภาพแสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงระยะเวลาที่แตกต่างกันได้ดังภาพที่ 9

ภาพที่ 9 แผนภาพแสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงระยะเวลาที่แตกต่างกัน



2. การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตในกลุ่มทดลอง พบว่า ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพหลังการเข้ากลุ่มมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 2.57, df = 17, p = .02$) ในขณะที่กลุ่มควบคุม ไม่พบว่า คะแนนสุขภาวะทางจิตมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 0.59, df = 17, p = .55$) ดังแสดงในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังการทดลองด้วยค่าสถิติที (*t-test, dependent group*)

ตัวแปร	กลุ่ม	t	df
คะแนนสุขภาวะทางจิตในช่วงหลัง – ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	2.57*	17
	กลุ่มควบคุม	0.59	17

* $p < .05$

ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว สนับสนุนสมมติฐานในการวิจัยที่ 1

ในส่วนผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้น พบว่า หลังการทดลอง ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพในกลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 2.93, df = 34, p = .06$) ดังแสดงในตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยค่าสถิติที (*t-test, independent group*)

ตัวแปร	t	df
คะแนนสุขภาวะทางจิตหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	2.93**	34

** $p < .01$

ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว สนับสนุนสมมติฐานในการวิจัยที่ 2

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ในการศึกษาประสบการณ์เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่อความเข้าใจความหมายของประสบการณ์เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพอย่างชัดเจน ละเอียดย และเสริมสร้างให้ข้อมูลจากการวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ 3 วิธีคือ การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured interview) การบันทึก (logs) และแบบประเมินผลอัตรณ์ หลังการร่วมกลุ่มวิจัย

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ ตีความ และให้ความหมายแก่ข้อมูล ตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และขอเสนอประสบการณ์เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธตามลำดับต่อไปนี้

1. บรรยากาศของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

1.1 บรรยากาศทางกายภาพ

1.1.1 บรรยากาศที่ไม่เอื้ออำนวยต่อกระบวนการเรียนรู้

1.1.2 บรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อกระบวนการเรียนรู้

1.2 สัมพันธภาพของสมาชิก

1.2.1 ถักทอสายใยแห่งความสัมพันธ์

1.2.2 ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน

1.2.3 การเป็นกระจกสะท้อนชีวิตให้แก่กัน

1.2.4 ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

1.2.5 การได้รับกำลังใจและพลังในการดำเนินชีวิต

2. ผู้นำกลุ่ม

2.1 คุณลักษณะของผู้นำกลุ่ม

2.1.1 ความเป็นมิตร

2.1.2 การสร้างความเป็นเนื้อเดียวกัน

2.2 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

2.2.1 การสื่อสารอย่างเข้าใจ เสมอ สมาน

2.2.2 การเอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่มในกระบวนการ ซึ่งปรากฏใน 4 ลักษณะ ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นเนื้อเดียวกันตลอดกระบวนการ คือ

- (1) การเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยเรื่องราว ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม
- (2) การเอื้ออำนวยให้เกิดการปฏิสัมพันธ์
- (3) การเอื้ออำนวยให้เกิดความงอกงามในจิตใจของสมาชิกกลุ่ม
- (4) การเอื้ออำนวยให้เกิดการคลี่คลายปัญหาของสมาชิก

2.3 ความรู้สึกที่ดีของสมาชิกต่อผู้นำกลุ่ม

2.4 การวิเคราะห์คุณลักษณะผู้นำกลุ่ม บทบาทของผู้นำกลุ่ม และความรู้สึกที่ดีของสมาชิกต่อผู้นำกลุ่ม เข้ากับความเป็นกัลยาณมิตรตามหลักพุทธธรรมของผู้นำกลุ่ม

3. สุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ

3.1 ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม

3.1.1 ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกลุ่ม

3.1.2 ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อชีวิตตนเอง

3.2 หลังการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม

3.2.1 สุขภาวะทางจิตตามกรอบแนวคิดของ Ryff(1989) ประกอบด้วย 6 มิติ ดังนี้

- (1) ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy)
- (2) ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (environment mastery)
- (3) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relation with others)
- (4) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life)
- (5) การยอมรับในตนเอง (self-acceptance)
- (6) การมีความงอกงามในตน (personal growth)

3.2.2 ประสบการณ์สุขภาวะทางจิต ความงอกงาม และการขยายทัศนคติความเข้าใจชีวิตตามฐานของพุทธธรรม

3.2.2.1 ด้านจิตใจ

- (1) การหมดไปของความทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น)
- (2) สภาวะจิตใจที่มีความสุข สงบ โสภโงปรง

3.2.2.2 ด้านความเข้าใจ

- (1) เข้าใจความจริงของชีวิต
- (2) การเห็นความคาดหวังของตัวเองที่ไม่สอดคล้องกับความจริง

3.2.2.3 ด้านความรู้สึกต่อผู้คนและสิ่งแวดล้อม

- (1) ความสำนึกขอบคุณ ระลึกถึง และมองเห็นคุณค่าของผู้คน และสรรพสิ่งที่เกื้อกูลชีวิตตน

1. บรรยายภาพของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ในการวิจัยเพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ณ สถาบันธัญญารักษ์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ร่วมกันและสุขภาวะทางจิตของสมาชิกกลุ่มก็คือบรรยากาศในการเรียนรู้ของกลุ่ม ซึ่งจำแนกได้ 2 ประการ คือ บรรยากาศทางกายภาพ และบรรยากาศสัมพันธภาพของสมาชิก

1.1 บรรยากาศทางกายภาพ

ในการระหว่างปฏิบัติงานกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้รับความเอื้อเฟื้อจากสถาบันัญญา รักร์ ให้ใช้สถานที่ในการทำกลุ่มทดลอง ซึ่งได้แก่ตึกผู้ป่วยใน ที่อยู่ภายในบริเวณของสถาบันฯ จำนวน 3 ตึก ประกอบด้วย ตึกหญิง 2 ตึก และตึกชาย 1 ตึก โดยแต่ละตึกจะมีความสะดวกในการ ให้ใช้สถานที่ที่แตกต่างกัน ในตึกหญิงจะได้ใช้ห้องทำงานของเจ้าหน้าที่ ซึ่งเป็นห้องปรับอากาศ ส่วน ตึกชายจะมีห้องบริการปรึกษาทางจิตวิทยาแต่เป็นห้องพัดลม

จากการประเด็นที่พูดคุยกันในกลุ่ม รวมถึงรายงานของสมาชิก ผู้วิจัยพบว่าบรรยากาศ ทางกายภาพ เช่น สถานที่ เวลา อากาศ เป็นปัจจัยแรกที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของสมาชิกในระหว่าง กระบวนการกลุ่ม

1.1.1 บรรยากาศที่ไม่เอื้ออำนวยต่อกระบวนการเรียนรู้

ห้องบริการกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยาของตึกชาย เป็นห้องสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ขนาด ประมาณ 3x3 เมตร มีพัดลมเพดาน 1 ตัว แดดส่องเต็มที่ในช่วงบ่าย และมีเสียงดังเป็นช่วง ๆ จาก ผู้ป่วยที่เดินไปมาในเวลากลางวันเล่นกีฬา ห้องนี้เป็นห้องที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกใช้ในการ ดำเนินกลุ่มอยู่ร่วมกันวันละ 3-4 ชั่วโมง ทุกๆบ่ายเป็นเวลา 1 สัปดาห์

ผู้นำกลุ่มตระหนักถึงสภาวะอากาศ ความอึดอัดคับแคบของสถานที่ และเสียง รบกวน ว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการนั่งอยู่ในกลุ่มเพื่อใส่ใจกับการเรียนรู้ ดังที่มีสมาชิก 2 คนกล่าวถึงบรรยากาศนี้ไว้ว่า

“บรรยากาศที่ทำกลุ่มมันเล็กเกินไป แล้วก็ร้อนด้วย ทำให้คิดอะไรไม่ออก ครับ” (แบบประเมิน, T4, L3-4)

“ผมรู้สึกอึดอัดกับห้อง” (แบบประเมิน, T5, L5)

ประเด็นเรื่องความร้อนและอากาศที่อบอ้าวนี้ ผู้นำกลุ่มรับรู้ได้จากสมาชิกใน ช่วงแรกๆ ซึ่งผู้นำกลุ่มตระหนักดีถึงสิ่งอำนวยความสะดวกภายนอกที่มีจำกัด แต่ใจของตัวเราใน ฐานะผู้นำกลุ่มจะต้องไม่ถูกจำกัด และเราสามารถเติมที่กับสิ่งที่มีขณะนั้นได้ ซึ่งผู้นำกลุ่มได้อยู่กับ ปัจจุบันขณะด้วยใจที่ไม่คาดหวังกับสิ่งที่ไม่มี และใส่ใจต้อนรับกับสมาชิกอย่างเต็มที่ เมื่อถึงเวลา ที่แดดร้อนจนส่องมายังพื้นที่นี้ ผู้นำกลุ่มก็ชวนให้สมาชิกได้ขยับและหาพื้นที่ในห้องที่เหมาะสม ซึ่งการแก้ปัญหาดังกล่าว ผู้นำกลุ่มรับรู้ได้ถึงใจของตนเองไม่ถูกรบกวนด้วยความขุ่นใจกับปัญหา ภายนอก ความสงบในใจของเรา ความสนใจของตัวเราที่มีต่อกลุ่มจึงแผ่ไปยังสมาชิก ผู้นำกลุ่ม

จึงได้ข้อสังเกตจากประเด็นอุปสรรคที่มาจากภายนอก เช่น ความร้อน เสียงดัง ฯลฯ เป็นสิ่งที่ถ้าสามารถหลีกเลี่ยงได้เป็นอันดับแรกก็ช่วยเอื้อต่อการเรียนรู้ในกลุ่ม แต่ถ้าเป็นข้อจำกัดที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตัวเราในฐานะผู้นำกลุ่มมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะนำไปให้กลุ่มเกิดความพร้อมภายในใจได้ ดังที่สมาชิกกล่าวว่า

“ผมรู้สึกอึดอัดกับห้อง แต่พี่ก็ยิ้มแย้มดี ทำให้เราไม่กังวล และสนใจความรู้สึกของทุกคน” (แบบประเมิน, T5, L5-6)

“ผมรู้สึกดี ผ่อนคลาย สนุก เพราะได้ระบายความรู้สึก ทำให้ผมหายเครียด” (BT4, วันที่ 2, L1-2)

“รู้สึกมีความสุขกับการที่ได้พูดได้ระบายความรู้สึกให้เพื่อนรับรู้ และที่สำคัญก็มีอีกคนหนึ่งที่เขาดังใจรับฟังเราอย่างตั้งใจ คือพี่ยุ้ย ทำให้เรารู้สึกอบอุ่นและมีพลังมากที่จะต่อสู้กับวันพรุ่งนี้ต่อไป” (BM3, วันที่ 4, L1-3)

“สนุกดีครับ ที่แรกก็เข้าไปที่แรกนึกว่าน่าเบื่อ แต่พอได้เข้าไปแล้วได้คุยกับพี่ พี่ๆเค้าเป็นกันเองดีอย่างเนี่ยะครับแล้ว แบบได้ระบายความหลัง ได้คุยอะไรหลายๆอย่าง ทำให้เราสบายใจขึ้นเยอะ” (แคน, สัมภาษณ์ L7-9)

“คิดว่ามันเป็นโชคดีของผมด้วยครับ ผมคิด คิดว่านะ เป็นโชคดีของผมด้วย คนเราถ้าเมื่อ ถ้ามันไม่ถึงจุดๆนี้ ก็ยังไม่เจอกันหรอกครับพี่” (แคน, สัมภาษณ์ L260-261)

จากคำกล่าวของสมาชิกในศึกษา แสดงให้เห็นว่า เมื่อผู้นำกลุ่มดำเนินกลุ่มด้วยความเต็มที่ ใส่ใจ สนใจรับฟังกับเรื่องราว ความรู้สึกของสมาชิก ทำให้มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการเชื่อมความเป็นกลุ่มและความจดจ่อของสมาชิกที่มีต่อตนเอง ต่อเพื่อนสมาชิก และต่อกลุ่ม ทำให้การดำเนินกลุ่มสามารถเคลื่อนต่อไปได้ และความรู้สึกประทับใจต่อการได้มีส่วนร่วมในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ความรู้สึกว่าการได้มาเข้ากลุ่มเป็นสิ่งที่ยากที่จะได้มีโอกาสเช่นนี้ ก็สามารถชี้ให้เห็นถึงคุณค่าและประโยชน์ที่สมาชิกได้รับอย่างชัดเจน และจากการรายงานของสมาชิกทำให้พบว่า ข้อจำกัดเหล่านั้นไม่ได้รบกวนสภาพจิตใจของสมาชิกเลย

1.1.2 บรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อกระบวนการเรียนรู้

สำหรับตึกหญิงนั้น การเข้าร่วมกลุ่มใช้ห้องทำงานของเจ้าหน้าที่ ที่มีเครื่องปรับอากาศ มีความเป็นสัดส่วน เงียบสงบและเย็นสบาย สมาชิกจึงกล่าวถึงบรรยากาศต่างจากตึกชายว่า เป็นบรรยากาศที่สงบ และการได้มาอยู่ในกลุ่มเป็นช่วงเวลาที่มีสมาธิรู้สึกพึงพอใจในทุกๆด้าน เช่น สนุกสนาน อบอุน ได้ผ่อนคลายซึ่งมีส่วนทำให้สมาชิกจดจ่อกับเรื่องราวในกลุ่มได้ดี

“ดี สงบดี ทำให้อินไปกับบรรยากาศและคำพูดของเพื่อนๆ” (แบบประเมิน,M6,L6)

“สนุกสนาน เต็มไปด้วยความรักความเข้าใจกันมากขึ้น เต็มไปด้วยความเห็นอกเห็นใจ” (แบบประเมิน,M1,L4)

“มีทั้งสุขและเศร้า แต่ก็มีความผูกพันกัน เข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น” (แบบประเมิน,M5,L8)

“ไม่เหมือนกลุ่มนะ เหมือนบ้าน แบบว่าคุยกับพี่น้อง คุยกับแม่ คุยกับแม่เราอะไรอย่างนี้ คนที่เรารัก เราไว้ใจ เราพร้อมที่จะเล่าให้เขาฟัง เหมือนบ้าน” (เพชร,สัมภาษณ์ L29-30,34-35)

“คือ ทุกคนทั้งเพื่อนทั้งพี่น้องนะค่ะ ถ้าเราพูดอะไรตรงไหนที่หัวเราะเราหัวเราะด้วยกัน มันเหมือนทุกคนตั้งใจฟังอยู่นะ...” (แก้ว,สัมภาษณ์, L149-150,152-155)

จากข้อมูลที่ได้นี้ ทำให้เห็นว่าบรรยากาศทางกายภาพมีส่วนช่วยให้สมาชิกมีส่วนร่วมและบรรยากาศที่สงบ ปลอดภัยสิ่งรอบกวนนำให้สมาชิกใส่ใจและติดตามไปกับเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกและกระบวนการดำเนินกลุ่มอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

1.2 สัมพันธภาพของสมาชิกกลุ่ม

ผู้ที่เข้ามารับการบำบัดในสถาบันธัญญารักษ์ทุกคน จะต้องร่วมโปรแกรมการบำบัดตลอดจนกิจกรรมต่างๆตามที่สถาบันจัดให้ โดยมี 2 รูปแบบคือ

- (1) การบังคับบำบัด มีระยะเวลาคนละ 4 เดือน หรือ 120 วัน

(2) การสมัครใจบำบัด คือผู้ที่สมัครเข้ามาขอรับการบำบัดเอง หรือผู้ที่เข้ารับการบังคับบำบัดจนครบตามโปรแกรมแล้วแต่ขอรับการบำบัดต่อหลังจาก 120 วัน

สำหรับสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มวิจัยในครั้งนี้ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกที่อยู่ในระยะบังคับบำบัด มีสมาชิกแบบสมัครใจบำบัดเข้ามาเพียง 1 คนเท่านั้น

วิถีชีวิตของสำหรับสมาชิกทั้งสองแบบก็มีลักษณะไม่แตกต่างกัน เนื่องจากสมาชิกทุกคนที่เข้ามาบำบัดในตึกเดียวกัน ซึ่งจะมีสมาชิกประมาณตึกละ 50 คน ผู้รับการบำบัดจะใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน กินพร้อมกัน นอนพร้อมกัน ทำกิจกรรมทุกประเภทร่วมกันและเหมือนกันทุกๆวัน

แต่สิ่งที่ผู้นำกลุ่มสังเกตประกอบกับข้อมูลที่สมาชิกกลุ่มรายงานก่อนเข้าร่วมกลุ่มวิจัย กลับแสดงให้เห็นถึงความห่างเหิน ไม่คุ้นเคย ไม่สนิทสนม ไม่ไว้วางใจ ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งที่ดูแลช่วยเหลือกัน แต่บรรยากาศและความรู้สึกที่ห่างเหินได้เปลี่ยนแปลงไปจนกระทั่งเมื่อสมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่มวิจัยในครั้งนี้ ทำให้สมาชิกรายงานถึงความรู้สึกและสัมพันธภาพที่ค่อยๆเปลี่ยนแปลงจากความห่างเหิน ไม่คุ้นเคย ไม่สนิทสนม ไม่ไว้วางใจ ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ไม่ได้ดูแลช่วยเหลือกัน เปลี่ยนไปสู่ช่วงเวลาที่สมาชิกได้ร่วมถักทอสายใยแห่งมิตรภาพจนเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ตกแต่งใจ ต่อเติมชีวิตให้กันและกัน เปิดใจรับฟังข้อคิด คำแนะนำ กำลังใจและข้อมูล ย้อนกลับจากกัน เกิดความผูกพันแน่นแฟ้น มีความไว้วางใจ ร่วมรู้สึก เข้าใจ เห็นใจ ยอมรับ เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน เกื้อกูล ปรารถนาดีต่อกัน จนเป็นเกิดเป็นพลังในการดำเนินชีวิต

สัมพันธภาพดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ได้พัฒนาขึ้นตลอดระยะเวลาของการเข้าร่วมกลุ่ม ดังนี้

1. ถักทอสายใยแห่งความสัมพันธ์
2. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน
3. การเป็นกระจกสะท้อนชีวิตให้แก่กัน
4. ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
5. การได้รับกำลังใจและพลังในการดำเนินชีวิต

1.2.1 ถักทอสายใยแห่งความสัมพันธ์

ก่อนเข้าร่วมกลุ่มวิจัย สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกมีความห่างเหิน ไม่คุ้นเคย ไม่สนิทสนมกัน จนกระทั่งเมื่อสมาชิกได้เข้าร่วมกลุ่มวิจัยในครั้งนี้ ทำให้สัมพันธภาพและความรู้สึก

ของสมาชิกค่อยๆเปลี่ยนแปลง จากความห่างเหิน ค่อยๆเกิดความคุ้นเคย และต้อนรับซึ่งกันและกัน

“ตอนแรกยังไม่ค่อยกล้า ยังเข้าใจว่าเหมือนกับกลุ่มจิตฯทั่วไป พอวันที่สองก็เริ่มรู้แล้ว เริ่มเข้าใจและเริ่มรู้สึก เปลี่ยนความรู้สึกของตัวเองไปในอึดโนมึด วันที่สามที่สี่ก็เริ่มผูกพันแล้ว ยิ่งพี่ยับบอกว่า วันนี้จะเป็นวันสุดท้ายก็รู้สึกผูกพัน ไม่อยากให้ถึงวันนี้เลย ก็มาถึงวันนี้ก็ใจหายเหมือนกัน” (เพชร,สัมภาษณ์ L45-47)

“...มีน้องคนหนึ่งที่มาเข้ากลุ่มไม่เคยสนิทกันเลย แต่พอมาย่อยตรงนี้ด้วยกัน ออกไปถึงแม้ไม่ค่อยคุยกันแต่เดินสวนกันก็ยิ้มให้ตลอด เหมือนเรารู้กันกับห้าหกคนอื่น ๆ เขาก็ไม่รู้เรื่องของเรานะ มีแค่ตรงนี้ที่รู้เรื่องของเรานะ มันทำให้รู้สึกว่าอบอุ่นนะ มีคนให้กำลังใจกันช่วยเหลือกัน แล้วก็ห้าคนที่อยู่ด้วยกันก็สนิทกันมากขึ้น” (แก้ว,สัมภาษณ์,L76-79)

เมื่อสมาชิกเริ่มคุ้นเคยและต้อนรับซึ่งกันและกัน จากคนที่ไม่เคยรับรู้เรื่องราว ความรู้สึก ประสบการณ์ชีวิตของกันและกัน ก็มีการเปิดเผยและสนใจ ใส่ใจที่จะแลกเปลี่ยน เปิดใจเรียนรู้ ประสบการณ์ระหว่างกันมากขึ้น เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและเพื่อนสมาชิก แม้ว่าในบางครั้ง เรื่องที่นำมาเป็นประเด็นการเรียนรู้ร่วมกันอาจจะเป็นเรื่องที่หนักและยากที่จะเปิดเผย แต่สมาชิกก็ยินดีและไว้วางใจในการเปิดเผยและให้โอกาสตนเองได้เล่าถึงประสบการณ์ต่อกลุ่ม

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

“กลุ่มทุกคนสนใจกันและกัน อยากรู้เรื่องราวของเพื่อน เมื่อได้เล่าเรื่องราวของตัวเองแล้ว เพื่อนให้คำแนะนำแสดงความคิดเห็นไปแล้ว แต่ก็อยากทำให้เพื่อนรู้ว่าเรายังฟังอยู่นะ” (แก้ว,สัมภาษณ์,L57-59)

“ทำให้ผมได้รู้ประวัติความเป็นมาของเพื่อนๆและความตั้งใจของเพื่อนแต่ละคน และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนๆ ได้แง่คิดหลายๆอย่าง (แบบประเมิน,T3,L12-14)

“เพื่อนๆให้ความร่วมมือดี และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน และคำแนะนำของแต่ละคน” (แบบประเมิน,T3,L6-7)

“วันนี้ก็รู้สึกดี ได้รับรู้ชีวิตของเพื่อน ได้นำประสบการณ์ชีวิตของเพื่อนเป็นข้อเตือนใจและข้อปฏิบัติที่ดีของเราได้ และได้ชี้แนะบอกข้อคิดเห็นต่างๆในแนวทางการดำรงชีวิตให้เพื่อน” (บันทึก,K4,วันที่2,L2-4)

“รู้สึกดีมาก ได้ระบายความรู้สึก ได้รับรู้ปัญหาต่างๆของเพื่อน...เป็นกันเองดี อาจจะมีเครียดไปบ้าง แต่ก็ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์” (แบบประเมิน,K6,L2,L4)

1.2.2 ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน

เมื่อสมาชิกเริ่มต้อนรับกันและกัน คุ่นเคย เปิดเผย เปิดใจรับฟัง แลกเปลี่ยนเรื่องราว ความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ชีวิตต่อกัน สัมพันธภาพของสมาชิกก็เริ่มเคลื่อนไหวมากขึ้น จากการที่ไม่เคยรับรู้ ไม่เคยเข้าใจ ไม่ยอมรับ ไม่ไว้วางใจ ก็เกิดความเข้าใจตนเองและคนอื่น มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน ยอมรับ เห็นอกเห็นใจ ผูกพันเหมือนเป็นคนในครอบครัว ไว้วางใจกันจนเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ดังเช่นที่สมาชิกกล่าวว่

“วันนี้รู้สึกดีและเข้าใจตัวเองมากขึ้นและได้กำลังใจจากเพื่อนๆดีขึ้น และก็ ได้พูดสิ่งที่ผ่านมาที่เจ็บและระทมทุกข์ทนให้เพื่อนๆฟัง และดีใจที่เราได้กำลังใจจากเพื่อนๆ” (บันทึก,K3,วันที่1,L1-3)

“ก่อนเข้ากลุ่มไม่ค่อยเข้าใจอะไรนัก แต่พอได้มาอยู่ ณ จุดนี้ รู้สึกดีและเข้าใจความรู้สึกของคนในกลุ่ม และรู้สึกผูกพันมาก...” (แบบประเมิน,M5,L1-7)

“รู้สึกดีใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัยของพี่ๆและดีใจที่ได้เป็นคนสำคัญของเพื่อนๆทั้ง 5 คน” (บันทึก,M6,วันที่5,L2-3)

“ระยะเวลาที่เราอยู่ด้วยกัน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชีวิตกัน ได้พูดคุยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ถึงแม้จะเป็นช่วงเวลาที่ไม่นาน แต่ดูเหมือนเราจะผูกพันกันมากมายเหลือเกิน ก็จะไม่ให้เรา รู้สึกแบบนี้ได้อย่างไร ในเมื่อ 4 วันที่ผ่านไป พวกเราต่างรับรู้ทุกแง่มุมของแต่ละชีวิต บางครั้งที่เศร้าเราก็ร้องไห้ไปด้วยกัน เวลาที่สนุก เราก็หัวเราะไปพร้อมๆกัน” (บันทึก,M2,วันที่5,L26-31)

“สนุกสนาน เต็มไปด้วยความรักความเข้าใจกันมากขึ้น เต็มไปด้วยความเห็นอกเห็นใจ” (แบบประเมิน,M1,L4)

“มีทั้งสุขและเศร้า แต่ก็มีความผูกพันกัน เข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น”

(แบบประเมิน,M5,L8)

“ทำให้ดิฉันรู้สึกเข้าใจคนอื่นได้ดีกว่าเดิม...รู้สึกผูกพัน รับรู้และเข้าใจมากขึ้น” (แบบประเมิน,K1,L14-15)

“ไม่เหมือนกลุ่มนะ เหมือนบ้าน แบบว่าคุยกับพี่น้อง คุยกับแม่ คุยกับแม่เราอะไรอย่างนี้ คนที่เรารัก เราไว้ใจ เราพร้อมที่จะเล่าให้เขาฟัง เหมือนบ้าน ...มันรู้สึกเหมือนบ้านมากกว่าค่ะ มันเป็นบ้าน ทุกครั้งที่เข้ามาจะได้รับความอบอุ่นขึ้นมา จะทำให้ตัวเองมีพลังขึ้นมา” (เพชร,สัมภาษณ์ L29-30,34-35)

“รู้สึกดีและเข้าใจความรู้สึกของคนในกลุ่ม และรู้สึกผูกพันมาก” (แบบประเมิน,M5,L3-4)

“คือ ทุกคนทั้งเพื่อนทั้งพี่น้องค่ะ ถ้าเราพูดอะไรตรงไหนที่หัวเราะเราก็หัวเราะด้วยกัน มันเหมือนทุกคนตั้งใจฟังอยู่นะ พอถึงข้อนี้จากนี้หัวเราะทุกคนหัวเราะหมดเลย เหมือนดูหนังเรื่องหนึ่ง...อย่างจากนี้เศร้า ทุกคนก็อินเหมือนกับอินไป บางคนก็ถึงกับร้องไห้อะไรอย่างนี้กับเรื่องของเรา...” (แก้ว,สัมภาษณ์,L149-150,152-155)

1.2.3 การเป็นกระจกสะท้อนชีวิตให้แก่กัน

เมื่อความสัมพันธ์ของสมาชิกเริ่มเปิดเนื้อที่ของตนเองเข้าหากลุ่ม สมาชิกก็พร้อมที่จะเคลื่อนมาหากัน จนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน การเปิดเผยเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มก็ช่วยมาเติมเต็มชีวิตของสมาชิกอื่นในกลุ่ม จึงเป็นการเรียนรู้ที่ทุกคนต่างมีส่วนตกแต่งต่อเติมชีวิตของกันและกัน เรื่องราวของเพื่อนสมาชิกจึงเป็นกระจกที่สะท้อนชีวิต ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตจริงที่มีทั้งสุขทั้งทุกข์ สมาชิกค่อยๆมองเห็นชีวิตของผู้อื่นด้วยความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และมองสะท้อนมายังชีวิตของตนอย่างชัดเจนขึ้น ตระหนักถึงความทุกข์ ตรวจสอบและเข้าใจความผิดพลาดของตน ได้ขยายทัศนคติต่อการมองชีวิตในมุมที่กว้างขึ้น ตลอดจนสมาชิกเกิดความรู้สึกชื่นชมในผู้อื่นและพร้อมที่จะเรียนรู้ในแบบอย่างของความเข้มแข็งในการสู้ชีวิตของเพื่อนสมาชิก

“พอเข้ากลุ่มทำให้เราได้รู้ถึงชีวิตเพื่อนๆและความฝันของเพื่อน ทำให้เราสะท้อนถึงชีวิตของเรา ว่าอดีตและปัจจุบันมันดีหรือยังและควรจะแก้ไขหรือไม่

และที่สำคัญทำให้ได้รู้ถึงความฝันของเรา ทำให้เรามีความมุ่งมั่นที่จะทำฝันให้เป็นจริงมากขึ้น” (แบบประเมิน,K4,L2-5)

“มันสะท้อนใจ มันสะท้อนที่เป็นเรา มันไม่น่าเกิดขึ้นมาแต่มันก็เกิดขึ้นมา มันเกิดขึ้นมาแล้วเขาผ่านมันไปได้ยังไง แต่ละคนผ่านช่วงชีวิตนั้นยังไง ได้รับรู้เหตุอันน่าทึ่งความรักจากแม่ จากลูก จากแฟน จากคนรอบข้าง ” (เพชร ,สัมภาษณ์, L144-146)

“ตอนแรกหนูก็คิดว่าหนูแย่ พอเพื่อน 5 คนพูดขึ้นมา ทำให้หนูคิดว่าเราก็กังเราต้องสู้ให้เขาเห็นว่า หนูก็เก่ง หยุดอยู่ในหลุม หนูต้องปีนขึ้นมาให้ได้ อีกคนหนึ่งเป็นกระจกสะท้อนให้หนูรู้ว่าหนูเอาแต่ใจตัวเอง อีกสามคนบอกว่าหนูนะสามารถดูแลคนอื่นได้ดี สามารถให้กำลังใจคนอื่นได้ สามารถให้คนอื่นนะรู้ได้ว่าสิ่งที่เราทำมันผิด เพื่อนทำให้หนูกล้าพูดจนหนูก้าวผ่านจุดวิกฤตแล้วดีขึ้นจนมานั่งอยู่ตรงนี้ได้มาเป็นพี่เลี้ยงอาสา” (มิกกี้,สัมภาษณ์, L207-211)

“ได้รู้ความผิดพลาดและได้รับมุมมอง แนวทางดีๆจากเพื่อนๆที่เข้ากลุ่มด้วยกัน” (แบบประเมิน,K6,L8-9)

“เรื่องราวของเพื่อนคนหนึ่งทำให้ดิฉันคิดอยู่ในใจว่า ปัญหาของคนอื่นมีมากกว่าเราอีก และปัญหาชีวิตของเขาก็น่าสงสารมาก รู้สึกเห็นใจเพื่อน และก็รู้สึกประทับใจที่เพื่อนก้าวผ่านชีวิตวัยเด็กมาได้จนถึงทุกวันนี้ (บันทึก,K1,วันที่ 1,L12-14)

“ถ้าวันนี้เราไม่ได้มาร่วมอยู่ในกลุ่มๆนี้ เราก็คงจะไม่รู้ได้เลยว่าแต่ละคนมีด้านในที่แสนจะเศร้าที่เต็มไปด้วยความขมขื่นตลอดเวลา ทำให้เรามองเค้าเป็นอีกคนหนึ่งที่เข้มแข็งที่สามารถอดทนใช้ชีวิตในแบบที่เค้าเป็นอยู่ได้” (บันทึก,M1,วันที่4,L7-9)

“ก็มีบางอย่างที่เราคิดของเราตรงนี้ แต่เพื่อนบอกลองคิดในอีกแง่มุมหนึ่งสิ ถ้าไม่ใช่อยู่ตรงนี้เราจะไม่ค่อยรับฟัง เพราะเราอยากตัดสินใจด้วยตัวเอง แต่พออยู่ตรงนี้เราคิดว่าเราควรจะรับฟังเพื่อน ๆ เพื่อนบอกอะไรเรา พอฟังไปปุ๊บเอามาเทียบกับที่เราคิดแล้วดีกว่ากันไหม ที่เขาคิดมันดีกว่าของเรานะ ต้องยอมรับแล้วละ” (แก้ว, สัมภาษณ์,L100-103)

1.2.4 ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

การที่สมาชิกได้มีโอกาสรับรู้เรื่องราวชีวิตของเพื่อนที่ลึกซึ้งกว่าการใช้ชีวิตประจำวัน ช่วยขยายมุมมองและการรับรู้ที่มีต่อกันให้ใกล้ชิด ผูกพันยิ่งขึ้น เรื่องราวตลอดจนปัญหาชีวิต อุปสรรค ความลำบาก ความหนักหนาสาหัสในการดำเนินชีวิตที่เพื่อนประสบ จึงมีส่วนช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอ่อนโยนต่อชีวิต เข้าใจกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต และมองปัญหาของผู้อื่นด้วยความเข้าใจและพร้อมที่จะมีส่วนในการช่วยลดทุกข์ของผู้อื่นเต็มกำลังที่ตนมี ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนสมาชิกจึงถ่ายทอดออกมาทั้งทางคำพูด วาจา การกระทำที่มีให้แก่กันในกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการให้คำปลอบโยน การให้กำลังใจแก่กัน ให้ข้อคิด ช่วยคลี่คลายปัญหา เสนอแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งส่งผลให้สมาชิกทั้งกลุ่มรู้สึกผูกพันแน่นแฟ้น ตีใจ ภูมิใจที่เป็นส่วนหนึ่งของการร่วมกันและกันในการร่วมช่วยแก้ปัญหาและให้กำลังใจกัน เรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้และผู้รับในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน

“เข้าใจผู้อื่นในเรื่องราวปัจจุบันและอดีตของเขา มีความสามัคคี รักใคร่กันมากขึ้น...รู้สึกดีที่ได้รู้เรื่องชีวิตต่างๆของเพื่อนๆ ทำให้เราได้ปลอบโยนและให้กำลังใจเพื่อนๆ” (แบบประเมิน,K4,L22-23,L26-27)

“เรื่องราวชีวิตของเพื่อนคนหนึ่ง ทำให้ได้รู้ว่ายังมีเพื่อนๆอีกหลายคนที่ต้องเจอความทุกข์ ความเสียใจที่เราอีกมากน่าจะผ่านมาจนถึงทุกวันนี้มันสาหัสมาก ก็ขอให้เขาผ่านพ้นเหตุการณ์ร้ายๆเพียงแค่นั้น และพบเจอกับสิ่งดีๆบ้าง ขอให้เพื่อนโชคดี” (บันทึก,K6,วันที่1.L13-17)

“หนูดีใจนะที่ได้เข้ากลุ่มนี้ เหมือนได้เข้ามาเรียนรู้ประสบการณ์จากชีวิตจริงของคนในกลุ่ม และก็รู้สึกดีที่มีเพื่อนและที่เขามานั่งรับฟังเรื่องราวของเรา และบางทีก็มีคำพูดดีและกำลังใจดีให้หนูได้หยุดคิด” (แบบประเมิน,K5,L1-6)

“พี่นักศึกษาและเพื่อนในกลุ่มมีความเป็นกันเอง เราคุยกันแบบพี่น้องปรึกษาปัญหากัน ให้กำลังใจกัน ทุกคนต่างตั้งใจรับฟังเรื่องราวชีวิตของเพื่อน และยินดีที่จะให้คำแนะนำต่อเพื่อน ทำให้บรรยากาศของกลุ่มเต็มไปด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน” (แบบประเมิน,M2,L7-10)

“ก็บอกร้องเขาไปว่า อยากให้คิดและทำตัวใหม่ ทำอะไรได้ก็รีบทำ อยากขอโทษแม่ที่รีบพูด เพราะว่าตัวหนูเองก่อนที่แม่จะเสียก็มีเรื่องทะเลาะกับแม่ ไม่มีวันได้ขอโทษ พอบอกร้องเขาแล้ว ้องก็บอกว่าจริงนะ เหมือนเราใช้บทเรียนของ

แต่ละคนมาสอนกัน น้องก็สอนเรา อย่างแม่(เพื่อนสมาชิกอาวุโส)ก็สอนเราว่า แม่
จบมาตั้งสูงแต่ต้องมาอยู่ตรงนี้เพราะอะไร แต่เรานี้ยังไม่สายนะ” (แก้ว
,สัมภาษณ์,L131-134)

“รู้สึกดีใจครับยังมีคนเป็นห่วงเราอีก ทั้งๆที่ ชีวิตเรานั้นหมดแล้วอะไร
อย่างนี้ครับ แต่คนรอบข้างเค้าก็ยังแบบคอยให้กำลังใจเรา เราอย่าเพิ่งไปทำอะไร
เพิ่งไปถอยมันถ้าเรา เราลองไม่สู้ชะอย่างชีวิตเรานั้นก็หมดนะ เราสู้ขึ้นมาชีวิตเรา
มันก็ยังมีความ” (แคน,สัมภาษณ์ L31-33)

“ได้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น...ได้เปิดใจให้คนอื่นรับรู้เรื่องของเรา...ได้กำลังใจ
และคำแนะนำที่ดีจากเพื่อนๆ” (แบบประเมิน,M2,L18-20)

“วันนี้รู้สึกดีที่ได้เข้ากลุ่มกับพี่ยุ้ย ทำให้เราได้รู้ถึงความรู้สึกของเพื่อน และ
เราได้มีส่วนร่วมในการให้กำลังใจกับเพื่อนที่รู้สึกไม่ดี” (บันทึก,K4,วันที่1,L1-3)

“พี่ยุ้ยทำให้เรารู้สึกว่าได้จากการเป็นผู้ให้ผู้รับ การที่เราเป็นผู้ให้ก็คือ
เราให้ ให้ใจเพื่อน ให้คำตอปปลอบโยนเพื่อนกับเรื่องราวกับปัญหา แล้วก็การ
เป็นผู้รับก็คือ เราได้รับคำปลอบโยนเพื่อน ได้รับกำลังใจจากเพื่อน ก็รู้สึกดี”
(เพชร,สัมภาษณ์ L48-50)

“เราองรับความรู้สึกของเพื่อนได้เราก็ตบใจ คือว่าต่างคนก็ต่าง
ความคิด 5 คน ก็ 5 ความคิดใช้เปล่าที่... เอามาแบ่งปันให้คนอื่นบ้าง ให้รู้”
(แคน,สัมภาษณ์ ,L227-230)

“ทำให้ผมได้รับความรู้สึกของเพื่อนๆที่เข้ากลุ่ม การรับฟังความคิดเห็น
ของผู้อื่นก็มีประโยชน์และก็มีแนวทางแก้ไขชีวิตของเราเอง” (แบบประเมิน
,T4,L16-18)

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

“ได้รับรู้ถึงความรู้สึกของเพื่อนในกลุ่ม ได้รับทราบถึงความทุกข์ที่ติดอยู่ใน
ใจเพื่อน รู้สึกชื่นชมที่เพื่อนก้าวผ่านความทุกข์ที่ติดอยู่ในใจมาได้อย่างกล้า
หาญ” (บันทึก,K1,วันที่ 1,L4-6)

“ก็ยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น เช่นฟังคำระบายความในใจของเพื่อนแล้วนำไปช่วยแก้ปัญหา ต้องมีความเข้าใจและยอมรับความรู้สึกซึ่งกันและกัน” (แบบประเมิน,T6,L19-20)

“มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน รับรู้ความทุกข์ความสุขซึ่งกันและกัน กล้าที่จะให้กำลังใจเพื่อนและตัวเอง กล้าที่จะหาแนวทางการแก้ไขให้เพื่อน” (แบบประเมิน,M3,L22-25)

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

1.2.5 การได้รับกำลังใจและพลังในการดำเนินชีวิต

การที่สมาชิกได้ใช้เวลาอยู่ร่วมกันในกลุ่มอย่างเข้าใจและเข้าใจถึงจิตใจกัน ช่วงเวลาที่สมาชิกมีความสุข ก็ได้รับความใส่ใจ ชื่นชม และเห็นคุณค่าแก่กัน ช่วงเวลาที่สมาชิกประสบกับความทุกข์ สมาชิกก็ได้รับคำปลอบโยน การให้กำลังใจแก่กัน ได้แนวทางในการดำเนินชีวิต อีกทั้งยังเป็นประสบการณ์ที่สมาชิกไม่เคยได้รับสัมผัสภาพที่เต็มไปด้วยความรัก การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และเป็นสิ่งที่รู้สึกปลอดภัยจนสมาชิกรู้สึกไว้วางใจ มั่นใจจนสร้างภูมิคุ้มกันในจิตใจของตน และให้โอกาสตนเองได้เริ่มต้นใหม่ พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงตนเอง เกิดกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคชีวิต เกิดความมุ่งมั่นที่จะก้าวต่อไปอย่างมั่นใจ มีแรงผลักดันสู่เป้าหมายในชีวิต ดังที่สมาชิกรายงานว่า

“พอได้เข้ากลุ่มร่วมกันแล้วเป็นเวลา 5 วัน ก็รู้สึกได้ถึงความผูกพันระหว่างกลุ่ม พวกเราสนิทกันมากขึ้น รู้สึกกล้าที่จะพูดในสิ่งที่ตัวเองไม่เคยกล้าที่จะพูดให้ใครฟัง และรู้สึกยินดีที่จะให้กำลังใจเพื่อนกับปัญหาของแต่ละคน รู้สึกสบายใจขึ้นกับการที่ได้ระบายความอัดอั้นตันใจของตัวเอง รู้สึกมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคชีวิตในวันข้างหน้ามากขึ้น” (แบบประเมิน,M2,L1-6)

“วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่เข้าร่วมกลุ่มวิจัยกับพี่ผู้ โดยรวมแล้วในแต่ละวันที่เข้าร่วมกลุ่มวิจัยถึงจะเป็นแค่ระยะสั้นแต่มันมีความหมายมากมาย ทำให้ดิฉันมี

ความเข้าใจถึงเรื่องราวชีวิตและความฝันที่ตั้งไว้ของเพื่อนๆและตนเอง พอเข้ากลุ่มได้เป็นการกระตุ้นให้ดิฉันมีความพยายามที่จะก้าวต่อไปอย่างไม่ล่งเล” (บันทึก,K4,วันที่7,L2-6)

“ก็มีเพื่อนในกลุ่มเป็นกำลังใจ และก็ทุกคนเหมือนกับเป็นแรงผลักดันว่าเราทำได้นะเราต้องเดินต่อไปนะ ถึงเธอจะมีครอบครัวมีลูกแล้วแต่ถ้าเธอยังรักเรียน ยังอยากเรียน ถึงแม้ว่าจะต้องเลี้ยงลูก แต่ว่าพอมาเล่าก็รับรู้ว่าจริง ๆ ก็ยังทำได้อยู่นะ” (แก้ว,สัมภาษณ์,L89-91)

“ได้เป็นทั้งคนรับและคนให้ให้ดี คือ ให้กำลังใจเพื่อนที่เขามีปัญหาเหมือนกับเรา แตกต่างกันไป และการรับก็คือรับกำลังใจและแนวทางและคำแนะนำที่จะทำให้เรามีพลังที่จะสู้กับชีวิตในวันพรุ่งนี้” (บันทึก,M3,วันที่ 4,L7-9)

“ขอให้น้องลุกขึ้นได้ด้วยตัวเองและเข้มแข็งอย่างนี้ตลอดไป ขอให้ได้มีโอกาสกลับไปอยู่กับครอบครัวและคนที่น้องรักและคนที่รักน้อง พี่จะคอยเป็นกำลังใจอยู่เสมอ” (บันทึก,K4,วันที่2,L7-10)

จากถ้อยคำที่บอกกล่าวประสบการณ์และความรู้สึกของสมาชิก แสดงให้เห็นว่า สมาชิกมีความมั่นคงภายในจิตใจ และช่วงเวลาที่ได้ใช้ชีวิตร่วมกันในกลุ่ม กระบวนการเรียนรู้ในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ช่วยให้สมาชิกได้หันกลับมามองชีวิตของตนเอง ได้เรียนรู้ชีวิตเพื่อนสมาชิก ได้ขยายทัศนะในการมองชีวิตที่กว้างขวางขึ้น และสามารถเผชิญอุปสรรคที่ผ่านมาในชีวิตได้อย่างมั่นคงและมีกำลังในการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไม่หวั่นไหว

จากการผลการวิจัยที่รายงานข้อมูลเกี่ยวกับบรรยากาศของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในด้านบรรยากาศทางกายภาพ แสดงให้เห็นว่าบรรยากาศทางกายภาพมีส่วนเอื้อต่อการเรียนรู้และพัฒนาตนของสมาชิก แม้ว่าจะไม่ใช่ปัจจัยที่มีความสำคัญมากที่สุด แต่ก็ เป็นสิ่งที่ผู้นำกลุ่มควรพิจารณาเพื่อจัดสภาวะที่เหมาะสมที่ช่วยเอื้อต่อการเรียนรู้ได้ นอกจากนี้ ผลการวิจัยที่รายงานข้อมูลเกี่ยวกับบรรยากาศของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในด้านสัมพันธภาพของสมาชิก ยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสัมพันธภาพที่ค่อยๆเกิดขึ้นในกลุ่มและกลายเป็นพลังที่ช่วยเอื้อต่อการเรียนรู้ การคลี่คลายปัญหาและพัฒนาตน ของสมาชิกเป็นอย่างยิ่ง

2. ผู้นำกลุ่ม

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนให้เรียนรู้จากธรรมชาติและชีวิต ซึ่งอาศัยตัวเองเป็นแหล่งเรียนรู้ ก่อนที่จะเข้าใจผู้อื่น โดยมีหลักพุทธธรรมเป็นฐานความคิด ความเข้าใจ และในการปฏิบัติงาน ขณะเดียวกันก็ได้รับการฝึกฝนเคียวกรำทั้งการเรียนจากตำรา ครูอาจารย์ที่คอยดูแลให้คำแนะนำ การฝึกปฏิบัติงานตั้งแต่การฝึกหัดจนไปถึงการฝึกงานในฐานะนักจิตนักจิตวิทยาแนวพุทธเต็มตัว ในสนามแห่งความทุกข์ของผู้คน สิ่งเหล่านี้ค่อยๆบ่มเพาะนักจิตวิทยาแนวพุทธ คนหนึ่งให้ค่อยๆ เข้าใจความเป็นไปในสนามชีวิตและเชี่ยวชาญในสนามการทำงาน

งานวิจัยนี้จึงเป็นภาพสะท้อนการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ที่ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่ต้องอาศัยความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้องของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ สื่อให้สมาชิกรับรู้ การแสดงออก ตลอดจนท่าที อารมณ์ ความรู้สึกทั้งหมดของผู้นำกลุ่มที่ใส่ใจอยู่กับสมาชิกและกลุ่มตั้งแต่แรกพบ จนจบกระบวนการกลุ่มจึงเป็นทั้งหมดของกระบวนการกลุ่มและสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือนั้น

และจากการรายงานของสมาชิกจากแหล่งข้อมูล ทั้ง 3 ด้าน คือ การบันทึกประจำวัน แบบประเมิน และการสัมภาษณ์เชิงลึก สามารถเป็นเครื่องสะท้อนสิ่งที่สมาชิกรับรู้ถึงผู้นำกลุ่มในหัวข้อต่อไปนี้

2.1 คุณลักษณะของผู้นำกลุ่ม

2.2 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

ผู้วิจัยจะเสนอรายงานการรับรู้ของสมาชิกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม ทั้งในด้านคุณลักษณะของผู้นำกลุ่ม และด้านบทบาทของผู้นำกลุ่ม และชวนท่านผู้อ่านงานวิจัยฉบับนี้ได้สัมผัสถึงความรู้สึกสมาชิกกลุ่มที่เกิดขึ้นในวิถีการอยู่ร่วมกันด้วยสัมพันธภาพอันงดงาม

2.1 คุณลักษณะของผู้นำกลุ่ม

คุณลักษณะของผู้นำกลุ่มที่สมาชิกรับรู้นั้นมาจากใจที่พร้อมจะช่วยเหลือ และสามารถรับรู้กับกลุ่มอย่างทั่วถ้วน ใจที่พร้อมจะช่วยเหลือของผู้นำกลุ่ม นำให้เกิดคุณลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อสัมพันธภาพในการช่วยเหลือในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดังนี้

2.1.1 ความเป็นมิตร

สมาชิกรับรู้ว่าคุณนำกลุ่มให้ความเป็นมิตร เป็นกันเอง อบอุ่น น่ารัก มีน้ำใจ และเข้ากับสมาชิกทุกคนได้ดี ดังที่สมาชิกกล่าวว่า

“พอมายพบพวกพี่แบบครั้งแรกเนี่ย เป็นรอยยิ้มที่แบบเออมันสัมผัสได้ว่า เออเขาเป็นมิตร อันนี้คือข้อแรกที่ผมเห็น” (หนุ่ม, สัมภาษณ์ L79-80)

“เป็นกันเอง อบอุ่น รู้สึกผูกพัน” (แบบประเมิน, K1, L5)

“พี่อยู่เป็นคนที่น่ารัก เข้ากับทุกคนได้ดี” (แบบประเมิน, K4, L7)

“สิ่งที่อยากจะขอขอบคุณและประทับใจมากๆ ก็คือน้ำใจของพี่คนหนึ่งที่เราไม่คิดว่าเขาจะมารับรู้ความรู้สึกของเรา แต่พี่เขาก็ทำให้เรารู้ได้ถึงความอบอุ่นและพลังที่ได้อย่างไม่น่าเชื่อ” (บันทึก, M3, วันที่ 4, L10-12)

“พี่อยู่เป็นหัวหน้ากลุ่ม คือว่าเขาดำเนินกลุ่มดีมากเลยครับคือว่าเขาให้ความเป็นกันเองเลยคือว่า มีอะไรเราก็ได้คุยแก้ไขอะไรได้เขาดีมาก” (แคน, สัมภาษณ์ L325-326)

2.1.2 การสร้างความเป็นเนื้อเดียวกัน

เมื่อเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม สมาชิกรับรู้ว่าคุณนำกลุ่มมีท่าทีที่รับฟัง ใส่ใจ เข้าใจ เข้าถึง จริงใจ มีความเป็นธรรมชาติสอดคล้องในตนเอง ร่วมรู้สึก ไม่ตัดสิน ให้กำลังใจ ช่วยแนะนำ แก้ไขปัญหา และให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ ซึ่งท่าทีเช่นนี้มาจากการที่ผู้นำกลุ่มสมานเป็นเนื้อเดียวกันกับสมาชิกกลุ่ม จนเกิดการรับรู้ที่ชัดเจน เข้าใจและเกิดท่าทีที่จะอยู่กับสมาชิกได้อย่างถูกต้อง สอดคล้อง กลมกลืน และนำไปสู่สมาชิกเกิดความพร้อมและได้รับประโยชน์ในการเรียนรู้แก่สมาชิก ดังที่สมาชิกรายงานว่า

“เหมือนพี่เขาไม่ได้มาทำงานค่ะพี่ เหมือนมานั่งฟังเราจริง ๆ เขามาเพื่อรับฟังปัญหาของเรา ไม่ใช่มาเพื่อทำงานให้มันเสร็จ ๆ ไป...เขาฟังเรา เป็นผู้ฟังที่ดี เขาเป็นเหมือนคนในครอบครัวเรา ทั้งที่เขไม่ใช่ แต่เขาแสดงออกให้เรารับรู้ได้ว่าเขไม่ใช่คนอื่นนะ ทำให้เรารู้ว่าเขาไม่ใช่คนอื่น เขาเป็นใครก็ได้ที่เราารู้สึกว่าอยากจะพูด” (เพชร, สัมภาษณ์ L75-76, L79-80)

“รับฟังดีและสรุปกลุ่มและเรื่องราวได้ดีค่ะ ให้กำลังใจดี” (แบบประเมิน ,K3,L5)

“สบาย เป็นกันเอง พี่ผู้ฟังบอกและให้กำลังใจตรงจุด ฟังและเข้าใจได้ง่าย” (แบบประเมิน,K5,L7-8)

“เป็นคนเข้ากับผู้อื่นและให้คำชี้แนะและแนวทางการคิดที่ดี” (แบบประเมิน ,K6,L5)

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

“ผู้นำกลุ่มเป็นกันเอง อธิบายดี มีน้ำใจ ช่วยให้คำแนะนำกับพวกเราตลอด สรรหาแต่สิ่งดีๆ เรื่องราวดีๆ คำพูดดีๆ มาให้เรา หัวเราะไปพร้อมกับพวกเรา บางครั้งก็ร้องไห้กับเรื่องของเรา ทุ่มเหงาใจทั้งหมดอยู่กับพวกเรา รู้สึกอบอุ่นที่ได้อยู่ใกล้ๆ อยากขอบคุณที่วันนี้เราได้มาพบกัน” (แบบประเมิน,M2,L11-14)

“ที่สำคัญก็คือว่าการวางตัวของเขานี้ เป็นคนที่ว่าอธิบายดีมาก สามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่ายโดยที่เวลาแค่วันเดียวก็สามารถเข้าใจแล้วผมว่าเขาเป็นคนที่เก่ง แล้วก็พี่เขาเป็นคนที่พูดเก่งด้วย ผมว่าเขาเป็นคนเข้าใจในคนง่าย เพราะอาจจะว่าเขาเรียนมาทางเรื่องจิตวิทยา มันก็คงเป็นแนวทางการเข้าใจสำหรับเขาอยู่แล้วที่แบบว่าเขาจะจุ่มจุ่มโดยที่ พี่เพียงแค่นาทีสองนาที่เขาสื่อสารเข้าถึงคนได้ผมว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้วมันไม่ยากหรืออะไรสำหรับเขา แต่ที่นี้การที่คำพูด แบบว่าพฤติกรรมแบบตัวเขาเอง สามารถสอดคล้องกัน โดยธรรมชาติผมว่ามันยาก” (หนุ่ม,สัมภาษณ์ L370-376)

“เราจะเข้าใจมาตลอดว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นมาเรื่องแย ๆ เราเป็นคนผิด เราเล่าให้ใครฟังเขาก็ว่าเราผิด มาตอกย้ำให้เราผิด ให้เรารู้สึกว่าเราผิดนะ เราไม่ดีเราทำอย่างนี้ พอพี่ผู้ฟังเรื่องราวของเรา พี่ผู้ฟังไม่เคยที่จะตีหรือโทษตัวเราว่าเราผิด มีหน้าซ้ำกลับพูดให้เราเข้าใจตัวเรามากขึ้น ให้เราไม่ต้องโทษตัวเอง ให้เราทำในสิ่งที่เราคิดว่าเหมาะสมและก็ถูกต้อง” (เพชร,สัมภาษณ์ L87-90)

“เหมือนกับกลุ่มตอนเช้า กลุ่มจิตบำบัดเราพูดอะไรออกมา เราก็รู้สึกแย แต่พี่อยู่รับฟัง ไม่ได้ตีกรอบ” (มิกกี้, สัมภาษณ์, L265-266)

“ผมบอกกับเพื่อนที่ผมเข้าไปกลุ่มนี้ คือมีอะไรเราไม่สบายใจเราก็ตีพูด มีอะไรที่สนุกๆเราก็ตีพูด มีอะไรแบบเราทุกข์สุดๆ เราก็ตีพูดออกมาอะไรอย่างนี้ บางครั้งเราเข้ากลุ่มตามโรงพยาบาล อย่างเนี่ยลึกๆจริงๆ เขาไม่พูด ถ้าสนุกเขา อาจจะพูด แต่ถ้าทุกข์จริงๆเขาไม่พูดแน่นอน แต่เราเข้ากลุ่มเนี่ยคือว่า เป็นกันเอง คือว่า ไม่มีสีหน้าแบบว่าจะมาไอนั้นไอนี้ แบบว่าเขาได้รับความรู้สึกของเราตลอด ...พร้อมที่จะคอยช่วยเหลือ คอยให้กำลังใจเราคือว่าสีหน้ามันออกเลย... บางครั้งเราพูดความรู้สึกไปแล้วสีหน้าแบบคนบางคนก็ไม่ฟัง บางครั้งถ้าคนรับฟัง ก็ดี ถ้าคนไม่รับฟังมันก็น่าเศร้า...หยุดดีกว่า ไม่พูดดีกว่า ผมก็ไม่เคยคิดว่าจะมี กลุ่มอย่างนี้” (แคน, สัมภาษณ์ L443-455)

“พอเริ่มคำพูดไปเรื่อยๆเนี่ยะพูดถึงคนเรานั้นก็เรียกว่ามันรับรู้ถึง ความรู้สึกได้ว่าเขาจริงใจกับเราแค่ไหน ทุกรายละเอียดที่เราพูดไปเขาแบบเก็บไป เป็นความสำคัญทุกอย่างเลย ไม่ใช่ว่าจะปล่อยเลยอะไรไป” (หนุ่ม, สัมภาษณ์ L70-86)

“ทางด้านจิตใจนี้ช่วยได้เยอะ ให้เรารู้ว่ามันไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้นะ แล้วก็พี่พร้อมที่จะบอกน้อง ๆ เสมอ พี่พร้อมที่จะแนะนำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง อะไร พี่พร้อมที่จะแนะนำได้ตลอด” (แก้ว, สัมภาษณ์, L180-181)

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

“พี่เขาทำให้รู้ว่าบางทีความรักความผูกพันมันไม่ต้องมาจากคนใน ครอบครัวหรือคนใกล้ตัว เป็นใครไม่รู้ก็ได้ พี่พร้อมที่จะรับฟัง พี่พร้อมที่จะอยู่กับเรา ให้ใจกับเรา แค่นั้นเราก็ตีสิ่งที่รู้สึก ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นครอบครัวเดียวกัน แต่เรามีใจให้กัน ทำให้รู้สึกว่าชีวิตนี้ที่เคยคิดว่าตัวเองโดดเดี่ยวไม่มีที่ปรึกษา แต่ ตอนนี้อย่างน้อยเพื่อน 5 คนและพี่ๆอีกหนึ่งคนที่รับรู้ปัญหาเราและยอมรับ ฟัง” (แก้ว, สัมภาษณ์, L189-192)

“พี่ๆทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี รู้สึกอบอุ่นนะ...ทำที่จริงใจ จริงจัง จริงจัง มาก และเค้าเป็นคนทีพูดให้กำลังใจดี ทำให้อบอุ่น รู้สึกว่าปลอดภัยเวลาที่พูด

ออกไป เค้าจะไม่โกรธ ไม่ซ้ำเติม ไม่ทำให้เราเสียใจ... สนใจเรื่องเราค่ะ” (นาง,
สัมภาษณ์, L59, 65-66, 72)

2.2 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

บทบาทของผู้นำกลุ่มที่สมาชิกรับรู้เป็นภาพสะท้อนท่าที การปฏิสัมพันธ์ของผู้นำกลุ่มที่มีต่อสมาชิกและต่อกลุ่มในแต่ละขณะ ซึ่งตามประเด็นที่เกิดขึ้น สามารถเห็นกระบวนการกลุ่มที่ดำเนินไป และช่วยให้เห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสมาชิกอย่างเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น และยังเป็นผลสะท้อนการทำงานของผู้นำกลุ่มส่งไปยังสมาชิก และระหว่างสมาชิกกับสมาชิกด้วยกัน บทบาทของผู้นำกลุ่มที่เกิดขึ้นทั้งหมดนี้เปรียบเสมือนโครงความเข้าใจของผู้นำกลุ่มและเป็นแผนที่ความเข้าใจชีวิตที่ถูกต้องโดยอาศัยพุทธธรรมที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาและแก้ไขปัญหาแก่สมาชิก

ข้อมูลจากสมาชิกทั้ง 3 แหล่งแสดงให้เห็นถึงการรับรู้ต่อบทบาทของผู้นำกลุ่ม ซึ่งสะท้อนบทบาทการทำงานของผู้นำกลุ่มที่เกิดขึ้นตลอดกระบวนการกลุ่ม ซึ่งแบ่ง 2 ประเด็น คือ

2.2.1 การสื่อสารอย่างเข้าถึงใจ เสมอ สมาน

2.2.2 การเอื้ออำนวยของผู้นำกลุ่มในกระบวนการ ซึ่งปรากฏใน 4 ลักษณะ ที่เกิดขึ้น
อย่างเป็นเนื้อเดียวกันตลอดกระบวนการ คือ

- (1) การเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยเรื่องราว ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม
- (2) การเอื้ออำนวยให้เกิดการปฏิสัมพันธ์
- (3) การเอื้ออำนวยให้เกิดความองงามในจิตใจของสมาชิกกลุ่ม
- (4) และการเอื้ออำนวยให้เกิดการคลี่คลายปัญหาของสมาชิก

ดังการรายงานของสมาชิกต่อไปนี้

2.2.1 การสื่อสารอย่างเข้าถึงใจ เสมอและสมาน

การที่ผู้นำกลุ่มสามารถสื่อสารอย่างเข้าถึงใจ เสมอและสมานกับสมาชิก มาจากคุณลักษณะของผู้นำกลุ่มที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สมาชิกจึงรับรู้ที่ ผู้นำกลุ่มรับฟัง ใส่ใจ เข้าใจ มีความรู้สึกร่วม เห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ สื่อสารชัดเจน ตอบสนองอย่างเข้าใจและตรงกับเรื่องราว และความรู้สึกของสมาชิก ค่อยๆ นำพาให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในประเด็นที่เรียนรู้ร่วมกัน สามารถสรุปและให้ข้อคิดจากเรื่องราวในกลุ่มได้เป็นอย่างดี จะเห็นได้จากที่สมาชิกกล่าวว่า

“เหมือนพี่เขาไม่ได้มาทำงานค่ะพี่ เหมือนมานั่งฟังเราจริง ๆ เขามาเพื่อรับฟังปัญหาของเรา ไม่ใช่มาเพื่อทำงานให้มันเสร็จ ๆ ไป” (เพชร,สัมภาษณ์ L80-81)

“เพราะว่าเขาคงเข้าถึงแบบจิตใจโดยที่แบบว่าเขาเข้าใจความรู้สึกเราโดยแบบ ทั้งพฤติกรรมแล้วก็ในใจลึกๆ ผมอาจจะพูดใช้คำพูดไม่ถูก หมายถึงว่าคล้ายเอาใจเอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็หมายถึงว่าเขาเอาใจของเขาเข้ามาแล้ว” (หนุ่ม,สัมภาษณ์ L52-55)

“ผู้นำกลุ่มใช้วิธีแบบค่อยๆแทรกซึมไปกับทุกคำพูดของพวกเขา ให้เรารู้สึกว่าไม่ได้เป็นการถูกบังคับให้รับรู้ แต่เป็นการที่เรามาพูดคุยกันสบายๆมากกว่า” (แบบประเมิน,M2,L15-17)

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

“เป็นคนเรียบร้อย พูดจาดี ร้องเพลงเพราะ พูดให้ประโยชน์ที่ดีมาก เป็นคนที่เห็นใจคน ” (แบบประเมิน,M1,L5)

“ผู้นำกลุ่มเป็นกันเอง อธิบายดี มีน้ำใจ ช่วยให้คำแนะนำกับพวกเราตลอด สรรหาแต่สิ่งดีๆ เรื่องราวดีๆ คำพูดดีๆมาให้เรา หัวเราะไปพร้อมกับพวกเรา บางครั้งก็ร้องไห้กับเรื่องของพวกเขา หุ่มเทใจทั้งหมดอยู่กับพวกเรา รู้สึกอบอุ่นที่ได้อยู่ใกล้ๆ อยากขอบคุณที่วันนี้เราได้มาพบกัน” (แบบประเมิน,M2,L11-14)

“ให้ความเข้าใจกับความรู้สึกของเรา พี่เค้าตั้งใจรับความรู้สึกพวกผมมาก” (แบบประเมิน,T5,L8-9)

“สบาย เป็นกันเอง พี่ผู้ฟังบอกและให้กำลังใจตรงจุด ฟังและเข้าใจได้ง่าย” (แบบประเมิน,K5,L7-8)

“ให้แนวความคิดและพูดกระจ่างดี” (แบบประเมิน,M4,L4)

“เข้าใจง่ายและสามารถให้ความกระจ่างแก่คนเข้ากลุ่มได้ดี” (แบบประเมิน,M5,L12)

“รับฟังดีและสรุปกลุ่มและเรื่องราวได้ดีค่ะ ให้กำลังใจดี” (แบบประเมิน ,K3,L5)

“เป็นคนเข้ากับผู้อื่นและให้คำชี้แนะและแนวทางการคิดที่ดี” (แบบประเมิน ,K6,L5)

2.2.2 การใช้อำนวยของผู้นำกลุ่มในกระบวนการ

การใช้อำนวยของผู้นำกลุ่มในกระบวนการ ปรากฏใน 4 ลักษณะ ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นเนื้อเดียวกันตลอดกระบวนการ คือ

- (1) การใช้อำนวยให้มีการเปิดเผยเรื่องราว ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม
- (2) การใช้อำนวยให้เกิดการปฏิสัมพันธ์
- (3) การใช้อำนวยให้เกิดความงอกงามในจิตใจของสมาชิก
- (4) และการใช้อำนวยให้เกิดการคลี่คลายปัญหาของสมาชิก

บทบาทของผู้นำกลุ่มทั้ง 4 ลักษณะ เป็นไปเพื่อเอื้อให้สมาชิกและกลุ่มเกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความคิด ความรู้สึก ตลอดจนได้รับการคลี่คลายปมปัญหาในใจได้

(1) การใช้อำนวยให้มีการเปิดเผยตนเอง

ผู้นำกลุ่มใช้อำนวยให้สมาชิกบอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ชีวิต ความคิด ความรู้สึกของตนให้กลุ่มได้รับรู้ แล้วหยิบยกประเด็นในการเรียนรู้จากเรื่องเรื่องราวชีวิต หรือพิจารณาและสำรวจชีวิตของตนเอง ผ่านสื่อต่างๆ เช่น บทความ แบบฝึกหัด และกิจกรรมต่างๆ เพื่อร่วมเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง และขยายทัศนคติที่มีต่อโลกและชีวิต

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้นำกลุ่มพบว่า สมาชิกมีความสนใจ และพัฒนาความไว้วางใจที่จะเปิดเผย พูดคุยถึงเรื่องราวชีวิต และระบายความรู้สึกที่เป็นทุกข์ ภายใต้บรรยากาศของการเชื่อเชิญ อ่อนอบอุ่น และเป็นมิตรของผู้นำกลุ่ม ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาสัมพันธภาพและการช่วยกันคลี่คลายปัญหาในใจ รวมถึงการเติบโตงอกงามด้วยกัน

“รู้สึกมีความสุขกับการที่ได้พูดได้ระบายความรู้สึกให้เพื่อนรับรู้ และที่สำคัญก็มีอีกคนหนึ่งที่เขาตั้งใจรับฟังเราอย่างตั้งใจ คือพี่ยุ้ย ทำให้เรารู้สึกอบอุ่น และมีพลังมากที่จะต่อสู้กับวันพรุ่งนี้ต่อไป” (บันทึก,M3,วันที่ 4,L1-3)

“ความรู้สึกกับพี่ๆก็คือ รู้สึกดีที่พี่ๆมาทำกลุ่มวิจัย ทำให้เราได้พูด
ความในใจ รวมถึงเรื่องราวชีวิตของตัวเอง ทำให้เราจากที่อึดอัดกับเรื่องต่างๆ พอ
ได้มาพูดให้พี่ๆฟังรู้สึกดีมากค่ะ” (แบบประเมิน,K4,L8-10)

“พี่สุภาพ พูดจาดี เป็นกันเอง ทำให้เปิดใจพูดได้ทุกเรื่อง สนใจกับ
เรื่องราวที่คนในกลุ่มเล่า จับใจความเก่งและมีข้อคิดให้ชวนคิดไปด้วย ทำให้ไม่ดู
อึดอัดและทำให้ทุกคนในกลุ่มได้ประโยชน์ด้วย...ชวนให้คิดและเข้าใจง่าย” (แบบ
ประเมิน,K5,L9-13)

“ให้พวกเราเล่าเรื่องประสบการณ์ของแต่ละคน เมื่อจบเรื่องที่เล่าก็ชวน
กลับย้อนมาดูหัวข้อสำคัญในเรื่องนั้นๆ ซึ่งทำให้ผู้เล่าแต่ละคนได้เห็นมุมมองเป็น
เงาสะท้อนกระจก” (แบบประเมิน,K1,L6-8)

“เป็นกันเองดีครับ เข้าใจง่าย และพูดสามารถให้พวกผมเปิดใจได้ เก่ง
มาก” (แบบประเมิน,T6,L6-7)

“รู้สึกดีมาก ได้ระบายความรู้สึก ได้รับรู้ปัญหาต่างๆของเพื่อน” (แบบ
ประเมิน,K6,L2)

“ได้ระบายปัญหาในเรื่องราวชีวิตของตัวเอง” (แบบประเมิน,M2,L17)

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

“ก็วันแรกที่ได้รวมกลุ่มกัน พี่ได้ชวนมาให้มาอยู่กับตัวเองนี่ถึงความเป็น
ตัวเองให้มาก ๆ นี่ถึงคนที่ทำดีให้กับเรา เขาทำดีกับเรายังไงและเราเคยทำดีกับ
คนอื่นยังไง...” (แก้ว,สัมภาษณ์,L7-12)

“พอเข้าไปพี่เค้าก็บอกเอาประวัติของเราแนะนำตัวก่อน พอได้พูดได้คุย
กันอย่างนี้นั่นก็เหมือนกับว่า เราได้พูดให้เพื่อนให้พี่เราฟัง แบบเราก็เปิดใจได้ให้
รับรู้ที่ไม่สบายใจเรื่องอะไร มันก็เลยได้สบายใจ” (แคน,สัมภาษณ์ L23-25)

“สิ่งไหนที่แบบที่เราทำอ ผมอยู่นี้ผมไม่เคยเล่าให้ใครฟังเลยนะ ที่นี้ก็มีแบบเข้ากลุ่ม กลุ่มที่แบบบรรยายอะไร ผมก็ไม่เคยพูด...ที่ขี้เข้ามากถามเหตุการณ์ที่ผ่านมาผมก็พูดหมดเลย” (แคน,สัมภาษณ์ L105-108)

“ตั้งแต่ที่ผมได้เข้ามา ได้ร่วมแบบทำกลุ่มนี้นะครับ ก็ความรู้สึกภายในกลุ่มสำหรับตัวผมนะ ก็อย่างแรกเลยผมก็รู้สึกว่า มันเป็นความรู้สึกที่ว่าผมว่ามันเป็นผลดีกับทุกคน จะเป็นการได้แบบว่าระบายความรู้สึกของตัวเอง เพราะแต่ละคนก็มีปัญหาของตัวเองอยู่แล้ว เราก็เหมือนกับว่ามาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อจะเอาไปแก้ไขปัญหา รู้สึกได้ระบายบ้างก็รู้สึกสบายใจครับ เพราะมันเหมือนกับว่าถ้าเราเก็บความรู้สึกคนเดียวมันก็อัดอัด การที่เราได้ปลดปล่อยหรือว่าได้ระบายความรู้สึกออกไปนี่...รู้สึกว่ามันสบายใจ” (หนุ่ม,สัมภาษณ์ L7-14)

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

“พี่ขี้มีส่วนเยอะค่ะ เพราะว่าถ้าไม่มีพี่ขี้ เราก็ไม่ได้มานั่งคุยกันแบบนี้ ไม่ได้รับรู้ถึงความทุกข์ของแต่ละคน อย่างนางเอง นางก็ไม่ว่านางอยากจะพูดเรื่องที่บ้าน...คือจะไม่มีการพูดสู่กันฟัง แล้วก็ไม่มีกำลังใจให้กันอย่างนี้” (นาง,สัมภาษณ์,L49-51)

(2) การเอื้ออำนวยให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก

ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ด้วยการเอื้อให้สมาชิกมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจชีวิต เพื่อให้เกิดความเข้าใจตัวเอง เข้าใจคนอื่น ร่วมรู้สึก ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ช่วยแก้ปัญหาและให้กำลังใจแก่กันและกันในกลุ่ม และเรียนรู้ความสัมพันธ์ที่จะเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับต่อกัน

“รู้สึกดีมาก ได้ระบายความรู้สึก ได้รับรู้ปัญหาต่างๆของเพื่อน” (แบบประเมิน,K6,L2)

“พอได้เข้ากลุ่มร่วมกันแล้วเป็นเวลา 5 วัน ก็รู้สึกได้ถึงความผูกพันระหว่างกลุ่ม พวกเราสนิทกันมากขึ้น รู้สึกกล้าที่จะพูดในสิ่งที่ตัวเองไม่เคยกล้าที่จะพูดให้ใครฟัง และรู้สึกยินดีที่จะให้กำลังใจเพื่อนกับปัญหาของแต่ละคน” (แบบประเมิน,M2,L1-4)

“ได้รู้ปัญหาของเพื่อนแต่ละคน ได้รู้ว่ามีเพื่อนๆที่รักและเป็นกำลังใจให้เรา ให้เราได้เป็นกำลังใจให้เพื่อน” (แบบประเมิน,M6,L3-4)

“รู้สึกดีและเข้าใจความรู้สึกของคนในกลุ่ม และรู้สึกผูกพันมาก” (แบบประเมิน,M5,L3-4)

“พี่นักศึกษาและเพื่อนในกลุ่มมีความเป็นกันเอง เราคุยกันแบบพี่น้องปรึกษาปัญหากัน ให้กำลังใจกัน ทุกคนต่างตั้งใจรับฟังเรื่องราวชีวิตของเพื่อน และยินดีที่จะให้คำแนะนำต่อเพื่อน ทำให้บรรยากาศของกลุ่มเต็มไปด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน” (แบบประเมิน,M2,L7-10)

“ได้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น...ได้เปิดใจให้คนอื่นรับรู้เรื่องของเรา...ได้กำลังใจและคำแนะนำที่ดีจากเพื่อนๆ” (แบบประเมิน,M2,L18-20)

“ผมก็มีความรู้สึกที่ดีครับที่ได้แสดงความรู้สึกกับเพื่อน ทำให้ผมหายเครียด หายกดดันครับ” (แบบประเมิน,T1,L1-2)

“ไม่ต้องอะไรมากอยู่ที่นี้เดือนครึ่งไม่เคยสนิทไม่เคยพูดคุย พูดอะไรที่เป็นเรื่องของตัวเองออกไป แต่มาอยู่ที่นี้ 5 วัน พูดเยอะ เพื่อน ๆ 5 คนรู้หมดว่าชีวิตเป็นยังไง ตอนนี้นั้นมีปัญหาอะไรบ้าง ผูกพันกว่าเดือนครึ่งที่เราอยู่ด้วยกัน” (แก้ว,สัมภาษณ์, L142-144)

“เพื่อนๆก็ได้เล่าถึงชีวิตของแต่ละคน ทำให้รู้สึกดีกับชีวิตของเพื่อนๆและความรู้ของแต่ละคน” (แบบประเมิน,T3,L29-30)

“ทำให้ผมได้รู้ประวัติความเป็นมาของเพื่อนๆและความตั้งใจของเพื่อนแต่ละคน และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนๆ ได้แง่คิดหลายๆอย่าง (แบบประเมิน,T3,L12-14)

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

“วันนี้รู้สึกที่ได้เข้ากลุ่มกับพี่ๆ ทำให้เราได้รู้ถึงความรู้สึกของเพื่อน และเราได้มีส่วนร่วมในการให้กำลังใจกับเพื่อนที่รู้สึกไม่ดี”(บันทึก,K4,วันที่1, L1-3)

“วันนี้ก็รู้สึก ได้รับรู้ชีวิตของเพื่อน ได้นำประสบการณ์ชีวิตของเพื่อน เป็นข้อเตือนใจและข้อปฏิบัติที่ดีของเราได้ และได้ ชี้แนะบอกข้อคิดเห็นต่างๆในแนวทางการดำรงชีวิตให้เพื่อน” (บันทึก,K4,วันที่2,L2-4)

“ทำให้เรารู้สึกว่าได้จากการเป็นผู้ให้ผู้รับ การที่เราเป็นผู้ให้ก็คือ เราให้หัวใจเพื่อน ให้คำตอบ ปลอบโยนเพื่อนกับเรื่องราวกับปัญหา แล้วก็การเป็นผู้รับก็คือ เราได้รับคำปลอบโยนเพื่อน ได้รับกำลังใจจากเพื่อน ก็รู้สึกดี” (เพชร ,สัมภาษณ์ L48-50)

“เหมือนพ่อแม่ในครอบครัวมานั่งคุยมานั่งปรึกษากัน เพราะชีวิตของหนูที่ผ่านมาไม่เคยมีครอบครัว มีแม่แม่อีกเสียไป ก็อยู่โรงเรียนมาตลอด พอเริ่มมีคนมาแชร์ความคิดเห็นซึ่งกันและกันแล้วหนูก็รู้สึกเป็นกันเองตรงนี้ ทำให้หนูรู้สึกว่า หนูก็มีครอบครัวนะ” (แก้ว,สัมภาษณ์,L29-31)

“กลุ่มทุกคนสนใจกันและกัน อยากรู้เรื่องราวของเพื่อน เมื่อได้เล่าเรื่องราวของตัวเองแล้ว เพื่อนให้คำแนะนำแสดงความคิดเห็นไปแล้ว แต่ก็อยากทำให้เพื่อนรู้ว่าเราก็งงๆอยู่” (แก้ว,สัมภาษณ์,L57-59)

“เราองรับความรู้สึกของเพื่อนได้เราก็สบายใจ คือว่าต่างคนก็ต่างความคิด 5 คน ก็ 5 ความคิดใช้เปล่าที่... เอามาแบ่งปันให้คนอื่นบ้าง” (แคน, สัมภาษณ์, L227-230)

“...พอวันต่อมาได้ฟังเรื่องราวชีวิตของเพื่อนในกลุ่มแต่ละคน แต่ละคนก็เล่าประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนออกมา ก็ให้คำแนะนำและกำลังใจซึ่งกันและกัน” (แก้ว, สัมภาษณ์, L7-12)

“...แล้วก็ได้พูดเรื่องของเราที่ที่เราไม่เคยได้พูดไม่เคยได้เล่า เล่าก็ไม่ได้เล่าได้หมดขนาดนี้ มีคนที่ตั้งใจฟังตั้งหลายคนแล้วก็ให้คำแนะนำและปลอบใจเราว่าต้องทำยังไง” (แก้ว, สัมภาษณ์, L7-12)

“ก็รู้สึกโล่งใจที่ได้ระบายแล้วก็ที่เคยคิดอะไรมาอยู่ตลอดก็มีเพื่อนได้คอยรับรู้เข้าใจ แล้วเพื่อนก็ได้ปลอบใจเรา รู้สึกดีมากแล้วก็กับเพื่อนที่มาเข้ากลุ่มด้วยกันก่อนหน้าไม่สนิทกัน แต่พอมายู่ด้วยกันห้าวันมาอยู่ด้วยกันก็รู้สึกสนิทกัน” (แก้ว, สัมภาษณ์, L34-36)

(3) การเอื้ออำนวยให้เกิดความงอกงามในจิตใจของสมาชิก

ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความงอกงามของจิตใจ ผ่านการใส่ใจ การขยาย เพิ่มคุณค่าให้กับเรื่องราวในชีวิตของเขาในเรื่องที่เป็นแบบอย่าง นำชื่นชมยินดี นำชื่นใจ ให้สมาชิกได้ได้ชื่นชมยินดี เห็นคุณค่าของตนเอง คุณค่าของกันและกัน สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวก มั่นคง และงอกงามตามวิถีของตน

“วันนี้รู้สึกดีและเข้าใจตัวเองมากขึ้นและได้กำลังใจจากเพื่อนๆ และก็ได้พูดสิ่งที่ผ่านมาที่เจ็บและระทมทุกข์ทนให้เพื่อนๆ ฟัง และตั้งใจที่เราได้กำลังใจจากเพื่อนๆ” (บันทึก, K3, วันที่ 1, L1-3)

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

“สุภาพ พูดจาดี เป็นกันเอง ทำให้เปิดใจพูดได้ทุกเรื่อง สนใจกับเรื่องราวที่คนในกลุ่มเล่า จับใจความเก่งและมีข้อคิดให้ชวนคิดไปด้วย ทำให้ไม่ดูอึดอัด และทำให้ทุกคนในกลุ่มได้ประโยชน์ด้วย...ชวนให้คิดและเข้าใจง่าย” (แบบประเมิน,K5,L9-13)

“พี่ยุ้ยนำทางดีมาก คำพูด คำปลอบโยน คำให้กำลังใจ พี่ยุ้ยทำได้ดีมาก เข้าใจพวกเรทุกอย่าง” (แบบประเมิน,M6,L7-8)

“พูดให้เราผ่อนคลาย ให้เราเก็บไปคิด ให้แนวทางที่ดี” (แบบประเมิน ,T5,L10)

“เป็นคนเข้ากับผู้อื่นและให้คำชี้แนะและแนวทางการคิดที่ดี” (แบบประเมิน ,K6,L5)

“ให้แนวทาง ให้คำพูด กำลังใจ และความรู้สึกอบอุ่นที่เราไม่เคยได้จากใครมาก่อน มีข้อคิดทำให้เรามีสติ คิดอะไรได้หลายๆอย่าง ให้เรากล้าที่จะบอกเล่าความรู้สึกออกมา” (แบบประเมิน,M3,L7-8)

“สบาย เป็นกันเอง พี่ผู้ฟังบอกและให้กำลังใจตรงจุด ฟังและเข้าใจได้ง่าย” (แบบประเมิน,K5,L7-8)

“วันนี้ผมก็มีความรู้สึกดีที่ได้คุยกับพี่ ทำให้ผมสบายใจมากเลยครับที่มีพี่และเพื่อนคอยให้กำลังใจผมและคอยให้สติและให้แนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆ” (บันทึก,T2,วันที่1,L1-3)

“แม่ได้พูดบอกให้เพื่อนๆฟังถึงปัญหาของแม่ที่สร้างให้กับลูก ก็ได้คำแนะนำจากเพื่อนมากมาย แม่ควรจะจัดการความรักที่มีต่อลูกให้เป็นไปตามทางที่ถูกที่ควรมากกว่านี้ ที่แม่ทำอยู่ตอนนี้มันอาจทำให้ลูกเจ็บปวดมากกว่าในวันข้างหน้า แม่อยากบอกลูกว่าแม่ขอเวลาสักหน่อยในการเตรียมตัว เพื่อพร้อมที่จะดูแลลูก รักลูกให้ถูกทาง แม่จะเป็นแม่ที่ดีของลูกให้สมกับที่ลูกคิด แม่ขอสัญญากับลูกนะ” (บันทึก,M2,วันที่1,L28-35)

“5 วันนี้ พี่ยุ้ยได้มาทำกลุ่มที่เราอยากได้ กลุ่มที่เราไม่เคยจะได้ ไม่เคยคิดว่าจะได้แต่เราได้ ไม่เคยได้รับความอบอุ่น พี่ยุ้ยทำให้เรามีความอบอุ่นขึ้นมา ไม่

เคยได้ข้อคิดได้แนวทางได้ที่ปรึกษา พี่ๆก็ให้ทุกอย่างให้คำแนะนำเป็นที่ปรึกษาของเราได้ ไม่เคยได้สบายใจกับเพื่อน ๆ ก็มีกลุ่มนี้เข้ามา” (เพชร,สัมภาษณ์ L65-68)

“ก็เอาคำพี่ๆมาใช้อยู่ประโยคหนึ่ง ก็คือถ้าเปรียบเสมือนตัวเราเป็นเรือ ถ้าเราเจอพายุเราก็หันใบเรือไปให้มันตรงหนีพายุ หรือไม่ก็หนีไม่ได้เราก็พลิกใบมารับให้เรือแล่นไป คนเราก็เปรียบเสมือนเรือที่ล่องไปในทะเล เจอลมเจอคลื่นก็อาจจะล่ม แต่ถ้าเราปิดรูมันซะก็แล่นต่อไปได้” (เพชร,สัมภาษณ์ L101-103)

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

“ก็มีเพื่อนในกลุ่มเป็นกำลังใจ และก็ทุกคนเหมือนกับเป็นแรงผลักดันที่เราทำได้เนะเราต้องเดินต่อไปนะ ถึงเธอจะมีครอบครัวมีลูกแล้วแต่ถ้าเธอยังรักเรียน ยังอยากเรียน ถึงแม้ว่าจะต้องเลี้ยงลูก แต่ว่าพอมาเล่าก็รับรู้่ว่าจริง ๆ ก็ยังทำได้อยู่นะ” (แก้ว,สัมภาษณ์,L89-91)

“เยอะค่ะหลายอย่าง ถ้าเพื่อน ๆ ในกลุ่มให้คำแนะนำที่พี่ๆรู้สึกว่ามันขาดไปบ้าง พี่จะเพิ่มเติมในส่วนที่ขาด แต่หลัก ๆ แล้วพี่จะให้น้อง ๆ ในกลุ่มได้พูดก่อน ถ้าอันไหนขาดพี่ๆช่วยเติม” (แก้ว,สัมภาษณ์,L169-170)

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

“โดยรวมแล้วที่เราประชุมมานี้ส่วนมากเขาก็จะเอาในแง่ที่ผมเล่าให้ฟังไปแล้วว่า จะเอาของเสียนี้มาเพื่อระบายความรู้สึก ปลดปล่อยของแต่ละคนเนี่ย แล้วก็ หลังจากนั้นก็จะมาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แล้วก็สร้างแง่คิดในแต่ละมุมมองของแต่ละบุคคล เพื่อให้แต่ละคนดึงเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ที่เราจะทำได้ เอาไปใช้หรืออาจจะแบบพลิกแพลงยังไงแล้วแต่เขา เพื่อเอาไปดำเนินชีวิตในสังคมต่อไป” (หนู่ม, สัมภาษณ์ L234-238)

“ตอนแรกหนูก็คิดว่าหนูแย่ พอเพื่อน 5 คนพูดขึ้นมา ทำให้หนูคิดว่าเราก็เก่งเราต้องสู้ให้เขาเห็นว่า หนูก็เก่ง หยุตอยู่ในหลุม หนูต้องปีนขึ้นมาให้ได้ อีกคนหนึ่งเป็นกระจกสะท้อนให้หนูรู้ว่าหนูเอาแต่ใจตัวเอง อีกสามคนบอกว่าหนูจะสามารถดูแลคนอื่นได้ดี สามารถให้กำลังใจคนอื่นได้ สามารถให้คนอื่นรับรู้ได้ว่าสิ่งที่เราทำมันผิด เพื่อนทำให้หนูกล้าพูดจนหนูก้าวผ่านจุดวิกฤตแล้วดีขึ้นจนมานั่งอยู่ตรงนี้ได้มาเป็นพี่เลี้ยงอาสา” (มิกกี้, สัมภาษณ์, L207-211)

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

“หลังเข้ากลุ่มก็ทำให้รู้ว่ากลุ่มนี้มีความหมายมาก และก็ทำให้รู้สึกสบายใจมาก รู้สึกมีกำลังใจขึ้นมา รู้สึกว่าไม่ใช่เราคนเดียวที่มีความทุกข์” (แบบประเมิน, M1, L2-3)

“ทำให้ผมมีกำลังใจที่จะอยู่ เปิดใจสู้กับปัญหาของเราเอง” (แบบประเมิน, T5, L4)

“พี่ๆทำให้เรารู้สึกว่าได้จากการเป็นผู้ให้ผู้รับ การที่เราเป็นผู้ให้ก็คือเราให้ ให้ใจเพื่อน ให้คำตอบ ปลอบโยนเพื่อนกับเรื่องราวกับปัญหา แล้วก็การเป็นผู้รับก็คือ เราได้รับคำปลอบโยนเพื่อน ได้รับกำลังใจจากเพื่อน ก็รู้สึกดี” (เพชร, สัมภาษณ์ L48-50)

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

“ที่จะหาคำพูดดี ๆ สิ่งดี ๆ เรื่องราวดี ๆ อะไรอย่างนี้สอดแทรกไปในเรื่องที่เราเล่า อย่างเราเล่าเรื่องของตัวเอง พี่ก็บอกว่าเรื่องของคนนั้นมันเป็นอย่างนี้ เหมือนกับเราไม่ต้องถูกบังคับให้รับรู้ เหมือนกับเราเล่าเรื่องของเรานะ แต่พี่จะพูดถึงความรู้สึกของเราในอีกแง่หนึ่ง” (แก้ว,สัมภาษณ์,L162-164)

“ทุกคนก็ให้กำลังใจเพื่อนหมด ทุกคนดูเหมือนเล่าเรื่องของตัวเองและเราก็ปลอบใจ ไม่ใช่ตามหน้าที่แต่เป็นความต้องการที่เขายากพูดออกมา ก็คอยแต่หาเรื่องดี ๆ มาเล่าต่อ ใครที่ท้อใครที่คิดว่าตัวเองไม่มีค่าก็เอาเรื่องราวของคนโน้นคนนี้ อย่างคนนี้นะไม่มีแขนสองข้างเลยเขายังต่อสู้ ดำเนินชีวิตทุกวันนี้เลี้ยงแม่ได้ ทำให้เราคิดว่าเรามีแขนขาดครบ 32 ทำไมเรานั่งท้อแท้ ของเขาแขนขาด เขาไม่มีเลย แต่ของเราชีวิตของเราเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ” (แก้ว,สัมภาษณ์,L172-176)

(4) การเอื้ออำนวยให้เกิดการคลี่คลายปัญหาของสมาชิก

การที่ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มแก้ปัญหาของตน ในเรื่องราวที่สมาชิกได้ประสบแล้วรู้สึกทุกข์ใจ ไม่ว่าจะจะเป็นความไม่สบายใจ ชุนมัว ผิดหวัง เสียใจ ฯลฯ โดยที่ผู้นำกลุ่มจะเอื้อมาให้สมาชิกได้มีการสังเกต สำรวจ ใคร่ครวญ พิจารณาถึงความจริงที่เกิดขึ้น และความไม่สอดคล้องกับความเชื่อความปรารถนาส่วนตนของสมาชิก และเอื้อให้เพื่อนสมาชิกร่วมกันแบ่งปัน แลกเปลี่ยน คลี่คลายความทุกข์ในใจ รวมทั้งหาทางออกจากสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นด้วยความเข้าใจอันสอดคล้องกับความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่

“จะพยายามทำความเข้าใจกับปัญหาของผมก่อน แล้วค่อยหาแนวทางแก้ไขอย่างระวัง” (แบบประเมิน,T6,L8-9)

“เราเริ่มเปิดใจพูดถึงความรู้สึกอัดอั้นตันใจของตัวเองเราในขณะนี้ ได้พูดได้อธิบายแล้วโล่งอกมากๆเลย” (บันทึก,K2,วันที่1,L4-5)

“ทุกคนได้พูดกันทุกคน ทำให้เราได้เล่าถึงประสบการณ์ที่เราเคยเจอ และมีพวกพี่นั่งฟังอย่างตั้งใจ พี่ๆได้พูดความรู้สึกและความคิดจากเรื่องที่เรเล่าและทำให้เราได้เห็นแนวทางการแก้ไข” (บันทึก,M1,วันที่1,L2-4)

“เราจะเข้าใจมาตลอดว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นมาเรื่องแย ๆ เราเป็นคนผิด เราเล่าให้ใครฟังเขาก็ว่าเราผิด มาตอกย้ำให้เราผิด ให้เรารู้สึกว่าเราผิดนะ เราไม่ดีเราทำอย่างนี้ พอพี่ๆฟังเรื่องราวของเรา พี่ๆก็ไม่เคยที่จะติหรือโทษตัวเราว่าเราผิด มีหน้าซ้ำกลับพูดให้เราเข้าใจตัวเรามากขึ้น ให้เราไม่ต้องโทษตัวเอง ให้เราทำในสิ่งที่เราคิดว่าเหมาะสมและถูกต้อง” (เพชร,สัมภาษณ์ L87-90)

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

“ก็รู้สึกโล่งใจที่ได้ระบายแล้วก็เคยคิดอะไรมาอยู่ตลอดก็มีเพื่อนได้คอยรับรู้เข้าใจ แล้วเพื่อนก็ได้ปลอบใจเรา รู้สึกดีมากแล้วก็กับเพื่อนที่มาเข้ากลุ่มด้วยกันก่อนหน้านี้ไม่สนิทกัน แต่พอมายู่ด้วยกันห้าวันมาอยู่ด้วยกันก็รู้สึกสนิทกัน” (แก้ว,สัมภาษณ์,L34-36)

“บางครั้งจุดจุดนี้ไม่รู้ว่าผมพูดไปได้ยังไง แต่มันคุยแล้วสบายใจ มันคุยแล้วแบบมีแนวทางของเราเองเลย แก้ปัญหาได้เป็นจุดๆ บางครั้งแบบปัญหาเราเราคิดว่ามันใหญ่แต่เรามาพูดระบายให้ฟังปัญหามันก็ไม่ใหญ่นะพี่ แก่ได้แต่เราไม่คิดถึงเอง บางครั้งเราก็ไม่ต้องการคำแนะนำจากคนอื่นเมื่อก่อนนี้ มันก็เลยแก้ปัญหามันหาย เราลองได้มาคุยมาพูด ปัญหาแค่นี้มันก็เลยเหลือนิดเดียว” (แคน,สัมภาษณ์ L315-320)

“มีแนวทางของเราเอง ให้เรามีแนวคิดว่าแนวทางไปแก้ไขปัญหาอะไรอย่างเนี่ยะครับ” (แคน,สัมภาษณ์ L406-407)

“เราสามารถสัมผัสได้ว่าเขาจริงใจต่อเราที่แบบพร้อมที่แบบช่วยเหลือเราอะไรอย่างนี้ หรือไม่งั้นก็จะให้คำแนะนำที่แบบว่าสามารถจะใช้ในชีวิตประจำวันที่เราจะออกไปอยู่ข้างนอกได้” (หนุ่ม,สัมภาษณ์ L61-62)

“ระบายออกมาให้เพื่อนได้รู้ว่า เรารู้สึกทุกวันนี้ที่นี้กดดันเรามากจนเราไม่กล้าที่จะเปิดใจพูดกับพี่พยาบาลได้ทุกเรื่อง” (บันทึก,K4,วันที่1,L3-5)

“เราได้มาระบายเรื่องราวที่ไม่สามารถบอกใครได้ แต่พอมาเข้ากลุ่มนี้ แล้วได้ระบาย เช่น เรื่องของแม่ ทำไมเราต้องมาลองยา ทำไมเราต้องออกจากโรงเรียน ซึ่งเรื่องแบบนี้มันไม่ใช่เรื่องที่น่าบอกให้ใครฟัง และคงจะไม่มีใครมารับฟังเราแน่นอน แต่เพื่อนในกลุ่มนี้รับฟังเรา รู้สึกดีมาก” (บันทึก, M6, วันที่ 1, L5-8)

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

“เมื่อก่อนผมไม่เคยระบายอะไร ได้พูดออกไป ได้พูดออกไปปึบ ดีว่าแบบมีเพื่อนให้แนวทาง แล้วก็เอามาคิดเองอย่างนี้ครับ ก็ช่วยกันแก้ไขอย่างนี้เล่าสู่กันฟังแล้วก็ไปแก้ไขให้เพื่อนมั่งอะไรอย่างนี้” (แคน, สัมภาษณ์ L114-117)

“โดยรวมแล้วที่เราประชุมมาเนี่ยส่วนมากเขาก็จะเอาในแง่ที่ผมเล่าให้ฟังไปแล้วว่า จะเอาของเสียมาเพื่อระบายความรู้สึก ปลดปล่อยของแต่ละคน แล้วก็หลังจากนั้นก็มาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แล้วก็สร้างแง่คิดในแต่ละมุมมองของแต่ละบุคคล เพื่อให้แต่ละคนดึงเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ที่เราจะทำได้ เอาไปใช้หรืออาจจะแบบพลิกแพลงยังไงแล้วแต่เขา เพื่อเอาไปดำเนินชีวิตในสังคมต่อไป” (หนู่ม, สัมภาษณ์ L234-238)

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

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

“เหมือนพ่อแม่ในครอบครัวมานั่งคุยมานั่งปรึกษากัน เพราะชีวิตของหนูที่ผ่านมามีไม่เคยมีครอบครัว มีแม่แม่อีกเสียไป ก็อยู่โรงเรียนมาตลอด พอเริ่มมีคน

มาแชร์ความคิดเห็นซึ่งกันและกันแล้วหนูก็รู้สึกเป็นกันเองตรงนี้ ทำให้หนูรู้สึกว่า หนูก็มีครอบครัวนะ” (แก้ว, สัมภาษณ์, L29-31)

“จากนางเป็นคนที่ย่อนแอ เป็นคนที่มีมองโลกแคบๆมีอะไรนิดหน่อยก็จะ กินยาตาย อะไรนิดหน่อยก็อยากตาย นางก็มองโลกที่กว้างขึ้น ทำให้รู้สึกดี ทำให้แบบได้ปลดปล่อยอารมณ์ ได้พูดได้คุย ได้เปรียบเทียบว่าชีวิตมันไม่ได้ราบรื่น เสมอไป ในชีวิตของคนก็มีเรื่องราวแตกต่างกันไป” (นาง, สัมภาษณ์, L26-29)

“นี่เหมือนยกภูเขาออกจากอกคล้ายกับ อะไรที่มันจี้ใจ กดไว้ เก็บไว้ลึกๆ พุดกับใครก็ได้ พุดกับญาติก็ได้ แต่มานวันนี้มันได้พุด เหมือนได้ดึงดาบออกจากใจ แล้วมันคล้ายๆกับว่ามันได้ระบาย มันรู้สึกดีที่ได้พุดตรงนี้ แล้วเพื่อนทุกคนก็ให้กำลังใจ คือแบบไม่รังเกียจ แล้วให้กำลังใจเราดี แล้วพี่เขาก็ดีมากๆ เขา รับฟังกำลังใจ เข้าใจพุด เข้าใจปลอบ ทำให้เรามีพลังใจ มีกำลังใจ มีแรงบันดาลใจขึ้น” (นาง, สัมภาษณ์, L32-36)

“คือนางได้พุดได้ระบาย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆ ได้พุดแล้วก็ ให้เพื่อนออกความคิดเห็น เพื่อนก็ให้กำลังใจ ออกความคิดเห็น แล้วก็ ได้ปลดปล่อยทุกข์อันนั้นแหละออก ทุกข์ในอดีตได้ปลดปล่อยออกมา” (นาง, สัมภาษณ์, L41-42)

2.3 ความรู้สึกที่ดีของสมาชิกต่อผู้นำกลุ่ม

คุณลักษณะและบทบาทของผู้นำกลุ่มดังที่กล่าวมาข้างต้น ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี งาม และความรู้สึกที่ซาบซึ้งประทับใจต่อผู้นำกลุ่ม

ตลอดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันจนกระทั่งจบกระบวนการกลุ่ม สมาชิกกล่าวถึง ความรู้สึกที่มีต่อผู้นำกลุ่มว่าตนมีความรู้สึกอบอุ่น ใกล้ชิด ผูกพัน เปิดใจยอมรับ และไว้วางใจต่อ ผู้นำกลุ่ม สมาชิกกล่าวที่จะเปิดเผยตนเอง ยินดีที่มีผู้นำกลุ่มเต็มใจรับฟัง รู้สึกสบายใจ ปลอดภัย เหมือนอยู่ที่บ้าน ทั้งๆที่สมาชิกคนหนึ่งเล่าว่า โดยปกติแล้วผู้ป่วยยาเสพติดเช่นพวกเขานั้นไม่กล้าที่จะเปิดใจ ไว้วางใจใครง่ายๆ ดังที่สมาชิกบันทึกไว้ว่า

“ผมก็ต้องยอมรับเลยว่าพี่เค้าก็เก่ง เพราะว่าเค้าสามารถแบบทำให้ แบบพวกผมนี้เปิดใจได้เพราะปกติ สำหรับอย่างผมเป็นสมาชิกผู้ป่วยก็จริง แต่

ว่าการที่พวกผมจะเปิดใจออกมาผมว่ามันยาก เพราะว่าคนที่แบบว่าคนที่เข้ามา
อย่างนี้...ผมไม่เชื่อใจหรือว่าผมไม่ไว้ใจ เพราะว่าการที่เราจะเอาความรู้สึก
เล็กๆของเราออกมาผมว่ามันยาก... ผมรู้สึกว่าถ้าการที่แบบจะมีใครซักคนมาคุย
กับเราเรื่องแบบปัญหาชีวิตของเราถ้าเกิดแบบเราไม่ไว้ใจเขาจริงๆเราจะไม่ระบาย
ความรู้สึกออกมาเลย แต่การที่พี่เขามานี้ผมต้องยอมรับเลยว่าแบบเขาเข้าถึง
พวกผมจริงๆ” (หนุ่ม,สัมภาษณ์ L23-35)

“เป็นกันเอง คุยบอกรู้สึกผูกพัน” (แบบประเมิน,K1,L5)

“ใจดี น่ารักมาก เหมือนพี่เขาเป็นเพื่อนเป็นพี่ของเรา รู้สึกว่าผูกพันและ
รัก และประทับใจพี่เขามากๆ” (แบบประเมิน,M3,L5-6)

“เป็นกันเองดีครับ เข้าใจง่าย และพูดสามารถให้พวกผมเปิดใจได้ เก่ง
มาก” (แบบประเมิน,T6,L6-7)

“พอมานี้เข้ากลุ่ม พี่ๆก็ทำให้รู้สึกว่ามันไม่ใช่กลุ่ม มันที่บ้าน เรา
สามารถพูดคุยได้ทุกเรื่อง สามารถบอกได้ทุกเรื่อง และเขาก็รับฟังเราอย่าง
ไม่รังเกียจ เต็มใจที่จะทำเพื่อเรา ถึงแม้ 5 วันพี่ๆก็เหนื่อย เข้าใจ ก็นึกถึงพี่ๆเต็ม
ใจที่รับฟังเรื่องราวของน้อง ๆ เป็นผู้ฟังที่ดีมาก” (เพชร,สัมภาษณ์ L70-73)

“เหมือนว่าปัญหาเราที่เราพูดให้เขาฟัง เราคิดว่าปัญหานี้เขาช่วยเราได้
แน่นอน มันก็เลยกล้าพูดกล้าเล่า กล้าอะไรอย่างนี้...ไม่รู้เหมือนกันครับอยู่ดี
มันก็คือว่ามันกล้าพูด” (แคน,สัมภาษณ์ L328-330)

“พี่ๆอยู่ในจุดๆนี้ผมว่าเค้าก็เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ที่ว่าทำเป็น
แบบอย่างหรือว่าทำแบบตัวให้เป็นประโยชน์มากในสังคมนี้ ที่แบบว่ามายอมรับ
กับสภาพของผู้ป่วยในแต่ละคนซึ่งไม่รู้เลยว่าจิตใจของใช้แต่ละคนจะเป็นยังไง
และสามารถเข้าถึงจิตใจเขาได้ผมว่าเขาเป็นคนที่เก่งมาก” (หนุ่ม,สัมภาษณ์
L367-370)

ในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด ผูกพัน ยอมรับและไว้ใจกันนั้น สมาชิกรับรู้ถึงจิตใจและพลัง
ที่พร้อมจะช่วยเหลือของผู้นำกลุ่ม รวมทั้งการกระทำที่แสดงถึงความตั้งใจ ความเอาใจใส่ และเป็น
เสมือนเสาหลักหรือเป็นครูผู้ช่วยนำทางให้เกิดการแก้ปัญหาและความเปลี่ยนแปลง เติบโตออก
งามในชีวิตของสมาชิก สิ่งเหล่านี้ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกชื่นชม ซาบซึ้ง ประทับใจ ขอบคุนต่อ
ผู้นำกลุ่ม

“สิ่งที่อยากจะขอขอบคุณและประทับใจมากๆ ก็คือน้ำใจของพี่คนหนึ่งที่เราไม่คิดว่าเขาจะมานั่งรับรู้ความรู้สึกของเรา แต่พี่เขาก็ทำให้เรารับรู้ได้ถึงความอบอุ่นและพลังที่ได้อย่างไม่น่าเชื่อ” (บันทึก,M3,วันที่4,L10-12)

“ผู้นำกลุ่มเป็นกันเอง อธิบายดี มีน้ำใจ ช่วยให้คำแนะนำกับพวกเราตลอด สรรหาแต่สิ่งดีๆ เรื่องราวดีๆ คำพูดดีๆ มาให้เรา หัวเราะไปพร้อมกับพวกเรา บางครั้งก็ร้องไห้กับเรื่องของเรา หุ่มเทาทั้งหมดอยู่กับพวกเรา รู้สึกอบอุ่นที่ได้อยู่ใกล้ อยากขอบคุณที่วันนี้เราได้มาพบกัน” (แบบประเมิน,M2,L11-14)

“รู้สึกดีมาก ๆ พี่ยุ่นำทางดีมาก คำพูด คำปลอบโยน คำให้กำลังใจ พี่ยุ่นทำได้ดีมาก เข้าใจพวกเราทุกอย่าง ถึงขนาดฟังเรื่องราวของพวกเราแล้วร้องไห้ออกมา ซึ่งมาก” (แบบประเมิน,M6,L7-9)

“ได้ทำ ได้พูด ได้มาเจอกับพี่ยุ่นที่เราไม่เคยได้มาจากที่ไหน ทำให้เรารู้สึกว่าเรามีค่า ประทับใจมากและดีใจที่โชคดี” (เพชร,สัมภาษณ์ L38-39)

“เขาดังใจที่จะฟังเรา ดั่งใจที่ให้กำลังใจเรา อย่างน้อยก็มีเขาคนหนึ่งที่ดีเต็มอยู่ในใจเรา ช่วยให้เพชรเข้มแข็งมากขึ้น แล้วก็รักตัวเองมากขึ้น แล้วก็มองโลกในแง่ดีมากขึ้น” (เพชร,สัมภาษณ์,L154,156)

“พี่ยุ่นเป็นเหมือนเสาหลักที่ทำให้เราคิด ที่ทำให้เราเปลี่ยน ที่ทำให้เรากล้า ถ้าเป็นคนอื่นเขาอาจจะไม่ได้เพิ่มความรู้สึกตรงนั้นได้มาก แต่พี่ยุ่นทำได้เหมือนเป็นเสาหลักกึ่งกลางในตัวบ้าน เป็นมุมที่เราชอบ ทำให้บ้านนี้มีรัก ดีใจที่ได้มาเจอพวกพี่ ดีใจมาก ๆ” (เพชร,สัมภาษณ์,L192,194)

“การที่มีผู้หญิงคนหนึ่งก็คือพี่ยุ่น เขาไม่รู้จักเราเลย เขาก็มานั่งฟังที่พวกเราพูด แล้วแบบ ชีวิตแต่ละคนนะถ้าเป็นคนอื่น มันไม่น่าฟังหรอก ชีวิตของเด็กแบบนี้ ชีวิตของเด็กเสเพล แต่เขาแบบ เขาฟังความคิดของเรา” (มิกกี้,สัมภาษณ์,L156-158)

“ภาพความทรงจำยังคงตราตรึงในความทรงจำตลอดไป และความรักที่มีต่อพวกเรา อยากบอกพี่ยู่ว่ารักพี่ยู่มาก เพราะพี่คือคนที่ทำให้มิกก็เป็นคนใหม่อีกครั้ง” (บันทึก, K2, วันที่ 7, L10-12)

“ก็อยากจะบอกว่า พี่เขาเหมือนเป็นครูอีกคนหนึ่ง ที่คอยบอกกับเด็กตัวเล็กๆ ที่คิดไปในทางที่ผิด แล้วก็เด็กอีก 5 คนที่ไม่รู้ว่าจะใช้ชีวิตยังไง ไม่รู้ว่าจะวางอนาคตไว้ยังไง จะกลับไปใช้ชีวิตเหมือนเดิม เดินในจุดๆ เดิม ทำให้ 6 คนนี้มีอนาคต แล้วก็คนที่กำลังแยที่ที่สุด กลับมาดีที่สุดในที่สุดได้ ทำให้กระบองเพชรหรือต้นหญ้าที่อยู่ริมทางมีคุณค่าแล้วก็เติบโตขึ้นมา โดยที่ไม่จำเป็นต้องเป็นต้นไม้ใหญ่ พี่ยู่เป็นทั้งพี่เป็นทั้งครูเป็นทั้งเพื่อนที่แบบ อัจฉริยะดี มานะดี แล้วก็ รับฟังเราได้ทุกเรื่อง” (มิกก็, สัมภาษณ์, L280-285)

2.4 การวิเคราะห์คุณลักษณะผู้นำกลุ่ม บทบาทของผู้นำกลุ่ม และความรู้สึกที่ดีของสมาชิกต่อผู้นำกลุ่ม เข้ากับความเป็นกัลยาณมิตรตามหลักพุทธธรรมของผู้นำกลุ่ม

ผู้วิจัยนำผลข้อมูลที่รายงานถึงคุณลักษณะของผู้นำกลุ่ม บทบาทของผู้นำกลุ่ม และความรู้สึกที่ดีของสมาชิกต่อผู้นำกลุ่ม มาวิเคราะห์เข้ากับคุณสมบัติของ กัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ ตามหลักพุทธธรรม ซึ่งการวิเคราะห์นี้แสดงให้เห็นถึงความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่มในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ดังแสดงในตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ตารางแสดงการรับรู้ของสมาชิกที่มีต่อภาวะกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม

ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม	ข้อมูลเชิงคุณภาพจากสมาชิก
<p>1. ปิโย (น่ารัก)</p> <p>คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนม เป็นกันเอง ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม</p> <p><u>ในงานนำกลุ่มครั้งนี้</u></p> <p><u>ปิโย หมายถึง</u></p>	<p>– “ใจดี น่ารักมาก เหมือนพี่เขาเป็นเพื่อนเป็นพี่ของเรา รู้สึกว่าผูกพันและรัก และประทับใจพี่เขามากๆ” (AM3, L5-6)</p> <p>– “ที่สำคัญก็คือว่าการวางตัวของเขาเป็นคนที่ว่าอภัยภัยดีมากสามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่ายโดยที่เวลาแค้นเดียวก็สามารถเข้าได้แล้วผมว่าเขาเป็นคนที่เก่ง” (หนู่ม, สัมภาษณ์ L370-376)</p> <p>– “พี่ยู่เป็นหัวหน้ากลุ่ม คือว่าเขาดำเนินกลุ่มดีมากเลยครับคือว่าเขาให้ความเป็นกันเองเลยคือว่า มีอะไรเราก็ได้คุยแก้ไขอะไรได้ เขาดีมาก” (แคน, สัมภาษณ์ L325-326)</p>

ความเป็นกัลยาณมิตร	ข้อมูลเชิงคุณภาพจากสมาชิก
<p>(ต่อ) การที่สมาชิกรับรู้ว่ามีผู้นำกลุ่มมีความเป็นกันเอง มีอัธยาศัยดี เข้าใจถึงจิตใจของสมาชิก สมาชิกรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนม ผูกพัน เชื่อใจ ไว้วางใจ ทำให้สมาชิกมีความสบายใจที่จะเล่าถึงความรู้สึกนึกคิดและปรึกษาปัญหาของตน</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “อุปนิสัยผู้นำ สำเร็จ ให้ข้อคิดกับชีวิตของพวกเขาได้ดีมาก รู้สึกผูกพันมากๆ รู้สึกเวลาน้อยไป” (AK2,L5-6) - “เหมือนว่าปัญหาเราที่เราพูดให้เขาฟัง เราคิดว่าปัญหานี้เขาช่วยเราได้แน่นอน มันก็เลยกล้าพูดกล้าเล่า กล้าอะไรอย่างเนี่ยะ...ไม่รู้ว่าเหมือนกันครับอยู่ดีๆมันก็คือว่ามันกล้าพูดเอง...” (แคน,สัมภาษณ์ L328-335) - “...ผมรู้สึกว่าถ้าการที่แบบจะมีใครซักคนมาคุยกับเราเรื่องแบบปัญหาชีวิตของเราถ้าเกิดแบบเราไม่ไว้ใจเขาจริงๆเราจะไม่ระบายความรู้สึกออกมาเลย แต่การที่พี่เขามาเนี่ยผมต้องยอมรับเลยว่าแบบเขาเข้าใจพวกผมจริงๆ” (หนู่ม,สัมภาษณ์ L23-35) - “พี่นักศึกษา...มีความเป็นกันเอง เราคุยกันแบบพี่น้องปรึกษาปัญหากัน ให้กำลังใจกัน...” (AM2,L7-10) - “เพราะว่าเขาคงเข้าใจถึงแบบจิตใจโดยที่แบบว่าเขาเข้าใจความรู้สึกเราโดยแบบ ทั้งพฤติกรรมแล้วก็ในใจลึกๆ ผมอาจจะพูดใช้คำพูดไม่ถูก หมายถึงว่าคล้ายเอาใจเอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็หมายถึงว่าเขาเอาใจของเขาเข้ามาแล้ว” (หนู่ม,สัมภาษณ์ L52-55)
<p>2. ครู (นำเคารพ)</p> <p>คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจเป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “สิ่งที่อยากจะขอขอบคุณและประทับใจมากๆ ก็คือน้ำใจของพี่คนหนึ่งที่เราไม่คิดว่าเขาจะมานั่งรับรู้ความรู้สึกของเรา แต่พี่เขาก็ทำให้เรารับรู้ได้ถึงความอบอุ่นและพลังที่ได้ อย่างไม่น่าเชื่อ” (BM3,วันที่4,L10-12) - “...ดูอบอุ่น รู้สึกผูกพัน” (AK1,L5) - “...ผมก็ต้องยอมรับเลยว่าพี่เค้าก็เก่ง เพราะว่าเค้าสามารถแบบทำให้แบบพวกผมเปิดใจได้เพราะปกติสำหรับผมเป็นสมาชิกผู้ป่วยก็จริง แต่ว่าการที่พวกผมจะเปิดใจ

ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม	ข้อมูลเชิงคุณภาพจากสมาชิก
<p><u>ในงานนำกลุ่มครั้งนี้</u></p> <p><u>ครุ หมายถึง</u></p> <p>การที่สมาชิกรับรู้ว่าคุณนำกลุ่มมีความประพฤตินี้ที่เหมาะสมตามบทบาทหน้าที่ ทำให้สมาชิกเกิดความยอมรับเชื่อมั่น อบอุ่นใจ และไว้วางใจ</p>	<p>(ต่อ) ออกมาผมว่ามันยาก...ผมไม่เชื่อใจหรือว่าผมไม่ไว้วางใจ เพราะว่ากรณีที่เราจะเอาความรู้สึกเล็กๆของเรา ออกมาผมว่ามันยาก..." (หนุ่ม, สัมภาษณ์ L23-35)</p> <p>- "ให้ความเข้าใจกับความรู้สึกของเรา พี่เค้าตั้งใจรับความรู้สึกพวกผมมาก" (AT5, L8-9)</p> <p>- "พี่ยุ่นนำทางดีมาก คำพูด คำปลอบโยน คำให้กำลังใจ พี่ยุ่นทำได้ดีมาก เข้าใจพวกเราทุกอย่าง" (AM6, L7-8)</p> <p>- "พี่ยุ่นทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี รู้สึกอบอุ่นนะ...ทำที่จริงใจจริงจัง จริงจังมาก และเค้าเป็นคนี่พูดให้กำลังใจดี ทำให้อบอุ่น(นาง, สัมภาษณ์, L59, 65)</p>
<p>3. <u>ภาวนีโย (นำเจริญใจ)</u></p> <p>คือ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่อง ควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เอ๋ยอ้าง และรำลึกถึงด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจ และภาคภูมิใจ</p>	<p>- "...เพียงแค่นาทีสองนาที่เขาส่งมาถึงถึงคนได้ผมว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้วมันไม่ยากหรอกสำหรับเขา แต่ที่นี้การที่คำพูดแบบว่าพฤติกรรมแบบตัวเขาเอง สามารถสอดคล้องกันโดยธรรมชาติผมว่ามันยาก" (หนุ่ม, สัมภาษณ์ L370-376)</p> <p>- "พอเริ่มคำพูดไปเรื่อยๆเนี่ยะพูดถึงคนเรานั้นก็เรียกว่ามันรับรู้ถึงความรู้สึกได้ว่าเขาจริงใจกับเราแค่ไหน ทุกรายละเอียดที่เราพูดไปเขาแบบเก็บไปเป็นความสำคัญทุกอย่างเลย ไม่ใช่ว่าจะปล่อยเลยอะไรไป" (หนุ่ม, สัมภาษณ์ L70-86)</p> <p>- "ทางด้านจิตใจนี้ช่วยได้เยอะ ให้เรารู้ว่ามันไม่มีอะไรที่เราทำไม่ได้นะ แล้วก็พี่พร้อมที่จะบอกน้อง ๆ เสมอ พี่พร้อมที่จะแนะนำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร พี่พร้อมที่จะแนะนำได้ตลอด" (แก้ว, สัมภาษณ์, L180-181)</p>

ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม	ข้อมูลเชิงคุณภาพจากสมาชิก
<p data-bbox="294 383 525 427"><u>ในงานนำกลุ่มครั้งนี้</u></p> <p data-bbox="294 495 502 533"><u>ภาวนีโย หมายถึง</u></p> <p data-bbox="258 595 620 1122">การที่สมาชิกรับรู้ว่าผู้นำกลุ่ม มีความสามารถในการช่วยเหลือด้านจิตใจ สามารถที่จะช่วยเหลือให้สมาชิคมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหา ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ ทำให้สมาชิกเกิดความชื่นชม ยอมรับ นับถือระลึกถึงด้วยความประทับใจ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="656 353 1350 577">– “ภาพความทรงจำยังคงตราตรึงในความทรงจำตลอดไป และความรักที่มีต่อพวกเรา อยากบอกพี่อู๋ว่ารักพี่อู๋มาก เพราะพี่คือคนที่ทำให้มีคี่เป็นคนใหม่อีกครั้ง” (BK2,วันที่7,L10-12) <li data-bbox="656 595 1350 763">– “ได้ทำ ได้พูด ได้มาเจอกับพี่อู๋ที่เราไม่เคยได้มาจากที่ไหน ทำให้เรารู้สึกว่าเรามีค่า ประทับใจมากและดีใจที่โชคดี” (เพชร,สัมภาษณ์ L38-39) <li data-bbox="656 781 1350 1061">– “พี่อู๋เป็นเหมือนเสาหลักที่ทำให้เราคิด ที่ทำให้เราเปลี่ยนที่ทำให้เรากล้า ถ้าเป็นคนอื่นเขาอาจจะไม่ได้เพิ่มความรู้สึกตรงนั้นได้มาก แต่พี่อู๋ทำได้ เหมือนเป็นเสาหลักกึ่งกลางในตัวบ้าน เป็นมุมที่เราชอบ ทำให้บ้านนี้มีรัก ดีใจที่ได้มาเจอพวกพี่ ดีใจมาก ๆ” (เพชร,สัมภาษณ์,L192,194) <li data-bbox="656 1079 1350 1303">– “...ทำให้กระบองเพชรหรือต้นหญ้าที่อยู่ริมทางมีคุณค่า แล้วก็เติบโตขึ้นมา โดยที่ไม่จำเป็นต้องเป็นต้นไม้ใหญ่ พี่อู๋เป็นทั้งที่เป็นทั้งครูเป็นทั้งเพื่อนที่แบบ อธิยาศยดี มานะดี แล้วก็ รับฟังเราได้ทุกเรื่อง” (มิกกี้,สัมภาษณ์, L280-285) <li data-bbox="656 1321 1350 1657">– พี่อู๋อยู่ในจุดๆนี้ผมว่าเค้าก็เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ที่ว่าทำเป็นแบบอย่างหรือว่าทำแบบตัวให้เป็นประโยชน์มากในสังคมนี้ที่แบบว่ามายอมรับกับสภาพของผู้ป่วยในแต่ละคน ซึ่งไม่รู้เลยว่าจิตใจของใช้แต่ละคนจะเป็นยังไงและสามารถเข้าถึงจิตใจเขาได้ผมว่าเขาเป็นคนที่เก่งมาก” (หนู่ม,สัมภาษณ์ L367-370) <li data-bbox="656 1675 1350 2011">– “พี่อู๋ได้มาทำกลุ่มที่เราอยากได้ กลุ่มที่เราไม่เคยจะได้ ไม่เคยคิดว่าจะได้แต่เราได้ ไม่เคยได้รับความอบอุ่น พี่อู๋ทำให้เรามีความอบอุ่นขึ้นมา ไม่เคยได้ขบคิดได้แนวทางได้ที่ปรึกษา พี่อู๋ก็ให้ทุกอย่างให้คำแนะนำเป็นที่ปรึกษาของเราได้ ไม่เคยได้สบายใจกับเพื่อน ๆ ก็มีกลุ่มนี้เข้ามา” (เพชร,สัมภาษณ์ L65-68)

ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม	ข้อมูลเชิงคุณภาพจากสมาชิก
<p>4. วัตถุประสงค์ (รู้จักพูดให้ได้ผล)</p> <p>คือ พูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าว ตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี</p> <p><u>ในงานนำกลุ่มครั้งนี้</u></p> <p><u>วัตถุประสงค์</u> หมายถึง</p> <p>การที่สมาชิกรับรู้ว่าคุณนำกลุ่มมีความเป็นที่ปรึกษาที่ดี รู้จักจังหวะเวลาที่เหมาะสมในการที่จะรับฟังอย่างเข้าใจและถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจ คำแนะนำ เรื่องราวที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิก รวมทั้งเอื้อให้สมาชิกได้พิจารณาความเป็นจริงในชีวิตตนเองอย่างชัดเจน</p>	<ul style="list-style-type: none"> - "ทำให้เปิดใจพูดได้ทุกเรื่อง สนใจกับเรื่องราวที่คนในกลุ่มเล่า จับใจความเก่งและมีข้อคิดให้ชวนคิดไปด้วย ทำให้ไม่ดูอึดอัดและทำให้ทุกคนในกลุ่มได้ประโยชน์ด้วย" (AK5,L9-12) - "เป็นคนเข้ากับผู้อื่นและให้คำชี้แนะและแนวทางการคิดที่ดี" (AK6,L5) - "พูดและบรรยายที่ดี" (AK3,L7) - "พูดให้เราผ่อนคลาย ให้เราเก็บไปคิด ให้แนวทางการที่ดี" (AT5,L10) - "จะพยายามทำความเข้าใจกับปัญหาของผมนก่อน แล้วค่อยหาแนวทางแก้ไขอย่างระมัดระวัง" (AT6,L8-9) - "ดีค่ะ พี่ยุ้ยนำความรู้มาถ่ายทอดให้น้องๆ ดีค่ะ" (AK4,L11) - "...พูดให้ประโยชน์ที่ดีมาก เป็นคนที่เห็นใจคน" (AM1,L5) - "เราจะเข้าใจมาตลอดว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นมาเรื่องแย ๆ เราเป็นคนผิด เราเล่าให้ใครฟังเขาก็ว่าเราผิด มาตอกย้ำให้เราผิด ให้เรารู้สึกว่าเราผิดนะ เราไม่ดีเราทำอย่างนี้ พอพี่ยุ้ยฟังเรื่องราวของเรา พี่ยุ้ยก็ไม่เคยที่จะติหรือโทษตัวเราว่าเราผิด มีหน้าซำกลับพูดให้เราเข้าใจตัวเรามากขึ้น ให้เราไม่ต้องโทษตัวเอง ให้เราทำในสิ่งที่เราคิดว่าเหมาะสมและก็ถูกต้อง" (เพชร,สัมภาษณ์ L87-90) - "รับฟังดีและสรุปกลุ่มและเรื่องราวได้ดีค่ะ ให้กำลังใจดี" (AK3,L5) - "...รู้สึกดีที่พี่ยุ้ยมาทำกลุ่มวิจัย ทำให้เราได้พูดความในใจรวมถึงเรื่องราวชีวิตของเรา ทำให้เราจากที่อึดอัดกับเรื่องต่างๆ พอได้มาพูดให้พี่ยุ้ยฟังรู้สึกดีมากค่ะ" (AK4,L8-10)

ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม	ข้อมูลเชิงคุณภาพจากสมาชิก
	<p>– “ผู้นำกลุ่มใช้วิธีแบบค่อยๆ แทรกซึมไปกับทุกคำพูดของพวกเขา ให้เรารู้สึกว่าไม่ได้เป็นการถูกบังคับให้รับรู้ แต่เป็นการที่เรามาพูดคุยกันสบายๆ มากกว่า” (AM2,L15-17)</p> <p>“...ถ้าเพื่อน ๆ ในกลุ่มให้คำแนะนำที่พี่รู้สึกว่ามันขาดไปบ้าง พี่จะเพิ่มเติมในส่วนที่ขาด แต่หลัก ๆ แล้วพี่จะให้น้อง ๆ ในกลุ่มได้พูดก่อน ถ้าอันไหนขาดพี่ก็ช่วยเติม” (แก้ว, สัมภาษณ์, L169-170)</p>
<p>5. <u>วจนักขโม</u> (ทนต่อถ้อยคำ)</p> <p>คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามแม้จะเป็นเรื่องที่จุกจิกตลอดจนคำล่วงเกินและคำดักเตือน วิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ</p> <p>อดทนฟังได้ ไม่เบือนหน้า ไม่เสียอารมณ์</p> <p><u>ในงานนำกลุ่มครั้งนี้</u></p> <p><u>วจนักขโม</u> หมายถึง</p> <p>การที่สมาชิกรู้ว่าผู้นำกลุ่มมีความพร้อมที่จะรับฟังอย่างร่วมรู้สึก ใส่ใจ เต็มใจ ยอมรับอดทน ไม่รังเกียจ ไม่ตำหนิ ไม่ตัดสินถูกหรือผิดด้วยกรอบความคิดของตนเอง</p>	<p>– “เหมือนพี่เขาไม่ได้มาทำงานคะพี่ เหมือนมานั่งฟังเราจริง ๆ เขามาเพื่อรับฟังปัญหาของเรา ไม่ใช่มาเพื่อทำงานให้มันเสร็จๆ ไป...เขาฟังเราเป็นผู้ฟังที่ดี เขาเป็นเหมือนคนในครอบครัวเรา ทั้งที่เขาไม่ใช่ แต่เขาแสดงออกให้เราได้รับรู้ได้ว่าเขาไม่ใช่คนอื่นนะ ทำให้เรารู้ว่าเขาไม่ใช่คนอื่น เขาเป็นใครก็ได้ที่เราารู้สึกว่าอยากจะพูด” (เพชร, สัมภาษณ์ L75-76, L79-80)</p> <p>– “พอมานั่งกลุ่มกับพี่ก็ทำให้เรารู้สึกว่ามันไม่ใช่กลุ่ม มันที่บ้าน เราสามารถพูดคุยได้ทุกอย่าง สามารถบอกได้ทุกเรื่อง และเขาก็รับฟังเราอย่างไม่รังเกียจ เต็มใจ เต็มใจที่จะทำเพื่อเรา ถึงแม้ 5 วันพี่ก็เหนื่อยเข้าใจ ก็ตั้งใจที่พี่เต็มใจที่รับฟังเรื่องราวน้อง ๆ เป็นผู้ฟังที่ดีมาก” (เพชร, สัมภาษณ์ L70-73)</p> <p>– “บางทีฟังเรื่องแล้วพี่ก็ร้องไห้ทำให้เรารู้สึก เฮ้ย! ทำไมพี่เขาเป็นใครก็ไม่รู้ มาจากไหนก็ไม่รู้ ทำไมเขาต้องมานั่งรับฟังปัญหาของเรา ต้องมาอยู่กับพวกเรา มาฟังเรื่องอะไรก็ไม่รู้ที่ทำให้เรารู้สึกว่าพี่เขาทุ่มเทขนาดนี้ ทำให้เรากลับที่จะเปิดสิ่งที่พี่จะพูด ในเมื่อพี่เขาตั้งใจที่จะมาฟังเรื่องของเรา เราก็ต้องตั้งใจที่จะเปิดเรื่องของเรา” (แก้ว,</p>

ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม	ข้อมูลเชิงคุณภาพจากสมาชิก
	<p>(ต่อ) สัมภาษณ์,L182-185)</p> <ul style="list-style-type: none"> - “เหมือนกับกลุ่มตอนเช้า กลุ่มจิตบำบัดเราพูดอะไรออกมา เราก็รู้สึกแย แต่พี่ยูรับฟัง ไม่ได้ตีกรอบ” (มิกกี้ ,สัมภาษณ์,L265-266) - “พี่ยูทำได้ดีมาก เข้าใจพวกเราทุกอย่าง ถึงขนาดฟังเรื่องราวของพวกเราแล้วร้องไห้ออกมา ซึ้งมาก” (AM6,L8-9) - “การที่มีผู้หญิงคนหนึ่งก็คือพี่ยู เขาไม่รู้จักเราเลย เขาก็มานั่งฟังที่พวกเราพูด แล้วแบบ ชีวิตแต่ละคนนะถ้าเป็นคนอื่นมันไม่น่าฟังหรอก ชีวิตของเด็กแบบนี้ ชีวิตของเด็กเสเพล แต่ เขาฟังความคิดของเรา”(มิกกี้,สัมภาษณ์,L156-158) - “รู้สึกว่่าปลอดภัยเวลาที่พูดออกไป เค้าจะไม่โกรธ ไม่ซ้ำเติม ไม่ทำให้เราเสียใจ” (นาง,สัมภาษณ์,L65-66)
<p>6. <u>คัมภีร์จะ กะถัง กัตตา</u> (แกลงเรื่องล้าลึกได้)</p> <p>คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆ</p> <p>ที่ลึกซึ้งซับซ้อนให้เข้าใจได้</p> <p>และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้</p> <p>เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป</p> <p><u>ในงานนำกลุ่มครั้งนี้</u></p> <p><u>คัมภีร์จะ กะถัง กัตตา</u></p> <p><u>หมายถึง</u></p> <p>การที่สมาชิกรับรู้ว่าคุณนำกลุ่ม</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “มีความเป็นผู้นำสูง สามารถให้การโน้มน้าวจิตใจได้ดี...” (AM5,L10-11) - “รับฟังดีและสรุปกลุ่มและเรื่องราวได้ดีคะ ให้กำลังใจดี” (AK3,L5) - “...พี่ยูฟังบอกและให้กำลังใจตรงจุด ฟังและเข้าใจได้ง่าย” (AK5,L7-8) - “เขาเป็นคนที่อธิบายได้เข้าใจดีมากเลยครับ ผมว่าเขาพูดมีหลักการมากเลยครับ และทำให้ผมสบายใจกับสิ่งที่เขาได้อธิบายครับ” (AT1,L9-10) - “มีหลากหลายในการนำเสนอ มีนิทานมาเล่าซึ่งสอดแทรกถึงประโยชน์มากมาย” (AK2,L7-8) - “ให้แนวความคิดและพูดกระจ่างดี” (AM4,L4) - “เข้าใจง่ายและสามารถให้ความกระจ่างแก่คนเข้ากลุ่มได้ดี” (AM5,L12)

ความเป็นกัลยาณมิตร	ข้อมูลเชิงคุณภาพจากสมาชิก
<p>(ต่อ) เชื้ออำนาจให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ ได้ข้อคิดและขยายทัศนคติที่มีต่อตนเองและสิ่งรอบตัว จากการอธิบาย การยกตัวอย่าง การชี้ให้เห็นอย่างตรงจุด กระจ่าง เข้าใจง่าย มีหลักการ ได้ประโยชน์ เป็นต้น</p>	<p>–“ให้แนวทาง ให้คำพูด กำลังใจ และความรู้สึกอบอุ่นที่เราไม่เคยได้จากใครมาก่อน มีข้อคิดทำให้เรามีสติ คิดอะไรได้หลายๆอย่าง ให้เรากล้าที่จะบอกเล่าความรู้สึกออกมา” (AM3,L7-8)</p> <p>–“พี่ผู้ทำให้เรารู้สึกว่าได้จากการเป็นผู้ให้ ผู้รับ การที่เราเป็นผู้ให้ก็คือ เราให้ ให้ใจเพื่อน ให้คำตอบ ปลอดภัยเพื่อนกับเรื่องราวกับปัญหา แล้วก็การเป็นผู้รับก็คือ เราได้รับคำ ปลอดภัยเพื่อน ได้รับกำลังใจจากเพื่อน ก็รู้สึกดี” (เพชร,สัมภาษณ์, L48-50)</p>
<p>7. ใน จักรฐาเน นิโยชะเย (ไม่ชักนำในอฐาเน)</p> <p>คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร</p> <p><u>ในงานนำกลุ่มครั้งนี้</u></p> <p><u>ใน จักรฐาเน นิโยชะเย หมายถึง</u></p> <p>การที่สมาชิกรับรู้ว่าผู้นำกลุ่มมีความตั้งใจ พร้อมให้ความช่วยเหลือ แนะนำ สนับสนุน ในทางที่เกิดประโยชน์ เช่น นำให้สมาชิกเห็นแนวทางในการดำเนินชีวิต แก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ และนำเรื่องราว</p>	<p>–“เราสามารถสัมผัสได้ว่าเขาจริงใจต่อเราที่แบบพร้อมที่แบบช่วยเหลือเราอะไรอย่างเนี่ยะ หรือไม่งั้นก็จะให้คำแนะนำที่แบบว่าสามารถจะใช้ในชีวิตประจำวันที่เราจะออกไปอยู่ข้างนอกได้” (หนูม,สัมภาษณ์ L61-62)</p> <p>–“เขาตั้งใจที่จะฟังเรา ตั้งใจที่ให้กำลังใจเรา อย่างน้อยก็มีเขาคนหนึ่งที่เคยเต็มอยู่ในใจเรา ช่วยให้เราเข้มแข็งมากขึ้น แล้วก็รักตัวเองมากขึ้น แล้วก็มองโลกในแง่ดีมากขึ้น” (เพชร,สัมภาษณ์, L154,156)</p> <p>–“เหมือนคนที่ให้ ให้เราทุกอย่าง ให้จิตวิญญาณ ความคิดใหม่ๆ เพื่อนก็คือรวมกันในนั้นนะคะ พี่ผู้เปรียบเหมือนกำลังใจของเพื่อนเอามาใส่ใจดวงน้อย แล้วก็มามอบให้เราเพื่อให้เราป็นขึ้นไปเหมือนที่พี่เขาเป็นเพราะตอนนี้เราเ็นอยู่ข้างฝาเราไม่สามารถป็นได้ เขามอบใจให้เราให้กำลังใจเรา” (มิกกี้,สัมภาษณ์, L229-232)</p> <p>–“ผู้นำกลุ่มเป็นกันเอง อธิบายดี มีน้ำใจ ช่วยให้คำแนะนำกับพวกเราตลอด สรรหาแต่สิ่งดี ๆ เรื่องราวดี ๆ คำพูดดี ๆ มาให้เรา หัวเราะไปพร้อมกับพวกเรา บางครั้งก็ร้องให้กับเรื่องของพวกเรา หุ่มเทใจทั้งหมดอยู่กับพวกเรา รู้สึกอบอุ่นที่ได้</p>

ความเป็นกัลยาณมิตร	ข้อมูลเชิงคุณภาพจากสมาชิก
หรือคำพูดที่สร้างเสริมความงอกงามในชีวิตมาชวนให้สมาชิกได้เรียนรู้ร่วมกันเพื่อขยายทัศนนะและความเข้าใจชีวิตของสมาชิก เป็นต้น	(ต่อ) อยู่ใกล้ อยากขอบคุณที่วันนี้เราได้มาพบกัน" (AM2,L11-14) - “ก็อยากจะบอกว่า พี่เขาเหมือนเป็นครูอีกคนหนึ่ง ที่คอยบอกกับเด็กตัวเล็กๆ ที่คิดไปในทางที่ผิด แล้วก็เด็กอีก 5 คนที่ไม่รู้ว่าจะใช้ชีวิตยังไง ไม่รู้ว่าจะวางอนาคตไว้อย่างไร จะกลับไปใช้ยาเหมือนเดิม เดินในจุดๆ เดิม ทำให้ 6 คนนี้มีอนาคต แล้วก็คนที่กำลังแย่มากที่สุด กลับมาดีที่สุดในที่สุดได้”(มิกกี้ ,สัมภาษณ์,L280-285

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นถึงความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม ที่เป็นส่วนสำคัญในการเอื้อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ คลี่คลายปัญหาและพัฒนาตน

3. สุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ

3.1 สุขภาวะทางจิตก่อนการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม

3.1.1 ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกลุ่ม

สมาชิกมีความรู้สึกก่อนเข้ากลุ่มวิจัยแตกต่างกันไป สมาชิกบางคนรู้สึกว่าตัวเองไม่เข้าใจจุดมุ่งหมายของกลุ่ม ประหม่า เกร็ง ไม่กล้า ไม่สนิทสนมคุ้นเคยกับเพื่อนสมาชิกที่มาเข้ากลุ่มวิจัย ไม่อยากเข้าร่วมเท่าไรนัก บางคนที่เคยเข้ากลุ่มจิตบำบัดมาก่อนก็วาดภาพกลุ่มไว้ในใจว่าน่าเบื่อ น่าอึดอัด บางคนก็สงสัยว่าทำไมจึงถูกคัดเลือกเข้ากลุ่ม ขณะเดียวกันก็มีสมาชิกบางคนที่รู้สึกเฉยๆและบางคนตื่นเต้นที่จะได้เข้าร่วมกลุ่ม

“ก่อนเข้ากลุ่มรู้สึกไม่ค่อยเข้าใจจุดมุ่งหมายของกลุ่ม และรู้สึกเกร็งที่จะต้องมาเข้ากลุ่มกับเพื่อนที่ไม่ค่อยสนิทกันเท่าไร” (แบบประเมิน,M2,L1-2)

“ตอนแรกยังไม่ค่อยกล้า ยังเข้าใจว่าเหมือนกับกลุ่มจิตทั่วไป พอวันที่สองก็เริ่มรู้แล้ว เริ่มเข้าใจและเริ่มรู้สึก เปลี่ยนความรู้สึกของตัวเองไปในอดีตในมติวันที่สามที่สี่ก็เริ่มผูกพันแล้ว ยิ่งพี่ผู้บอกกว่า วันนี้จะเป็นวันสุดท้ายก็รู้สึกผูกพันไม่อยากจะถึงวันนี้เลย ก็มาถึงวันนี้ก็ใจหายเหมือนกัน” (เพชร,สัมภาษณ์ L45-47)

“ก่อนเข้ากลุ่มก็รู้สึกว่าเป็นกลุ่มเกี่ยวกับอะไร แล้วทำไมเราถึงได้คัดเลือกมาด้วย” (แบบประเมิน,M1,L1)

“ก่อนเข้ากลุ่มตอนแรกก็ไม่อยากเข้าสักเท่าไร แรกๆก็น่าเบื่อ” (แบบประเมิน,M6,L1)

“ตื่นเต้นกับวันแรก แต่พอได้เข้ากลุ่ม ทำความเข้าใจกับกลุ่ม ก็รู้สึกสบายใจ ประทับใจ และรู้สึกมีความสุข” (แบบประเมิน,M3,L1-2)

3.1.2 ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อชีวิตตนเอง

จากบันทึกและการบอกเล่าของสมาชิก ผู้วิจัยพบว่า ในช่วงก่อนเข้าร่วมกลุ่มวิจัย ความรู้สึกนึกคิดที่สมาชิกมีต่อชีวิตตนเองนั้น เป็นความรู้สึกทุกซีก โดดเดี่ยว เครียด อึดอัดใจ เสียใจ รู้สึกผิด กลัว ท้อแท้ใจ มองไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่มีแนวทางที่เป็นหลักในการแก้ปัญหา และดำเนินชีวิต ไม่มีความมั่นใจในตนเอง มีเรื่องราวความทุกข์ในอดีตที่ยังฝังอยู่ในใจ ดังที่สมาชิกเล่าย้อนถึงความรู้สึกเหล่านั้นหลังจากจบกระบวนการกลุ่มแล้ว ดังนี้

“มันรู้สึกอึดอันจุกอก ทุกซีกใจมากที่จะบรรยายออกมา ทั้งปมด้อย ทั้งความทุกข์ ทั้งทรมาน” (AK3,วันที่1,L16-18)

“หนูเป็นคนโดดเดี่ยว ชี้น้อยใจ และเก็บกด” (แบบประเมิน,K3,L10)

“เรารู้สึกทุกวันนี้ที่นึกคิดมันเรามากจนเราไม่กล้าที่จะเปิดใจพูดกับใครได้ทุกเรื่อง” (บันทึก,K4,วันที่1,L5-6)

“เราเริ่มเปิดใจพูดถึงความรู้สึกอึดอันตันใจของเราในขณะนี้ เมื่อได้พูดได้อธิบายแล้วโล่งอกมากๆเลย” (บันทึก,K2,วันที่1,L4-5)

“สิ่งไหนที่แบบที่เราท้อ ผมอยู่นี้ผมไม่เคยเล่าให้ใครฟังเลยนะ” (แคน,สัมภาษณ์ L105)

“แต่ละคนก็มีปัญหาของตัวเองอยู่แล้ว เราก็เหมือนกับว่ามาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อจะเอาไปแก้ไขปัญหา รู้สึกได้ระบายบ้างก็รู้สึกสบายใจครับ เพราะมันเหมือนกับว่าถ้าเราเก็บความรู้สึกคนเดียวมันก็อึดอัด” (หนุ่ม,สัมภาษณ์ L11-13)

“เราจะเข้าใจมาตลอดว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นมาเรื่องแย ๆ เราเป็นคนผิด เราเล่าให้ใครฟังเขาก็ว่าเราผิด มาตอกย้ำให้เราผิด ให้เรารู้สึกว่าเราผิดนะ” (เพชร,สัมภาษณ์ L87-88)

“5 วันนี้ เพชรสบายใจ แล้วเพชรก็ไม่กลัวอะไรเลย จากที่กลัว ๆ ก็ไม่กลัวเลย” (เพชร, สัมภาษณ์ L137-138)

“พยายามคิดฆ่าตัวตายก็แล้ว อะไรก็แล้ว ทุกวันนี้ก็คือคิด มาอยู่ที่นี่ก็คิดโทษตัวเอง เป็นอะไรอย่างนี้ เวลาเครียดมาก ๆ มีโอกาสก็ทำร้ายตัวเองซึ่งเราก็ไม่มีใครสักคนที่จะมารับฟังและมาเข้าใจเรา มาให้คำปรึกษาเรามาให้แนวคิดเราใหม่” (เพชร, สัมภาษณ์ L116-118)

“ผมแบบว่าไม่เคยเห็นตัวเองมีค่าตั้งแต่เกิดมาตลอดชีวิต คือว่าชีวิตเราล้มมาแล้วไม่ลุกแล้ว เดินถอยหลังอย่างเดียว” (แคน, สัมภาษณ์ L411-412)

“อยู่ที่นี้มีบ้างที่อดอัดและไม่สบายใจ” (บันทึก, K3, วันที่ 2, L5)

“หนูคิดว่าตัวเองไม่น่าจะทำอะไรได้ ทำดีกว่านี้ไม่ได้นะ” (แก้ว, สัมภาษณ์, L61)

“ผมไม่เคยมีแนวทางที่ว่า เราคิดดูซิว่าเราออกไปเราจะทำอะไร” (แคน, สัมภาษณ์ L183)

“ได้คุยแบบสิ่งที่เราแบบค้างคาใจไว้นานได้ระบายออกไป” (แคน, สัมภาษณ์, L240)

“คือร่างกายผมเนี่ยะพี่ แบบผมเกิดอุบัติเหตุรถชนมา ผมก็ท้อ ไม่คิดจะสู้ อะไรแล้ว ... ชีวิตเราไปไหนมันก็โงงเอนอย่างที่ผมบอกยาเสพติดก็เข้ามา” (แคน, สัมภาษณ์, L294-296)

3.2 สุขภาวะทางจิตหลังการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม

หลังเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ผู้วิจัยพบว่า มีผลการพัฒนาตนเกิดขึ้นกับสมาชิกใน 2 ประเด็น คือ (1) สุขภาวะทางจิตตามกรอบแนวคิดของ Ryff(1989) และ (2) ประสบการณ์ที่นอกเหนือจากนิยามสุขภาวะสุขภาวะทางจิตตามกรอบแนวคิดของ Ryff(1989) 3 ด้าน คือ ประสบการณ์ด้านจิตใจที่เป็นภาวะหมดทุกข์และเป็นสุข (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) ประสบการณ์ด้านความเข้าใจ ที่แสดงถึงความเข้าใจความจริงของชีวิตและเห็นความคาดหวังของตัวเองที่ไม่สอดคล้องกับความจริง และประสบการณ์ด้านความรู้สึกต่อผู้คนและสิ่งแวดล้อม ที่มีความสำนึกขอบคุณ ระลึกถึง มองเห็นคุณค่าของผู้คนและสรรพสิ่งที่เกื้อกูลชีวิตตน ดังนี้

3.2.1 สุขภาวะทางจิตตามกรอบแนวคิดของ Ryff (1989)

กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ได้เอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดสุขภาวะทางจิตตามกรอบแนวคิดของ Ryff ซึ่งมีลักษณะต่างๆ ที่สามารถจำแนกเป็น 6 มิติ ดังต่อไปนี้

(1) ความเป็นตัวของตัวเอง

ความเป็นตัวของตัวเอง หมายถึง สมาชิกมีความเป็นอิสระ สามารถประเมินตนเองตามจริงและตามมาตรฐานของตนเองได้ สามารถที่จะทนทานต่อแรงกดดันจากสังคมในด้านความคิดและการกระทำได้ สามารถกำกับ และควบคุมพฤติกรรมจากภายในตนเอง

หลังจากที่สมาชิกเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธแล้ว สมาชิกได้ทบทวนและใคร่ครวญถึงชีวิตตนเอง ทำให้สมาชิกสามารถมองเห็นชีวิตตนเองด้วยสายตาใหม่ สามารถประเมินตนเองตามจริงและตามมาตรฐานของตนเอง เกิดความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของตน จากที่ไม่กล้าคิด ไม่กล้าพูด ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่มั่นใจ ก็เกิดความกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง มีความคิด คำพูด การกระทำที่ตรงกับความรู้สึก และเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและคนอื่น มีความอดทนที่จะทำในสิ่งที่ตั้งใจ จากการรายงานของสมาชิกว่า

“คือทำให้เรารู้สึกว่าสิ่งที่เราทำลงไปในอดีตมันควรที่จะปรับปรุงแก้ไขได้แล้ว ทำให้เราคิดทบทวนและคิดที่จะกลับไปทำในสิ่งที่เราอยากทำแต่เราไม่กล้า เพราะกลัวที่จะถูกปฏิเสธ” (บันทึก, M1, วันที่ 3, L4-6)

“เรามัวแต่กลัว เห็นแล้วก็ทำไม่ได้แล้ว เรามัวแต่กลัว แต่พอได้มาเห็นคนที่ด้อยกว่าเรา ลำบากกว่าเรา ทำให้เรารู้สึกกล้าขึ้น กล้าที่จะทำอะไรหลาย ๆ อย่าง มีแรง ไม่อ่อนแอ มีแรงที่จะสู้กับวันพรุ่งนี้ต่อ” (เพชร, สัมภาษณ์ L172-170)

“ทำให้ผมมีสติและกล้าตัดสินใจ และได้เริ่มชีวิตใหม่และอย่าไปท้อกับชีวิตครับ” (แบบประเมิน, T4, L9-10)

“ก็ได้รู้ว่าอย่างน้อยก็ไม่ใช่เราคนเดียวที่มีอดีตที่มีความทุกข์ ยังมีเพื่อน ๆ อีกหลายคนที่มีความทุกข์อาจมากกว่าเราด้วยซ้ำไป ประโยชน์ที่ได้ก็ทำให้เราเข้าใจเพื่อนแต่ละคนต้องเจอ ทำให้เรากล้าที่จะทำ กล้าที่จะพูดในสิ่งที่เราอยากทำ ทำให้เรามีความอดทน ทำให้เรามีความคิดมากขึ้น”(แบบประเมิน, M1, L9-12)



“ทำให้เรากล้าบอกคำแนะนำให้เพื่อนได้รับรู้ และกล้าฟังความคิดเห็น
ผู้อื่น” (แบบประเมิน,K2,L20-21)

“กล้าให้คำแนะนำผู้อื่น...กล้าที่จะพูดในสิ่งที่ตัวเองคิดมากขึ้น” (แบบ
ประเมิน,M2,L34-35)

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

“ทำให้เรารู้จักแสดงความคิดเห็นต่อผู้อื่น ทำให้เรากล้าเปิดเผยตัวเอง
มากขึ้น” (แบบประเมิน,T2,L18-19)

“สิ่งที่ผมพูดในวันนี้ผมก็ไม่รู้ว่าจะทำได้แค่ไหน แต่ยังไงผมก็จะทำเต็มที่
กับสิ่งที่ยู่ข้างนอกถึงมันจะหลีกเสี่ยงไม่ได้ ผมก็จะพยายามกับสิ่งที่ผมตั้งใจไว้
ผมว่าการที่เราจะทำอะไรมันอยู่ที่เราตั้งใจทำ ผมว่าสิ่งนั้นล่ะคือความภูมิใจของ
ชีวิตเรา” (บันทึก,T1,วันที่4,L3-6)

“ที่แรกผมก็ไม่กล้าที่จะพูดให้ฟังหรือกรับ เพราะว่าผมบอกตรงๆเลย
ครับว่าผมอายมากเลยครับ แต่ถ้าผมไม่กล้าพูด ผมก็คงไม่รู้วิธีแก้ไขปัญหาของ
ตัวเองแน่เลย จริงไหมครับ” (บันทึก,T2,วันที่1,L3-5)

“กล้าที่จะบอกความรู้สึกจริง ๆ ของตัวเองกับคนอื่นมากขึ้น บางทีเพื่อน
ที่มาเข้ากลุ่มด้วยกันนี่เขาทำดีกับเรา เราอยากตอบแทนเขา เราก็พูดแค่ขอบคุณ
สั้น ๆ พูดว่าขอบคุณนะ ประทับใจเขา เรากล้าที่จะพูด มันตรงกับความรู้สึก”
(แก้ว,สัมภาษณ์,L61-62)

“ก็เปลี่ยนค่ะ ทำให้นางใจเย็นขึ้น ทำให้เรารู้จักควบคุมตัวเอง ทำให้เรา
รู้จักที่จะใช้คำพูด ทำให้กล้าที่จะพูดบอก กล้าแสดงออก ทำให้นางปรับเปลี่ยน
ตัวเองเยอะ จากตอนแรกๆที่นางเป็นคนที่ชอบดูคนนู่นนั่นนี่แล้วมีอะไรนิดหน่อย
นางก็จะดูเป็นของๆ แต่ตอนนี้มันรู้สึกที่นางไม่ยอมมองกลับไปแล้ว นางรู้สึก
ว่าไม่ยอมอะไรแล้ว นางอยากจะเป็นคนดี...นางรู้สึกดี นางรู้สึกปลอดภัย
มากกว่าที่จะกลับไปใช้” (นาง,สัมภาษณ์,L107-110,116)

นอกจากนี้ตัวอย่างของสมาชิกอีกคนหนึ่งที่ได้พิสูจน์ถึงการควบคุมพฤติกรรมจากภายในตนเอง ซึ่งขณะที่สมาชิกพบกับเหตุการณ์ชุลมุนในคืนวันหนึ่ง ซึ่งสมาชิกได้มีโอกาสเข้าร่วมกลุ่มทดลองเป็นเวลา 3 ช่วง ก่อนที่คืนนั้นจะเจอเรื่องราวในตึกผู้ป่วยซึ่งมีเพื่อนผู้ป่วยฯหลบหนีออกจากสถานบำบัด สมาชิกเล่าถึงช่วงเวลานั้นว่า เขาได้ตัดสินใจที่จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยคลี่คลายเหตุการณ์นั้น โดยอาสาออกไปติดตามและช่วยนำเพื่อนกลับมารับการบำบัดต่อ เพื่อให้เพื่อนที่หลบหนีได้มีโอกาสในการกลับไปใช้ชีวิตตามปกติหลังจากจบโปรแกรมการบำบัดแทนที่จะต้องหลบหนีไปตลอด เช่นเดียวกับที่เขาเองก็เกิดการต่อสู้ภายในใจของตนเองเช่นกัน แต่เขาได้สัมผัสกับความรู้สึกที่ตนเองสามารถชนะใจตนเองได้ และเล่าให้กลุ่มฟังด้วยความภาคภูมิใจที่ตนตัดสินใจเลือกที่จะอยู่รับการบำบัด ทั้ๆไปในขณะที่ตามเพื่อนออกไปนอกสถานบำบัดนั้น เขามีทางที่จะเลือกหนีไปเลยก็ได้

“ผมก็ตั้งใจที่ผมได้ช่วยให้เพื่อนได้มีอนาคต โดยการที่ผมและเพื่อนๆเอาตัวเขามาจากการที่เขาหลบหนี และก็มีอยู่เรื่องหนึ่งที่ผมคิดว่าผมชนะใจตนเอง คือตอนที่ผมตามเพื่อนไปนั้น ผมออกนอกกำแพงแล้ว แต่ผมก็ยังมีควมรับผิดชอบกลับเข้ามาเพื่อให้ตัวเองอยู่จนครบโปรแกรม 120 วัน ผมส่งสารลูกเมีย พ่อ ผมไม่อยากให้พวกเขาต้องเสียใจอีก” (บันทึก, T4, L1-6)

(2) ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม

ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความสามารถดูแล ควบคุม ความยุ่งยากในกิจกรรมต่างๆให้ผ่านไปได้อย่างดี สามารถใช้โอกาสที่มีอย่างมีประสิทธิภาพ

หลังจากที่สมาชิกเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธแล้ว สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้จากการมีส่วนร่วมแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึกในกลุ่ม ซึ่งสร้างให้เกิดบรรยากาศที่สมาชิกได้ให้และรับกำลังใจ ข้อคิด แบบอย่างซึ่งกันและกัน จนเกิดความเข้าใจตนเองและสามารถยอมรับกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน สามารถใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ มีความตั้งใจที่จะใช้เวลาช่วงว่างอยู่ในสถานบำบัดเพื่อปรับตัวและเรียนรู้ตามโปรแกรมของสถานบำบัดที่จัดขึ้น และนำสิ่งที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ดังที่สมาชิกกล่าวว่า

“5 วันนี้มีคุณค่ามาก สำหรับเวลาที่เหลืออยู่ตรงนี้ (เวลาที่อยู่ในสถานบำบัด) จะไม่คิดท้อจะอยู่ให้ได้ ได้กำลังใจจากเพื่อน กำลังใจจาก 5 วัน จากเพื่อน 5 คนทำให้อยู่ที่นี่ได้” (แก้ว, สัมภาษณ์, L201-202)

“ได้รู้จักวิธีเผชิญกับปัญหา ไม่หนีปัญหา” (แบบประเมิน,M6,L17)

“ก็เอาคำพ็ดยุ้ยมาใช้อยู่ประโยคหนึ่ง ก็คือถ้าเปรียบเสมือนตัวเราเป็นเรือ ถ้าเราเจอพายุเราก็ก็นอนเรือไปให้มันตรงหนีพายุ หรือไม่ก็หนีไม่ได้เราก็ก้มลงไป มารับให้เรือแล่นไป คนเราก็กเปรียบเสมือนเรือที่ล่องไปในทะเล เจอลมเจอคลื่นก็ อาจจะล้ม แต่ถ้าเราปิดรูมันซะก็แล่นต่อไปได้” (เพชร,สัมภาษณ์ L101-103)

“ตอนนี้ผมว่าผมเต็มร้อยแล้ว เกินร้อยด้วย แต่ว่ามันยังไม่ถึงเวลาผม เท่านั้นเอง ก็คือว่าไหนๆเราก็กพลาดมาตรงนี้แล้วก็ขอเป็นคนรับรู้หรือว่ารับความรู้ ที่เราจะต้องเรียนรู้ให้มันเต็มโปรแกรมไปเลยครับ อย่างน้อยเราจะได้ออกใช้ ชีวิตประจำวันข้างนอกได้ครับ” (หนุ่ม,สัมภาษณ์ L268-270)

“อยู่ที่นี้นางก็กะว่าใช้เวลาที่เหลืออยู่อีกประมาณ 3 เดือน เก็บเกี่ยว ประสบการณ์ที่นี้ให้เยอะ แล้วก็สิ่งที่ดีที่นางก็จะเก็บไว้คะ...นางก็จะปรับปรุง ตัวเอง พยายามปรับปรุงปรับเปลี่ยนตัวเอง” (นาง,สัมภาษณ์,L110-111,116-119)

(3) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น หมายถึง สมาชิกสามารถเปิดเผยความรู้สึกตนเอง และมีสัมพันธภาพที่อบอุ่น ฟังพอใจ และไว้วางใจ คำนึงถึงความสวัสดิภาพของผู้อื่น มีความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) สามารถที่จะรักและสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด มีความเข้าใจในการให้และการรับในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

หลังจากที่สมาชิกเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธแล้ว สมาชิกเกิดความผูกพันแน่นแฟ้น มีความไว้วางใจ ร่วมรู้สึก เข้าใจ เห็นใจ ยอมรับ เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน เกื้อกูล สามัคคี ปรารถนาดีต่อกัน เปิดใจรับฟังข้อคิด คำแนะนำและข้อมูลย้อนกลับจากกัน และ ภาวะสะท้อนจากชีวิตของกันและกัน ดังที่สมาชิกกล่าวถึงสัมพันธภาพของตนและเพื่อนสมาชิกที่ พัฒนาขึ้นจากในกลุ่มว่า

“ทำให้ดิฉันรู้สึกเข้าใจคนอื่นได้ดีกว่าเดิม...รู้สึกผูกพัน รับรู้และเข้าใจมากขึ้น” (แบบประเมิน,K1,L14-15)

“ทำให้รู้ถึงจิตใจของผู้อื่น รู้ถึงปัญหาของบุคคลนั้น ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดำรงชีวิต สร้างกำลังใจให้กับเพื่อนที่มีทั้งหมดหวัง มีหวัง กำลังรอความหวัง” (แบบประเมิน,K2,L9-11)

“พอเข้ากลุ่มทำให้เราได้รู้ถึงชีวิตเพื่อนๆและความฝันของเพื่อน ทำให้เราสะท้อนถึงชีวิตของเรา ว่าอดีตและปัจจุบันมันดีหรือยังและควรจะแก้ไขหรือไม่ และที่สำคัญทำให้ได้รู้ถึงความฝันของเรา ทำให้เรามีความมุ่งมั่นที่จะทำฝันให้เป็นจริงมากขึ้น” (แบบประเมิน,K4,L2-5)

“ได้รับรู้ปัญหาแต่ละคนและเข้าใจมากขึ้น” (แบบประเมิน,K3,L8)

“เข้าใจผู้อื่นในเรื่องราวปัจจุบันละอดีตของเขา มีความสามัคคี รักใคร่กันมากขึ้น...รู้สึกดีที่ได้รู้เรื่องชีวิตต่างๆของเพื่อนๆ ทำให้เราได้ปลอบโยนและให้กำลังใจเพื่อนๆ” (แบบประเมิน,K4,L22-23,L26-27)

“ก็ยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น เช่นฟังคำระบายความในใจของเพื่อนแล้วนำไปช่วยแก้ปัญหา ต้องมีความเข้าใจและยอมรับความรู้สึกซึ่งกันและกัน” (แบบประเมิน,T6,L19-20)

“ได้รับรู้ความผิดพลาดและได้รับมุมมอง แนวทางดีๆจากเพื่อนๆที่เข้ากลุ่มด้วยกัน” (แบบประเมิน,K6,L8-9)

“เข้าใจเขาว่าทำไม เพราะอะไร เขาจึงเป็นแบบนั้น ไม่มองคนเพียงด้านเดียวอีกต่อไป” (แบบประเมิน,M2,L30-31)

“มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน รับรู้ความทุกข์ความสุขซึ่งกันและกัน กล้าที่ให้กำลังใจเพื่อนและตัวเอง กล้าที่จะหาแนวทางการแก้ไขให้เพื่อน” (แบบประเมิน,M3,L22-25)

“ทำให้เวลาเราเข้ากลุ่มทำกิจกรรมต่างๆมีความสามัคคีกันมากขึ้นครับ” (แบบประเมิน,M16-17)

“ได้แง่คิดจากเพื่อนแนะนำแนวทาง” (แบบประเมิน,M4,L6)

“ก็เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น จากเพื่อนบางคนที่เคยเข้าใจเขาผิด แต่พอได้มาพูดในกลุ่มนี้เข้าใจมากเขาขึ้น และก็ได้เข้าใจคนอื่นด้วย” (แบบประเมิน,M6,L24-25)

“เข้าใจคนอื่นได้มากขึ้นและได้รู้ถึงความรู้สึกของคนอื่นได้มาก” (แบบ
ประเมินT3,L22-23)

“มันสะท้อนใจ มันสะท้อนที่เป็นเรา มันไม่น่าเกิดขึ้นมาแต่มันก็เกิด
ขึ้นมา มันเกิดขึ้นมาแล้วเขาผ่านมันไปได้ยังไง แต่ละคนผ่านช่วงชีวิตนั้นยังไง ได้
รับรู้เหตุอันน่าทึ่งความรักจากแม่ จากลูก จากแฟน จากคนรอบข้าง ” (เพชร
,สัมภาษณ์, L144-146)

“ก็รู้สึกโล่งใจที่ได้ระบายแล้วก็ที่เคยคิดอะไรมาอยู่ตลอดก็มีเพื่อนได้คอย
รับรู้เข้าใจ แล้วเพื่อนก็ได้ปลอบใจเรา รู้สึกดีมากแล้วก็กับเพื่อนที่มาเข้ากลุ่ม
ด้วยกันก่อนหน้านี้ไม่สนิทกัน แต่พอมายู่ด้วยกันห้าวันมาอยู่ด้วยกันก็รู้สึกสนิท
กัน” (แก้ว,สัมภาษณ์,L34-36)

“ก็น่าจะเปลี่ยนไปได้เยอะจากที่บอกว่า มีน้องคนหนึ่งที่มาเข้ากลุ่มไม่เคย
สนิทกันเลย แต่พอมายู่ตรงนี้ด้วยกันออกไปถึงแม้ไม่ค่อยคุยกันแต่เดินสวนกันก็
ยิ้มให้ตลอด เหมือนเรารู้กันกับห้าหกคนอื่น ๆ เขาก็ไม่รู้เรื่องของเรานะ มีแค่ตรงนี้
ที่รู้เรื่องของเร มันทำให้รู้สึกว่าอบอุ่นนะ มีคนให้กำลังใจกันช่วยเหลือกัน แล้ว
ก็ห้าคนที่อยู่ด้วยกันก็สนิทกันมากขึ้น” (แก้ว,สัมภาษณ์,L76-79)

“มีบางอย่างที่เราคิดของเราตรงนี้ แต่เพื่อนบอกลองคิดในอีกแง่มุมหนึ่งสิ
ถ้าไม่ใช่อยู่ตรงนี้เราจะไม่ค่อยรับฟัง เพราะเราอยากตัดสินใจด้วยตัวเอง แต่พอ
อยู่ตรงนี้เราคิดว่าเราควรจะรับฟังเพื่อน ๆ เพื่อนบอกอะไรเรา พอฟังไปปุ๊บเอามา
เทียบกับที่เราคิดแล้วดีกว่ากันไหม ที่เขาคิดมันดีกว่าของเรานะ ต้องยอมรับแล้ว
ล่ะ” (แก้ว, สัมภาษณ์,L100-103)

“เปลี่ยนจากเดิมคิดว่าเยอะอะ ทำให้รู้ว่าความผูกพันมันไม่ได้อยู่ที่
ระยะเวลา เราอยู่ด้วยกันเวลาน้อยมากแต่เรารู้สึกดี เราให้กำลังใจกันและกัน
กำลังใจตรงนี้นั้นเป็นสิ่งที่ดีกับเรา” (แก้ว,สัมภาษณ์,L137-138)

“ที่เขาทำให้รู้ว่าบางทีความรักความผูกพันมันไม่ต้องมาจากคนใน
ครอบครัวหรือคนใกล้ตัว เป็นใครไม่รู้ก็ได้ พร้อมทั้งจะรับฟัง พร้อมทั้งจะอยู่กับเรา
ให้ใจกับเรา แคนั้นเราก็พลังที่จะสู้ ไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นครอบครัวเดียวกัน แต่
เรามีใจให้กัน ทำให้รู้สึกว่าชีวิตนี้ที่เคยคิดว่าตัวเองโดดเดี่ยวไม่มีที่ปรึกษา แต่

ตอนนี้เรามีอย่างน้อยเพื่อน 5 คนและพี่ผู้ยอีกหนึ่งคนที่รับรู้ปัญหาเราและยอมรับฟัง” (แก้ว, สัมภาษณ์, L189-192)

“เราองรับความรู้สึกของเพื่อนได้เราก็สบายใจ คือว่าต่างคนก็ต่าง 5 คน ก็ 5 ความคิดใช้เปล่าพี่... เอามาแบ่งปันให้คนอื่นบ้าง ให้รู้” (แคน, สัมภาษณ์ ,L227-230)

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

จากการที่สมาชิกมีสัมพันธภาพที่ผูกพันแน่นแฟ้นดังที่กล่าวมาแล้ว สมาชิกได้เรียนรู้ถึงการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สมาชิกสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นนอกจากสมาชิกในกลุ่ม ดังที่สมาชิกแสดงความเข้าใจถึงแนวทางที่ได้ตนเรียนรู้ตามตัวอย่างดังนี้

“เราควรตั้งใจฟังความรู้สึกของเพื่อน และควรตั้งใจฟังและช่วยกันปัญหาต่างๆ” (แบบประเมิน, T4, L19-20)

“เราควรจับจุดให้ได้ว่าเพื่อนในกลุ่มของเรานั้นรู้สึกอย่างไร แล้วก็หาแนวทางแก้ไขให้เพื่อนได้ถูกต้อง” (แบบประเมิน, T4, L21-23)

“พี่ผู้ยทำให้เรารู้สึกว่าได้จากการเป็นผู้ให้ผู้รับ การที่เราเป็นผู้ให้ก็คือเราให้ ให้ใจเพื่อน ให้คำตอบ ปลอดภัยเพื่อนกับเรื่องราวกับปัญหา แล้วก็การเป็นผู้รับก็คือ เราได้รับคำปลอดภัยเพื่อน ได้รับกำลังใจจากเพื่อน ก็รู้สึกดี ” (เพชร, สัมภาษณ์ L48-50)

“เห็นความอดทน เห็นความเมตตาความดี มิตรภาพ ความเป็นเพื่อน เราไม่สามารถที่จะไปช่วยอะไรเขาได้ แต่เราสามารถเป็นเพื่อนกัน อย่างน้อยก็ให้เขาคิดว่ามีคนรับฟังเราอยู่นะ เราไม่ได้อยู่โดดเดี่ยวคนเดียวบนโลกนี้ เราได้รับรู้จากคนนั้นได้ จากเพื่อนได้ และเราก็ให้เขาได้รับรู้จากที่เราเป็นผู้ฟังเขา เป็นกำลังใจให้

เขา อย่างน้อยก็เป็นเพื่อนให้เขามีแรง สุดท้ายมันก็เป็นพลังยิ่งใหญ่ ถึงแม้มันจะเป็นคนอื่นอาจจะดูว่ามันไม่มีอะไรมากมาย”(เพชร,สัมภาษณ์ L181-185)

“ที่พี่ยุ้ยบอกว่าการที่เราพูดการที่ได้ยินเพื่อนพูดแล้วถ้าไม่มีผู้ฟังมันก็ไร้ค่า เขาต้องการให้เราเป็นผู้ฟังแล้วก็มีคนพูดให้เราฟังมันก็เลยไม่ไร้ค่า มันทำให้เราคิดว่าถ้าไม่มีผู้ฟังมันก็ทำให้ชีวิตของเราที่ผ่านมามันไม่เกิดประโยชน์ แล้วก็สำหรับการที่มีผู้พูดคนเดียวถ้าพูดออกไปแล้วไม่มีคนฟังแล้วมันก็ไร้ประโยชน์ มันทำให้หนูคิดได้ ทำให้หนูรู้ว่าประสบการณ์ที่ผ่านมาที่มีประโยชน์ไม่ใช่แค่เหตุการณ์ที่ผ่านมาของเด็กผู้หญิงคนหนึ่ง” (มิกกี้,สัมภาษณ์,L57-71)

นอกจากนี้สมาชิกยังได้ขยายความรู้สึกที่ดี ความปรารถนาดี และความเอื้อเฟื้อไปยังผู้อื่น เช่น เอาใจใส่เพื่อนสมาชิกที่อยู่นอกกลุ่มในเวลาที่เป็นเพื่อนท้อ พยายามใส่ใจพูดคุยปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข สบายใจจากเรื่องที่ทุกข์ใจ พร้อมทั้งจะนำประสบการณ์ชีวิตของตนเองสะท้อนเป็นบทเรียนให้แก่สังคม

“บางครั้งถ้าเราเห็นเพื่อนเค้าทำอะไรไปอย่างนี้ เราก็อาจจะเข้าไปคุยบอกกับเค้าได้ ว่าเราเข้ากลุ่มแบบนี้มาแล้วนะ พี่ให้แนวทางแบบนี้ล่ะผมก็เลยรู้สึกดี บางครั้งเราก็อาจเข้าไปไม่ถึงใจเค้าหรอกพี่ แต่เราพูดให้เขารู้ใจได้” (แคน,สัมภาษณ์ ,L198-200)

“ที่ผมเปิดใจก็คือว่าผมไว้วางใจแล้ว ผมจะเริ่มต้นใหม่แล้วอะ ผมถึงคิดว่าผมจะเอาประสบการณ์ที่ผ่านมาของผมที่ผิดพลาดนี้ ถ้าเกิดว่ามันไปทำเป็นแนวทางของพี่...ที่มันจะมีประโยชน์ต่อสังคม ผมก็พร้อมที่จะระบายออกมาเพื่อให้นำไปแก้ไขปรับปรุงแล้วก็นำไปใช้ในสังคมได้ พร้อมทั้งจะเปิดใจให้เลยอย่างเต็มที่” (หนุ่ม,สัมภาษณ์ L40-45)

(4) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต

การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต หมายถึง สมาชิกมีเป้าหมายในชีวิตและสามารถกำหนดทิศทางในชีวิตของตนเอง มีความเชื่อที่เป็นหลักยึดในจิตใจ เพื่อที่จะนำไปสู่จุดหมายในชีวิต มีความมุ่งมั่นในการมีชีวิต มองเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิตที่ผ่านมา

หลังจากที่สมาชิกเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธแล้ว สมาชิกมีเป้าหมาย มีความหวัง มีความใฝ่ฝันในอนาคต มีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจให้เกิดแรงผลักดันที่

จะพัฒนาตนเองและมุ่งมั่นที่จะใช้ชีวิตในทางที่เป็นคุณประโยชน์กับตนเองและบุคคลอื่น เช่น เลิกเสพยาเสพติด ตั้งใจที่จะไปทำสิ่งที่ดี ๆ ให้กับพ่อแม่หลังจบโปรแกรมการบำบัด จะกลับไปเรียนต่อ ตั้งใจจะเป็นแม่ที่ดีของลูก ตั้งใจจะมีกิจการของตนเอง เป็นต้น ดังตัวอย่างจากบันทึกในวันสุดท้าย หลังจบกระบวนการกลุ่มและบทสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“ได้รู้เรื่องราวชีวิตของเพื่อน เช่น เพื่อนคนหนึ่งเขามียา ซึ่งยารักเขาและเขาก็รักยามาก เขาตั้งใจว่าถ้าออกไปเขาจะเลิกยาเสพติดให้ยาเห็นว่าเขาเลิกได้ แต่ ณ ปัจจุบันยาเขาเสียไปแล้ว ทำให้เขาไม่สามารถทำให้ยาเห็นได้ แต่เรายายยังมีชีวิตอยู่ เราควรรับทำให้ยายเห็นว่าเราเป็นคนดีแล้วเลิกยาเสพติดได้แล้ว ก่อนที่จะหายไปเหมือนเพื่อนคนนี้” (แบบประเมิน,K4,L15-19)

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

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

“มีแรงผลักดันที่จะพัฒนาตนเองไปในทางที่ดี” (แบบประเมิน,M2,L22)

“ยายจำ ที่ยายอยากเห็นหนูเป็นคนดี วันนี้หนูกำลังพยายามในสิ่งที่ยายต้องการอยู่... รักยายนะ” (บันทึก,M2,L11-12)

“ก็ต้องเล่นต่อไปไม่ให้เรื้อจม...หนูก็ประคองประคองเรือไปไปจนกว่าจะหยุด ทำในสิ่งที่มันถูกต้องมากที่สุด ให้เรามีความสุขและให้คนที่เรารักมีความสุข

ถึงแม้ว่าสิ่งที่เราทำมันจะไม่ถูกต้องซะทุกอย่าง แต่ก็พยายามให้มันผิดน้อยที่สุด”
(เพชร,สัมภาษณ์ L109,L111-113)

“ทำให้ดิฉันได้รู้ความต้องการของตัวเองว่าอะไรคือเป้าหมายของ
ชีวิต” (แบบประเมิน,K1,L9)

“ได้รู้สึกตัวเองมากขึ้น ได้รู้ความฝันและอนาคตที่ตัวเองต้องการ” (แบบ
ประเมิน,K6,L11)

“คือร่างกายผมเนี่ยพี่ ผมเกิดอุบัติเหตุแล้วรถชนมา ผมก็ทำอะไรไม่คิดจะสู้
อะไรแล้ว ...ชีวิตเราไปไหนมันก็โอนเอนอย่างที่ผมบอกยาเสพติดก็เข้ามา ...แต่
ตอนนี้เราคิดว่าร่างกายเราไม่สำคัญละอยู่ที่ใจ และก็สมองเราละว่าเราจะเอา
ยังไง...ความคิดผมคือว่าตอนนี้เราห่างมันจริงแต่ที่เราออกไปเราเจอ เราเห็นนี่
เราอดใจไม่ไหว มันจะเป็นอย่างนี้ครับพวกเล่นยานะครับ แต่ถ้าเรามีสิ่งยึด
เหนี่ยวใจ มันอาจไม่มากไม่มายหรอก แต่มันเป็นแรงจูงใจให้เราได้” (แคน
,สัมภาษณ์ L294-303)

“วันเวลาผ่านไป เด็กน้อยคนนี้ได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่ค่อยจะสมบูรณ์
เท่าไร แต่อดีตในวันวานมันวนกลับไปแก้ไขอะไรไม่ได้ มีเพียงวันข้างหน้าทีหนู
จะต้องเลือกเดินต่อไป และหนูอยากบอกกับคนในครอบครัวที่หนูรักว่า วันพรุ่งนี้
หนูจะเป็นคนใหม่สำหรับครอบครัว สำหรับสังคม หนูจะทำให้ได้”(บันทึก,M2,L2-
5)

“เราอยากเปลี่ยนมุมมอง เราอยากไปอยู่ใกล้เขา อยากไปขอโทษเขา
อยากบอกว่า หนูรักเขา แต่ตอนนี้หนูไม่มีแล้ว หนูอยากกลับไปหาย่า หนูอยาก
กลับไปขอขอบคุณแม่ที่เขารักหนูมาก หนูติดยามาสามรอบ ไม่มีครั้งไหนที่ทำให้หนู
รู้สึกว่าหนูมีค่ามากขึ้นเท่ากับกลุ่มนี้” (มิกกี้,สัมภาษณ์,L27-29)

“เมื่อก่อนทั้งๆไม่มีความตั้งใจ คือว่า อะไรมาก็ได้หมด คือว่าอะไรมาก็
รับหมด แต่คือว่าตอนนี้เรามีความตั้งใจไว้ว่า ไหนลองสูติ ลองปรับตัวจากเก่า
ว่ามันได้อะไรมาบ้าง เพราะว่ายาเสพติดนี้ผมเล่นมานานแล้ว มันไม่เคยให้ผลดี
ต่อผมเลย เสียทั้งหมดครับ อะไรหลายๆอย่าง” (แคน,สัมภาษณ์ L60-63)

“แล้วอีกอย่างหนึ่งที่หนูต้องการที่จะได้คือ อยากเป็นคนที่อยู่ในสังคมเหมือนที่สมเด็ญ่าเขาบอกว่าคนที่ติดยากก็เป็นคน เราก็คือเป็นคนเหมือนกันเพียงแต่มองว่าเป็นคนหรือป่าว เพราะฉะนั้นเราต้องลงมือเข้าไปช่วยเขาทำให้เขากลับมาเป็นคนเหมือนที่เราเป็น” (มิกกี้, สัมภาษณ์, L140-142)

“...เมื่อก่อนผมไม่เคยคิดเลยว่าชีวิตผมมันต้องทำอะไร ผมไม่เคยคิดเลยครับ ผมอยู่ที่นี้มาผมอยู่แบบไปเรื่อยๆ แต่ได้มาเข้ากลุ่มกับพี่ๆ 5 วันนี่ผมมีแนวคิดเลยว่า เราออกไปเราไม่ต้องอะไรมากมายเราทำอะไรเล็กๆซักอย่างทำก่อน ให้นำห่างจากยาเสพติดตรงนั้นไปก่อนอะไรอย่างนี้...แต่ขอให้มันยึดเหนี่ยวใจไว้ก่อนว่า แต่ใจเราให้ยึดว่าเราจะเลิกมันให้ได้เลย” (แคน, สัมภาษณ์ L183-189)

“ได้วางแผนอนาคตของตนเอง ได้รู้ว่าตนเองออกจากสถานบำบัดสิ่งแรกควรทำอะไร รวมทั้งการใช้ชีวิตในปัจจุบัน และของวันข้างหน้า” (แบบประเมิน, K4, L12-13)

“ได้รับรู้ ได้ทราบความทุกสิ่งที่ทำให้แต่ละคนต้องหันมาใช้ยาเสพติด และได้รู้จักมุ่งหมายของชีวิตของตัวเองได้ชัดเจนขึ้น” (แบบประเมิน, K6, L6-7)

“ผมได้รู้ตอนนี้ผมต้องทำอะไร และออกไปผมต้องทำอะไรให้ตัวเอง” (แบบประเมิน, T1, L21-22)

“ทำให้ผมรู้ว่าตัวเราควรจะทำอะไรต่อไป และความตั้งใจของเรา เราต้องทำให้สำเร็จเพื่ออนาคตของตัวเองและครอบครัว” (แบบประเมิน, T3, L19-20)

“แม่จำ หนูจะกลับไปเรียนต่อให้จบ สมกับที่แม่เคยหวังไว้ จะทำให้แม่ภูมิใจ ว่าแม่จะรับรู้หรือไม่ก็ตาม” (บันทึก, M2, L7-8)

“ลูกชายที่รักของแม่ แม่จะทำให้ใครต่อใครเห็นว่าแม่ก็เป็นแม่ที่ดีของลูกได้ต่อไปแม่จะทำหน้าที่ของแม่ให้สมบูรณ์แบบที่สุดเท่าที่จะทำได้” (บันทึก, M2, L13-15)

“เรากียังมีโอกาสได้ทำถ้าเกิดว่าเราได้ออกไปข้างนอก ผมคิดไว้หมดแล้วว่า ผมจะทำอะไร ผมก็อยากจะขายของ อยากจะขายของเล่นเด็ก เอาแบบเริ่มจากจุดเล็กๆก่อน เพราะเราต้องเริ่มต้นที่หนึ่ง...เราต้องเริ่มจากจุดเล็กๆก่อนอย่างผมก็มีครอบครัวแล้ว ลูกผมสองคนแล้วถ้าผมไม่เริ่มตอนนี้ก็ไม่รู้จะเริ่ม

ตอนไหนแล้วอายุผมก็จะสามสิบแล้ว ตอนนี่ก็ผมก็คิดว่าผมครึ่งคนแล้วนะเนี่ย และอีกที่เหลืออีกสามสิบผมจะอยู่ได้ถึงหรือเปล่าผมก็ยังไม่รู้ ก็ผมก็ต้องทำแล้ว ใจ” (หนุ่ม, สัมภาษณ์ L123-131)

“เรามีเป้าหมายของเรา...ผมกะเกณฑ์ชีวิตของผมไว้แล้วว่า...ผมก็จะอยู่ให้ครบโปรแกรมนี้ก่อนเหลืออีก 120 วัน แล้วผมก็คิดไว้แล้วไงว่าผมจะทำอะไร การที่ผมออกนี่คือว่าผมสามารถจะทำได้เลย ผมไม่รอแล้วแหละ” (หนุ่ม, สัมภาษณ์ L340-344)

(5) การยอมรับในตน

การยอมรับในตน หมายถึง สมาชิกรับรู้ตนเองและมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองได้ทั้งในด้านบวกและด้านลบ มีความรู้สึกในแง่บวกต่ออดีตที่ผ่านมาของตน

หลังจากที่สมาชิกเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการรักษาแนวพุทธแล้ว สมาชิกได้รับการเชื้อให้สำรวจ ใคร่ครวญถึงชีวิตของตน จนเกิดความเข้าใจชีวิตของตนตามจริง เกิดการยอมรับในตนเอง มองเห็นข้อดีและข้อเสียของตัวเอง เพื่อที่จะยอมรับและแก้ไข เยียวยาจิตใจและยอมรับกับอดีตที่ผิดพลาดของตนและถือเป็นบทเรียนที่เป็นกำไรของชีวิต ดังตัวอย่างที่สมาชิกเล่าว่า

“ทำให้ผมมองเห็นตัวของผมเองมากขึ้นว่า ถ้าผมไม่กล้าที่จะไปทำอะไร ก็คงไม่มีใครที่จะช่วยผมได้หรอกครับ” (แบบประเมิน, T4, L14-15)

“ได้รับคำเตือนและเอาข้อเสียของตัวเองไปปรับปรุง รู้จักข้อดีข้อเสียของตัวเอง ระบายความเครียด และมีแนวทางแก้ไข...รู้สึกดีครับ ไม่ต้องคิดถึงอดีตมากมาย แค่ออดีตมาเป็นครู และทำปัจจุบันให้ดีกว่า” (แบบประเมิน, T, L18-19, L28-29)

“ก็มันเป็นแผลที่ที่พอที่จะหายได้ มันไม่ใช่แผลติดตัวเราไป ถึงมันเป็นแผลเป็นแต่มันก็หายแล้ว เพราะเราดูแลรักษาให้มันหายได้” (เพชร, สัมภาษณ์ L106-107)

“เหมือนเรากลับ กลับมาเริ่มชีวิตใหม่เลยครับพี่ เป็นมนุษย์อีกครั้งอะไรอย่างนี้ ...ที่ผ่านมามันเป็นประสบการณ์มากกว่าครับพี่ เป็นอดีตแล้วมันตาม

แก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว เราถือว่าตรงนั้นเป็นกำไรชีวิตไปแล้วกัน ดีมีชัยที่คิดว่าอย่างนั้นนะ...ถ้าเราเริ่มต้นใหม่ ก็เรารู้แล้วว่าตรงไหนเราเคยพลาดตรงนี้มาก่อน แต่เราเป็นกำไรชีวิตแล้วเราก็ได้ประคองตัวเราไว้ คือมันอาจจะล้มไปอีกทีแต่มันก็ล้มไม่หนักแล้ว เบบีไซเปลาฟี” (แคน,สัมภาษณ์ L382-396)

สมาชิกยังได้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองและสิ่งที่มีในชีวิต ได้สัมผัสถึงความรู้สึกที่ชีวิตของตนมีค่าทั้งกับตนเองและผู้อื่น เกิดความภาคภูมิใจกับชีวิตของตนเอง ภาคภูมิใจกับการที่ตนเองสามารถมีชีวิตที่ติงามได้อีกครั้ง ซึ่งความรู้สึกนี้ก็เป็นแรงผลักดันให้สมาชิกเกิดความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อต่อชีวิต

“ทำให้เราไม่ย่อท้อกับในชีวิต และมองเห็นในคุณค่าในตัวของเราเอง และจะอยากทำตามความฝันของเรา” (แบบประเมิน,K5,L18-19)

“อย่างน้อยชีวิตเราก็มีค่าเสมอ เรายังมีคนที่เรารักและรักเรา แม้ว่าเราจะทำตัวอย่างไร อย่างน้อยเราก็ยังมีคนที่เข้าใจและพร้อมจะให้อภัยเราเสมอ” (แบบประเมิน,M1,L13-14)

“ทำให้เรารู้ว่าเราก็มีของสำคัญ มีของมีค่าก็คือตัวเรา อวัยวะตามร่างกายของเรา” (แบบประเมิน,M1,L15-16)

“ได้รู้ค่าของตัวเองมากขึ้นกว่าเดิม ได้เป็นคนให้และรับอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน ทำให้เรามีกำลังใจมากขึ้น ทำให้เรารู้ว่าเรายังมีค่ากับสังคมและคนที่เรารัก” (แบบประเมิน,M3,L10-12)

“ได้คิดอะไรหลายๆอย่าง อย่างน้อยเราคิดว่าตัวเองแย่ ตัวเองลำบาก แต่พอฟังชีวิตของเพื่อนบางคน ได้มองเห็นว่ายังมีคนที่ลำบากมากกว่าเรา เราไม่ควรท้อเพราะเรามีอวัยวะครบทั้ง 32 เราน่าภูมิใจ น่าภูมิใจที่ได้เกิดมาเป็นคน” (แบบประเมิน,M6,18-21)

“รู้สึกสบายใจมากขึ้น รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น อย่างน้อยเราก็ไม่ควรดูถูกตัวเอง ต้องยินดีกับตัวเองให้มากๆ” (บันทึก,M6,วันที่7,L8-9)

“มีความสุขกับ 5 วันนี้ที่ กับที่นี้ไม่เคยมีความสุขเลยที่มาอยู่ มีแต่ความอึดอัด อึดอัดทั้งปัญหาของตัวเอง เพราะว่าวันนี้ก็รู้สึกว่าตัวเองพอใจกับชีวิตตัวเองมากขึ้น และก็ทำได้ ทำได้พูด ได้มาเจอกับพี่ๆที่เราไม่เคยได้มาจากที่ไหน

ทำให้เรารู้สึกว่าเรามีค่า ประทับใจมากและดีใจที่โชคดี” (เพชร,สัมภาษณ์ L37-39)

“พอนึกตามแล้วทำให้เรารู้ว่าชีวิตเรามีคุณค่าเนอะ ชีวิตเราก็อำนาจความดีกับคนอื่นแล้วก็ยังมีคนที่ทำดีกับเรา จากที่เคยคิดว่า ชีวิตไม่มีหวังสิ้นหวังอะไรอย่างนี้ พอได้มานึกถึงอย่างนี้มันก็รู้สึกดี ถึงแม้มันจะเป็นอดีตแล้วแต่ว่าเก็บมันไว้แล้วทำให้รู้สึกดี...ทำให้รู้สึกเหมือนครั้งหนึ่งเราก็คเคยได้รับจากเขาเนอะ ไม่ใช่เราเคยสูญเสียอย่างเดียว” (แก้ว,สัมภาษณ์,L15-16,19)

“หนูรู้สึกว่าหนูภูมิใจถ้าหนูได้ไปบอกกับคนทั้งประเทศว่าหนูเคยค้าขายมา หนูเป็นเด็กที่พ่อแม่ดีกรอบให้แต่สิ่งดี ๆ แต่หนูเลือกที่จะแหกกรอบออกมา แล้ว ณ ตอนนี้หนูกลับมาในกรอบเดิมได้แล้วนะ ถึงแม้ว่ามันจะไม่ใช้กรอบเดิมที่พ่อแม่เคยดีไว้ แต่หนูก็กลับมาในกรอบที่เป็นคนดี ทำให้คนที่เคยเป็นคนที่สังคมไม่ยอมรับกลับมาสังคมยอมรับได้” (มิกกี้,สัมภาษณ์,L185-188)

“คนที่กำลังแย่ที่สุด กลับมาดีที่สุดได้ ทำให้กระบองเพชรหรือต้นหญ้าที่อยู่ริมทางมีคุณค่าแล้วก็เติบโตขึ้นมา โดยที่ไม่จำเป็นต้องเป็นต้นไม้ใหญ่” (มิกกี้,สัมภาษณ์,L283-284)

“ผมมองเห็นว่าชีวิตตัวเองยังมีค่าอยู่ ทั้งๆที่ผมแบบว่าไม่เคยเห็นตัวเองมีค่าตั้งแต่เกิดมาตลอดชีวิต คือว่าชีวิตเราล้มมาแล้วไม่ลุกแล้ว เดินถอยหลังอย่างเดียว” (แคน,สัมภาษณ์ L411-412)

“ได้รู้ค่าของตัวเองมากขึ้นกว่าเดิม ได้เป็นคนให้และรับอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน ทำให้เรามีกำลังใจมากขึ้น ทำให้เรารู้ว่าเรายังมีค่ากับสังคมและคนที่เรารัก” (แบบประเมิน,M3,L10-12)

“สบายใจขึ้น แล้วก็มองโลกได้ดีขึ้นค่ะพี่ เพราะว่าหลังจากที่นางอะอะอะไรก็ชอบแก้ปัญหาด้วยการอยากฆ่าตัวตาย หรือไม่ก็ไปเล่นยากับเพื่อนอะไรอย่างนี้ ทำให้เราคิดหาคิดมองโลกทั้งโลกสวยขึ้น ดีขึ้น ทำให้ใจมีความมุมานะมากขึ้นแล้วทำให้นางอยากอยากทำสิ่งที่นางอยากทำ ทำให้นางรู้สึกถึงคุณค่าของชีวิต นางยังมีโอกาส ยังมีคุณค่าของชีวิต ...จากเมื่อก่อนคิดฟุ้งซ่าน เดี่ยวกลับไปหายา แล้วก็ย้ายไปใหม่ แล้วก็สร้างใหม่หาใหม่ ก็คือกลับไปพึ่งยาเสพติด

อีก แล้วก็หาเงินเก็บเงินคิดอยู่แค่นี้ มองทั้งโลกไม่ได้มาก แต่ว่าตอนนี้หลังจากที่นางได้พูดได้คุยแล้วนางสบายใจ นางเริ่มมองอะไรที่กว้างขึ้น มองสิ่งดีๆ ให้ชีวิตว่า เออ! ตัวเองยังมีค่า" (นาง, สัมภาษณ์, L85-88, 91-93)

(6) การมีความมั่งคั่งในตน

การมีความมั่งคั่งในตน หมายถึง สมาชิกสามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่ รับรู้ถึงโอกาสในการพัฒนาปรับปรุงตัวเอง รับรู้ถึงการพัฒนาและงอกงามในตนเองอย่างต่อเนื่อง ตระหนักถึงศักยภาพที่มี สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงที่สะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักรู้และควมมีประสิทธิภาพในตนเอง

ก่อนเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ สมาชิกเล่าว่าไม่เคยใส่ใจที่จะพิจารณาชีวิตและความผิดพลาดของตัวเอง แต่หลังจากที่สมาชิกเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธแล้ว สมาชิกมีจิตใจที่พร้อมจะหันกลับมาพิจารณาชีวิตของตนเอง จึงได้ทบทวนเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตของตัวเองอีกครั้ง รวมทั้งเปิดใจรับประสบการณ์ใหม่ๆ จากการเอื้อของผู้นำกลุ่มและเรื่องราวของเพื่อนในกลุ่ม ตระหนักถึงโอกาสในการพัฒนาปรับปรุงตัวเอง และศักยภาพที่ตนเองมีจากที่ไม่เคยนึกถึงมาก่อน เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่เป็นคุณประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งในความคิด ความรู้สึก และการกระทำ จากตัวอย่างที่สมาชิกรู้สึกว่าคุณมองโลกในแง่ดีขึ้น มีพลัง มุ่งมั่น อดทน มีความต้องการที่จะพัฒนาตนไปในทางที่ดีขึ้น สามารถทำหน้าที่การงานของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสมาชิกรายงานว่า

“เมื่อก่อนเราไม่เคยมองเรือเราเลย รั่วแล้วรั่วเลย ตรงไหนจะรั่วก็ช่างมัน ไม่คิดจะอุดหรือทำให้แล่นต่อไปได้ ก็ได้เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนความรู้สึก เปลี่ยนทุกอย่าง” (เพชร, สัมภาษณ์ L105-106)

“ทำให้ผมอยู่กับตัวเองมากขึ้น และรู้ว่าตัวเองมีการพัฒนาขึ้นมากเลยครับ” (แบบประเมิน, T4, L29-30)

“วันนี้ดี รู้ถึงชีวิตของคนๆหนึ่งที่เขาไม่มีแขนสักข้างเดียว แต่เขามีแขนสองข้าง ซึ่งเขามีความพยายามที่จะทำในสิ่งที่เขาวาดฝันไว้ ซึ่งฝันของเขาคือการได้เป็นจิตรกร ได้เห็นความพยายามของเขาโดยการให้ท้าวาด ทำให้เราได้มองย้อนไปถึงตัวเราเอง แล้วสิ่งที่เรามองนั้นได้ย้อนสะท้อนถึงตัวเราว่ามีสองมือสองเท้า ซึ่งมากกว่าคนๆนี้ แล้วทำไมเราถึงทำไม่ได้อย่างเขา ดังนั้นสิ่งที่ดิฉันคิดได้ว่า

การที่ดิฉันมีสองมือสองเท้า ดิฉันควรจะทำให้ดีที่สุดกับความฝันของตัวเอง และ จะมีความพยายามเหมือนกับคุณเอกชัยซึ่งมีสองเท้า” (บันทึก,K4,L2-9)

“ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะมีความรู้สึกแบบนี้ด้วยนะพี่ อยู่ดี ๆ ก็หวนขึ้นมาเอง คิดขึ้นมาเอง เราจะปล่อยตัวแบบนี้ไม่ได้แล้วนะ เราจะต้องมีแนวทางของเรา ไม่งั้นมันก็ต้องจมอยู่อย่างนั้น” (แคน,สัมภาษณ์ ,L255-257)

“มีประโยชน์เยอะเลย ประโยชน์ที่นางได้จากกลุ่ม คือทำให้นางมีกำลังใจขึ้น ทำให้นางมีพลังในชีวิตขึ้น ทำให้นางมองโลกไปอีกแง่หนึ่ง ทำให้นางจะก้าวเดินออกไปด้วยตัวเอง ทำให้นางมีกำลังใจอยากทำฝันให้สำเร็จ...(กลุ่มเปรียบนี้เหมือน)แสงสว่างส่องทางให้นางได้เลือกเดิน ได้คิด” (นาง,สัมภาษณ์,L171)

“จากคนที่แบบว่าไม่เคยเอาอะไรเลยในชีวิต ก็ต้องปรับเปลี่ยนตัวเองแล้วเพราะว่าเรา เพื่อที่เราแบบมีความคิดแบบอยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวของเราเองและที่ยิ่งถ้าเกิดว่า เป็นคนมีครอบครัวก็ต้องคิดมากขึ้นแล้ว เพราะว่าสมองเราแบบเหมือนกับว่าเราแบบเริ่มโปร่งแล้ว เริ่มแบบมีความสบายใจมากขึ้น” (หนู่ม,สัมภาษณ์ L227-230)

“ก็ทำให้เพชรเกิดพลัง เกิดพลังที่จะทำให้ตัวเองสู้ชนะ อดทนนะกับปัญหาที่มันจะเกิดขึ้นมาหรือมันยังไม่เกิด นึกถึงความทุกข์ความลำบากของคนอื่นเขายังผ่านมาได้เลย ทั้ง ๆ ที่เรายังครบ 32 มือไม้ คนพิการที่พี่ยุ้ยเอามาให้ดูไม่มีแขนทำไมเขายังวาดรูปได้สวยขนาดนั้น เขายังทำได้” (เพชร,สัมภาษณ์ L167-168)

“5 วันนี่ก็เป็น 5 วันที่มีอาณูภาพมาก ๆ ถึงแม้เป็นเวลาสั้น แต่เพชรคิดว่ากลุ่มนี้ค่อย ๆ มีพลังมากขึ้น” (เพชร,สัมภาษณ์ L106-107)

“ผมคิดว่าตัวผม เปลี่ยนตัวผมอยู่แล้วละเพราะว่าปกติผมก็คงไม่มานั่งคุยกับใครอย่างนี้หรอก เพราะว่าตอนที่ผมอยู่ข้างนอกผมก็ไม่ค่อยได้สนใจอะไรเท่าไร ขนาดเราก็มีครอบครัวแล้ว ครอบครัวเดินตามเราตลอดเราเป็นคนเดินหน้าอยู่แล้ว แต่พอเราแบบเราได้มาร่วมกลุ่มอย่างนี้ มันก็รู้สึกว่ามี ความคิดมากขึ้น เราก็รู้สึกว่าจะใจเย็นมากขึ้น แต่สำหรับตัวเองผมก็ว่าผมเปลี่ยนแปลงอะเหมือนกัน” (หนู่ม,สัมภาษณ์ L248-254)

“คือว่าเอาตัวเราแสดงให้เขาเห็นก่อน ว่าเราสภาพแบบนี้ละ เรายังทำ
ได้ถึงขนาดนี้ และเพื่อนๆนะสองแขนสองมือ ชีวิตยังดีกว่าของผมหักเยอะเยอะ
อีก แล้วจะท้อกันทำไมเนี่ย คือให้สู้ชีวิตไว้ก่อน” (แคน, สัมภาษณ์ L432-434)

“มองโลกในแง่ดีมากขึ้น มีความรักความผูกพัน ใกล้ชิด อดทน เห็นใจ
ผู้อื่น” (แบบประเมิน, K1, L19-20)

“มองโลกในแง่ดีมากขึ้น มองกว้างขึ้น และคิดได้ไกลขึ้น มีความสุข”
(เพชร, สัมภาษณ์, L148)

“เปลี่ยนไปมาก เปลี่ยนไปเป็นคนที่จากไม่มีความคิด มีความคิดมากขึ้น
จากคนที่เอาแต่ใจของตัวเองก็รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จากที่คิดจะทำอะไรก็
ทำก็มาทบทวนว่าอันนี้ทำดีไหม รู้จักวางแผนว่า ถ้าทำไปแล้วมีผลกระทบ
อะไรบ้าง แล้วจะได้ประโยชน์อะไรบ้าง” (มิกกี้, สัมภาษณ์, L38-40)

“พอเขาเห็นว่ามิกกลุ่มวิจัย แล้วก็ดูว่าหนูเปลี่ยนแปลงไป เขาก็พูดกับหนู
ว่าเออๆ พี่ว่าเราเปลี่ยนไปนะ...คือเราทนขึ้น แล้วก็ตอนแรกหนูจะกลับบ้าน แต่
เรากลับมาสู่อีกครั้งเขาก็บอกว่าหนูเปลี่ยนไป ทำงานได้ดีขึ้นนิสัยดีขึ้น(มิกกี้
, สัมภาษณ์, L249-251, 265)

“พอเขาเห็นว่ามิกกลุ่มวิจัย แล้วก็ดูว่าหนูเปลี่ยนแปลงไป เขาก็พูดกับหนู
ว่าเออๆ พี่ว่าเราเปลี่ยนไปนะ...คือเราอดทนขึ้น แล้วก็ตอนแรกหนูจะกลับบ้าน
แต่เรากลับมาสู่อีกครั้ง (มิกกี้, สัมภาษณ์, L249-251)

ข้อมูลเชิงคุณภาพนี้ได้แสดงให้เห็นว่า เมื่อสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและ
การปรึกษาแนวพุทธแล้ว สมาชิกมีการพัฒนาสุขภาวะทางจิตให้เพิ่มพูนขึ้น

3.2.2 ประสพการณ์สุขภาวะทางจิต ความมองอกงาม และการขยายทัศนคติความเข้าใจ ชีวิตตามฐานของพุทธธรรม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติและข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า กลุ่มจิตวิทยา
พัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธทำให้คะแนนสุขภาวะทางจิต ตามกรอบแนวคิดของ Ryff
(1989) ซึ่งเป็นความหมายของสุขภาวะทางจิตตามกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ เพิ่มขึ้นอย่างมี

นัยสำคัญ ซึ่งกรอบแนวคิดนี้กำหนดมิติสุขภาพทางจิตไว้ 6 ด้าน ได้แก่ (1) ความเป็นตัวของตัวเอง (2) ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (3) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (4) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (5) การยอมรับในตน และ (6) การมีความมั่งคั่งในตน

แต่เมื่อผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยพบข้อมูลที่นอกเหนือจากคำนิยามตามกรอบแนวคิดของ Ryff ข้อมูลดังกล่าวมีลักษณะเฉพาะของประสบการณ์สุขภาพทางจิต ซึ่งแสดงถึงภาวะจิตใจ ความมั่งคั่ง และการขยายทัศนคติความเข้าใจชีวิตตามฐานของพุทธธรรม ผู้วิจัยจึงได้นำข้อมูลส่วนนั้นมาสังเคราะห์ต่อ พบว่าข้อมูลสามารถสังเคราะห์ได้ 3 ด้าน คือ

3.2.2.1 ด้านจิตใจ

ภาวะจิตใจของสมาชิกภายหลังการเข้ากลุ่ม ประกอบด้วยภาวะทางจิตใจ 2 ประการ คือ การหมดไปของความทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น) และ สภาวะจิตใจที่มีความสุข

(1) การหมดไปของความทุกข์ (ในเรื่องนั้น ขณะนั้น)

เมื่อผู้นำกลุ่มสัมผัสได้ถึงภาวะทุกข์ หรือ ภาวะที่สมาชิกมีเรื่องราวค้างคาใจเกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มก็จะทำหน้าที่ค้นหาปมประเด็น ซึ่งเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น อยากรู้อยากเห็น เป็นไปตามใจตน เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความทุกข์ของตน ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเอง และผู้อื่นอย่างชัดเจน จนสมาชิกสามารถคลี่คลาย ความปรารถนา ความยึดมั่น ความคาดหวังที่อยู่ใใจจนพร้อมที่จะอยู่กับความเป็นจริงที่เป็นอยู่

ภายหลังที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้รับการคลี่คลายความทุกข์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการช่วยเหลือนั้น สมาชิกรู้สึกที่ตนเอง ได้สัมผัสความเจ็บปวดทรมานใจและได้ปลดปล่อยความทุกข์ทรมานนั้นออกมา จนสามารถค้นพบปัญหา และได้รับการคลี่คลายปมนั้น แม้สมาชิกจะรับรู้ภาวะที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความเครียด บีบคั้นใจ แต่บรรยากาศของความช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจ ร่วมรู้สึกในความทุกข์และพร้อมจะเข้าใจ ยอมรับอย่างไม่ตัดสิน ไม่ประเมิน สมาชิกก็รู้สึก คลายความทุกข์ ไม่วิตกกังวล ไม่โดดเดี่ยว ไม่กลัว รู้สึกปลอดภัย โปร่ง โล่ง เบา ดังเช่นที่สมาชิกรายงานว่า

"นี่เหมือนยกภูเขาออกจากอก คล้ายกับอะไรที่มันจี้ใจ กดไว้ เก็บไว้ลึกๆ พุดกับใครก็ได้ พุดกับญาติก็ได้ แต่วันนี้มันได้พุด เหมือนได้ดึงดาบออกจากใจ แล้วมันคล้ายๆกับว่ามันได้ระบาย มันรู้สึกดีที่ได้พุดตรงนี้" (นาง ,สัมภาษณ์,L32-34)

“ผมก็มีความรู้สึกที่ดีครับที่ได้แสดงความรู้สึกกับเพื่อน ทำให้ผมหายเครียด หายกดดันครับ” (แบบประเมิน,T1,L1-2)

“ถ้าไม่พูดออกมามันรู้สึกอัดอั้นจุกอก ทุกข์ใจมากที่จะบรรยายออกมา ทั้งปมด้อย ทั้งความทุกข์ ทั้งทรมาน ได้พูดให้เพื่อนฟัง ได้ข้อคิดเห็นและรับฟัง ทำให้ได้รับกำลังใจจากเพื่อนทั้ง 5 คน” (แบบประเมิน,K3,วันที่1,L16-21)

“ได้พูดในสิ่งเรากลัวหรือไม่กล้าที่จะทำ...และทำให้ตัวเราหายตั้งเครียด หายที่จะกลัว” (บันทึก,M3,วันที่1,L43-45)

(2) สภาวะจิตใจที่เป็นสุข

สภาวะจิตใจที่มีความสุข สามารถสะท้อนออกมาได้จากการที่สมาชิกหมดทุกข์ ได้รับการคลี่คลายทุกข์ ตลอดจนความรู้สึกที่สร้างกำลังใจให้เกิดขึ้น สร้างความเชื่อมั่น สร้างความภาคภูมิใจ อิ่มเอมใจ ซึ่งด้วยกระบวนการในกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธนั้น ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการเอื้อให้สมาชิกและกลุ่มเคลื่อนจากภาวะทุกข์ ไปสู่ภาวะหมดทุกข์ เสริมสร้างสภาวะจิตใจที่มีความสุขให้แก่สมาชิก

ดังนั้นภายหลังจากเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม สมาชิกรายงานความรู้สึกที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี เช่น ดีใจ สุขใจ เข้าใจ ปลอดภัยโล่งใจ สบายใจ อบอุ่นใจ ชาบซึ่งประทับใจ ภูมิใจ ชุ่มชื่นใจ มีกำลังใจ มีสติ มีพลัง มีแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต เกิดความสนิทสนม ผูกพัน เข้าใจตนเองและคนอื่น รวมทั้งความเป็นไปของชีวิต ดังที่สมาชิกกล่าวไว้ว่า

“เพื่อนทุกคนก็ให้กำลังใจ คือแบบไม่รังเกียจ แล้วให้กำลังใจเราดี แล้วพี่เขาก็ตีมากเลย เขารับฟังกำลังใจ เข้าใจพูด เข้าใจปลอบ ทำให้เรามีพลังใจ มีกำลังใจ มีแรงบันดาลใจขึ้น” (นาง,สัมภาษณ์,L32-36)

“หลังเข้ากลุ่มก็ทำให้รู้ว่ากลุ่มนี้มีความหมายมาก และก็ทำให้รู้สึกสบายใจมาก รู้สึกมีกำลังใจขึ้นมา รู้สึกว่าไม่ใช่เราคนเดียวที่มีความทุกข์” (แบบประเมิน,M1,L2-3)

“พอได้เข้ากลุ่มร่วมกันแล้วเป็นเวลา 5 วัน ก็รู้สึกได้ถึงความรู้สึกผูกพันระหว่างกลุ่ม พวกเราสนิทกันมากขึ้น รู้สึกกล้าที่จะพูดในสิ่งที่ตัวเองไม่เคยกล้าที่จะพูดให้ใครฟัง และรู้สึกยินดีที่จะให้กำลังใจเพื่อนกับปัญหาของแต่ละคน รู้สึกสบายใจขึ้นกับการที่ได้ระบายความอัดอั้นตันใจของตัวเอง รู้สึกมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคชีวิตในวันข้างหน้ามากขึ้น” (แบบประเมิน,M2,L1-6)

“ตื่นเต้นกับวันแรก แต่พอได้เข้ากลุ่ม ทำความเข้าใจกับกลุ่ม ก็รู้สึกสบายใจ ประทับใจ และรู้สึกมีความสุข” (แบบประเมิน,M3,L1-2)

“ก็เข้าใจตัวเองมากขึ้นว่าตัวเองคิดอย่างไรและรู้สึกอย่างไร และคิดอะไร” (แบบประเมิน,T6,L17-18)

“ก่อนเข้ากลุ่มไม่ค่อยเข้าใจอะไรนัก แต่พอได้มาอยู่ ณ จุดนี้ รู้สึกดีและเข้าใจความรู้สึกของคนในกลุ่ม และรู้สึกผูกพันมาก เข้าใจว่าทุกคนย่อมมีปัญหาไม่เหมือนกัน แต่ก็มีทางออกที่ดีให้กันได้ รู้สึกโชคดีที่ได้เข้ากลุ่มแบบนี้ เพราะไม่เคยเข้าใจไหนมาก่อน และกล้าที่จะเปิดเผยอะไรก็ได้” (แบบประเมิน,M5,L1-7)

“ทำให้ผมมีกำลังใจที่จะอยู่ เปิดใจสู้กับปัญหาของเราเอง” (แบบประเมิน,T5,L4)

“รู้สึกดีใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการวิจัยของพี่ๆและดีใจที่ได้เป็นคนสำคัญของเพื่อนๆทั้ง 5 คน” (บันทึก,M6,วันที่5,L2-3)

“สนุกค่ะ กระจุกถึงเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกตัวเอง ถึงแม้มันเป็นเวลาที่ไม่นาน แล้วก็พี่ๆทำให้รู้สึกเห็นความสำคัญของเราจริง ๆ แล้วก็เรารู้สึกอบอุ่นขึ้นเมื่อเรา ทุกครั้งที่เราได้เข้ามา ทุกวันที่เราได้เข้ามา เรารู้สึกอบอุ่น อบอุ่นกว่าไปข้างนอก เข้ามาทุกครั้งรู้สึกสบายใจ รู้สึกกล้าที่จะทำ รู้สึกกล้าที่จะพูดในสิ่งที่ไม่เคยพูด แล้วก็เปิดใจยอมรับตัวเอง แล้วก็เพื่อน เรื่องราวของเพื่อน แล้วก็ทำให้เรามีแนวทางมากขึ้น (เพชร, สัมภาษณ์ L11-15)

“สนุกดีครับ ที่แรกก็เข้าไปที่แรกนึกว่าน่าเบื่อ แต่พอได้เข้าไปแล้วได้คุยกับพี่ พี่ๆเค้าเป็นกันเองดีครับ แบบได้ระบายความหลัง ได้คุยอะไรหลายๆอย่างทำให้เราสบายใจขึ้นเยอะ” (แคน,สัมภาษณ์ L7-9)

“วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่เข้าร่วมกลุ่มวิจัยกับพี่ๆ โดยรวมแล้วในแต่ละวันที่เข้าร่วมกลุ่มวิจัยถึงจะเป็นแค่ระยะสั้นแต่มันมีความหมายมากมาย ทำให้ดิฉันมีความเข้าใจถึงเรื่องราวชีวิตและความฝันที่ตั้งไว้ของเพื่อนๆและตนเอง พอเข้ากลุ่มได้เป็นการกระตุ้นให้ดิฉันมีความพยายามที่จะก้าวต่อไปอย่างไม่ลังเล” (บันทึก,K4,วันที่7,L2-6)

“ไม่คิดนะ ไม่คิดว่าตัวเอง มันอยู่ที่นี้ไม่เคยมีแบบนี้เลย ไม่คิดว่าจะมีแบบนี้ ก็อย่างพี่อยู่เนี่ยมาเป็นวาสนาให้เรา จากที่เราเก็บมาสิบกว่าปี ยี่สิบปี พอได้พูดออกไปแล้วมัน มันประทับใจ มันบอกไม่ถูก” (เพชร,สัมภาษณ์,L150-152)

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

“มีความสุขมากเลย 5 วันนี่ เพชรสบายใจ แล้วเพชรก็ไม่กลัวอะไรเลย จากที่ กลัว ๆ ก็ไม่กลัวเลย ตอนนี้ออกได้เต็มร้อยว่า ไม่กลัวกับวันพรุ่งนี้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ถ้ามันเกิดขึ้นมาจริง ๆ เพชรก็สามารถที่จะรับปัญหา” (เพชร,สัมภาษณ์ L136-139)

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

“ทำให้หนูได้เห็นแสงสว่างกับชีวิตตนเองมากขึ้น” (แบบประเมิน,K3,L14)

“ทำให้ผมมีสติและกล้าตัดสินใจ และได้เริ่มชีวิตใหม่และอย่าไปท้อกับชีวิตครับ” (แบบประเมิน,T4,L9-10)

สมาชิกรู้สึกว่ “กลุ่ม” มีความหมายกับตนเป็นอย่างมาก เป็นความทรงจำที่งดงามที่และตราตรึงอยู่ในจิตใจ เป็นน้ำหล่อเลี้ยงชีวิตในยามที่ทุกข์ท้อใจ และเป็นแนวทางให้ในยามที่ประสบกับปัญหาบนเส้นทางของการก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายในชีวิต

“จะจดจำตรงนี้เก็บไว้อยู่กับตัวตลอดเวลา ถ้าท้อแท้จะนึกถึงวันตรงนี้ ถ้าประสบความสำเร็จก็จะนึกถึง” (แก้ว,สัมภาษณ์,L207-208)

“คำว่าบ้าน(หมายถึง กลุ่ม) ยังอยู่ในความทรงจำ และพี่ๆก็ยังคงอยู่ในความทรงจำ ก็จะเก็บคำแนะนำ คำสั่งสอนของพี่ๆ แนวทางที่พี่ๆพูดมาก็จะเก็บไว้ในความทรงจำและเก็บไว้เป็นพลังให้กับตัวเองในเวลาต่อไป” (เพชร สัมภาษณ์, L60-61)

“เมื่อยามที่หนูท้อ หนูกับเพื่อนจะเก็บความทรงจำนี้ไว้เพื่อไปยังจุดหมายของชีวิต” (บันทึก,K4,วันที่5,L2-3)

“จะเก็บทุกเรื่องราวและทุกแรงใจจากการทำกลุ่มวิจัย” (แบบประเมิน ,K3,L9)

“ทำให้เก็บไว้เป็นกำลังใจและความทรงจำดีๆ ก็ว่ายังดีที่มีคนเข้าใจเรา และปัญหาของเพื่อนทุกคนและทางออก เราก็สามารถนำไปใช้กับชีวิตเราได้เมื่อเราเจอกับปัญหาในชีวิต” (แบบประเมิน,K5,L14-16)

จากความประทับใจ การตระหนักถึงความหมายและประโยชน์ของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธมีต่อตนและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม สมาชิกจึงอยากที่จะให้มีกลุ่มเช่นนี้ให้ตนได้เข้าร่วมอีก รวมทั้งมีจิตใจที่เอื้อเพื่อนถึงเพื่อนผู้ป่วยคนอื่นๆในสถานบำบัด อยากให้เพื่อนๆได้มีโอกาสเข้าร่วมกลุ่มแบบเดียวกับตน

“อยากให้มีกลุ่มแบบนี้อีก” (แบบประเมิน,M2,L27)

“พี่ให้ความรู้ดี ผมก็อยากให้พี่มาอีกหากเป็นไปได้ เพราะพี่ให้ความรู้ดี มากและเป็นกันเองดี” (แบบประเมิน,T3,L17-18)

“อยากให้มีกลุ่มแบบนี้อีกต่อไปเรื่อยๆ เพื่อที่น้องๆรุ่นหลังจะได้รับความสุข ความอบอุ่นบ้าง” (แบบประเมิน,M3,L16-17)

“อยากให้มีกลุ่มอย่างนี้อีก เพราะวันหน้าคนอื่นจะได้มีโอกาสร่วมประชุมอย่างพวกผมบ้างครับ” (แบบประเมิน,T6,L31-31)

3.2.2.2 ด้านความเข้าใจ

สมาชิกที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธแล้ว มีทัศนะในการมองโลก ธรรมชาติและชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม คือสมาชิกมีความเข้าใจธรรมชาติและความเป็นไปของชีวิต รวมถึงความจริงของชีวิตที่คนทุกคนต้องเผชิญ สมาชิกค่อยๆ นำความเข้าใจที่เกิดขึ้นนั้นมามองและทำความเข้าใจความคาดหวังของตัวเองที่ไม่สอดคล้องกับความจริง และเริ่มเรียนรู้ที่จะยอมรับสิ่งที่เผชิญอยู่ตามจริง สามารถเข้าไปเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้นด้วยจิตใจที่ไม่เป็นทุกข์

(1) การเข้าใจความจริงของชีวิต

สมาชิกมีความเข้าใจในธรรมชาติและความจริงของชีวิตที่ว่า คนทุกคนย่อมต้องเผชิญเหตุการณ์ที่ทำให้ชีวิตมีทั้งความสุขและความทุกข์ซึ่งอาจจะแตกต่างรูปแบบกันไป ทำให้เข้าใจว่าทุกสิ่งในชีวิตเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้และเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญ ไม่สามารถที่จะเลือกให้ชีวิตสมบูรณ์ไปหมดตามที่ปรารถนาได้

เมื่อสมาชิกขยายความเข้าใจมาสู่ชีวิตของตนเอง ก็ทำให้สมาชิกตระหนักในความเป็นไปของชีวิตตน เข้าใจตนเองและเข้าใจความทุกข์ของคนอื่นมากขึ้น มีความอดทนในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ไม่คร่ำครวญต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต

“จากนางเป็นคนที่ยิ้มแย้ม เป็นคนที่มองโลกแคบๆ มีอะไรนิดหน่อยก็จะกินยาตาย อะไรนิดหน่อยก็อยากตาย นางก็มองโลกที่กว้างขึ้น ทำให้รู้สึกดี ทำให้แบบได้ปลดปล่อยอารมณ์ ได้พูดได้คุย ได้เปรียบเทียบว่าชีวิตมันไม่ได้ราบรื่นเสมอไป ในชีวิตของคนก็มีเรื่องราวแตกต่างกันไป” (นาง, สัมภาษณ์, L26-29)

“ก็ได้รู้ว่อย่างน้อยก็ไม่ใช่เราคนเดียวที่มีอดีตที่มีความทุกข์ ยังมีเพื่อนอีกหลายคนที่มีความทุกข์อาจมากกว่าเราด้วยซ้ำไป ประโยชน์ที่ได้ก็ทำให้เราเข้าใจเพื่อนแต่ละคนต้องเจอ ทำให้เรากล้าที่จะทำ กล้าที่จะพูดในสิ่งที่เราอยากทำ ทำให้เรามีความอดทน ทำให้เรามีความคิดมากขึ้น” (แบบประเมิน, M1, L9-12)

“ทำให้รู้ว่อย่างน้อยชีวิตเราก็ไม่ผิดหวังตลอดไป ยังคงมีสิ่งที่ดีๆ ที่มา

พร้อมกับความเสียใจนั้นด้วย” (แบบประเมิน,M1,L22-23)

“ให้รู้ว่าเราก็ไม่ได้มีปัญหาคนเดียว คนอื่นก็มีปัญหาแบบนี้เหมือนกัน ทำให้เข้าใจจิตใจเพื่อนมากขึ้น” (แบบประเมิน,M3,L20-21)

“ได้รู้ว่าชีวิตคนเรามีสิ่งที่แตกต่างกันมาก ไม่มีใครที่จะสมบูรณ์หรือสุขสบายตลอดเลย” (แบบประเมิน,M5,L17-18)

“ชีวิตของคนเรานั้นก็ค่อนข้างเหมือนกัน แต่ก็แตกต่างกันออกไป แล้วแต่ว่าใครจะมีปัญหาแบบไหน” (แบบประเมิน,T4,L26-27)

“เพื่อนทั้ง 5 คน มีความทุกข์ที่แตกต่างกันออกไป แต่ความรู้สึกที่ได้รับ มีปัญหา และความเจ็บปวดอัดอั้นใจไม่ต่างกัน” (บันทึก,K1,วันที่1,L7-8)

“ได้ฟังเรื่องราวความรักของเพื่อนๆ ความรักของเพื่อนนั้นก็แตกต่างกันออกไป ทุกคนมีช่วงเวลาทั้งสุขและทุกข์ ซึ่งตัวเราเองก็มีช่วงเวลาแบบนั้น” (บันทึก,K4,3,L2-4)

“ทำให้เราับรู้ว่าคนเราทุกคนมีปัญหาแตกต่างกันไป ไม่มีใครจะเกิดมาพร้อมไปซะทุกอย่าง ไม่มีใครที่จะไม่ดีไปซะทุกอย่าง” (บันทึก,M3,วันที่ 4,L4-5)

(2) การเห็นความคาดหวังของตัวเองที่ไม่สอดคล้องกับความจริง

สมาชิกเข้าใจความคาดหวังของตัวเองที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์ต่างๆในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดความตระหนักที่จะไม่เอาความคาดหวังของตน และความไม่พอใจต่อเหตุการณ์ต่างๆนั้นมาทำให้เกิดความทุกข์ทับถมใจ รวมทั้งระมัดระวังที่จะไม่นำความคาดหวังของตน มาเป็นเกณฑ์ในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น สามารถที่จะนำความเข้าใจที่มีนั้น มาเลือกคิดกระทำ และเปลี่ยนแปลงความรู้สึกในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องนั้น ขณะนั้น ได้อย่างเหมาะสมดังตัวอย่างที่สมาชิกไม่พอใจต่อการที่ตนต้องเข้ามาบำบัดรักษายาเสพติดเป็นเวลานาน แต่ก็ยอมรับความจริงที่ว่าตนต้องอยู่จนครบโปรแกรมการบำบัด จึงเลือกที่จะใช้เวลาที่มีอยู่ในการทบทวน เรียนรู้ชีวิต ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันให้มีความสุข นอกจากนี้สมาชิกยังได้เรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธกับเพื่อนที่ตนรัก หรือผู้ป่วยที่เข้ามารับการบำบัดอย่างเกื้อกูล ห่วงใย แต่เข้าใจที่จะไม่ไป

ก้าวภายในการกำหนดทางเดินชีวิตของคนที่คุณเกี่ยวข้องกับจนทำให้ตนเองและคนรอบข้างเป็นทุกข์ เหมือนอย่างเคย

“นับตั้งแต่หนูมาอยู่ที่นี้ มันอาจเป็นช่วงเวลาที่คุณอยากให้มันผ่านไปเร็วๆ ทุกๆวันหนูเหมือนได้แต่รอวันที่ 120 มาถึงสักที แต่ในด้านดีก็มีคือหนูเหมือนได้มาทบทวนกับตัวเองและวันเวลาที่ผ่านไปมาในชีวิตของเรา” (บันทึก ,K4,L11-14)

“ก็เอาคำที่ขี้ขามาใช้อยู่ประโยคหนึ่ง ก็คือถ้าเปรียบเสมือนตัวเราเป็นเรือ ถ้าเราเจอพายุเราก็หันใบเรือไปให้มันตรงหนีพายุ หรือถ้าหนีไม่ได้ เราก็พลิกใบมารับให้เรือแล่นไป คนเราก็เปรียบเสมือนเรือที่ล่องไปในทะเล เจอลมเจอคลื่นก็อาจจะล่ม แต่ถ้าเราปิดรูมันซะก็แล่นต่อไปได้” (เพชร ,สัมภาษณ์ L109-111)

“ก็เป็นอยู่แบบนี้ดีที่สุด ไม่คิดอะไรที่ยังไม่เกิด จะใช้ชีวิตกับวันนี้ให้มีความสุขที่สุดและให้คนอื่นมีความสุขที่สุด พอวันพรุ่งนี้ก็ทำแบบนี้ต่อไป แบ่งปันความสุขให้คนอื่น เราก็จะเอาประสบการณ์ของเรา 5 วันนี้ไปแบ่งปันให้เพื่อนคนที่ไม่ได้มาทำตรงนี้” (เพชร,สัมภาษณ์ L142-144)

“ตัดอดีตกับอนาคต จะอยู่กับปัจจุบัน เพราะเราอยู่ตรงนี้เราคิดมากไปก็ทำอะไรไม่ได้ ออกจากตรงนี้ไปแล้วก็จะจดจำ 5 วันที่ผ่านมา ออกไปข้างนอกด้วย” (แก้ว,สัมภาษณ์,L204-205)

“เรารักคน ๆ หนึ่ง แต่เขาก็ไปรักไปทุ่มเทคนอีกคนหนึ่ง เราก็ไม่ได้โกรธไม่ได้แค้นอะไร แต่อยากจะเตือนเขาว่าผู้หญิงคนนั้นไม่ไหว ไม่ดีนะ ระวังนะ แต่เพื่อนในกลุ่มบอกว่าชวนมองอีกแง่มุมหนึ่งสิ เรามองเหมือนว่าอย่าห่วงแต่คนของเรา อย่าว่าแต่เขา เขาอยากมีความรักเขาอยากทำอะไรให้เขาทำไป แต่ว่าให้เขาอยู่ในความเหมาะสมของ เรามองอยู่ห่าง ๆ มองคนของเรา ให้เราเปิดใจรับ... (อันเดิมมันเหมือนกับว่า)เรารักของเรานะอย่ามายุ่ง แต่เพื่อนบอกให้เปิดใจ ลองดูเขาอยู่ห่าง ๆ ใหม ลองให้อยู่ของเขาเอง ถ้าดีไม่ดีเราก็บอกเขาได้ แต่อย่าก้าวเข้า

ไปเรื่องของเขา มันจะทำให้เราสบายใจด้วย” (แก้ว, สัมภาษณ์, L105-109, 113-114)

“วันไหนที่หนูรู้ว่า น้องที่จบจากนี้ไปแล้วไปใช้ยาอีกหนูก็รู้สึกแย่ ที่ทำให้เขากลับมาเป็นคนเหมือนกัน(กับหนู)ไม่ได้ แต่มันก็เป็นชีวิตของเขาเราไปสั่งเขาไม่ได้ เราบอกเขาได้ว่าอันไหนดีไม่ดี แต่อยู่ที่ว่าเขาจะเก็บมันไปพัฒนาหรือเก็บมันไปประยุกต์หรือป่าว” (มิกกี้, สัมภาษณ์, L149-152)

3.2.2.3 ด้านความรู้สึกต่อผู้คนและสิ่งแวดล้อม

(1) ความสำนึกขอบคุณ ระลึกถึง และมองเห็นคุณค่าของผู้คนและสรรพสิ่งที่เกื้อกูลชีวิตตน

สมาชิกได้ทบทวน ไคร่ครวญถึงชีวิตของตน ได้พบว่า ในชีวิตของตนนั้นมีผู้คนและสรรพสิ่งที่เกื้อกูล คำจุน ให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ เกิดความระลึกถึงและสำนึกขอบคุณต่อสิ่งเหล่านั้น ดังเช่นที่สมาชิกระลึกขอบคุณต่อองค์ประกอบทุกอย่างที่ทำให้เขามีโอกาสได้มาเรียนรู้ชีวิตของกันและกันจนเกิดเป็นความมอกลงามร่วมกันในกลุ่ม ขอขอบคุณบุพการีที่ให้ชีวิต ให้อภัย ขอขอบคุณคนในครอบครัวที่อยู่เคียงข้างในยามที่ผิดพลาดและเผชิญความทุกข์ ขอขอบคุณประสบการณ์ในชีวิตทุกประสบการณ์ที่ทำให้ได้คิดได้เรียนรู้

“ขอบคุณองค์ประกอบทุกอย่างที่ทำให้เราได้มาเจอกัน” (แบบประเมิน ,M2,L40-41)

“อยากขอบคุณทุก ๆ คนก่อนเลยที่ทำให้เราได้มาเจอกัน ที่ทำให้เราได้มาอยู่ร่วมกันใน 5 วันที่ผ่านมา ถึงจะเป็นเวลาที่สั้น แต่จะเก็บไว้เป็นความทรงจำ ถ้าวันใดวันหนึ่งออกไปประสบความสำเร็จในชีวิตเป็นอย่างที่เราหวังไว้ก็จะนึกถึงกลุ่มนี้ได้เป็นกำลังใจให้กับชีวิต” (แก้ว, สัมภาษณ์, L196-198)

“ขอบคุณคำแนะนำ ขอขอบคุณประสบการณ์ของเพื่อน ขอขอบคุณคำที่คอยกระตุ้นให้สำนึกและให้รู้สึกคิดได้ ขอขอบคุณกลุ่มวิจัยที่ทำให้มองเห็นตัวตนของตัวเองจริงๆ มองถึงอนาคตที่น่าจะเป็น ขอขอบคุณพี่ผู้ยู่ที่ทำให้มีกลุ่มนี้ขึ้นมาทำให้รู้ว่าเรามีค่ามากขึ้นกับสังคมทั่วไป ขอขอบคุณจริงๆค่ะ” (บันทึก, K2, L4-8)

“นางอยากบอกพี่ผู้ยว่านางขอบคุณพี่ผู้ยที่ตั้งกลุ่มนี้มา แล้วก็กำลังใจที่พี่ผู้ยมีให้นางจะเก็บไว้ แล้วนางสัญญาะว่านางจะทำตัวใหม่ แล้วนางจะทำตามฝันนางให้ได้ แล้วก็ประทับใจพี่ผู้ยมากๆที่พี่ผู้ยเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้นางได้พูดได้ระบายขอบคุณค่ะ” (นาง,สัมภาษณ์,L175-177)

“ดีใจค่ะที่ได้เข้ากลุ่มนี้ และขอบคุณค่ะที่เป็น 1 ใน 6 คนที่ได้พูดคุยและเล่าสู่กันฟังใน 7 วัน ได้เป็นผู้ฟังได้เป็นผู้เล่า ได้ให้กำลังใจ ได้รับ “ฉัน” ขอขอบคุณทุกคนมากๆค่ะ และขอขอบคุณพี่ผู้ยที่ได้นำทีมของเรา ขอขอบคุณสำหรับ 7 ที่ดีนี้ค่ะ” (บันทึก,K3,L7-11)

“แฟนผมรักผม แต่ผมไม่ค่อยสนใจเค้าเลย ทางบ้านของแฟนก็ไม่ชอบผม เพราะติดยา แฟนเคยเล่าให้ฟัง แต่แฟนก็ไม่เลิก เค้าเคยเตือนแต่ผมไม่ฟังคำเตือนเค้าเลยโดนจับ แฟนมาเย็บด้วยความลำบาก เงินก็มีน้อย แฟนผมลำบากมาก รู้สึกสงสาร เมื่อได้ออกไปจะปรับตัวใหม่ ทำเพื่อลูกและแฟนเพราะตอนนี้แฟนทำเพื่อผมมาก พอถึงเวลาต้องออกไปจะทำเพื่อแฟนบ้าง” (บันทึก,T3,L1-10)

“รู้สึกมีกำลังใจ รู้สึกว่ากลุ่มนี้ให้แต่ประโยชน์กับเรา ทำให้เรามีความคิดที่จะทำในสิ่งที่อยากทำ ก็รู้สึกประทับใจกับกลุ่มนี้มาก ก็ถือเป็นวาสนาที่ทำให้เราได้มาเจอกัน ก็ขอบคุณพี่ผู้ยผู้นำกลุ่มที่ช่วยพูดช่วยทำให้เราได้มาอยู่ในกลุ่มนี้” (บันทึก,M1,L3-5)

“พ่อจำ ถึงหนูไม่เคยเห็นหน้าพ่อ แต่ก็ขอบคุณที่พ่อทำให้หนูเกิดมาเป็นส่วนหนึ่งของโลกใบนี้” (บันทึก,M2,L9-10)

“พ่อของลูก...ขอบคุณสำหรับสิ่งดีๆที่เคยสร้างมาร่วมกัน ฉันจะเป็นคนใหม่อย่างที่คุณเคยบอกเคยสอน รู้สึกดีนะที่ครั้งหนึ่งเคยได้ร่วมชีวิตกับคุณ ขอขอบคุณมากที่เคยรักกัน” (บันทึก,M2,L16-18)

“ตามความรู้สึกของฉัน ความรักที่ยิ่งใหญ่คือการให้อภัยทุกครั้ง “ความรักของพ่อและแม่” การให้อภัย การดูแลยามดิฉันไม่เหลือใคร ยามที่โดดเดี่ยวไม่

เหลืออะไรในชีวิต แต่วันนั้นก็จะมีมือสองมือที่มาพยุงและกอดเราไว้เสมอ วันนี้
ฉันจึงขอมอบความรักทั้งชีวิตให้กับพ่อแม่ของฉัน” (บันทึก, K6,3,L3-7)

การค้นพบข้อมูลพิเศษส่วนเพิ่มเติมนี้ ผู้วิจัยเพียงอย่างเดียวจะนำเสนอว่า กลุ่มจิตวิทยาพัฒนา
ตนและการปรึกษาแนวพุทธส่งผลให้สมาชิกเกิดสุขภาวะได้ครอบคลุมเนื้อที่ความรู้สึกรวมของสมาชิก
ซึ่งมีนิยามที่เพิ่มเติมมากกว่ากรอบแนวคิดของ Ryff (1989) โดยมีลักษณะเฉพาะของ
ประสบการณ์สุขภาวะทางจิต ซึ่งแสดงถึงภาวะจิตใจ ความมั่งคั่ง และการขยายทัศนคติความ
เข้าใจชีวิตตามฐานของพุทธธรรม ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว การนำเสนอข้อมูลและการค้นพบนี้ผู้วิจัย
มุ่งให้อ่านท่านอื่นอาจนำไปใช้ประโยชน์ต่อการวิจัยอื่นๆเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตต่อไป