

บทที่ 5

การอภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยเรื่อง “ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบโยนิโตมนสิการต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง” ในบทนี้ผู้วิจัยแบ่งเป็น 4 ตอน โดย

1. อภิปรายถึงสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 1) ที่ว่าหลังการทดลอง กลุ่มโยนิโตมนสิการจะมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. อภิปรายถึงสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 2) ที่ว่าหลังการทดลองกลุ่มโยนิโตมนสิการ จะมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. อภิปรายถึงสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 3) ที่ว่าหลังการทดลองกลุ่มโยนิโตมนสิการ จะมีค่าคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มแนวทอเซอร์
4. อภิปรายถึงการวิเคราะห์เพิ่มเติม

ตอนที่ 1 การอภิปรายถึงสมมุติฐานข้อที่ 1

ผลการทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 1 พบว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบโยนิโตมนสิการ มีผลต่อการเพิ่มปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง ทั้งระหว่างการทดลองและหลังการทดลอง

ผลที่เกิดขึ้นเช่นนี้ น่าจะมีผลมาจากกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยหลัก 2 ประการ คือ (1) กระบวนการโยนิโตมนสิการของสมาชิกในกลุ่มโยนิโตมนสิการ และ (2) ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม

กระบวนการกลุ่มโยนิโตมนสิการ ผู้นำกลุ่มมุ่งเน้นให้สมาชิกเกิดการพิจารณา การสังเกต การคิด เพื่อให้เกิดความเข้าใจความจริงของการดำรงอยู่ และในกรณีที่เกิดความไม่เข้าใจความจริงทำให้เกิดปัญหาหรือความทุกข์ กระบวนการกลุ่มก็จะมุ่งเน้นให้เกิดโยนิโตมนสิการในการแก้ปัญหานั้น โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นกัลยาณมิตรคอยเอื้อ คอยตาม คอยปรับ คอยชี้ และคอยขยายทัศนะในประเด็นต่างๆ ให้สมาชิกได้ “เห็น” ความเป็นจริงของธรรมชาติ ซึ่งมีผลให้เกิดความเข้าใจ ความสามารถแก้ปัญหาและซาบซึ้งกับชีวิตได้ตามความจริง

ปัจจัย 2 ปัจจัยนี้ คือโยนิโสมนสิการและกัลยาณมิตร เป็นปัจจัยสำคัญต่อการเกิด ปัญญา เพราะเนื้อความในงานวิจัยนี้หน้าที่ 60 บอกว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็น บุญนิมิต ฉันทใด ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการก็เป็นตัวนำ เป็นบุญนิมิต แห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกมรรค แก่ภิกษุ ฉันทนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วย โยนิโสมนสิการพึงหวังสิ่งนี้ได้คือ จักเจริญ จักทำให้มาก ซึ่งอริย อัษฎางคิกมรรค”(พระธรรมปิฎก, 2546, หน้า 668) และ

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็น บุญนิมิต ฉันทใด ความมีกัลยาณมิตร ก็เป็นตัวนำ เป็นบุญนิมิต แห่งการ เกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกมรรคแก่ภิกษุ ฉันทนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร พึงหวังสิ่ง นี้ได้คือ จักเจริญ จักทำให้มาก ซึ่งอริยอัษฎางคิกมรรค”(พระธรรมปิฎก, 2546, หน้า 623) และ

“...กัลยาณมิตรอาศัยศรัทธาเป็นเครื่องเชื่อมโยงแล้วใช้การแสดงธรรม ธรรม ที่แสดงหรือวิธีแสดงธรรมนั่นเอง ช่วยให้ผู้ฟังหรือผู้เรียนปลูกโยนิโสมนสิการขึ้น ...” (พระธรรมปิฎก, 2546, หน้า 645)

ดังที่ได้กล่าวถึงความเกื้อกูลกันระหว่างโยนิโสมนสิการและกัลยาณมิตรในบทที่ 2 ซึ่ง ปัจจัยทั้ง 2 ประการมีส่วนส่งเสริม สนับสนุน เกื้อกูลให้เกิดการพัฒนาปัญญา ความเป็น กัลยาณมิตรในงานวิจัยนี้หมายถึงนักจิตวิทยาการปรึกษาในกลุ่มโยนิโสมนสิการ ซึ่งถือเป็นปัจจัย ภายนอกที่มีความเข้าใจและฝึกฝนตนเองจนเห็นอริยสัจ 4 และเข้าใจกระบวนการโยนิโสมนสิการมี ส่วนเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจชีวิต เข้าใจธรรมชาติที่อยู่โยงใยแห่งความสัมพันธ์และเห็นกฎความ เปลี่ยนแปลงในชีวิตและสรรพสิ่ง จนสามารถเอื้อให้สมาชิกเกิดกระบวนการโยนิโสมนสิการ ซึ่ง ถือว่าเป็นปัจจัยภายใน ที่เอื้อให้สมาชิกได้เกิดการสังเกต พิสูจน์พิจารณา ใคร่ครวญ จนเข้าใจความ เป็นไปของธรรมชาติและสามารถจัดการกับความทุกข์ได้

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลจากการบันทึกประจำวันของสมาชิกและข้อมูลจากการ สัมภาษณ์เชิงลึกที่แสดงและยืนยันถึงการเกิดขึ้นของโยนิโสมนสิการ และโยนิโสมนสิการจะเป็น ต้นเหตุหรือต้นเค้าที่เอื้อให้เกิดปัญญา และหลักฐานจากการวิเคราะห์จะช่วยยืนยันข้อมูลทางสถิติ ที่สนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 1 ให้เห็นภาพชัดยิ่งขึ้น

1. การเกิดโยนิโสมนสิการของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มโยนิโสมนสิการ

พระธรรมปิฎก กล่าวว่่า "...โยนิโสมนสิการไม่ใช่ตัวปัญญาเอง แต่เป็นปัจจัยให้ เกิดปัญญา คือให้เกิดสัมมาทิฐิ..." (2543ก, หน้า 672)

การวิเคราะห์บันทึกประจำวันหลังการเข้าร่วมกลุ่มโยนิโสมนสิการและแบบประเมิน การรับรู้ของสมาชิกในด้านต่างๆ พบว่าประสบการณ์ทั้งหมดของสมาชิกสามารถชี้ให้เห็น กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ได้ถึง 8 วิธี ดังนี้

1. การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

โยนิโสมนสิการในลักษณะนี้เป็นกระบวนการคิดใคร่ครวญถึงปรากฏการณ์ที่เป็น ผลจากปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กันส่งผลสืบเนื่องกันมา เป็นการมองเห็นความเชื่อมโยงกันของ ตนเองและสรรพสิ่งรอบตัว สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มโยนิโสมนสิการค่อยๆ มอง จะถูกเอื้อให้ค่อยๆ พิจารณาตนเองและผู้อื่น และสัมพันธ์ภาพของตนเองกับธรรมชาติ จนเข้าใจชัดเจนเพิ่มขึ้นว่าแต่ ละปัจจัยล้วนส่งผลเนื่องโยงกันและกัน ดังข้อความที่สมาชิกบันทึกว่า

"ตั้งแต่ตอนเช้าจนเย็นวันนี้ฉันก็ได้ประสบการณ์ที่ผ่านมามากขึ้น เกี่ยวกับของ เพื่อนและตัวเรา รู้จักคำว่าการเดินทางแล้วมีการร้องเพลงประกอบ โดยนึกถึงการ เดินทางของเราจะต้องมีคนอยู่เคียงข้างคอยให้กำลังใจเรา คอยช่วยเหลือเรา มี ธรรมชาติที่คอยให้อากาศหายใจกับเรา และเราก็ให้คาร์บอนไดออกไซด์กับต้นไม้" (YO7, บันทึกประจำวันที่2, รุ่นที่1)

"สำหรับเหตุการณ์ในวันนี้ ดิฉันรู้สึกประทับใจในทุก ๆ เรื่องที่ผ่านมาไม่ว่าจะเป็น เรื่องดีหรือไม่ดี คือเรามีการได้มานั่งสนทนากันมาแชร์ความรู้สึกกันและกันได้แล้ว เกี่ยวกับประสบการณ์หรือเรื่องอื่น ๆ ซึ่งถ้าดิฉันไม่เจอกลุ่มมาก็คงอาจจะไม่ได้มารู้สึก ถึงเหตุการณ์ในวันนี้เลย ซึ่งมันเป็นอะไรที่แปลกใหม่ให้กับชีวิตและเป็นสิ่งที่เหนือกว่า การเรียนในห้องใหญ่ๆ มีคนเยอะ ๆ" (YO23, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)

"ตั้งแต่เข้าตื่นขึ้นมาก็รู้สึกสดชื่นที่เราอยู่ท่ามกลางบรรยากาศที่ดี ธรรมชาติร่มรื่น ของเขื่อนลำพระเพลิง และได้สนทนาเกี่ยวกับเรื่อง "คุณค่าของชีวิต" ซึ่งแต่ละคนก็ให้ ความหมายของคุณค่าของชีวิตแตกต่างกันออกไป ซึ่งคุณค่าของชีวิตก็เหมือนกับ ต้นไม้ อากาศ ธรรมชาติ ถ้าเราขาดสิ่งรอบตัวนี้ เราจะอยู่อย่างไรในโลกใบนี้ ดังนั้น เราควรดูแล รักษา ให้ความรักกับเขาก่อนที่เขาจะไม่อยู่ให้เราดูแล" (YO15, บันทึก วันที่2, รุ่นที่2)

"ในตอนเช้าจะพูดถึงเรื่องการตื่นในตอนเช้าว่ามีอะไรที่ทำให้เราตื่น มีสิ่งรอบตัวเราในหลาย ๆ อย่าง มีองค์ประกอบในหลาย ๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นร่างกายของเราเอง หรือไม่ก็เป็นธรรมชาติ บรรยากาศที่ทำให้เรารู้สึกตื่น และได้มุมมองได้การมองในแง่ต่าง ๆ คือการที่เราอยู่บนโลกนี้เราต้องพึ่งพาอาศัยกันไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ และรู้สึกว่าทุกอย่างนี้ให้ประโยชน์ต่อเรามีคุณค่าต่อเรา อยากจะขอบคุณสิ่งนั้น และอยากจะรักษาและหวงแหนมันไว้ให้อยู่กับเรานาน ๆ" (YO13, บันทึกวันที่2, รุ่นที่2)

"ตอนเช้าตื่นมาคุยกับเพื่อนเรื่องการตื่นมีองค์ประกอบอะไรที่เป็นการทำงานให้ตื่นได้ และประโยคที่สำคัญก็คือคำพูดของอินเดียแดงที่ว่า "ถ้าต้นไม้ต้นสุดท้ายถูกตัด และน้ำหยดสุดท้ายถูกดื่ม และเงินที่มีกินแทนข้าวไม่ได้" เป็นประโยคที่สะท้อนถึงการใช้ชีวิตที่ทุกคนในสมัยนี้ละเลยคุณค่าที่แท้จริง และหลงอยู่กับวัตถุนิยมเมื่อคุยกันเรื่องนี้ก็ได้รู้จักคุณค่าที่แท้จริงในชีวิตจะต้องอาศัยธรรมชาติในการดำรงอยู่ ไม่สามารถอยู่โดยไม่มีธรรมชาติได้ และต้องปรับตัวให้อยู่ร่วมกับธรรมชาติ ไม่ใช่ปรับธรรมชาติเข้าหาเรา" (YO17, บันทึกวันที่2, รุ่นที่2)

"และอยากจะขอบคุณพี่ที่พาพวกเราทั้งหลายได้มาใช้ชีวิต ได้อยู่ร่วมกันได้เห็นนิสัยกันและกันมากยิ่งขึ้น เห็นการคิดการตัดสินใจของตัวเองมากขึ้น ขอขอบคุณเพื่อนๆที่อยู่ร่วมกันช่วยกันตลอด หากไม่มี 3 วันนี้ เราก็คงไม่รู้เลยว่าทุกสิ่งที่อยู่รอบตัวเรานั้นมันมีค่ายิ่งใหญ่ที่สุดสำหรับเรามากแค่ไหน ขอขอบคุณธรรมชาติที่สร้างเรามา ให้เราได้รักได้หวงแหนกับตัวเองมากขึ้น เป็นความประทับใจสำหรับตัวเรา มากอย่างยิ่งสำหรับ 3 วันที่ได้รับกลับไป เข้าใจตัวเองมากขึ้นและก็จะทำวันนี้และวันข้างหน้าต่อไปเพื่อเราและพ่อแม่และทุกๆคนค่ะ" (YO6, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

"การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้เป็นเหมือนการทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่มากที่สุด รู้สึกว่าการดำรงชีวิตของแต่ละคนบนโลกใบนี้ มันต้องใช้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ใช้ความรักความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจจึงจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้" (YO18, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า การคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย "จัดเป็นวิธีโยนิโสมนสิการแบบพื้นฐาน" (2546, หน้า 43) ดังนั้นกระบวนการกลุ่มโยนิโสมนสิการจึงเริ่มต้นโดยการเชื่อเชิญให้สมาชิกได้ค่อยๆพิจารณาถึงการได้มาพบเจอกันในวันนี้ หรือนำเรื่องใกล้ตัวสมาชิกที่สุดก็คือ "การเกิดขึ้นของตัวเราต้องอาศัยปัจจัยอะไรบ้างที่มีส่วนเกื้อกูล" เพื่อเอื้อให้

สมาชิกรู้สึกได้มองสภาวะที่เกิดขึ้นจริง มองปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเห็นความสัมพันธ์ ไม่มองเพียงด้านเดียว

เมื่อสมาชิกรู้เริ่มเห็นถึงความเชื่อมโยงของตนเองกับครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน สมาชิกร ครูอาจารย์ ภารโรง คนทำอาหาร คนขับรถ ฯลฯ จากเดิมที่สมาชิกรู้ไม่เห็นหรือตระหนักถึงความสัมพันธ์ที่มีอยู่อย่างชัดเจน เมื่อไม่เห็นก็รู้สึกมีส่วนร่วม ไม่รู้สึกถึงความสำคัญ ไม่ได้ใส่ใจกันและกัน การมองเห็นโดยการคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัยนี้ จึงเป็นจุดเริ่มต้นให้สมาชิกรู้ได้หันกลับมามองตนเองและผู้คนรอบข้างและสรรพสิ่งรอบตัวอย่างเห็นคุณค่า เมื่อสมาชิกรู้มองทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนไป ก็ส่งผลต่อท่าที ความรู้สึก และการกระทำ คำพูด และทัศนคติต่อโลกและชีวิต

2. การคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ

โยนิโสมนสิการในลักษณะนี้หมายถึงกระบวนการคิดพิจารณาที่มองและรู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เกิดขึ้น โดยการแยกแยะถึงสิ่งต่างๆและความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ นั้น ซึ่งการมองเห็นในลักษณะนี้ต้องอาศัยพื้นฐานของการคิดพิจารณาในแบบสืบสาวเหตุปัจจัยด้วย

เมื่อสมาชิกรู้ที่เข้าร่วมกลุ่มโยนิโสมนสิการเกิดความเข้าใจถึงความเชื่อมโยงในชีวิตก็สามารถมองเห็นว่าตนเองต้องอาศัยสิ่งใดบ้างในการมีชีวิต ชีวิตของเราเกี่ยวข้องกับสิ่งใดบ้าง เป็นต้น ทำให้สมาชิกรู้เริ่มมองเห็นส่วนประกอบที่ประกอบกันขึ้นมาเป็นชีวิตของตนเอง และเกิดการพิจารณาถึงส่วนประกอบต่างๆอย่างเห็นความสำคัญ เห็นคุณค่า และขยายทัศนคติของการมองชีวิตให้กว้างขวางจากเดิม ดังข้อความที่สมาชิกรู้บันทึกว่า

“ตอนเช้าของวันนี้เราพูดถึงการตื่นมีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้เราตื่นขึ้นมาก็คือ 1. แสงแดด 2. ลม 3. เสียง ฯลฯ และที่สำคัญก็คือ ลมหายใจของคนเรา และธรรมชาติรอบตัวเรา และได้พูดถึงคุณค่าที่แท้จริง ว่าในตัวของเรานั้นมีอะไรบ้างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตดีและไม่ดีอย่างไร และนำมาถ่ายทอดแลกเปลี่ยนกับเพื่อน ๆ เพื่อเมื่อเราเจอปัญหาอย่างที่เพื่อนเป็นมาเราจะแก้ปัญหาอย่างไร” (YO14, บันทึกวันที่2, รุ่นที่2)

“วันนี้เป็นวันที่ 2 ที่เราได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งแต่ละนาทีของวันนี้เป็นเวลาที่มีค่าและมีความหมายมาก เพราะเรื่องราวชีวิตของคนที่อยู่ร่วมกันมันช่างเป็นอะไรที่ลึกซึ้งและมีความหมายมาก ภาพของแต่ละบุคคลมันสะท้อนหลายอย่างที่เป็นตัวเขา” (YO18, บันทึกวันที่2, รุ่นที่3)

ในกระบวนการกลุ่มโยนิโสมนสิการ ผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้จากสิ่งใกล้ตัว และมีโอกาสสังเกต พิจารณาผ่านคำถามที่จะเอื้อให้สมาชิกเริ่มเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองผู้อื่น และสรรพสิ่ง และแยกแยะส่วนประกอบที่เกี่ยวข้องในชีวิตของตนเอง เช่น “อาหารที่พวกเรารับประทานเข้านี้มาจากที่ใด” หรือ “กว่าจะมาเป็นตัวเราในวันนี้อาศัยสิ่งใดบ้าง” “การตื่นของพวกเราเข้านี้สิ่งใดมีส่วนบ้าง” สมาชิกจะพบโยงใยที่นำมหัสจรรย์ซึ่งซ่อนอยู่ในชีวิตของตนเองและเห็นเส้นทางของการรวมตัวของสรรพสิ่งมากมายที่อุปถัมภ์ในชีวิต สมาชิกจะเริ่มมองเห็นสิ่งต่างๆ รอบตัวอย่างพิถีพิถันและใส่ใจ และตระหนักถึงที่มาของแต่ละสิ่งว่าทุกสิ่งต้องอาศัยเวลา ต้องอาศัยผู้คน ต้องอาศัยแรงงาน อาศัยความตั้งใจ ความเหน็ดเหนื่อย ฯลฯ สมาชิกจะละเอียดอ่อนขึ้น และสัมผัสกับคุณค่าในชีวิตที่ซ่อนอยู่ในทุกสิ่ง

3. การคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือวิถีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ

โยนิโสมนสิการในลักษณะนี้หมายถึงการมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายที่สมาชิกประสบ ซึ่งสมาชิกเมื่อเข้าใจตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ สมาชิกก็จะเห็นว่าไม่มีสิ่งใดที่คงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง หรือตายตัว หรือดำรงอยู่คงเดิม ฯลฯ กระบวนการคิดพิจารณาดังกล่าวส่งผลให้สมาชิกยอมรับกับความเป็นจริงที่ตนเองประสบหรือเคยประสบด้วยใจที่มั่นคง และสามารถแก้ไขไปตามสถานการณ์อย่างสอดคล้อง และเข้าใจถึงกระแสความเปลี่ยนแปลงได้อย่างรู้เท่าทัน ดังข้อความที่สมาชิกบันทึกว่า

“สิ่งที่ได้ฟังเพื่อน ๆ เล่าประสบการณ์ในวันนี้คือ เพื่อจะเล่าถึงชีวิตการดำเนินชีวิตในแต่ละคนหลายรูปแบบ เล่าแบบเปิดใจจึงทำให้รู้สึกไว้ใจและคุ้นเคยกันมากขึ้น รู้สึกสบายใจในระดับหนึ่ง และประสบการณ์ของเพื่อน ๆ ที่เล่าสู่กันฟังเป็นประสบการณ์ที่ฟังแล้วคุ้มค่าน่าเก็บนำไปใช้เป็นแบบอย่างในชีวิตเราได้ แต่ทุกคนก็จะเล่าความรู้สึกที่แตกต่างกันออกไปมีแง่คิดแฝงอยู่เยอะ รู้สึกว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขและก็ต้องทำใจยอมรับกับข้างหน้าและทำวันนี้ในสิ่งที่มีอยู่ตอนนี้ให้ดีที่สุด และจากที่เพื่อนเล่ามาบางคนทำให้รู้สึกคิดถึงบ้าน มีกำลังใจ สบายใจขึ้น” (YO13, บันทึกวันที่ 1, รุ่นที่ 2)

“การที่เพื่อนเล่าประสบการณ์ของตัวเองให้ฟังทำให้เรามีแง่คิดดี ๆ ของเพื่อนมาเป็นคติเตือนใจ เพื่อเอาเป็นแบบอย่าง แต่ชีวิตของคนเราก็คงมีจุดที่ต้องสะดุดบ้าง แต่เราก็แก้ปัญหาเหล่านั้นมาได้ การที่เรามีจิตสำนึกที่ดี ๆ ก็สอนให้เรามีจุดมุ่งหมายในชีวิตของเรา อดีตของเราอาจแก้ไขไม่ได้แต่ปัจจุบันเราอาจจะพร้อมรับสิ่งที่ทุกคนต้องเจอคืออุปสรรคในชีวิต และมันก็ต้องมีแนวทางแก้ไขปัญหาลดเวลาให้ได้” (YO25, บันทึกวันที่2, รุ่นที่3)

“ในกิจกรรมวันนี้ข้าพเจ้าก็ได้ความคิดที่เป็นจริง อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง รู้จักตนเองมากขึ้น มีอะไรก็สามารถที่จะระบายออกมาได้อย่างเต็มที่ และได้รู้จักชีวิตของแต่ละคน ซึ่งแต่ละคนต่างก็มีปัญหาอุปสรรคมากมายในชีวิต เหมือนกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้ใจมากที่ได้มากที่ได้มาเข้ากลุ่มและได้ทำกิจกรรมในครั้งนี้ ข้าพเจ้าก็ได้รับประสบการณ์อย่างมาก และก็เข้าใจตนเองมากขึ้น ในการดำรงตนว่าจะอยู่อย่างไรจึงจะมีความสุข” (YO5, บันทึกประจำวันที่1, รุ่นที่1)

“ในช่วงคำ มีสองบทบาทให้เป็นที่ขำขันกับดินเหนียว ได้รู้ถึงบทบาทในชีวิตอีกรูปแบบคือเปรียบเทียบกับช่างปั้นและดินเหนียว เช่นการทำตามคำสั่งคือเราทำหน้าที่เป็นดินเหนียว และบทบาทของช่างปั้นก็จะเป็นการสร้างสรรค์หรือกำหนดบุคคลอื่นให้เป็นไปตามใจ แต่บางทีการกำหนดของเราอาจจะไม่ถูกใจอีกฝ่าย หรือการกำหนดของอีกฝ่ายอาจจะไม่ถูกใจเรา ดังนั้นการใช้ชีวิตต้องนึกถึงจิตใจทั้งสองฝ่ายว่าเป็นยังไง และค่อยๆปรับตัวให้ทั้งสองฝ่ายพอใจในสิ่งที่กำลังทำอยู่” (YO17, บันทึกวันที่2, รุ่นที่2)

“การที่ได้มาเข้าค่ายใน 3 วันนี้อยากจะเล่าให้แม่ฟังว่าเป็นวันที่มีอะไรหลายๆ อย่างที่เข้ามาเพิ่มเติมในชีวิตอีกมาก คือวันแรกก็ทำความรู้จักกันต่างๆ นานา ทำให้หนูได้เล่าเรื่องแม่กับน้องเหมือนระบายออกมาและก็มีเพื่อนๆ และพี่คอยปลอบใจดีมาก ทำให้หนูคิดได้ว่าหนูจะดูแลแม่และน้องให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งใจมากๆ พี่เขาสอนดีมาก สอนปรัชญา สอนการแก้ปัญหา ซึ่งบางอย่างเราไม่เคยที่จะรู้มันเลยแต่พี่และเพื่อนก็จะคอยให้คำแนะนำเป็นที่ปรึกษา ทำให้เรารู้สึกไว้วางใจ” (YO13, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่2)

การคิดแบบสามัญลักษณ์ เป็นการคิดที่สมาชิกสามารถมองเห็นความเป็นธรรมดาของความเปลี่ยนแปลง เกิดความเข้าใจชัดเจนขึ้นว่าไม่มีสิ่งใดคงทนถาวร

เมื่อสมาธิไม่เข้าใจความเป็นไปของสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลให้เกิดทุกข์ เกิดความรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง โกรธ บางครั้งอาจโทษหรือน้อยใจโชคชะตา ซึ่งยิ่งสมาธิย้อยู่ให้ทุกสิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของมันให้เป็นไปตามใจตนเอง และไม่ยอมรับกับความจริงก็ยิ่งสร้าง ความทุกข์เพิ่มเข้าไปอีก

เมื่อสมาธิเข้าใจ และรู้เท่าทันกับเหตุการณ์ที่ต้องประสบ สภาวะที่เกิดขึ้นจากความเข้าใจนี้คือสมาธิสามารถยอมรับกับเหตุการณ์ที่ไม่พอใจไม่ถูกใจได้และสามารถจัดการกับสิ่งนั้น ด้วยใจมั่นคง หนักแน่น และด้วยจิตใจที่สามารถปล่อยวางและมีอิสระมากขึ้น

4. การคิดแบบอริยสัจ 4 หรือ คิดแบบแก้ปัญหา

โยนิโสมนสิการลักษณะนี้หมายถึงวิธีแห่งความดับทุกข์ ซึ่งเป็นกระบวนการคิดที่จัดการกับความทุกข์โดยตรง ทำให้สมาธิเพ่งพิจารณาถึงปัญหาของตนอย่างเข้าใจ วิธีคิดนี้เนื่องกับวิธีคิดแบบสามัญลักษณ์(วิธีที่ 3) ก่อนหน้านั้น เนื่องจากเมื่อสมาธิยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ก็ช่วยให้สมาธิเริ่มสังเกตเรื่องราวของตนเองอย่างตรงไปตรงมา ไม่หาเหตุผลมาอธิบายแก้ตัว ไม่โทษผู้อื่น ซึ่งกระบวนการคิดแบบแก้ปัญหา ก็จะเริ่มต้นจาก 1) การรู้ทุกข์ของตนเอง ทุกข์ในที่นี้หมายถึง อาการไม่สงบหรืออาการที่จิตใจถูกบีบคั้นเพราะ ความเข้าใจไม่ถูกต้องในกฎธรรมชาติ ทำให้สมาธิย้อยู่ ประารณา คาคหวัง ไม่ยอมรับกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น การที่สมาธิได้รู้จักมองปัญหาของตน และกล้าที่จะรับผิดชอบกับการกระทำของตน ก็นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการแก้ไขปัญหาแล้ว 2) การละเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ การที่สมาธิพิจารณาจนเห็นว่าความบีบคั้น กดดันที่เกิดขึ้นมีที่มาจากความต้องการที่จะควบคุมทุกอย่างให้เป็นไปตามใจ โดยไม่เข้าใจในความสัมพันธ์เชื่อมโยงและความเปลี่ยนแปลงในชีวิต 3) การลงมือปฏิบัติ เมื่อสมาธิสังเกต ใคร่ครวญ พินิจพิจารณาอย่างแยบคายก็พบว่าทุกข์เกิดขึ้นเมื่อตัวเราไม่สอดคล้องกับความเป็นไปของกฎธรรมชาติ สมาธิก็เริ่มพิจารณาต้นเหตุที่แท้จริงคือ ความต้องการ ความคาดหวัง ความปรารถนา ฯลฯ ของตนเองที่ซ่อนอยู่ในเรื่องที่สมาธิเป็นทุกข์ 4) ความประจักษ์แจ้ง ความเข้าใจ ความสงบโล่งโปร่งที่เกิดขึ้น เมื่อสมาธิคลายจากความต้องการ ความคาดหวัง ความปรารถนา และพบว่าตัวเราอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติจนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ภายใต้ความสัมพันธ์เชื่อมโยงและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมั่นคง ฯลฯ ดังข้อความที่สมาธิบันทึกว่า

"วันนี้เป็นวันที่ทำให้ฉันรู้จักเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น และรู้ว่าการที่เราได้พบปัญหาของเราออกมามันทำให้รู้สึกดีและทำให้รู้ว่ายังมีเพื่อนที่จะคอยอยู่เคียงข้างกันตลอดไป" (YO4, บันทึกประจำวันที่ 1, รุ่นที่ 1)

“ในกิจกรรมวันนี้ข้าพเจ้าก็ได้ความคิดที่เป็นจริง อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง รู้จักตนเองมากขึ้น มีอะไรก็สามารถที่จะระบายออกมาได้อย่างเต็มที่ และได้รู้จักชีวิตของแต่ละคน ซึ่งแต่ละคนต่างก็มีปัญหาอุปสรรคมากมายในชีวิต เหมือนกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้ใจมากที่ได้มากที่ได้มาเข้ากลุ่มและได้ทำกิจกรรมในครั้งนี้ ข้าพเจ้าก็ได้รับประสบการณ์อย่างมากมาย และก็เข้าใจตนเองมากขึ้น ในการดำรงตนว่าจะอยู่อย่างไรจึงจะมีความสุข” (YO5, บันทึกประจำวันที่1, รุ่นที่1)

“ข้าพเจ้าได้ประสบการณ์อะไรหลายอย่างในวันนี้ ได้รู้จักตัวเองมากขึ้นและเพื่อนทำให้เรากล้าที่จะพูดแก้ปัญหาเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น และมีเรื่องอะไรที่ไม่สบายใจก็สามารถนำมาบรรยายให้เพื่อนฟังได้เพื่อนก็จะช่วยเราแก้ปัญหา” (YO3, บันทึกประจำวันที่2, รุ่นที่1)

“ประสบการณ์ที่ได้รับในวันนี้คือการที่เราได้แลกเปลี่ยนภาพประทับใจที่เราได้เจอมาและได้ทำให้หนูได้รู้ถึงพระคุณพ่อแม่มากขึ้น ไม่ทำให้คิดหลงผิดมากถ้าไม่มีโอกาสได้มานั่งเข้าค่ายในวันนี้ ก็คงไม่รับรู้ถึงความรู้สึกของเพื่อน ๆ ว่าเป็นยังไงและหนูก็คงไม่ได้กลับมาคิดทบทวนถึงเรื่องราวเดิม ๆ ที่ผ่านมา” (YO21, บันทึกวันที่2, รุ่นที่3)

“คนทุกคนไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ จะต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันก็ไม่เกิดปัญหาขึ้น ประสบการณ์ที่ได้รับรู้จักที่เกิดขึ้นกับฉันทำให้ฉันหาวิธีที่จะอยู่อย่างไม่มีปัญหา อยู่อย่างมีความสุข และสามารถเรียนรู้ชีวิตของผู้อื่นอีกหลายๆเหตุการณ์” (YO11, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่2)

“กิจกรรมนี้เป็นเหมือนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของแต่ละบุคคลภายในกลุ่ม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตให้กันและกันฟัง เมื่อรับฟังแล้วประสบการณ์เหล่านั้นมันเหมือนยารักษาผลที่อยู่ในใจเราได้มาก” (YO18, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)

“ประสบการณ์ตลอดระยะเวลา 3 วันที่ได้มาอยู่ค่ายนี้ ทำให้ดิฉันภูมิใจในเรื่องต่าง ๆ มากมาย มันทำให้ดิฉันคิดได้และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองในด้านต่าง ๆ” (YO23, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)

วิธีคิดแบบแก้ปัญหาหรือแบบอริยสัจนี้ ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าเป็นวิธีคิดที่ครอบคลุมวิธีคิดอื่นได้ทั้งหมด เนื่องจากเมื่อสมาชิกรอคอยอยู่ในความทุกข์ นั่นก็หมายถึงสมาชิกรอคอยความเข้าใจในวิธีคิดอื่นๆที่กล่าวไว้ทั้งหมด เช่น เมื่อสมาชิกรอคอยกับความสูญเสีย ย่อมแสดงถึงความไม่เข้าใจในเหตุปัจจัยที่สืบเนื่องกันมา ไม่เห็นธรรมชาติของการเกิด การตาย ความเปลี่ยนแปลง เมื่อมองไม่เห็นถึงส่งผลให้บุคคลไม่สามารถยอมรับกับเหตุการณ์นี้ได้ สิ่งที่ทำก็ไม่มีความตั้งใจ อาจหันไปพึ่งยาเสพติดหรือปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม มองไม่เห็นความสำคัญของเวลาปัจจุบัน ไม่รู้จักแยกแยะคุณโทษและทางออก ฯลฯ จึงเห็นว่าความทุกข์ที่ครอบครองเนื้อที่ในจิตใจก็แสดงถึงการขาดโยนิโสมนสิการในวิธีอื่นด้วย นี่เป็นตัวอย่างเพื่อแสดงให้เห็นถึงความซ่อนซ่อนของสภาวะที่เกิดขึ้นในจิตใจด้านที่เกิดทุกข์

ขณะที่กระบวนการโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ 4 ที่เกิดขึ้นในสมาธิจึงเป็นการแสดงถึงภาวะหมดทุกข์ในขณะนั้น นั่นคือ เข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่เกิดขึ้นในชีวิต ยอมรับและรู้เท่าทันกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ยึดหยุ่นอยู่กับเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังได้ เกิดความเห็นคุณค่าในชีวิตของตนและสรรพสิ่ง มีกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม เกิดความมุ่งมั่นกระทำสิ่งที่เกิดประโยชน์ เข้าใจความเป็นไปของชีวิตที่ต้องมีปัญหา มีอุปสรรค มีความเปลี่ยนแปลง

กระบวนการในกลุ่มโยนิโสมนสิการจึงมุ่งให้สมาธิสามารถนำความเข้าใจเรื่องชีวิต เรื่องธรรมชาติที่อยู่ภายใต้ความสัมพันธ์และความเปลี่ยนแปลง เพื่อสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในกระแสความสัมพันธ์และความเปลี่ยนแปลงอย่างเข้าใจ และเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างเข้มแข็ง มั่นคง

5. การคิดแบบคุณโทษและทางออก

โยนิโสมนสิการในลักษณะนี้หมายถึง การมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านเป็นคุณด้านเป็นโทษ และเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก ซึ่งสมาธิได้เกิดการพิจารณาประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นอย่างรอบด้าน จนเห็นด้านดี ด้านเสีย และสามารถเลือกการกระทำที่เหมาะสมและเกิดคุณกับตน ดังข้อความที่สมาธิบันทึกว่า

“สิ่งที่เพื่อนได้เล่าได้พูดให้ฟังบ้างก็เป็นสิ่งดี บ้างก็เป็นสิ่งไม่ดี แต่เพื่อนคนนั้นก็พร้อมที่จะพูดให้เพื่อนฟังทั้งหมด ซึ่งมันก็จะเป็นการถ่ายทอดประสบการณ์จากบุคคลหนึ่งไปยังอีกหลาย ๆ บุคคลเพื่อที่จะให้บุคคลคนนั้นปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างในสิ่งที่ดี หรือสิ่งที่ไม่ดีก็ไม่สมควรจะทำตาม มันเป็นแนวคิดในอีกแง่มุมหนึ่งของคนเราและทำให้เรามีชีวิตและการกระทำที่เปลี่ยนไป ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เพื่อนได้เล่าให้ฟัง มันทำให้ดิฉันคิดถึงอนาคตหรือวันต่อ ๆ ไปว่าควรทำตัวอย่างไร ควรมีชีวิตอย่างไร” (YO23, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)

“ทำให้รู้จักเพื่อนๆมากขึ้น ทำให้รู้สิ่งที่เราควรจะทำหรือ หน้าที่ของเรา เช่น ขยัน ตั้งใจเรียน การเป็นคนดีของพ่อ-แม่ ขอขอบคุณสำหรับประสบการณ์อันคุ้มค่าที่ได้มอบให้ จะนำไปใช้และทำให้ได้ค่ะ” (YO2, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

“และรู้จักความเป็นตัวของตัวเองมาก รู้จักเอาประสบการณ์นี้ไปแก้ไขในการใช้ชีวิตประจำวันได้ รู้จักความอดทน และทำให้รู้และในการให้คำแนะนำของพี่เพียงที่คอยให้คำแนะนำและการที่จะทดแทนบุญคุณผู้ที่มีอุปการะต่อตัวเรา รู้จักการที่จะประหยัดเงินในการใช้จ่าย ในการขยันเรียนให้มากขึ้นกว่าเดิม และการทำผิดต่อพ่อแม่ถ้าจะขอโทษก็กล้าที่จะทำมากกว่าเดิม และช่วยแบ่งเบาภาระท่านได้” (YO7, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

“รู้สึกประทับใจเพื่อนทุกคนที่เห็นความสำคัญ และรู้ถึงเป้าหมายในชีวิต วิธีการเดินทางไปให้ถึงจุดหมายปลายทางที่ตั้งไว้อย่างไม่หลงทางไปทางอื่นที่ผิด และเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวเรา บางครั้งเราอาจจะมองไปสองข้างทางที่เราเดินไปจุดหมายทั้งซ้ายขวา เรามองไม่เห็นใครที่จริงใจกับเรามากที่สุดจนลืมมองคนข้างหน้าเรานั้นคือพ่อแม่ ญาติพี่น้องที่อยู่ข้างหน้าให้ความจริงใจคอยช่วยเหลือเรามาตลอด... ได้คิดถึงตัวเราและคนรอบข้างที่คอยอยู่ข้างๆและเดินเคียงข้างเราตลอดไป ทั้งเพื่อนทั้งพ่อแม่ นุ้ยตายาย และคนรอบข้าง” (YO2, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

กระบวนการในกลุ่มโยนิโสมนสิการซึ่งวางรากฐานแบบวิธีอริยสัจ4 ซึ่งเป็นกรอบที่จะชวนให้สมาชิกรู้จักทุกข์ของตนเอง และหาเหตุแห่งทุกข์ นั่นก็เป็นแนวทางเดียวกับความเข้าใจในการมองเห็นคุณโทษ และทางออก การกระทำที่เป็นคุณก็เป็นวิธีออกจากทุกข์ การกระทำที่เป็นโทษก็คือหนทางสู่ความทุกข์



การคิดแบบคุณโทษและทางออก เป็นการเพ่งมอง เป็นการสังเกตของสมาชิกโดยสามารถเลือกพิจารณาว่าสิ่งใดควรปฏิบัติ สิ่งใดควรละ สิ่งใดควรปรับปรุงแก้ไข ซึ่งการพิจารณาถึงการกระทำ ความคิด คำพูดของตนเอง ย่อมเป็นเครื่องแสดงถึงความสำนึก ความตระหนักถึงการกระทำของตนที่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น จึงจะเห็นได้จากคำพูดของสมาชิกเมื่อมีหนทางหรือเป้าหมายที่จะทำในสิ่งที่เป็คุณสมาชิกจะแสดงออกถึงความระลึกถึงผู้มีพระคุณ สำนึกถึงบุญคุณ มีกำลังที่จะทำให้ผู้มีพระคุณเห็นผลสำเร็จของการกระทำ ฯลฯ สะท้อนให้เห็นว่าวิถีคิดแบบสืบสาว เหตุปัจจัย หรือการเห็นอิทัปปัจจัยตาก็ซ่อนอยู่ในสภาวะนี้อย่างแยกกันไม่ออก

6. การคิดแบบคุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม

โยนิโสมนสิการในลักษณะนี้เป็นวิถีคิดแบบสกดหรือบรรเทาตณหา เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลสหรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไป ในงานวิจัยนี้หมายถึงวิถีคิดที่สมาชิกได้หันมามอง มาพิจารณาการบริโภค การใช้สอยสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันของตนเอง ดั่งข้อความที่สมาชิกบันทึกว่า

“วิธีการแก้ปัญหาของเขาเราก็นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของเราได้เป็นอย่างดี ซึ่งอนาคตของเรามีพ่อแม่ ญาติพี่น้องยังคงคอยให้กำลังใจเราอยู่เคียงข้างและหวังกับเรา อยากให้เราได้ดี อยากเห็นเราเป็นคนดี มีอนาคตที่ดี ดิฉันเชื่อว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาของเพื่อนๆ ทำให้ดิฉันสามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตของดิฉันได้เป็นอย่างดี” (YO6, บันทึกประจำวันที่1, รุ่นที่1)

“นอกจากธรรมชาติแล้วยังมี ความรัก ความสุข ฯลฯ ที่เราไม่สามารถหาซื้อได้ด้วยเงินทอง เราต้องอาศัยความจริงใจ การปรับตัว มองทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงคือมีทั้งสิ่งที่เราเลือกได้และเลือกไม่ได้ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็จะช่วยให้เรามีความสุข” (YO12, บันทึกวันที่2, รุ่นที่2)

“วันนี้เราตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่นเป็นความสดชื่นจาก ต้นไม้ สายลม และแสงแดด ซึ่งเป็นสิ่งที่เราหาได้ยากมากจากชีวิตในเมือง การได้ตื่นเช้ายังเป็นการทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบานพร้อมที่จะดำรงชีวิตต่อไปในแต่ละวัน เรายังได้พูดถึงคุณค่าของธรรมชาติ และผู้คนที่อยู่รอบๆ ตัวเรา ถ้าหากเรามองสิ่งต่างๆ เหล่านี้ว่ามีคุณค่าและคงคุณค่าแก่การหวงแหน สิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็จะอยู่กับเราตลอดเวลา และจะอยู่ต่อไปนานๆ” (YO12, บันทึกวันที่2, รุ่นที่2)

“ในวันแรกนี้ดีมากทำให้หนูได้เปิดโอกาสคุยปัญหาต่าง ๆ ที่หนูพบมาให้เพื่อน ได้รับฟังและคิดแก้ปัญหาพร้อมกัน ทำให้เรามองว่าในชีวิตนี้เราก็มียิ่งดี ๆ เข้ามานะ และชีวิตเรานี้มีคุณค่านะ ทำให้เรามีแรงก้าวต่อ” (YO10, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่2)

“3 วันนี้ทำให้รู้และเห็นตัวเองมากขึ้น ทำให้คิดถึง นึกถึงบุคคลที่อยู่รอบๆตัวไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ น้อง ปู่ ย่าตา ยายและทุกๆคนที่มีบุญคุณต่อเรา อยากกลับไปตอบแทนบุญคุณเขาบ้าง ก่อนที่จะไม่ได้ตอบแทน อยากกลับไปบอกรักเขา ก่อนที่จะไม่ได้บอก” (YO1, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

“ส่วนวันที่2 พี่เขาให้เราทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะป็นให้มองสิ่งรอบตัวเราว่ามีประโยชน์ต่อเรามากนะ มีความช่วยเหลือเกื้อกูลกันอยู่ เห็นธรรมชาติ...ได้รู้ปรัชญาต่างๆ และในวันที่ 3 วันสุดท้ายพี่เขาให้มองเพื่อนๆ ได้รู้จักตัวเอง ได้รู้จักคุณค่าของสิ่งต่างๆในชีวิตว่าแต่ละอย่างก็มีคุณค่าในตัวเหมือนกัน ไม่ว่าจะมากหรือน้อย” (YO13, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่2)

“และรู้จักความเป็นตัวของตัวเองมาก รู้จักเอาประสบการณ์นี้ไปแก้ไขในการใช้ชีวิตประจำวันได้ รู้จักความอดทน และทำให้รู้และในการให้คำแนะนำของพี่เพียงที่คอยให้คำแนะนำและการที่จะทดแทนบุญคุณผู้ที่มีอุปการะต่อตัวเรา รู้จักการที่จะประหยัดเงินในการใช้จ่าย ในการขยันเรียนให้มากขึ้นกว่าเดิม และการทำผิดต่อพ่อแม่ถ้าจะขอโทษก็กล้าที่จะทำมากกว่าเดิม และช่วยแบ่งเบาภาระท่านได้” (YO7, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

“จะจดจำประสบการณ์ช่วง 3 วันนี้ไปตลอด เพราะมันไม่ใช่การเข้าค่ายลูกเสือ แต่มันเป็นการเข้าค่ายที่ทำให้เราเข้าถึงจิตใจของเพื่อน ทำให้เราไม่มองเพื่อนแต่ภายนอก ให้มองที่จิตใจของเขา” (YO20, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)

กระบวนการในกลุ่มโยนิโตมนสิการผู้นำกลุ่มจะอาศัยเรื่องราวประสบการณ์ของสมาชิกซึ่งเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับบุคคลที่สำคัญในชีวิต เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ปู่ย่าตายาย ครูอาจารย์ เพื่อนสนิท ฯลฯ โดยชวนให้สมาชิกเห็นถึงความสำคัญของผู้นั้นในชีวิตที่เป็นส่วนที่หล่อเลี้ยงชีวิตของเรา เนื่องจากวัยของสมาชิกเป็นวัยที่เพิ่งออกมาใช้ชีวิตในโลกกว้าง ย่อมส่งผลให้สมาชิกถูกชักจูงไปได้ง่ายด้วยสิ่งของที่ฉาบฉวยและเป็นสิ่งที่สนองความต้องการมากกว่า จะให้คุณค่า เช่น ความต้องการมีรถเพื่ออวดหรือแข่งกัน การแต่งกายตามแฟชั่นด้วยเสื้อผ้าราคาแพง การรับประทานอาหารในร้านโก้หรูแต่ไม่มีคุณค่าทางอาหาร การทำศัลยกรรมเพื่อสร้าง

ความมั่นใจในภาพลักษณ์ของตน ฯลฯ การเอื้อและชี้ให้สมาชิกแยกคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมออกจากกันได้โดยผู้นำกลุ่มจึงมีส่วนสำคัญที่จะต้องสร้างความเชื่อ ความศรัทธาที่สมาชิกมีต่อผู้นำกลุ่มและสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงจนสมาชิกประจักษ์แจ้งว่าแท้ที่สุด สาระที่สำคัญในชีวิตของตนคือสิ่งใด

การที่สมาชิกพิจารณาได้ถึงสาระของคุณค่าแท้ย่อมแสดงถึงความเข้าใจชีวิตที่ลึกซึ้งขึ้น ละเอียดขึ้นไป เมื่อสมาชิกเข้าถึงคุณค่าที่แท้จริงในชีวิต สมาชิกก็สามารถยับยั้งชั่งใจได้กับความต้องการ ความปรารถนา ฯลฯ ของตน ความเข้าใจในคุณค่าแท้จึงเป็นการสกัดกั้นให้สมาชิกไม่หลงกล ไม่ติดกับคุณค่าเทียมที่แฝงอยู่ในวิถีการดำรงชีวิตในโลกเทคโนโลยี จนสามารถควบคุมความคิด พฤติกรรมของตนให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์

7. การคิดแบบอธิบายปลุกเร้าคุณธรรม

โยนิโสมนสิการในลักษณะนี้หมายถึง วิธีคิดแบบเร้ากุศล เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาตัวตน เมื่อสมาชิกพิจารณาสິงต่างๆที่ประสบด้วยใจที่ตั้งงาม ความคิดที่เป็นกุศล ก็ส่งผลให้เกิดความคิด ความเข้าใจ การกระทำที่ตั้งงามเป็นประโยชน์ นอกจากนี้ยังสามารถแก้ไขข้อบกพร่อง ความเคยชิน ความคิดที่ไม่ก่อผลดีจนสามารถสร้างทำให้เกิดพลังเกิดแรงใจที่จะกระทำการต่างๆที่เกื้อกูลต่อชีวิตของตนและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ดังข้อความที่สมาชิกบันทึกว่า

“ตอนเย็นเล่าเรื่องความประทับใจ ความประทับใจที่เกิดขึ้นกับตัวเรา เมื่อเรานึกถึงความประทับใจที่ไร ทำให้เราเกิดรอยยิ้มขึ้นมาทันทีที่เรานึกถึง ความดีที่เราทำ และสิ่งที่เราทำความดีจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น และเป็นเกียรติแก่ตัวเราเอง ทำให้เราเกิดความสุขและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตให้ราบรื่น” (YO11, บันทึกวันที่1, รุ่นที่2)

“ตอนเย็นพวกเราได้ร่วมเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่อง ความภาคภูมิใจในเรื่องไหนมากที่สุด ทุกคนก็จะมี ความประทับใจหลาย ๆ เรื่องแตกต่างกันไป อาจเป็นเรื่องในครอบครัว ปู่ ตัวเอง การเรียน เป็นต้น เราเชื่อว่าความประทับใจเหล่านี้จะเป็นพลังให้เราสู้ต่อไป และเดินไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ ความรู้สึกท้อได้แต่อย่าถอยความสำเร็จทุกอย่างขึ้นอยู่กับใจของเรา ถึงแม้ว่ามันอาจจะขัดใจเราบ้างไม่ถูกใจเราบ้าง ถ้าหากเราผ่านมันไปได้ นั่นแหละ! คือความภาคภูมิใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุด และอีกอย่างหนึ่งที่เราได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในครั้งนี้คือ ทำให้เรามองเห็นความเป็นตัวเองของเพื่อน ๆ แต่ละคนด้วย” (YO12, บันทึกวันที่1, รุ่นที่2)

“ก็ได้เปรียบเทียบตัวเองเป็นเหมือนสายน้ำที่เวลาคลื่นสงบ น้ำนิ่ง ก็เหมือนกับชีวิตของเรานิ่งมีสติที่จะทำอะไรได้หลายอย่าง แต่ถ้าน้ำเชี่ยว คลื่นลมแรงมีพายุโหมกระหน่ำ ก็เหมือนกับเรามีปัญหาเข้ามาในชีวิตมากมายหลายปัญหาแต่เราจะแก้ปัญหาเหล่านั้นได้อย่างไร เราก็ต้องมีสติคิดก่อนที่จะทำอะไร อย่าใจลอยค่อย ๆ หาวิธีแก้ปัญหาทีละอย่าง อย่าท้อเพราะคนที่พิการเขายังอยู่ได้แล้วเราละครบกองค์ประกอบทุกอย่าง เราจะกลัวอะไรละ” (YO15, บันทึกวันที่2, รุ่นที่2)

“พูดถึงเรื่องการตื่น ตามปกติแล้วเราตื่นขึ้นมาเรามักจะมองสิ่งที่อยู่รอบตัวเราหรือมองสิ่งที่อยู่นอกตัวเราว่าเป็นผลทำให้เราตื่น แต่ที่จริงแล้วเรากลับลืมนึกถึงตัวเราเองว่าถ้าเราไม่มีลมหายใจแล้วเราจะตื่นไม่ได้ ดังนั้นเราควรจะนึกถึงตนเอง และไม่ประมาทกับชีวิตของตนเอง” (YO10, บันทึกวันที่2, รุ่นที่2)

“3 วันนี้ทำให้รู้และเห็นตัวเองมากขึ้น ทำให้คิดถึง นึกถึงบุคคลที่อยู่รอบๆตัว ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ น้อง ปู่ ย่าตา ยายและทุกๆคนที่มีบุญคุณต่อเรา อยากกลับไปตอบแทนบุญคุณเขาบ้าง ก่อนที่จะไม่ได้ตอบแทน อยากกลับไปบอกรักเขา ก่อนที่จะไม่ได้บอก” (YO1, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

“กิจกรรมนี้ทำให้เราได้รู้ประสบการณ์ที่เราพบที่เราเจอของเราและเพื่อนที่นำมาเล่าให้กันฟัง และทำให้รู้จักตนเองมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เรารู้ว่าเราไม่ได้เดินทางไปข้างหน้าคนเดียวแต่เรามีเพื่อนเดินไปกับเราด้วย รู้จักฝันไปให้ไกลไปให้ถึงฝันที่เราฝันไว้ว่าเราต้องไปให้ถึงเพื่อที่จะทำให้พ่อแม่ของเราภูมิใจในตัวเราที่มีลูกที่ดีเชื่อฟังท่าน ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน และสิ่งสำคัญที่เรามาจนถึงทุกวันนี้ก็ต้องของคุณพ่อและแม่ที่ทำให้เกิดมาเป็นคนมีชีวิตความเป็นอยู่ที่สมบูรณ์พร้อมไปทุกอย่าง และการที่เราจะทำอะไรให้สำเร็จก็ต้องตั้งใจและฝ่าฟันไปให้ถึงจุดมุ่งหมายที่เราตั้งใจไว้” (YO3, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

“จากที่ได้มาอยู่ร่วมกัน 3 วันนี้ก็ทำให้เราได้ทราบถึงปัญหาชีวิตเพื่อนๆแต่ละคนว่าปัญหาอุปสรรคของเพื่อนนั้นมันเป็นสิ่งที่ทำให้เพื่อนได้ต่อสู้ชีวิต และทำความหวังความฝันของตนเองให้สำเร็จตามที่คนข้างหลังเราอยากเห็นความสำเร็จและในการคิดการตัดสินใจอะไรกับชีวิตกับปัญหาก็ทำให้เรากล้ามากขึ้น เห็นคุณค่าตัวเรามากขึ้น คนรอบข้าง พ่อแม่ เพื่อน พี่น้องที่เคยให้ความช่วยเหลือเวลาที่เราไม่สบายใจ ทุกข์ใจ เห็นความหวังใย ความรักที่มีให้ต่อกันและกัน ความหวังของเรานั้น

เราก็จะทำให้มันสำเร็จเพื่อตัวเราเองและทำให้พ่อแม่ได้ภาคภูมิใจกับเราด้วย" (YO6, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

"ประสบการณ์ 3 วันที่เราได้มาเข้าค่ายในครั้งนี้ก็ถือว่าได้รู้จักสำนึกถึงบุญคุณของผู้มีพระคุณคือพ่อแม่เรา และได้มารู้จักพี่เพ็ญเป็นความโชคดียิ่งมากที่ได้มาเรียนรู้ประสบการณ์ด้วยทำให้คิดอะไรได้มากขึ้นมาก ๆ" (YO21, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)

"กิจกรรมครั้งนี้จะไม่เกิดขึ้นถ้าดิฉันหรือผู้เข้าร่วมยังไม่พร้อม แต่ตัวดิฉันแล้วฉันพร้อมที่จะเข้าร่วมทั้งกายและจิตใจ ทำให้สิ่งที่ฉันได้กลับไปคือความคิดที่แปลกใหม่ ความทรงจำที่ดี ความสงบ ความนิ่งและความเข้าใจความเป็นไปของชีวิต" (YO18, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)

วิธีคิดแบบเร้ากุศลนี้ พระธรรมปิฎก กล่าวเสริมถึงวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้ากุศลว่า "เป็นวิธีที่เปิดกว้างที่สุดสำหรับการขยาย ดัดแปลง และสรรหาวิธีการปลีกย่อยต่างๆ...สุดแต่จะให้ได้ดีแก่จิตอหยาศัยของบุคคลที่แตกต่างกัน...นอกจากหลักทั่วไปแล้วควรกล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญที่พวงความคิดให้อยู่ในโยนิโสมนสิการ อันได้แก่ สติ" (2546, 87) วิธีคิดนี้จึงเอื้อให้สมาชิกได้ขยายความคิดความเข้าใจเพื่อการนำไปปรับใช้ให้เหมาะกับแต่ละคน แต่สิ่งที่พึงพิจารณาคือ แม้สมาชิกจะนำไปใช้ด้วยรูปแบบวิธีการแตกต่างกัน แต่องค์ธรรมที่สำคัญที่เป็นหลักคือสติที่ช่วยยั้ง และ ช่วยในการตั้งต้นความคิดไปในแนวทางโยนิโสมนสิการ ซึ่งจะเห็นว่าเมื่อสมาชิกเกิดสติ ก็สามารถมอง สามารถพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความใส่ใจ เห็นคุณค่า เกิดความตระหนัก ระลึกถึงความสำคัญของสิ่งต่างๆ จากที่เคยละเลย เพิกเฉย มองไม่เห็นความจริงของชีวิตที่ซ่อนอยู่ในธรรมชาติแห่งกฎความสัมพันธ์และความเปลี่ยนแปลง เมื่อกระบวนการในกลุ่มโยนิโสมนสิการเอื้อให้สมาชิกเกิดสติ และความคิดที่เป็นกุศลแล้ว ความคิด จิตใจ และการกระทำของสมาชิกก็สามารถดำเนินไปตามวิถีที่เป็นกุศลตามเหตุปัจจัยในชีวิตของแต่ละบุคคล

8. การคิดแบบเป็นผู้อยู่ในขณะปัจจุบัน

โยนิโสมนสิการในลักษณะนี้หมายถึง หรือวิธีคิดแบบเป็นอยู่ปัจจุบัน วิธีคิดนี้อาจถือได้ว่าจะแทรกหรือคลุมวิธีคิดแบบก่อน ๆ ที่กล่าวมาแล้วก็ได้ ลักษณะที่สำคัญคือ เป็นการคิดที่มีสติ ระลึกับสิ่งที่ต้องกระทำในปัจจุบัน แม้จะคิดเรื่องอดีตหรืออนาคตก็เป็นไปด้วยการพิจารณาอย่างชัดเจนและใช้ปัญญาใคร่ครวญ คือสามารถเรียนรู้จากความผิดพลาดหรือบทเรียนในอดีต ความระมัดระวังประพฤติกฎปฏิบัติตนอยู่ในความไม่ประมาท

“ได้รู้เรื่องความรักในตอนบ่ายเป็นสิ่งที่ดีและสำคัญมากสำหรับเราในตอนนี่เพราะเป็นช่วงในวัยเรียน บางครั้งอาจมีอุปสรรค ทะเลาะกัน แต่เราก็ต้องคิดว่าตอนนี่เราเรียนอยู่ อย่าไปคิดในเรื่องที่เรากังวลเพราะอาจจะทำให้เราเสียการเรียนได้ เราควรมีสติในการที่คิดอะไรทำสักอย่างให้รอบคอบ เพื่อพ่อแม่ของเราที่ทำงานอดสูหาเสียสละเงิน ร่างกาย เวลา ส่งเสียเราเรียนจนถึงทุกวันนี้” (YO14, บันทึกวันที่1, รุ่นที่2)

“ในวันนี้พวกเราทุกคนก็ได้มาเล่าประสบการณ์ของแต่ละคนให้เพื่อน ๆ ฟัง และได้มาแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันทำให้เราได้รู้ว่าคนเรามีทั้งความสุขและความทุกข์ในเวลาและสถานที่ต่างกัน สิ่งที่ได้รับรู้วันนี้ทำให้ผมทราบว่าคนที่เราเกิดมาเป็นคนแล้วเราก็ต้องทำวันนี้ให้ดีที่สุดและทำให้สุดความสามารถของเรา” (YO22, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)

“และการที่เราคิดของเราเองแต่จิตใจข้างในเพื่อนก็ไม่รู้ว่าคิดอะไร การที่เราจะมองใครด้วยภายนอก เขาคอนั้นอาจดีก็ได้ และเราก็ได้มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผ่านมาให้ทุกคนฟัง และได้แลกเปลี่ยนความคิดของเพื่อนในแต่ละมุมมองว่าใครเป็นอย่างไร นิสัยใจคอเป็นอย่างไร ต่อไปเราควรแก้ปัญหาในชีวิตอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นประสบการณ์และใช้เป็นเครื่องพิสูจน์ชีวิตต่อไป” (YO25, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)

“ข้าพเจ้าได้ประสบการณ์จากการเดินทางของแต่ละคนว่าแต่ละคนมีการเดินทางที่แตกต่างกัน แต่สุดท้ายก็มีจุดจบเหมือนกันคือ จุดมุ่งหมายของชีวิตนั่นเอง อีกเรื่องคือการเขียนเรื่องต่างๆที่อยากจะเล่าหรืออยากระบายออกมาให้เพื่อนฟัง พอฟังหนังสือชีวิตของแต่ละคนได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น เพราะเพื่อนเริ่มไว้ใจเรา ที่เขาไว้ใจเราก็คือเพราะว่าเราทุกคนต่างก็มีความจริงใจต่อกันจึงพุงกันให้ถึงฝั่งได้ ในวันนี้ได้ความรู้สิ่งที่ติ๊กกลับมาใช้ในชีวิตของตนเองในบางส่วนที่เราสามารถนำมาใช้ได้ แค่นี้ก็ประสบความสำเร็จแล้วค่ะ” (YO5, บันทึกประจำวันที่2, รุ่นที่1)

“การที่เพื่อนเล่าประสบการณ์ของตัวเองให้ฟังทำให้เรามีแง่คิดดี ๆ ของเพื่อนมาเป็นคติเตือนใจ เพื่อเอาเป็นแบบอย่าง แต่ชีวิตของคนเราก็คงมีจุดที่ต้องสะดุดบ้าง แต่เราก็แก้ปัญหาเหล่านั้นมาได้ การที่เรามีจิตสำนึกที่ดี ๆ ก็สอนให้เรามีจุดมุ่งหมายในชีวิตของเรา อดีตของเราอาจแก้ไขไม่ได้แต่ปัจจุบันเราจะพร้อมรับสิ่งที่ทุกคนต้องเจอคืออุปสรรคในชีวิต และมันก็ต้องมีแนวทางแก้ไขปัญหาลดเวลาให้ได้” (YO25, บันทึกวันที่2, รุ่นที่3)

“ในวันนี้ข้าพเจ้าได้พูดถึงเรื่องการเดินทาง การเดินทางในชีวิตของข้าพเจ้าเปรียบได้เหมือนกับเข็มนาฬิกา เวลาในอนาคตข้างหน้าเรายังไม่มีใครรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น แต่ในวันนี้ ณ วันนี้ ข้าพเจ้าจะทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้” (YO1, บันทึกประจำวันที่2, รุ่นที่ 1)

“สำหรับประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ข้าพเจ้ารู้จักตนเอง รู้จักคนอื่น เข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่นมากขึ้น เข้าใจธรรมชาติสิ่งที่อยู่รอบๆตัวเรา สามารถนำความรู้หรือสิ่งต่างๆที่ได้รับนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตในวันข้างหน้า ทำให้ข้าพเจ้าเดินไปจุดมุ่งหมายอย่างปลอดภัยและถึงที่หมายอย่างดี” (YO2, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่ 1)

ความเป็นปัจจุบันในที่นี้ซึ่งสมาชิกอยู่ในวัยเรียน จึงเกี่ยวข้องกับสิ่งที่พึงกระทำในปัจจุบันนั่นคือ บทบาทหน้าที่ที่ต้องทำในฐานะลูก นักศึกษา ลูกศิษย์ ฯลฯ และบทบาทการเป็นลูกที่ดี การเป็นลูกศิษย์ที่ตั้งใจเรียน การเป็นเพื่อนที่ดี การเป็นที่ที่น่ารัก ฯลฯ ซึ่งสมาชิกสามารถพิจารณาถึงบทบาท ความรับผิดชอบ ความตระหนักถึงความรับผิดชอบ ชั่ว ดี ความถูกต้องเหมาะสมได้ และยังสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายและมุ่งมั่นที่จะฝ่าฟันอุปสรรค

2. ความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม

ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วว่า คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้นำกลุ่มคือกัลยาณมิตรเพื่อการพัฒนาปัญญา และเขาจะต้องได้รับการฝึกฝน และเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 จนสามารถจุดประกายสร้างเสริม สนับสนุน ให้เกิดความคิด ความเข้าใจ การแก้ไขปัญหาให้เกิดขึ้นในสมาชิก ความเป็นกัลยาณมิตรเป็นปัจจัยภายนอกที่เอื้อให้สมาชิกได้เกิดโยนิโสมนสิการ

ผู้วิจัยวิเคราะห์บันทึกประจำวันของสมาชิก แบบการรับรู้ของสมาชิกต่อผู้นำกลุ่ม ตลอดจนบทถอดเทปสัมภาษณ์เชิงลึกที่สมาชิกกล่าวถึงผู้วิจัยในการดำเนินกลุ่ม นำมาสังเคราะห์เข้ากับคุณสมบัติของ กัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ เพื่อแสดงยืนยันถึงคุณสมบัติของความเป็นกัลยาณมิตรที่ส่งผลต่อการเกิดปัญญาของสมาชิกดังนี้

ตารางที่ 45 แสดงการรับรู้ถึงความเป็นกัลยาณมิตรของผู้นำกลุ่ม (กลุ่มโยนิโสมนสิการ)

ประเด็นที่พบ	ประสบการณ์จากสมาชิก
<p>1. ปิโย น่ารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนม เป็นกันเอง ขวนใจผู้เรียนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม</p> <p><u>ในงานวิจัยนี้หมายถึง การรับรู้ของสมาชิกว่าผู้นำกลุ่มมีท่าทียิ้มแย้มแจ่มใส มีอัธยาศัยที่ดี เข้าถึงจิตใจของสมาชิก มีความเป็นกันเอง ซึ่งเอื้อให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● น่ารัก ยิ้มเก่ง ยิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์ดี สบาย ชอบยิ้มทำให้รู้สึกดี (แบบประเมินการรับรู้) ● พูดจาไพเราะน่าฟัง พูดเพราะ ใช้วาจาสุภาพเป็นกันเอง (แบบประเมินการรับรู้) ● สุภาพ ใจดี เป็นกันเองกับสมาชิก พูดเป็นกันเอง (แบบประเมินการรับรู้) ● เรากล้าที่จะเล่าเรื่องราวประสบการณ์ให้ฟังโดยไม่รู้สึกลัวหรืออาย (แบบประเมินการรับรู้) ● มีความเข้าใจความรู้สึกของน้องๆที่เข้ากลุ่ม เป็นคนที่มีความเข้าใจผู้เข้าร่วม (แบบประเมินการรับรู้) ● ให้ความสนใจกับทุกคนและทุกเรื่องโดยไม่ปล่อยให้สมาชิกเห็นว่าตนเองไม่มีส่วนร่วม (แบบประเมินการรับรู้) ● พี่นั่งมากโดยทำให้รู้สึกได้ว่ากำลังสื่อให้รู้ถึงความรู้สึกได้ (แบบประเมินการรับรู้) ● เวลანი้กคำพูดไม่ออกผู้นำกลุ่มจะเข้าใจและสื่อตรงกับที่เราคิดแต่เราไม่รู้จะพูดออกมาอย่างไร (แบบประเมินการรับรู้) ● เป็นผู้ที่ทำให้บรรยากาศไม่เครียด(แบบประเมินการรับรู้) ● “ก็พี่เพียร์ชก็ใจดีคะ เป็นกันเองกับน้องๆ ไม่ต้องเครียด เป็นกันเองเข้ากันได้คะ แล้วเข้าใจ...เพราะว่าพี่เพียร์ชก็เข้ากับคนง่ายคะ ก็ทำให้เป็นที่ยอมรับของทุกคน” (Yo5, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550) ● “ก็รู้สึกดีคะ กล้าพูด ไม่เหมือนกับบางคนทีแบบเราเห็นปั๊บเราจะเกร็ง ไม่กล้าพูด ไม่กล้าทำอะไร พี่เพียร์ชมาพี่เพียร์ชก็พูดดีกับน้องๆ เป็นกันเอง พูดแบบเพื่อนได้ กล้าที่จะพูดกล้าแสดงออก” (Yo5, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550)

- “พี่เพียร์ชเป็นคนใจดี ไม่ค่อยพูดแล้วก็ยิ้มเหมือนกับพร้อมที่จะรับฟังปัญหาเรานะคะ แต่กับคนอื่นบางที่เรามองเขาเนี่ย เหมือนกับมันเป็นยังไงล่ะ เหมือนกับเราไม่คิดว่าเขาจะเก็บปัญหาของเราไว้ได้นะคะ เหมือนไม่ค่อยเชื่อใจ แต่กับพี่เพียร์ชเนี่ยเหมือนแบบ คือแกใจดีหรือเปล่าคะ คืออาจจะเป็นแกก็จะยิ้มรับกับปัญหาที่เราเล่าเนาะคะ เหมือนแกรับฟังนะคะ ก็กล้าพูดออกมา...เหมือนกับแกรับฟังปัญหาได้ทุกเรื่อง เหมือนกับพวกเราคิดว่า แกจะช่วยแก้ปัญหาเราได้... เหมือนกับปัญหามันง่ายอะไรแบบนี้ แกเหมือนกับแกช่วยเราได้ ในความรู้สึกนะคะ” (Yo10, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550)
- “พี่เพียร์ชก็จะรู้ธรรมชาติของเกือบทุกคนในกลุ่มครับ แต่วันแรกก็จะยังไม่ค่อยรู้ ก็ถามๆ ไป ก็รู้ธรรมชาติของผู้เข้ากลุ่มครับว่าเป็นยังไง ก็ถามได้ตรง...ก็อย่างรู้ว่าคนนี้มีปัญหาหลายอย่างก็จะพยายามถามให้เขาพูดออกมา ให้เขาเล่าออกมา...ไม่อึดอัดครับ เพราะพี่เขาพูดดี...ทำให้กล้าเล่าครับ” (Yo17, สัมภาษณ์เชิงลึก, 20 ธันวาคม 2550)
- พี่เพียร์ชเหวอคะ ก็เป็นคนใจเย็น พูดเพราะ เหมือนกับโกรธคนไม่เป็น ยิ้มตลอด ก็พอได้คุยกับพี่เค้าพี่เค้าก็พูดเพราะ เวลาเราคุยด้วยก็ทำให้เรารู้สึกดี ก็ไม่กลัวที่จะคุยด้วย กล้าที่จะเข้าหา ก็ทำให้รู้สึกว่าเหมือนมีคนที่น่าไว้วางใจรับฟังความคิดเห็นของเรา” (Yo21, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550)
- “ครับผม อยากเล่ามากเลยพี่ ทำให้พวกผม ขนาดเพื่อนผมอีกคนมีปัญหาอะไรผมก็ไม่เคยรู้ เข้าไปตอนนั้นเขาก็พูดออกมา เหมือนว่าพี่เพียร์ชเป็นคนที่เป็นแบบว่าทำให้พวกเราอยากเล่าเนาะพี่ อยากให้พวกเราแก้ปัญหาได้ อะไรประมาณนี้” (Yo22, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550)
- “ก็ทำให้ผมนะ เออ มีอะไรก็อยากเล่าให้พี่เพียร์ชฟัง แกจะ

	<p>แก้ปัญหา ช่วยระดมความคิดแก้ปัญหาเราได้ ถ้าเกิดเป็นบางคนที่มีมันไม่น่าจะเล่า ถ้าเกิดทำหน้าที่ทำตาใส่พวกผม พวกผมก็จะไม่พูดเลย นี่แบบแก่ทำให้เราอยากเล่าอยากแลกเปลี่ยน อยากให้พี่เพียร์ชช่วย มีปัญหาอะไรประมาณนี้ อยากให้เพื่อนในกลุ่มระดมความคิดกันช่วยกัน ทำให้เราอยากเล่าออก" (Yo22, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550)</p> <p>• "... ถ้าเป็นบางคน ขนาดเพื่อนที่สนิทๆ กัน เรียนมาด้วยกัน ตลอด คบกัน ไปบ้านกัน ก็ยังไม่เคยเล่าเลย มันยังงั้นไม่รู้จะพี่ เปรียบกับพี่เพียร์ชแล้ว เราอยากเล่า...ก็ดูจากพฤติกรรมของพี่เขา เขาใจเย็น เขาทำให้พวกผมอยากเล่า เรามีปฏิกริยายังงั้นก็ไมรู้เหมือนกัน...ก็แบบ แก้ม คำพูดของพี่พูดแบบใจเย็น พูดแบบดี พูดเข้ากับพวกผมได้ ทำให้เราอยากเล่า ถ้าเป็นบางคนพวกผมก็ไม่เล่า เหมือนพี่เขาเข้าถึงพวกผมนะ...กลมกลืนไปเลย เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไปเลย" (Yo22, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550)</p>
<p>2.ครู นำเคารพ คือ มีความประพฤติดสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจเป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย</p> <p><u>ในงานวิจัยนี้หมายถึง การรับรู้ของสมาชิกว่าผู้นำกลุ่มมีความประพฤดี การแสดงออกที่นำเคารพและเหมาะสมกับบทบาทหน้าที่ ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเชื่อถือ มั่นใจ อุ่นใจและรู้สึกปลอดภัยสามารถเป็นที่</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • เป็นห่วง คอยดูแลอย่างดี (แบบประเมินการรับรู้) • เป็นกำลังใจให้สมาชิกทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน (แบบประเมินการรับรู้) • ให้ความสนใจกับรายละเอียดต่างๆของน้อง (แบบประเมินการรับรู้) • มีความสามารถและเหมาะสมมากที่สุดที่จะไปเป็นนักจิตวิทยา (แบบประเมินการรับรู้) • ผู้นำกลุ่มมีจิตวิทยาสูงที่คอยชี้แนะแนวทางให้กลุ่มได้คิดไม่สะดุด(แบบประเมินการรับรู้) • เชื่อว่าพี่จะประสบความสำเร็จในสายงาน ขอให้สำเร็จในการเรียน การงานและทุกๆเรื่องที่ผ่านมาในชีวิต เอาใจช่วยพี่เสมอ(แบบประเมินการรับรู้) • มีความสุข ดีใจที่ได้พี่เป็นผู้นำกลุ่ม (แบบประเมินการรับรู้)

<p>ฟังทางใจได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● เป็นผู้นำที่ดีมาก บางครั้งก็จะเป็นผู้ตามบ้างทำให้รู้สึกชื่นชมยินดีที่ได้รู้จักพี่ (แบบประเมินการรับรู้) ● “คงจะเป็นเหมือนกำลังใจนะคะ ก็คือพอเราเล่าไปปุ๊บพี่เพียร์ชก็เหมือนให้กำลังใจด้วย แกเป็นคนที่จะรับฟังปัญหาเราได้นะ แล้วเราก็เหมือนเชื่อว่าเหมือนต้องช่วยเราได้ เหมือนกับแก้รับปัญหาเราได้ แล้วก็ช่วยเราแก่นะคะ แล้วก็เหมือนกับเรากล้าเล่าให้แกฟังนะ” (Yo10, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550) ● “เป็นการกระทำ เราดูด้วยตัวเอง เราดูแล้วเรา แบบ พี่เขาเก่งมาก ไม่ต้องพูด ไม่ต้องบอกว่าดูตัวอย่างพี่นะ ไม่ต้อง เพราะพี่เพียร์ชแกลสอนไปในตัวเลย” (Yo22, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550) ● “...ถ้าเกิดเพื่อนนั่งอยู่ด้วยกัน ผิดหูผิดตา ผมก็จะไว้วางใจว่าจะอะไรกันนักหนา แต่พี่เพียร์ชแกลไม่ แกก็ยิ้มสู้ตลอด ไม่เคยแสดงสีหน้า ไม่แสดงออกเลย เหมือนปกติ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้นนะพี่... อันนี้ก็เป็นอย่างหนึ่ง ผมก็ยังบอกพี่เพียร์ชว่าพี่เพียร์ชเป็นครูสอนผมไปในตัวเลยนะเนี่ย พูดแบบนี้เลยนะพี่...เป็นได้เลยครับ เป็นครูคนหนึ่งของผมได้เลย” (Yo22, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550)
<p>3.ภาวนีโย นำเจริญใจ คือมีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอเป็นที่น่ายกย่อง ควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เอ๋ยอ้างและรำลึกถึง ด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจ และภาคภูมิใจ</p> <p><u>ในงานวิจัยนี้หมายถึง การ</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “ประสบการณ์ 3 วันที่เราได้มาเข้าค่ายในครั้งนี้ก็คือได้รู้จักสำนักถึงบุญคุณของผู้มีพระคุณคือพ่อแม่เรา และได้มาเรียนรู้ประสบการณ์ด้วยทำให้คิดอะไรได้มากขึ้นมาก ๆ” (YO21, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3) ● “ดีใจมากที่ได้มาในครั้งนี้เพราะได้เรียนรู้นิสัยและชีวิตของใครหลาย ๆ เพื่อนที่มาอยู่รวมกันได้ความรู้อีกดี ๆ ที่มีให้กันได้เข้าใจในตัวของตัวเอง ๆ มากขึ้น แม้ว่าจะเป็นเวลาแค่ 3 วัน แต่ก็มีค่าและเป็นการทำกิจกรรมร่วมกันที่สำคัญ ในสิ่งหนึ่งที่นำจดจำและไม่มีวันลืม มีเพื่อน ๆ ที่เข้าใจเรามากขึ้น

<p><u>รับรู้ของสมาชิกว่าผู้นำกลุ่มมีความรู้ความสามารถและมีความรู้ความเข้าใจถึงความจริงในชีวิต เป็นผู้ที่สมาชิกให้ความนับถือและสามารถนำไปเป็นแบบอย่างได้และกล่าวถึงด้วยความซาบซึ้ง ประทับใจ ชื่นชม</u></p>	<p>มีพี่ที่ดี ๆ และน่ารักคอยสั่งสอนเป็นตัวอย่างที่ดีให้เราได้ทำตาม" (YO24, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● เป็นผู้นำกลุ่มที่ดีมาก มีความสามารถมาก เก่ง ฉลาด (แบบประเมินการรับรู้) ● น่านับถือ เป็นตัวอย่างที่ดีและน่าเคารพมากคนหนึ่ง (แบบประเมินการรับรู้) ● นับถือที่เป็นอาจารย์คนหนึ่ง เป็นผู้ให้คำสอนที่ดี ได้และเปลี่ยนความรู้ (แบบประเมินการรับรู้) ● เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเราทุกคน เป็นบุคคลที่ไม่นำไปเป็นแบบอย่างมาก (แบบประเมินการรับรู้) ● เป็นคนที่สอนพวกเราไปในตัวโดยไม่ต้องใช้คำพูด (แบบประเมินการรับรู้) ● "ก็คือรู้สึกแบบ รู้สึกดีแล้วก็รู้สึกว่าประทับใจ รู้สึกว่าเรามีประสบการณ์ของเพื่อน เรามีพี่เพียร์ซ เราจะทำยังไงกับชีวิตเราเมื่อเราเจอปัญหา ทุกวันนี้ผมก็ ผ่านมาได้สิบเจ็ดสิบแปดวัน มีปัญหาอะไรผมก็แก้ เอาพี่เพียร์ซมาเป็นตัวอย่าง" (Yo22, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550) ● "อยากจะบอกพี่เพียร์ซว่า พี่เพียร์ซเป็นอาจารย์สอนผมไปในตัว แล้วก็ชีวิตข้างหน้าของพี่เพียร์ซ ก็ให้พี่เพียร์ซเจริญรุ่งเรืองแล้วก็มีความสุขตลอดไป" (Yo22, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550) ● "สามวันนี้คุ้มค่ามาก นับเป็นตัวเลขไม่ได้ นับเป็นอะไรไม่ได้ก็คือเยอะมากเลยพี่...เป็นแบบกำไรมหาศาลเลยในชีวิตนี้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผมเลย...ก็คือผมก็ประทับใจมาตลอดเวลาเรามีปัญหาอะไร เราก็นึกถึงส่วนนี้ ที่เราได้ไปเข้าค่ายกับพี่เพียร์ซ" (Yo22, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550)
---	---

<p>4. วัตถุประสงค์ รู้จักพูดให้ได้ผล คือพูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าว ตักเตือนเป็นที่ปรึกษาที่ดี</p> <p><u>ในงานวิจัยนี้หมายถึง การรับรู้ของสมาชิกว่าผู้นำกลุ่มมีความสามารถในการสื่อสาร รู้จักพูด ใช้คำถามให้ตัวอย่างเพื่อให้เกิดความกระจ่าง ช่วยชี้แจงทำความเข้าใจ คอยให้คำปรึกษา ปัญหา แนะนำแนวทางที่ถูกต้อง</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● "...รู้จักเอาประสบการณ์นี้ไปแก้ไขในการใช้ชีวิตประจำวันได้ รู้จักความอดทน และทำให้รู้และในการให้คำแนะนำของที่พิเศษที่คอยให้คำแนะนำและการที่จะทดแทนบุญคุณผู้ที่มีอุปการะต่อตัวเรา รู้จักการที่จะประหยัดเงินในการใช้จ่ายในการขยันเรียนให้มากขึ้นกว่าเดิม และการทำผิดต่อพ่อแม่ ถ้าจะขอโทษก็กล้าที่จะทำมากกว่าเดิม และช่วยแบ่งเบาภาระท่านได้" (YO7, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1) ● "การที่ได้มาเข้าค่ายใน 3 วันนี้อาจจะเล่าให้แม่ฟังว่าเป็นวันที่มีอะไรหลายๆอย่างที่เข้ามาเพิ่มเติมในชีวิตอีกมาก คือวันแรกก็ทำความรู้จักกันต่างๆนาๆ ทำให้หนูได้เล่าเรื่องแม่กับน้องเหมือนระบายออกมาและก็มีเพื่อนๆและพี่คอยปลอบใจดีมากๆ ทำให้หนูคิดได้ว่าหนูจะดูแลแม่และน้องให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งใจมากๆ พี่เขาสอนดีมาก สอนปรัชญา สอนการแก้ปัญหา ซึ่งบางอย่างเราไม่เคยที่จะรู้มันเลยแต่พี่และเพื่อนๆก็คอยให้คำแนะนำเป็นที่ปรึกษา ทำให้เรารู้สึกไว้ใจ" (YO13, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่2) ● "สำหรับกิจกรรมที่พี่เขาหามาให้ผมได้เข้าร่วมเป็นกิจกรรมที่มีความรู้มาก ทำให้ผมต้องจดจำกิจกรรมเหล่านี้เพื่อที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของผมเอง และอีกส่วนหนึ่งในกิจกรรมในครั้งนี้ที่เขาสอนเราทุกอย่างในการดำรงชีวิตของแต่ละคน" (YO22, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3) ● พูดดีมาก มีสาระ คำพูดทุกคำทำให้เราคิดตามและเห็นภาพได้ด้วย (แบบประเมินการรับรู้) ● เปรียบเทียบกับสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวให้เรามองเห็น (แบบประเมินการรับรู้) ● จะคอยมีคำถามดีๆให้เราตอบ ชักถามดีตั้งคำถาม (แบบประเมินการรับรู้) ● มีคำถามมาถามเยาะเย้ยทำให้เราได้รู้จักคิดตาม (แบบประเมินการรับรู้)
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ● ตั้งคำถามให้เรา ทำให้กลุ่มไม่ติดขัด(แบบประเมินการรับรู้) ● ให้แกคิด ให้คำปรึกษากับเราได้ดีมาก ให้คำแนะนำ ช่วยคิดแก้ปัญหา (แบบประเมินการรับรู้) ● จะเชื่อมความรู้สึกของทุกๆคนได้ดี(แบบประเมินการรับรู้) ● ดูแลสภาพจิตใจเรา คอยให้ความช่วยเหลือ ตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ดี(แบบประเมินการรับรู้) ● “อยู่ในกลุ่มก็พี่เพียร์ชแกจะเป็นคนขงคำถามนะคะ ก็คิดตามที่พี่แกขงมาให้ แล้วพี่เพียร์ชจะเป็นตัวแบบเหมือนจุดไฟให้เราคิดต่อ”(Yo10, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550) ● “ที่จุดประกายแล้วทำให้เพื่อนคนหนึ่งได้เล่าออกมาได้อะไร ออกมากันจากปากเพื่อน จากที่เราไม่สามารถทำให้คำพูดเหล่านั้นออกมาได้ แต่พี่เพียร์ชแกพูดจน ก็ต้องออกมา แล้วก็มีการแก้ปัญหาอะไรนะคะ พี่เพียร์ชก็จะพูด ให้เราพูดว่ามีปัญหาอะไรไหม เหมือนกับเป็นคำถามที่ขงแล้วแบบให้เราต้องพูดออกมา ก็ดีคะ ก็ส่วนมากจะไม่มีใครมาพูดกับเราแบบนี้ ก็ให้เราแบบกล้าพูดความจริงออกมา และพี่เพียร์ชก็แบบทำให้เรากล้าพูดความจริงออกมา”(Yo10, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550) ● “ก็เวลาวิเคราะห์ก็จะเหมือนว่า ผมพูดจับใจความไม่ค่อยได้ พี่เพียร์ชก็จะเอามาจับใจความ...ช่วยให้ชัดเจนขึ้นครับ มันก็ช่วยให้เข้าใจปัญหาได้ ในคำพูดของผมที่แบบยังงั้นละ ก้ากวมต้องแปลอีกที พี่เพียร์ชช่วยให้มันชัดเจนขึ้น” (Yo17, สัมภาษณ์เชิงลึก, 20 ธันวาคม 2550) ● “พี่เขาก็ช่วยแบบ ระดมความคิดว่าเราจะช่วยแก้ปัญหาของแต่ละคนยังไง ระดมความคิดกัน ว่ามีแนวทางแก้ปัญหาของเพื่อนไหม ถ้าเป็นเรื่องดี ก็เป็นเราอยากกล่าวขอใจเพื่อนยังไง แนะนำเพื่อนยังไงให้มันดีขึ้น ประมาณนี้มีทั้งความสุขและความทุกข์ ปนกันไปหมดเลย” (Yo22, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550)
--	--

<p>5. พนักงานโม ทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟัง คำปรึกษาซักถามแม้จุกจิก ตลอดจนคำล่วงเกินและคำ ตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ อดทนฟังได้ ไม่เบื่อง่าย ไม่เสียอารมณ์</p> <p><u>ในงานวิจัยนี้หมายถึง การรับรู้ของสมาชิกว่าผู้นำกลุ่ม มีความสงบ มีความนิ่ง มีความอดทนต่อถ้อยคำ ทำที่ การกระทำ ของสมาชิก สามารถรับฟังเรื่องราวและ ให้โอกาสสมาชิกอย่างเท่าเทียมกัน</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “สุดท้ายนี้ก็อยากจะบอกกับพี่เพียงว่าขอบคุณทุกคำที่คอยให้คำแนะนำต่างๆที่เราไม่เคยได้คิดที่จะแก้ปัญหามาก่อน และอยากจะขอโทษพี่ด้วยค่ะที่การกระทำบางอย่างที่พี่เห็นอาจจะไม่เข้าท่าไปบ้าง อยากจะขอโทษพี่ด้วยค่ะ ขอโทษค่ะ” (Y07, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1) ● “ประสบการณ์ในครั้งนี้ข้าพเจ้าจะเก็บเอาไว้ในความทรงจำตลอดไป อย่างน้อยๆก็มีคนมาอยู่เคียงข้างเรา คอยช่วยเหลือเราในยามที่เราไม่เหลือใคร ประสบการณ์ในครั้งนี้ได้ซึมซาบเข้าไปอยู่ในหัวใจของข้าพเจ้าอย่างไม่มีวันลืม และอยากจะขอขอบพระคุณพี่เพียงเป็นอย่างมากที่ได้ให้โอกาสให้ข้าพเจ้าได้มาเข้าร่วมโครงการนี้ ทั้งขอขอบพระคุณ ในด้านอาหารการกินการอยู่อาศัยให้ความสะดวกสบายกับพวกเรา และพี่เพียงก็เป็นกันเองกับพวกน้องๆไม่เคยทำให้น้องๆต้องผิดหวัง ถ้าทุกสิ่งทุกอย่างที่น้องทำอะไรลงไปทำให้พี่เพียงไม่สบายใจหรือรำคาญใจอะไร ก็ต้องขอโทษพี่เพียงด้วยนะคะ น้องหวังว่าน้องคงได้มีโอกาสแบบนี้อีกนะคะ” (Y05, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1) ● นิ่งและมีสมาธิมาก ใจเย็น เก็บอารมณ์ได้ดีมาก(แบบประเมินการรับรู้) ● รับฟังเรื่องราวต่างๆได้ทุกเรื่อง(แบบประเมินการรับรู้) ● ใจกว้าง เปิดโอกาสให้ทุกคนเล่า รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกเป็นอย่างดี ไม่ลำเอียง (แบบประเมินการรับรู้) ● อดทนรอสำหรับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม มีความอดทนสูง (แบบประเมินการรับรู้) ● ยิ้มตลอดที่อาจจะเหนื่อยแต่ไม่เคยแสดงออกการความรู้สึกนั้นให้เห็นเลย (แบบประเมินการรับรู้)
---	--

<p>6. คัมภีร์วิญจะ กะถัง กัตตดา แดลงเรื่องล้าลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่าง ๆ ที่ ลึกซึ่งซับซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้ เรื่องราวที่ลึกซึ่งยิ่งขึ้นไป</p> <p><u>ในงานวิจัยนี้หมายถึง การ รับรู้ของสมาชิกว่าผู้นำกลุ่ม มีความสามารถกล่าวถึง ความเป็นจริงของโลกและ ธรรมชาติที่เข้าใจยาก ซ้ำซ้อน ละเอียดลึกซึ่ง ให้ สมาชิกเข้าใจได้และเอื้อให้ สมาชิกได้เรียนรู้เรื่องราวที่ เชื่อมโยงลึกซึ่งขึ้นไปทำให้ สมาชิกได้ขยายโลกทัศน์ และเกิดกำลังใจในการ ดำเนินชีวิต</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● “พิธีวิทยากรให้แง่คิดหลายอย่างมาก ได้ให้เราคิดหลาย รูปแบบ ไม่คิดเฉพาะแบบของเรา มีความคิดที่เปิดกว้าง และ ทำให้เราอดทนอย่างหนึ่งคือ ยอมที่จะรับฟังผู้อื่น” (YO18, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3) ● “ส่วนวันที่2 ที่เขาให้เราทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะป็นให้มอง สิ่งรอบตัวเราว่ามีประโยชน์ต่อเรามากนะ มีความช่วยเหลือ เกื้อกูลกันอยู่ เห็นธรรมชาติ...ได้รู้ปรัชญาต่างๆ และในวันที่ 3 วันสุดท้ายที่เขาให้มองเพื่อนๆ ได้รู้จักตัวเอง ได้รู้จักคุณค่า ของสิ่งต่างๆในชีวิตว่าแต่ละอย่างก็มีคุณค่าในตัว เหมือนๆกัน ไม่ว่าจะมากหรือน้อย” (YO13, บันทึกวัน สุดท้าย, รุ่นที่2) ● “และอยากจะขอบคุณพี่ที่พาพวกเราทั้งหลายได้มาใช้ชีวิต ได้อยู่ร่วมกันได้เห็นนิสัยกันและกันมากยิ่งขึ้น เห็นการคิด การตัดสินใจของตัวเองมากขึ้น ขอขอบคุณเพื่อนๆที่อยู่ร่วมกัน ช่วยกันตลอด หากไม่มี 3 วันนี้ เราก็คงไม่รู้เลยว่าทุกสิ่งที่อยู่รอบตัวเรานั้นมันมีค่ายิ่งใหญ่ที่สุดสำหรับเรามากแค่ไหน” (YO6, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1) ● “และที่สำคัญก็คือ พี่ที่เขาพานั้นดูแลดีฉันดีมาก คอยให้ คำช่วยเหลือต่าง ๆ ใจดี มีอัธยาศัยดี ยิ้มกับเราได้ทุกคน และ คอยให้คำปรึกษาว่าเราเจอเรื่องแบบนี้เราจะทำอะไรต่อไป และพี่เขาก็ให้คำสอนปรัชญาต่าง ๆ เกี่ยวกับความเป็นจริง ของโลก ให้เรานำไปปฏิบัติเพื่อเป็นคนดีของสังคม” (YO14, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่2) ● นำเข้าสู่เรื่องและเนื้อหาได้ดี(แบบประเมินการรับรู้) ● มีปรัชญาที่น่าสนใจมาให้เราคิดและเป็นกำลังใจให้เรา (แบบประเมินการรับรู้) ● ระหว่างพูดคุยจะมีหลักปรัชญาให้เราทุกคนนำมาคิดนำมา ปรับใช้ในชีวิต (แบบประเมินการรับรู้) ● ให้คำสอนที่ดี ให้คติในชีวิต ให้เรานำไปปรับใช้ (แบบ
--	--

	<p>ประเมินการรับรู้)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● มีคติมาคอยบอกและเปรียบเทียบกับสิ่งที่อยู่ใกล้ๆตัวให้เรามองเห็น (แบบประเมินการรับรู้) ● ดำเนินกลุ่มได้ดี เป็นผู้ดำเนินเรื่องที่ดี อธิบายหัวข้อได้ชัดเจน (แบบประเมินการรับรู้) ● จะมีประโยคดีๆที่เราไม่เคยฟังทำให้รู้ว่าผู้นำกลุ่มเป็นผู้นำที่ดีมาก(แบบประเมินการรับรู้) <p>● “เหมือนกับพี่เพียร์ซบอกว่า ตื่นเข้ามาธรรมชาติของเราเป็นยังไงพี่เพียร์ซก็จะบอก ตื่นมาแล้วก็มองเห็นต้นไม้ ต้นไม้มันเป็นยังไง มันก็เหมือนให้เรามองเป็นธรรมชาตินะค่ะ ไม่ใช่ให้มองทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนวัตถุ ทำให้เราเหมือนเข้าไปในธรรมชาติ บางที่เราไม่รู้จะคะว่าสิ่งที่พี่เขาสอนนะมันส่งผลให้เรามาดังตอนนี่” (Yo10, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550)</p> <p>● “ก็อะไรในตัวพี่เพียร์ซก็คือเป็นการเล่าปัญหาแล้วก็การที่พี่เพียร์ซไปถามเพื่อนแล้วเพื่อนพูดออกมา แล้วพี่เพียร์ซก็ถามไปอีกแล้วเพื่อนก็พูดออกมาอีก เหมือนกับมันเป็นคำถามเป็นคำถามเหมือนเป็นคำถามไหนคะ มันเป็นจุดได้คำตอบในใจนะ เขาก็พูดออกมา มันโดนใจนะ ก็พูดออกมา อย่างเพื่อนหนูที่น้องเขาไม่สบาย เหมือนกับเขามีปัญหาอยู่แล้ว แล้วลองพูดไปปึบตรงใจเขาเป๊ะ เขาก็เหมือนมีปัญหาอยู่แล้ว ก็อยากระบายใช่ไหมคะ ก็จะระบายออกมา” (Yo10, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550)</p> <p>● “ผมประทับใจในความซื่อสัตย์ของเขา ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว ถ้าเกิดเป็นบางคน ถ้าเกิดเป็นอย่างผมเนี่ย ผมก็จะเอา ผมจะไม่คืน แต่พอได้ฟังเพื่อน เพื่อนเล่าแล้วพี่เพียร์ซก็ระดมความคิดอะไรกัน แล้วก็ชื่นชมเพื่อนคนนี้ ว่าถ้าเกิดเขามีลูกปั๊บ เงินส่วนนี้เขาจะเอาไปซื้อนมให้ลูก ถ้าเกิดเงินเขา</p>
--	--

	<p>หายไป เขาก็ไม่ได้ซื้อนมซื้ออะไร ถ้าเราเอาไปคืน เมียเขาถูก เขาก็ได้กิน ก็เหมือนกับเรา ถ้าเกิดเราเอาเงินมาจ่ายค่าเทอม ถ้าเกิดหาย แล้วเราจะเอาเงินที่ไหนจ่าย ถ้าเขามาคืนเรา เราก็มีเงินมาจ่ายค่าเทอม ก็เหมือนกับเรา ถ้าเราเก็บได้ เราก็เอาไปคืนเขา...คิดถึงว่าเออ เขาจะมีความทุกข์ไหม ถ้าเกิดเงินเขาหาย ก็เหมือนเรา ถ้าเกิดเราเงินหาย เราก็อทุกข์ ถ้าเขาเอา มาคืน เราก็ตีใจ ถ้าเราเอาไปคืนเขา เขาก็ตีใจเหมือนกัน คิดถึงของคนที่เขาหาย อะไรประมาณนี้" (Yo22, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550)</p>
<p>7. ใน จักรฐาน นโยบายเย ไม่ชักนำในอรุณ คือไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร ในงานวิจัยนี้หมายถึง การรับรู้ของสมาชิกว่าผู้นำกลุ่มเป็นบุคคลที่มีความคิดความเข้าใจ โลกทัศน์ ทักษะ การกระทำในทุกๆด้านที่ส่งผลต่อการมีจิตสำนึกที่ดี และชักนำหรือนำพาให้สมาชิกเห็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างถูกต้องตามความจริง และเกิดประโยชน์แก่สมาชิก</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● "ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้ผมได้รับความรู้ ความเข้าใจของผู้เข้าร่วมในแต่ละคนเป็นอย่างมาก และกิจกรรมในครั้งนี้ยังสอนให้ผมได้รู้จักอะไรอีกมากมายที่ผมยังไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น กิจกรรมในแต่ละกิจกรรมก็จะสอนให้เราเป็นคนที่ดี" (YO22, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3) ● "ขอขอบคุณที่พี่ได้สอนให้เรามีจิตสำนึกในการที่เป็นคนดี ใจเย็น สุภาพซึ้ง และสอนให้คนอื่นเป็นอย่างเรา ถ้าเราไม่มาวันนี้ เราคงไม่รู้ว่าเพื่อนรู้สึกเป็นอย่างไรกับเรา" (YO25, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3) ● "ช่วยพาเราเดินไปให้ถูกทาง ให้แง่คิดกับเรา" (แบบประเมินการรับรู้) ● "พี่เป็นคนที่ดี" (แบบประเมินการรับรู้) ● "นำพาประสบการณ์ดีๆมาให้เรา" (แบบประเมินการรับรู้) ● "พี่เพียร์ส่งผลกับตัวเรา...ก็ในแง่ของการใช้ชีวิตประจำวัน ก็เรื่องใช้เงิน เรื่องเรียน เรื่องบุญคุณพ่อแม่ เรื่องมนุษย์สัมพันธ์กับเพื่อน รุ่นพี่ อาจารย์ อะไรอย่างนั้นนะค่ะ" (Yo21, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550) ● "เพื่อแม่ที่จากไป แล้วก็เพื่อนำ เพื่อพ่อด้วย เขาก็เห็นผมไม่อดทน เขาเห็นผมอ่อนแอ พวกน้ำพอกายเขาก็เป็นห่วง จากไปค่ายของพี่เพียร์มา เขาก็ เออ เดี่ยวนี้เจ้านี้ไม่ค่อย

	<p>เป็นอะไรแบบนี้...ก็คือไม่ค่อยร้องไห้ ไม่ค่อยอะไร ประมาณนี้...มันต้องใช้เวลา คนเราจะปื๊ดป๊อบเลยมันเป็นไป ไม่ได้ ผมว่าทุกคนต้องเป็นแบบผมแน่นอน ต้องใช้เวลา ก็ เหมือนเด็ก กว่าที่จะเดินได้มันต้องคลานหรือว่าหัดอะไรมา ก่อน ก็เหมือนเรากว่าจะใหญ่ขึ้นมามันก็ต้องมาหลายอย่าง" (Yo22, สัมภาษณ์เชิงลึก, 19 ธันวาคม 2550)</p>
--	--

ข้อมูลจากการบันทึกประสบการณ์และการสัมภาษณ์เชิงลึก ยืนยันว่ากระบวนการ
โยนิโสมนสิการได้เกิดขึ้นจริงโดยมีกัลยาณมิตร (ผู้นำกลุ่ม) ได้เอื้อให้เกิดขึ้น

ตอนที่ 2 สมมุติฐานข้อที่ 2

ในการทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 2 พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการมี
ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การนำบันทึกประจำวันของสมาชิกในกลุ่มโยนิโสมนสิการและสมาชิกกลุ่มควบคุมมา
วิเคราะห์จะสามารถเห็นความแตกต่างได้ชัดเจน ดังนี้

1.1 ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนสมาชิก

กลุ่มโยนิโสมนสิการ

"เหมือนกับเป็นการเริ่มต้นศึกษานิสัยใจคอให้มากกว่าที่ผ่านมา ได้พูดคุย ได้
หัวเราะ...ได้ร้องไห้...ได้รู้ว่าแต่ละคนเป็นไง...เหมือนกับว่าแต่ละคนเหมือนเป็น
กระจกที่กำลังสะท้อนอีกฝ่ายหนึ่งได้เห็นอีกฝ่าย...แต่ก็ดีนะ...เพราะจะทำให้
ความรัก ความผูกพันที่มีอยู่แล้วให้มันมากมายและยิ่งใหญ่กว่าเดิม" (YO19,
บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)

กลุ่มควบคุม

"วันนี้ทำกิจกรรมอ่านหนังสือคนละเรื่อง และเล่าให้เพื่อนฟัง แต่ว่าอ่านยังไม่จบ
เล่ม ก็เลยไม่ได้ฟังเรื่องอื่นจากเพื่อน พออ่านหนังสือเสร็จก็พักผ่อนของว่าง เดิน
เล่น พอ 18.00 น. เราก็รับประทานอาหารร่วมกัน จากนั้นเราก็ได้ดูทีวี เรื่อง ฮา
นะซัง แล้วเราก็วิเคราะห์หนังสือเรื่องนี้ว่าเป็นอย่างไร วันนี้ได้รับประสบการณ์มาก

ได้อยู่กับเพื่อนเป็นกลุ่มๆ เพราะทุกทีไม่ค่อยได้อยู่กับเพื่อนเป็นกลุ่มแบบนี้ สนุกมาก” (C3, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 1)

1.2 ด้านการเห็นคุณค่าของสิ่งรอบตัวที่เชื่อมโยงกับชีวิต ประเด็นนี้เกิดขึ้นในกลุ่มโยนิโสมนสิการแต่ไม่เกิดขึ้นในกลุ่มควบคุม

“พวกเราได้นั่งพูดถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตหรือความประทับใจที่ได้รับจากเพื่อนและพ่อแม่ผู้มีพระคุณ ได้พูดคุยจนให้เราสามารถรับรู้ถึงประสบการณ์ความประทับใจเพื่อน และสิ่งที่ได้รับในวันนี้คือ ได้คิดอะไรดี ๆ หลาย ๆ อย่าง เช่นได้สำนึกถึงพระคุณพ่อแม่มากขึ้น” (YO21, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)

“วันนี้ทำให้ข้าพเจ้าทราบว่าทุกคนคิดอย่างไรกับต้นไม้ คิดว่าต้นไม้เปรียบเสมือนอะไรหรือมีการเปรียบเทียบอวัยวะทุกส่วนของร่างกายว่าไม่มีอะไรมีค่าหรือทดแทน ซื่อมาแทนที่กันได้หรือซื่อมาแทนที่ไม่ได้” (YO9, บันทึกประจำวันวันที่2, รุ่นที่1)

1.3 ด้านความสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ประเด็นนี้เกิดขึ้นในกลุ่มโยนิโสมนสิการแต่ไม่เกิดขึ้นในกลุ่มควบคุม

“3 วันนี้ทำให้รู้และเห็นตัวเองมากขึ้น ทำให้คิดถึง นึกถึงบุคคลที่อยู่รอบๆตัวไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ น้อง ปู่ ย่าตา ยายและทุกๆคนที่มีบุญคุณต่อเรา อยากกลับไปตอบแทนบุญคุณเขาบ้าง ก่อนที่จะไม่ได้ตอบแทน อยากกลับไปบอกรักเขา ก่อนที่จะไม่ได้บอก” (YO1, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

“ประสบการณ์ 3 วันที่เราได้มาเข้าค่ายในครั้งนี้ก็คือได้รู้จักสำนึกถึงบุญคุณของผู้มีพระคุณคือพ่อแม่เรา และได้มารู้จักที่พิเศษเป็นความโชคดีอย่างมากที่ได้มาเรียนรู้ประสบการณ์ด้วยทำให้คิดอะไรได้มากขึ้นมาก ๆ” (YO21, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)

1.4 ด้านการตระหนักในการกระทำของตนเอง ประเด็นนี้เกิดขึ้นในกลุ่มโยนิโสมนสิการแต่ไม่เกิดขึ้นในกลุ่มควบคุม

“ประสบการณ์ที่ได้รับในวันนี้คือการที่เราได้แลกเปลี่ยนภาพประทับใจที่เราได้เจอมาและได้ทำให้หนูได้รู้ถึงพระคุณพ่อแม่มากขึ้น ไม่ทำให้คิดหลงผิดมาก ถ้าไม่มีโอกาสได้มานั่งเข้าค่ายในวันนี้ ก็คงไม่รับรู้ถึงความรู้สึกของเพื่อน ๆ ว่าเป็นยังไง

และหนูก็คงไม่ได้กลับมาคิดทบทวนถึงเรื่องราวเดิม ๆ ที่ผ่านมา" (YO21, บันทึกวันที่2, รุ่นที่3)

1.5 ด้านการยอมรับและสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ประเด็นนี้เกิดขึ้นในกลุ่มโยนิโสมนสิการแต่ไม่เกิดขึ้นในกลุ่มควบคุม

"การที่เพื่อนเล่าประสบการณ์ของตัวเองให้ฟังทำให้เรามีแง่คิดดี ๆ ของเพื่อนมาเป็นคติเตือนใจ เพื่อเอาเป็นแบบอย่าง แต่ชีวิตของคนเราก็คงมีจุดที่ต้องสะดุดบ้างแต่เราก็แก้ปัญหาเหล่านั้นมาได้ การที่เรามีจิตสำนึกที่ดี ๆ ก็สอนให้เรามีจุดมุ่งหมายในชีวิตของเรา อดีตของเราอาจแก้ไขไม่ได้แต่ปัจจุบันเราจะพร้อมรับสิ่งที่ทุกคนต้องเจอคืออุปสรรคในชีวิต และมันก็ต้องมีแนวทางแก้ไขปัญหาคงเวลาให้ได้" (YO25, บันทึกวันที่2, รุ่นที่3)

ความแตกต่างนี้ น่าจะมีเหตุผลมาจากกระบวนการกลุ่มโยนิโสมนสิการ ซึ่งมุ่งเน้นให้เกิดโยนิโสมนสิการโดยการเอื้อของผู้นำกลุ่มในลักษณะของกัลยาณมิตร

กลุ่มโยนิโสมนสิการ เป็นตัวแปรต้นที่มีกระบวนการดำเนินการที่ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของปัญญา ในขณะที่กลุ่มควบคุมนั้นไม่มีการดำเนินการนี้

รายละเอียดของอิทธิพลของกลุ่มโยนิโสมนสิการผ่านการเสริมสร้างโยนิโสมนสิการ โดยผู้นำกลุ่มได้แสดงไปแล้วในการอภิปรายผลการทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 1 และอิทธิพลเช่นเดียวกันนี้ก็สร้างความแตกต่างให้เกิดขึ้นแก่การเพิ่มขึ้นของปัญญาระหว่างกลุ่มโยนิโสมนสิการและกลุ่มควบคุมด้วย

ตอนที่ 3 สมมุติฐานข้อที่ 3

ในการทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 3 พบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการ ไม่มีความแตกต่างจากกลุ่มแนวทอตเซอร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความไม่แตกต่างกันของค่าคะแนนปัญญาของกลุ่มโยนิโสมนสิการและของกลุ่มแนวทอตเซอร์นั้น น่าจะเข้าใจได้จากข้อสังเกตของ Corsini (2008) ซึ่งกล่าวถึงกลไกของการจิตบำบัดว่า

"งานสัมมนาที่น่าตื่นเต้นครั้งหนึ่งที่ผมได้เข้าร่วมมีการนำเสนอผลงานที่สำคัญโดย คาร์ล รोजเจอร์ส ในเรื่องคุณภาพที่จำเป็นและเพียงพอสำหรับการจิตบำบัด การนำเสนอของคาร์ล รोजเจอร์สเป็นการเสนอที่สมเหตุสมผลและน่าประทับใจมาก และข้อเสนอของเขามีผลต่อผมมาก อย่างไรก็ตาม ผู้ที่นำเสนอคนถัดไปคือ อัลเบิร์ต เอลลิส ผู้ซึ่งจะมาให้ทัศนคติของรोजเจอร์ส เอลลิสบอกว่า ในประสบการณ์ทางคลินิกของเขา 25 ปี เขามีความสำเร็จในการรักษาผู้รับบริการมากมาย แต่เขาพบว่าเกณฑ์ที่ รोजเจอร์สนำเสนอ นั้น ทั้งไม่จำเป็นและไม่เพียงพอ

สภาพตอนนั้นและตอนนี้ก็ไม่แตกต่างกันในความเห็นที่ว่าภาวะใดหรือคุณภาพใดที่นำไปเกิดการเปลี่ยนแปลงในผู้รับบริการจิตบำบัดได้...

เมื่อราว 50 ปี ก่อนในการทำงานร่วมกันกับเพื่อนจิตแพทย์ ดร. บินา โรเซนเบิร์ก (Bina Rosenberg) ผมได้ศึกษาว่า 300 บทความเพื่อจะหาว่า คุณภาพที่สำคัญใดบ้างที่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการ เราพบว่าประโยคประมาณ 230 ประโยคเช่น "คนเราเปลี่ยนแปลงเมื่อเขาคิดว่าผู้คนรอบๆข้างเชื่อมั่นในเขา" และ "ความเห็นจริงที่ว่าเขาไม่ได้อยู่ตามลำพังทำให้เกิดผลต่อการเปลี่ยนแปลง" เราตัดข้อประโยคที่เกินจำเป็นทิ้งและทำการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Clinical factor analysis) และพบองค์ประกอบ 9 องค์ประกอบ

องค์ประกอบด้านการคิด (Cognitive Factor)

- ความรู้สึกร่วม (Universalization) ซึ่งหมายถึงการที่ผู้รับบริการไม่รู้สึกรู้ว่าเขาโดดเดี่ยว และคนอื่นก็มีปัญหาเผชิญเหมือนกับเขา และความไม่สบายใจของมนุษย์เป็นสากล
- ความเข้าใจ (Insight) ซึ่งหมายถึงความงอกงามที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากความเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้นและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น และมีทัศนคติเปลี่ยนไปในกรมองแรงจูงใจและการกระทำของตน
- การเห็นตัวอย่าง (Modeling) ซึ่งหมายถึงการที่ผู้รับบริการได้ประโยชน์จากการได้เรียนรู้จากผู้อื่นหรือดูแบบอย่างจากนักจิตบำบัด

องค์ประกอบด้านอารมณ์ (Affective Factor)

- การยอมรับ (Acceptance) ซึ่งหมายถึงความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับอย่างไม่ มีเงื่อนไข โดยเฉพาะจากนักจิตบำบัด
- ความรักและห่วงใย (Altruism) ซึ่งหมายถึงว่าความเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลรู้สึกว่าได้ให้ความรักความห่วงใยและความรู้สึกว่าได้ช่วยเหลือ ผู้อื่น
- การย้ายความรู้สึก (Transference) ซึ่งหมายถึงความรู้สึกผูกพันทางใจ ระหว่างนักจิตบำบัดกับผู้รับบริการ หรือระหว่างผู้รับบริการกับสมาชิกคนอื่น

องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Factors)

- การทดสอบ (Reality Testing) ซึ่งหมายถึงว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเพราะ ผู้รับบริการได้ทดลองกับพฤติกรรมใหม่ๆ ในความรู้สึกปลอดภัยในช่วงการ บำบัดและได้รับการสนับสนุนทางใจและได้ขอแนะนำจากนักจิตบำบัดและ สมาชิกคนอื่น
 - การถ่ายเท (Ventilation) ซึ่งหมายถึงการได้ "ปล่อยไอน้ำ" ผ่านการตะโกน การร้องไห้ หรือแสดงความโกรธ ในบรรยากาศของการได้รับการยอมรับ
 - การมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ซึ่งหมายถึงว่าผู้รับบริการเกิดการ เปลี่ยนแปลง เมื่อเขาสามารถยอมรับกับกลุ่มว่ามีบางอย่างไม่ถูกต้องในตัว เขาเองและในพฤติกรรมเขาเอง
- ...และผมเชื่อว่าองค์ประกอบ 9 อย่างนี้เป็นกลไกพื้นฐานให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงในการบำบัดรักษา"

ทั้งกลุ่มโยนิโสมนสิการและกลุ่มแนวทรอดเซอร์ ต่างก็มีองค์ประกอบทั้ง 9 นี้เกิดขึ้น เพราะในบรรยากาศกลุ่มจิตวิทยา องค์ประกอบเช่นนี้ย่อมดำรงอยู่และเป็นลักษณะเฉพาะอยู่แล้ว ดังนั้นคำคะแนนปัญญาของทั้งสองกลุ่มซึ่งเป็นผลต่างจากการเข้ากลุ่มจึงไม่แตกต่างกันในเชิงสถิติ แต่การต่างกันเชิงคุณภาพระหว่างประเด็นประสบการณ์ของทั้งสองกลุ่มเป็นสิ่งที่ น่าสนใจ และก็น่าจะสอดคล้องกับ "เส้นการพัฒนาการ" ซึ่ง จอห์น โรเวน (1983) ได้นำเสนอใน บทแรก ที่ว่าภาวะระดับจิตวิญญาณจะมีเนื้อที่ของภาวะระดับจิตใจกลืนอยู่ และก็มีส่วนเนื้อที่ของ จิตวิญญาณขยายต่อออกไปอีก

ตอนที่ 4 การอภิปรายการวิเคราะห์เพิ่มเติม

1. การอภิปรายผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการ กลุ่มแนวทรอดเซอร์ และกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์โดยแยกตามองค์ประกอบของแบบวัดปัญญา

การวิเคราะห์เพิ่มเติมได้ทำให้เห็นรายละเอียดที่ซ่อนอยู่ภายในกระบวนได้ชัดเจนขึ้น การนำค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการ กลุ่มแนวทรอดเซอร์ และกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์โดยแยกตามองค์ประกอบของแบบวัดปัญญา พบว่า

- (1) กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาด้าน A1 (ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือ ความพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม) แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
- (2) กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาด้าน A2 (ด้านภาวะจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความดำเนินขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัย ต่างๆในที่เชื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต) แตกต่างจากกลุ่มแนวทรอดเซอร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
- (3) และกลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาด้าน B1 (ด้านการยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่นำปรารถนาก็มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน) แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังรายละเอียดในตารางที่ 34

- การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มโยนิโสมนสิการกับกลุ่มควบคุม

ปัจจัยที่มีผลทำให้ค่าคะแนนปัญญาในด้าน A1 A2 และ B1 มีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ น่าจะเป็นสาระสำคัญที่แทรกและซ่อนอยู่ในกระบวนกรกลุ่มโยนิโสมนสิการ คือ ความเข้าใจถึงภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงในชีวิต ซึ่งในกระบวนกรผู้นำกลุ่มเชื้อให้เกิดการตระหนักในการใช้ชีวิตผ่านเรื่องของสมาชิกที่เป็นเรื่องราว ประสบการณ์ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้คนในครอบครัวไปถึงสรรพสิ่งรอบตัว ในกระบวนกรสมาชิกจึงมีโอกาสได้สัมผัส สังเกต และพิจารณาถึงชีวิตอย่างชัดเจนจนเห็นความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้คนและสรรพสิ่งว่าเป็นความพึ่งพาอาศัย เกื้อกูลซึ่งกันและกัน สมาชิกจะเกิดความเข้าใจถึงเครือข่ายของชีวิตที่ไม่มีใครสามารถดำรงอยู่ได้ด้วยตนเอง สมาชิกจะรู้สึกถึงการอาศัยสิ่งต่างๆ

อย่างนอบน้อม มองชีวิตและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนอย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง เมื่อสมาชิกเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงในชีวิตของตนได้ สมาชิกจะมีท่าที มุมมอง และทัศนคติต่อการดำเนินชีวิตอย่างไม่ยึดตนเองเป็นที่ตั้ง เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สมาชิกจึงสามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนได้

- การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มโยนิโสมนสิการกับกลุ่มแนวทรอดเซอร์

กับกลุ่มแนวทรอดเซอร์ กลุ่มโยนิโสมนสิการมีค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญา ด้าน A2 มีความแตกต่างจากกลุ่มแนวทรอดเซอร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างที่เกิดขึ้นจากกระบวนการของกลุ่มโยนิโสมนสิการซึ่งแตกต่างจากกลุ่มแนวทรอดเซอร์ ในประเด็นของการเอื้อให้เกิดความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆในที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต ซึ่งสมาชิกจะเกิดความรู้สึกสำนึก ขอบคุณ กตัญญูต่อสิ่งใดนั้น ย่อมแสดงให้เห็นถึงภาวะจิตใจที่สมาชิกเข้าใจถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงในชีวิต

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแล้วจะพบว่า กระบวนการดำเนินกลุ่มผ่านการเรียนรู้กันและกันของสมาชิกเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทั้งในกลุ่มโยนิโสมนสิการและ เนื่องจากการเอื้อให้สมาชิกเปิดเผยเรื่องราวของตนเองเหมือนกัน แต่ข้อสังเกตที่น่าสนใจคือ เมื่อสมาชิกถ่ายทอดเรื่องราวของตนสู่กลุ่มแล้ว สิ่งสำคัญก็คือการที่ผู้นำกลุ่มจะทำให้เรื่องราวของสมาชิกเกิดคุณค่า (Growth) เกิดการเรียนรู้ เกิดอุทธาหรณ์ เกิดคติเตือนใจ เกิดการเห็นความเชื่อมโยง เกิดการย้อนคิด เกิดการตระหนัก ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นความแตกต่างเชิงคุณภาพ และมีผลอย่างยิ่งต่อการเปลี่ยนแปลงภายในระดับจิตใจของสมาชิก

ความแตกต่างที่เกิดขึ้นในด้าน A2 (ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆในที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต) เพราะเมื่อสมาชิกในกลุ่มโยนิโสมนสิการเกิดภาวะจิตใจที่เข้าถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยง ซึ่งมีผลให้เขาจะรู้จักสำนึกในคุณค่าของสิ่งต่างๆ การที่สมาชิกรู้จักคุณค่าของตนเอง เห็นคุณค่าของสรรพสิ่ง เขาก็จะมีหลักและทิศทางในการดำเนินชีวิตที่สร้างสรรค์ และผลการวิเคราะห์ได้สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่อาศัยหลักธรรมทางพุทธศาสนาสามารถเอื้อให้สมาชิกเกิดความรู้สึก สำนึก ขอบคุณ กตัญญู ต่อเหตุปัจจัยที่เกื้อกูลในชีวิต ซึ่งถือเป็นคุณธรรมที่สำคัญ

และการพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาองค์ประกอบรายด้าน A3 (การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว) และ B2 (ด้านความสามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น) ของประชากรทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกันนั้น จากการพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ในภาพที่ 4 สามารถทำให้อภิปรายได้ว่า เนื้อที่ประสบการณ์ด้านจิตใจหลังการเข้ากลุ่มโยนิโสมนสิการ กลุ่มแนวทอตเซอร์ และกลุ่มควบคุม มีส่วนที่ทับซ้อนกันอยู่ ซึ่งหมายความว่าเนื้อที่ในจิตใจในด้าน A3 และ B2 เป็นประสบการณ์ที่ปรากฏอยู่ในสมาชิกทั้ง 3 กลุ่มพอกัน นั่นคือ ด้านการตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว เพราะในการดำเนินกลุ่มเป็นการที่สมาชิกใช้เวลาพักค้างคืนอยู่ร่วมกันและมีโอกาสได้รู้จักกัน ทำให้สมาชิกเกิดการปรับตัวและให้ความสนใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและพร้อมที่จะใส่ใจการกระทำของตน และภาวการณ์เช่นนี้ก็มีส่วนสนับสนุนในด้านความสามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพราะเมื่อสมาชิกเริ่มใช้เวลากับเพื่อนกลุ่มใหม่ ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้แสดงความคิดเห็น ได้ใช้ชีวิตด้วยตนเอง ได้เปิดประสบการณ์ใหม่ๆ ทำให้สมาชิกเกิดการปรับเปลี่ยน ค้นพบ หรือได้ทดลองอะไรกับตนเองใหม่ๆ จึงมีส่วนทำให้สมาชิกสามารถแก้ไขจัดการกับสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนได้

2. การอภิปรายผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ต่างกันโดยกลุ่มและรุ่น

2.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาระหว่างรุ่น

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างรุ่น พบว่า สาขาคณิตศาสตร์ ซึ่งเป็นสาขาที่มีค่าเฉลี่ยปัญญาสูงสุด รองลงมาคือสาขาปฐมวัย/ การศึกษาพิเศษ และสาขาการจัดการทั่วไปมีค่าเฉลี่ยปัญญาน้อยที่สุด

เมื่อนำมาวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า ค่าเฉลี่ยปัญญาในรุ่นที่ 1 แตกต่างจากรุ่นที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสาขาวิชา พื้นฐานความรู้ ที่แตกต่างกันมีผลต่อค่าเฉลี่ยปัญญา จึงเป็นข้อค้นพบว่า สาขาคณิตศาสตร์ ซึ่งเป็นสาขาที่ต้องอาศัยการคิด การวิเคราะห์ การพินิจพิจารณาอย่างใช้หลักเหตุผล ตรงไปตรงมา และพิสูจน์ได้อย่างชัดเจน จึงน่าจะมีผลสำคัญที่ส่งผลให้รุ่นที่ 1 มีคะแนนปัญญาสูงสุด

2.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาระหว่างกลุ่ม

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม เพื่อแสดงให้เห็นอิทธิพลของกลุ่มที่มีต่อคะแนน ปัญหาหลังการทดลอง ซึ่งพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการแตกต่างจาก กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สำหรับปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและรุ่น พบว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์กัน และเมื่อพิจารณา ภาพแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาหลังการทดลองในกลุ่มโยนิโสมนสิการ พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มโยนิโสมนสิการสามารถทำให้ปัญญาสูงขึ้นอย่างชัดเจนในรุ่นที่ 1 และรุ่น 2 ซึ่งหมายถึงกลุ่ม ตัวอย่างสาขาปฐมวัย/ การศึกษาพิเศษ (รุ่นที่ 1) และสาขาคณิตศาสตร์ (รุ่นที่ 2) แสดงให้เห็นว่า กลุ่มโยนิโสมนสิการเหมาะสมและเอื้อต่อการเพิ่มพูนปัญญาผู้ที่เรียนคณิตศาสตร์ และ ปฐมวัย/ การศึกษาพิเศษ ตามลำดับ ขณะเดียวกันก็แสดงถึงกระบวนการเกิดปัญญา กระบวนการคิด ความเข้าใจ การสังเกต การใคร่ครวญในผู้ที่เรียนคณิตศาสตร์ และ ปฐมวัย/ การศึกษาพิเศษ เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจนกว่าสาขาการจัดการทั่วไป และยังเป็นข้อค้นด้วยพบว่ากลุ่มโยนิโสมนสิการสามารถเข้าถึงและสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุดในสาขาคณิตศาสตร์

ขณะเดียวกันการพบว่าสาขาที่เกิดความเปลี่ยนแปลงไม่มากนักในที่นี้พบว่าเป็นสาขา การจัดการทั่วไปก็เป็นข้อค้นพบที่สำคัญที่น่าจะนำมาเป็นสาระสำคัญของการจัดกระบวนการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อเอื้อให้สอดคล้องและเหมาะสมกับพื้นฐานและลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ให้มากที่สุด

ขณะที่กลุ่มแนวทอตเซอร์ทำให้ รุ่นที่ 1 และ รุ่นที่ 2 มีคะแนนปัญญาเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ขณะที่รุ่นที่ 3 มีคะแนนปัญญาลดลงกว่าก่อนการทดลอง จึงน่าจะมีการศึกษาต่อถึงกระบวนการ ในกลุ่มแนวทอตเซอร์ที่มีกำลังทำให้คะแนนปัญญาไม่เปลี่ยนแปลงมากและมีผลให้คะแนนปัญญา ของสมาชิกลดลงด้วย

สำหรับหลังการทดลองกลุ่มควบคุมทำให้ รุ่นที่ 1-3 มีคะแนนปัญญาลดลง น่าจะมี ปัจจัยมาจากกระบวนการในกลุ่มควบคุมที่ไม่ใช่เป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และในกลุ่ม ควบคุมไม่มีผู้นำกลุ่มในฐานะเป็นกัลยาณมิตรช่วยเอื้อให้เกิดโยนิโสมนสิการและเกิดปัญญา พิจารณาความเป็นจริงในชีวิต ซึ่งสมาชิกในกลุ่มควบคุมไม่ได้รับปัจจัยเหล่านี้ และจากกิจกรรม ซึ่งไม่ได้มุ่งเน้นให้สมาชิกพิจารณาชีวิตตนเอง ชีวิตผู้อื่นอย่างชัดเจน และไม่มีกัลยาณมิตร เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ หรือตระหนักรู้ การทำกิจกรรมของสมาชิกแต่ละคนจึงขาดกัลยาณมิตรที่เป็น ปัจจัยภายนอกที่สำคัญของการเกิดปัญญา ดังนั้นการเกิดปัญญาจึงอาศัยกัลยาณมิตรเป็นปัจจัย สำคัญด้วย

และจากผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย พบว่าคะแนนปัญญาในกลุ่มโยนิโสมนสิการแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงน่าจะมาจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่อาศัยโยนิโสมนสิการเป็นฐานในการดำเนินกลุ่ม และภาพแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาก่อนและหลังการทดลอง เป็นการแสดงให้เห็นประสิทธิภาพที่เกิดขึ้นจากกลุ่มโยนิโสมนสิการที่สามารถเอื้อให้สมาชิกเกิดปัญญาได้มากกว่ากลุ่มแนวทอเดเซอร์และกลุ่มควบคุม

จากงานวิจัยและข้อค้นพบที่เกิดขึ้น จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผลที่เกิดขึ้นจึงช่วยยืนยันและเป็นการสนับสนุนว่าหลักพุทธธรรมสามารถนำมาเป็นฐานสำคัญต่อกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และสามารถนำมาเอื้อประโยชน์ในกลุ่มตัวอย่างระดับอุดมศึกษาที่เป็นทรัพยากรมนุษย์ช่วงที่ควรได้รับการปลูกฝังและพัฒนากระบวนการคิดให้เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เพื่อการดำรงชีวิตและการดำรงตนอย่างเกื้อกูลต่อตนเองและสังคมต่อไป