

บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย

การออกแบบการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research design)

การวิจัยเชิงปริมาณในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) แบบกลุ่มควบคุมมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design) เพื่อศึกษาสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ณ สถาบันธัญญารักษ์ ก่อนและหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของกลุ่มทดลองจำนวน 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม (waiting list control group) จำนวน 3 กลุ่ม โดยมีสมาชิกกลุ่มละ 6 คน ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มๆละ 21-25 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็น 7 ช่วง (session) ช่วงละประมาณ 3-4 ชั่วโมง ซึ่งมีรูปแบบการวิจัยดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 รูปแบบการวิจัย

กลุ่มในการวิจัย	Pre-test	Treatment	Post-test
E - group	Pa	X	Pb
C - group	Pa		Pb

โดยที่	E - group	หมายถึง	กลุ่มทดลอง
	C - group	หมายถึง	กลุ่มควบคุม
	Pa	หมายถึง	การวัดผลก่อนการทดลองด้วยแบบวัดสุขภาวะทางจิต
	Pb	หมายถึง	การวัดผลหลังการทดลองด้วยแบบวัดสุขภาวะทางจิตชุดเดียวกัน (สลับข้อ)
	X	หมายถึง	กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research design)

ศึกษาประสบการณ์เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ เพื่ออธิบายลักษณะของสุขภาวะทางจิตที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่ม และปรากฏการณ์กลุ่มที่เอื้อต่อการพัฒนาตนของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจน ละเอียดลึกซึ้ง และเสริมสร้างให้ข้อมูลจากการวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยวิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured interview) การบันทึก (logs) และแบบประเมินผลอันทันทีหลังการร่วมกลุ่มวิจัย

กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็นกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ

กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ คือ ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดลาดหลุมแก้ว จ.ปทุมธานี และสถาบันธัญญารักษ์ จ.ปทุมธานี ที่เข้ารับการบำบัดยาเสพติดในโปรแกรมเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างจริงในการทดลอง รายละเอียดแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในขั้นพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิต

ทดลองใช้	กลุ่มตัวอย่างจากศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด	จำนวน		
		ชาย	หญิง	รวม
ครั้งที่ 1	ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	33	84	117
ครั้งที่ 2	ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดลาดหลุมแก้ว จ.ปทุมธานี	46	38	84
ครั้งที่ 3	สถาบันธัญญารักษ์ จ.ปทุมธานี	23	50	73
รวม		102	172	274

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

1. การวิจัยเชิงปริมาณ

1.1 ประชากร คือ ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพที่เข้าบำบัดรักษาในสถาบันธัญญารักษ์ในโปรแกรมการบำบัดฟื้นฟูแบบเข้มข้นทางสายใหม่สำหรับผู้ป่วยใน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพที่เข้าบำบัดรักษาในสถาบันธัญญารักษ์ในโปรแกรมการบำบัดฟื้นฟูแบบเข้มข้นทางสายใหม่สำหรับผู้ป่วยใน จำนวน 36 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม จำนวน 18 คน และกลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม จำนวน 18 คน เป็นผู้ป่วยที่อยู่ในหน่วยงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยที่ทางสถาบันธัญญารักษ์มีความเห็นว่าเหมาะสมต่อการดูแลจัดการในการเข้าร่วมการวิจัย มีความสมัครใจเข้าร่วมในงานวิจัยและมีคะแนนสุขภาพทางจิตต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มผู้ป่วยในขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (n=105) แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนผู้ป่วยฯ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมการวิจัย

กลุ่ม	รุ่นที่ 1	รุ่นที่ 2	รุ่นที่ 3	รวมสมาชิกทุกรุ่นที่เข้าร่วมการวิจัย		
	ตึกหญิง 1	ตึกหญิง 2	ตึกชาย 3	ชาย	หญิง	รวม
กลุ่มทดลอง	6	6	6	6	12	18
กลุ่มควบคุม	6	6	6	6	12	18
รวม	12	12	12	12	24	36

มีขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

1.2.1 ผู้วิจัยคัดเลือก โดยคัดเลือกผู้ที่จะเข้าร่วมงานวิจัยที่มีลักษณะดังนี้

- (1) ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพที่เข้าบำบัดรักษาในสถาบันธัญญารักษ์ในโปรแกรมการบำบัดฟื้นฟูแบบเข้มข้นทางสายใหม่สำหรับผู้ป่วยใน ไม่จำกัดอายุ เพศ และระดับการศึกษา
- (2) สุขภาพร่างกายโดยทั่วไปแข็งแรง ไม่มีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม
- (3) ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน หรือการใช้ภาษาพูด สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้
- (4) ผู้ป่วยที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ มีระยะเวลาก่อนถึงกำหนดออกจากสถาบันเพียงพอต่อการดำเนินการวิจัย และไม่มีประวัติหลบหนีโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพจากทางสถาบัน
- (5) เต็มใจที่จะเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มและการวิจัย
- (6) อยู่ในหน่วยงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยที่ทางสถาบันธัญญารักษ์มีความเห็นว่าจะเหมาะสมต่อการดูแลจัดการในการเข้าร่วมการวิจัย

1.2.2. ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพที่ได้คัดเลือกไว้ตามลักษณะที่กำหนด จำนวน 105 คน ตอบแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

1.2.3 ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ที่มีคะแนนสุขภาวะทางจิตต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มผู้ป่วยในขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ($n=105$) จำนวน 36 คน มาจัดเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยกำหนดเกณฑ์ไว้ว่าผู้ป่วยที่เข้าร่วมกลุ่มทดลองจะขาดการเข้าร่วมกลุ่มได้ไม่เกิน 1 ครั้ง ซึ่งในการดำเนินการทดลองไม่มีสมาชิกที่ขาดการเข้าร่วมกลุ่ม

1.2.4. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยผลการทดสอบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต้องไม่แตกต่างกัน

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ โดยใช้วิธีรวบรวมข้อมูล 3 วิธี คือ

- (1) การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured interview)

สัมภาษณ์ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพกลุ่มทดลอง โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีศรัทธาให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ในการเข้ากลุ่ม

จิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กลุ่มละ 2 คน รวมทั้งหมด 6 คน เป็นชาย 2 คน และหญิง 4 คน

(2) การบันทึก (logs)

ผู้วิจัยมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มทดลองทุกคนบันทึกประสบการณ์ส่วนตัวที่เกิดขึ้นในแต่ละวันภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม

(3) แบบประเมินผลหลังการร่วมกลุ่มวิจัย

ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มทดลองทุกคนตอบแบบประเมินผลแบบอัตโนมัติหลังการร่วมกลุ่มวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบวัดสุขภาวะทางจิต
2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
3. ผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือ

1. แบบวัดสุขภาวะทางจิต

ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิตสำหรับการวิจัยครั้งนี้จากแบบวัดสุขภาวะทางจิตของ วรปสร โรหิตะบุตร (2549) ตามกรอบอ้างอิงแบบวัดสุขภาวะทางจิต (SPWB) ของ Ryff (1989) โดยนำมาพัฒนาให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างการวิจัย โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับการทบทวนวรรณกรรมแบบวัดสุขภาวะทางจิต การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิตของผู้วิจัย และลักษณะของแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ดังต่อไปนี้

ทบทวนวรรณกรรมแบบวัดสุขภาวะทางจิต

ในปี 1989 Ryff สนใจที่จะศึกษาคุณลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงสุขภาวะทางจิต เขาจึงได้เริ่มศึกษาแนวคิด ทฤษฎีต่างๆ ที่กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพและมีความสุข เพื่อพัฒนากรอบแนวคิดของสุขภาวะทางจิตของเขาเองขึ้น

แบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ Ryff (1989) พัฒนานั้น มีชื่อว่า Ryff's Psychological Well-Being Scales : PWBS เป็นเครื่องมือวัดสุขภาวะทางจิตที่วัดลักษณะส่วนบุคคลที่เป็น

ลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิตที่เอื้อต่อการทำหน้าที่อย่างเต็มความสามารถของบุคคล และแสดงถึงความพึงพอใจจากความสำเร็จในแต่ละช่วงชีวิตของบุคคล

Ryff (1989) พัฒนาระบบการสร้างแบบวัดเพื่อให้เข้าใจถึงสุขภาวะทางจิต โดย สังเคราะห์แนวคิดต่างๆ 8 แนวคิด (Christopher, 1999; วรปสร โรหิตบุตร, 2549) ได้แก่ แนวคิดสังเคราะห์แห่งตน (self-actualization) ของ Maslow (1968) แนวคิดการพัฒนาลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลอย่างเป็นระบบ (formulation of individuation) ของ Jung (1933) แนวคิดการเป็นบุคคลที่มีชีวิตเต็มสมบูรณ์ (fully functioning person) ของ Rogers (1961) แนวคิดการมีวุฒิภาวะ (maturity) ของ Allport (1961) แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการตลอดชีวิต (life span developmental perspectives) และรูปแบบขั้นทางจิต-สังคม (psychological stage model) ของ Erikson (1959) งานวิจัยเรื่องพื้นฐานชีวิต (basic life tendencies) ของ Buhler (1935) แนวคิดการประเมินความพึงพอใจและบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่และสูงอายุ ของ Neugarten (1968, 1973) และเกณฑ์การวัดลักษณะผู้มีสุขภาพจิตที่ดี ของ Jahoda (1958)

Ryff สังเคราะห์แนวคิดต่างๆข้างต้น แล้วกำหนดคำจำกัดความของสุขภาวะทางจิต โดยแบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตออกเป็น 6 มิติ ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต การยอมรับในตน และการมีความมั่งคั่งในตน

ข้อคำถามในมาตรวัดสุขภาวะทางจิตนี้ผ่านการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง 321 คน ทั้งในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย และวัยสูงอายุ (Ryff & Heidrich, 1997) ผ่านการประเมินค่าความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (construct validity) ยืนยันว่าองค์ประกอบรายด้านของแบบวัดสุขภาวะทางจิตของ Ryff มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับแบบวัดต่างๆที่ใช้วัดลักษณะสุขภาวะทางจิตและการปรับตัวในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุที่เคยใช้มาก่อนหน้านี้ ได้แก่ แบบวัดความสมดุลย์ทางอารมณ์ (Affect Balance Scale, ABS) ของ Bradburn (1969) แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (The life Satisfaction Index-LSI) ของ Neugarten et al. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem, SE) ของ Rosenberg (1965) แบบวัดการมีขวัญและกำลังใจของ (The Revised Philadelphia Geriatric Center Morale Scale, MS) ของ Lawton (1975) แบบวัดความซึมเศร้า (Zung Depression Scale, ZDS) ของ Zung และ แบบวัดอำนาจควบคุม (Locus of Control) ของ Levenson (1974) นอกจากนี้แบบวัดสุขภาวะทางจิตของ Ryff (1989) ยังประเมินค่าความเที่ยงด้วยวิธีทดสอบซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างเดิม (test-retest) ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ตั้งแต่ .81 ถึง .88 และผ่านการวิเคราะห์องค์ประกอบ มีการศึกษาข้ามวัฒนธรรมและพัฒนาต่อเนื่องเพื่อความเป็นสากลมากขึ้น

ลักษณะแบบวัดสุขภาวะทางจิตของ Ryff (1989) เป็นแบบวัดที่ผู้ตอบรายงานตนเอง (self-report) ใช้มาตราประเมินค่า (rating scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 6 ระดับ โดยที่ ระดับที่ 1 หมายถึง ไม่เคยรู้สึกเช่นนั้นเลย หรือ ไม่ตรงเลย จนถึงระดับที่ 6 หมายถึง รู้สึกเช่นนั้นทุกครั้ง หรือ ตรงมากที่สุด

ในปี 2549 วรปสร โรหิตะบุตร ได้แปลและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิตของ Ryff (1989) เป็นฉบับภาษาไทย และนำมาใช้ในงานวิจัยเพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ แบบวัดสุขภาวะทางจิตฉบับนี้เป็นแบบวัดที่ผู้ตอบรายงานตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่าให้เลือก 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่ตรงเลย) จนถึง 6 (ตรงมากที่สุด) ประกอบด้วยข้อคำถามที่อยู่ในรูปข้อความทั้งหมด 48 ข้อ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้วยการพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่าน ทดสอบหาค่าความตรงตามสภาพโดยใช้เทคนิคการจำแนกกลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว (known group method) โดยนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ จำนวน 63 คน และประเมินค่าความเที่ยงด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับ ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .88 และเมื่อแยกแต่ละองค์ประกอบพบว่า ด้านความเป็นตัวของตัวเองเท่ากับ .60 ด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อมเท่ากับ .60 ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นเท่ากับ .76 ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิตเท่ากับ .61 ด้านการยอมรับในตนเท่ากับ .62 และด้านการมีความมั่งคั่งในตนเท่ากับ .58

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิตในความหมายที่เป็นการประเมินลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิต โดยนำแบบวัดสุขภาวะทางจิตของ วรปสร โรหิตะบุตร (2549) ที่ปรับปรุงและพัฒนาขึ้นตามกรอบอ้างอิงแบบวัดสุขภาวะทางจิตของ Ryff (1989) มาพัฒนาให้มีความสอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมไทย และสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้

การพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิตของผู้วิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิต ให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับการวิจัย ดังนี้

- (1) ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของ Ryff (1989, 1995) และการพัฒนาเครื่องมือสุขภาวะทางจิต จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- (2) ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิตจากกรอบอ้างอิงแบบวัดสุขภาวะทางจิตของ Ryff (1989) ที่พัฒนาโดย วรปสร โรหิตะบุตร (2549) ในงานวิจัยเรื่อง ผลของกลุ่มพัฒนาตนต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ โดยนำมาปรับปรุงสำนวนภาษาเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

และบริบทของสังคมไทย และสร้างข้อคำถามใหม่จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย ได้ข้อคำถามจำนวน 100 ข้อ

(3) นำข้อคำถามมาปรึกษากับไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ คือ รศ.ดร.โสรัช โปธิแก้ว เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา สำนวนภาษา และความเหมาะสมสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างและบริบทของสังคมไทย

(4) นำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบไปทดลองใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ซึ่งมีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงในการวิจัย แล้วนำค่าคะแนนที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item total correlation) และหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยวิธี t-test เพื่อพิจารณาแก้ไขและคัดเลือกข้อคำถามให้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งรายละเอียดกล่าวถึงในการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดสุขภาวะทางจิตของผู้วิจัย

(5) ผู้วิจัยนำแบบวัดสุขภาวะทางจิต ที่ได้หลังจากตรวจสอบคุณภาพไปใช้ในการวัดสุขภาวะทางจิตก่อนการทดลอง (pre-test) และนำมาสลับตำแหน่งของข้อคำถามเพื่อใช้ในการวัดสุขภาวะทางจิตหลังการทดลอง (post-test)

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดสุขภาวะทางจิตของผู้วิจัย

ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด 3 ครั้ง ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. การทดลองใช้ครั้งที่ 1

1.1 การประเมินค่าความตรง (Validity)

1.1.1 การตรวจสอบความตรง มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

(1) ผู้วิจัยพัฒนาข้อคำถามตามกรอบแนวคิดสุขภาวะทางจิตของ Ryff (1989) ด้วยการ ปรับปรุงข้อคำถามจากแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่พัฒนาโดย วรปสร โรหิตะบุตร (2549)

(2) ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามเพิ่มเติม ภายใต้แนวคิดของ Ryff (1989) ด้วยการสัมภาษณ์ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ สถาบันธัญญารักษ์ จำนวน 25 คน แล้วนำคำตอบที่ได้มาเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างและบริบทของสังคมไทย

(3) ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่พัฒนาขึ้น มาปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ คือ รศ.ดร.โสรัช โปธิแก้ว เพื่อพิจารณาตรวจสอบและปรับปรุงเนื้อหา สำนวนภาษา ให้มีความตรงตาม

เนื้อหา (content validity) ของแบบวัด โดยพิจารณาถึงความสอดคล้อง ครอบคลุม องค์ประกอบ สุขภาวะทางจิตทั้ง 6 ด้าน และมีจำนวนข้อที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างการวิจัย โดยมีข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือก 100 ข้อ

1.1.2 การวิเคราะห์รายข้อ (Item analysis)

ผู้วิจัยนำแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา จำนวน 100 ข้อ มาทดลองใช้ครั้งที่ 1 กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ (แสดงรายละเอียด ดังตารางที่ 2) แล้วนำค่าคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (item discrimination) ด้วยการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง (27%) และกลุ่มคะแนนต่ำ (27%) และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมรายด้านของข้อที่เหลือ และรวมทั้งฉบับ (corrected item-total correlation; CITC) เพื่อคัดเลือกรายข้อที่ผ่านการทดสอบค่าที (ดังตารางที่ 18 ในภาคผนวก ง) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกดังต่อไปนี้

(1) ผู้วิจัยพิจารณาและคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกรหว่างคะแนนกลุ่มสูงคะแนนกลุ่มต่ำ $t \geq 2$ ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งพบว่าไม่ผ่านเกณฑ์ 20 ข้อ หลังจากนั้นพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือทั้งหมดของแบบวัด (Corrected Item-Total Correlation; CITC) ตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ที่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 26 ข้อ

(2) นำค่า t และค่า CITC ของข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ในข้อ มาเรียงลำดับ จากสูง - ต่ำ แล้วพิจารณาตัดข้อคำถามที่มีค่า t และ ค่า CITC ต่ำ หรือข้อคำถามที่ผู้วิจัยพบจากการนำไปทดลองใช้ครั้งที่ 1 ว่าเป็นข้อคำถามที่สื่อสารไม่ชัดเจนออกจำนวน 4 ข้อ โดยพิจารณาว่าข้อคำถามที่ตัดออกนั้นยังคงโครงสร้างขององค์ประกอบแต่ละด้านนั้นอย่างครบถ้วน มีข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์รวม 30 ข้อ ผ่านเกณฑ์ 70 ข้อ โดยค่า t มีค่าระหว่าง 2.675 ถึง 10.271 และค่า CITC ระหว่าง .220 ถึง .646

1.2. การประเมินค่าความเที่ยง (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ผ่านขั้นตอนการตรวจสอบความตรง มาตรวจสอบค่าความเที่ยงโดยวิธีหาความคงที่ภายใน (internal consistency reliability) ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับ และองค์ประกอบแต่ละด้าน แสดงผลดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้วยวิธี Cronbach's Alpha ของแบบวัด
สุขภาวะทางจิตฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 1

แบบวัดสุขภาวะทางจิต	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค จากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 (n = 117)
ด้านที่ 1 ความเป็นตัวของตัวเอง	0.65
ด้านที่ 2 ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม	0.74
ด้านที่ 3 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	0.70
ด้านที่ 4 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	0.81
ด้านที่ 5 การยอมรับในตน	0.68
ด้านที่ 6 การมีความงอกงามในตน	0.78

2. การทดลองใช้ครั้งที่ 2

2.1 การประเมินค่าความตรง (Validity)

ผู้วิจัยนำแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบคุณภาพจากการนำไปทดลองใช้ครั้งที่ 1 จำนวน 70 ข้อ มาทดลองใช้ครั้งที่ 2 กับกลุ่มตัวอย่าง (รายละเอียดในตารางที่ 2) แล้วนำคะแนนมาการวิเคราะห์รายข้อ (Item analysis) หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (item discrimination) โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง (27%) และกลุ่มคะแนนต่ำ (27%) และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง คะแนนรายข้อ กับคะแนนรวมรายด้าน และคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation; CITC) แล้วคัดเลือกข้อที่ผ่านเกณฑ์การทดสอบค่าที่ ซึ่งใช้เกณฑ์การคัดเลือกเช่นเดียวกับการทดลองใช้ครั้งที่ 1 โดยมีข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ 13 ข้อ ผ่านเกณฑ์ 57 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยนำข้อคำถามจำนวน 57 ข้อ ไปปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ (รายชื่อผู้เชี่ยวชาญดังรายละเอียดในภาคผนวก ข) พิจารณาตัดข้อคำถามที่ผู้วิจัยพบจากการนำไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 ว่าเป็นข้อคำถามที่สื่อสารไม่ชัดเจนออกไปจำนวน 5 ข้อ โดยข้อที่ตัดออกไปไม่มีผลกระทบต่อโครงสร้างขององค์ประกอบนั้นๆ จากนั้นพิจารณาคงข้อคำถามที่มีค่า CITC ต่ำกว่าเกณฑ์เล็กน้อยไว้ 1 ข้อ และข้อคำถามที่มีค่า t -test ต่ำกว่าเกณฑ์เล็กน้อยไว้ 1 ข้อ เพื่อคงโครงสร้างเนื้อหาให้ครอบคลุมตามความหมายของแต่ละองค์ประกอบให้มากที่สุด จึงได้ข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือกทั้งหมด 54 ข้อ ซึ่งข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือก มีค่า t ระหว่าง 1.826 ถึง 7.613 และค่า CITC ระหว่าง .181 ถึง .600 (ดังรายละเอียดในตารางที่ 19 ในภาคผนวก ง)

2.2 การประเมินค่าความเที่ยง (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ผ่านขั้นตอนการตรวจสอบความตรงมาหาค่าความเที่ยงโดยวิธีหาความคงที่ภายใน (internal consistency reliability) ด้วยวิธีการหาสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับ และองค์ประกอบแต่ละด้าน ดังรายละเอียดในตารางที่ 5 และ ตารางที่ 6

ตารางที่ 5 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้วยวิธี Cronbach's Alpha ของแบบวัดสุขภาวะทางจิตฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2

แบบวัดสุขภาวะทางจิต	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคจากการทดลองใช้ครั้งที่ 2 (n = 84)
ด้านที่ 1 ความเป็นตัวของตัวเอง	0.65
ด้านที่ 2 ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม	0.67
ด้านที่ 3 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	0.67
ด้านที่ 4 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	0.69
ด้านที่ 5 การยอมรับในตน	0.66
ด้านที่ 6 การมีความงอกงามในตน	0.71
ค่า alpha ทั้งฉบับ	0.92

ตารางที่ 6 แสดงค่า Alpha Cronbach ของแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่มีการพัฒนาขึ้น

แบบวัดสุขภาวะทางจิต	แบบวัดSPWB ของ Ryff(1989)		แบบวัดที่พัฒนาโดย วรปัสร์ โรหิตบุตร (2549)		แบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนา	
	ฉบับที่ 1 32 ข้อ (n=321)	ฉบับที่ 2 20 ข้อ (n=117)	จำนวน 48 ข้อ (n=116)	Cronbach's alpha	จำนวน 54 ข้อ (n=84)	Cronbach's alpha
1.ด้านความเป็นตัวของตัวเอง	0.86	0.88	8	0.60	9	0.65
2.ด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม	0.90	0.81	5	0.60	9	0.67
3.ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	0.91	0.83	7	0.76	9	0.67
4. ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	0.90	0.82	9	0.61	9	0.69
5. ด้านการยอมรับในตน	0.93	0.85	13	0.62	9	0.66
6. ด้านการมีความงอกงามในตน	0.87	0.81	6	0.58	9	0.71
ทั้งหมด	-	-	-	0.88	-	0.92

3. การทดลองใช้ครั้งที่ 3

ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงตามสภาพ (concurrent validity) ของแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยการนำแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่พัฒนาขึ้น แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ปรับปรุงจากแบบประเมินความพึงพอใจในชีวิตดัชนีชุด เอ (Life Satisfaction Index A) ของนิวการ์เทินและคณะ (Neugarten, et al., 1961) ที่พัฒนาโดย เขาวลักษณะน์ มั่นประชา (2542) และ แบบวัดภาวะซึมเศร้าของ Beck (1961) ที่พัฒนาโดย แพทย์หญิงดวงใจ กษานติกุล และคณะ (2547) ไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ สถาบันธัญญารักษ์ ที่ไม่ใช่อีกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 73 คน ซึ่งผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบวัดทั้ง 3 ฉบับ พบว่า

(1) แบบวัดสุขภาวะทางจิตทั้งฉบับสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตทั้งฉบับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

(2) แบบวัดสุขภาวะทางจิตทั้งฉบับสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดความแบบวัดภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

(3) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกด้านของแบบวัดสุขภาวะทางจิตสัมพันธ์สัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ทั้งฉบับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ยกเว้นด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นที่สัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ทั้งฉบับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่าทุกด้านของแบบวัดสุขภาวะทางจิต สัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดภาวะซึมเศร้าทั้งฉบับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

แสดงรายละเอียดค่าสหสัมพันธ์ของการตรวจสอบความตรงตามสภาพของแบบวัดสุขภาวะทางจิตดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ค่าสหสัมพันธ์ของรายด้านแบบวัดสุขภาวะและแบบวัดสุขภาวะทางจิตทั้งฉบับกับแบบวัด ความพึงพอใจในชีวิตและแบบวัดภาวะซึมเศร้า

แบบวัดสุขภาวะทางจิต	แบบวัด ความพึงพอใจในชีวิต	แบบวัด ภาวะซึมเศร้า
ด้านความเป็นตัวของตัวเอง	.690***	-.596***
ด้านความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม	.615***	-.674***
ด้านการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	.382**	-.496***
ด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต	.651***	-.557***
ด้านการยอมรับในตน	.630***	-.645***
ด้านการมีความองงามในตน	.574***	-.583***
แบบวัดสุขภาวะทางจิตทั้งฉบับ	.692***	-.696***

** $p < .01$, *** $p < .001$

ลักษณะของแบบวัดสุขภาวะทางจิต

แบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้ ประกอบด้วยข้อความรายข้อทั้งสิ้น 54 ข้อ เป็นข้อความในทิศทางบวก 11 ข้อ และข้อความในทิศทางลบ 43 ข้อ (ดูรายละเอียดแบบวัดได้ที่ภาคผนวก ข.) ประเมินองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต 6 ด้าน ได้แก่

(1) ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) หมายถึง การกำกับควบคุมตนเองได้ มีความเป็นอิสระ สามารถประเมินตนเองตามจริงได้ สามารถที่จะทนทานต่อแรงกดดันจากสังคมในด้านความคิดและการกระทำได้ ควบคุมพฤติกรรมจากภายในตนเอง ประเมินตนตามมาตรฐานของตนเอง (จำนวน 9 ข้อ)

(2) ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (environment mastery) หมายถึง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว สามารถดูแล ควบคุมกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่ยุงยากต่างๆให้ผ่านไปได้ด้วยดี สามารถใช้โอกาสที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถเลือกและสร้างสรรค์สิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง (จำนวน 9 ข้อ)

(3) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relation with others) หมายถึง มีสัมพันธภาพที่อบอุ่น ฟังพอใจ และไว้วางใจ มีความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) การให้ความร่วมมือ รวมถึงการให้และการรับในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และความสามารถที่จะรักและสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (จำนวน 9 ข้อ)

(4) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (purpose in life) หมายถึง การมีความมุ่งหมายในการมีชีวิต มีเป้าหมายในชีวิตและสามารถกำหนดทิศทางในชีวิตของตนเอง มีความเชื่อที่เป็นหลักยึดในจิตใจเพื่อที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายในชีวิต มองเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิตที่ผ่านมา (จำนวน 9 ข้อ)

(5) การยอมรับในตน (self-acceptance) หมายถึง การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง, เข้าใจและยอมรับตนเองได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ มีความรู้สึกในแง่บวกต่ออดีตของตนเอง (จำนวน 9 ข้อ)

(6) การมีความงอกงามในตน (personal growth) หมายถึง การมีความต้องการที่จะพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดที่ตนมี เห็นถึงความงอกงามและเปิดกว้างในตนเอง เปิดรับประสบการณ์ใหม่ ตระหนักถึงศักยภาพที่ตนเองมี มองเห็นการพัฒนาในตนเองและพฤติกรรมตลอดเวลา มีการเปลี่ยนแปลงที่สะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักรู้และมีประสิทธิภาพในตนเอง (จำนวน 9 ข้อ)

แบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (self-report) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ตรงน้อยที่สุด ไปจนถึง (5) ตรงมากที่สุด ในแต่ละข้อ ให้ผู้ตอบแบบวัดได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากเพียงใด โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด ซึ่งแต่ละมาตร การประเมินมีความหมายและเกณฑ์ในการให้คะแนน ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 แสดงเกณฑ์ในการให้คะแนน

ข้อความ	ความหมาย	ข้อความตาม ทิศทาง	
		บวก	ลบ
ตรงมากที่สุด	ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด	5	1
ตรงมาก	ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมาก	4	2
ตรงปานกลาง	ตรงกับความเป็นจริงของตนเองปานกลาง	3	3
ตรงน้อย	ตรงกับความเป็นจริงของตนเองน้อย	2	4
ตรงน้อยที่สุด	ตรงกับความเป็นจริงของตนเองน้อยที่สุด	1	5

วิธีการคิดคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัด คือ การหาค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัด ด้วยการนำคะแนนรวมที่ได้จากการประเมินตนเองมาหารด้วยจำนวนข้อในแบบวัด (54ข้อ) ซึ่งค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จะเป็นค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.00 – 5.00

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การแปลผลในการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยที่ได้จากการตอบแบบวัดดังต่อไปนี้

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

2. กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการจัดโปรแกรมการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ตามลำดับคือ

1. ผู้วิจัยวางแผนที่จะจัดโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาและการปรึกษาแนวพุทธ จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง รวม 21 ชั่วโมง โดยมุ่งเน้นให้เกิดสุขภาวะทางจิตแก่สมาชิกกลุ่ม

2. นำโปรแกรมที่จัดขึ้นไปปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาและการปรึกษาแนวพุทธ

3. นำโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาและการปรึกษาแนวพุทธ ที่ได้รับการปรับปรุงตามคำแนะนำและผ่านการพิจารณาทดลองใช้ (try out) คึกขานำร่องกับผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ สถาบันธัญญารักษ์ จำนวน 7 กลุ่ม ในระหว่างช่วงเวลา 4 เดือน ที่ผู้วิจัยฝึกประสบการณ์วิชาชีพในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาในองค์กร (Internship) เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสอดคล้องกับบริบทของการเพิ่มระดับสุขภาวะทางจิตแก่ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ซึ่งจากการทดลองใช้โปรแกรมกลุ่ม ผู้วิจัยพบว่าช่วงเวลาในการดำเนินกลุ่มที่เหมาะสมคือประมาณ 7 ครั้ง ในแต่ละครั้ง ไม่ควรต่ำกว่า 3-4 ชั่วโมง และดำเนินการต่อเนื่องกันทุกวันตลอดสัปดาห์ เพื่อให้เรื่องราวและประสบการณ์ในกลุ่มมีความต่อเนื่องและเข้มข้น ซึ่งส่งผลต่อสัมพันธภาพของสมาชิก การเรียนรู้และการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของสมาชิกกลุ่ม

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาและการปรึกษาแนวพุทธที่พัฒนาขึ้นในช่วงการฝึกประสบการณ์วิชาชีพไปปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว เพื่อพิจารณาอีกครั้ง จนได้โปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาและการปรึกษาแนวพุทธที่พร้อมจะนำไปใช้ในงานวิจัย มีการดำเนินกระบวนการกลุ่มทั้งหมด 7 ครั้ง ครั้งละประมาณ 3-4 ชั่วโมง ดำเนินการต่อเนื่องกันทุกวันจนครบโปรแกรม ใช้เวลาประมาณ 5 วัน โดยโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาและการปรึกษาแนวพุทธที่นำไปใช้นี้อาศัยฐานแนวคิดและกรอบการปฏิบัติงานตามหลักพุทธธรรม และมีโครงความคิดในการดำเนินกลุ่มที่ได้จัดเตรียมไว้ ดังตารางที่ 9

5. ผู้วิจัยปฏิบัติงานกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในกลุ่มทดลอง จำนวน 3 กลุ่ม ดังรายละเอียดในตารางที่ 10

6. เพื่อเป็นการตรวจสอบในเบื้องต้นว่า ผลการดำเนินกลุ่มตรงตามเป้าหมายที่ได้วางเอาไว้ วิจัยจึงสังเกตความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกที่แสดงออกมาตลอดการดำเนินการกลุ่ม และในช่วงสุดท้ายของการดำเนินกลุ่มในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยให้สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม

บอกกล่าวความคิด ความรู้สึก และความเปลี่ยนแปลงในตนเองที่สังเกตได้ รวมทั้งสรุปการเรียนรู้ร่วมกัน

7. ในการปฏิบัติงานกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยพบว่า เวลาที่ใช้จริงในการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้งของกลุ่มทดลองอยู่ในช่วง 3-4 ชั่วโมง เนื่องจากเรื่องราวของสมาชิกในช่วงท้ายของการดำเนินการในกลุ่มทดลองกลุ่มมีความเข้มข้นและสมาชิกบอกเล่าถึงโจทย์ความทุกข์หนักในจิตใจ ผู้วิจัยจึงได้ยืดหยุ่นเวลาในการดำเนินกลุ่มในช่วงท้ายตามการปฏิบัติงานจริง เพื่อช่วยแก้ไขคลี่คลายความทุกข์ของสมาชิกตามหลักจรรยาบรรณในการปฏิบัติงานจิตวิทยาการปรึกษา

8. หลังจากการทดลองสิ้นสุดในแต่ละกลุ่มทดลอง ผู้ป่วยในกลุ่มทดลองได้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก ตอบแบบประเมินการเข้าร่วมกลุ่ม และเขียนบันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่มในวันสุดท้าย รวมทั้งตอบแบบวัดสุขภาวะทางจิตในเวลาเดียวกันกับกลุ่มควบคุม จนกระทั่งกระบวนการทุกอย่างเสร็จสิ้น ผู้วิจัยจึงได้ขอให้ผู้ช่วยวิจัยที่เป็นนิสิตปริญญาโท-เอก ชั้นปีที่ 2 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ผ่านการฝึกปฏิบัติการปรึกษาจิตวิทยาเชิงวินิต (ดังรายชื่อในภาคผนวก ฉ) เป็นผู้นำกลุ่มในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาและการปรึกษาแนวพุทธในโปรแกรมเดียวกันนี้ให้กับกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 9 โครงความคิดในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ
(Conceptual Scheme for Group Facilitation)

ผู้นำกลุ่ม	ประเด็น / เรื่องที่เอื้อสมาชิกให้ศึกษา พิจารณาตามประเด็น สุขภาวะทางจิต (เปลี่ยนแปลงได้ตามกระแสกลุ่ม)	หมายเหตุ (รากฐานของวิธีการ)
<p><u>Buddhist Based</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4F <ol style="list-style-type: none"> 1. เอื้อเปิดเผยตนเอง (facilitate disclosure) 2. เอื้อปฏิสัมพันธ์ (facilitate interaction) 3. เอื้อความงอกงาม (facilitate growth) 4. เอื้อแก้ปัญหา (facilitate problem solving) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ยินดีต้อนรับซึ่งกันและกัน/เรื่องราว นำยินดีในชีวิต 2. ยินดีและขอบคุณกับชีวิตตนเอง 3. ภาพยนตร์ชีวิต 4. บทเพลงแห่งชีวิต 5. ฤดูกาลที่ผันแปร/เผชิญความ เปลี่ยนแปลงของชีวิตอย่างเข้าใจ 6. ภาพแห่งความสุข/ภาพความไฝ่ฝัน และปณิธานแห่งชีวิต 7. ทบทวน สรุปการเรียนรู้ และ ขอบคุณซึ่งกันและกัน 	<p>นำเรื่องของสมาชิกมาเป็น ประเด็น เพื่อพัฒนาสุขภาวะทาง จิตของสมาชิก โดยจะวางฐานอยู่ที่ ประสบการณ์ของสมาชิกเป็นหลัก เพราะกระบวนการกลุ่มเป็นการ เรียนรู้ตนเอง โดยมีตนเองเป็นทั้ง ผู้เรียนและผู้สอน (experiential learning)</p> <p>นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจ อาศัยการเริ่มประเด็นเรื่อง โดยการ ถามถึงประเด็นเรื่องโดยตรง หรือ อาศัยสื่ออื่นๆ เช่น บทความ แบบฝึกหัด เสียงดนตรี บทกวี เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ ตรวจสอบ สัมผัสถึงเรื่องราวใน ชีวิตที่เนื่องกับสุขภาวะทางจิต (ตามคำจำกัดความในงานวิจัย) มา ศึกษา</p>

ตารางที่ 10 การดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
<p>ช่วงที่1</p> <p>ยินดีต้อนรับซึ่งกันและกัน /เรื่องราว นำยินดีในชีวิต</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก สร้างความรู้สึกเป็นกันเอง และยินดีต้อนรับทุกคน แนะนำตนเองและเล่าถึงลักษณะของกลุ่มที่จะอยู่ร่วมกัน ชวนให้สมาชิกแนะนำตัวให้กลุ่มได้รู้จัก เพื่อให้บรรยากาศกลุ่มได้คุ้นเคยและเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงโอกาสที่ได้มาเจอกัน เชื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงเหตุปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกันอิงอาศัยกันในชีวิต เพื่อขยายทัศนะในการมองโลกแบบองค์รวมแทนการมองแบบแยกส่วน ● เมื่อสมาชิกได้พิจารณาถึงโอกาสอันนำยินดีที่ทุกคนได้มาเรียนรู้ชีวิตร่วมกันในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้บอกกล่าวแสดงความยินดีต่อการต้อนรับตนเองและเพื่อนสมาชิกในการใช้เวลาที่อยู่ร่วมกันนี้เป็นโอกาสเล็กๆของการเรียนรู้ชีวิตและมิตรภาพ ● ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้สำรวจถึงเรื่องราวนำยินดีในชีวิตตนเอง ว่าในชีวิตที่ผ่านมาใคร หรือสิ่งใด หรือการกระทำใด อย่างไร ที่นับได้ว่าเป็นเรื่องนำยินดีที่ได้พบเจอ ได้สัมผัส ได้กระทำ และส่งผลต่อตัวและใจของสมาชิกอย่างไร ● ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกตระหนักถึงผลกระทบจากตนเองและผู้อื่น ที่มีต่อทุกสิ่งรอบๆตัว เป็นที่มาของทุกข์สุขในชีวิตของกันและกัน ● ผู้นำกลุ่มขยายเรื่องราวของสมาชิกที่เป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า นำยินดี เพื่อให้เกิดความอึดอึด จองงามต่อจิตใจ และเป็นแบบอย่างให้กับเพื่อนสมาชิก ● เมื่อเห็นกระแสของความทุกข์ในใจสมาชิก ผู้นำกลุ่มจัดการกับความขัดแย้งในใจที่เกิดขึ้นนั้น โดยค่อยๆเชื้อให้สมาชิกให้ตระหนักชัดและคลี่คลายในความทุกข์ของตน สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงในชีวิต ● ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มองเห็นคุณค่า และได้สัมผัสกับความรู้สึกยินดีต่อเรื่องราว ประสบการณ์ และผู้คนในชีวิตของตน และเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นถึงเหตุปัจจัยต่างๆในชีวิตที่โยงใยเกี่ยวเนื่องกัน อิงอาศัย โอบอ้อม เกื้อกูล อุปถัมภ์ชีวิตตนและระลึกขอบคุณกับสรรพสิ่งนั้น รวมทั้งเพื่อเข้าใจความเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ของปัจจัยเหล่านั้น ที่แม้ปรารถนาเพียงใดก็ไม่สามารถเหนี่ยวรั้งไว้ได้ตลอดไป สิ่งที่ดีที่สุดที่จะทำได้คือตีความกับวันเวลาอันมีค่าในปัจจุบันและขอบคุณกับวันเวลาเหล่านั้น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้ต้อนรับซึ่งกันและกัน มองเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันและใช้โอกาสในการอยู่ร่วมกันนี้ให้เกิดคุณค่าต่อตนเองและเพื่อนสมาชิก 2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจเรื่องราวที่นำยินดีในชีวิตของตน เพื่อการตระหนักรู้ในตนเอง มองเห็นคุณค่า และได้สัมผัสกับความรู้สึกยินดีภาคภูมิใจ ต่อเรื่องราว ประสบการณ์ และผู้คนที่มีส่วนในชีวิตของตน 3. เพื่อเชื้อให้สมาชิกได้ตระหนักและขยายทัศนะของตน เมื่อได้พิจารณาถึงเหตุปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกันในชีวิต 4. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในการกระทำและเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองที่ส่งผลต่อตนเองและผู้อื่น 5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมชื่นชมยินดี และเห็นคุณค่าในผู้อื่น 6. เพื่อให้สมาชิกได้คลี่คลายความทุกข์ในใจ และเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยจิตใจมั่นคง โดยมีผู้นำกลุ่มและ

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มชวนให้ได้สรุปการเรียนรู้ร่วมกันในช่วงนี้ สมาชิกได้บอกกล่าวถึงความรู้สึกความสบายใจ อิ่มเอิบใจ จากการที่ได้ต้อนรับซึ่งกันและกัน มองเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันและใช้โอกาสในการอยู่ร่วมกันนี้มองเห็นคุณค่าของตนเองและเพื่อนสมาชิก และเมื่อได้สำรวจเรื่องราวที่น่ายินดีในชีวิตของตน ก็ทำให้การตระหนักรู้ในตนเอง มองเห็นคุณค่าและได้สัมผัสกับความรู้สึกยินดีต่อเรื่องราว ประสบการณ์ และผู้คนในชีวิตของตน 	<p>เพื่อนสมาชิกร่วมช่วยเหลือแก้ปัญหา และ แบ่งปันประสบการณ์</p>
<p>ช่วงที่ 2</p> <p>ยินดีและขอบคุณกับชีวิตตนเอง</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้พิจารณาคำกล่าวของ ท่านรพินทรนาถ ฐากูร นักปราชญ์ชาวอินเดีย ที่กล่าวว่า “โลกนี้มีความงามไม่จำกัด แต่จิตใจที่จำกัดมองไม่เห็น” • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจถึงประโยคดังกล่าว เพื่อฟังทัศนะของสมาชิกแต่ละคน • ผู้นำกลุ่มขยายทัศนะที่สมาชิกถ่ายทอดเพื่อเอื้อให้เกิดความเข้าใจกว้างขวางและลึกซึ้งยิ่งขึ้น และ เช่น สมาชิกมองเห็นความงามงามในชีวิตตนเองอย่างไรบ้าง การจะมองเห็นความงามงามของชีวิตได้นั้นต้องอาศัยใจที่เป็นอย่างไร จิตใจที่จำกัดจนมองไม่เห็นความงามนั้นเป็นอย่างไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และเกิดผลกระทบต่อชีวิตของสมาชิกแต่ละคนอย่างไร ฯลฯ • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกติดตามเรื่องราวของเพื่อน และขยายให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้น • ผู้นำกลุ่มขยายเรื่องราวของสมาชิกที่เป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า น่ายินดี เพื่อให้เกิดความอิมเอิบ งามงามต่อจิตใจ และเป็นแบบอย่างให้กับเพื่อนสมาชิก • เมื่อมองเห็นโทษความทุกข์ในใจสมาชิก ผู้นำกลุ่มค่อยๆเอื้อให้สมาชิกให้ตระหนักชัดและคลี่คลายความทุกข์ในใจของตน • ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นถึงทัศนะและเรื่องราวที่น่ายินดีที่ได้บอกเล่าแลกเปลี่ยนกันนั้น เป็นแบบอย่างที่สมาชิกได้เปิดใจสัมผัสของความงามงามในชีวิตด้วยใจที่ไม่จำกัด • ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นต่อไปถึงเรื่องราวชีวิตที่น่าสนใจหนึ่งชีวิต ที่เป็นแบบอย่างของใจที่ไม่จำกัดในการที่จะมองชีวิตตามความเป็นจริง และดำเนินชีวิตอย่างเข้มแข็ง เช่น ชีวิตของ “เอกชัย วรรณแก้ว” ชายหนุ่มพิการที่มุ่งมั่นเรียนเพาะช่างและได้เป็นจิตรกรสมดังตั้งใจ ใช้เท้าจับพู่กันวาดภาพแทนอวัยวะที่ขาดหายไป (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ชื่นชมยินดีกับชีวิตของตน 2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกร่วมชื่นชมยินดี และเห็นคุณค่าในผู้อื่น และเห็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตจากชีวิตผู้อื่น 3. เพื่อเอื้อให้สมาชิกมองเห็นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของเหตุปัจจัยต่างๆ ในชีวิต และระลึกขอบคุณต่อสรรพสิ่งที่เกิดจากชีวิตตน 4. เพื่อให้สมาชิกได้คลี่คลายความทุกข์ในใจ และเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยจิตใจมั่นคง โดยมีผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกร่วมช่วยเหลือแก้ปัญหา และ แบ่งปันประสบการณ์

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจและตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิดของตน และขยายถึงแรงบันดาลใจที่เกิดขึ้นกับชีวิตตนเมื่อเห็นแบบอย่างจากชีวิต "เอกชัย วรรณแก้ว" ● ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้ชื่นชมยินดีและให้กำลังใจต่อแรงบันดาลใจที่จะดำเนินชีวิตอย่างมุ่งมั่นไปในทางที่ถูกต้องดีงามของเพื่อนสมาชิก ● ผู้นำกลุ่มเน้นให้สมาชิกได้ชื่นชมยินดีและขอบคุณกับชีวิตของตน ตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งที่มี ไม่ว่าจะเป็นการได้มีชีวิตอยู่ การมีร่างกายที่สมบูรณ์ หรือยินดีกับร่างกายของตนเท่าที่มี(สำหรับสมาชิกที่มีอวัยวะที่ใช้งานไม่ได้) มองเห็นศักยภาพในการที่จะเปลี่ยนแปลงในตนเองไปในทางที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนระลึกขอบคุณต่อสรรพสิ่งที่เกื้อกูลชีวิตตน <p>ผู้นำกลุ่มชวนให้ได้สรุปการเรียนรู้ร่วมกันในช่วงนี้ สมาชิกได้บอกกล่าวต่อกัน ถึงความรู้สึกความสบายใจ อิ่มเอิบใจ ชื่นใจ มีแรงบันดาลใจและพลังในการดำเนินชีวิต ซึ่งมาจากการได้เห็นแบบอย่าง ได้รับฟังเรื่องราวชีวิตที่แลกเปลี่ยน แบ่งปันในกลุ่ม ได้เข้าใจ ยอมรับและมองเห็นคุณค่าในชีวิตตนเอง รวมทั้งได้ คลึคลายความทุกข์ที่มีอยู่ในใจ ได้แนวทางในการจัดการกับปัญหาของตน และมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถที่จะสร้างสรรค์ชีวิตไปในทางที่ดียิ่งได้แม้ จะเผชิญอุปสรรค</p>	
<p>ช่วงที่ 3</p> <p>ภาพยนตร์ชีวิต</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มเตรียมความพร้อมของสมาชิก ด้วยการให้สมาชิกพาใจ และความรู้สึกนึกคิดที่กำลังนึกถึงเรื่องอื่นๆกลับมาใส่ใจอยู่กับตัวเอง และสงบอยู่กับลมหายใจ ● ผู้นำกลุ่มกล่าวเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นถึงชีวิตของทุกคนมี รายละเอียด มีเรื่องราว ที่ร้อยเรียงมาทั้งชีวิต แต่ละจากแต่ละตอนก็เป็นสิ่งที่ เฉพาะตัวของแต่ละคน และบางฉากบางตอนก็มีผู้คนมาเป็นส่วนประกอบ ● ผู้นำกลุ่มค่อยๆชวนให้สมาชิกเห็นว่า ชีวิตคนเราแต่ละคนก็ เปรียบเสมือนภาพยนตร์เรื่องหนึ่ง ซึ่งมีรายละเอียด มีเรื่องราว ที่ร้อยเรียงมา ทั้งชีวิต มีฉากมีตอนที่สำคัญเฉพาะตัวของแต่ละคน และมีผู้คนมาเป็น ส่วนประกอบแตกต่างกันไป ● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกถ่ายทอดภาพยนตร์ ในชีวิตจริงของตนเอง โดยขอให้สมาชิกลองนึกถึงชื่อเรื่อง และบทภาพยนตร์ชีวิตนั้นอย่างทั่วถ้วน แล้วจึงให้เวลากับสมาชิกในการทบทวนและบันทึกบทภาพยนตร์ชีวิตนั้นลงใน กระดาษอย่างมีสมาธิ โดยที่เวลาเขียนขอให้สมาชิกไม่พูดคุยกัน ● เมื่อสมาชิกบันทึกเสร็จหมดทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิก แต่ละคนได้เล่าภาพยนตร์ชีวิตที่ทบทวนและบันทึกไว้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้ใส่ใจถึงช่วงชีวิตที่ผ่านมา ทบทวน สำรวจ ประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตที่ เปรียบเป็นเหมือนภาพยนตร์ชีวิต เรื่องหนึ่ง ซึ่งนำมาฉายและเรียนรู้ ใหม่อีกครั้ง 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการ ตระหนัก รู้ ตรวจสอบ พิจารณา แก้ไขปัญหา และเกิดความอง กงามจากประสบการณ์ชีวิตและ ความคิด การกระทำ และ ความรู้สึกของตน 3. เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็น บทเรียนชีวิตจากเรื่องที่ ผิดพลาด และแบบอย่างที่ดีงาม จากเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มติดตามเรื่องราวของสมาชิก และเอื้อให้ภาพยนตร์ชีวิตของสมาชิกมีความหมาย มีคุณค่ามากยิ่งขึ้นด้วยการนำให้สมาชิกใส่ใจกับเรื่องราวตนเองและเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกร่วมกัน • ผู้นำกลุ่มขยายเรื่องราวของสมาชิกที่เป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า น่ายินดี เพื่อให้เกิดความอิมเม็บ งดงามต่อจิตใจ และเป็นแบบอย่างให้กับเพื่อนสมาชิก • ในกรณีที่ผู้นำกลุ่มสัมผัสถึงเรื่องราวของสมาชิกที่แฝงด้วยความทุกข์ ผู้นำกลุ่มจะชวนพิจารณาให้เกิดการแก้ไขคลี่คลายใจหทัย และเอื้อการช่วยเหลือกันระหว่างสมาชิก • ผู้นำกลุ่มชวนให้ได้สรุปการเรียนรู้ร่วมกันในช่วงนี้ สมาชิกได้บอกกล่าวถึงความรู้สึกดีใจที่ได้มีส่วนร่วมรับรู้ในภาพยนตร์ชีวิตของเพื่อน มีความเข้าใจและไว้วางใจต่อกันเพิ่มมากขึ้น ได้เปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ได้เรียนรู้บทเรียนชีวิตทั้งของตนเองและของเพื่อนสมาชิก รู้สึกเป็นตัวของตัวเองจากการได้เปิดเผยตัวเองในบรรยากาศที่ปลอดภัยและได้รับการยอมรับ รู้สึกปลอดภัยไปรังโล่งใจจากการเข้าใจชีวิตตนเองและคลี่คลายความทุกข์ที่แฝงเร้นอยู่ในใจภายในจิตใจ มีแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ และมีแรงบันดาลใจและพลังในการดำเนินชีวิต 	<p>4. เพื่อให้สมาชิกสำรวจ และแก้ไขความทุกข์ที่ค้างคาใจ ตลอดจนเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาแบ่งปันประสบการณ์ และการช่วยเหลือ</p> <p>5. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่า จากเรื่องราวในชีวิตตน มีทักษะที่ถูกต้องต่อตนเอง</p> <p>6. เพื่อเอื้อให้สมาชิกมองเห็นและเรียนรู้วิธีที่จะพัฒนาสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองกับผู้คนและสรรพสิ่งที่เป็นส่วนประกอบในชีวิต</p>
<p>ช่วงที่ 4</p> <p>บทเพลงแห่งชีวิต</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มเตรียมความพร้อมของสมาชิก ด้วยการชวนให้สมาชิกเห็น ว่า "ประสบการณ์แต่ละอย่าง...เกิดขึ้นครั้งเดียว เช่นเดียวกับการมาอยู่ร่วมกันในกลุ่มของเราทุกคนที่นี่ เดียวนี้ เมื่อเวลาผ่านไปก็ไม่สามารถย้อนกลับมาสัมผัสกับบรรยากาศที่มีทุกคนพร้อมกันแบบเดียวกันนี้ได้อีก" ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้ทุกคนได้ใส่ใจกับตัวเองและเพื่อนสมาชิกที่อยู่ตรงหน้า และการอยู่ร่วมกันในเวลานี้ เพื่อที่จะได้สัมผัสกับบรรยากาศและประสบการณ์ชีวิตของกันและกันอย่างเต็มที่ • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกเรียนรู้ชีวิตร่วมกัน ผ่านบทเพลงที่สมาชิกแต่ละคนชื่นชอบ บทเพลงที่สะท้อนถึงประสบการณ์ชีวิตของสมาชิก และบทเพลงที่สมาชิกฟังแล้วเกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิต • ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมเล่นกีตาร์และร้องเพลง พร้อมๆไปกับการที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยcของตนที่สะท้อนมาจากบทเพลงที่สมาชิกเลือก • ผู้นำกลุ่มติดตามเรื่องราวของสมาชิก และเอื้อให้บทเพลงแห่งชีวิตของสมาชิกแต่ละคนมีความหมาย มีคุณค่ามากยิ่งขึ้นด้วยการนำให้สมาชิกใส่ใจกับเรื่องราวตนเองและเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกร่วมกัน 	<p>1. เพื่อให้สมาชิกใส่ใจ เรียนรู้ชีวิตร่วมกัน ผ่านบทเพลงที่เป็นสื่อในการทบทวนสำรวจ ประสบการณ์ชีวิต ทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ ตรวจสอบพิจารณา แก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่ เกิดการยอมรับในตน และมีความองงามจากประสบการณ์ชีวิตของตน และเพื่อนสมาชิก</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกถ่ายทอด และขยายประสบการณ์ให้เกิดคุณค่าพิเศษ</p>

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มขยายเรื่องราวของสมาชิกที่เป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า นำยินดี เพื่อให้เกิดความอึดอึ้งของกามต่อจิตใจ และเป็นแบบอย่างให้กับเพื่อนสมาชิก ● เมื่อเห็นกระแสของความทุกข์ในใจสมาชิก ผู้นำกลุ่มจัดการกับความขัดแย้งในใจที่เกิดขึ้นนั้น โดยค่อยๆเอื้อให้สมาชิกให้ตระหนักชัดและคลี่คลายในความทุกข์ของตน สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างสอดคล้องกับความ เป็นจริงในชีวิต ● ผู้นำกลุ่มชวนให้ได้สรุปการเรียนรู้ร่วมกันในช่วงนี้ สมาชิกได้บอกกล่าวถึงความรู้สึกอ่อนคลาย สนุกเพลิดเพลิน และขณะเดียวกันก็ได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตของเพื่อน ได้ระลึกถึงเรื่องราวในชีวิตตนเองผ่านบทเพลง เป็นโอกาสที่ได้หันกลับไปมองช่วงเวลาของชีวิตที่ตนหลงลืมไป หรือบางเรื่องก็ รู้สึกว่าอยากลืมแต่พอได้นำมาระบายผ่านบทเพลงก็ทำให้ความเจ็บปวดที่เคย มีคลายลงไป ได้ข้อเตือนใจและแนวทางในการดำรงชีวิต ตลอดจนได้ระลึก ขอบคุณถึงความรัก ความเกื้อกูลของผู้คนในชีวิตที่เป็นพลังให้เกิดความตั้งใจที่ ตั้งงามและมีความอดทนในการดำเนินชีวิตต่อไป 	<p>3. เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ความรู้สึกที่ยังค้างคาใจ โกรธแค้น เจ็บปวด เสียใจ ไม่ พึงพอใจ ฯลฯ ตลอดจนเอื้อ ให้เพื่อนสมาชิกเข้ามา แบ่งปันประสบการณ์และ ช่วยเหลือ</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่า จากเรื่องราวในชีวิตตน มี ทักษะที่ถูกต้องต่อตนเอง</p> <p>5. เพื่อเอื้อให้สมาชิกมองเห็น แนวทางและเรียนรู้วิธีที่จะ พัฒนาสัมพันธ์ภาพระหว่าง ตนเองกับผู้คนและสรรพสิ่งที่เป็น ส่วนประกอบในชีวิต</p>
<p>ช่วงที่ 5 ฤดูกาลที่ผัน แปร / เผชิญความ เปลี่ยนแปลง ของชีวิตอย่าง เข้าใจ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มเตรียมความพร้อมของสมาชิก ด้วยการชวนให้สมาชิกเล่นเกม เล่น เกมสั้นๆหนึ่งเกมเพื่อนำให้สมาชิกกลับมาใส่ใจกับตัวเองและการอยู่ร่วมกัน ● เมื่อสมาชิกมีความสนใจ ใส่ใจตนเองและการอยู่ร่วมกันในปัจจุบันขณะ แล้ว ผู้นำกลุ่มชวนคุยถึงประเด็นเรื่องดินฟ้าอากาศ และชวนให้สมาชิกได้สังเกต ตนเองว่า ชอบหรือไม่ชอบฤดูอะไร อย่างไร พร้อมทั้งนำให้สมาชิกเห็นธรรมชาติ ของฤดูกาลที่มีการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเราจะชอบฤดูไหนเพียงใด ก็ไม่ สามารถเลือกพบเจอแต่เฉพาะฤดูกาลที่เราชอบได้ ขณะเดียวกัน ฤดูกาลที่เราไม่ อยากพบเจอก็ไม่ได้คงอยู่ตลอดไป ● ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นว่า ผู้คนและเหตุการณ์ทั้งสุขและทุกข์ ในชีวิตของเรา ก็เปรียบดังฤดูกาลของชีวิต ที่หมุนเวียนเข้าให้เราได้พบเจอ ● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจต่อไปว่า ผู้คนและเหตุการณ์ทั้ง สุขและทุกข์ที่เปรียบดังฤดูกาลของชีวิต ทั้งที่สมาชิกชอบและไม่ชอบเป็นอย่างไร รวมทั้งช่วงเวลานี้ของชีวิตเป็นฤดูอะไร และชวนให้สมาชิกพิจารณาว่าตนเองอยู่ กับฤดูกาลนั้นๆของชีวิตอย่างไร ● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ถ่ายทอดถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในฤดูกาล ของชีวิตเหล่านั้น และขยายเรื่องราวประสบการณ์ที่เข้มข้น นำยกย่องเป็น แบบอย่างเพื่อให้เกิดความอึดอึ้งของกามต่อจิตใจ 	<p>1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการสำรวจ ตระหนัก รู้ ตระจสอบ พิจารณา แก้ไขปัญหาที่เผชิญอยู่ เกิด การยอมรับในตน สามารถ จัดการเหตุการณ์ยุ่งยากต่างๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม และมี ความองกามจากประสบการณ์ ชีวิตของตน และเพื่อนสมาชิก</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ความรู้สึกที่ยังค้างคาใจ โกรธแค้น เจ็บปวด เสียใจ ไม่ พึงพอใจ ฯลฯ ตลอดจนเอื้อ ให้เพื่อนสมาชิกเข้ามา แบ่งปันประสบการณ์และ ช่วยเหลือ</p>

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
	<ul style="list-style-type: none"> เมื่อพบปะประเด็นความทุกข์ในใจของสมาชิก ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกค่อยๆคลายจากความทุกข์ ความยึดมั่นในความพอใจ-ถูกใจของตนเอง ตลอดจนเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมเรียนรู้แบ่งปันประสบการณ์ และช่วยเหลือให้กำลังใจ จนทำให้สมาชิกสามารถเผชิญปัญหาด้วยใจที่มั่นคง และมีแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นว่า ฤดูกาลมีแตกต่าง...ชีวิตก็เช่นกัน เราเลือกฤดูกาลไม่ได้ แต่เลือกวิธีที่จะอยู่กับฤดูกาลนั้นได้ เราอาจจะแก้ไขสิ่งใดไม่ได้เลย แต่เราปรับใจปรับตัวของเราได้ ด้วยความเข้าใจว่าฤดูกาลที่ยาวนานที่สุดก็มีวันเปลี่ยนแปลง กลางคืนจะยาวนานแค่ไหนก็ต้องมีเวลาเช้า เพื่อให้ชีวิตเราดำเนินต่อไป ชีวิตจึงมีทุกฤดูกาล ที่แม้เราอยากจะควบคุมเปลี่ยนแปลงให้เป็นอย่างใจทั้งหมดก็ไม่สามารถทำได้ เมื่อเราเข้าใจอย่างนี้ เราจะมีชีวิตอยู่อย่างนอบน้อม ผ่อนคลาย ยินดีต้อนรับวันใหม่ในแต่ละวัน ด้วยใจที่สุขสงบ <p>ผู้นำกลุ่มชวนให้ได้สรุปการเรียนรู้ร่วมกันในช่วงนี้ สมาชิกได้บอกกล่าวถึงความรู้สึกสบายใจ มีกำลังใจ มีจิตใจที่มั่นคง ไม่กลัวสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ได้แบบอย่างในการแก้ปัญหา ได้เรียนรู้และสามารถเลือกแนวทางที่จะปรับตัวปรับใจ จัดการสิ่งต่างๆรอบตัวตามความเหมาะสม มีความเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและเข้าใจความปรารถนาของตนที่ไม่สอดคล้องกับความ เป็นจริงนี้ รวมทั้งยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นของชีวิต</p>	<p>3. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ เข้าใจธรรมชาติของความสุข และความทุกข์ในใจของตน รวมทั้งธรรมชาติของชีวิตที่ผันแปรตลอดเวลา คลื่นคลายใจทุกข์ ความทุกข์ในใจที่มาจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และขยายทัศนะ ความเข้าใจโลก และชีวิต ทำให้สมาชิกสามารถที่จะดำเนินชีวิตได้อย่าง สอดคล้องกลมกลืนกับฤดูกาล ที่ผันแปรของชีวิตนั้น</p>
<p><u>ช่วงที่ 6</u> ภาพความสุข / ภาพความ ฝืน และปณิธาน เพื่อชีวิตที่เป็น สุข</p>	<ul style="list-style-type: none"> ผู้นำกลุ่มพูดคุยทักทายสมาชิกแล้วชวนให้สมาชิกทำงานศิลปะ หนึ่งชิ้น โดยผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้หยุดอยู่หนึ่งๆกับลมหายใจตัวเอง นึกถึงเรื่องราวความรู้สึกที่ติดาม ที่เป็นความสุข เป็นแรงบันดาลใจในชีวิต เป็นความ ฝืนในชีวิต แล้วจึงค่อยใช้สีและพู่กันที่มีอยู่นั้นวาดรูปได้ตามความรู้สึก ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้แบ่งปันผลงานภาพของสมาชิกแต่ละคนสู่ เพื่อนสมาชิก เอื้อให้สมาชิกได้บรรยายภาพ เล่าถึงแรงบันดาลใจ ความสุข หรือความฝืนในชีวิต และเบื้องหลังหรือที่มาของภาพนี้ เพื่อให้สมาชิก ตระหนักในความต้องการของตนเอง ตระหนักถึงที่มาของความสุขในชีวิต อย่างชัดเจนและมองเห็นหนทางที่จะดูแลรักษาสิ่งที่ดีในชีวิต รวมทั้งได้ มองเห็นภาพชีวิตที่ตนเองมุ่งหวังในอนาคต ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้แลกเปลี่ยนและชื่นชมให้กำลังใจซึ่ง กันและกัน และขยายเรื่องราวของสมาชิกที่เป็นเรื่องน่ายินดี ชื่นชม น่ายกย่องเป็นแบบอย่าง เพื่อให้เกิดความอิมเอบ งอกงามต่อจิตใจสมาชิก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ และตระหนักถึงความสุขและ ที่มาของความสุขของตน หรือ ความฝืนในใจตน 2. เพื่อให้เกิดการสำรวจ และ ตระหนักคุณค่าของสรรพสิ่งที่ ทำให้ตนมีพลังในการดำเนิน ชีวิตและฝ่าฟันอุปสรรค 3. ตระหนักว่าตนมีศักยภาพที่ จะเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทาง ที่ถูกต้องดีงาม และสามารถ เลือกกำหนดแนวทางชีวิตที่ ถูกต้องดีงามให้แก่ตนเองได้ ด้วยตนเอง

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มนำให้สมาชิกเห็นว่า “เราไม่ได้เพียงแค่ว่าคุณภาพ แต่เรากำลังวาดความสุข / ความใฝ่ฝันในชีวิตของเราด้วย” และขอให้สมาชิกได้สำรวจใจของตนว่า หากชีวิตคือภาพที่สมาชิกสามารถแต่งแต้มความสุข / ความใฝ่ฝัน และอนาคตของตนเอง สมาชิกอยากจะแต่งแต้ม เพิ่มพูน ตกแต่งชีวิต โดยเริ่มต้นสร้างสรรค์สิ่งดีงามอะไรให้กับชีวิตของตนเองในวันนี้และวันต่อไป ● ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้สำรวจความตั้งใจและหนทางที่จะพาไปสู่เป้าหมายนั้น เพื่อให้สมาชิกได้วางแผนและมุ่งมั่นกับสิ่งที่ตั้งใจไว้ ตลอดจนประเมินอุปสรรคในการดำเนินชีวิตและเตรียมตัวเตรียมใจที่จะเผชิญกับอุปสรรคอย่างมั่นคงและเหมาะสม ● ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้ร่วมยินดีกับเพื่อนและให้กำลังใจในความตั้งใจของกันและกัน ● ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกสำรวจและคลี่คลายใจภายในใจ สำหรับสมาชิกที่ผู้นำกลุ่มรับรู้ได้ว่ายังมีความทุกข์ ขัดข้อง ลังเลใจ หรือยังไม่มั่นใจว่าตนเองจะจัดการกับอุปสรรคในการดำเนินชีวิตเพื่อทำให้ภาพความสุข หรือภาพความใฝ่ฝันเป็นจริงได้อย่างไร ฯลฯ รวมทั้งขอให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยแลกเปลี่ยน ให้กำลังใจ ● ผู้นำกลุ่มชวนให้ได้สรุปการเรียนรู้ร่วมกันในช่วงนี้ สมาชิกได้บอกกล่าวกันถึงความรู้สึกอบอุ่นใจ ชาบซึ่ง ดีใจ ประทับใจ ภูมิใจ มั่นใจ มีกำลังใจ มีความหวัง มีความมุ่งมั่น และแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต ซึ่งมาจากการได้เข้าใจและกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตด้วยตนเอง และมีแนวทางที่จะเดินไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น การได้กำลังใจและการสนับสนุนจากเพื่อนสมาชิก การตระหนักว่าตนมีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ถูกต้องดีงาม การได้รับกำลังใจและการสนับสนุนจากครอบครัว รวมทั้งการได้คลี่คลายความทุกข์ที่แฝงเร้นอยู่ภายในจิตใจ และมีแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ 	<p>เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจและเกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง</p> <p>5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมรับรู้ความตั้งใจของเพื่อนสมาชิก และเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน</p> <p>เพื่อให้สมาชิกคลี่คลายความทุกข์ที่แฝงเร้นอยู่ในจิตใจ และมีแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ มีกำลังใจ มีความหวัง มีความมุ่งมั่น และแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต</p>
<p>ช่วงที่ 7</p> <p>ทบทวน สรุป การเรียนรู้ และขอบคุณซึ่งกันและกัน</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกใส่ใจอยู่กับเวลาช่วงสุดท้ายของการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม และเปรียบเทียบการใช้เวลาร่วมกันที่นี้เป็นการเรียนวิชาชีวิตโดยมีตัวเองและเพื่อนๆ เป็นตำราชีวิตให้แก่กันและกัน ● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจว่า ในตำราชีวิตของสมาชิกแต่ละคน แต่ละบท แต่ละหน้า สมาชิกได้สร้างเสริม ต่อเติมวิชา แนวทางอะไรให้แก่ชีวิตของกันและกัน เพื่อให้สมาชิกสรุปร่วมกันให้เห็นภาพที่ชัดเจนถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งถึงช่วงเวลาสุดท้ายของกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้ประมวลการเรียนรู้จาก ประสบการณ์กลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าของเพื่อนที่ร่วมแบ่งปัน ประสบการณ์และแสดงความรู้สึกขอบคุณ ประทับใจหรือขอโทษหากได้ล่วงเกินต่อกัน

3. ผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือ

เนื่องจากในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในกลุ่มทดลองด้วยตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงถือเป็นเครื่องมือหลักในการดำเนินการวิจัย ดังนั้นจึงต้องมีการเตรียมพร้อมของผู้วิจัย ดังนี้

1. การเตรียมพร้อมทางด้านความรู้พื้นฐาน เกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิชา 382620 เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Group Techniques in Counseling) จำนวน 3 หน่วยกิต วิชา 3802711 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์ (Counseling Within the Context of Buddhist Teachings) จำนวน 3 หน่วยกิต และวิชา 3802742 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิสิต (Practicum in Counseling) จำนวน 3 หน่วยกิต นอกจากนี้ยังได้ศึกษาค้นคว้า จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องการกรกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ตลอดจนหลักพุทธธรรม เข้าร่วมการฝึกอบรม ฝึกประสบการณ์ และทำงาน ด้านกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข)
2. การเตรียมพร้อมด้านระเบียบวิธีวิจัย ผู้วิจัยได้ศึกษาวิชา 3800784 Psychological Research ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยทางจิตวิทยา จำนวน 3 หน่วยกิต วิชา 3802778 สัมมนาจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in Counseling Psychology) ศึกษาเกี่ยวกับมโนทัศน์ ทฤษฎีและปัญหาการวิจัยที่สำคัญในจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 2 หน่วยกิต วิชา 3800612 การประเมินลักษณะบุคคล (Assessment of Human Characteristics) ศึกษาหลักการวัดและเครื่องมือการวัดทางจิตวิทยา จำนวน 3 หน่วยกิต และได้ศึกษาวิชา 3802749 สัมมนาเรื่องคัดเฉพาะทางจิตวิทยาการปรึกษา (Seminar in Selected Topics in Counseling Psychology) ซึ่งเป็นรายวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 2 หน่วยกิต เพื่อทำความเข้าใจในระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และฝึกประสบการณ์ด้านการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข) อีกทั้งผู้วิจัยได้ศึกษาเพิ่มเติมจากการทบทวนเอกสาร ตำรา ทั้งในงานวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ

3. การวางแผนปฏิบัติงาน มีรายละเอียดตามตารางการปฏิบัติงาน ดังต่อไปนี้
 ตารางที่ 11 ตารางการปฏิบัติงาน

เดือน	รายละเอียด
มกราคม 2550 – มีนาคม 2550	● ทบทวนเอกสาร ตำรา และการวิจัยที่เกี่ยวข้อง
เมษายน 2550	● เสนอโครงร่างวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการหลักสูตร เพื่อขอสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ และปรับแก้ไขเพื่อนำเสนอ

เดือน	รายละเอียด
	<p>ต่อบัณฑิตวิทยาลัย และติดต่ออาจารย์นิเทศ สถาบันธัญญารักษ์ เพื่อขอเข้าฝึกประสบการณ์ทางจิตวิทยาการปรึกษา และขออนุญาตเก็บข้อมูลในการดำเนินการวิจัย</p>
<p>พฤษภาคม 2550 – ธันวาคม 2550</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ดำเนินการทบทวนเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ● ดำเนินการฝึกปฏิบัติงานทางจิตวิทยาการปรึกษา ณ สถาบันธัญญารักษ์ ● พบอาจารย์ที่ปรึกษาเดือนละ 2 ครั้ง ● ดำเนินโครงการศึกษานำร่อง เพื่อปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ● จัดเตรียมโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธที่ได้รับการปรับปรุงแล้วนำมาดำเนินการทดลอง และเก็บข้อมูล
<p>มกราคม 2551 – พฤษภาคม 2551</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ดำเนินการทบทวนเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาเครื่องมือ ● เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดสุขภาพทางจิต และปรับปรุง เพิ่มเติมข้อคำถาม ● ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือด้านเนื้อหาและสำนวน ● นำเครื่องมือไปทดลองใช้และตรวจสอบคุณภาพ
<p>พฤศจิกายน 2551 – ธันวาคม 2551</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้วิจัยตรวจสอบ ปรับปรุง แก้ไข เครื่องมือครั้งสุดท้าย และขอให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา ● นำเครื่องมือไปทดลองใช้และตรวจสอบคุณภาพ ก่อนการนำไปใช้ในงานทดลอง ● นำข้อคำถามของแบบวัดสุขภาพทางจิตมาพิจารณา คัดเลือกและปรึกษาผู้เชี่ยวชาญอีกครั้งก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

เดือน	รายละเอียด
มกราคม 2552 – กุมภาพันธ์ 2552	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้วิจัยติดต่อและดำเนินการทดลอง ● ทำการวิเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งถอดเทปบทสัมภาษณ์ ● เขียนสรุปรายงานผลการวิจัย และจัดทำรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ผู้วิจัยพัฒนาแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างจากการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเชิงประจักษ์ในการศึกษานำร่องก่อนการทดลอง เพื่อเป็นแนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข)

2. บันทึกประจำวัน

ผู้วิจัยเตรียมสมุดบันทึกให้ผู้วิจัยใช้ในการบันทึกประจำวัน โดยให้สังเกตความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตน และบันทึกประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ทุกๆวันหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจนกระทั่งถึงวันสุดท้ายในการเข้าร่วมกลุ่ม

3. แบบประเมินผลอัตโนมัติหลังการร่วมกลุ่มวิจัย (ในภาคผนวก ข)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยให้ผู้วิจัยอาสาสมัครที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดสุขภาพภาวะทางจิต ทั้งในช่วงก่อนและหลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ

1. ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้างกับผู้วิจัยอาสาสมัครที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ที่สมัครใจเข้าร่วมการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ จากกลุ่มละ 2 คน รวมทั้งหมด 6 คน แบ่งเป็นชาย 2 คน และ

หญิง 4 คน โดยผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย การรักษาความลับของข้อมูล และขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์

2. ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้ป่วยฯ สังเกตความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตน และบันทึกประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยจัดเตรียมให้ ทุกๆวันหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจนกระทั่งถึงวันสุดท้ายในการเข้าร่วมกลุ่ม

3. ผู้วิจัยขอให้ผู้ป่วยฯ ตอบแบบประเมินผลอัตรณ์หลังการร่วมกลุ่มวิจัย

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยสถาบันธัญญารักษ์ โดยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการวิจัยในส่วนของกรเก็บข้อมูล การทดลองและใช้สถานที่จัดดำเนินการกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธแก่ผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ

1.2 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ปฏิบัติงานการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธและการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ เพื่อเป็นเตรียมพร้อมก่อนเริ่มการทดลอง

1.3 ผู้วิจัยจัดเตรียมโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ มาทดลองใช้ (try out) กับผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ และขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับปรุงโปรแกรมให้เหมาะสม(ในช่วงการศึกษานำร่องควบคู่ไปกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในงานจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของผู้วิจัย)

1.4 ผู้วิจัยนำโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรม สถาบันธัญญารักษ์ เพื่อดำเนินการตรวจสอบพิจารณาประเด็นทางจริยธรรมในการวิจัย หลังจากผู้วิจัยได้รับการอนุมัติแล้วจึงจะเริ่มดำเนินการวิจัย

1.5 ติดต่อขอความอนุเคราะห์จากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลในหน่วยงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยใน เพื่อขอความร่วมมือจากผู้มีส่วนร่วมวิจัย

1.6 ผู้วิจัยได้รับอนุญาตให้ดำเนินการวิจัยในหน่วยงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยทางสายใหม่-ผู้ป่วยใน (Fast model) ที่มีความพร้อมและสะดวกต่อการดูแลจัดการของสถาบันธัญญารักษ์ จำนวน 3 ตึก ซึ่งมีจำนวนผู้ป่วยฯ ประมาณตึกละ 50 คน หลังจากนั้นผู้วิจัย

ตรวจสอบลักษณะของผู้ป่วยตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ได้ผู้ป่วยที่มีลักษณะที่จะเข้าร่วมงานวิจัยได้ จำนวน 105 คน เป็นหญิง 75 คน คัดเลือกมาจากตึกที่ 1 จำนวน 35 คน และตึกที่ 2 จำนวน 40 คน เป็นชาย 30 คน จากตึกที่ 3

1.7 ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการงานวิจัยให้กับผู้ป่วยที่ได้คัดเลือกไว้ และขอความสมัครใจจากผู้ป่วยในการตอบแบบวัดสุขภาวะทางจิต หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงนำแบบวัดสุขภาวะทางจิตมาให้ผู้ป่วย จำนวน 105 คน ตอบแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ในวันเดียวกันทั้ง 3 ตึก โดยใช้สถานที่ในตึกที่ผู้ป่วยแต่ละตึกบำบัดรักษาอยู่ เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย

1.8 ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ที่มีคะแนนสุขภาวะทางจิตต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มผู้ป่วยในขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ($n=105$) จำนวน 36 คน มาเข้าร่วมการวิจัย

1.9 ผู้วิจัยดำเนินการตามหลักจริยธรรมและจรรยาบรรณในการวิจัย โดยดำเนินการชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัยแก่ผู้ป่วย ที่ได้รับคัดเลือกอีกครั้งหนึ่ง และขอให้ผู้ป่วยที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยลงนามในใบยินยอมผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย (ดูรายละเอียดที่ภาคผนวก ค) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้ป่วยทั้ง 36 คน มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

1.10 เนื่องจากความเหมาะสมและความเรียบร้อยในการดูแลจัดการตามกฎระเบียบการดูแลผู้ป่วยใน ที่เข้ารับการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพในสถาบันธัญญารักษ์ ผู้วิจัยจึงได้จัดดำเนินการวิจัยสำหรับผู้ป่วยแต่ละตึกแยกจากกัน โดยหลังจากการคัดเลือกผู้ป่วยตามเกณฑ์ข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยจัดดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 3 รุ่น/3 ตึก แต่ละตึกจะมีผู้ป่วยที่เข้าร่วมการวิจัย 12 คน สุ่มอย่างง่าย (random treatment) เพื่อเข้ากลุ่มทดลองกลุ่มละ 6 คน และ กลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน โดยผู้วิจัยทำการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนการทดลอง (pre-test) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อทดสอบความเท่าเทียมกันก่อนการทดลองด้วยค่าสถิติที (t -test independent group) โดยใช้ค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 36 คนที่ได้จากการตอบแบบวัดสุขภาวะทางจิตในขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1.11 ผู้วิจัยนัดหมายเวลา สถานที่ในการดำเนินกลุ่ม กับเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้ป่วยในแต่ละตึก และผู้ป่วยที่เข้าร่วมการวิจัย โดยในกลุ่มทดลองแต่ละกลุ่มจะใช้เวลาในการดำเนินการประมาณ 5 วัน และใช้เวลาช่วงเช้า (9.00-12.00 น.) 2 วัน และในช่วงเวลาบ่าย (13.00-17.00) 5 วัน ครั้งละประมาณ 3-4 ชั่วโมง

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยดำเนินกลุ่มวิจัยตามวันและเวลาที่จัดไว้ โดยระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณ 21-25 ชั่วโมง ต่อ 1 กลุ่ม ดำเนินการต่อเนื่องกันทุกวันจนครบโปรแกรมกลุ่ม ใช้เวลาประมาณ 5-7 วัน และมีการบันทึกเสียงการสนทนาตลอดกระบวนการทุกกลุ่ม โดยมีรายละเอียดของช่วงเวลาในการดำเนินการดังต่อไปนี้

รุ่นที่ 1/ ตึกที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1

ผู้วิจัยได้ดำเนินการระหว่างการวิจัย ในวันที่ 6-10 กุมภาพันธ์ 2552 ใช้เวลารวมทั้งสิ้น 5 วัน ใช้เวลาช่วงเช้า (9.00-12.00 น.) จำนวน 2 วัน และในช่วงเวลาบ่าย (13.00-16.00 น.) จำนวน 3 วัน ครั้งละประมาณ 3-4 ชั่วโมง

รุ่นที่ 2/ ตึกที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2

ผู้วิจัยได้ดำเนินการระหว่างการวิจัย ในวันที่ 12-18 กุมภาพันธ์ 2552 ใช้เวลารวมทั้งสิ้น 7 วัน โดยใช้ช่วงเวลาบ่ายของทุกวัน (13.00-16.00 น.) ครั้งละประมาณ 3-4 ชั่วโมง ซึ่งเป็นการย้ายช่วงเวลาเช้า 2 วัน มาเป็นช่วงเวลาบ่ายแทนการนัดหมายเดิม เนื่องจากกิจกรรมเฉพาะกิจที่เพิ่มเข้ามาในช่วงเช้าของตึกที่ 2 อย่างไรก็ตามผู้วิจัยดำเนินกลุ่มวิจัยจำนวน 7 ครั้งเท่าเดิมตามโปรแกรมที่ตั้งไว้

รุ่นที่ 3/ ตึกที่ 3 กลุ่มทดลองที่ 3

ผู้วิจัยได้ดำเนินการระหว่างการวิจัย ในวันที่ 23-27 กุมภาพันธ์ 2552 ใช้เวลารวมทั้งสิ้น 5 วัน ใช้เวลาช่วงเช้า (9.00-12.00 น.) จำนวน 2 วัน และในช่วงเวลาบ่าย (13.00-16.00 น.) จำนวน 3 วัน ครั้งละประมาณ 3-4 ชั่วโมง

2.2 เมื่อกระบวนการกลุ่มสิ้นสุดลงแต่ละวัน ผู้ป่วยในกลุ่มทดลองได้รับมอบหมายให้เขียนบันทึกประสบการณ์ในการร่วมกลุ่มของตน เมื่อกระบวนการกลุ่มในครั้งที่ 7 สิ้นสุด ผู้วิจัยขอให้ผู้ป่วยในกลุ่มทดลองบันทึกประสบการณ์หลังการเข้าร่วมกลุ่ม จากนั้นขอเก็บบันทึกทั้งหมดคืนจากสมาชิก และขอให้สมาชิกตอบแบบประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิก และตอบแบบวัดสุขภาวะทางจิต (post-test)

2.3 ผู้วิจัยศึกษาประสบการณ์เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยยาเสพติดที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธหลังสิ้นสุดกลุ่มโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้ป่วยในกลุ่มทดลองทันทีหลังจากที่ผู้ป่วยได้บันทึกประสบการณ์หลังการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งสุดท้าย ตอบแบบประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิก และตอบแบบวัดสุขภาวะทางจิต (post-test) เสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ป่วยที่ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์มา

จากสมาชิกกลุ่มทดลองที่สมัครใจให้ข้อมูลกลุ่มละ 2 คน รวมทั้งหมด 6 คน แบ่งเป็นชาย 2 คน และหญิง 4 คน โดยผู้วิจัยได้ขอให้ผู้ช่วยวิจัยซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขาจิตวิทยาการปรึกษาที่ผ่านการฝึกฝนและมีประสบการณ์ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ (ดังรายชื่อในภาคผนวก ข) เป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์สมาชิกทั้ง 6 คน เพื่อป้องกันอคติ (bias) ทั้งจากตัวผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม และผู้ให้สัมภาษณ์จากกลุ่มทดลอง ซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินการสัมภาษณ์ ดังนี้

2.3.1 ขั้นเริ่มการสัมภาษณ์ ผู้ช่วยวิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย การรักษาความลับ ขออนุญาตบันทึกเสียง และสร้างความคุ้นเคยกับสมาชิกก่อนการสัมภาษณ์ ด้วยการทักทายและชวนพูดคุยในเรื่องทั่วไป

2.3.2 ขั้นสัมภาษณ์และบันทึกข้อมูล ใช้เวลาประมาณ 40 นาที – 1 ชั่วโมง ผู้ช่วยวิจัยใช้แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกที่เตรียมไว้เป็นโครงสร้างในการสัมภาษณ์ ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยน เพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์

3. ขั้นหลังการทดลอง

3.1 หลังการทดลองสิ้นสุดทั้งกระบวนการ ผู้วิจัยได้ขอให้ผู้ช่วยวิจัยที่เป็นนิสิตปริญญาโท ชั้นปีที่ 2 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ผ่านการฝึกปฏิบัติกลุ่มการปรึกษาจิตวิทยาเชิงวินิต (ดังรายชื่อในภาคผนวก ข) เป็นผู้นำกลุ่มในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาและการปรึกษาแนวพุทธในโปรแกรมเดียวกันนี้ให้กับกลุ่มควบคุม ซึ่งมีผู้ช่วยฯ ในกลุ่มควบคุมจำนวน 3 คน ที่ครบกำหนดโปรแกรมการบำบัดและกลับบ้านก่อนช่วงเวลาการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธให้กับกลุ่มควบคุม ซึ่งผู้วิจัยได้แจ้งและทำความเข้าใจกับผู้ช่วยฯ ก่อนดำเนินการวิจัยเรียบร้อยแล้ว

3.2 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตน และการปรึกษาแนวพุทธของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาตรวจให้คะแนน เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

3.3 ถอดเทปการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจให้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อวิเคราะห์ประสบการณ์หลังจากกลุ่มทดลองเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ

3.4 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก บันทึก และแบบประเมินอัตนัยหลังการเข้าร่วมกลุ่มมาวิเคราะห์และให้ความหมายแก่ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรม สถาบันรัฐบุรุษรักษ์

ผู้วิจัยตระหนักถึงสิทธิความเป็นบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จึงเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจเข้าร่วมวิจัยด้วยตนเองหลังจากที่ผู้วิจัยได้ปฐมนิเทศน์ อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และวิธีการเข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งได้ชี้แจงให้ทราบว่าข้อมูลต่างๆที่ผู้วิจัยได้จากกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับและไม่เปิดเผยข้อมูลที่ไม่ได้รับอนุญาตจากกลุ่มตัวอย่าง ในกรณีที่มีการบันทึกเสียงโดยผู้วิจัยจะเป็นผู้เก็บรักษาเทปบันทึกเสียงและจะทำลายเทปเมื่อสิ้นสุดการศึกษา ผู้วิจัยจะวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลเป็นภาพรวมและข้อมูลที่ได้จะใช้ประโยชน์ในเชิงวิชาการเท่านั้น

ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวออกจากการทดลองได้ทุกเมื่อโดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และจะไม่ได้รับผลกระทบทางลบใดๆ จากการถอนตัวจากการวิจัยครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัยจะลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการทดลองและเอกสารพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างก่อนที่จะเริ่มกลุ่มทดลอง

ในการนำเสนอข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิของสมาชิกที่ให้ข้อมูลโดยใช้นามสมมติแทนชื่อจริง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ก่อนให้คะแนน หลังจากตรวจให้คะแนนแล้วนำคะแนนมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS for Windows โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่ามัธยฐานเลขคณิต (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของคะแนนสุขภาวะทางจิต

2. การทดสอบค่าที (Paired sample *t*-test) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ดังนี้
 - 2.1 ทดสอบค่าทีแบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent *t*-test) เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตระหว่างระยะหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ กับระยะก่อนเข้ากลุ่มของกลุ่มทดลอง

- 2.2 ทดสอบค่าทีแบบกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (independent *t* - test) เพื่อ

ทดสอบความแตกต่างของคะแนนสุขภาพจิตในระยะเวลาหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (สถิติที่ใช้ในวิจัย ดูที่ภาคผนวก ก.)

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มีขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ถอดเทปบทสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim)
2. ตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังเทปบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึกซ้ำเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องที่สุด (conformability)
3. ผู้วิจัยอ่านอ่านบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษร (script) บันทึกประจำวันของสมาชิก และแบบประเมินอัตนัยหลังการเข้าร่วมกลุ่ม ทั้งหมดซ้ำหลายๆ รอบ แล้วถอดรหัสข้อความ (coding)
4. วางเกณฑ์ และระบุเนื้อหาสำคัญหรือประเด็นหลัก (theme) ที่ได้จากการถอดรหัสข้อความ จัดหมวดหมู่ของเนื้อหาที่มีความเหมือนกัน (categories) หรือเข้ากลุ่มเดียวกัน และตั้งชื่อหมวดหมู่ตามลักษณะของเนื้อหาที่ปรากฏ
4. ตรวจสอบข้อมูล และความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ข้อมูล (trustworthiness) ด้วยการนำบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษร (script) บันทึกประจำวันของสมาชิกกลุ่ม และแบบประเมินอัตนัยหลังการเข้าร่วมกลุ่ม มาให้ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา และมีความรู้ความเข้าใจ มีประสบการณ์ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพจำนวน 2 ท่าน (ดังรายชื่อในภาคผนวก ฉ) อ่านข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทั้งหมด และทำการถอดรหัสข้อความ จากนั้นนำมาเปรียบเทียบความสอดคล้อง และความแตกต่างจากการถอดรหัสของผู้วิจัย
5. ผู้วิจัยและผู้เชี่ยวชาญประชุมร่วมกัน เพื่อสรุปความคิดเห็นจากการถอดรหัสข้อความ โดยเลือกรหัสข้อความที่เห็นตรงกัน หากรหัสใดที่เห็นไม่ตรงกัน ผู้วิจัยและผู้เชี่ยวชาญจะพิจารณาหาข้อสรุปร่วมกันอีกครั้ง จนได้ข้อสรุปที่ตรงกัน (peer debriefing) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่าประเด็นหลัก (theme) ที่ได้จากการถอดรหัสข้อความตรงกันเป็นส่วนใหญ่ และประเด็นหลัก (theme) ในส่วนที่ไม่ตรงกันนั้นมาจากการเลือกใช้คำที่มีความหมายครอบคลุมรหัสข้อความแตกต่างกัน และประเด็นหลัก (theme) บางประเด็นก็ถูกจัดใหม่ให้เป็นประเด็นย่อยจากการพิจารณาหาข้อสรุปร่วมกันอีกครั้งของผู้วิจัยและผู้เชี่ยวชาญ
6. ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลที่ละเอียด ครอบคลุม ครบถ้วน
7. ผู้วิจัยไม่นำผลการวิจัยนี้ไปอ้างอิงยังสถานการณ์อื่น (transferability) หากแต่ใช้อ้างอิงได้ในกรณีที่อธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเฉพาะที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มที่ศึกษาวิจัยนี้เท่านั้น