

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัยและวิธีการรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสม โดยการรวบรวมข้อมูล การดำเนินการและการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ และรูปแบบการวิจัยเป็นแบบ Quasi-Experimental Pretest-Posttest Control Group Design โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็นกลุ่มตัวอย่างในชั้นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

##### 1. กลุ่มตัวอย่างในชั้นสร้างเครื่องมือ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสร้างเครื่องมือเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จำนวน 433 คน รายละเอียดแสดงในตารางที่ 6 การเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับการสร้างแบบวัดปัญญานี้ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง คือเป็นกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีจากคณะต่างๆ ในมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

ตารางที่ 6 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในชั้นสร้างแบบวัดปัญญา

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จำแนกตามคณะและชั้นปี

คณะ \ ชั้นปี	ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4	ไม่ระบุคณะ และ/ หรือชั้นปี	จำนวน (คน)
วิทยาศาสตร์	23	24	24	23	-	94
ครุศาสตร์	27	29	20	3	-	79
บริหารธุรกิจและการจัดการ	24	23	21	25	-	93
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	7	6	3	16	-	32
เกษตรศาสตร์	16	5	8	11	-	40
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	29	17	17	19	-	82
ไม่ระบุคณะและ/ หรือชั้นปี	-	-	-	-	13	13
รวม	126	104	93	97	13	433

## 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

- 2.1 ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
- 2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษา ชั้นปีที่ 3 จำนวน 72 คน โดยกลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมในงานวิจัยและมีค่าคะแนนปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย
- 2.3 นักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างเลือกสมาชิกในกลุ่มของตนเองตามความสมัครใจ ตามสาขาวิชาที่เรียนด้วยกัน
- 2.4 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 9 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีนักศึกษาเป็นสมาชิกประมาณ 6-8 คน
- 2.5 ผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่าง 9 กลุ่ม เพื่อรับการทดลอง (Random treatment) รุนละ 3 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 (กลุ่มโยนิโสมนสิการ) กลุ่มทดลองที่ 2 (กลุ่มแนวทรอดเซอร์) และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 7 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างรุ่นที่ 1-3

กลุ่มตัวอย่างรุ่นที่ 1		เพศ		จำนวน
กลุ่ม	สาขา	ชาย	หญิง	
โยนิโสมนสิการ	ปฐมวัย	-	9	9
ทรอดเซอร์	การศึกษาพิเศษ	4	4	8
กลุ่มควบคุม	ปฐมวัย	-	8	8
รวม		4	21	25
กลุ่มตัวอย่างรุ่นที่ 2		เพศ		จำนวน
กลุ่ม	สาขา	ชาย	หญิง	
โยนิโสมนสิการ	คณิตศาสตร์	1	7	9
ทรอดเซอร์	คณิตศาสตร์	1	7	8
กลุ่มควบคุม	คณิตศาสตร์	2	6	8
รวม		4	20	24
กลุ่มตัวอย่างรุ่นที่ 3		เพศ		จำนวน
กลุ่ม	สาขา	ชาย	หญิง	
โยนิโสมนสิการ	การจัดการทั่วไป หมู่ 3	2	6	8
ทรอดเซอร์	การจัดการทั่วไป หมู่ 3	-	8	8
กลุ่มควบคุม	การจัดการทั่วไป หมู่ 1,3	1	6	7
รวม		3	20	23

## เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบวัดปัญญา
2. แบบประเมินการรับรู้และบันทึกประจำวันของสมาชิก
3. กลุ่มโยนิโสมนสิการ
4. ผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือ

### 1. แบบวัดปัญญา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบวัดปัญญา ซึ่งครอบคลุมถึงปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงและเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยเป็นผู้พัฒนาขึ้น ดังมีรายละเอียดดังนี้

#### 1.1 นิยามของปัญญา

แบบวัดปัญญาในงานวิจัยนี้ ประกอบด้วยปัญญาใน 2 มิติ คือ ปัญญาภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง

- ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่างๆที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักในการกระทำของตนเองส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใฝ่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง

ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงแบ่งตามนิยามออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ดังนี้ คือ

1. ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (A1)
2. ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่างๆในที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลชีวิต (A2)
3. การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใฝ่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเชื่อมโยงต่อสรรพสิ่ง (A3)

• ปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่างๆ เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งต่างๆอยู่ภายใต้กฎการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นไปตามความต้องการ ความปรารถนาของตน สามารถดำรงอยู่อย่างไม่ยึดมั่นให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามใจตน ทำให้บุคคลสามารถคิดพิจารณาจัดการแก้ไขสิ่งต่างๆได้อย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลงแบ่งตามนิยามออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ดังนี้ คือ

1. การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน (B1)
2. สามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (B2)

## 1.2 ลักษณะของแบบวัดปัญหา

แบบวัดปัญหาเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ตรงน้อยที่สุด ไปจนถึงตรงมากที่สุด ประกอบด้วยข้อความรายข้อทั้งสิ้น 74 ข้อ ซึ่งเป็นการวัดปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง (ดูรายละเอียดแบบวัดได้ที่ภาคผนวก ก.)

### 1.2.1 การตอบแบบวัด

ในแต่ละข้อ ให้ผู้ตอบแบบวัดได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากเพียงใด โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก ดังนี้

- |                   |         |   |
|-------------------|---------|---|
| 1 = ตรงน้อยที่สุด | หมายถึง | ท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวท่านเลยหรือตรงน้อยมาก |
| 2 = ตรงน้อย       | หมายถึง | ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านน้อย                 |
| 3 = ตรงมาก        | หมายถึง | ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านพอควร                |
| 4 = ตรงมาก        | หมายถึง | ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมาก                  |
| 5 = ตรงมากที่สุด  | หมายถึง | ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่านมากที่สุด            |

## 1.2.2 การตรวจให้คะแนน

แบบวัดปัญญามีคะแนนรายข้อตั้งแต่ 1-5 คะแนน ข้อคำถามในแบบวัดเป็นข้อความทางบวก และทางลบ เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

คำตอบ	คะแนนข้อกระทงทางบวก	คะแนนข้อกระทงทางลบ
1 = ตรงน้อยที่สุด	1	5
2 = ตรงน้อย	2	4
3 = ตรงมาก	3	3
4 = ตรงมาก	4	2
5 = ตรงมากที่สุด	5	1

จำนวนข้อกระทงทางบวกและทางลบในแบบวัดปัญญาชุด A และ B แสดงไว้ดังนี้

ตารางที่ 8 ข้อกระทงในแบบวัดปัญญาชุด A แยกตามองค์ประกอบรายด้าน

องค์ประกอบรายด้าน	ข้อกระทงทางลบ	ข้อกระทงทางบวก	รวม
A1	35,38, 53,54,59,69 ,74	22,42,5171,72	12 ข้อ
A2	5,28,70	1,25,29,47,60,62,63	10 ข้อ
A3	2,7, 15,16,18,21,23,24,26,37,55,57,68	4,6,13,33	17 ข้อ
B1	3,8,9,10,11,12,14,20,32,34,36,39,40,43,45, 46,61,64,65,67,73		21 ข้อ
B2	17,19,27,30,41,44,48,49,50,52,56,58,66,		14 ข้อ
	รวม		74 ข้อ

ตารางที่ 9 ข้อกระทงในแบบวัดปัญญาชุด B แยกตามองค์ประกอบรายด้าน

องค์ประกอบรายด้าน	ข้อกระทงทางลบ	ข้อกระทงทางบวก	รวม
A1	15,21,22,27,29, 67,73,	9,12,51,68,74	12 ข้อ
A2	18,45,54	3, 30,32, 34,49,56,64	10 ข้อ
A3	2,13,20,23,33, 38,39, 42,48,53, 57,59,65,	37,41,55,69	17 ข้อ
B1	1,4,6,8,10,14,19,25,28,31,36,40,44,46,47,5 0,52,58,62,70,72		21 ข้อ
B2	5,7,11,16,17,24,26,35,43,60,61,63,66,71		14 ข้อ
	รวม		74 ข้อ

เนื่องจากผู้วิจัยต้องการสร้างแบบวัดปัญญาให้มีคุณภาพเพราะเป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นใหม่ ผู้วิจัยได้ทำงานกับคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง และมีการตรวจสอบหลายขั้นตอน กระบวนการสร้างแบบวัดสามารถแบ่งออกเป็นขั้นได้ดังนี้

### 1.3 ขั้นตอนการสร้างและการพัฒนาแบบวัด

- 1.3.1 ผู้วิจัยได้ศึกษานิยาม และเอกสารที่เกี่ยวข้องทางพุทธศาสนาและข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการรายงานตนเอง (Self-report) ของนักศึกษาหลังเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อการวิเคราะห์ปัญญา
- 1.3.2 ผู้วิจัยนำนิยามของปัญญาที่ได้จากการสังเคราะห์เอกสารและตำราทางพุทธศาสนาและข้อมูลเชิงประจักษ์มาสร้างคำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัยและเป็นฐานของการสร้างแบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง

### 1.4 ขั้นตอนการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง

- 1.4.1 ผู้วิจัยสังเคราะห์นิยามของปัญญาที่ได้จากการศึกษาเอกสารและตำราทางพุทธศาสนาและข้อมูลเชิงประจักษ์มาเขียนคำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัยเพื่อสร้างแบบวัดปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง
- 1.4.2 นำข้อกระทงที่สร้างขึ้นจากข้อ 1.4.1 ไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพุทธศาสนาและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์แม่ชีวิมุตติยา (รศ.ดร.สุภาพรณ ณ บางช้าง) รศ. สุภาพรณ โคตรจรัส และรศ.ดร.โสรัช โปธิแก้ว เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity)
- 1.4.3 ผู้วิจัยสร้างข้อกระทงตามนิยามของปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง และได้ข้อกระทงรอบที่ 1 จำนวน 170 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงจำนวน 85 ข้อ และข้อกระทงปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลงจำนวน 85 ข้อ



- 1.4.4 ผู้วิจัยพิจารณานิยามของปัญญาเพื่อจัดองค์ประกอบรายด้านได้องค์ประกอบปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง 4 ด้าน และองค์ประกอบปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง 4 ด้าน ได้สร้างข้อกระทงรอบที่ 2 เพิ่มเติมจากข้อ 1.4.3 จำนวน 172 ข้อ ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ทิศทางและจำนวนข้อกระทงในการสร้างแบบวัดปัญญารอบที่สอง

ข้อกระทง	จำนวนข้อ		
	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	รวม
<b>ภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง</b>			
ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	14	12	26
ด้านความตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง	18	5	23
ด้านภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง	22	5	27
ด้านความสามารถพิจารณาการบริโภค	8	2	10
<b>ภาวะความเปลี่ยนแปลง</b>			
ด้านความเข้าใจว่าไม่มีสิ่งใดที่สามารถคงที่	1	16	17
ด้านการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต	6	22	28
ด้านความสามารถที่ดำเนินชีวิตในปัจจุบันอย่างเต็มที่	3	15	18
ด้านสามารถแก้ไขและปฏิบัติหน้าที่ตามเหตุปัจจัยที่เกิด	7	16	23
รวม	79	93	172

- 1.4.5 ผู้วิจัยนำข้อกระทงมาปรึกษาเพื่อการปรับปรุงแก้ไขกับผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 3 ท่านอีกครั้งหนึ่ง เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความตรงเชิงโครงสร้างและความเหมาะสมของการให้คะแนนของตัวเลือกในแต่ละข้อคำถาม
- 1.4.6 ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิกลับไปพิจารณาและปรับองค์ประกอบรายด้านเพื่อความชัดเจนและครอบคลุมกับนิยามและขอบเขตของปัญญา โดยได้ปรับปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงให้ลดองค์ประกอบรายด้านจากเดิม 4 ด้านเหลือเป็น 3 ด้าน และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลงให้ลดองค์ประกอบรายด้านจากเดิม 4 ด้านเหลือเป็น 2 ด้าน

- 1.4.7 เมื่อปรับปรุงองค์ประกอบรายด้านในแต่ละมิติของแบบวัดปัญญาแล้ว ผู้วิจัยได้สร้างตารางสกัดเนื้อหาของแต่ละองค์ประกอบ และได้นำการจัดตารางแสดงเนื้อหามาปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิและนำมาเป็นแนวทางในการปรับแต่งข้อกระทงอีก
- 1.4.8 ผู้วิจัยได้สร้างตารางเนื้อหาในมิติความสัมพันธ์เชื่อมโยง โดยอาศัยหลักธรรมชาติที่ปัจจัยตาเป็นตัวกำหนดขอบเขต และกำหนดให้ข้อกระทงที่สร้างให้มีเนื้อหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่ครอบคลุมใน 4 ประเด็น คือ ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับครอบครัว ตนเองกับสิ่งแวดล้อม ตนเองกับผู้อื่น และการกระทำของตนต่อผู้อื่น ซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสอดคล้องกับบริบทของนักศึกษา ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ตารางแสดงเนื้อหาของปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง

ประเด็น มิติสัมพันธ์เชื่อมโยง	ตนเองกับ ครอบครัว	ตนเองกับ สิ่งแวดล้อม	ตนเองกับผู้อื่น	การกระทำของตน ต่อผู้อื่น
1). ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	✓	✓	✓	✓
2). ด้านภาวะจิตใจสำนึกขอบคุณกตัญญูต่อสรรพสิ่ง	✓	✓	✓	✓
3). ด้านตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง	✓	✓	✓	✓

- 1.4.9 ผู้วิจัยได้สร้างตารางเนื้อหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง โดยอาศัยหลักธรรมชาติลักษณะเป็นตัวกำหนดขอบเขต และกำหนดให้ข้อกระทงมีเนื้อหาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งครอบคลุมความเปลี่ยนแปลง 7 ประเด็น คือ ความสูญเสียพลัดพราก ความเจ็บป่วย ความไม่คงที่ การติดกับเรื่องในอดีต ความกังวลในอนาคต การยึดถือตัวตน และ ความคาดหวัง ซึ่งล้วนแต่เป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตในธรรมชาติที่ครอบคลุมปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสอดคล้องกับบริบทของนักศึกษา ดังตารางที่ 12



ตารางที่ 12 แสดงเนื้อหาของปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง

ประเด็น ภาวะความเปลี่ยนแปลง	การสูญเสีย พลัดพราก	ความ เจ็บ ป่วย	ความไม่ คงที่	การติด กับเรื่อง ในอดีต	ความ กังวลใน อนาคต	การยึดถือ ตัวตน	ความ คาดหวัง
1). ด้านการยอมรับกับความ เปลี่ยนแปลง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2). ด้านความสามารถแก้ไข จัดการกับความเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นอย่างสอดคล้อง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

1.4.10 หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สร้างข้อกระทงเพิ่มและจัดข้อกระทงให้สอดคล้องกับ  
แต่ละด้าน โดยสร้างข้อกระทงรอบที่ 3 เพิ่มเป็น 217 ข้อ

ตารางที่ 13 ทิศทางและจำนวนข้อกระทงในการสร้างแบบวัดปัญญารอบที่สาม

ข้อกระทง	จำนวนข้อ		
	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	รวม
<b>ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง</b>			
ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	11	9	20
ด้านภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง	32	7	39
ด้านตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง	26	17	43
<b>ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง</b>			
ด้านการยอมรับความเปลี่ยนแปลง	10	55	65
ด้านสามารถแก้ไขจัดการสอดคล้องความเปลี่ยนแปลง	15	35	50
รวม	94	123	217

1.4.11 ผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ได้สร้างขึ้นอีกหลังการปรับองค์ประกอบของแบบวัด  
ปัญญา และได้นำไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน พิจารณาข้อกระทงให้  
สอดคล้องกับโครงสร้างของปัญญา และนำไปปรับปรุง

- 1.4.12 ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้งหมดที่ได้ปรับปรุงและไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ ร่วมกันพิจารณาโดยอาศัยกระบวนการหาฉันทามติ (Consensus) และได้ข้อกระทงที่ผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งสิ้น 206 ข้อ ดัง ตารางที่ 15

ตารางที่ 14 ทิศทางและจำนวนข้อกระทงในการสร้างแบบวัดปัญญารอบที่สี่

ข้อกระทง	จำนวนข้อ		
	ทิศ ทางบวก	ทิศทาง ลบ	รวม
<b>ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง</b>			
ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	12	18	30
ด้านภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง	27	6	33
ด้านตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง	15	19	34
<b>ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง</b>			
ด้านการยอมรับความเปลี่ยนแปลง	9	55	64
ด้านความสามารถแก้ไขจัดการสอดคล้องความเปลี่ยนแปลง	19	26	45
รวม	82	124	206

- 1.4.13 ผู้วิจัยพิจารณาข้อกระทงอีกครั้งและคัดเลือกข้อกระทงโดยอาศัย ประสพการณ์ของการเป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธมาพิจารณาเลือก ข้อกระทงที่มีความเหมาะสมกับขอบเขตของปัญญาที่เกิดขึ้นจริงใน กระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยคัดเลือกจาก 206 ข้อเหลือ 154 ข้อ
- 1.4.14 ผู้วิจัยนำข้อกระทงมานำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านเพื่อตรวจสอบอีกครั้ง และจากการพิจารณาพบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นชอบกับการคัดเลือก ข้อกระทงทั้ง 154 ข้อ และได้มีการเพิ่มเติมข้อกระทงอีก 1 ข้อ เป็น 155 ข้อ ดังตารางที่ 16

ตารางที่ 15 ทิศทางและจำนวนข้อกระทงในการสร้างแบบวัดปัญหากรอบที่ห้า

ข้อกระทง	จำนวนข้อ		
	ทิศ ทางบวก	ทิศทาง ลบ	รวม
<b>ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง</b>			
ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน(A1)	12	16	28
ด้านภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง(A2)	25	3	28
ด้านตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง(A3)	14	17	31
<b>ปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง</b>			
ด้านการยอมรับความเปลี่ยนแปลง (B1)	7	30	37
ด้านสามารถแก้ไขจัดการสอดคล้องความเปลี่ยนแปลง (B2)	11	19	30
<b>ผู้ทรงคุณวุฒิเพิ่มเติมข้อกระทง</b>	-	1	1
รวม	69	86	155

ตารางที่ 16 แสดงเนื้อหาและข้อกระทงของปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและ ภาวะความเปลี่ยนแปลง จำนวน 155 ข้อ

ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง	จำนวนข้อ		
	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	รวม
<b>ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (A1)</b>			
● ความเข้าใจว่าสรรพสิ่งมีส่วนเกื้อกูลในชีวิตของตน	6	-	6
● การไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง	-	12	12
● การเห็นความเป็นเนื้อเดียวกันของตนเองและสรรพสิ่ง	6	-	6
● ผลของความเข้าใจความเชื่อมโยงในชีวิตของตน	-	4	4
รวม	12	16	28
<b>ด้านภาวะจิตใจสำนึกถึงสรรพสิ่งที่เกื้อกูลในชีวิต (A2)</b>			
● สำนึกขอบคุณบุพการี	4	-	4
● สำนึกขอบคุณผู้คนและสรรพสิ่ง	6	-	6
● ความกตัญญูต่อบุพการี	5	1	6
● ความกตัญญูต่อผู้คนและสรรพสิ่ง	5	-	5
● กำลังใจจากการนึกถึงบุคคลที่เกื้อกูลในชีวิต	4	-	4
● ผลจากการสำนึกถึงสรรพสิ่ง	-	3	3

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง	จำนวนข้อ		
	ทิศ ทางบวก	ทิศทาง ลบ	รวม
<b>ด้านตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง (A3)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ตระหนักในการกระทำของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น</li> <li>● ความใส่ใจการกระทำของตน</li> <li>● ความตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลต่อผู้อื่น</li> <li>● ความสามารถควบคุมการกระทำของตน</li> <li>● ตระหนักในการกระทำของตนเองต่อสิ่งแวดล้อม</li> <li>● ความคิดที่ตระหนักถึงผลกระทบต่อตนเองและผู้คนรอบข้าง</li> </ul> <p style="text-align: center;">รวม</p>	5 6 - - 3 -	- - 7 4 1 5	5 6 7 4 4 5
รวม	14	17	31
ปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง	จำนวนข้อ		
	ทิศ ทางบวก	ทิศทาง ลบ	รวม
<b>ด้านการยอมรับความเปลี่ยนแปลง (B1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ยอมรับความสูญเสีย พลัดพราก</li> <li>● ยอมรับกับความไม่คงที่ไม่เหมือนเดิม</li> <li>● ยอมรับความไม่พอใจไม่ถูกใจ</li> <li>● ยอมรับและเรียนรู้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น</li> <li>● ยอมรับกับความคาดหวัง ความปรารถนาในใจตน</li> <li>● การยอมรับกับปัจจุบัน ไม่ติดกับอดีตและอนาคต</li> </ul> <p style="text-align: center;">รวม</p>	- - 2 5 - -	3 7 7 - 8 6	3 7 9 5 8 6
รวม	7	31	38
<b>ด้านความสามารถแก้ไขจัดการกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อย่าง สอดคล้อง (B2)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ความสามารถเผชิญความกังวล</li> <li>● ความสามารถจัดจ้ใจกระทำในปัจจุบัน</li> <li>● ความสามารถจัดการกับความห่อแท้</li> <li>● ความสามารถจัดการกับความไม่พอใจ</li> <li>● ความสามารถจัดการกับความคาดหวังของตน</li> </ul> <p style="text-align: center;">รวม</p>	- 4 - 7 -	6 1 5 - 7	6 5 5 7 7
รวม	11	19	30
รวมทั้งฉบับ			155

- 1.4.15 ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้ง 155 ข้อมาจัดพิมพ์เป็นแบบวัดเพื่อนำไปทดลองใช้ (Tryout)
- 1.4.16 ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้งหมดไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี โดยผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามจำนวน 500 ชุด และได้แบบสอบถามคืนมาจำนวน 450 ชุด และมีแบบสอบถามที่สมบูรณ์จำนวน 433 ชุด คิดเป็นร้อยละ 86.6

### 1.5 ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดปัญญา

- 1.5.1 ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้งหมดมาวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบ (Confirmatory Factor Analysis) โดยพิจารณาจากค่าสถิติ MSA ในแต่ละข้อกระทงไม่ต่ำกว่า .50 และมีน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) เกิน .30 และพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation) กับคะแนนรวมของข้อที่เหลือในแต่ละด้านย่อย โดยอาศัยเกณฑ์มากกว่า .20 และจากเกณฑ์ดังกล่าวทำให้ได้ข้อกระทง 137 ข้อ จาก 155 ข้อ (ตารางในภาคผนวก ข.)

ตารางที่ 17 แสดงข้อกระทงของแบบวัดปัญญาหลังวิเคราะห์องค์ประกอบแบบยืนยัน

ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง	จำนวนข้อ		
	ทิศ ทางบวก	ทิศทาง ลบ	รวม
ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (A1)			
• ความเข้าใจว่าสรรพสิ่งมีส่วนเกื้อกูลในชีวิตของตน	5	-	5
• การไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง	-	3	3
• การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกื้อกูลในชีวิต	-	4	4
• การเห็นความเป็นเนื้อเดียวกันของตนเองและสรรพสิ่ง	3	-	3
• ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยจากผู้คนรอบตัว	3	-	3
• ผลของความเข้าใจความเชื่อมโยงในชีวิตของตน	-	4	4
รวม	11	11	22

ปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง	จำนวนข้อ		
	ทิศ ทางบวก	ทิศทาง ลบ	รวม
<b>ด้านภาวะจิตใจสำนึกขอขอบคุณกตัญญู (A2)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● สำนึกขอบคุณบุพการี</li> <li>● สำนึกขอบคุณผู้คนและสรรพสิ่ง</li> <li>● ความกตัญญูต่อบุพการี</li> <li>● ความกตัญญูต่อผู้คนและสรรพสิ่ง</li> <li>● กำลังใจจากการนึกถึงบุคคลที่เกี่ยวเนื่องในชีวิต</li> <li>● ผลจากการสำนึกถึงสรรพสิ่ง</li> </ul> <p style="text-align: center;">รวม</p>	4 6 5 5 4 - 24	- - 1 - - 3 4	4 6 6 5 4 3 28
<b>ด้านตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง (A3)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ตระหนักในการกระทำของตนที่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น</li> <li>● ความใส่ใจการกระทำของตน</li> <li>● ความตระหนักถึงการกระทำของตนที่ส่งผลต่อผู้อื่น</li> <li>● ความสามารถควบคุมการกระทำของตน</li> <li>● ตระหนักในการกระทำของตนต่อสิ่งแวดล้อม</li> <li>● ความคิดที่ตระหนักถึงผลกระทบต่อตนเองและผู้คนรอบข้าง</li> </ul> <p style="text-align: center;">รวม</p>	5 6 - - 2 - 13	- - 7 4 - 5 16	5 6 7 4 2 5 29
ปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง	จำนวนข้อ		
	ทิศ ทางบวก	ทิศทาง ลบ	รวม
<b>ด้านการยอมรับความเปลี่ยนแปลง (B1)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ยอมรับความสูญเสีย พลัดพราก</li> <li>● ยอมรับกับความไม่คงที่ไม่เหมือนเดิม</li> <li>● ยอมรับความไม่พอใจไม่ถูกใจ</li> <li>● ยอมรับและเรียนรู้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น</li> <li>● ยอมรับกับความคาดหวัง ความปรารถนาในใจตน</li> <li>● การยอมรับกับปัจจุบัน ไม่ติดกับอดีตและอนาคต</li> </ul> <p style="text-align: center;">รวม</p>	- - - 3 - - 3	3 7 6 - 7 5 28	3 7 6 3 7 5 31



ปัญหาในภาวะความเปลี่ยนแปลง	จำนวนข้อ		
	ทิศ ทางบวก	ทิศทาง ลบ	รวม
ด้านความสามารถแก้ไขจัดการกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อย่างสอดคล้อง (B2)			
• ความสามารถจัดการความหมกมุ่นกับอดีต	-	4	4
• ความสามารถเผชิญความกังวลกับอนาคต	-	2	2
• ความสามารถจดจ่อตั้งใจกระทำในปัจจุบัน	4	-	4
• ความสามารถจัดการกับความท้อแท้	-	4	4
• ความสามารถจัดการกับความไม่พอใจ	6	-	6
• ความสามารถจัดการกับความคาดหวังของตน	-	7	7
รวม	10	17	27
รวมทั้งฉบับ			137

1.5.2 ผู้วิจัยพิจารณาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดจากข้อ 1.5.1 พบว่าข้อที่ไม่สามารถจำแนกกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำออกจากกันได้มี 15 ข้อ ผู้วิจัยจึงตัดข้อที่ไม่เข้าเกณฑ์ออกเหลือข้อกระทง 122 ข้อ (ดังตารางในภาคผนวกข.)

1.5.3 ผู้วิจัยนำข้อกระทง 122 ข้อ มาปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาข้อกระทงให้สอดคล้องกับตารางเนื้อหาของปัญหาและการตัดข้อกระทงคำนึงถึงมิติของแบบวัด โดยอาศัยค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) และพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation) กับคะแนนรวมของข้อที่เหลือในแต่ละด้านย่อย โดยอาศัยเกณฑ์มากกว่า .20 เป็นหลัก ข้อกระทง 122 จึงถูกตัดออกไป 18 ข้อ เหลือ 104 ข้อ (ดังตารางในภาคผนวกข.)

1.5.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดปัญหาไปตรวจสอบความตรงตามภาวะสันนิษฐานด้วยการทดสอบกับกลุ่มที่รู้จักลักษณะ (known group) โดยกลุ่มสูงคือ พระสงฆ์และฆราวาสที่ได้รับการเลือกสรรจากผู้ทรงคุณวุฒิ และกลุ่มต่ำคือ ผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด จำนวนกลุ่มละ 25 คน (ดังตารางในภาคผนวกข.)

1.5.5 ผู้วิจัยนำข้อกระทงมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยการทดสอบค่าที (t-test) พบว่าข้อกระทงที่สามารถแยกกลุ่มที่รู้จักลักษณะกลุ่มสูงและต่ำ

นอกจากกันได้มีจำนวน 74 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงของปัญญาในภาวะ  
ความสัมพันธ์เชื่อมโยง 39 ข้อ และปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง  
ประกอบด้วยข้อกระทง 35 ข้อ (ดังตารางในภาคผนวกข.)

1.5.6 การหาค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค  
(Cronbach' s Reliability Coefficient) ของแบบวัดซึ่งประกอบไปด้วยข้อ  
กระทง 74 ข้อ พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของแบบวัด ทั้งฉบับเท่ากับ  
.98 และรายมิติและรายด้านแสดงไว้ ดังนี้

ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง	เท่ากับ.94
1. ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันค่า	เท่ากับ.87
2. ด้านภาวะจิตใจสำนึกขอบคุณกตัญญู	เท่ากับ.81
3. ด้านตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลกับสรรพสิ่ง	เท่ากับ.89
ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง	เท่ากับ.96
4. ด้านการยอมรับความเปลี่ยนแปลง	เท่ากับ.95
5. ด้านความสามารถแก้ไขจัดการกับความเปลี่ยนแปลง	เท่ากับ.91

1.5.7 ผู้วิจัยนำแบบวัดปัญญาที่ได้ไปใช้ในการทดลอง จัดเป็น 2 ชุด โดยใช้วิธี  
สลับตำแหน่งของข้อกระทง ชุด A (Pre-test) คือฉบับก่อนการทดลอง และ  
ชุด B (Post-test) คือฉบับหลังการทดลอง

## (2) การตรวจสอบการดำเนินการกลุ่ม

การตรวจสอบการดำเนินการกลุ่ม (Manipulation Check) ในงานวิจัยนี้อาศัยแบบประเมิน  
การรับรู้ของสมาชิกและบันทึกประจำวัน เพื่อให้เป็นไปตามขั้นตอนที่กำหนดในแผนการดำเนิน  
กลุ่ม(ตารางที่ ) โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็น 2 ส่วน ได้แก่

2.1 บันทึกประจำวันถึงการดำเนินการกลุ่มเพื่อเห็นโครงสร้างทั้งในกลุ่มโยนิโสมนสิการ กลุ่ม  
แนวทรอดเซอร์ และกลุ่มควบคุม

2.2 แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกต่อประเด็นต่างๆ โดยเป็นแบบประเมินตอบเป็น  
อันดับในประเด็นเช่น รู้สึกอย่างไรต่อบรรยากาศกลุ่ม, ผู้นำกลุ่ม, กระบวนการ, ประโยชน์ ฯลฯ

ข้อมูลจากข้อ 2.1-2.2 ผู้วิจัยนำมาให้ผู้ช่วยวิจัย 2 คนเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ  
โดยผู้ช่วยวิจัยซึ่งเป็นนิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา ชั้นปีที่ 3 จำนวน 2 คน นำบันทึก

ประจำวันและแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกในกลุ่มโยนิโสมนสิการ กลุ่มแนวทรอดเซอร์ และกลุ่มควบคุม มาจัดประเด็นเพื่อวิเคราะห์ให้เห็นโครงสร้างในแต่ละกลุ่มเพื่อแสดงถึงการดำเนินการในแต่ละกลุ่ม (สำหรับรายละเอียดบันทึกประจำวันและแบบประเมินการรับรู้ ผู้วิจัยนำไปแสดงไว้ใน ภาคผนวก ง.)

### (3) ตัวแปรต้น

ตัวแปรต้นในงานวิจัยนี้คือการจัดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 2 แบบ ได้แก่ กลุ่มโยนิโสมนสิการ กลุ่มแนวทรอดเซอร์ และกลุ่มควบคุม เหตุผลที่ผู้วิจัยเลือกกลุ่มแนวทรอดเซอร์เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ เพราะต้องการหาว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบตะวันตกที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มโยนิโสมนสิการ เพื่อป้องกันความลำเอียงไม่ให้นักปฏิบัติตะวันตกแตกต่างจากกลุ่มโยนิโสมนสิการมากเกินไป ดังอธิบายใน 4 ข้อต่อไปนี้

- 3.1 กลุ่มแนวทรอดเซอร์ เป็นกลุ่มที่มีแนวคิดของ Abraham Maslow ซึ่งเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ที่จะพัฒนาจิตใจของตนเป็นพื้นฐาน Abraham Maslow มีกระบวนการคิดซึ่งมุ่งคุณภาพฝ่ายสร้างสรรค์ของมนุษย์ ทิศทางซึ่งมุ่งความสร้างสรรค์ของมนุษย์นี้ สอดคล้องกับแนวคิดของพุทธธรรม เช่น กลุ่มโยนิโสมนสิการ ซึ่งเชื่อในศักยภาพที่พัฒนาได้ของมนุษย์
- 3.2 กลุ่มแนวทรอดเซอร์ มุ่งการขยายส่วนเปิดในรูปแบบหน้าต่าง Johari โดยกระบวนการเปิดเผยตนเองและรับข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งหากพิจารณาแล้วเป็นกระบวนการให้เกิดการสังเกตตนเองหรือการมีสติ ซึ่งเป็นภาวะที่มีอยู่ในพุทธธรรม เช่นเดียวกับกลุ่มโยนิโสมนสิการ
- 3.3 กลุ่มแนวทรอดเซอร์ มีขั้นตอนในการดำเนินกลุ่มที่ชัดเจน ซึ่งจะช่วยกำหนดกรอบการดำเนินกลุ่มให้กระชับและตรง เช่นเดียวกับกลุ่มโยนิโสมนสิการ
- 3.4 กลุ่มแนวทรอดเซอร์ เป็นวิถีกลุ่มที่มหัศจรรย์ สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสามารถดำเนินการกลุ่มได้ ทำให้ผู้วิจัยสามารถติดต่อผู้เชี่ยวชาญที่จะมานำกลุ่มแนวนี้ได้ไม่ยาก เพราะผู้เรียนในสาขาดังกล่าว จะมีทักษะในการนำกลุ่มแนวนี้

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดดำเนินกลุ่มทั้งหมด 3 รุ่น แต่ละรุ่นประกอบด้วยกลุ่มโยนิโสมนสิการ กลุ่มแนวทรอดเซอร์ และกลุ่มควบคุม มีระยะเวลาดำเนินการกลุ่ม 3 วัน 2 คืน ใช้เวลาในกลุ่มกลุ่มละ 20 ชั่วโมง

- กลุ่มโยนิโสมนสิการ

การนำกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาและการพัฒนาตนโดยอาศัยวิธีคิดโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ 4 เพื่อพัฒนาปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง(หลักอิทัปปัจจยตา) และปัญญาภาวะความเปลี่ยนแปลง(หลักไตรลักษณ์) ผู้วิจัยได้พิจารณาจัดกระบวนการให้เกิดโยนิโสมนสิการตามหลักอริยสัจ 4 โดยการประยุกต์หลักอิทัปปัจจยตา และหลักไตรลักษณ์มาเป็นประเด็นตามตารางที่ 2 ดังที่กล่าวไปแล้ว

### 3.1.1 โครงสร้างกลุ่มโยนิโสมนสิการ

ในช่วงเวลา 3 วัน 2 คืน ของการเข้าร่วมประสบการณ์กลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ศึกษาประสบการณ์ของตนเอง ด้วยกระบวนการโยนิโสมนสิการโดยมีหลักอริยสัจ 4 เป็น "แผนที่" ในการเดินทาง ผู้วิจัยได้กำหนดอย่างคร่าวๆ ถึง "โครง" ที่จะปูทางให้สมาชิกได้ศึกษาถึงกระบวนการโยนิโสมนสิการ ในความจริงของอริยสัจ 4 ในระดับประสบการณ์ของตนเอง ผ่านเรื่องราวที่สมาชิกลำมาเล่า และนักจิตวิทยาการปรึกษาผู้นำกลุ่มได้ "เลือก" หรือ "หยิบ" มาเป็นประเด็นสำหรับการศึกษาดูด้วยกระบวนการโยนิโสมนสิการและอริยสัจ 4 (ระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณ 20 ชั่วโมง)

ผู้วิจัยได้กำหนดโครงดำเนินกลุ่มโยนิโสมนสิการไว้เป็นแนวตามตาราง ผู้วิจัยจะนำประเด็นนำมาให้สมาชิกได้สำรวจเข้าไปในประสบการณ์ของตนเอง เพื่อสื่อประสบการณ์หรือเรื่องราวนั้นมาเป็นฐานของการพิจารณาด้วยวิธีโยนิโสมนสิการ ซึ่งผู้วิจัยจะเป็นกัลยาณมิตรสื่อสารกลับสมาชิกในแนวทางของโยนิโสมนสิการ

อย่างไรก็ตามโครงการดำเนินกลุ่ม จะได้รับการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้สอดคล้องกับบรรยากาศของกลุ่มในแต่ละรุ่นให้เหมาะสมตามการวินิจฉัยใคร่ครวญของผู้นำกลุ่ม

ตารางที่ 18 โครงสร้างกลุ่มโยนิโสมนสิการ

ระยะเวลา	หลักฐาน	ประเด็นนำสู่การสนทนาปฏิสัมพันธ์
ช่วงที่1	การพัฒนาปัญญาอิงหลักอทิปปัจจยตา	"การต้อนรับ" "ยินดีกับเวลาปัจจุบัน"
ช่วงที่2	การพัฒนาปัญญาอิงหลักอทิปปัจจยตา	"ความโยงโย"
ช่วงที่3	การพัฒนาปัญญาอิงหลักไตรลักษณ์	"ความรัก"
ช่วงที่4	การพัฒนาปัญญาอิงหลักไตรลักษณ์	"ภาคภูมิใจในชีวิต"
ช่วงที่5	การพัฒนาปัญญาอิงหลักไตรลักษณ์	"ยิ้มแย้มกับชีวิต" "ตื่น" "ชีวิตคือการเดินทาง"
ช่วงที่6	การพัฒนาปัญญาอิงหลักอทิปปัจจยตา และหลักไตรลักษณ์	"ความทรงจำ" "ช่างปั้นกับดินเหนียว"
ช่วงที่7	การพัฒนาปัญญาอิงหลักอทิปปัจจยตา และอิงหลักไตรลักษณ์	"ปณิธาน" "โชคดีในชีวิต"
ช่วงที่ 8	การพัฒนาปัญญาอิงหลักอทิปปัจจยตา และหลักไตรลักษณ์	"ตำราชีวิต"

### 3.1.2 แนวทางการดำเนินกลุ่ม

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวางแผนการดำเนินการกลุ่มในกลุ่มโยนิโสมนสิการ โดยอาศัยแนวทางการประยุกต์หลักอทิปปัจจยตาและหลักไตรลักษณ์ และการนำประเด็นนำสู่การสนทนาแต่ละช่วงตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับเหตุปัจจัยในแต่ละขณะในแต่ละรุ่น ดังตารางที่ 19 ผู้วิจัยจะอาศัยโครงความคิดให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้เป็นขั้นเป็นตอน ดังขั้นตอนที่เสนอไว้ในตารางที่ 19



ตารางที่ 19 แผนการดำเนินการกลุ่มในกลุ่มโยนิโสมนสิการ \*

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
<p>วันแรก (9.00-12.00)</p> <p>การต้อนรับ (ปัญหาอิง หลักอทิปป ปัจจัยตา)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิก สร้างความรู้สึกเป็นกันเองและยินดีต้อนรับทุกคน</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกเริ่มกระบวนการกลุ่มโดยการชวนให้สมาชิกได้พิจารณาถึงภาวะที่เอื้อให้ได้มาเจอกัน เพื่อขยายทัศนะในการมองโลกแบบองค์รวมแทนการมองแบบแยกส่วน และเพื่อให้เห็นภาพของอทิปปปัจจัยตา</li> <li>● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจเข้าไปในวิถีชีวิตของตนเอง โดยให้สำรวจสิ่งที่สมาชิกได้ "เพาะปลูก" ไว้ในชีวิตที่ผ่านมา</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้พิจารณาถึงผลของสิ่งที่ตนเพาะปลูกไว้และผลของกรกระทำนั้นที่เนื่องโยงมาถึงชีวิตปัจจุบัน</li> <li>● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ถ่ายทอดการพิจารณาถึงผลของสิ่งที่ตนเองได้เพาะปลูกบางประการที่ส่งมาถึงปัจจุบันของตนเอง เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงผลของมัน (สมาชิกบางคนอาจเล่าถึงสิ่งดีๆที่ได้เพาะปลูกไว้ และสมาชิกบางคนอาจเล่าถึงสิ่งที่เป็นโทษที่ตนเองเพาะปลูกไว้)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้บรรยากาศกลุ่มได้คุ้นเคยและเป็นส่วนหนึ่งของกันและกันในกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจเหตุปัจจัยที่ทำให้ได้มาเจอกัน</li> <li>3. สมาชิกเกิดความตระหนักถึงสิ่งต่างๆที่เป็นที่มาของการได้มาเจอกัน</li> <li>4. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงเหตุปัจจัยต่างๆในชีวิตที่เกี่ยวข้องเนื่องกัน มองสิ่งต่างๆลึกซึ้งขึ้นไม่มองเพียงด้านเดียว</li> <li>5. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการกระทำและเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองในชีวิตที่ส่งผลต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว</li> <li>6. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อมมันกับสิ่งที่กระทำ</li> <li>7. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมชื่นชมยินดี และเห็นคุณค่าในผู้อื่น</li> <li>8. เพื่อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นในใจ สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง</li> <li>9. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมช่วยเหลือ แก้ปัญหา แบ่งปันประสบการณ์ที่มีต่อกันในประเด็นที่เพื่อนค้างคาใจ</li> </ol>



สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
<p>(13.00-15.00)</p> <p>ความโยงโย (ปัญญาอิงหลักอิทัปัจจยตา)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกให้เข้าใจว่าชีวิตคือการเพาะปลูกและการเพาะปลูกคือการบ่มเพาะที่ได้รับการเกื้อกูลจากสิ่งรอบตัว</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้พิจารณาถึงผู้คน การเกื้อกูลอุปถัมภ์ชีวิตจากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง แม่น้ำ ดวงอาทิตย์ เพื่อน ต้นไม้ อาหาร ฯลฯ</li> <li>● ผู้นำกลุ่มนำให้พิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อความเข้าใจว่าชีวิต คือการดำรงอยู่ได้ภายใต้การเกื้อกูลอุปถัมภ์</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกเข้าใจสิ่งที่ได้ลงมือกระทำด้วยตนเองและการได้รับการดูแลอุปถัมภ์จากสรรพสิ่ง</li> <li>2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงชีวิตในความหมายที่กว้างขึ้น และเข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงบุคคลที่เกื้อกูลในชีวิต และถ่ายทอดเรื่องราวบุคคลที่มีส่วนในชีวิต</li> <li>4. เพื่อเอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่าและซาบซึ้งใจถึงความเกื้อกูลจากสรรพสิ่ง และผู้คนรอบๆตัว</li> <li>5. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในชีวิต เกิดความอบอุ่น กตัญญู เอาใจใส่ ต่อสรรพสิ่งที่อุปถัมภ์ชีวิตและการมีชีวิต</li> </ol>
<p>(15.00-17.00)</p> <p>ความรัก (ปัญญาอิงหลักไตรลักษณ์ : อนัตตา)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามให้สมาชิกพิจารณาถึงคำว่า "ความรัก"</li> <li>● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกถ่ายทอดความหมายของ "ความรัก" ผ่านประสบการณ์ตรงของสมาชิก</li> <li>● ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกให้ติดตามเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกและทำการเน้นให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้พิจารณาความรู้สึกทุกขใจที่เกิดจากความรัก และผู้นำกลุ่มเอื้อสมาชิกให้ออกจากความทุกข์นั้น และเอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามามีส่วนร่วมช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพิจารณาที่มาของความทุกข์ที่เกิดจากความรัก และพิจารณาถึงรากเหง้าของความทุกข์</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกติดตาม สำรวจ ประเด็นที่ใกล้ตัว</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดประสบการณ์ตรง</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกและทัศนะของเพื่อนสมาชิก</li> <li>4. เพื่อสัมผัสเรื่องราวของสมาชิกที่เป็นประสบการณ์ที่เข้มข้น นำยกย่องเป็นแบบอย่าง เพื่อให้เกิดความอิมเอบ งามต่อจิตใจ</li> <li>5. เพื่อให้สมาชิกระลึกถึงความรักและความทุกข์ที่เกิดจากความรักและค้นหาถึงรากเหง้าของเรื่อง</li> </ol>

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มเอื้อสมาชิกพิจารณาขยายทัศนคติของความรักที่ไม่ยึดตนเอง และความรักที่แท้ที่ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกคือความรักที่ไม่ยึดตนเอง</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความรักที่แท้ นั่นคือการไม่ยึดที่ความต้องการของตนเพียงฝ่ายเดียว</li> <li>7. เพื่อให้สมาชิกสามารถเข้าใจและยอมรับประสบการณ์ด้านความรักที่เกิดขึ้นกับตนเอง</li> <li>8. เพื่อให้สมาชิกค่อยพิจารณาเห็นว่า ความรักที่แท้คือความเข้าใจและเข้าถึงภาวะความจริงของธรรมชาติตามหลักอภิปัจจัยตาและหลักไตรลักษณ์</li> </ol>
<p>(19.30-22.00) ความภูมิใจในชีวิต (ปัญญาอิงหลักไตรลักษณ์ : อนิจจัง)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกนั่งหลับตา เพื่อใส่ใจกับความรู้สึกของตนขณะนี้</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกทบทวนช่วงชีวิตที่ผ่านมาของตนเองและขอให้สมาชิกนึกถึงช่วงเวลาที่มีความภูมิใจที่สุดในชีวิต 1 เรื่อง</li> <li>● ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกบันทึกลงในกระดาษ จากนั้นขอให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง</li> <li>● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกติดตามเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกและทำการเน้นให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงผู้คนที่เกี่ยวข้องและมีส่วนในความภาคภูมิใจของสมาชิก</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้พิจารณาความรู้สึกทุกขใจที่เกิดขึ้น และผู้นำกลุ่มเอื้อสมาชิกให้ออกจากความทุกข์นั้น และเอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามามีส่วนช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อมมันกับสิ่งที่กระทำ</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงบุคคลที่เกี่ยวข้องในชีวิต และมีส่วนในเรื่องราวความภาคภูมิใจ</li> <li>3. เพื่อเอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่าและ ชาบซึ่งใจในความเกี่ยวข้องจากผู้คนรอบๆตัวและสรรพสิ่ง</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมชื่นชมยินดี และเห็นคุณค่าในผู้อื่น</li> <li>5. เพื่อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นในใจ สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคงในกรณีที่สมาชิกมีประเด็นในใจ</li> <li>6. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมช่วยเหลือ แก้ปัญหา แบ่งปันประสบการณ์ที่มีต่อกันในประเด็นที่เพื่อนค้างคาใจ</li> </ol>

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
<p>วันที่สอง (9.00-12.00) ยิ้มแย้มในชีวิต (ปัญญาอิงหลัก ไตรลักษณ์ อนิจจัง)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มกล่าวประโยคของท่าน ดิษ นัท ฮันท์ ที่ว่า "เมื่อตื่นขึ้นมาในยามเช้า พึงยิ้มแย้มให้กับชีวิต"</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้สำรวจถึงประโยคดังกล่าว เพื่อฟังทัศนคติของสมาชิกแต่ละคน</li> <li>● ผู้นำกลุ่มขยายทัศนคติที่สมาชิกถ่ายทอดเพื่อเอื้อให้เกิดความเข้าใจ เพื่อขยายทัศนคติที่กว้างขวางลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น ชีวิตคืออะไร ยิ้มเกิดขึ้นได้อย่างไร เราจะยิ้มให้กับชีวิตได้อย่างไร ฯลฯ</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสังเกตภาวะใจของตนเองเมื่อตัวเรามีใจที่ "ยิ้ม" ให้กับเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เพื่อให้สมาชิกเข้าใจการลดความปรารถนาในใจของตน และสามารถต้อนรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ทั้งที่พอใจ/ไม่พอใจ</li> <li>● กับสมาชิกที่รู้สึกว่ายังยิ้มให้กับชีวิตไม่ได้ หรือสมาชิกที่ไม่สามารถยอมรับบางอย่างในชีวิตได้ ผู้นำกลุ่มชวนให้สำรวจพิจารณาเข้าไปในใจถึง "สิ่งที่ขัดขวาง" การไม่ยอมรับนั้น</li> <li>● ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยให้สมาชิกออกจากความทุกข์ ความยึดมั่นในความต้องการของตนเอง</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อประโยคตามการรับรู้และทัศนคติของสมาชิก</li> <li>2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกถ่ายทอดความเข้าใจแนวทางและท่าทีต่อการมีชีวิต</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกท่าที การกระทำที่มีต่อการเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความทุกข์ในใจเมื่อสามารถเผชิญเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น</li> <li>5. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความทุกข์ในใจเมื่อไม่สามารถเผชิญเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต</li> <li>6. เพื่อเอื้อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกจากประสบการณ์ที่ไม่สามารถเผชิญกับมันได้ ตลอดจนเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาแบ่งปันประสบการณ์และการช่วยเหลือ</li> </ol>
<p>(13.00-17.00) ชีวิตของฉัน เปรียบเสมือน...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกเห็นถึงชีวิตคือการเพาะปลูกและเก็บเกี่ยว เพื่อให้สมาชิกตระหนักในการกระทำของตนเอง</li> <li>● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกทบทวนชีวิตของตนเองและขอให้สมาชิกนึกว่าชีวิตของตนเองเปรียบเสมือนสิ่งใด</li> <li>● ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกบรรยายชีวิตของตนเองผ่านสัญลักษณ์</li> <li>● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกติดตามเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกและทำการเน้นให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงผู้คนในชีวิตที่เกื้อกูลและมีส่วนในชีวิต</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้พิจารณาความรู้สึกทุกขใจที่</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกตระหนักถึงการกระทำในชีวิตทั้งการลงมือกระทำและผลที่เกิดจากการกระทำ</li> <li>2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงชีวิตในความหมายที่กว้างขึ้นและเข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนชีวิตของตนเองโดยถ่ายทอดผ่านสัญลักษณ์</li> </ol>

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
	<p>เกิดขึ้น และผู้นำกลุ่มเอื้อสมาชิกให้ออกจากความทุกข์นั้น และเอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามามีส่วนช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์</p>	<p>4. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าตนเอง และผู้อื่นและได้แบบอย่างในการใช้ชีวิตจากเพื่อนสมาชิก</p> <p>5. เพื่อให้สมาชิกได้หลักในการดำเนินชีวิต เกิดความใส่ใจการกระทำของตนที่ส่งผลต่อตนเองและผู้อื่น</p>
<p>(19.00-22.00) ความทรงจำสุดท้าย(ปัญญาเชิงหลักอัทธปัจจัยตาและไตรลักษณ์)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มเตรียมความพร้อมของสมาชิก ด้วยการให้สมาชิกใส่ใจกับตัวเอง และสงบอยู่กับลมหายใจ</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทำแบบฝึกหัดร่วมกัน โดยขอให้ทุกคนปิดตา และชวนให้สมาชิกเดินทางไปด้วยกัน</li> <li>● ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจินตนาการ ว่าขณะนี้ทุกคนเดินทางมาถึงวันสุดท้ายของชีวิต และการจะเข้าสู่ประตูสวรรค์ได้นั้นมีเงื่อนไขอยู่ว่า สมาชิกจะเก็บความทรงจำในชีวิตไว้ได้เพียง 1 ความทรงจำ หลังจากนั้นความทรงจำทั้งหมดจะหายไป</li> <li>● ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกค่อยๆ ทบทวนถึงเรื่องราวที่ผ่านมาในชีวิต และเลือกเก็บ "ความทรงจำสุดท้าย" ไว้</li> <li>● เมื่อสมาชิกนึกออกได้หมดทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกแต่ละคนได้เล่าภาพความทรงจำที่เลือกเก็บไว้</li> <li>● ผู้นำกลุ่มติดตามเรื่องราวของสมาชิก และทำให้ภาพความทรงจำของสมาชิกมีความหมาย มีคุณค่ามากยิ่งขึ้นด้วยการนำให้สมาชิก "ใส่ใจ" ในประสบการณ์เหล่านั้นด้วยการนำของผู้นำกลุ่ม</li> <li>● ในกรณีทีเรื่องราวของสมาชิกยังแฝงด้วยความทุกข์ ผู้นำกลุ่มจะชวนพิจารณาให้เกิดการแก้ไขโดยวิถีของโยนิโสมนสิการ และเอื้อการช่วยเหลือกันระหว่างสมาชิก</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกตระหนักถึงช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในชีวิต คือเวลาปัจจุบัน เพื่อให้สมาชิกได้ชัดเจนถึงชีวิตในแต่ละขณะ และการดูแล ให้เวลากับคนรอบตัวอย่างเต็มที่</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกใส่ใจกับความรู้สึกของตนเองและ พร้อมรับการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกใส่ใจถึงชีวิตที่ไม่แน่นอน และสำรวจความรู้สึกเมื่อชีวิตดำเนินมาถึงช่วงสุดท้าย</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกใส่ใจถึงช่วงชีวิตที่ผ่านมา และเลือกความทรงจำที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดความทรงจำดีๆ ที่เลือกเก็บไว้ และขยายประสบการณ์ให้เกิดคุณค่าพิเศษ</li> <li>5. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกที่ยังค้างคาใจ ไม่พึงพอใจ ฯลฯ ตลอดจนเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาแบ่งปันประสบการณ์และการช่วยเหลือ</li> <li>6. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่ากับช่วงเวลาแต่ละขณะในชีวิต</li> <li>7. เพื่อให้สมาชิกได้มีชีวิตกับปัจจุบันขณะ และตั้งใจกระทำสิ่งต่างๆ ในขณะปัจจุบันไม่ผัดผ่อน</li> </ol>



สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
<p>(19.00-22.00) ช่างปั้นกับดินเหนียว (ความคาดหวังกับความจริง) (ปัญญาอิงหลักอภิปัจจัยตาและไตรลักษณ์)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกร่วมแบบฝึกหัด ช่างปั้นกับดินเหนียว</li> <li>● ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกจับคู่กับเพื่อนสมาชิก และให้เลือกเป็น A และ B</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกหลับตา เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่แบบฝึกหัด และขอให้ A จินตนาการถ้าตนเองเป็นช่างปั้นฝีมือเยี่ยม ผลงานชิ้นแรกอยากจะเป็นรูปร่างอะไร และ ขอให้ B จินตนาการให้ตนเองเป็นดินเหนียวซึ่งไม่สามารถสื่อสารได้ จะต้องทำทุกอย่างที่ช่างปั้นต้องการ</li> <li>● ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้แสดงบทบาทของตนที่จินตนาการไว้ จากนั้นขอให้สมาชิกทั้งคู่สลับบทบาทกัน</li> <li>● เมื่อสมาชิกได้แสดงบทบาทของตนครบทั้งสองบทบาท ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลับเข้ามาสนทนาเป็นกลุ่ม</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสังเกตความรู้สึกเมื่อตนเองแสดงบทบาททั้งสองบทบาท และสังเกตความแตกต่างระหว่างบทบาททั้งสอง</li> <li>● ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้ขยายประเด็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นจากการสังเกตความรู้สึกเมื่อนึกถึงบทบาทช่างปั้นและบทบาทดินเหนียว</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนประสบการณ์ในชีวิตที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกเมื่อเป็นช่างปั้น และ เมื่อเป็นดินเหนียว</li> <li>● ผู้นำกลุ่มคอยๆชวนให้สมาชิกขยายประเด็นและพิจารณาบทบาทที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตของตน</li> <li>● ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกติดตามเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกและทำการเน้นให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงผู้คนในชีวิตที่เปรียบเสมือนช่างปั้นหรือดินเหนียว ซึ่งล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องในชีวิตของเรา</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้พิจารณาความรู้สึกทุกซอกซอกที่เกิดขึ้น และผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกให้ออกจากความทุกข์นั้น และขอให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามามีส่วนร่วมช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้จินตนาการเมื่ออยู่ในบทบาทช่างปั้นและดินเหนียว</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกสัมผัสความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงขณะอยู่ในฐานะช่างปั้น และดินเหนียว</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกเห็นตัวอย่างความคาดหวังที่เกิดขึ้นขณะอยู่ในแต่ละบทบาท</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะยอมรับและเข้าถึงจิตใจผู้อื่น</li> <li>5. เพื่อขอให้สมาชิกถ่ายทอดเรื่องราวในชีวิตที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น</li> <li>6. เพื่อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นในใจ สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคงในกรณีที่สมาชิกมีประเด็นในใจ</li> <li>7. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมช่วยเหลือ แก้ปัญหา แบ่งปันประสบการณ์ที่มีต่อกันในประเด็นที่เพื่อนค้างคาใจ</li> </ol>

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
<p>วันที่สาม (9.00-12.00) ปณิธาน (ปัญหาอิง หลักอิทัปปัจจย ตาและไตร ลักษณ์)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้ทบทวนเรื่องราวที่ได้จากการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม</li> <li>● จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้นึกถึงการนำสิ่งที่ได้รับจากการอยู่ร่วมกันครั้งนี้ไปเริ่มต้นสร้างสรรค์สิ่งดีงามในชีวิต 1 อย่างที่เป็นความตั้งใจที่สามารถนำไปเริ่มต้นได้จริง</li> <li>● ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบันทึกลงในกระดาษ จากนั้นเอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันความตั้งใจของตนเองให้เพื่อนสมาชิก ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจความตั้งใจและหนทางที่จะพาไปสู่เป้าหมายนั้น เพื่อให้สมาชิกได้วางแผนและมุ่งมั่นกับสิ่งที่ตั้งใจไว้ ตลอดจนประเมินอุปสรรคที่ขวางกั้นและเผชิญกับอุปสรรคอย่างมั่นคงและเหมาะสม</li> <li>● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ร่วมยินดีกับเพื่อนและให้กำลังใจในความตั้งใจที่ดีงามของกันและกัน</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้ประมวลการเรียนรู้ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้นำสิ่งที่ได้รับ เช่น แรงบันดาลใจ/ ความประทับใจ/ แบบอย่างที่เกิดขึ้นในกลุ่มไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจและเกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมรับรู้ความตั้งใจของเพื่อนสมาชิก และเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนได้รับพลังใจในการนำไปฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิต</li> </ol>
<p>(9.00-12.00) โชคดีในชีวิต (ปัญหาอิง หลักอิทัปปัจจย ตาและไตร ลักษณ์)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกใส่ใจและเรียนรู้กับประโยค "โลกนี้มีความงามไม่จำกัด แต่จิตใจที่จำกัดมองไม่เห็นความงาม"</li> <li>● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ใคร่ครวญและสังเกตตนเองผ่านประโยคดังกล่าว</li> <li>● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้จากกันและกันผ่านประสบการณ์ที่แบ่งปัน</li> <li>● ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกพิจารณาความงามในชีวิตของตน โดยชวนให้สมาชิกทบทวนความโชคดีที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน และขอให้สมาชิกเติมถ้อยคำลงในประโยคที่ว่า "ฉันโชคดีที่..." ให้ได้มากที่สุดเท่าที่สมาชิกจะนึกได้ลงในกระดาษ</li> <li>● เมื่อสมาชิกบันทึกเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความโชคดีของตนเองให้เพื่อนสมาชิกรับฟัง 1 คน โดยอ่านให้เพื่อนฟังอย่างตั้งใจสลับกันทีละข้อไปจนหมดข้อความ เมื่อฟังเรียบร้อยแล้วขอให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนที่ได้รับฟังความโชคดีของเพื่อน โดยให้บอกความรู้สึกที่ได้รับรู้ความโชคดีของเพื่อน 1 ประโยค</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกค่อยๆ รวมแบบฝึกหัดอย่างตั้งใจ โดยเวียนไปหาเพื่อนสมาชิกในกลุ่มทีละคนจนครบทั้งกลุ่ม</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนความโชคดีที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้บันทึกความโชคดีของตนเองลงในกระดาษเพื่อย้ำถึงประสบการณ์ที่มีคุณค่า</li> <li>3. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกอย่างแน่นแฟ้น</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าและซาบซึ้งใจในความเกื้อกูลจากผู้คนรอบๆ ตัวและสรรพสิ่ง</li> <li>5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมชื่นชมยินดี และเห็นคุณค่าในผู้อื่น</li> <li>6. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความชื่นชมยินดี และเกิดความอิมเอบกับชีวิตของตน</li> <li>7. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมรับรู้ความโชคดีในชีวิตของเพื่อน</li> </ol>



สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลับเข้ามาในกลุ่มเพื่อเรียนรู้ร่วมกันผ่านแบบฝึกหัด ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสังเกตความรู้สึกเมื่อได้นึกถึงความโชคดีในชีวิตของตน</li> <li>● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกติดตามเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกและทำการเน้นให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น</li> <li>● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ในปัจจุบันและทุ่มเทกับสิ่งที่ทุกคนมีอยู่อย่างเต็มกำลัง</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแบ่งปันความโชคดีของตน 1 อย่างที่อยากมอบให้กับเพื่อนในกลุ่ม</li> </ul> <p>ผู้นำกลุ่มชื่นชมและใส่ใจกับความซาบซึ้งใจที่เกิดขึ้นของสมาชิก และทำให้เกิดคุณค่าในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม เพื่อความรู้สึกแน่นแฟ้นผูกพันและเป็นพลังใจให้แก่กันและกัน</p>	<p>สมาชิก และเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนได้รับพลังใจในการนำไปฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิต</p>
<p>(13.00-15.00) ตำราชีวิต (ปัญหาอิงหลักอภิปัจฉัยตาและไตรลักษณ์)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกอยู่กับเวลาช่วงสุดท้ายของการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม และเปรียบเทียบการใช้เวลาร่วมกันที่นี้เป็นการเดินทางซึ่งไม่ได้ใช้เวลาเดินทางออกไปนอกสถานที่ แต่เป็นการเดินทางเข้าไปภายในใจของแต่ละคน</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจว่า การเดินทางของสมาชิกแต่ละคน สมาชิกเดินทางไปพบกับอะไรบ้างตลอดระยะเวลาที่เดินทางด้วยกัน เพื่อสรุปร่วมกันถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น</li> <li>● ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงการใช้เวลาอยู่ร่วมกันในกลุ่ม และชวนให้สมาชิกเห็นคุณค่าในการที่เพื่อนสมาชิกได้มีส่วนตกแต่งชีวิตให้มีสีสัน มีความหมาย มีความทรงจำที่ดีร่วมกัน</li> <li>● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ใช้เวลาในการบอกกล่าวความรู้สึกขอบคุณ ความประทับใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิกแต่ละคน</li> <li>● ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและขอบคุณสมาชิกที่ได้มีโอกาสมาตกแต่งชีวิตกันและกันที่นี้</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเตรียมความพร้อมสมาชิกสู่การพบสังสรรค์แห่งการจากลา</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกสรุปประสบการณ์ที่เกิดขึ้น</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าของเพื่อนสมาชิกที่ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ เพื่อแสดงความรู้สึกขอบคุณ ประทับใจต่อเพื่อนสมาชิกแต่ละคน</li> <li>4. เพื่อเกิดความอึ้งเอิบใจต่อบรรยากาศของมิตรภาพ/ การขอบคุณ/ เห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน</li> </ol>

\* ผู้วิจัยได้เขียนแผนการดำเนินการกลุ่มในกลุ่มโยนิโสมนสิการ (ดังระบุในตารางที่ 19) โดยอาศัยการศึกษาตำราพุทธธรรมประกอบกับประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มการปรึกษาแนวพุทธธรรม และผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและพุทธธรรม 1 ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง



### 3.2 กลุ่มแนวทรอดเซอร์

#### แนวทางดำเนินกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มในกลุ่มแนวทรอดเซอร์ คือ ผู้ช่วยวิจัยซึ่งต้องผ่านประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไม่ต่ำกว่า 600 ชั่วโมงและเป็นผู้มีประสบการณ์ในการนำกลุ่มแนวทรอดเซอร์ ได้วางแผนการดำเนินการกลุ่มในกลุ่มแนวทรอดเซอร์ โดยอาศัยแนวคิดหลักของ อับราฮัม มาสโลว์ ในเรื่องการพัฒนาามนุษย์สมบูรณ์ และแนวคิดหน้าต่างใจฮารี (Johari Window Model) ซึ่งเน้นการปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วย การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) และการรับข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) โดยอาศัยแบบฝึกหัดเป็นสื่อในการเอื้อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และพัฒนา ระยะเวลาดำเนินกลุ่ม 3 วัน 2 คืน รวม 20 ชั่วโมง ดั้งชั้นตอนที่เสนอไว้ในตารางที่ 20

ตารางที่ 20 แผนการดำเนินการกลุ่มในกลุ่มแนวทรอดเซอร์\*

กิจกรรม	กระบวนการ	เป้าหมาย
วันแรก (9.00-12.00) ชื่อนั้นสำคัญไฉน (This is me)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ผู้นำกลุ่มสนทนาและเชิญชวนให้สมาชิกได้ใช้เวลา กับตนเองเพื่อสำรวจตนเองในเรื่องราวต่อไปนี้               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฉันมีความรู้สึกเกี่ยวกับชื่อ นามสกุล และชื่อเล่นของตนเองว่า</li> <li>- ความหมายของชื่อ นามสกุล และชื่อเล่น</li> <li>- บุคคลที่ตั้งชื่อ นามสกุล และชื่อเล่น รวมถึงความรู้สึกที่มีต่อบุคคลนั้น</li> </ul> </li> <li>ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกและให้สมาชิก ใช้เวลาในการสำรวจตนเอง แล้วจดบันทึกตามหัวข้อ</li> <li>จากนั้นผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้บอกเล่า เรื่องราวของตนเอง เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง และแนะนำตนเองให้สมาชิกคนอื่นได้รู้จักมากขึ้น รวมทั้งได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกัน และกันสมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับ</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเตรียมสมาชิกให้พร้อมในการเริ่มกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อการสร้างสัมพันธ์ภาพเปิดโอกาสให้สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น</li> <li>3. เพื่อพัฒนาบรรยากาศของความไว้วางใจและความรู้สึกมีส่วนร่วม</li> </ol>
(13.00-15.00) ภาพงามความ เป็นฉัน (Symbol of me)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ผู้นำกลุ่มสนทนาและเชิญชวนให้สมาชิกได้ใช้เวลา กับตนเอง เพื่อสำรวจตนเองว่ามีสัญลักษณ์ใด สามารถแทนความเป็นตัวตนของเราได้ดีที่สุด</li> <li>ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกและให้สมาชิกวาด ภาพของสิ่งนั้นลงไปบนกระดาษ และอภิปรายถึง สัญลักษณ์ที่วาดขึ้นว่าตรงกับตนเองอย่างไร</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเองและรู้จักตนเองมากขึ้น</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองในกลุ่มโดยผ่านสัญลักษณ์แทนตน</li> </ol>

กิจกรรม	กระบวนการ	เป้าหมาย
	แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับ	
(19.00-22.00) ตุ๊กตาล้มลุก	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับกลุ่ม 3 คน</li> <li>● ให้สมาชิก 1 คนเป็นตุ๊กตาล้มลุก ยืนตรงกลาง และสมาชิกอีก 2 คน ยืนด้านหน้า และด้านหลังของตุ๊กตา</li> <li>● ให้สมาชิกที่เป็นตุ๊กตาล้มลุก และสมาชิกอีก 2 คน จะเป็นคนผลักและคนรับตุ๊กตา โดยไม่พูดกัน ให้ทั้ง 3 คน ผลัดกันเป็นทั้งตุ๊กตา และผู้ผลักตุ๊กตา ให้สมาชิกใส่ใจและสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น</li> <li>● เข้ากลุ่มเพื่อร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การไว้วางใจผู้อื่น</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้สัมผัสความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และแสดงออกถึงความห่วงใยซึ่งกันและกัน</li> </ol>
วันที่สอง (09.00-12.00) ถนนชีวิต (Road of life)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเปล่าให้สมาชิก 1 แผ่น และให้สมาชิกวาดภาพถนนชีวิตของตน ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงปัจจุบัน</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้บอกเล่าเรื่องราวบนถนนชีวิตของแต่ละคน</li> <li>● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้ช่วยแบ่งปันประสบการณ์ชวนผู้เล่าพูดคุยในเรื่องที่เกิดขึ้นพร้อมสนับสนุนกำลังใจซึ่งกันและกัน</li> <li>● ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการทำแบบฝึกหัดนี้</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจสิ่งค้างใจ เหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิตเพื่อเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกเกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการแก้ไขปัญหา อันทำให้เกิดความรู้สึกแน่นแฟ้น มีการยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น</li> </ol>
(13.00-15.00) โล่แห่งชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเปล่าให้สมาชิก 1 แผ่น</li> <li>● ให้สมาชิกแบ่งกระดาษออกเป็น 7 ช่อง แต่ละช่องให้เขียน ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- เขียนคติประจำใจที่ตนยึดในการดำเนินชีวิต</li> <li>- วาดภาพที่แสดงถึงความสำเร็จสูงสุดที่เคยได้รับ</li> </ul> </li> <li>● - วาดภาพที่แสดงถึงการกระทำของผู้อื่นที่ทำให้</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจตนเอง ในแง่มุมต่างๆ ทั้งในแง่บวก และแง่ลบ ทั้งเรื่องราวในอดีต ปัจจุบัน และเป้าหมายในอนาคต และเป็นการเปิด</li> </ol>

กิจกรรม	กระบวนการ	เป้าหมาย
	<p>ตนเองเกิดความสุข</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- วาดภาพที่แสดงถึงความล้มเหลวหรือผิดหวังของตนเอง</li> <li>- วาดภาพที่แสดงถึงเป้าหมายสูงสุดในชีวิต</li> <li>- วาดภาพที่แสดงถึงปัญหาที่ตนเองอยากจะแก้ไข</li> <li>- เขียนข้อความที่อยากจะให้ผู้อื่นพูดถึงตนเอง</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกเล่าเรื่องราวในโลโก้แห่งชีวิต แบ่งปันประสบการณ์พร้อมสนับสนุน กำลังใจ ซึ่งกันและกัน</li> <li>● ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุป</li> </ul>	<p>โอกาสให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรม ซึ่งนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมยิ่งขึ้น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ วิธีการแก้ไขปัญหาในชีวิตจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกเกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการแก้ไขปัญหา อันทำให้เกิดความรู้สึกแน่นแฟ้น มีการยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น</li> </ol>
<p>(19.00-22.00) ภาพงามความเป็นคุณ (Symbol of you)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวาดรูปที่แสดงถึงเพื่อนสมาชิกตามที่ตนรับรู้</li> <li>● ให้สมาชิกที่เป็นอาสาสมัครคนแรกนั่งกลางวง สมาชิกแต่ละคนมอบรูปให้ แล้วอธิบายถึงความคิดเห็นของตนเองที่สื่อออกมาเป็นสัญลักษณ์ และ</li> <li>● เพื่อบอกความรู้สึกที่ตนมี ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ผลัดให้สมาชิกคนอื่นๆ ออกมานั่งกลางวงจนครบทุกคน</li> <li>● ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกบอกเล่าและแสดงความคิดเห็นกัน</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามที่ตนเองเป็น และโดยอาศัยข้อมูลป้อนกลับจากเพื่อน</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกใส่ใจต่อกัน โดยสื่อสารออกมาในลักษณะของรูปภาพหรือหาสิ่งของที่จะมาเป็นสัญลักษณ์แทนเพื่อน</li> <li>3. เพื่อให้กลุ่มมีความสัมพันธ์กันมากขึ้น จากการได้ปรึกษาหารือและทำงานร่วมกัน</li> </ol>

กิจกรรม	กระบวนการ	เป้าหมาย
<p>วันที่สาม (9.00-14.00) ความประทับใจ (Impression Go Round)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ในกลุ่ม และครั้งนี้จะเป็นโอกาสสุดท้ายที่สมาชิกทุกคนจะมีช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกัน และแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์แก่กัน</li> <li>● ผู้นำกลุ่มย้ำให้สมาชิกทราบถึงความสำคัญของการตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรม ถ้าหากสมาชิกเล่นกันขณะทำกิจกรรม ก็จะไม่ได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติกิจกรรมนี้ ให้สมาชิกผู้ที่พร้อมจะรับในสิ่งที่เพื่อนจะบอก ออกมานั่งหลับตาตรงกลางวงระหว่างเพื่อนๆ แล้วนั่งฟังและรับรู้สิ่งที่เพื่อนบอก รวมถึงความรู้สึกของเพื่อนๆ โดยที่ไม่ต้องโต้ตอบใดๆ</li> <li>● จากนั้นให้เพื่อนๆ สมาชิกค่อยๆ แบ่งปันความรู้สึก โดยผ่านหัวข้อ ขอขอบคุณ ขอโทษ และให้กำลังใจเพื่อน โดยค่อยๆ เคลื่อนตัวออกมาจากกลุ่มเข้ามาหาสมาชิกที่อยู่กลางวง รายงานชื่อ และสัมผัสเพื่อน จากนั้นเริ่มบอกสิ่งที่ต้องการจะพูด ทำเช่นเดียวกันจนครบทุกคน</li> <li>● จากนั้นให้สมาชิกคนถัดไปออกมานั่งที่กลางวงบ้าง ทำเช่นเดียวกับข้อ 2 และ ข้อ3 จนครบทุกคน</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีการสื่อสารและเผชิญหน้ากันโดยตรงระหว่างกันในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจประสบการณ์ด้านความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างตนเองกับผู้อื่น</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้รับกำลังใจจากกลุ่มในการดำเนินชีวิตต่อไป</li> </ol>

\* ผู้ช่วยวิจัยได้เขียนแผนการดำเนินการกลุ่มในกลุ่มแนวทรอดเซอร์ (ดังระบุในตารางที่ 20) โดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีของมาสโลว์และแนวคิดหน้าต่างโहारี่ จากนั้นผู้วิจัยนำแผนการดำเนินการในกลุ่มแนวทรอดเซอร์ที่ได้จากผู้ช่วยวิจัย เพื่อผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและพุทธธรรม 1 ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง



### 3.3 กลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุมในงานวิจัยนี้ เป็นการเข้ากลุ่มเพื่อทำกิจกรรมซึ่งไม่ใช่กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้นำกิจกรรมในกลุ่มควบคุม คือ ผู้ช่วยวิจัย เป็น นิสิตสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ชั้นปีที่ 3 ได้วางแผนการดำเนินการกลุ่มในกลุ่มควบคุม โดยอาศัยกิจกรรม เช่น การอ่านหนังสือ การชมภาพยนตร์ การชมทิวทัศน์ เยี่ยมชมวัดและไหว้พระ ฯลฯ เพื่อให้สมาชิกเกิดความผ่อนคลายและเพื่อให้เกิดการทำกิจกรรมร่วมกัน ระยะเวลาดำเนินกลุ่ม 3 วัน 2 คืน รวม 20 ชั่วโมง ดั้งชั้นตอนที่เสนอไว้ในตารางที่ 21

ตารางที่ 21 แผนการดำเนินการกลุ่มในกลุ่มควบคุม\*

กิจกรรม	กระบวนการ	เป้าหมาย
วันที่หนึ่ง (09.00-12.00) แนะนำตัว และชี้แจง เกี่ยวกับกิจกรรม	1.ชวนให้สมาชิกได้ผลัดกันแนะนำตนเอง แบบสั้นๆ เป็นกันเอง ด้วยการ แนะนำชื่อเล่น และสาขาที่เรียน 2. เมื่อแนะนำตัวจนครบผู้นำกิจกรรมร่วมแนะนำตัวและทำความรู้จักกับสมาชิกพร้อมทั้งชี้แจงทำความเข้าใจ ตอบข้อซักถามเกี่ยวกับกิจกรรม ตารางเวลา ในการดำเนินกิจกรรม	1. เปิดโอกาสให้สมาชิกทำความรู้จักซึ่งกันและกัน 2. สร้างความสนิทสนมคุ้นเคยระหว่างสมาชิก 3. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม ตารางเวลาในการร่วมกิจกรรม
(13.00-15.00) อ่านหนังสือนอกเวลา 1	1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเกี่ยวกับกิจกรรมอ่านหนังสือนอกเวลา กล่าวคือ ให้สมาชิกเลือกอ่านหนังสือนอกเวลาคนละ 1 เล่ม ซึ่งผู้นำกิจกรรมจะจัดเวลาในการอ่านหนังสือให้สมาชิกทุกๆวัน จนกระทั่งวันสุดท้ายให้สมาชิกได้ร่วมกันแบ่งปันเรื่องราวและการเรียนรู้จากหนังสือ 2. เมื่อผู้นำกิจกรรมชี้แจงเกี่ยวกับกิจกรรมเรียบร้อยแล้วจึงให้สมาชิกเลือกอ่านหนังสือนอกเวลาคนละ 1 เล่ม 3. ให้สมาชิกแยกย้ายกันไปอ่านหนังสือตามอัธยาศัย	1. เสริมสร้างความเพลิดเพลิน และข้อคิดต่างๆ จากการอ่านหนังสือนอกเวลา
(17.00-22.00) ชมภาพยนตร์	1. ผู้นำกลุ่มชี้แจงและชวนให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมชมภาพยนตร์ 2. ให้สมาชิกได้ร่วมกันเลือกภาพยนตร์ที่ต้องการที่จะชม 2 เรื่อง 3. ผู้นำกลุ่มดำเนินการฉายภาพยนตร์แก่สมาชิก	1. สร้างความผ่อนคลาย เพลิดเพลิน และความบันเทิง



กิจกรรม	กระบวนการ	เป้าหมาย
<p>วันที่สอง (09.00-12.00) อ่านหนังสือนอกเวลา</p>	<p>1. ให้สมาชิกแยกย้ายกันไปอ่านหนังสือที่ตนเองเลือกไว้และพักผ่อนตามอัธยาศัย</p>	<p>1. เสริมสร้างความเพลิดเพลินและข้อคิดต่างๆ จากการอ่านหนังสือนอกเวลา</p>
<p>(13.00-15.00) ชมภาพยนตร์</p>	<p>1. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมกันเลือกภาพยนตร์ต้องการที่จะชม 1 เรื่อง 2. ผู้นำกิจกรรมดำเนินการฉายภาพยนตร์แก่สมาชิก</p>	<p>1. สร้างความผ่อนคลาย เพลิดเพลิน และความบันเทิง</p>
<p>(15.00-18.00) เดินชมบรรยากาศรอบเขื่อนลำพระเพลิง และชมพระอาทิตย์ตกยามเย็น</p>	<p>1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเกี่ยวกับกิจกรรม และการเตรียมตัวเข้าร่วมกิจกรรม เช่น อุปกรณ์กันแดด เป็นต้น 2. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมกันวางแผนเกี่ยวกับเส้นทางการเดิน 3. ผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกได้เตรียมตัว 15 นาที 4. เดินชมบรรยากาศรอบเขื่อนลำพระเพลิง เที่ยวชมวัด ไหว้พระ จนเวลาเย็นจึงเดินกลับที่พักพร้อมชมพระอาทิตย์ตก</p>	<p>1. เปิดประสบการณ์ใหม่ๆ เช่น ขึ้นชมความสวยงามของทัศนียภาพ เป็นต้น 2. เสริมสร้างมิตรภาพ ความสนิทยสนม คำนึงกันระหว่างสมาชิก 3. ส่งเสริมความสามัคคีกลมเกลียว ด้วยการให้สมาชิกได้ร่วมกันวางแผนในกิจกรรม, และการร่วมเดินไปพร้อมๆ กัน 4. สร้างความผ่อนคลาย ความเพลิดเพลิน</p>
<p>(19.00-22.00) อ่านหนังสือนอกเวลา</p>	<p>1. ให้สมาชิกแยกย้ายกันไปอ่านหนังสือที่ตนเองเลือกไว้และพักผ่อนตามอัธยาศัย</p>	<p>1. เสริมสร้างความเพลิดเพลินและข้อคิดต่างๆ จากการอ่านหนังสือนอกเวลา</p>
<p>วันที่สาม (09.00-11.00) ชมภาพยนตร์</p>	<p>1. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมกันเลือกภาพยนตร์ต้องการที่จะชม 1 เรื่อง 2. ผู้นำกิจกรรมดำเนินการฉายภาพยนตร์แก่สมาชิก</p>	<p>1. สร้างความผ่อนคลาย เพลิดเพลิน และความบันเทิง</p>
<p>(11.00-12.00) อ่านหนังสือนอกเวลา</p>	<p>1. ให้สมาชิกได้ร่วมกันแบ่งปันเรื่องราวและการเรียนรู้จากหนังสือที่ละคน</p>	<p>1. เสริมสร้างความเพลิดเพลินและข้อคิดต่างๆ จากการอ่านหนังสือนอกเวลา</p>

กิจกรรม	กระบวนการ	เป้าหมาย
(13.00-14.00) แบ่งปันประสบการณ์	1. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกได้ร่วมสรุป แบ่งปันการเรียนรู้ ข้อคิด ที่ได้จากการร่วมทำ กิจกรรมทั้งสามวัน ได้แก่ การชมภาพยนตร์ การ เดินชมบรรยากาศ แบบกระชับ 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปสิ่งที่สมาชิกร่วมแบ่งปัน พร้อมทั้งขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือใน กิจกรรมต่างๆ ด้วยดี ตลอด 3 วัน	1.เปิดโอกาสให้สมาชิกทบทวน และสรุปการเรียนรู้ ข้อคิดจาก กิจกรรมต่างๆ ของตนเอง

\* ผู้ช่วยวิจัยได้เขียนแผนการดำเนินการกลุ่มในกลุ่มควบคุม (ดังระบุในตารางที่ 21) โดยอาศัยกิจกรรมที่เกิดประโยชน์กับสมาชิกและไม่ได้เป็นกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา จากนั้นผู้วิจัยนำแผนการดำเนินการในกลุ่มควบคุมที่ได้จากผู้ช่วยวิจัย เพื่อผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาเชิงจิตวิทยาและพุทธธรรม 1 ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

#### (4) ผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือ

ตัวผู้วิจัยในฐานะเป็นเครื่องมือสำคัญในการวิจัยคือเป็นทั้งผู้นำกลุ่ม ผู้วิจัย เพื่อให้การวิจัยสามารถดำเนินกลุ่มได้อย่างถูกต้องตามกระบวนการวิจัย และได้ผลการวิจัยที่มีความถูกต้องแม่นยำและน่าเชื่อถือได้ ดังนั้นก่อนการทำวิจัย ผู้วิจัยจำเป็นต้องมีคุณสมบัติบางอย่างที่ช่วยเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย ซึ่งขั้นตอนในการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยมีดังนี้

##### 4.1 ด้านความเข้าใจในหลักพุทธธรรม

- 4.1.1 การศึกษาหนังสือ ตำรา เอกสารคำสอนทางด้านพระพุทธศาสนา เช่น  
ท่านพุทธทาส พระพรหมคุณาภรณ์ ท่านทะเล ลามะ ท่านติช นัท ฮันท์  
 เป็นต้น
- 4.1.2 ในระดับปริญญาเอก ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนศึกษาวิชา Buddhist  
Psychology โดย รศ.ดร. โสริทธิ์ โภธิแก้ว จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาค  
ปลายปีการศึกษา 2546 และเข้าฟังบรรยายโดยไม่ลงทะเบียนเรียน (sit  
in) ในวิชา Buddhist Psychology ในภาคปลายปี 2547
- 4.1.3 การเข้าร่วมการสัมมนาหลักสูตร “ธรรมะวิริยะ” ณ สวนโมกขพลาราม โดย  
เข้าฟังธรรมะและฝึกสมาธิจากพระสงฆ์และเป็นผู้นำกลุ่มการศึกษาเชิง  
จิตวิทยาแนวพุทธ จำนวน 11 รุ่น รวม 220 ชั่วโมง

4.1.4 การเข้าร่วมหลักสูตร “พุทธธรรมสัญจร” ณ สวนโมกขพลาราม ซึ่งจัดขึ้นโดยผู้สอนวิชา Buddhist Psychology และนิสิตปริญญาเอก เพื่อศึกษาพุทธธรรมโดยการสังเกตตนเองและการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น จำนวน 4 รุ่น (160 ชั่วโมง) และลงทะเบียนเรียนวิชา พุทธธรรมกับการทำสมาธิโดยเข้าโครงการศึกษา ณ สวนโมกขพลาราม จำนวน 1 รุ่น (40 ชั่วโมง) รวม 200 ชั่วโมง

#### 4.2 ด้านการศึกษาเชิงจิตวิทยาและนำกลุ่มแนวพุทธธรรม

4.2.1 ในระดับปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ฝึกประสบการณ์สำหรับนักจิตวิทยาการศึกษา (Practicum) จำนวน 200 ชั่วโมง และฝึกประสบการณ์วิชาชีพ (Internship) ในองค์กรจำนวน 240 ชั่วโมง ระยะเวลา 4 เดือน การฝึกฝนดังกล่าวเป็นพื้นฐานสำคัญในการศึกษา ทำความเข้าใจพุทธธรรมในงาน

4.2.2 การศึกษาเชิงจิตวิทยา และระหว่างศึกษาได้มีประสบการณ์เป็นผู้นำกลุ่ม การศึกษาในแนวพุทธธรรมประมาณ 160 ชั่วโมง รวมประสบการณ์กลุ่มขณะศึกษาประมาณ 600 ชั่วโมง (รายละเอียดในภาคผนวก ข.)

4.2.3 การเข้าร่วมในฐานะเป็นวิทยากรกลุ่มย่อยโครงการสัมมนาในหลักสูตรที่นำเนื้อหาสาระของพุทธธรรมมาเป็นฐานในการพัฒนาชีวิต / พัฒนา นักจิตวิทยาการศึกษา โดย รศ.ดร. โสริทธิ์ โพธิแก้ว เป็นผู้บรรยาย รวมประสบการณ์ในฐานะวิทยากรกลุ่มย่อยประมาณ 1,400 ชั่วโมง (รายละเอียดในภาคผนวก ข.)

4.2.4 หลังจากจบการศึกษาแล้ว ได้นำความรู้ ความเข้าใจในงานการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธธรรมมาให้บริการ จัดหลักสูตร/อบรม/สัมมนาเพื่อเสริมสร้างพัฒนาและแก้ไขปัญหาทั้งในหน่วยงาน องค์กร และสถาบันการศึกษาโดยก่อตั้งในนาม “ศูนย์จิตวิทยาการศึกษาและสร้างสรรคชีวิต” (Counseling Psychology and Growth Center) กับเพื่อนร่วมสาขาฯ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 เป็นต้นมา ซึ่งเป็นช่วงเวลาเก็บเกี่ยวประสบการณ์และการประยุกต์ความเข้าใจการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธธรรมไปใช้ในงานบริการแก่สังคม รวมประสบการณ์ในการจัดสัมมนา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธธรรมประมาณ 400 ชั่วโมง  
(รายละเอียดในภาคผนวก ข.)

#### 4.3 ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและปริมาณ

- 4.3.1 ด้านความรู้ ความเข้าใจในเรื่องระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนวิชา "การวิจัยเชิงคุณภาพทางพยาบาล" (3600626) ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2546 โดยอาจารย์ดร. จีราพร เกศพิชญวัฒนา อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขณะศึกษาได้มีโอกาสฝึกฝนด้านการวิจัยเชิงคุณภาพจากประสบการณ์จริง โดยผู้วิจัยได้สนใจศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง "การศึกษาประสบการณ์ของพนักงานคุมประพฤติที่เข้าร่วมสัมมนาในหลักสูตรการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธธรรม" ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการได้ข้อมูลเชิงประจักษ์จากสมาชิกที่ได้ประสบการณ์ตรง และได้เข้าใจกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธธรรม ตลอดจนได้ฝึกฝนการสร้างแนวคำถาม การตั้งคำถาม การจับประเด็นซึ่งจำเป็นในการเก็บข้อมูลกลุ่ม (Focus Group) และเตรียมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์โดยการถอดเทปบันทึกบทสนทนาและวิเคราะห์จัดกลุ่มของรหัสข้อความออกมาเป็นมิติและกลุ่มประสบการณ์(Theme)
- 4.3.2 ด้านความรู้ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนวิชาสถิติสำหรับจิตวิทยา1 จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคต้น ปีการศึกษา 2546 และวิชาสถิติสำหรับจิตวิทยา2 จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2546 โดยศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. นงลักษณ์ วิรัชชัย อาจารย์คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### (5) อุปกรณ์

อุปกรณ์ เครื่องมือประกอบอื่นๆ ที่ช่วยในการบันทึกข้อมูลขณะดำเนินกลุ่ม ได้แก่ เครื่องบันทึกเสียง สมุดจดบันทึก กระดาษ ปากกา สี ฯลฯ

## การดำเนินการวิจัย

### ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

#### 1. ขั้นตอนการทดลอง

1.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โดยการทำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงอธิการบดี / คณบดี ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เพื่อขอเก็บข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ในการดำเนินการวิจัย

#### 1.2 จัดเตรียมแผนการดำเนินกลุ่ม

1.2.1 กลุ่มโยนิโสมนสิการ ผู้วิจัยกำหนดแนวและแผนการดำเนินกลุ่มโยนิโสมนสิการ (รายละเอียดในภาคผนวกค.) และแผนการดำเนินกลุ่มผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและพุทธธรรม 1 ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

1.2.2 กลุ่มแนวทอตเซอร์ ผู้วิจัยติดต่อผู้ช่วยวิจัยที่ต้องผ่านประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไม่ต่ำกว่า 600 ชั่วโมง และขอความร่วมมือจากผู้ช่วยวิจัยที่จะกำหนดแนวทางและแผนการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิดของเจมส์ พี ทอตเซอร์ (รายละเอียดในภาคผนวกค.) และแผนการดำเนินกลุ่มผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและพุทธธรรม 1 ท่านก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

1.2.3 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากผู้ช่วยวิจัยที่จะดำเนินการกลุ่มควบคุม คือ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษาชั้นปีที่ 3 และขอความร่วมมือผู้ช่วยวิจัยในการเตรียมกำหนดแนวทางที่ก่อให้เกิดกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น กิจกรรมอ่านหนังสือ ดูภาพยนตร์ เดินชมสถานที่ เยี่ยมชมวัดและไหว้พระ ฯลฯ (รายละเอียดในภาคผนวกค.) ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและพุทธธรรม 1 ท่านก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

1.3 ผู้วิจัยนำโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อดำเนินการตรวจสอบพิจารณาประเด็นทางจริยธรรมในการวิจัย หลังจากผู้วิจัยได้รับการอนุมัติจึงเริ่มดำเนินการวิจัย



- 1.4 ติดต่อขอความอนุเคราะห์จากคณาจารย์ โปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา เพื่อขอความร่วมมือจากผู้มีส่วนร่วมวิจัย
- 1.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดปัญหาเพื่อให้นักศึกษาจำนวน 281 คน ตอบแบบสำรวจเพื่อนำมา คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
- 1.6 ผู้วิจัยคัดเลือกนักศึกษาที่ได้ค่าคะแนนแบบวัดปัญญาดำกว่าค่าเฉลี่ย จากนั้นขอความร่วมมือนักศึกษาในการเข้าร่วมวิจัย
- 1.7 ผู้วิจัยดำเนินการชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัยแก่นักศึกษาที่ได้รับคัดเลือกและเพื่อ ดำเนินการตามหลักจริยธรรมและจรรยาบรรณในการวิจัยผู้วิจัยได้ขอให้นักศึกษาที่สมัครใจเข้า ร่วมโครงการวิจัยลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
- 1.8 นักศึกษาที่ได้คะแนนแบบวัดปัญญาดำกว่าค่าเฉลี่ยสมัครใจและพอใจจัดกลุ่มกันเอง ให้ได้กลุ่มละ 8 คน และยินดีที่ได้เข้าร่วมโครงการกับเพื่อนที่มีความคุ้นเคยกันระดับหนึ่ง
- 1.9 นักศึกษาแต่ละกลุ่มเลือกรุ่นเข้าร่วมกลุ่ม ตามวัน-เวลาที่สะดวก
- 1.10 ผู้วิจัยติดต่อสถานที่ในการทำกลุ่มวิจัย โดยหาสถานที่ที่เอื้ออำนวยและเหมาะแก่ การเรียนรู้ โดยได้เลือกสถานที่พักคือ โครงการรักษาน้ำ เชื้อนลำพระเพลิง จ. นครราชสีมา ระยะทางห่างจากมหาวิทยาลัย 80 กิโลเมตร และบริเวณกว้างขวางมากพอที่จะเอื้อให้การ ดำเนินกลุ่ม 3 กลุ่มในช่วงเวลาเดียวกัน
- 1.11 ผู้วิจัยสุ่มทั้ง 3 กลุ่มเข้าเป็นกลุ่มโยนิโตมนสิการ กลุ่มแนวทรอดเซอร์ และกลุ่ม ควบคุม(Random Treatment) โดยมีสมาชิกในกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 8 คน

ตารางที่ 22 การจัดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มในการวิจัย	PRETEST	TREATMENT	POSTTEST
E1	Pa	X1	Pb
E2	Pa	X2	Pb
C	Pa	x3	Pb

- หมายเหตุ E<sub>1</sub> หมายถึง กลุ่มทดลองที่หนึ่ง (กลุ่มโยนิโตมนสิการ)  
 E<sub>2</sub> หมายถึง กลุ่มทดลองที่สอง (กลุ่มแนวทรอดเซอร์)  
 C หมายถึง กลุ่มควบคุม  
 Pa หมายถึง แบบวัดปัญหาชุด A  
 Pb หมายถึง แบบวัดปัญหาชุด B

## 2. ขั้นตอนดำเนินการในการทดลอง

- 2.1 ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลแบบวัดปัญญา กับสมาชิกที่เข้าร่วมวิจัยก่อนการเดินทาง
- 2.2 ผู้วิจัยดำเนินกลุ่มวิจัยตามวันและเวลาที่จัดตารางไว้ โดยระยะเวลาดำเนินกลุ่มประมาณ 20 ชั่วโมง ต่อ 1 กลุ่ม และมีการบันทึกเสียงการสนทนาตลอดกระบวนการทุกกลุ่ม
  - รุ่นที่ 1 ดำเนินกลุ่มวันที่ 14-16 พฤศจิกายน 2550
  - รุ่นที่ 2 ดำเนินกลุ่มวันที่ 23-25 พฤศจิกายน 2550
  - รุ่นที่ 3 ดำเนินกลุ่มวันที่ 30 พฤศจิกายน – 2 ธันวาคม 2550
- 2.3 การดำเนินกลุ่มวิจัยมีผู้นำกลุ่มย่อยกลุ่มละ 1 คน รวมเป็น 3 คน (รวมผู้วิจัย) ซึ่งทั้งหมดเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนอบรมตามหลักวิชาชีพ
- 2.4 เมื่อกระบวนการกลุ่มสิ้นสุดลงแต่ละวันผู้มีส่วนร่วมวิจัยต้องเขียนบันทึกประสบการณ์ในการร่วมกลุ่มของแต่ละวัน และเมื่อกระบวนการกลุ่มทั้งกระบวนการสิ้นสุด ผู้มีส่วนร่วมวิจัยได้บันทึกประสบการณ์หลังการเข้าร่วมกลุ่มและแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิก (Manipulation Check) และแบบวัดปัญญา (Post-test)
- 2.5 ผู้วิจัยติดตามผล (Follow up) 3-4 สัปดาห์หลังสิ้นสุดกลุ่มโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) จากสมาชิกที่มีคะแนน Posttest สูงสุดหรือผู้ที่ได้คะแนนรองลงมา โดยมีผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 13 คน แบ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลจากกลุ่มโยนิโสมนสิการ 5 คน กลุ่มแนวทรอดเซอร์ 4 คน และกลุ่มควบคุม 4 คน โดยผู้วิจัยได้ให้ผู้ช่วยวิจัยในการสัมภาษณ์จำนวน 1 คน ซึ่งเป็นนิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษาที่ผ่านการฝึกฝนและมีประสบการณ์ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกสมาชิกทั้ง 13 คน

## 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ
  - 3.1.1 ผู้วิจัยคำนวณค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดปัญญาของกลุ่มโยนิโสมนสิการ กลุ่มแนวทรอดเซอร์และกลุ่มควบคุม
  - 3.1.2 ผู้วิจัยคำนวณหาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มโยนิโสมนสิการ กลุ่มแนวทรอดเซอร์และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA)
- 3.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ
  - 3.2.1 นำเทปการสัมภาษณ์เชิงลึกมาอ่านละเอียดทุกคำ โดยผู้ช่วยวิจัยจำนวน 3 คน (ส่วนที่ 1)

### 3.2.2 นำบันทึกประจำวันและแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกของกลุ่ม

โยนิโสมนสิการ กลุ่มแนวทรอดเซอร์ และกลุ่มควบคุมมาอ่านละเอียดทุกคำ โดยผู้ช่วยวิจัยจำนวน 2 คน (ส่วนที่2)

### 3.2.3 ผู้ช่วยวิจัยอ่านเนื้อหาทั้งหมดซ้ำเพื่อสำรวจและถอดรหัส ออกมาเป็นกลุ่มวิเคราะห์จัดกลุ่ม (Categorize) ของรหัสข้อความนั้นออกมาเป็นประเด็น (Theme) นำข้อความ หรือประโยคที่สำคัญมากำหนดเป็นความหมาย/ประเด็น

### 3.2.4 การตรวจสอบข้อมูลเชิงลึกและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

- ผู้วิจัยดำเนินการตามกระบวนการวิจัยอย่างครอบคลุมขั้นตอนทั้งหมด คือ (1) ถอดเทปบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งหมด (2) ถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร และ (3) มีการตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังเทปบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึกซ้ำเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องที่สุด (Conformability)
- การยืนยันความน่าเชื่อถือหรือตรวจสอบขั้นตอนการถอดรหัสข้อความได้ใช้วิธีตรวจสอบจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญและอยู่ในสาขาเดียวกัน ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ก). การตรวจสอบการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ช่วยวิจัยได้แก่ ผู้ที่จบปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการปรึกษา 1 คน และ มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา 2 คน และ ข). การตรวจสอบบันทึกประจำวันและแบบประเมินการรับรู้ ผู้ช่วยวิจัย ได้แก่ นิสิตปริญญาโท ชั้นปีที่ 3 สาขาจิตวิทยาการปรึกษา 2 คน เพื่ออ่าน (Peer Debriefing) บทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (Script) และทำการถอดรหัสข้อความ (Coding) และนำมาเปรียบเทียบดูความสอดคล้องหรือแตกต่างจากการถอดรหัสข้อมูล
- ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลที่ละเอียด ครอบคลุม ครบถ้วน ทำให้ผู้อ่านสามารถติดตามกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลได้ในทุกแง่มุม
- ผู้วิจัยไม่นำผลการวิจัยนี้ไปอ้างอิงยังสถานการณ์อื่น (Transferability) หากแต่ใช้อ้างอิงได้ในกรณีที่ยธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเฉพาะที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มที่ ศึกษาวิจัยนี้เท่านั้น