บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองที่มีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึก อานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญาของนิสิตมหาวิทยาลัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

1. ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยของรัฐ 2 แห่ง ที่มีค่าคะแนนในแบบวัดภาวะอุเบกขาและคะแนนแบบวัดปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย และมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 73 คน ที่ผู้วิจัยได้มาด้วยการให้นิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐทั้ง 2 แห่ง ตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาพร้อมทั้งระบุความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

2. กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้คือ นิสิตชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 2 แห่ง ที่มีค่าคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย และมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 41 คน โดยผู้วิจัยสุ่มแบบเจาะจง (purposive sampling) จากประชากรเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง 6 กลุ่มๆ ละ 6-8 คน โดยแบ่งเป็น 2 รุ่นวิจัยละ 3 กลุ่มซึ่งแต่ละรุ่นวิจัยสามารถแยกได้ดังนี้

2.1 ในรุ่นวิจัยที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตหญิงชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐแห่งหนึ่ง จำนวน 17 คน

2.2 ในรุ่นวิจัยที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตหญิงชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐอีกแห่งหนึ่ง จำนวน 24 คน

3. นิสิตในกลุ่มตัวอย่างเลือกสมาชิกในกลุ่มของตนเองตามความสมัครใจในสาขาที่เรียนด้วยกัน

4. กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีนิสิตเป็นสมาชิกกลุ่ม 6 – 8 คน

5. ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 6 กลุ่มเพื่อเข้ารับการทดลอง (random treatment) รุ่นวิจัยละ 3 กลุ่ม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 41 คน

6. ผู้วิจัยได้ควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน ดังนี้

6.1 ในแต่ละรุ่นวิจัย ช่วงการทดลองที่ 1 การเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของกลุ่มทดลองที่ 1 จัดกระทำในช่วงเวลาพร้อมกันกับการฝึกอานาปานสติของกลุ่มทดลองที่ 2 ขณะเดียวกัน ช่วงการทดลองที่ 2 การฝึกอานาปานสติของกลุ่มทดลองที่ 1 ก็จัดกระทำในช่วงเวลาพร้อม ๆ กันกับการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของกลุ่มทดลองที่ 2

6.2 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองไม่เคยเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และไม่เคยได้รับการฝึกอานาปานสติมาก่อน

อนึ่ง ผู้วิจัยได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

1. ผู้วิจัยเก็บรักษาข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างไว้เป็นความลับ และให้กลุ่มตัวอย่างเก็บเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกกลุ่มไว้เป็นความลับด้วย

2. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ และมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธหรือถอนตัวจากการเข้าร่วมการวิจัยโดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผลและการปฏิเสธของกลุ่มตัวอย่างไม่มีผลใด ๆ ต่อตัวกลุ่มตัวอย่างเอง

ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ หรือตัวแปรจัดกระทำ คือ กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ

2. ตัวแปรตาม คือ ภาวะอุเบกขาที่วัดจากแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและปัญญาที่วัดได้จากแบบวัดปัญญาที่ผู้วิจัยพัฒนาเป็นแบบวัดปัญญาฉบับสั้น (short-form) จากแบบวัดปัญญาของ เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบวัดภาวะอุเบกขา
2. แบบวัดปัญญา
3. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
4. การฝึกอานาปานสติ
5. เครื่องมือตรวจสอบการดำเนินการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ
6. ผู้วิจัยในฐานะเป็นเครื่องมือวิจัย

1. แบบวัดภาวะอุเบกขา

แบบวัดภาวะอุเบกขาเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวัดผลการทดลองทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยเริ่มต้น ผู้วิจัยศึกษาหัวข้อภาวะอุเบกขาจากพระไตรปิฎกซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (primary sources) ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (www.84000.org) โดยสืบค้นภาวะอุเบกขาในพระไตรปิฎกทั้ง 3 ปิฎกคือ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก จำนวน 45 เล่ม จากนั้นนำหัวข้อภาวะอุเบกขามาแปลความหมายในภาษาที่เข้าใจได้ง่าย พร้อมกันนี้ ผู้วิจัยได้ระบุปิฎก ลำดับเล่ม หัวข้อ และเลขหน้าที่หัวข้อภาวะอุเบกขานั้นปรากฏอยู่

ขณะเดียวกัน ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าภาวะอุเบกขาจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (secondary sources) อันได้แก่ บทความ งานเขียน และบทสัมภาษณ์ของพระภิกษุ อุบาสก อุบาสิกา หรือนักปราชญ์ผู้รู้ ที่ฝึกฝนตนเองอยู่ในวิถีแห่งพุทธศาสนา เพื่อนำมาอธิบายขยายเนื้อความภาวะอุเบกขาที่สืบค้นจากพระไตรปิฎกเพิ่มเติม รวมถึงศึกษาคำอธิบายขยายเนื้อความภาวะอุเบกขาที่นักวิชาการและนักจิตวิทยากล่าวไว้ ทั้งนี้เพื่อให้ได้โครงสร้างของนิยามภาวะอุเบกขาที่ชัดเจน และสอดคล้องกับเครื่องมือทดลองวิจัยครั้งนี้คือ กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติ จากนั้นผู้วิจัยจึงกำหนดเป็นนิยามภาวะอุเบกขาสำหรับสร้างเป็นเครื่องมือแบบวัด

1.1 นิยามของภาวะอุเบกขา

ภาวะอุเบกขาเป็นภาวะใจที่ครอบคลุมเหล่านี้คือ

1. **อโลภะ** หมายถึง ภาวะใจที่ไม่ยึดติดในสิ่งที่ชอบหรือพอใจด้วยความรู้สึกเป็นเจ้าของ ไม่ติดใจหลงใหล ไม่งมงาย ไม่ยินดีจนเกินไป ไม่ดีใจจนเกินไป ไม่มุ่งหวังครอบครองเป็นของตนเองโดยส่วนเดียว ไม่คาดหวังหรือปรารถนาให้เป็นไปตามใจตน ไม่เอาใจเข้าไปเกี่ยวข้องผูกพัน ไม่บ่นถึงหรือโหยหาหากสิ่งนั้นหรือภาวะนั้นที่ตนเองเพลิดเพลินชอบใจพอใจผ่านไป

2. **อโทสะ** หมายถึง ภาวะใจที่ไม่โกรธ ไม่ขัดเคือง หรือคับข้องอยู่ภายในใจเมื่อประสบสิ่งที่ทำให้ไม่พอใจ สามารถนิ่งสงบต่อการโดนเหยียบย่ำทำร้าย ไม่คิดทำร้ายกลับคืน ไม่พยาบาทเคียดแค้น ไม่คิดจองเวรหรืออาฆาตมาดร้าย ไม่รู้สึกรำคาญ ไม่ร้อนอกร้อนใจ และไม่คิดทำร้ายตนเองและบุคคลอื่น ไม่มีกระแสแห่งความขัดเคืองภายในใจ เข้าใจ ยอมรับ และ เห็นอกเห็นใจผู้อื่นอยู่เสมอ

3. **อโมหะ** หมายถึง ภาวะใจที่ไม่ท้อแท้ ไม่หดหู่ ไม่เศร้าใจ ไม่ลังเลสงสัย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่สำคัญตนเอง ไม่หวาดกลัว กล้าและพร้อมที่จะเผชิญความจริงที่ผ่านมาเข้าในชีวิต ทั้งความจริงที่ผ่านเข้ามาแล้วในอดีตและทั้งความจริงที่จะต้องเผชิญในอนาคต เปิดใจกว้างรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตด้วยเข้าใจ และพร้อมที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ และสามารถจัดการ

ชีวิตได้อย่างเหมาะสม มองเห็นสิ่งดีที่เหมาะสมจะทำ ณ ขณะนั้นๆ พร้อมที่จะเกื้อกูลสิ่งดีมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองทั้งต่อบุคคลอื่นอยู่เสมอ

4. ภาวะสงบมั่นคง หมายถึง ภาวะใจที่สงบนิ่ง มั่นคง ไม่หวั่นไหว ราบเรียบ สม่ำเสมอ เอิบอิ่ม เบิกบาน นิ่มนวล อ่อนโยน และมีความสุขอยู่ในตัว เป็นไปอย่างธรรมดา เป็นไปแต่ละขณะ ดำเนินไปอย่างราบรื่น สบาย มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ มองเห็นความเป็นจริงของโลกและชีวิตทั้งในด้านความสัมพันธ์เชื่อมโยงและทั้งในด้านภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

1.2 ลักษณะแบบวัดภาวะอุเบกขา

แบบวัดภาวะอุเบกขาเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ตรงน้อยที่สุด ไปจนถึง (5) ตรงมากที่สุด ประกอบด้วยข้อกระทงรายข้อ (items) จำนวน 64 ข้อ (ดูรายละเอียดแบบวัดได้ที่ภาคผนวก ก)

1.2.1 การตอบแบบวัด

ผู้วิจัยให้ผู้ตอบแบบวัดได้สำรวจตนเองในแต่ละข้อความว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากน้อยเพียงใด โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยแต่ละข้อกระทงมีคำตอบให้เลือกตอบ ดังนี้

1 = ตรงน้อยที่สุด	หมายถึง	ไม่ตรงกับผู้ตอบหรือตรงน้อยมาก
2 = ตรงน้อย	หมายถึง	ตรงกับผู้ตอบค่อนข้างน้อย
3 = ตรงปานกลาง	หมายถึง	ตรงกับผู้ตอบปานกลาง
4 = ตรงมาก	หมายถึง	ตรงกับผู้ตอบมาก
5 = ตรงมากที่สุด	หมายถึง	ตรงกับผู้ตอบมากที่สุด

1.2.2 การตรวจให้คะแนน

แบบวัดภาวะอุเบกขามีคะแนนรายข้อตั้งแต่ 1-5 คะแนน ข้อคำถามในแบบวัดเป็นข้อความทางบวกและทางลบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

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

1.3 ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาแบบวัด

1.3.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาโครงสร้างและนิยามภาวะอุเบกขาจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา และจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (secondary sources) อันได้แก่ บทความ งานเขียนและบทสัมภาษณ์ของพระภิกษุ อุบาสกอุบาสิกา หรือนักปราชญ์ผู้รู้ ที่ฝึกฝนตนเองอยู่ในวิถีแห่งพุทธศาสนา เพื่อนำมาอธิบายขยายเนื้อความภาวะอุเบกขาที่สืบค้นจากพระไตรปิฎกเพิ่มเติม รวมถึงศึกษาคำอธิบายขยายเนื้อความภาวะอุเบกขาที่นักวิชาการและนักจิตวิทยากล่าวไว้

1.3.2 ผู้วิจัยนำโครงสร้างและนิยามภาวะอุเบกขาที่ได้จากการสังเคราะห์ภาวะอุเบกขาในข้อ 1.3.1 มาเขียนคำนิยามเพื่อสร้างแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ใช้ในการวิจัยที่แสดงถึงมิติด้านจิตใจครอบคลุมทั้ง 4 มิติ

1.4 ขั้นตอนการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง

1.4.1 หลังจากได้นิยามภาวะอุเบกขาที่แสดงถึงมิติด้านจิตใจครอบคลุมทั้ง 4 มิติคือด้านความพอใจ ด้านความขุ่นเคืองโกรธแค้น ด้านความลุ่มหลง และด้านความกลัว ซึ่งแสดงถึงภาวะใจที่มีอุเบกขาตามการนิยามครั้งแรก ผู้วิจัยจึงได้เขียนข้อกระทงในแต่ละด้านขึ้นดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แบบวัดภาวะอุเบกขาที่สร้างขึ้นครั้งแรก

ข้อกระทงแบบวัดภาวะอุเบกขาที่สร้างขึ้นครั้งแรก			
	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	รวม
ด้านความพอใจ	17	33	50
ด้านความขุ่นเคืองโกรธแค้น	25	25	50
ด้านความลุ่มหลง	34	16	50
ด้านความกลัว	19	11	30
รวมข้อกระทงที่สร้างขึ้นครั้งแรก = 180 ข้อ			

1.4.2 จากข้อ 1.4.1 ผู้วิจัยนำนิยามและข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนาและการฝึกอานาปานสติคือ รองศาสตราจารย์ ดร.แม่ชีไพเราะ ทิพยทัศน์ ณ อาศรมมาตา ต.ภูหลวง อ.ปักธงชัย จ.นครราชสีมา เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) และความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน โดย รองศาสตราจารย์ ดร.แม่ชีไพเราะ ทิพยทัศน์ ได้เสนอให้รวมมิติของภาวะอุเบกขาด้านที่ 4 คือมิติด้านความกลัวเข้ากับมิติด้านที่ 3 ด้านความลุ่มหลง นอกจากนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.แม่ชีไพเราะ ทิพยทัศน์ ได้ปรับแก้ข้อกระทงในด้านที่ 1 คือด้านความพอใจ ด้านที่ 2 คือด้านความขุ่นเคืองโกรธแค้น และด้านที่ 3 คือ

ด้านความลุ่มหลงโดยให้เป็นข้อกระทงที่แสดงถึงภาวะของการมีปัญญาเข้าไปด้วย แต่มิได้ตัดข้อกระทงใด ๆ ไว้ คงเหลือข้อกระทงไว้เท่าเดิม

1.4.3 หลังจากที่ผู้วิจัยได้ปรับแก้ตามคำแนะนำของ รองศาสตราจารย์ ดร. แม่ชีไพเราะ ทิพยทัศน์ และนิยามภาวะอุเบกขาให้เหลือมิติ 3 ด้านคือด้านความพอใจ ด้านความขุ่นเคืองโกรธแค้น และด้านความลุ่มหลงหวาดกลัว โดยคงข้อกระทงไว้ตามที่ แม่ชี ดร.ไพเราะ ทิพยทัศน์ ปรับแก้ให้ ซึ่งมีจำนวนเท่ากับข้อกระทงที่สร้างขึ้นครั้งแรกคือ 180 ข้อ (ดังแสดงในตารางที่ 3.2) ผู้วิจัยได้นำไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ รองศาสตราจารย์ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) อีกครั้ง

ตารางที่ 3.2 แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 1 ตามผู้ทรงคุณวุฒิ (รองศาสตราจารย์ ดร.แม่ชีไพเราะ ทิพยทัศน์)

ข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 1			
	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	รวม
ด้านที่ 1 ความพอใจ	17	33	50
ด้านที่ 2 ความขุ่นเคืองโกรธแค้น	25	25	50
ด้านที่ 3 ความลุ่มหลงและความกลัว	53	27	80
ไม่มีด้านที่ 4 เนื่องจากนำไปรวมเข้ากับด้านที่ 3 ตามคำแนะนำของ รองศาสตราจารย์ ดร. แม่ชี ไพเราะ ทิพยทัศน์			
รวมข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 1 = 180 ข้อ			

1.4.4 ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ รองศาสตราจารย์ ดร. โสรีช์ โพธิแก้ว ได้ปรับแก้ชื่อมิติรายด้านของแบบวัดภาวะอุเบกขา โดยมิติด้านที่ 1 คือด้านความพอใจ ให้ปรับแก้เป็น "***ด้านอโลภะ***" มิติด้านที่ 2 คือด้านความขุ่นเคืองโกรธแค้น ให้ปรับแก้เป็น "***ด้านอโทสะ***" มิติด้านที่ 3 คือด้านความลุ่มหลงและความกลัว (รวมด้านที่ 3 กับด้านที่ 4 ของแบบวัดที่สร้างขึ้นรอบที่ 1 ตามคำแนะนำของ รองศาสตราจารย์ ดร.แม่ชีไพเราะ ทิพยทัศน์) ให้ปรับแก้เป็น "***ด้านอโมหะ***" และให้เพิ่มเติมมิติของภาวะอุเบกขาด้านที่ 4 คือ "***ด้านอุเบกขาที่แท้***" (ภายหลังผู้วิจัยได้ปรับเปลี่ยนชื่อเป็นมิติ "*ภาวะสงบมั่นคง*") เข้ามาพร้อมกันนี้ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว ไ ด้ปรับแก้และตัดข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาให้คงเหลือ 178 ข้อ โดยที่มิติด้านอโลภะได้ปรับแก้และตัดให้คงเหลือ 39 ข้อ มิติด้านอโทสะได้ปรับแก้และตัดข้อกระทงให้คงเหลือ 39 ข้อ มิติด้านอโมหะได้ปรับแก้และตัดข้อกระทง

ให้คงเหลือ 82 ข้อ และมิติด้านอุเบกขาที่แท้ (ภายหลังผู้วิจัยได้ปรับเปลี่ยนชื่อเป็นมิติด้าน *"ภาวะสงบมั่นคง"*) ได้รวบรวมจากข้อกระทงในมิติด้านอื่น ๆ และเขียนข้อกระทงเพิ่มขึ้นอีกรวม 18 ข้อ ดังแสดงในตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 2 ตามผู้ทรงคุณวุฒิ (รองศาสตราจารย์ ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว)

แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 2			
	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	รวม
ด้านอโลภะ *(เปลี่ยนชื่อจากด้านความพอใจ)*	8	31	39
ด้านอโทสะ *(เปลี่ยนชื่อจากด้านความขุ่นเคืองโกรธแค้น)*	18	21	39
ด้านอโมหะ *(เปลี่ยนชื่อจากด้านความลุ่มหลงและความกลัว)*	33	49	82
ด้านอุเบกขาที่แท้ *(ภายหลังเปลี่ยนเป็น "ด้านภาวะสงบมั่นคง เป็นด้านที่นิยามเพิ่มเข้ามาใหม่)*	12	6	18
รวมข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 2 = 178 ข้อ			

1.4.5 จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้โดย รองศาสตราจารย์ ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิอีกท่านหนึ่ง คือ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส พิจารณาความเหมาะสมของข้อกระทงทั้ง 178 ข้อกับคำนิยามของแบบวัดภาวะอุเบกขาในมิติทั้ง 4 โดยที่ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส ได้เสนอแนะให้ตัดข้อกระทงออกอีก 2 ข้อ และปรับแก้ข้อกระทงให้เนื้อหาสื่อความได้ชัดเจนตามนิยามอีก 38 ข้อ

1.4.6 ผู้วิจัยดำเนินการตามข้อเสนอแนะของ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส โดยตัดข้อกระทงออก 2 ข้อ และปรับแก้ข้อกระทง38 ข้อ เพื่อให้เนื้อหาสื่อความหมายได้ชัดเจนตามนิยาม ทำให้ได้ข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาทั้งหมด 176 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยจึงนำแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้แล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิคือ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส และรองศาสตราจารย์ ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว พิจารณาคำนิยามที่ปรับแก้ รวมถึงข้อกระทงที่ตัดออกและปรับแก้อีกครั้งหนึ่ง ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 2 เห็นควรตามที่ผู้วิจัยได้ปรับแก้ และให้ดำเนินการ try out ต่อไป

ตารางที่ 3.4 แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 3 ตามข้อเสนอแนะของ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส และ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว

แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 4			
	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	รวม
ด้านอโลภะ	7	32	39
ด้านอโทสะ	18	21	39
ด้านอโมหะ	35	44	82
ด้านอุเบกขาที่แท้ (ภายหลังเปลี่ยนชื่อมิติด้านนี้เป็น *"ภาวะสงบมั่นคง"*	14	5	19
รวมข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้รอบที่ 2 = 176 ข้อ			

1.4.7 ผู้วิจัยเห็นว่าข้อกระทงแบบวัดภาวะอุเบกขาจำนวน 176 ข้อเป็นจำนวนที่มากเกินไป ซึ่งจะไม่เอื้อต่อการตอบแบบวัดของกลุ่มตัวอย่างคือนิสิตเท่าใดนัก ดังนั้นผู้วิจัยจึงคัดเลือกข้อกระทงโดยอาศัยประสบการณ์ของการเป็นผู้นำกลุ่มจิตวิทยาแนวพุทธประสบการณ์การฝึกฝนด้านพุทธศาสนา พิจารณาเลือกข้อกระทงที่อยู่ในขอบเขตของคำนิยามแบบวัดภาวะอุเบกขาในแต่ละมิติ โดยตัดข้อกระทงที่เห็นว่ามีเนื้อหาซ้ำซ้อนกันออก ทำให้ได้ข้อกระทงสำหรับทดลองใช้ (try out) จำนวน 139 ข้อจากจำนวนข้อกระทงที่ปรับแก้ในรอบที่ 4 จำนวน 176 ข้อ (รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3.5) จากนั้นผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ตัดเหลือ 139 ข้อไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 2 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส และ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว พิจารณาอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปทดลองใช้ (try out)

ตารางที่ 3.5 ข้อกระทงที่คัดออกและข้อกระทงที่คงเหลือไว้ในแบบวัดภาวะอุเบกขาสำหรับทดลองใช้ (try out)

แบบวัดภาวะอุเบกขาที่ปรับแก้สำหรับนำไปทดลองใช้ (try out)					
	จำนวนข้อกระทงก่อนตัดออก		จำนวนข้อกระทงที่ตัดออก		เหลือข้อกระทงสำหรับนำไปทดลองใช้ (try out)
	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	
ด้านอโลภะ	7	32	2	7	30
ด้านอโทสะ	18	21	6	3	30
ด้านอโมหะ	35	44	9	10	60
ด้านภาวะสงบมั่นคง	14	5	-	-	19
รวมข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาสำหรับนำไปทดลองใช้ (try out) = 139 ข้อ					

1.4.8 ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้งหมดไปให้นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 6 คนตรวจสอบความเข้าใจด้านภาษาในแต่ละข้อกระทง จากนั้นปรับแก้ข้อกระทงที่ยังมีเนื้อความไม่ชัดเจนตามที่นิสิตเสนอ

1.4.9 ผู้วิจัยนำข้อกระทงที่ปรับแก้แล้วทั้ง 139 ข้อ มาจัดพิมพ์เป็นแบบวัดเพื่อนำไปทดลองใช้ (Tryout)

1.4.10 จากนั้น ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้งหมดไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐทั้ง 2 แห่ง(รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3.6) โดยผู้วิจัยได้แจกแบบวัด (ภายใต้ชื่อ "*แบบสำรวจตนเอง*") จำนวน 290 ชุด ได้แบบวัดกลับคืนมาจำนวน 284 ชุด และมีแบบวัดที่ตอบอย่างสมบูรณ์จำนวน 260 ชุด คิดเป็นร้อยละ 91.55

ตารางที่ 3.6 ข้อมูลนิสิตที่ตอบแบบวัดฉบับสมบูรณ์จำนวน 260 ชุด

คณะ	สาขา	ชั้นปี	เพศ		รวม
			ชาย	หญิง	
ศึกษาศาสตร์	จิตวิทยาการแนะแนว	3	7	32	39
	การสอนประถมศึกษา	3	9	27	36
		4	8	17	25
	เทคโนโลยีการศึกษา	3	4	21	25
		4	20	35	55
	การสอนชีววิทยา	3	7	19	26
	การสอนภาษาอังกฤษ	3	8	21	29
	การสอนคณิตศาสตร์	3	3	22	25
รวม			**66**	**194**	**260**

1.5 ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดภาวะอุเบกขา

1.5.1 ผู้วิจัยนำข้อกระทงทั้ง 139 ข้อมาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกด้วยการวิเคราะห์สถิติ t-test ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำ (ในระดับเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25) ผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าทีของข้อคำถามแต่ละข้ออยู่ในช่วง 4.266 - 11.342 ($p < .05$) และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (CITC) พบว่า ค่า CITC ที่ได้จากการวิเคราะห์อยู่ในช่วง -0.341 - 0.591 นอกจากนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมรายด้าน (CITC) พบว่า ค่า CITC ของคะแนนด้านอโลภะอยู่ในช่วง 0.001 - 0.513 ค่า CITC ของคะแนนด้านอโทสะอยู่ในช่วง 0.043 - 0.609 ค่า CITC ของคะแนนด้านอโมหะอยู่ในช่วง -0.285 - 0.622 และได้ค่า CITC ของคะแนนด้านภาวะสงบมั่นคงอยู่ในช่วง .066 - .648

1.5.2 จากข้อ 1.5.1 ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกข้อกระทงจากค่าสถิติที่วิเคราะห์ได้ โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ คัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง คือ มีค่า t มากกว่า 2.00 ขึ้นไปที่ระดับนัยสำคัญ .05 และมีค่า CITC มากกว่า 0.2 ทำให้ได้ข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกทั้งสิ้น 89 ข้อ โดยมีข้อกระทงที่คัดออกจำนวน 50 ข้อ (ดังแสดงในตารางที่ 3.7) ข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ในขั้นนี้หมายถึงข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงข้อนั้นกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ เกินค่าวิกฤติ (รายละเอียดแสดงในภาคผนวก ข)

ตารางที่ 3.7 ผลการคัดเลือกข้อกระทงตามเกณฑ์ในรอบที่ 1

แบบวัดภาวะอุเบกขา	ข้อกระทงที่มีอยู่ขณะนำไปทดลองใช้ (try out)		ข้อกระทงที่วิเคราะห์แล้ว***ไม่***ผ่านเกณฑ์คัดเลือก		เหลือข้อกระทงที่วิเคราะห์แล้วผ่านเกณฑ์รอบที่ 1		รวม
	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	ทิศทางบวก	ทิศทางลบ	
ด้านอโลภะ	5	25	4	10	1	15	16
ด้านอโทสะ	12	18	11	3	1	15	16
ด้านอโมหะ	26	34	13	1	13	33	46
ด้านภาวะสงบมั่นคง	14	5	5	3	9	2	11
รวม							89

1.5.3 เมื่อผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนแบบวัดทั้งฉบับ และคะแนนรายข้อกับคะแนนรายด้านของแบบวัดภาวะอุเบกขาที่คัดเลือกข้อกระทงไม่ผ่านเกณฑ์ออกแล้วทำให้เหลือข้อกระทง 89 ข้อ พบว่า ค่าอำนาจจำแนกด้วยการวิเคราะห์สถิติ t-test ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำ (ในระดับเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25) อยู่ในช่วง 1.852 - 12.228 ($p < .05$) ค่า CITC ที่ได้จากการวิเคราะห์คะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ อยู่ในช่วง 0.139 - 0.632 และเมื่อวิเคราะห์ค่าแอลฟ่าของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับได้ค่าแอลฟ่าเท่ากับ .95 นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมรายด้าน (CITC) พบว่า ค่า CITC ของคะแนนด้านอโลภะอยู่ในช่วง 0.246 - 0.550 ได้ค่าแอลฟ่าของครอนบาคของคะแนนด้านอโลภะเท่ากับ .79 ค่า CITC ของคะแนนด้านอโทสะอยู่ในช่วง 0.120 - 0.623 ได้ค่าแอลฟ่าของครอนบาคของคะแนนด้านอโทสะเท่ากับ .82 ค่า CITC ของคะแนนด้านอโมหะอยู่ในช่วง 0.174 - 0.626 ได้ค่าแอลฟ่าของครอนบาคของคะแนนด้านอโมหะเท่ากับ .93 และได้ค่า CITC ของคะแนนด้านภาวะสงบมั่นคงอยู่ในช่วง 0.232 - 0.689 ค่าแอลฟ่าของครอนบาคของคะแนนด้านภาวะสงบมั่นคงเท่ากับ .79

ตารางที่ 3.8 ค่าแอลฟ่าแบบวัดภาวะอุเบกขารายด้านและรวมทั้งฉบับหลังคัดเลือกเหลือข้อกระทง 89 ข้อ

ค่าสถิติวิเคราะห์	ทั้งฉบับ	รายด้าน			
		ด้านอโลภะ	ด้านอโทสะ	ด้านอโมหะ	ด้านความสงบมั่นคง
ค่าแอลฟ่า	.95	.79	.82	.93	.79

1.5.4 จากข้อ 1.5.3 ผู้วิจัยได้พิจารณาค่า CITC ของข้อกระทง 89 ข้อกระทงอีกครั้งหนึ่งเพื่อคัดข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ออก ซึ่งพบว่า ข้อกระทง 6 ข้อคือข้อที่ 16, 42, 74, 101,123,137 ไม่ผ่านเกณฑ์ ผู้วิจัยจึงตัดข้อกระทงทั้ง 6 ข้อออกทำให้เหลือข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาในรอบนี้เท่ากับ 83 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนแบบวัดทั้งฉบับ และคะแนนรายข้อกับคะแนนรายด้านของแบบวัดภาวะอุเบกขาที่เหลือข้อกระทง 83 ข้อ พบว่า ค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 3.255 - 12.378 ค่า CITC ที่ได้จากการวิเคราะห์อยู่ในช่วง 0.203 - 0.638 และเมื่อวิเคราะห์ค่าแอลฟ่าของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับ ได้ค่าแอลฟ่าเท่ากับ .95 นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมรายด้าน (CITC) พบว่า ค่า CITC ของคะแนนด้านอโลภะอยู่ในช่วง 0.252 - 0.542 ได้ค่าแอลฟ่าของครอนบาคของคะแนนด้านอโลภะเท่ากับ .78 ค่า CITC ของคะแนนด้านอโทสะอยู่ในช่วง 0.299 - 0.618 ได้ค่าแอลฟ่าของครอนบาคของคะแนนด้านอโทสะเท่ากับ .83 ค่า CITC ของคะแนนด้านอโมหะอยู่ในช่วง 0.215 - 0.63 ได้ค่าแอลฟ่าของครอนบาคของคะแนนด้านอโมหะเท่ากับ .93 และได้ค่า CITC ของคะแนนด้านภาวะสงบมั่นคงอยู่ในช่วง 0.253 - 0.69 ค่าแอลฟ่าของครอนบาคของคะแนนด้านภาวะสงบมั่นคงเท่ากับ .79 ดังแสดงในตารางที่ 3.9

ตารางที่ 3.9 ค่าแอลฟ่าแบบวัดภาวะอุเบกขารายด้านและรวมทั้งฉบับหลังคัดเลือกเหลือข้อกระทง 83 ข้อ

ค่าสถิติวิเคราะห์	ทั้งฉบับ	รายด้าน			
		ด้านอโลภะ	ด้านอโทสะ	ด้านอโมหะ	ด้านความสงบมั่นคง
ค่าแอลฟ่า	.95	.78	.83	.93	.79

1.5.5 จากนั้น ผู้วิจัยนำแบบวัดภาวะอุเบกขาที่มีข้อกระทงทั้งหมด 83 ข้อ ไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิคือ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว และ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส อีกครั้ง ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 2 เห็นควรให้ปรับแก้ข้อกระทงด้าน "***อโมหะ***" ซึ่งมีจำนวนข้อกระทงมากเกินไป โดยให้ปรับแก้ข้อกระทงที่มีเนื้อหาซ้ำซ้อนกัน มีค่า CITC อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และข้อกระทงนั้นเมื่อตัดออกจะไม่ทำให้ค่าความเชื่อมั่นครอนบาคแอลฟ่าของภาวะอุเบกขาด้าน "***อโมหะ***" ลดลง

1.5.6 ผู้วิจัยพิจารณาปรับแก้อีกครั้งตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 2 ซึ่งพบว่า ข้อกระทงที่อยู่ในเกณฑ์ดังกล่าวมีทั้งหมด 19 ข้อประกอบด้วยข้อกระทงที่ 64, 65, 71, 72, 80, 83, 84, 86, 87, 90, 92, 93, 96, 97, 100, 103, 114, 116, และ 117 ผู้วิจัยจึงตัดข้อกระทงทั้ง 19 ข้อออก ทำให้ข้อกระทงด้าน "อโมหะ" เหลือ 25 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นของครอนบาคแอลฟ่าเท่ากับ .90 ข้อกระทงของแบบวัดภาวะอุเบกขาทั้งฉบับจึงเท่ากับ 64 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นของครอนบาคแอลฟ่าเท่ากับ .94

ตารางที่ 3.10 ค่าแอลฟ่าแบบวัดภาวะอุเบกขารายด้านและรวมทั้งฉบับของแบบวัดภาวะอุเบกขาที่มีข้อกระทง 64 ข้อ

ค่าสถิติวิเคราะห์	ทั้งฉบับ	รายด้าน			
		ด้านอโลภะ	ด้านอโทสะ	ด้านอโมหะ	ด้านภาวะสงบมั่นคง
ค่าแอลฟ่า	.94	.78	.83	.90	.79

1.5.7 นอกจากการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดภาวะอุเบกขาแล้ว ผู้วิจัยยังได้วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแบบวัดภาวะอุเบกขาซึ่งเป็นค่าสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันดังแสดงในตารางที่ 3.11

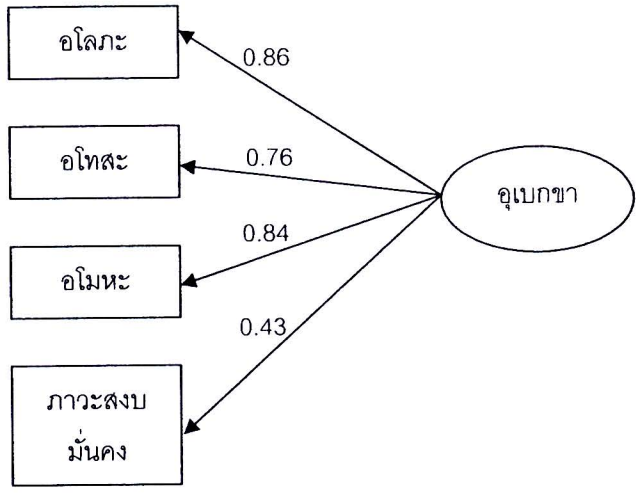
ตารางที่ 3.11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของรายด้านของแบบวัดภาวะอุเบกขา

ด้าน	**แบบวัดภาวะอุเบกขา**			
	ภาวะสงบมั่นคง	**อโทสะ**	**อโมหะ**	**อโลภะ**
ภาวะสงบมั่นคง	1			
อโทสะ	.283**	1		
อโมหะ	.536**	.639**	1	
อโลภะ	.388**	.656**	.721**	1

** มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตารางที่ 3.11 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายด้านทั้ง 4 ด้านมีความสัมพันธ์กันทางบวก

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผลการทดสอบความเหมาะสมมีค่า $\chi 2$ เท่ากับ 1714.16 ,และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p = 0.061) ส่วนค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) เท่ากับ 0.87 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.84 ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 0.99 ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ 0.068 ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.012 จากค่าดัชนีการวัดของโมเดลการวัดภาวะอุเบกขาที่ได้อยู่ในเกณฑ์การพิจารณาทุกค่า แสดงว่าโมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์สามารถยืนยันการวัดภาวะอุเบกขาได้ และเมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบของแบบวัดภาวะอุเบกขาในแต่ละด้านพบว่ามีค่าเป็นบวกแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ทุกด้าน โดยมิติด้านอโลภะมีน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุดเท่ากับ 0.97 ทำนายการวัดมิติด้านอโลภะได้ร้อยละ 93 (R^2 = 0.93) รองลงมาคือมิติด้านอโมหะมีน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.94 ทำนายการวัดมิติด้านอโมหะได้ร้อยละ 88 (R^2 = 0.88) ด้านมิติอโทสะมีน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.84 ทำนายการวัดมิติด้านอโทสะได้ร้อยละ 70 (R^2 = 0.70) และมิติด้านภาวะสงบมั่นคงมีน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.43 ทำนายการวัดมิติด้านอโมหะได้ร้อยละ 19 (R^2 = 0.19) ดังภาพที่ 3.1



Chi-Square = 3.10, df = 1, P-value = 0.07808, RMSEA = 0.075

ภาพที่ 3.1 โมเดลการวัดของตัวแปรภาวะอุเบกขา

1.5.8 จากนั้น ผู้วิจัยนำแบบวัดภาวะอุเบกขาที่มีข้อกระทงทั้งฉบับ 64 ข้อไปจัดเป็นชุดทดสอบ 3 ชุด ทั้งนี้แต่ละชุดจะเนื้อหาข้อกระทงเหมือนกันเพียงแต่สลับลำดับข้อกัน เพื่อวัดภาวะอุเบกขาใน 3 ช่วงเวลา(รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3.12)

ตารางที่ 3.12 แบบวัดภาวะอุเบกขาที่มีข้อกระทง 64 ข้อที่ใช้ในการวิจัย

จำนวนข้อกระทงแบบวัดภาวะอุเบกขา	รายด้าน	ทิศทาง		ข้อกระทงที่อยู่ในแบบวัดก่อนทดลอง (pretest) (ข้อที่)	ข้อกระทงที่อยู่ในแบบวัดหลังทดลอง (posttest[1]) (ข้อที่)	ข้อกระทงที่อยู่ในแบบวัดหลังทดลอง (posttest[2]) (ข้อที่)
		บวก	ลบ			
ด้านอโลภะ	15	1	14	1, 3, 4, 7, 9, 12, 14, 17, 18, 23, 25, 31, 43, 61,64	9, 11, 12, 13, 14, 16, 20, 24, 26, 27, 30, 37, 50, 53, 61	9, 11, 12, 13, 14, 20, 25, 27, 28, 31, 38, 47, 51, 55, 61
ด้านอโทสะ	15	-	15	2, 5, 8, 13, 15, 19, 24, 26, 30, 34, 39. 42, 54, 58, 59	2, 7, 10, 15, 17, 22, 25, 28, 31, 35, 39, 42, 54, 57, 59,	7, 10, 15, 16, 17, 23, 24, 26, 29, 32, 37, 39, 43, 54, 57
ด้านอโมหะ	25	2	23	10, 16, 21, 22, 28, 29, 32, 33, 35, 36, 38, 40, 41, 44, 46, 47, 50, 52, 53, 55, 56, 57, 60, 62, 63	3, 4, 5, 18, 19, 23, 29, 32, 34, 36, 38, 40, 43, 44, 45, 47, 49, 51, 52, 55, 56, 60, 62, 63, 64	2, 3, 4, 6, 18, 19, 22, 30, 33, 34, 36, 40, 41, 44, 45, 49, 50, 52, 53, 56, 58, 60, 62, 63, 64
ด้านภาวะสงบมั่นคง	9	7	2	6, 11, 20, 27, 37, 45, 48, 49, 51,	1, 6, 8, 21, 33, 41, 46, 48, 58	1, 5, 8, 21, 35, 42, 46, 48, 59

2. **แบบวัดปัญญา**

2.1 คำนิยามปัญญาที่ใช้ในแบบวัด

แบบวัดปัญญาที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดปัญญาฉบับสั้นที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดปัญญาของ เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) โดยมุ่งวัดปัญญาใน 2 มิติ คือ

2.1.1 ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง หมายถึง ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันทั้งมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ภาวะจิตใจเกิดสำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกื้อหนุนในชีวิต ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนักใส่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเนื่องโยงต่อสรรพสิ่ง ลักษณะดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ดังนี้คือ

2.1.1.1 ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม (A1)

2.1.1.2 ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง คือ ความสำนึกขอบคุณ ความกตัญญูกับเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อชีวิต (A2)

2.1.1.3 การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว ทำให้บุคคลตระหนัก ใส่ใจว่าการกระทำ ความคิด และพฤติกรรมของตนเป็นเหตุปัจจัยเนื่องโยงต่อสรรพสิ่ง (A3)

2.1.2 ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง หมายถึง ความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลง ไม่ยั่งยืน ไม่คงที่ ซึ่งปรากฏอยู่ในสิ่งต่าง ๆ เมื่อบุคคลเข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ อยู่ภายใต้กฎการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แม้ไม่เป็นไปตามความต้องการ ความรารถนาของตน สามารถดำรงอยู่อย่างไม่ยึดมั่นให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามใจตน ทำให้บุคคลสามารถคิดพิจารณาจัดการแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ลักษณะดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็นองค์ประกอบรายด้านได้ดังนี้

2.1.2.1 การยอมรับความเปลี่ยนแปลง แม้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่น่าปรารถนาก็มองและพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไม่มองตามความปรารถนา ความต้องการของตน (B1)

2.1.2.2 สามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (B2)

2.2 **ลักษณะของแบบวัด**

ลักษณะของแบบวัดปัญญาฉบับสั้นนี้เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ตรงน้อยที่สุด ไปจนถึง (5) ตรงมากที่สุด ประกอบด้วยข้อกระทงรายข้อทั้งสิ้น 45 ข้อกระทง หาค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) ของแบบวัดทั้งฉบับได้เท่ากับ .90

2.3 **การพัฒนาแบบวัดปัญญาเป็นแบบวัดฉบับสั้น (short form)**

แบบวัดปัญญาที่ใช้ในงานวิจัยนี้เป็นแบบวัดปัญญาที่ผู้วิจัยพัฒนาเป็นแบบวัดฉบับสั้น (short-form) จากแบบวัดปัญญาที่สร้างขึ้นโดยเพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) เพื่อเป็นเครื่องมือในการทดสอบปัญญาก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ทั้งนี้เพื่อมิให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเหนื่อยล้าเมื่อต้องตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ (แบบวัดภาวะอุเบกขา และแบบวัดปัญญา) โดยการพัฒนาแบบวัดัปัญญาฉบับสั้น (short-form) นี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

2.3.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดปัญญาฉบับเดิมมาปรับเปลี่ยนชื่อแบบวัดจาก "แบบวัดปัญญา" เป็น "**แบบสำรวจตนเอง**" เพื่อลดความรู้สึกตะขิดตะขวงใจและความกลัวการถูกตีตราของผู้ตอบแบบวัด เพราะหากผู้วิจัยใช้คำว่า "**แบบวัดปัญญา**" อาจทำให้ผู้ตอบแบบวัดรู้สึกว่าตนเองถูกประเมินระดับสติปัญญา ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกของผู้ตอบแบบวัดในเชิงเปรียบเทียบความสูงหรือต่ำของคะแนนปัญญา ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงประเด็นดังกล่าว ผู้วิจัยจึงใช้คำว่า "**แบบสำรวจตนเอง**" ซึ่งดูเหมือนเป็นแบบวัดที่ต้องการให้ผู้ตอบได้สำรวจตนเองเท่านั้น

2.3.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดปัญญาภายใต้ชื่อ "*แบบสำรวจตนเอง*" จำนวน 74 ข้อ ไปทดลองใช้ (Tryout) กับนิสิตชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง จำนวน 202 คน โดยผู้วิจัยขออนุญาตอาจารย์ผู้สอนในคาบวิชาเรียนเพื่อขอความร่วมมือจากนิสิตตอบแบบวัด จนได้แบบวัดที่นิสิตตอบได้อย่างสมบูรณ์จำนวน 200 ฉบับหรือคิดเป็น 99 % ทั้งนี้รายละเอียดข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างแสดงในตารางที่ 3.13

ตารางที่ 3.13 ข้อมูลเบื้องต้นของนิสิตกลุ่มตัวอย่างในการทดลองใช้ (tryout) แบบวัดปัญญาเพื่อพัฒนาเป็นแบบวัดฉบับสั้น (short-form)

คณะ	สาขา	ชั้นปี	จำนวน
ศึกษาศาสตร์	จิตวิทยาการแนะแนว	3	47
		4	32
วิทยาศาสตร์	ฟิสิกส์	3	19
	เคมี	3	30
	ชีวะ	3	31
พลศึกษา	สุขศึกษา	3	34
มนุษยศาสตร์	ภาษาไทย	4	9
รวมแบบวัดที่นิสิตตอบทั้งหมด			202**

หมายเหตุ ** แบบวัดที่ตอบอย่างสมบูรณ์ 200 ฉบับ แบบวัดที่ตอบไม่สมบูรณ์ (ตอบไม่ครบทุกข้อ) 2 ฉบับ

2.3.3 ผู้วิจัยนำคะแนนจากการตอบแบบวัดปัญญา (แบบสำรวจตนเอง) ที่ตอบสมบูรณ์ทั้ง 200 ฉบับ มาวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดในด้านความตรง (Validity) โดยการวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อ (Item Discrimination) วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation: CITC) และวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดในด้านความเชื่อมั่นของ (Reliability) โดยการวิเคราะห์ค่าแอลฟ่าของครอนบาค (Cronbach's Alpha)

2.3.4 ผู้วิจัยวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อจากข้อคำถาม 74 ข้อ โดยใช้สถิติ t-test Independent ในการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง (จำนวน 51 คน คิดเป็น 25% ของกลุ่มตัวอย่าง) และกลุ่มคะแนนต่ำ (จำนวน 52 คน คิดเป็น 26% ของกลุ่มตัวอย่าง) ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่า ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทงแต่ละข้ออยู่ในช่วง 0.607 - 9.704

2.3.5 ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (CITC) พบว่า ค่า CITC อยู่ในช่วง 0.079 - 0.581 และวิเคราะห์ค่าแอลฟ่าของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับได้ค่าแอลฟ่าเท่ากับ .92

ตารางที่ 3.14 ค่าแอลฟ่ารายด้านและคะแนนรวมของแบบวัดปัญญาที่มีข้อกระทง 74 ข้อ

ค่าสถิติวิเคราะห์	ทั้งฉบับ	รายด้าน				
		ด้าน A1	ด้าน A2	ด้าน A3	ด้าน B1	ด้าน B2
ค่าแอลฟ่า	.92	.63	.73	.70	.86	.79

2.3.6 ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ของแบบวัดปัญญาในข้อ 2.3.4 และ 2.3.5 ไปปรึกษาผู้สร้างแบบวัดฉบับนี้คือ เพริศพรรณ แดนศิลป์ เพื่อพิจารณาข้อกระทงที่สามารถคัดออกได้ โดยอาศัยเกณฑ์การคัดเลือกเฉพาะข้อกระทงที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงกว่า 2.0 ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และมีค่า CITC สูงกว่า 0.2 ที่ระดับคะแนนมีนัยสำคัญ.05 (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข เกณฑ์การประเมินคุณภาพแบบวัดของ นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543) ผู้สร้างแบบวัดได้ตัดข้อกระทงที่มีคุณภาพต่ำกว่าข้ออื่นออกโดยการพิจารณาตามความเหมาะสม แต่ยังคงข้อกระทงของแบบวัดปัญญาไว้ในทุกมิติ ทำให้แบบวัดปัญญาฉบับสั้นเหลือข้อกระทงจำนวน 45 ข้อ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3.15

ตารางที่ 3.15 ข้อกระทงแยกตามรายด้านของแบบวัดปัญญาฉบับสั้น

แบบวัดปัญญา		จำนวนข้อกระทงเดิม (ข้อ)	จำนวนข้อกระทงที่ตัดออก (ข้อ)	จำนวนข้อกระทงที่ยังคงเหลือ (ข้อ)
1. ปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง	A1=ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	12	6	6
	A2=ภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยง	10	3	7
	A3=การตระหนักถึงการกระทำของตนเองที่ส่งผลเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งรอบตัว	17	9	8
2. ปัญญาในภาวะความเปลี่ยนแปลง	B1=การยอมรับความเปลี่ยนแปลง	21	7	14
	B2= สามารถแก้ไขและปฏิบัติภาระหน้าที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น	14	4	10
รวม		74	29	**45**

2.3.7 ผู้วิจัยนำแบบวัดปัญญาฉบับสั้น (ปรับครั้งที่ 1) จำนวน 45 ข้อ ไปทดลองใช้ (Tryout) กับนิสิตชั้นปีที่ 3 คณะศึกษาศาสตร์ และคณะมนุษยศาสตร์ ซึ่งไม่ใช่นิสิตกลุ่มเดิมใน ขั้นที่ 1 จำนวน 122 คน (ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างแสดงในตารางที่ 3.20) โดยผู้วิจัยปรับหัวข้อของแบบวัดเหมือนกับขั้นที่ 1 คือให้อยู่ในรูปของ "**แบบสำรวจตนเอง**" ซึ่งได้แบบวัดที่นิสิตตอบกลับมาอย่างสมบูรณ์ครบ 122 ฉบับ คิดเป็น 100 เปอร์เซ็นต์ จากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก ค่าสหสัมพันธ์คะแนนรายข้อกับทั้งฉบับ ค่าความเชื่อมั่นเมื่อตัดรายข้อนั้นออก และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับอีกครั้ง ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .90 (รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3.16)

ตารางที่ 3.16 จำนวนนิสิตที่ตอบแบบวัดปัญญาฉบับตัดข้อกระทงในรูปแบบของแบบวัดฉบับสั้น (short-form)

นิสิต			จำนวน
คณะ	ชั้นปีที่	สาขา	
ศึกษาศาสตร์	3	เทคโนโลยีทางการศึกษา	35
ศึกษาศาสตร์	3	ครูสอนภาษาอังกฤษ	26
ศึกษาศาสตร์	3	ครูสอนคณิตศาสตร์	26
ศึกษาศาสตร์	3	ครูสอนชีววิทยา	35
รวมแบบวัดที่นิสิตตอบทั้งหมด			122

ตารางที่ 3.17 ค่าแอลฟ่ารายด้านและรวมทั้งฉบับของแบบวัดปัญญาที่มีข้อกระทง 45 ข้อ

ค่าสถิติวิเคราะห์	ทั้งฉบับ	รายด้าน				
		ด้าน A1	ด้าน A2	ด้าน A3	ด้าน B1	ด้าน B2
ค่าแอลฟ่า	.90	.63	.73	.62	.81	.77

2.3.8 ผู้วิจัยนำแบบวัดปัญญาฉบับสั้นจำนวน 45 ข้อที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแล้วไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา คือ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว เพื่อพิจารณาความเหมาะสมก่อนนำไปใช้ในการวิจัย รองศาสตราจารย์ ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว เห็นควรให้นำไปใช้ในการวิจัยได้

3. กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การดำเนินกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในงานวิจัยครั้งนี้มี คุณสิทธิพร ครามานนท์ ผู้ซึ่งได้รับการฝึกฝนอบรมการเป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิง

จิตวิทยาแนวพุทธเป็นเวลา 800 ชั่วโมงเป็นผู้นำกลุ่ม (leader) และผู้วิจัยเป็นผู้นิเทศ (supervisor) โดยใช้หลัก "**อริยสัจสี่**" รวมถึงหลักพุทธธรรมที่เนื่องโยงกับอริยสัจสี่ คือ อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์ เป็นฐานแนวคิดในการดำเนินการกลุ่ม โดยได้ทำความเข้าใจและเรียนรู้ความเป็นเนื้อเดียวกันผ่านตัวหนังสือและประสบการณ์การทำกลุ่มในช่วงการฝึกงานประสบการณ์วิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Internship) ที่ใช้หลักการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นเครื่องมือในการฝึกงานร่วมด้วย (*รายละเอียดประสบการณ์การทำงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้งของผู้นำกลุ่มและผู้วิจัยในฐานะผู้นิเทศดังแสดงในภาคผนวก ช*) การดำเนินกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีโครงสร้างและแนวทางดำเนินการกลุ่มที่เหมือนกันใน 2 รุ่นวิจัย และแต่ละรุ่นวิจัยก็ดำเนินการที่เหมือนกันในกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม (กลุ่มทดลองที่ 1 ดำเนินการในช่วงการทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ดำเนินการในช่วงการทดลองที่ 2) โดยแต่ละกลุ่มจะเข้ากลุ่ม 7 ช่วงๆ ละ ประมาณ 3 ชั่วโมง ตลอดระยะเวลา 3 วัน 2 คืน รวมระยะเวลาเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มละ 20 ชั่วโมง

ตารางที่ 3.18 โครงสร้างกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาภาวะอุเบกขาและปัญญา (*รายละเอียดโครงสร้างกลุ่มดังแสดงในภาคผนวก ค*)

ช่วงเข้ากลุ่ม/ประเด็นนำสู่การเรียนรู้ในกลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
ช่วงที่ 1 ฤดูกาลแห่งชีวิต	• หลักไตรลักษณ์ • หลักอิทัปปัจจยตา • หลักปฏิจจสมุปบาท	เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของความสุขและความทุกข์ในใจของตนที่ผันแปรตลอดเวลา	• ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกร้องเพลง "ฤดูที่แตกต่าง" แล้วชวนให้สมาชิกได้สังเกตตนเองว่า ชอบฤดูอะไร แล้วฤดูที่ไม่ชอบเป็นอย่างไร ช่วงเวลานี้ของชีวิตเป็นฤดูอะไร อยู่กับมันอย่างไร • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในฤดูกาลของชีวิต เพื่อพาให้สมาชิกออกจากความทุกข์ ความยึดมั่นในความพอใจ ถูกใจของตนเอง ตลอดจนเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาร่วมเรียนรู้แบ่งปันประสบการณ์

ช่วงเข้ากลุ่ม/ประเด็นนำสู่การเรียนรู้ในกลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
			และช่วยเหลือให้กำลังใจผู้นำกลุ่มขยายเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มที่เป็นประสบการณ์ที่เข้มข้น น่ายกย่องเป็นคุณค่า เพื่อให้เกิดความอิ่มเอิบ งอกงามแห่งจิตใจ • ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นว่าฤดูกาลที่แตกต่างก็เปรียบเสมือนชีวิต เราเลือกฤดูกาลไม่ได้ แต่หาวิธีที่จะอยู่กับมันได้ เราอาจจะแก้ไขสิ่งใดไม่ได้เลย แต่เราปรับใจของเราได้ เพราะตระหนักว่าฤดูกาลที่ยาวนานที่สุดก็มีวันเปลี่ยนแปลง กลางคืนจะยาวนานแค่ไหนก็ต้องมีเวลาเช้า เพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไป เมื่อเราเข้าใจว่าชีวิตมีทุกฤดูกาล แม้เราอยากจะควบคุม เปลี่ยนแปลงให้เป็นอย่างใจทั้งหมด ก็ไม่สามารถทำได้ เราจึงต้องมีชีวิตอย่างนอบน้อม ผ่อนคลาย ยินดีต้อนรับวันใหม่ในแต่ละวันด้วยใจที่สุขสงบ
ช่วงที่ 2 ความเปลี่ยนแปลง	หลักไตรลักษณ์ที่กล่าวถึง อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน แปรเปลี่ยนทุกขณะ ไม่ควรที่จะเอาใจไปขัง ไปยึดโยงไว้กับธรรมชาติที่มีลักษณะ "ไม่แน่"	เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงความยึดโยงอารมณ์ความรู้สึกภายใต้ความคิดที่ยึดโยงว่ามันเที่ยงแท้แน่นอน แล้วมาตระหนักกับความจริงของธรรมชาตินั้น ๆ ว่า "มันไม่แน่" แปรเปลี่ยนได้ตลอด ท่าทีของจิตใจเช่นนี้เป็นท่าที	• ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม จากนั้นชวนเพื่อนสมาชิกได้ทบทวนเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มที่ผ่านมาจนมาถึงช่วงเข้ากลุ่มช่วงนี้ ทั้งนี้เพื่อชวนให้สมาชิกกลุ่มได้สังเกตสิ่งที่เปลี่ยนไปที่อยู่ใกล้ตัวสมาชิกมากที่สุด นั่นก็คือ

ช่วงเข้ากลุ่ม/ประเด็นนำสู่การเรียนรู้ในกลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
	เสมอ	เตรียมรับกับความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ	ใจที่ประกอบด้วยความคิดความรู้สึกของสมาชิกนั่นเอง • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้นึกถึงเรื่องราวประสบการณ์ในชีวิตที่คล้าย ๆ เป็นจุดผกผันในชีวิต ซึ่งอาจจะเป็นจุดผกผันเล็ก ๆ หรือเป็นจุดผกผันที่ใหญ่อยู่ในความทรงจำอย่างมิรู้ลืม • จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ถึงภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปภายใต้ฐานความคิดความรู้สึก ณ ขณะที่ยังไม่เปลี่ยนแปลงและขณะที่เปลี่ยนแปลง เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ว่าความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้แม้กระทั่งกับใจของตนเอง • ผู้นำกลุ่มชวนให้เพื่อนสมาชิกได้นึกถึงประโยคที่ว่า *"ถ้าไม่มีการจากไปของสิ่งเดิม ก็ไม่มีการเกิดขึ้นของสิ่งใหม่"* จากกิจกรรมก่อนหน้านี้และกิจกรรมนี้ หากมีเรื่องราวเป็นประเด็นคงค้างภายในใจที่สมาชิกกลุ่มร่วมแบ่งปันทุกข์สุขภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มก็จะเอื้อให้มีการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มเพื่อเข้าไปโอบอุ้ม เป็นเพื่อนในใจกับเรื่องราวเข้ม ๆ นั้น และแก้โจทย์ที่เป็นประเด็นคงค้างในใจนั้น แต่หากเรื่องราวที่สมาชิกแบ่งปันเรื่อง

ช่วงเข้ากลุ่ม/ประเด็นนำสู่การเรียนรู้ในกลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
			ใดเป็นเรื่องที่มีคุณค่าแก่การชื่นชมยินดี เป็นเรื่องราวที่ทำให้นึกถึงแล้วอิ่มเอิบเบิกบานภายในใจ ผู้นำกลุ่มก็เอื้อให้สมาชิกคนนั้นได้อิ่มเอิบกับเรื่องราวที่มีคุณค่านั้น รวมทั้งเอื้อให้สมาชิกคนอื่นได้ร่วมชื่นชมยินดีพลอยอิ่มเอิบร่วมกับเพื่อนสมาชิกคนนั้นด้วย
ช่วงที่ 3 การปล่อยวาง	หลักอิทัปปัจจยตาที่มองสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง มิได้เป็นไปตามความต้องการหรือความปรารถนาของใครได้ และเหตุปัจจัยนี้มาประกอบพร้อมกันอยู่ตลอดเวลาอย่างเป็นพลวัต ทำให้มีลักษณะของความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความที่ไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ (ทุกขัง) และความที่ไม่มีใครเป็นเจ้าของได้อย่างแท้จริง เป็นได้แต่เพียงผู้ “อาศัย” (อนัตตา) เท่านั้น	เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้ เข้าใจ ยอมรับ ในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตหรือความผิดพลาด ผิดหวังกับบางสิ่งบางอย่างที่ไม่สามารถไปแก้ไขสิ่งใดได้ ซึ่งไม่ควรเอาใจไปฝากไว้หรือฝังไว้กับสิ่งนั้น ๆ อันจะทำให้ใจเศร้าหมอง เป็นทุกข์ อย่างเสียเปล่า ควรปล่อยมันไป (let it go) ให้เอาใจมาอยู่กับปัจจุบันขณะ	• ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มทุกคน พูดคุยสนทนากันเล็กน้อย • จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้นึกถึงเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองเกี่ยวกับการสลัดทิ้งความทุกข์หรือปัญหาบางอย่างที่แก้ไขได้ด้วยการสลัดออกมาจากปัญหาหรือความทุกข์นั้น เพียงปล่อยมันผ่านไป ไม่เอาใจไปฉุดรั้งเอาไว้ ปัญหาหรือเรื่องราวทุกข์ใจนั้นก็คลี่คลายไปเอง • ในช่วงนี้ผู้นำกลุ่มก็ดำเนินการกลุ่มเหมือนช่วงที่ผ่านมา กล่าวคือ ถ้ามีประเด็นเรื่องราวของสมาชิกคนใดเป็นประเด็นคงค้างอยู่ภายในใจ ผู้นำกลุ่มก็จะเอื้อให้เกิดการแก้ปมประเด็นคงค้างภายในใจนั้น ขณะเดียวกัน เรื่องราวใดที่มีคุณค่าควรแก่การชื่นชมเพื่อความอิ่มเอิบแห่งจิตใจ ผู้นำกลุ่มก็ยก

ช่วงเข้ากลุ่ม/ประเด็นนำสู่การเรียนรู้ในกลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
			เรื่องราวนั้นให้เกิดมีคุณค่าภายในใจของสมาชิกคนนั้น รวมทั้งเอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้พลอยอิ่มเอิบในคุณค่านั้นด้วย
ช่วงที่ 4 ความไม่หวั่นไหว	อุปาทานคือความเข้าไปยึดเอาไว้ทำให้เป็นทุกข์ เมื่อเพียงเข้าไปดู (อุเบกขา)สิ่งนั้นตามความเป็นจริงได้ก็คลายทุกข์	เพื่อให้สมาชิกได้เห็นถึงเหตุของทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นอันมาจากความยึดมั่นถือมั่นและชื่นชมการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่ม	• ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการเรียนรู้จากช่วงที่ผ่านมา และเชื่อมโยงกับเพลง "ก้อนหินก้อนนั้น" ซึ่งมีเนื้อหากล่าวถึงสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์แท้ที่จริงคือตัวของเราเอง • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เกิดการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เคยพบหรือรู้สึก สำรวจ เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกรณีที่สมาชิกพบก้อนหินหนักอึ้งที่ยังไม่สามารถวางลงได้ • ผู้นำกลุ่มสรุปและชวนให้สมาชิกได้เห็นถึงเหตุของทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นอันมาจากความยึดมั่นถือมั่นและชื่นชมการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่ม
ช่วงที่ 5 ปัจจุบันคือของขวัญแห่งชีวิต	สติสัมปชัญญะ ตระหนักถึงความสำคัญของปัจจุบันขณะ ไม่อยู่กับความคาดหวัง ความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล	เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ถึงภาวะปัจจุบัน เห็นความงดงามของการมีชีวิต การมีลมหายใจ เข้าใจภาวะแห่งความสดชื่น ไม่เหนื่อยหน่ายกับชีวิต อยู่อย่างภาวะไร้เวลา คือไม่ต้องคำนึงถึงเวลา	• ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญแห่งเวลาปัจจุบัน คือขณะที่อยู่ด้วยกันตรงหน้าในกลุ่มกับเพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่ม โดยกล่าวถึงข้อความของท่านติช นัท ฮันห์ ว่า *"ถ้าหากว่าขณะล้างจาน เราไป*

ช่วงเข้ากลุ่ม/ประเด็นนำสู่การเรียนรู้ในกลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
		จดจ่ออยู่กับสภาวะที่ได้มาอยู่ร่วมกันอย่างเต็มที่ สังเกตใจตนเองอย่างเต็มที่ จนเต็มอิ่มกับการมีชีวิต	*คิดถึงแต่ว่าจะเดี๋ยวไปดื่มน้ำชา หรือคิดถึงเรื่องอื่นที่จะมาในอนาคต เราก็จะรีบล้างจานให้เสร็จ ๆ ไป เหมือนกับว่าเป็นงานที่น่ารำคาญเหลือเกินนั่นแหละ เราไม่ได้ล้างจานเพื่อที่จะล้างจาน และยิ่งกว่านั้น ตอนล้างจานเราก็ไม่ได้มีชีวิตอยู่ด้วย"* • ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ถ่ายทอดประสบการณ์ ความรู้สึก ณ ปัจจุบันขณะและที่ตนได้เคยหลงลืม ไม่ได้อยู่กับปัจจุบันขณะ คอยผสานให้เกิดการเรียนรู้ประสบการณ์และถ่ายทอดความรู้สึกต่อกัน คลายกังวลกับภาระต่าง ๆ ไม่ว่าหน้าหรือหลัง รวมทั้งคลายปมในใจสำหรับสมาชิกที่ยังคงมีเรื่องคงค้างภายในใจ
ช่วงที่ 6 สงบสยบความเคลื่อนไหว	สติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันความอยาก ความปรารถนา ความคาดหวัง ความอยากให้เป็นไปดั่งใจตน กับความเป็นจริงที่มีอยู่ จนทำให้ใจมาอยู่ในบ้านที่แท้จริง บ้านแห่งความสงบสุขได้	เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้การย้ายฐานของใจที่มักชอบอยู่กับความคิด ความรู้สึก ที่แสดงถึงความอยาก ความคาดหวัง ความปรารถนาเกินความต้องการให้เป็นไปดั่งใจตน มาอยู่กับความเป็นจริงที่มีอยู่ ที่ปรากฏอยู่ ได้อย่างแนบสนิทกลมกลืน ณ ขณะหนึ่ง	• ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นชวนสมาชิกกลุ่มได้ใคร่ครวญความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มในช่วงที่ผ่านมา เพื่อแสดงถึงความใส่ใจ ความห่วงใยเพื่อนสมาชิกที่มาอยู่ร่วมกัน • จากนั้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรื่องราวในชีวิต ในแง่ที่เป็นความบีบคั้นเป็นทุกข์ แล้วนำมาแบ่งปันบอก

ช่วงเข้ากลุ่ม/ประเด็นนำสู่การเรียนรู้ในกลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
			เล่าเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม เช่น เรื่องการเรียน ความรัก หรือเรื่องที่เป็นปมประเด็นที่คงค้างในใจอยู่ • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้มองเห็นความทุกข์ว่าเป็นของที่คู่กับชีวิตสมาชิกแต่ละคนล้วนมีเรื่องราวที่ต่างก็เคยไม่พอใจ เสียใจ ทุกข์ใจทั้งโดยเป็นผู้กระทำและเป็นผู้ถูกกระทำ • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ชัดถึงภาวะแห่งความทุกข์ใจนั้น และต้อนรับกับความทุกข์ที่ใจที่สงบ เสมือนปลอบโยนน้องในอ้อมอก เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจว่า ทุกข์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา และจะเกิดมากเมื่อเกิดความคาดหวัง ความต้องการให้เป็นไปดั่งใจตน ซึ่งซ่อนซ้อนไว้ด้วยความยึดมั่นว่าสิ่งนั้นต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พร้อมกับชวนให้สมาชิกได้ตระหนักว่า *"อย่าใช้ชีวิตด้วยความคาดหวัง จงใช้ชีวิตอยู่ด้วยสติปัญญา"* • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกที่ได้คลายความคับข้องใจจากเรื่องที่ประสบมา แบ่งปัน ถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนเองได้คลายความทุกข์นั้นให้สมาชิกคนอื่นได้เรียนรู้ เพื่อเป็นกระแสนำให้สมาชิกที่ยังคับข้องใจ

ช่วงเข้ากลุ่ม/ประเด็นนำสู่การเรียนรู้ในกลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
			อยู่ได้เรียนรู้ที่จะคลายความคับข้องใจลงในขณะนั้นหรือแบ่งปันเพื่อเรียนรู้ในกลุ่มต่อไป
ช่วงที่ 7 สู่อิสรภาพ	อริยสัจ 4, ไตรลักษณ์ และปฏิจจสมุปบาท	เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะได้เป็นอิสระจากความยึดติดกับความ "*ชอบ*" และ "*ไม่ชอบ*" ที่อยู่ภายในใจ นำชีวิตไปสู่ความสุขด้วยอิสรภาพนั้น	• ผู้นำกลุ่มพูดคุยทักทายสมาชิกแล้วชวนให้สมาชิกได้ใช้กระดาษที่แจกให้พับครึ่งเข้าหากัน ด้านหนึ่งให้เขียนถึงสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตที่ "ชอบ" แล้วอีกด้านหนึ่งให้เขียนถึงสิ่งที่ "ไม่ชอบ" • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวในชีวิตและสำรวจใจของตนเองว่า เมื่อพบเจอสิ่งที่ชอบ ใจของตนเป็นอย่างไร (พอใจ เป็นสุข ตื่นเต้น ฯลฯ) เมื่อสิ่งที่ชอบนั้นเปลี่ยนแปลงไปหรือเมื่อเจอกับสิ่งที่ไม่ชอบ ใจของตนเป็นอย่างไร (ไม่พอใจ ปั่นป่วน เสียใจ ฯลฯ) • ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นว่า เมื่อเรามีสิ่งที่ชอบในใจ และยึดมั่นไว้ว่าจะต้องเป็นไปอย่างนั้น แต่ในความเป็นจริงของชีวิต แม้จะชอบเพียงใด ก็ไม่สามารถยึดไว้ไม่ให้เปลี่ยนแปลงได้ หากมีเหตุปัจจัยให้ต้องเปลี่ยนสิ่งที่ชอบก็ต้องเปลี่ยนแปลงในที่สุด • ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ถ่ายทอดประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อพาให้สมาชิกออกจากความทุกข์ ความยึดมั่นในความพอใจ ถูกใจของ

ช่วงเข้ากลุ่ม/ประเด็นนำสู่การเรียนรู้ในกลุ่ม	ฐานแนวคิดพุทธธรรม	เป้าหมาย	กระบวนการ
			ตนเองตลอดจนเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาแบ่งปันประสบการณ์และการช่วยเหลือ • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ค่อย ๆ ขยายความเข้าใจในชีวิต และเกิดความงอกงามในจิตใจจากการรับรู้ชีวิตที่ชัดเจนขึ้น • ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นว่าเมื่อเรามี "ชอบและไม่ชอบ" ทำให้เราไม่สามารถอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างแนบสนิทกลมกลืน การยึดอยู่กับความชอบเป็นที่มาของความทุกข์ หากเราเรียนรู้ที่จะอยู่กับชีวิตอย่าง "ก็ได้" ไม่ยึดติด ใจของเราก็หลุดออกจากบ่วงที่บีบคั้น สู่ความปลอดโปร่ง เบาสบาย สงบสุข เป็นการเดินทางสู่อิสรภาพของใจ

ในการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัยได้ฝึกอบรมและนิเทศให้ผู้นำกลุ่มดำเนินกลุ่มตามโครงสร้างกลุ่มดังกล่าวข้างต้น จำนวน 7 ชั่วโมงเพื่อให้การดำเนินกลุ่มเป็นไปตามแนวทางที่กำหนด

4. การฝึกอานาปานสติ

ในการวิจัยครั้งนี้ การฝึกอานาปานสติเป็นเครื่องมือทดลองอีกอย่างหนึ่งในกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยกำหนดการฝึกไว้ดังนี้

4.1 ผู้นำฝึก

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กราบอาราธนาพระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภทฺร ปญฺโญ วัดอาวุธวิกสิตาราม บางพลัด กรุงเทพ ฯ ผู้ซึ่งฝึกอานาปานสติมาตั้งแต่ปี พ.ศ.

2539 – ปัจจุบัน และเป็นผู้นำฝึกอานาปานสติตั้งแต่ปี พ.ศ.2543 – ปัจจุบัน เป็นผู้นำฝึกอานาปานสติทั้ง 2 รุ่นวิจัย โดยแต่ละรุ่นวิจัยดำเนินการนำฝึกในกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม (กลุ่มทดลองที่ 1 นำฝึกในช่วงการทดลองที่ 2 หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกลุ่มทดลองที่ 2 นำฝึกในช่วงการทดลองที่ 1 ก่อนการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ) โดยรุ่นวิจัยที่ 1 กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน ส่วนรุ่นวิจัยที่ 2 กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีสมาชิกกลุ่มละ 8 คน และในช่วงการฝึกอานาปานสติของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มในแต่ละรุ่นวิจัยนั้น ผู้วิจัยได้จัดให้อยู่ในช่วงเวลาเดียวกับกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้ง 2 รุ่นวิจัย (*รายละเอียดประสบการณ์การเป็นผู้นำฝึกอานาปานสติของผู้นำฝึกในงานวิจัยนี้แสดงไว้ในภาคผนวก ช*)

4.2 ระยะเวลา

กลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกอานาปานสติมีจำนวนชั่วโมงการฝึกเท่ากับกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธคือ 7 ช่วงเวลา ๆ ละประมาณ 2 - 3 ชั่วโมง รวมระยะเวลาของการฝึก 20 ชั่วโมง โดยสมาชิกกลุ่มทดลองได้ฝึกอานาปานสติทั้งในท่ายืน ท่านั่ง ท่าเดิน (จงกรม) และท่านอน รวมถึงการทบทวนผลการฝึก และการรับฟังบรรยายธรรมหัวข้ออานาปานสติ กลุ่มทดลองทุกกลุ่มที่ฝึกอานาปานสติในแต่ละรุ่นวิจัยได้รับการฝึกครบ 20 ชั่วโมง

4.3 ท่าฝึก

ท่าฝึกอานาปานสติในแต่ละช่วงเวลา (session) ของการฝึก พระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภทฺรปญฺโญ พระสงฆ์ผู้นำฝึกอานาปานสติได้ให้กลุ่มทดลองฝึกอานาปานสติทั้งในท่ายืน ท่าเดิน ท่านั่ง และท่านอน โดยใช้ระยะเวลา 20 นาทีถึง 1 ชั่วโมงในแต่ละอิริยาบถ สลับกันไปกับการทบทวนผลการฝึกและการบรรยายธรรม

4.4 เงื่อนไขการฝึก

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์สำหรับกลุ่มทดลองที่ฝึกอานาปานสติไว้ดังนี้

1. กลุ่มทดลองทุกคนมีคะแนนภาวะอุเบกขาและคะแนนปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย
2. กลุ่มทดลองทุกคนมีความสมัครใจในการเข้าฝึก
3. กลุ่มทดลองทุกคนเข้าฝึกได้ครบตามตามเวลาที่กำหนดไว้คือ 20 ชั่วโมง
4. กลุ่มทดลองทุกคนมีความพร้อมสำหรับการฝึกทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการฝึก เช่น เจ็บป่วยทางร่างกาย เป็นต้น

4.5 กระบวนการฝึก

กระบวนการฝึกอานาปานสติในการวิจัยครั้งนี้ พระอาจารย์ผู้นำฝึกอานาปานสติได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม (รุ่นละ 2 กลุ่ม) ฝึกอานาปานสติตามแบบที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือ กำหนดลมหายใจเข้าออก ไม่มีคำบริกรรม โดยฝึกทั้งในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน พร้อมกันนี้พระอาจารย์ผู้นำฝึกยังได้เน้นหลักการที่สำคัญของอานาปานสติคือ การตั้งสติหรือกำหนดสติตามเห็นร่างกาย (กาย) เวทนา (ตามเห็นความรู้สึก) จิต (ตามเห็นความคิด) ธรรม (ตามเห็นสภาพเป็นจริงแห่งสรรพสิ่ง) หรือที่เรียกกันว่า สติปัฏฐาน 4 ซึ่งมีอยู่ในการฝึกอานาปานสติ นอกจากนี้พระอาจารย์ผู้นำฝึกยังได้เพิ่มเติมการฝึกด้วยการบรรยายธรรม และสนทนาธรรมขั้นในช่วงระหว่างการฝึกอานาปานสติด้วยดังแสดงในตารางที่ 3.19

ตารางที่ 3.19 กระบวนการฝึกอานาปานสติในแต่ละกลุ่มทดลอง

ช่วงเวลา (session) ที่	กิจกรรมฝึก	ระยะเวลา	หมายเหตุ
1	• แนะนำวิธีการและขั้นตอนฝึกอานาปานสติ • ฝึกกำหนดลมหายใจเข้าออก • ฝึกทำสมาธิแบบอานาปานสติ โดยกำหนดสติอยู่ที่ลมหายใจ โดยทำการฝึกทั้งในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง และนอน และกำหนดสติอยู่ที่กายคือลมหายใจเข้าออก • ทบทวนผลการฝึก (สอบอารมณ์กัมมัฏฐาน) *(ช่วงที่ 1 เน้นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน)*	3 ชม.	หยุดพักในช่วงระหว่างฝึกประมาณ 10 นาที
2	• ฝึกอานาปานสติโดยการเอาสติไปจดจ่อไว้ที่ลมหายใจในอิริยาบถนั่ง • ทบทวนผลการฝึก • ธรรมบรรยายประมาณ 10 นาที • ฝึกอานาปานสติโดยการเอาสติไปจดจ่อไว้ที่กายคือลมหายใจในอิริยาบถเดิน ยืน และนอน • ทบทวนผลการฝึก	3 ชม.	หยุดพักในช่วงระหว่างฝึกประมาณ 10 นาที
3	• ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะฝึกให้เห็นความรู้สึกเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจนหายไป ตลอดถึงความรู้สึกต่างที่เกิดขึ้นภายในใจขณะฝึก (เวทนา) โดยฝึกในท่านั่ง • ทบทวนผลการฝึก • ธรรมบรรยายและสนทนาธรรมประมาณ 15 นาที	3 ชม.	หยุดพักในช่วงระหว่างฝึกประมาณ 10 นาที

ช่วงเวลา (session) ที่	กิจกรรมฝึก	ระยะเวลา	หมายเหตุ
	• ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจในอิริยาบถเดิน ยืน และนอน • ทบทวนผลการฝึก *(ช่วงนี้เน้นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)*		
4	• ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะฝึกให้เห็นความรู้สึกเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ตลอดถึงความรู้สึกต่างที่เกิดขึ้นภายในใจขณะฝึก (เวทนา) โดยฝึกในท่านั่ง • ทบทวนผลการฝึก • ธรรมบรรยายและสนทนาธรรมประมาณ 15 นาที • ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจในอิริยาบถเดิน ยืน และนอน • ทบทวนผลการฝึก *(ช่วงนี้เน้นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)*	3 ชม.	หยุดพักในช่วงระหว่างฝึกประมาณ 10 นาที
5	• ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหรือจิตใจที่ฟุ้งกระจายหรือสงบนิ่งในขณะฝึก (จิต) โดยฝึกในท่านั่ง • ทบทวนผลการฝึก • ธรรมบรรยายประมาณ 15 นาที • ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความคิดที่เกิดขึ้นขณะฝึกหรือจิตใจที่อยู่ในขณะฝึกว่าสงบหรือฟุ้งซ่านอยู่ภายในใจในอิริยาบถเดิน ยืน และนอน • ทบทวนผลการฝึก *(ช่วงนี้เน้นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)*	3 ชม.	หยุดพักในช่วงระหว่างฝึกประมาณ 10 นาที
6	• ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหรือจิตใจที่ฟุ้งกระจายหรือสงบนิ่งในขณะฝึก (จิต) โดยฝึกในท่านั่ง • ทบทวนผลการฝึก • ธรรมบรรยายประมาณ 15 นาที • ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความคิดที่เกิดขึ้นขณะฝึกหรือจิตใจที่อยู่ในขณะฝึกว่าสงบหรือฟุ้งซ่านอยู่ภายในใจในอิริยาบถเดิน ยืน และนอน • ทบทวนผลการฝึก	3 ชม.	หยุดพักในช่วงระหว่างฝึกประมาณ 10 นาที

ช่วงเวลา (session) ที่	กิจกรรมฝึก	ระยะเวลา	หมายเหตุ
	(ช่วงนี้เน้นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)		
7	• ฝึกอานาปานสติโดยการรับรู้ความเป็นจริงเกี่ยวกับลมหายใจ ความจริงของความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ความจริงเกี่ยวกับความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในขณะฝึก (ธรรม) ว่าไม่สามรถที่จะอยู่ในสภาพเดิมได้ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ควบคุมได้ยาก เป็นไปตามธรรมชาติของสภาวะนั้น ๆ ในช่วงนี้การฝึกยังคงอยู่ในท่านั่ง • ทบทวนผลการฝึก • ปิดการฝึกอานาปานสติ *(ช่วงนี้เน้นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)*	2 ชม.	ไม่มีการหยุดพักในช่วงนี้

อนึ่ง สถานที่สำหรับดำเนินการทดลองตามงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งการทดลองออกเป็น 2 รุ่น โดยแต่ละรุ่นมีกระบวนการทดลองที่เหมือนกัน กล่าวคือ กระบวนการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นเวลา 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) จากนั้นเข้ารับการฝึกอานาปานสติเป็นเวลาอีก 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) เหมือนกัน ในช่วงเวลาเดียวกัน กระบวนการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 2 เริ่มต้นด้วยการฝึกอานาปานสติเป็นเวลา 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) จากนั้นเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นเวลาอีก 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) เหมือนกัน การเข้าร่วมการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในแต่ละเครื่องมือวิจัยที่สลับกันได้จัดกระทำในเวลาเดียวกัน ใช้ระยะเวลาเข้าร่วมที่เท่ากัน แต่จัดกระทำในที่ที่ต่างกันซึ่งอยู่ภายในบริเวณสถานที่เดียวกัน การจัดกระทำการทดลองเช่นนี้ผู้วิจัยดำเนินการเหมือนกันทั้ง 2 รุ่นคือ

• รุ่นที่ 1 ดำเนินการทดลอง ณ บ้านกลางสวนรีสอร์ท อ.อัมพวา จ.สมุทร สงคราม ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างจำนวน 11 คน ออกเป็น 2 กลุ่มทดลองซึ่งสมาชิกกลุ่มเลือกจับกลุ่มกันตามความสมัครใจ โดยกลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ณ เรือนรับรอง จากนั้นเข้าฝึกอานาปานสติ ณ ห้องประชุม ซึ่งตรงกันข้ามกับกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ ณ ห้องประชุม จากนั้นเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ณ เรือนรับรอง สถานที่ดังกล่าวทั้งหมดตั้งอยู่ภายในบริเวณบ้านกลางสวนรีสอร์ต อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม การดำเนินการวิจัยในรุ่นที่ 1 นี้ดำเนินการในระหว่างวันที่ 9 – 13 กุมภาพันธ์ 2554 รวม 5 วัน 4 คืน

● รุ่นที่ 2 ดำเนินการทดลอง ณ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร (เพาะพันธุ์พืชเลี้ยง) อ.หนองใหญ่ จ.ชลบุรี ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน ออกเป็น 2 กลุ่มทดลองซึ่งสมาชิกกลุ่มเลือกจับกลุ่มกันตามความสมัครใจ โดยกลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ณ ห้องพักรับรองวิทยากร จากนั้นเข้าฝึกอานาปานสติ ณ ห้องประชุมใหญ่ ซึ่งตรงกันข้ามกับกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกอานาปานสติ ณ ห้องประชุมใหญ่ จากนั้นเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ณ ห้องพักรับรองวิทยากร สถานที่ดังกล่าวทั้งหมดตั้งอยู่ภายในบริเวณศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร (เพาะพันธุ์พืชเลี้ยง) อ.หนองใหญ่ จ.ชลบุรี การดำเนินการวิจัยในรุ่นที่ 2 นี้ดำเนินการในระหว่างวันที่ 28 กุมภาพันธ์ – 4 มีนาคม 2554 รวม 5 วัน 4 คืน

5. เครื่องมือตรวจสอบการดำเนินการกลุ่มพัฒนาตน ฯ และการฝึกอานาปานสติ

เครื่องมือที่ใช้ตรวจสอบการดำเนินการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ และแบบประเมินการรับรู้ที่มีต่อการฝึกอานาปานสติในแต่ละช่วงเวลา (session) แบบประเมินทั้ง 2 ฉบับนี้เป็นการรายงานตนเอง (self-report) ของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยทั้งในการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ และฝึกอานาปานสติ นอกจากนี้เครื่องมือตรวจสอบการดำเนินการกลุ่มพัฒนาตน ฯ และการฝึกอานาปานสติอีกอย่างหนึ่งคือบันทึกประจำวันซึ่งมีลักษณะคล้ายแบบประเมินการรับรู้คือเป็นการรายงานตนเองของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทดลอง โดยบันทึกประจำวันนี้ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างรายงานปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจที่แสดงถึงความเคลื่อนไหวภายในใจหลังเข้าร่วมวิจัยผ่านไปในแต่ละวัน (*รูปแบบแบบประเมินการรับรู้ทั้ง 2 ฉบับ และบันทึกแสดงในภาคผนวก ก*)

5.1 แบบประเมินการรับรู้

แบบประเมินการรับรู้ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ร่วมในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบประเมินที่ให้กลุ่มตัวอย่างรายงานตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ และหลังการฝึกอานาปานสติในแต่ละช่วงเวลา (session) มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบการดำเนินการกลุ่ม และการฝึกอานาปานสติ (manipulation check) ให้เป็นไปตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ในแผนการ มี 2 แบบ คือ

1. แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธต่อประเด็นต่าง ๆ เป็นคำถามปลายเปิด (Open-Question) ตอบเป็นอัตนัย โดยให้สมาชิกกลุ่มได้รายงานตนเอง (self-report) เกี่ยวกับความรู้สึกต่อบรรยากาศกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม กระบวนการกลุ่ม และประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม เป็นต้น แบบประเมินนี้ผู้วิจัยนำมาจากแบบ

ประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มที่สร้างขึ้นโดย เพริศพรรณ แดนศิลป์ (2550) โดยให้กลุ่มทดลองตอบหลังเข้ากลุ่มสิ้นสุดลงในแต่ละช่วงเวลา (session)

2. แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกที่เข้าฝึกอานาปานสติต่อประเด็นต่าง ๆ เป็นคำถามปลายเปิด (Open-Question) ตอบเป็นอัตนัย โดยให้สมาชิกกลุ่มได้รายงานตนเอง (self-report) เกี่ยวกับความรู้สึกต่อบรรยากาศการฝึก ผู้นำฝึก กระบวนการฝึก และประโยชน์ที่ได้จากการฝึก เป็นต้น แบบประเมินนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นและนำไปใช้โดยการให้กลุ่มทดลองตอบหลังฝึกอานาปานสติสิ้นสุดลงในแต่ละช่วงเวลา (session)

5.2 บันทึกประจำวัน

บันทึกประจำวันเป็นแบบรายงานตนเอง (self-report) ของกลุ่มทดลองที่ได้เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หรือฝึกอานาปานสติแล้วได้บรรยายถึงปรากฏการณ์ภายในใจที่เกิดขึ้นหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ และ/หรือหลังการฝึกอานาปานสติผ่านไปในแต่ละวัน ทั้งนี้เพื่อให้เห็นปรากฏการณ์ทางใจที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของกลุ่มทดลองเพื่อเป็นข้อมูลยืนยันการเกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้นของภาวะอุเบกขาและปัญญา บันทึกประจำวันนี้ผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้น

อนึ่ง ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบประเมินตนเองและบันทึกประจำวันมาวิเคราะห์ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ และร่วมกับการอภิปรายผลการวิจัยด้วย

6. ผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือ

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญคือเป็นทั้งผู้นิเทศผู้นำกลุ่มพัฒนาตน ฯ และเป็นทั้งผู้วิจัย ทั้งนี้เพื่อให้การดำเนินกลุ่มพัฒนาตน ฯ และการฝึกอานาปานสติเป็นไปอย่างถูกต้องตามตามกระบวนการวิจัย และได้ผลการวิจัยที่มีความถูกต้อง แม่นยำและน่าเชื่อถือได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้มีความพร้อมด้านคุณสมบัติที่สามารถเอื้อต่อการวิจัยได้ ดังนี้

1. ด้านความเข้าใจในหลักพุทธธรรม

- ผู้วิจัยมีประสบการณ์การศึกษาหลักพุทธธรรมโดยการบวชเป็นภิกษุในพุทธศาสนาเป็นเวลา 18 ปี และเป็นผู้นำฝึกอานาปานสติในขณะบวชเป็นภิกษุประมาณ 15 ครั้ง ๆ ละ 30 ชั่วโมงโดยประมาณ

- ในด้านการศึกษาหลักพุทธธรรม ผู้วิจัยสำเร็จการศึกษาเปรียญธรรม 8 ประโยคซึ่งเป็นหลักสูตรเกี่ยวกับภาษาบาลีในพระไตรปิฎก นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสารคำสอนและเทศนาทางด้านพุทธศาสนา เช่น หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน หลวงปู่ชา สุภัทโท ท่านพุทธทาส พระพรหมคุณาภรณ์ ชยสาโรภิกขุ ญาณธัมโมภิกขุ และท่าน

ติช นัท ฮันท์ เป็นต้น ตลอดถึงงานเขียนของฆราวาสที่ฝึกปฏิบัติตามแนวทางพุทธศาสนาอีกหลายท่าน

2. ด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

● ผู้วิจัยได้ฝึกประสบการณ์เป็นผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิต (practicum) ในเทอมต้นของปีการศึกษา 2550 และวิชาการฝึกประสบการณ์การเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา (internship) ในปีการศึกษา 2552 รวม 25 กลุ่ม คิดเป็นชั่วโมงได้ 500 ชั่วโมง

● ผู้วิจัยได้ร่วม workshop ในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่จัดโดยสาขาจิตวิทยาการปรึกษาประมาณ 5 ครั้ง

3. ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

● ด้านความรู้ ความเข้าใจในระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนวิชา "การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล" (3600626) ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2549 ซึ่งสอนโดย รองศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยได้มีการศึกษารายย่อยเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ลงทะเบียนเรียนวิชาวิจัยเชิงคุณภาพของคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2 รายวิชา คือ วิชาสัมมนาระเบียบวิธีวิจัยทางมานุษยวิทยา (2403850) สอนโดย ศาสตราจารย์ ดร. สุภางค์ จันทวานิช และวิชาวิธีวิจัยเชิงคุณภาพในทางสังคมศาสตร์ (2400704) สอนโดย ศาสตราจารย์ ดร.สุภางค์ จันทวานิช และ ศาสตราจารย์ ดร.อมรา พงศาพิชญ์ ในปีการศึกษา 2551 โดยทั้ง 2 วิชานี้ผู้วิจัยลงทะเบียนเพื่อร่วมฟัง (sit-in)

4. ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ

● ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนวิชาการวิจัยเชิงจิตวิทยา (3800784) ในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2549 ซึ่งสอนโดย รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ส่วนด้านสถิติสำหรับวิเคราะห์การวิจัยเชิงปริมาณนั้น ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนวิชาสถิติสำหรับจิตวิทยา 1 (3800602) ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2549 ซึ่งสอนโดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.นงลักษณ์ วิรัชชัย

นอกจากที่กล่าวมา ขณะดำเนินกลุ่ม ผู้วิจัยใช้อุปกรณ์เครื่องมือประกอบอื่น ๆ เช่น เครื่องบันทึกเสียง สมุดจดบันทึก กระดาษ ปากกา ฯลฯ ช่วยในการบันทึกข้อมูลด้วย

การดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยนำหนังสือขอความร่วมมือจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงอธิการบดี / คณบดี ของมหาวิทยาลัยทั้ง 2 แห่ง เพื่อขอเก็บข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ในการดำเนินวิจัย (เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง)

1.2 ผู้วิจัยจัดเตรียมแผนการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยกำหนดแนวทางและแผนการดำเนินการกลุ่ม (รายละเอียดในภาคผนวก ค) และขอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและพุทธธรรม 1 ท่านตรวจสอบแผนการดำเนินกลุ่มดังกล่าว เมื่อผู้เชี่ยวชาญเห็นชอบ ผู้วิจัยจึงนำไปใช้ในการทดลอง

1.3 ผู้วิจัยจัดเตรียมแผนดำเนินการฝึกอานาปานสติ โดยกำหนดแนวทางการฝึก (รายละเอียดในภาคผนวก ค) เพื่อให้ช่วงเวลาสอดรับกับการดำเนินกลุ่มพัฒนาตน ฯ ซึ่งทดลองในช่วงเวลาเดียวกัน และต่อเนื่องกันในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 จากนั้นผู้วิจัยขอให้พระสงฆ์ที่เชี่ยวชาญด้านการฝึกอานาปานสติตรวจสอบแผนดำเนินการฝึก เมื่อพระสงฆ์เห็นชอบ ผู้วิจัยจึงนำไปใช้ในการทดลอง

1.4 ในการดำเนินการกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัยได้เรียนเชิญ คุณสิทธิพร ครามานนท์ ผู้ซึ่งสำเร็จการศึกษาระดับมหาบัณฑิตทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา และมีความชำนาญในการดำเนินการกลุ่มพัฒนาตน ฯ เป็นผู้นำกลุ่มโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นิเทศ พร้อมกันนี้ ผู้วิจัยได้กราบอาราธนาพระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภทฺรปญฺโญ พระสงฆ์ผู้ฝึกอานาปานสติมาเป็นเวลากว่า 10 ปี เป็นผู้นำฝึกอานาปานสติในกลุ่มตัวอย่างด้วย

1.5 พร้อมกันนี้ ผู้วิจัยได้นำโครงการวิจัยเสนอคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อดำเนินการตรวจสอบพิจารณาประเด็นทางจริยธรรมในการวิจัยอีกด้วย

2. ขั้นก่อนการทดลอง

ก่อนเข้าสู่กระบวนการทดลองในรุ่นวิจัยที่ 1 และรุ่นวิจัยที่ 2 ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

2.1 ในรุ่นวิจัยที่ 1 ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์จากคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อ

ความร่วมมือในการวิจัย ส่วนรุ่นวิจัยที่ 2 ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์จากคณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัย

2.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาไปให้นิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 42 คน และนิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 84 คน ตอบแบบวัดทั้ง 2 ฉบับภายใต้ชื่อ "แบบสำรวจตนเอง (1) และแบบสำรวจตนเอง (2) โดยได้นิสิตที่มีค่าคะแนนภาวะอุเบกขาและค่าคะแนนปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 73 คน

2.3 จากนั้น ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจงนิสิตกลุ่มประชากรที่มีค่าคะแนนภาวะอุเบกขาและค่าคะแนนปัญญาต่ำกว่าค่าเฉลี่ย และมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลองเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 41 คน

2.4 ผู้วิจัยดำเนินการชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัยและระยะดำเนินการในโครงการให้แก่นิสิตที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัย และเพื่อเป็นการดำเนินการตามหลักจริยธรรมและจรรยาบรรณในการวิจัย ผู้วิจัยได้ขอให้นิสิตที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2.5 นิสิตที่สมัครใจเข้าร่วมวิจัยทั้ง 2 มหาวิทยาลัยเลือกรุ่นเข้าร่วมวิจัยตามวัน และเวลาที่สะดวก

2.6 ผู้วิจัยติดต่อสถานที่ในการดำเนินการวิจัย โดยในรุ่นที่ 1 ได้เลือกสถานที่ดำเนินการวิจัยเป็นบ้านกลางสวนรีสอร์ต อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม ซึ่งเป็นพื้นที่ที่เงียบไม่ไกลจากกรุงเทพ ฯ และกว้างพอที่จะเอื้อให้ดำเนินการกลุ่มและฝึกอานาปานสติในช่วงเวลาเดียวกันได้ การติดต่อสถานที่ในการดำเนินการวิจัยรุ่นที่ 2 ก็เช่นเดียวกัน ผู้วิจัยได้เลือกศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร (เพาะพันธุ์พืชเลี้ยง) อ.หนองใหญ่ จ.ชลบุรี เป็นสถานที่ดำเนินการวิจัย ศูนย์ส่งเสริม ฯ เป็นสถานที่กว้าง และเงียบสงบ

2.7 ในรุ่นวิจัยที่ 1 และรุ่นวิจัยที่ 2 ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่มเข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก่อนฝึกอานาปานสติ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกอานาปานสติก่อนเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกลุ่มควบคุม (random treatment) โดยมีสมาชิกในกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คนในรุ่นที่ 1 และ กลุ่มละ 8 คนในรุ่นที่ 2

ตารางที่ 3.20 การจัดกลุ่มตัวอย่างและกระบวนการทดลองในการวิจัย

groups	Pre-test	Experiment$_1$	Posttest$_1$	Experiment$_2$	Posttest$_2$
Ex group 1	Y_{1a} Y_{2a}	X_1	Y_{1b} Y_{2b}	X_2	Y_{1c} Y_{2c}
Ex group 2	Y_{1a} Y_{2a}	X_2	Y_{1b} Y_{2b}	X_1	Y_{1c} Y_{2c}
Con group	Y_{1a} Y_{2a}	-	Y_{1b} Y_{2b}	-	Y_{1c} Y_{2c}

Ex group 1 หมายถึง กลุ่มทดลองที่ 1 (เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและฝึกอานาปานสติ)

Ex group 2 หมายถึง กลุ่มที่ 2 (ฝึกอานาปานสติและเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

Con group หมายถึง กลุ่มควบคุม (ไม่ได้รับ treatments ใด ๆ)

X_1 หมายถึง เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

X_2 หมายถึง ฝึกอานาปานสติ

Y_{1a}, Y_{1b}, Y_{1c} หมายถึง แบบวัดภาวะอุเบกขา 3 ฉบับคือ ฉบับช่วงก่อนการทดลอง ฉบับช่วงหลังการทดลองที่ 1 และฉบับช่วงหลังการทดลองที่ 2

Y_{2a}, Y_{2b}, Y_{2c} หมายถึง คะแนนแบบวัดปัญญา 3 ฉบับคือ ฉบับช่วงก่อนการทดลอง ฉบับช่วงหลังการทดลองที่ 1 และฉบับช่วงหลังการทดลองที่ 2

3. ขั้นดำเนินการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญา ก่อนการทดลอง (pretest) ก่อนออกเดินทางไปสู่สถานที่ที่จัดเตรียมไว้สำหรับดำเนินการทดลอง

3.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ) ซึ่งมีคุณสิทธิพร ครามานนท์ เป็นผู้นำกลุ่มและผู้วิจัยเป็นผู้นิเทศการทำกลุ่มตามโครงสร้างกลุ่มที่กำหนดไว้ในตาราง (รายละเอียดดังแสดงในภาคผนวก ค) โดยใช้ระยะเวลาดำเนินกลุ่ม 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) โดยขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างบันทึกเสียงสนทนาตลอดกระบวนการกลุ่ม ในช่วงเวลาเดียวกัน กลุ่มทดลองที่ 2 ก็เข้าฝึกอานาปานสติ โดยมีพระอาจารย์มหาพิเชษฐวงศ์ ภทฺรปญฺโญ เป็นผู้นำฝึก และใช้ระยะเวลาฝึกอานาปานสติ 20 ชั่วโมงหรือเท่ากับ 7 ช่วงเวลา (session) ซึ่งเท่ากันกับกลุ่มทดลองที่ 1

3.3 เมื่อกลุ่มทดลองที่ 1 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกอานาปานสติครบ 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) แล้ว ผู้วิจัย ให้กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาฉบับช่วงหลังการทดลองที่ 1 (posttest[1]) จากนั้น ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 เข้าฝึกอานาปานสติ โดยมีพระอาจารย์

มหาพิเชษฐวงศ์ ภทฺรปญฺโญ เป็นผู้นำฝึก และใช้ระยะเวลาทำการฝึก 20 ชั่วโมง หรือ 7 ช่วงเวลา (session) ในช่วงเวลาเดียวกัน ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 2 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยระยะเวลาที่เท่ากันกับกลุ่มทดลองที่ 1 คือ 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) โดยมีคุณสิทธิพร ความานนท์ เป็นผู้นำกลุ่มและผู้วิจัยเป็นผู้นิเทศการทำกลุ่ม เมื่อกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกอานาปานสติ และกลุ่มทดลองที่ 2 เข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธครบ 20 ชั่วโมงหรือ 7 ช่วงเวลา (session) ของช่วงการทดลองที่ 2 แล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบวัดภาวะอุเบกขาและแบบวัดปัญญาฉบับทดสอบช่วงหลังการทดลองที่ 2 (posttest 2)

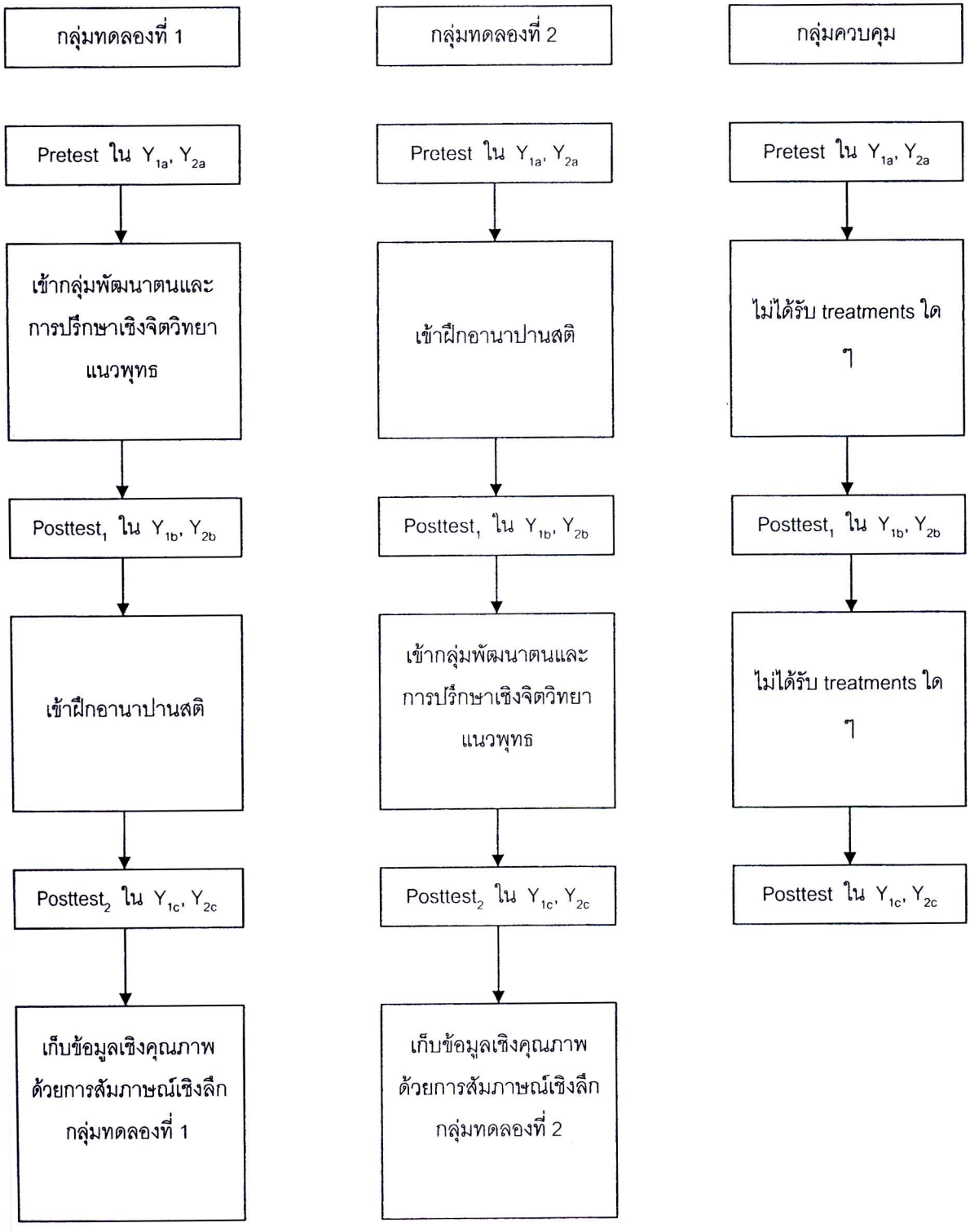
3.4 อนึ่ง เมื่อการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธและการฝึกอานาปานสติสิ้นสุดลงในแต่ละช่วงเวลา (session) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เขียนแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกที่มีต่อการเข้ากลุ่มพัฒนาตนฯ (ในกลุ่มที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนฯ) และเขียนแบบประเมินการรับรู้ที่มีต่อการฝึกอานาปานสติ (ในกลุ่มที่ฝึกอานาปานสติ) พร้อมกันนี้ เมื่อกระบวนการทดลองสิ้นสุดลงในแต่ละวัน ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 เขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ฯ หรือหลังการฝึกอานาปานสติ ผู้วิจัยดำเนินการเช่นนี้ในแต่ละวันที่มีการดำเนินการทดลองของแต่ละรุ่นวิจัย ผู้วิจัยกระทำเช่นนี้ในแต่ละช่วงเวลาของการเข้ากลุ่มหรือการฝึก ของแต่ละกลุ่ม และของแต่ละรุ่นอีกด้วย

3.5 ส่วนการดำเนินการในกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ผู้วิจัยไม่ได้ดำเนินการตามสภาพการทดลองแต่อย่างใด คงให้อยู่ในสภาพการณ์ปกติ

3.6 หลังกระบวนการวิจัยเสร็จสิ้นลงในแต่ละรุ่นวิจัย ผู้วิจัยขอสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมทดลอง และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ด้วย

รูปแบบการวิจัยดังกล่าวผู้วิจัยได้ดำเนินการในกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยใน 2 รุ่น ๆ ละ 2 กลุ่มทดลอง 1 กลุ่มควบคุม รวมเป็น 6 กลุ่ม โดยแต่ละครั้งจะมีรูปแบบการทดลองที่เหมือนกัน

แผนภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการทดลองและเก็บข้อมูล



นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ศึกษาภาวะอุเบกขาและปัญญาหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติ โดยวิเคราะห์ข้อมูลเชิง

คุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) รวมถึงแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ และบันทึกประจำวัน ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่เข้าร่วมกระบวนการทดลองในโครงการวิจัยทั้ง 2 รุ่น

4. ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ด้วยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน

- ค่าเฉลี่ยมัชฌิมเลขคณิต (Mean)
- ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดแต่ละข้อ โดยใช้สูตรค่าที (t-test)

3. การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient)

4. สถิติสำหรับการทดสอบสมมุติฐาน

- เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะอุเบกขาและค่าเฉลี่ยคะแนนปัญญาของกลุ่มทดลองคือกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กลุ่มฝึกอานาปานสติ และกลุ่มควบคุม โดยการใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนเชิงพหุ (MANOVA)

5. ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. หลังจากผู้วิจัยได้ให้ผู้ช่วยวิจัย สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นตัวแทนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 7 คนที่เข้าเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลเพื่อขอสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนี้

1.1 เป็นผู้ให้ข้อมูลที่เข้าร่วมทดลองครบตามเวลาที่กำหนดไว้

1.2 เป็นผู้ให้ข้อมูลที่ผู้นำกลุ่ม (คุณสิทธิพร ครามานนท์) ประเมินว่ามีภาวะอุเบกขาและปัญญาเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

1.3 เป็นผู้ให้ข้อมูลที่ยินยอมให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์เชิงลึกได้

อนึ่ง เพื่อเป็นการดำเนินการวิเคราะห์เครื่องมือเชิงคุณภาพและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย ผู้วิจัยได้นำเทปสัมภาษณ์เชิงลึกมาถอดเทปเสียงโดยถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร อ่านเนื้อหาทั้งหมดซ้ำเพื่อสำรวจและถอดรหัส (coding) ออกมาเป็นกลุ่มคำ จากนั้นวิเคราะห์จัดกลุ่ม (Categorize) ของรหัสข้อความนั้นออกมาเป็นประเด็น (Theme) ที่เกี่ยวกับภาวะอุเบกขาและปัญญา โดยนำข้อความหรือประโยคที่สำคัญมากำหนดเป็นความหมาย/ประเด็น

2. จากนั้นเพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือหรือตรวจสอบขั้นตอนการถอดรหัสข้อความ ผู้วิจัยจึงใช้วิธีตรวจสอบจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญและอยู่ในสาขาเดียวกัน โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คนคือ ดร.สุภาพร ประดับสมุทร คุณกสิณฌาน ถ้ำเสือ และคุณธัญลักษณ์ วัฒนา เฉลิมยศ อ่านอย่างละเอียดทุกคำอีกครั้งเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องที่สุด (Confirmability)

3. พร้อมกันนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่ม แบบประเมินการรับรู้การฝึกอานาปานสติ และบันทึกประจำวันของกลุ่มทดลองทั้งหมดหลังเสร็จสิ้นกระบวนการทดลองทั้ง 2 กระบวนการในแต่ละรุ่นวิจัย มาให้ผู้เชี่ยวชาญอีก 2 ท่านคือ คุณรุจิรัตน์ กำมะหยี่ และคุณจิระสุข สุขสวัสดิ์ อ่านอย่างละเอียดทุกคำ และทำการถอดรหัสข้อความ (coding) และนำมาเปรียบเทียบดูความสอดคล้องหรือแตกต่างจากการถอดรหัสข้อมูลของการสัมภาษณ์เชิงลึก

4. จากนั้น ผู้วิจัยนำประเด็น (Theme) ที่ได้ทั้งจากแบบประเมินทั้ง 2 ฉบับ บันทึกประจำวัน และการสัมภาษณ์เชิงลึกมาเปรียบเทียบกัน (Comparison) เพื่อแสวงหาความเหมือนกันและความแตกต่างกันของข้อมูลทั้ง 2 ชุด และสร้างข้อสรุปอธิบายปรากฏการณ์อย่างละเอียดไปแบบรวมกันและแบบสังเคราะห์ (Integrated and synthesized) เป็นประโยคที่เป็นโครงสร้างพื้นฐานของปรากฏการณ์ และเป็นสรุปแนวคิดประสบการณ์จริง

5. ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลที่ละเอียด ครอบคลุม ครบถ้วน ทำให้ผู้อ่านสามารถติดตามกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลได้ในทุกแง่มุม

6. อนึ่ง ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่ได้นำผลการวิจัยนี้ไปอ้างอิงยังสถานการณ์อื่น (Transferability) หากแต่ใช้อ้างอิงในกรณีที่อธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มได้ ที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มที่ศึกษานี้เท่านั้น