

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการรักษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ และเพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ ผู้วิจัยเสนอขั้นตอนการดำเนินการวิจัยตามหัวข้อต่อไปนี้

๓.๑ แบบของการวิจัย

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๔ การดำเนินการศึกษาและทดลอง

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ แบบของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการรักษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ และเพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโครงการคลินิกธรรมะรักษาใจ ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ มีลักษณะดังนี้

กลุ่ม	ประเมินก่อนทดลอง	ทดลอง	ประเมินหลังการทดลอง
กลุ่มตัวอย่าง	T1	X	T2

T1 คือ ประเมินก่อนทดลอง

X คือ ทดลอง

T2 คือ ประเมินหลังการทดลอง

กระบวนการวิจัยเพื่อบรรลุมัตถุประสงค์ที่ ๑ อาศัยการวิจัยเชิงเอกสารเพื่อรวบรวมและวิเคราะห์หลักคำสอนทางพุทธศาสนาเถรวาท ร่วมกับหลักทฤษฎีและแนวทางปฏิบัติทางพุทธจิตวิทยา เพื่อสังเคราะห์กิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นเรื่องการศึกษาแบบกลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ส่วนกระบวนการวิจัยเพื่อบรรลุมัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ อาศัยการวิจัยกึ่งทดลอง(Quasi-experimental research) ที่มีการประเมินก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest Post-test Design) โดยมีสมาชิกกลุ่ม ๑๐ คน จากนั้นทำการประเมินก่อนการทดลองด้วยแบบวัดความสุขของคนไทย กรมสุขภาพจิต (T๑) แล้วมีการจัดกระทำ (X) กับกลุ่มตัวอย่าง เป็นระยะเวลาต่อเนื่อง ๕ วัน รวมระยะเวลาในการทำกิจกรรม ๓๒.๓๐ ชั่วโมง แล้วทำการประเมินหลังการทดลอง (T๒) ด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินอย่างเดียวกันกับการประเมินก่อนการทดลอง แล้วนำผลการประเมินมาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน แล้วอภิปรายผลเพื่อหาคำตอบผลของการเปรียบเทียบในการวิจัย

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

๓.๒.๑ กลุ่มประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

๑) ประชากร (Population) ได้แก่ ผู้ป่วยเรื้อรังในคลินิกธรรมะรักษาใจ โครงการมิตรภาพบำบัด ในคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร ประจำปี ๒๕๕๕ ทั้งสิ้นจำนวน ๓๐ คน

๒) กลุ่มตัวอย่าง (Sample)

ผู้ป่วยในคลินิกธรรมะรักษาใจ โครงการมิตรภาพบำบัด ในคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร ประจำปี ๒๕๕๕ ที่เป็นผู้ป่วยเรื้อรัง ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑๐ คน เป็นการศึกษาในช่วงเวลาตั้งแต่ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ถึง เดือนมีนาคม ๒๕๕๕

๓.๒.๒ เกณฑ์ในการคัดเลือก (Inclusion Criteria)

๑) ผู้ป่วยในคลินิกธรรมะรักษาใจ โครงการมิตรภาพบำบัด ในคณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร ประจำปี ๒๕๕๕ ที่เป็นผู้ป่วยเรื้อรัง

๒) มีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมในการวิจัย และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอด

๓) มีศักยภาพในการรับรู้อายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจสมบูรณ์

๔) ผ่านการคัดเลือกจากพยาบาลวิชาชีพ

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้บทคัดกรองแบบสอบถามประกอบด้วย แบบวัดความสุขของคนไทย (นพ. อภิชัย มงคล และคณะ (พ.ศ. ๒๕๕๒) โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต)

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐาน เกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะของคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Checklists) และ/หรือเติมคำลงในช่องว่างที่กำหนด

ส่วนที่ ๒ ประกอบด้วย แบบวัดความสุขของคนไทย ลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า ๕ ระดับ

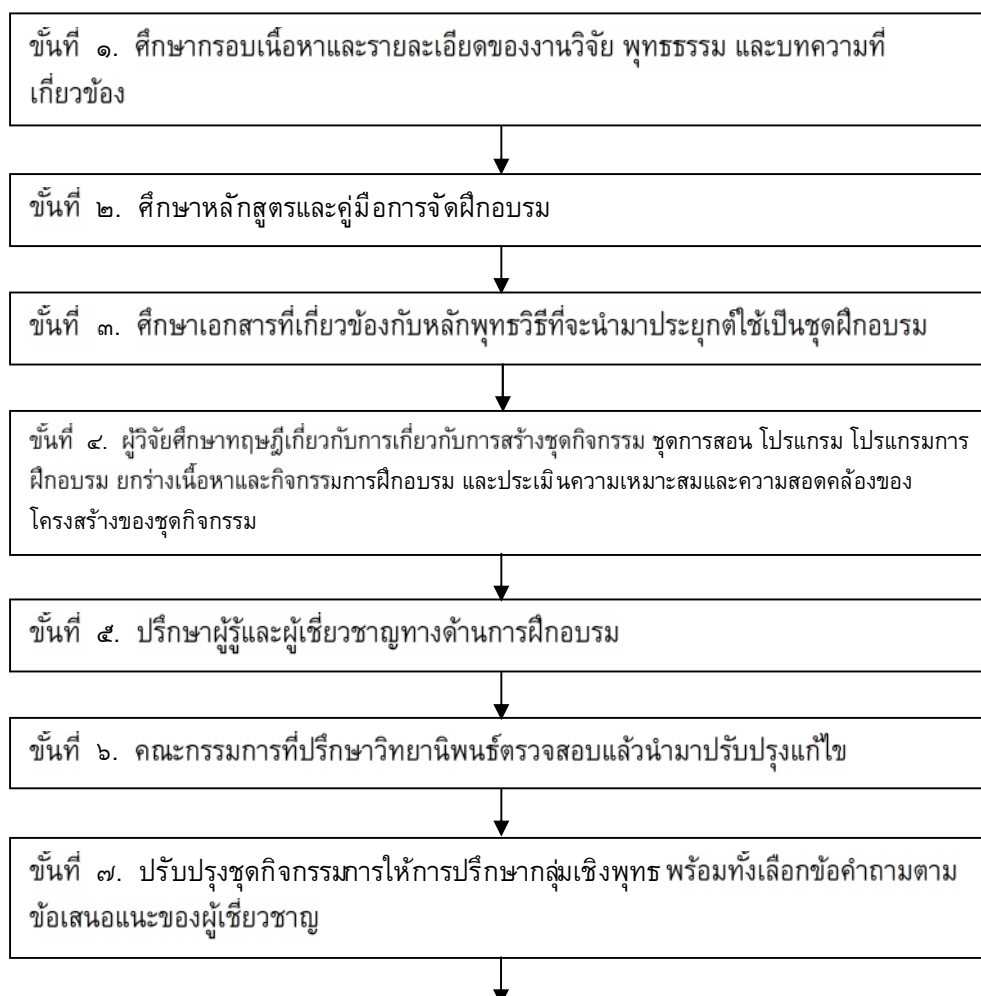
- มากที่สุด** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด
- มาก** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกเรื่องนั้น ๆ มากหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก
- ปานกลาง** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกเฉย ๆ เรื่องนั้น ๆ หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ ปานกลาง
- น้อย** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย
- น้อยที่สุด** หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น

ตัวอย่างแบบวัดความสุขของคนไทยโดยกรมสุขภาพจิต

ข้อ	คำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต					
๒	ท่านรู้สึกสบายใจ					
๓	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำรงดำเนินชีวิตประจำวัน					
๔	ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง					
๕	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์					
๖	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)					
๗	ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมี					

	เหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น					
๘	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต					
๙	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์					
๑๐	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา					
๑๑	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
๑๒	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง					
๑๓	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว					
๑๔	หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี					
๑๕	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน					

๓.๓.๒ ชุดกิจกรรม แผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ เพื่อความเข้าใจในชีวิต ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการค้นคว้า ตำรา วารสาร โดยเน้นวิธีการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธ ซึ่งแบ่งขั้นตอนได้ดังนี้



ขั้นที่ ๘. ปรับปรุงสื่อที่ใช้ประกอบชุดกิจกรรมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงพุทธรให้มีความสมบูรณ์เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นที่ ๙. นำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

โปรแกรมการพัฒนาคุณภาพชีวิต ระยะเวลา ๕ วัน

๑. กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสมัครใจของสมาชิก โดยผ่านการประเมินของสุขภาพ โดยพยาบาลผู้ดูแลในเรื่องสุขภาพที่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ ในระยะเวลา ๒ – ๒.๓๐ นาที

โปรแกรม	๑๓.๐๐-๑๓.๒๐	๑๓.๒๐-๑๔.๐๐	๑๔.๐๐-๑๔.๑๕	๑๔.๑๕-๑๔.๓๐	๑๔.๓๐-๑๔.๕๐
โปรแกรมที่ ๑ ๒๒ ก.พ.๕๕	การเรียนรู้เรา-เขา -ปฐมนิเทศ -แนะนำกิจกรรม -สร้างสัมพันธ์ภาพ	รู้กาย เจริญใจ -กายภาวนา จิต ภาวนา	รู้กายสังขาร-ใจ -ทุกข์มีไว้กำหนดรู้	เจริญเมตตาจิต ตาชิตฐาน -ก่อนจากลา การบ้าน	-ฝึกฝนด้วย ตนเอง
โปรแกรมที่ ๒ ๒๓ ก.พ.๕๕	รู้กาย เจริญใจ -กายภาวนา จิต ภาวนา	-เรียนรู้แบ่งปัน -อดีตที่น่าเรียนรู้	ไม่มีความบังเอิญ สาเหตุความทุกข์ -เกิดแต่กรรม -กรรมคืออะไร	จิตตาชิตฐาน -ก่อนจากลา การบ้าน	-ฝึกฝนด้วย ตนเอง
โปรแกรมที่ ๓ ๒๔ ก.พ.๕๕	รู้กาย เจริญใจ -กายภาวนา จิต ภาวนา	-เรียนรู้แบ่งปัน -อดีตที่น่าเรียนรู้	เกิด-ดับ ที่ใจ -ฝึกเรียนรู้ไป ปฏิบัติ	จิตตาชิตฐาน -ก่อนจากลา การบ้าน	-ฝึกฝนด้วย ตนเอง
โปรแกรมที่ ๔ ๒๕ ก.พ.๕๕	รู้กาย เจริญใจ -กายภาวนา จิต ภาวนา	-สรรพสิ่งย่อม เชื่อมโยง -อดีตที่น่าเรียนรู้	ถือเมื่อยก็วาง -รู้มรรคโพชฌังค ภาวนา	จิตตาชิตฐาน -ก่อนจากลา การบ้าน	-ฝึกฝนด้วย ตนเอง
โปรแกรมที่ ๕ ๒๖ ก.พ.๕๕	รู้กาย เจริญใจ -กายภาวนา จิต ภาวนา	-อดีตที่น่าเรียนรู้	บัวพ้นน้ำ -เห็นในการเปลี่ยน แปลงในชีวิต-ชรา -เข้าใจในความตาย ที่เป็นส่วนหนึ่งของ ชีวิต -มองเห็นความเป็น จริงของชีวิตใน ปัจจุบัน	-ทอดผ้าป่า ความทุกข์ -ผูกข้อมือให้ กำลังใจซึ่งกันและ กัน -สรุปร่วมกัน -ทำประเมินหลัง กิจกรรม	-ฝึกฝนด้วย ตนเองในวิถีชีวิต ที่เป็นปกติ

แผนภูมิที่ ๓.๒ ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรม แผนการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มเชิงพุทธ

วันที่ ๑ ของกิจกรรม

การเรียนรู้ความทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ อย่างเข้าใจ

มีสติระลึกหัวใจ

- ไหว้พระ สวดรัตนคุณ เจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ
- รับศีล เจริญศีลานุสสติ

มีสติระลึกกาย

- ทำกายบริหาร กายานุสสติ

การเรียนรู้ความทุกข์ ทางกาย ใจ และสังขม เรียนรู้ขั้นที่ ๕

- แนะนำตัวและกลุ่ม
- แนะนำเรื่องราวความเป็นมา
 - ความตั้งใจที่จะให้คลายทุกข์ด้วยหลักธรรมสำหรับผู้ป่วยจึงเกิดงานวิจัยนี้ขึ้น
 - เรียนรู้การยึดมั่นในขั้นที่ ๕ เป็นสาเหตุแห่งทุกข์
 - การยึดมั่นในรูป เวทนา ความรู้สึก สัญญา ความจำได้
 - หมายรู้ สังขาร การจินตนาการ วิญญาณ การรู้อารมณ์
 - ทำให้เกิดทุกข์

-คู่มือความทุกข์ “บัวตอนต้น”

-สะท้อนทุกข์ในตน

- เจริญสติพิจารณาความทุกข์ในตน

-กิจกรรมหลุมแห่งทุกข์

- แนะนำกติกาในการสนทนา

-สนทนาธรรมกลุ่มร่วมกันคลี่ทุกข์ ตามเอกสารหลุมแห่งทุกข์

โดยใช้หลักของการให้การปรึกษากลุ่มตามลำดับ

เทคนิค

การสร้างสัมพันธภาพ การจับและฟัง การสะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถาม การทำให้
กระจ่าง การสรุปความ การยอมรับ และการให้กำลังใจ

-ร่วมกันสรุปความทุกข์

-แผ่เมตตาจิต รับพร

-ฝากกิจกรรมเจริญสติ(ทำกายบริหาร,ไหว้พระ,สวดมนต์,ทบทวนศีล,แผ่เมตตา,ทำสมาธิ,ให้

ระลึกว่าทุกข์มีสาเหตุหรือไม่)

-สร้างพลังใจด้วยการจับมือและกล่าวขอบคุณในบุญกุศลของกันและกัน

-ลาพระรัตนตรัย กลับอย่างมีสติ

วันที่ ๒ ของกิจกรรม

การเรียนรู้ทุกข์สมุทัยสัจอย่างเข้าใจ

มีสติระลึกหัวใจ

-ไหว้พระ สวดรัตนคุณ เจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ

-รับศีล เจริญศีลानุสสติ

มีสติระลึกกาย

-ทำกายบริหาร กายานุสสติ

การรับรู้เหตุเกิดทุกข์ในทุกข์นิโรธ

-เรียนรู้กรรมและปัจจัยสมุบาทฝ่ายเกิดในความดับ

-แนะนำตัวและบอกชื่อเพื่อนที่จำได้

-แนะนำเรื่องสืบเนื่องจากทุกข์ที่ผ่านมา

-ทบทวนการบ้าน

-เรียนรู้เรื่องกรรมคือการกระทำทั้งปวงเป็นเหตุให้เกิดผลคือทุกข์และสุข

-ปัจจัยสมุบาทฝ่ายเกิดในความดับ ทุกสิ่งมีเหตุจึงมีผล คือความ

ทุกข์มีเหตุมาจากกรรมที่ไม่ดี ฉะนั้น เมื่อปรารถนาความสุขก็ต้อง

ทำกรรมดีซึ่งเป็นเหตุแห่งความสุข

-ดูสื่อเหตุเกิดทุกข์เรื่องกรรม “กรรมลิขิต”

-สะท้อนเหตุเกิดทุกข์ในตน “รู้เขา รู้เรา”

-แนะนำกติกาในการสนทนา

-สนทนาธรรมกลุ่มร่วมกันคลี่เหตุเกิดทุกข์

เทคนิค

- การสร้างสัมพันธภาพ การเยียบและฟัง การสะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถาม การทำให้กระจ่าง การสรุปความ การยอมรับ และการให้กำลังใจ
- ร่วมกันสรุปความเหตุเกิดทุกข์
- แผ่เมตตาจิต รับพร
- ฝากกิจกรรมเจริญสติ(ทำกายบริหาร,ไหว้พระ,สวดมนต์,ทบทวนศีล,แผ่เมตตา,ทำสมาธิ,ให้ระลึกว่าทุกข์มีทางแก้ไขหรือไม่)
- ก่อนจากลา จับมือ ขอขอบคุณ โอบให้กำลังใจกันและกัน
- ลาพระรัตนตรัย กลับอย่างมีสติ

วันที่ ๓ ของกิจกรรม

การเรียนรู้ทุกขสมุทัยโรธสัจอย่างเข้าใจ

มีสติระลึกหัวใจ

- ไหว้พระ สวดรัตนคุณ เจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ
- รับศีล เจริญศีลानุสสติ

มีสติระลึกกาย

- ทำกายบริหาร กายานุสสติ

การรับรู้ความดับทุกข์เรียนรู้ปัจจุสมุปบาทฝ่ายดับ

และโพชฌงค์ ๗

- แนะนำตัวด้วยการบอกความประทับใจเพื่อนคนไหน
- แนะนำเรื่องสืบเนื่องจากครั้งที่ผ่านมา
- ทบทวนการบ้าน
- เรื่องปัจจุสมุปบาทฝ่ายดับ
 - ปัจจุสมุปบาทฝ่ายดับ ทุกสิ่งมีเกิดย่อมมีดับ คือความทุกข์เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ตามกฎของไตรลักษณ์ ฉะนั้น ความสุขย่อมเกิดขึ้นมาแทน เราจะมีใจว่างมองเห็นสุขนั้นหรือไม่
 - หลักโพชฌงค์ ๗ คือ สติ อยู่กับความจริง, ธัมมวิจยะ รู้ธรรมเสริมใจ, วิริยะ เพียรดูแลรักษากายใจ, ปิตี มองโลกในแง่ดี, ปัสสัทธิ หางานให้ใจทำ, สมาธิ ตั้งใจอย่างมีเป้าหมาย, อุเบกขา วางอารมณ์ไม่มองโลกในแง่ร้าย

-คู่มือความดับทุกข์เรื่อง “ทุกปัญหามีทางแก้”

(อ.กำพล ทองบุญน่ม)

-สะท้อนความดับทุกข์ในตน

-แนะนำกติกาในการสนทนา

-สนทนาธรรมกลุ่มร่วมกันคลี่ความดับทุกข์

เทคนิค

การสร้างสัมพันธภาพ การจับและฟัง การสะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถาม การทำให้

กระจ่าง การสรุปความ การยอมรับ และการให้กำลังใจ

-ร่วมกันสรุปความความดับทุกข์

-แผ่เมตตาจิต รับพร

-ฝากกิจกรรมเจริญสติ(ทำกายบริหาร,ไหว้พระ,สวดมนต์,รับศีล,แผ่เมตตา,ทำสมาธิ,ให้ระลึก

ว่าทุกข์มีทางแก้ไขด้วยวิธีใดได้บ้าง)

-ก่อนจากลา จับมือ ขอขอบคุณ กอดให้กำลังใจกันและกัน

-ลาพระรัตนตรัย กลับอย่างมีสติ

วันที่ ๔ ของกิจกรรม

การเรียนรู้มรรคสี่อย่างเข้าใจ

มีสติระลึกหัวใจ

-ไหว้พระ สวดรัตนคุณเจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ

-รับศีล เจริญศีลानุสสติ

มีสติระลึกกาย

-ทำกายบริหาร กายานุสสติ

๑.การรับรู้วิธีดับทุกข์ด้วยมรรค ๘และโพชฌงค์ ๗

-แนะนำตัวด้วยการบอกอาหารที่ท่านมีอยู่ล่าสุด

-แนะนำเรื่องสืบเนื่องจากครั้งที่ผ่านมา

-ทบทวนการบ้าน

-วิธีดับทุกข์ด้วยโพชฌงค์ ๗ ตามมรรค ๘

- เห็นว่าโพชฌงค์ ๗ เป็นประโยชน์ ควรคิด ควรสนทนา ควรฝึกฝน ควรประพฤติ ควรพากเพียร ควรใส่ใจ ควรมุ่งมั่น
- คู่มือวิธีการในการดับทุกข์เรื่อง “บัวตอนจบ”
- สะท้อนความดับทุกข์ในตน
- แนะนำกติกาในการสนทนา
- สนทนาธรรมกลุ่มร่วมกันคลี่ความดับทุกข์

เทคนิค

- การสร้างสัมพันธภาพ การเงี่ยและฟัง การสะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถาม การทำให้กระจ่าง การสรุปความ การยอมรับ และการให้กำลังใจ
- ร่วมกันสรุปวิธีการในการดับทุกข์
- แผ่เมตตาจิต รับพร
- ฝากกิจกรรมเจริญสติ(ทำกายบริหาร,ไหว้พระ,สวดมนต์,รับศีล,แผ่เมตตา,ทำสมาธิ,ให้ระลึกถึงทุกข์ตามเป็นจริงและความจริงของชีวิตเป็นอย่างไรบ้าง)
- ก่อนจากลา จับมือ ขอขอบคุณ กอดให้กำลังใจ แสดงความห่วงใย กันและกัน
- ลาพระรัตนตรัย กลับอย่างมีสติ

วันที่ ๕ ของกิจกรรม

การเรียนรู้สภาพทุกข์ตามเป็นจริงและการเข้าใจชีวิต

มีสติระลึกหัวใจ

- ไหว้พระ สวดรัตนคุณ เจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ
- รับศีล เจริญศีลानุสสติ

มีสติระลึกกาย

- ทำกายบริหาร กายานุสสติ

การเรียนรู้สภาพทุกข์ตามเป็นจริงและความจริงของชีวิต

- แนะนำว่ารู้จักใครบ้าง
- แนะนำเรื่องสืบเนื่องจากครั้งที่ผ่านมา
- ทบทวนการบ้าน
- แนะนำเรื่องสภาพทุกข์ตามเป็นจริงและความจริงของชีวิต
- สนทนาธรรมกลุ่มร่วมทำความเข้าใจสภาพทุกข์ตามเป็นจริงและความจริงของชีวิต

- กิจกรรมในทุกๆ ยังมีสุขมากมาย
- เรียนรู้การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและคุณค่าแห่งตนที่จะเป็นที่พึ่งของผู้อื่นต่อไป
- ตัดบาตรความทุกข์
- ผู้นำกลุ่มมอบพวงมาลัยดอกมะลิ กล่าวคำขอขมาโทษต่อพระรัตนตรัยและผู้มีพระคุณ
- ผู้นำกลุ่มมอบป้ายสายสิญจน์ สวดโพชฌังคปริตร โดยมีป้ายผูกข้อมือให้กำลังใจแก่กันและกัน
- ร่วมกันสรุปความเข้าใจสภาพทุกข์ตามเป็นจริงและความจริงของชีวิต
- กล่าวอนุโมทนาขอบคุณ
- เจริญบุญญานุสสติ รับพร
- รับของที่ระลึก
- ลาพระรัตนตรัย กลับอย่างมีสติ จบกิจกรรมด้วยใจเป็นสุข

(รายละเอียดที่สมบูรณ์อยู่ในภาคผนวก)

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจสอบและให้คะแนนตามข้อคำถามในแบบสอบถามในแต่ละข้อดังนี้

ข้อความที่มีความหมายในทางบวก ข้อความที่มีความหมายในทางลบ

	(คะแนน)	(คะแนน)
มากที่สุด	๕	๑
มาก	๔	๒
ปานกลาง	๓	๓
น้อย	๒	๔
น้อยที่สุด	๑	๕

เกณฑ์การแปลความหมาย

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การแปลความหมายและกำหนดเกณฑ์คุณลักษณะของแบบวัดความสุขของคนไทย ในการวิจัยครั้งนี้ดังนี้

- คะแนนเฉลี่ย ๔.๒๑ – ๕.๐๐ หมายถึง มีความสุขอยู่ในในระดับมากที่สุด
- คะแนนเฉลี่ย ๓.๔๑ – ๔.๒๐ หมายถึง มีความสุขอยู่ในในระดับมาก
- คะแนนเฉลี่ย ๒.๖๑ – ๓.๔๐ หมายถึง มีความสุขอยู่ในในระดับปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย ๑.๘๑ – ๒.๖๐ หมายถึง มีความสุขอยู่ในในระดับน้อย
- คะแนนเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๑.๘๐ หมายถึง มีความสุขอยู่ในในระดับน้อยที่สุด

๓.๔ การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยแบ่งเป็น ๔ ระยะ ดังนี้

ระยะที่ ๑ ระยะที่ทำการทดสอบก่อนอบรม (Pretest) กลุ่มทดลอง โดยใช้แบบทดสอบวัดความสุข

ระยะที่ ๒ ดำเนินชุดกิจกรรม โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึก โดยการใช้ชุดกิจกรรมแผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ เพื่อความเข้าใจในชีวิต ทุกข์ ซึ่งจะกระทำต่อเนื่องจากขั้นตอนเริ่มต้นการให้การศึกษา โดยผู้วิจัยจะใช้กิจกรรมหลักประกอบด้วย การถ่ายทอดเป็นคำพูด แล้วให้ชมวิดีโอซึ่งเป็นตัวอย่างผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่นำหลักธรรมมาปฏิบัติในการดำรงชีวิต และเข้าสู่กระบวนการสนทนากลุ่มเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นวิธีการให้การปรึกษาร่วมกับ การให้กำลังใจ การให้ข้อมูลใช้เวลาฝึกอบรม เป็นเวลาต่อเนื่อง ๕ วัน วันละ ๖.๓๐ ชั่วโมง รวม ๓๒.๓๐ ชั่วโมง

ระยะที่ ๓ หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรมชุดกิจกรรมแล้ว ทำการทดสอบหลังฝึกอบรม (Posttest) โดยใช้แบบทดสอบวัดความสุข ซึ่งเป็นชุดเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการฝึกอบรม (Pretest)

ระยะที่ ๔ นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบทดสอบวัดความสุขมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

ตาราง กำหนดการการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีเชิงพุทธ

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	สถานที่
๑	๒๒ ก.พ.๒๕๕๕	๑๓.๐๐ – ๑๕.๓๐ น. ๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.	ห้องกิจกรรมหอผู้ป่วยชั้น ๑๔ อาคาร เพชรรัตน์
๒	๒๓ ก.พ.๒๕๕๕	๑๓.๐๐ – ๑๕.๓๐ น. ๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.	ห้องกิจกรรมหอผู้ป่วยชั้น ๑๔ อาคาร เพชรรัตน์
๓	๒๔ ก.พ.๒๕๕๕	๑๓.๐๐ – ๑๕.๓๐ น. ๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.	ห้องกิจกรรมหอผู้ป่วยชั้น ๑๔ อาคาร เพชรรัตน์
๔	๒๕ ก.พ.๒๕๕๕	๑๓.๐๐ – ๑๕.๓๐ น. ๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.	ห้องกิจกรรมหอผู้ป่วยชั้น ๑๔ อาคาร เพชรรัตน์
๕	๒๖ ก.พ.๒๕๕๕	๑๓.๐๐ – ๑๕.๓๐ น. ๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.	ห้องกิจกรรมหอผู้ป่วยชั้น ๑๔ อาคาร เพชรรัตน์

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล

๑. สถิติพรรณนา (descriptive statistics) ข้อมูลส่วนบุคคลนำมาหาค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

๒. สถิติอ้างอิง (inferential statistics)

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสุข ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มที่เข้าร่วมฝึกชุดกิจกรรม แผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ เพื่อความเข้าใจในชีวิต โดยใช้สูตร t- test แบบ Paired test

สูตรการคำนวณหาค่าสถิติในการวิจัยครั้งนี้มีดังนี้

๑. ค่าร้อยละ (Percentage)

$$\text{สูตรคือ } P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ	P	แทน	ร้อยละ
f	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ	
N	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด	

๒. ค่าเฉลี่ย (Mean)

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
$\sum fx$			
	แทน	ผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนน	
N	แทน	จำนวนข้อมูลตัวอย่าง	

๓. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.) จากสูตร

	S.D.		$\sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{N - 1}}$
เมื่อ	S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	X	แทน	ค่าคะแนนแต่ละตัว
	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
	Σ	แทน	ผลรวม
	N	แทน	จำนวนข้อมูลทั้งหมด

ผู้วิจัยนำแบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวและคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูล เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมจากผู้ป่วยมาทำการวิเคราะห์หาค่าสถิติ ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป คือความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังได้รับกิจกรรม โดยใช้ Paired test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ p-value ≤ 0.05 นำค่าเฉลี่ยก่อนทดลองและหลังทดลองมาเปรียบเทียบเพื่อวิเคราะห์ผลของการทดลองด้านต่างๆ