

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. ผังการทดลอง กลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มควบคุม
2. คู่มือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ที่เหมาะสมกับผู้ติดเชื้อ HIV/ AIDS
3. โปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายแบบพระพุทธรักษาเยียวยาโรค (Buddha Healing)

กลุ่มควบคุม (Control Group)

	Week 1							Week 2							Week 3							Week 4						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
PL																												
Anxiety	A_1																											A_2
Biofeedback	F F_0	F F_0					F F_0							F F_0								F F_0						
CD ₄ T-Cells	C_1																											C_2
Buddha Healing																												

A_1 = วัดความวิตกกังวลก่อนทดลอง

A_2 = วัดความวิตกกังวลหลังทดลอง

C_1 - C_2 = ตรวจเลือด CD₄ T-cells

F = วัดอุณหภูมิผิวหนังก่อนทดลอง

F_0 = วัดอุณหภูมิผิวหนังหลังทดลอง

กลุ่มทดลอง 1 (Experimental Group B₁) (30 จังหวัด)

	Week 1							Week 2							Week 3							Week 4						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
PL	P ₁	P ₂					P ₃								P ₄							P ₅						
Anxiety	A ₁																											A ₂
Biofeedback	F ₁	F ₁					F ₁								F ₁							F ₁						
	F ₂	F ₂					F ₂								F ₂							F ₂						
CD ₄ T-Cells	C ₁																											C ₂
Buddha Healing	B ₁	B ₁	B	B	B	B	B	B ₁	B	B	B	B	B	B	B ₁	B	B	B	B	B	B	B ₁	B	B	B	B	B	B

- P₁₋₅ กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

A₁ = วัดความวิตกกังวลก่อนทดลอง

A₂ = วัดความวิตกกังวลหลังทดลอง

F₁ = วัดอุณหภูมิผิวหนังก่อนทดลอง

F₂ = วัดอุณหภูมิผิวหนังหลังทดลอง
- C₁-C₂ = ตรวจเลือด CD₄ T-cells

B₁ = Buddha Healing 1 = 30 จังหวัด

B = Buddha Healing = 30 จังหวัด ศึกษาที่ผ่าน วันละ 3 ครั้ง เข้า กลางวัน เย็น

กลุ่มทดลอง 2 (Experimental Group B₂) (90 จังหวัด)

	Week 1							Week 2							Week 3							Week 4						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
PL	P ₁	P ₂					P ₃							P ₄							P ₅							
Anxiety	A ₁																											A ₂
Biofeedback	F _{1,1} F _{2,1}	F _{1,1} F _{2,1}					F _{1,1} F _{2,1}							F _{1,1} F _{2,1}							F _{1,1} F _{2,1}							
CD ₄ T-Cells	C ₁																											C ₂
Buddha Healing	B ₂	B ₂	B	B	B	B	B	B ₂	B	B	B	B	B	B	B ₂	B	B	B	B	B	B	B ₂	B	B	B	B	B	B

P₁₋₅ กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

A₁ = วัดความวิตกกังวลก่อนทดลอง

A₂ = วัดความวิตกกังวลหลังทดลอง

F_{1,1} = วัดอุณหภูมินี้ก่อนทดลอง

F_{2,1} = วัดอุณหภูมินี้หลังทดลอง

C_{1-C₂} = ตรวจเลือด CD₄ T-cells

B₂ = Buddha Healing 3=90 จังหวัด

B = Buddha Healing =90 จังหวัด ผู้ทดลองทำเป็น วันละ 3 ครั้งเช้า กลางวัน เย็น

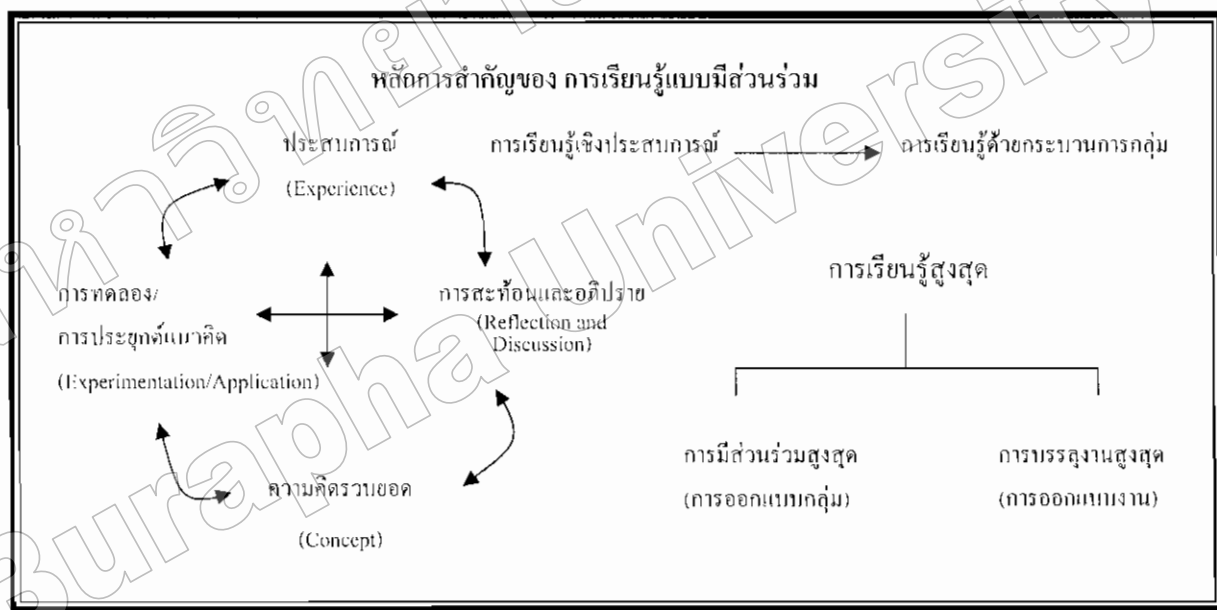
คู่มือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ที่เหมาะสมกับผู้ติดเชื้อ HIV/AIDS

หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) เป็นการเรียนรู้ที่ยึดกลุ่มตัวอย่างเป็นศูนย์กลางประกอบด้วยหลักการเรียนรู้พื้นฐาน 2 อย่าง คือ

1. การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning)
2. การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

แผนภูมิที่ 1 หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม



ที่มา : กรมสุขภาพจิต (2544: 9)

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning)

เกิดขึ้นประมาณ ค.ศ. 1967-1969 ในประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นยุคที่เยาวชนอเมริกันไม่ยอมรับค่านิยมและวัฒนธรรมของชาติตนเอง นักจิตวิทยากลุ่มหนึ่งได้ออกไปเรียนนอกมหาวิทยาลัย รวมกลุ่มกันแสวงหาวิธีการเรียนรู้แบบใหม่ จากการศึกษาค้นคว้า วิเคราะห์ ทดลอง จึงได้คิดค้นการเรียนรู้แบบใหม่ ซึ่งเรียกว่า Experiential learning ขึ้นมาและได้เผยแพร่แนวความคิด

นี้ในหนังสือ Handbook of Strucres Experiential โดยมี Pfeiffer and Jones เป็นบรรณาธิการ เนื้อหานำเอาประสบการณ์มาจัดเป็นโครงสร้างและมีตัวอย่างวิธีการจัดฝึกอบรมแบบต่าง ๆ ที่ใช้การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ประเทศไทยเริ่มนำ Experiential learning มาใช้ในปี ค.ศ.1972

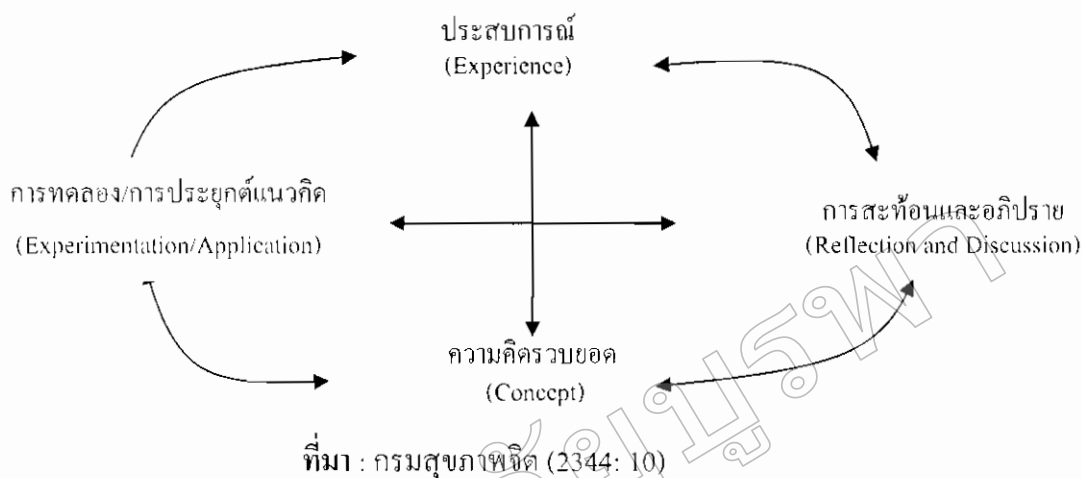
การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) เป็นการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม มีลักษณะที่สำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. เป็นการเรียนรู้อาศัยประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่าง
2. ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่องและเป็นการเรียนรู้เชิงรุก (Active learning) คือ กลุ่มตัวอย่างต้องทำกิจกรรมตลอดเวลาไม่ได้นั่งฟังบรรยายอย่างเดียว
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างด้วยกันเองและระหว่างกลุ่มตัวอย่างกับผู้วิจัย
4. ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง
5. อาศัยการสื่อสารทุกรูปแบบ เช่น การพูดหรือการเขียน การวาดรูป การแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งเมื่ออ่านยให้เกิดการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์การเรียนรู้

องค์ประกอบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

โคลบ (Kolb, 1984) ได้กล่าวถึงวงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ประกอบด้วย องค์ประกอบที่สำคัญ 4 องค์ประกอบ การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ กลุ่มตัวอย่างควรมีทักษะในการเรียนรู้ทั้ง 4 องค์ประกอบ แม้บางคนชอบ/ถนัด หรือมีบางองค์ประกอบมากกว่า เช่น เคยมีประสบการณ์จริง แต่ถ้าไม่ชอบแสดงความคิดเห็นหรือไม่นำประสบการณ์มาร่วมอภิปราย กลุ่มตัวอย่างนั้นก็จะขาดการมีทักษะในองค์ประกอบอื่น ฉะนั้นกลุ่มตัวอย่างจึงควรมีทิศทางการเรียนรู้ทุกด้าน และควรมีพัฒนาการเรียนรู้ให้ครบทั้งวงจร หรือทั้ง 4 องค์ประกอบ ดังนี้

แผนภูมิที่ 2 องค์ประกอบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ประยุกต์จาก Kolb , 1984



1. ประสบการณ์ (Experience) ในการฝึกอบรม เนื้อหาที่ใช้ในการให้ความรู้ หรือนำไปสู่ทักษะการสอนทักษะต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องที่กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์มาก่อนแล้ว เช่น “อบรมเกี่ยวกับการประเมินโครงการให้แก่นักวิชาการ” จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างคือ นักวิชาการ จะมีประสบการณ์เกี่ยวกับการประเมินในกิจกรรมอื่น ๆ มาก่อน ซึ่งนำมาใช้ในการอบรมครั้งนี้ได้ องค์ประกอบที่เป็นประสบการณ์นี้ ผู้วิจัยจะพยายามกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีประสบการณ์ดังกล่าวแล้ว ได้ดึงประสบการณ์ของตัวเองออกมาใช้ในการเรียนรู้ และสามารถแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองที่มีให้แก่เพื่อน ๆ ที่อาจมีประสบการณ์ที่เหมือนหรือต่างไปจากตนเองได้ ยิ่งขึ้นอยู่กับการใช้กระบวนการกลุ่มของผู้วิจัย การที่ผู้วิจัยพยายามให้กลุ่มตัวอย่างได้ดึงประสบการณ์มาใช้ในการอบรมจะทำให้เกิดประโยชน์ทั้งผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง การที่กลุ่มตัวอย่างได้ดึงประสบการณ์ของตัวเองออกมานำเสนอร่วมกับเพื่อน ๆ จะทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าคุณได้มีส่วนร่วมในฐานะสมาชิกคนหนึ่ง มีความสำคัญที่มีคนฟังเรื่องราวของตนเอง และได้มีโอกาสรับรู้เรื่องของคนอื่น ซึ่งจะทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น ทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นไปด้วยดี

ผู้วิจัย ไม่ต้องเสียเวลาในการอธิบายหรือยกตัวอย่างให้กลุ่มตัวอย่างฟัง เพียงแต่ใช้เวลาเล็กน้อยกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างได้เล่าประสบการณ์ของตนเอง ผู้วิจัยอาจใช้ใบชี้แจงกำหนดกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างในการนำเสนอประสบการณ์ ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่มีประสบการณ์ในเรื่องที่จะสอนหรือน้อย ผู้วิจัยอาจจะยกกรณีตัวอย่าง หรือสถานการณ์ก็ได้

2. การสะท้อนและอภิปราย (Reflection and Discussion) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่กลุ่มตัวอย่างจะได้แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัย

จะเป็นผู้กำหนดประเด็นการวิเคราะห์ วิเคราะห์ กลุ่มตัวอย่างจะได้เรียนรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของ คนอื่นที่ต่างไปจากตนเอง จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวางขึ้น และผลของการสะท้อนความคิดเห็นหรือการอภิปราย จะทำให้ได้ข้อสรุปที่หลากหลาย หรือมีน้ำหนักมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ขณะที่ ทำกลุ่มตัวอย่างจะได้เรียนรู้ถึงการทำงานเป็นทีม บทบาทของสมาชิกที่ดีที่จะทำให้งานสำเร็จ การควบคุมตนเองและการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น องค์ประกอบที่จะช่วยทำให้กลุ่มตัวอย่าง ได้พัฒนาทั้งด้านความรู้ และเจตคติในเรื่องที่อภิปราย การที่กลุ่มตัวอย่างจะอภิปรายหรือแสดงความคิดเห็น ได้มากน้อยแค่ไหน เป็นไปตามเนื้อหาที่จะสอนหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับใบงานที่ผู้วิจัย จัดเตรียม ซึ่งประกอบไปด้วยประเด็นอภิปรายหรือตารางการวิเคราะห์เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทำได้ สำเร็จ

3. **ความคิดรวบยอด (Concept)** เป็นองค์ประกอบที่กลุ่มตัวอย่าง ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ เนื้อหาวิชาหรือเป็นการพัฒนาด้านพุทธิพิสัย (Knowledge) เกิดได้หลายทาง เช่น จากการบรรยาย ของผู้วิจัย การมอบหมายให้อ่านจากเอกสาร ตำรา หรือได้จากการสะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย ในองค์ประกอบที่ 2 โดยผู้วิจัยอาจจะสรุปความคิดรวบยอดให้จากการอภิปรายและการนำเสนอของ กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างจะเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด ซึ่งความคิดรวบยอดนี้จะ ส่งผลไปถึงการเปลี่ยนแปลงเจตคติ หรือความเข้าใจในเนื้อหาขั้นตอนของการฝึกทักษะต่าง ๆ ที่ ช่วยทำให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

4. **การทดลอง/การประยุกต์แนวคิด (Experimentation/Application)** เป็นองค์ประกอบ ที่กลุ่มตัวอย่างได้ทดลองใช้ความคิดรวบยอดหรือผลิตชิ้นความคิดรวบยอดในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การสนทนา สร้างคำขวัญ ทำแผนภูมิ แผนภาพ เล่นบทบาทสมมุติ ฯลฯ หรือเป็นการแสดงถึงผล ของความสำเร็จของการเรียนรู้ในองค์ประกอบที่ 1 ถึง 3 ผู้วิจัยสามารถใช้กิจกรรมในองค์ประกอบ นี้ในการประเมินผลการเรียนการสอนได้ เช่น ถ้าวัตถุประสงค์ของการอบรมตั้งไว้ว่าให้ผู้รับการ อบรมสามารถวางแผนประเมินผลโครงการได้ กิจกรรมในการเรียนรู้ขององค์ประกอบนี้ผู้วิจัยก็ ต้องเตรียมใบงานให้ผู้รับการอบรมได้ทดลองทำแผนการประเมินโครงการ ซึ่งผู้รับการอบรม จะต้องนำความรู้เกี่ยวกับการประเมินโครงการจากการเรียนรู้ ในองค์ประกอบความคิดรวบยอดมา ใช้

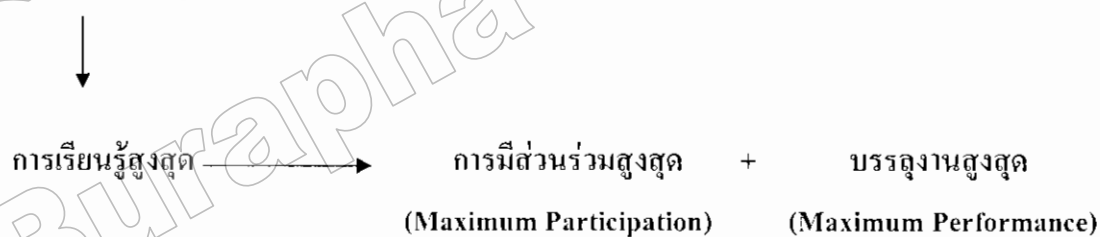
การเรียนการสอนหรือการอบรมส่วนใหญ่มีขนาดในองค์ประกอบทดลอง/ประยุกต์ แนวคิด ซึ่งถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่า เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ผู้วิจัยจะได้เปิดโอกาสให้กลุ่ม ตัวอย่างได้รู้จักการประยุกต์ใช้ความรู้ไม่ใ้เรียนแค่รู้ แต่ควรจะนำไปใช้ได้จริง

ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน หรือการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม จำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้ครบทั้ง 4 องค์ประกอบ องค์ประกอบทั้ง 4 มีความสัมพันธ์เป็นไปอย่างพลวัต (Dynamic) เกี่ยวข้องมีผลถึงกัน ผู้วิจัยจะเริ่มจากจุดใดก่อนก็ได้ ส่วนใหญ่จะเริ่มต้นจากประสบการณ์ (Experience) หรือความคิดรวบยอด (Concept) ซึ่งทั้ง 2 องค์ประกอบจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้ดึงข้อมูลเก่า หรือรับข้อมูลใหม่บางส่วนก่อน เพื่อนำไปสู่การอภิปราย และการประยุกต์ใช้ ระยะเวลาของแต่ละองค์ประกอบ ไม่จำเป็นต้องเท่ากัน ผู้วิจัยจัดได้ตามความเหมาะสมของกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบ เช่น ถ้าเนื้อหาที่สำคัญมากก็อาจใช้เวลานาน หรือถ้าผู้วิจัยมีประเด็นในการอภิปรายที่สำคัญและมาก ก็อาจใช้เวลาในการอภิปรายมากกว่าส่วนขององค์ประกอบความคิดรวบยอด

การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process) เป็นการเรียนรู้พื้นฐานที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเมื่อประกอบไปกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) กระบวนการกลุ่มจะช่วยทำให้กลุ่มตัวอย่างได้มีส่วนร่วมสูงสุดและทำให้บรรลุงานสูงสุด

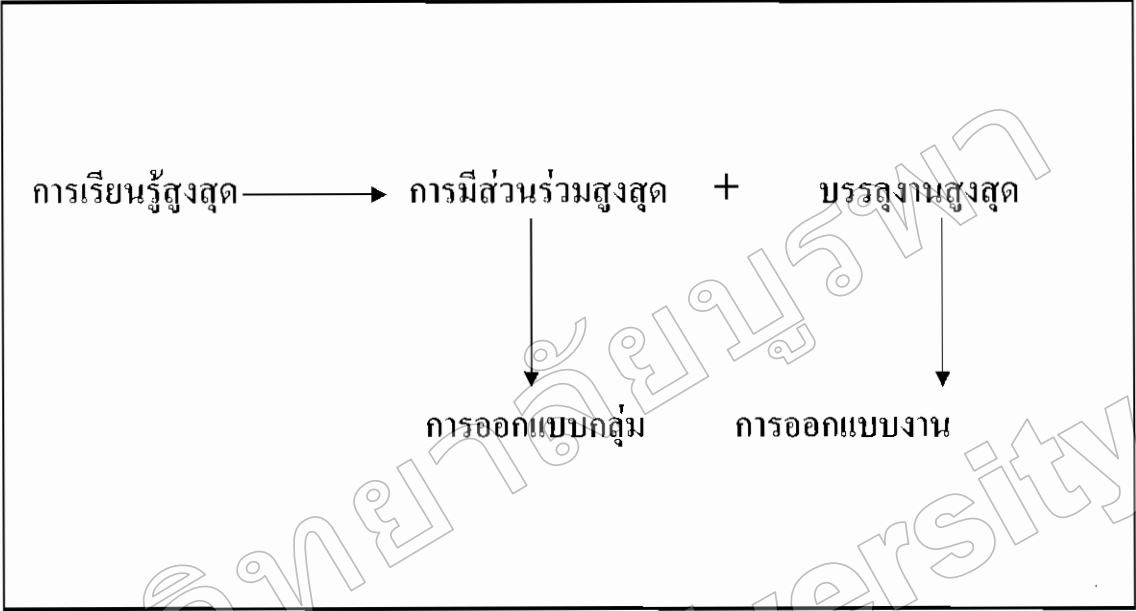
กระบวนการกลุ่ม (Group Process)



การมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation) ของกลุ่มตัวอย่าง ขึ้นอยู่กับการออกแบบกลุ่ม ซึ่งมีตั้งแต่กลุ่มเล็กที่สุด คือ 2 คน จนกระทั่งกลุ่มใหญ่ กลุ่มแต่ละประเภทมีข้อดีและข้อจำกัดต่างกัน กลุ่มตัวอย่างทุกคนควรมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมของแต่ละองค์ประกอบ ฉะนั้นผู้วิจัยจึงต้องพิจารณาตามจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

การบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance) ถึงแม้ผู้วิจัยจะออกแบบกลุ่มให้กลุ่มตัวอย่างทุกคน มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมแล้วก็ตาม แต่สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้กลุ่มตัวอย่างบรรลุงานสูงสุดได้ คือ การออกแบบงาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยจะต้องจัดทำเป็นใบงานที่กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในแผนการสอน

แผนภูมิที่ 3 การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process)



การออกแบบกลุ่มเพื่อการมีส่วนร่วมสูงสุด

ผู้วิจัยต้องพิจารณาออกแบบกลุ่มให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบของการเรียนรู้ กลุ่มแต่ละประเภทมีข้อบ่งชี้และข้อจำกัดดังต่อไปนี้

แผนภูมิที่ 4 กลุ่มพื้นฐาน

ประเภทกลุ่ม	ลักษณะกิจกรรมกลุ่ม	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่ม 2 คน (Pair Group)	กลุ่มตัวอย่างจับคู่ ปฏิบัติกิจกรรมที่ได้รับ มอบหมาย	ทุกคนได้มีส่วนร่วม ในการ แสดงความคิดเห็น/นำเสนอ ประสบการณ์ หรือฝึก ปฏิบัติ โดยทำพร้อม ๆ กัน ใช้เวลาไม่มาก	ขาดความหลากหลายทาง ความคิด และ ประสบการณ์ เพราะ เป็นการแลกเปลี่ยนกัน เพียง 2 คน
กลุ่ม 3 คน (Triad Group)	กลุ่มตัวอย่างจับกลุ่ม 3 คน แต่ละคนมีบทบาท ที่ชัดเจน อาจหมุนเวียน บทบาทกันได้	ทุกคนมีส่วนร่วมในการ เรียนรู้ตามบทบาทและ สามารถเรียนรู้ได้ครบทุก บทบาท	ขาดความหลากหลายและ ความกระตือรือร้นไปบ้าง อาจ ใช้เวลามากในการสลับ บทบาท
กลุ่มย่อยระดมสมอง (Buzz Group)	เป็นการรวมกลุ่ม 3 - 4 คน ใช้วิธีรวมง่าย ๆ เช่น นั่งใกล้ ๆ กัน ก็ หันหน้าเข้าหากัน เพื่อ แสดงความคิดเห็น ร่วมกัน	กลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม ทำกิจกรรมร่วมกันใน ระยะเวลาสั้น ๆ โดย ไม่ ต้องการข้อสรุปหรือ ข้อสรุปไม่ลึกซึ้งมากนัก	ขาดความลึกซึ้งเพราะไม่มี การอภิปรายกันมากหรือ ลึกซึ้ง
กลุ่มเล็ก (Small Group)	เป็นการจัดกลุ่ม 5 - 6 คน ทำกิจกรรมที่ได้รับ มอบหมายจนคล่อง	กลุ่มตัวอย่างได้แลกเปลี่ยน ความคิดเห็นและอภิปราย อย่างลึกซึ้งจนได้ข้อสรุป	ใช้เวลามาก ถ้ามีการกำหนด บทบาท ทุกคนจะมีส่วนร่วม ตามบทบาทที่กำหนด แต่ถ้า ไม่มี บางคนอาจมีส่วนร่วม น้อย

สรุป การออกแบบกลุ่มให้มีประสิทธิภาพ มีหลักที่ผู้วิจัยควรพิจารณา ดังนี้

- 1. ความยากง่ายในการมีส่วนร่วม
 - กลุ่ม 2 คน มีส่วนร่วมได้มากกว่ากลุ่มอื่น ๆ
- 2. ความลึกซึ้งของการแสดงความคิดเห็นหรือผลงาน
 - กลุ่มเล็ก สมาชิกจะแสดงความคิดเห็นได้ลึกซึ้งกว่ากลุ่มที่มีขนาดเล็กลงมา
- 3. การจัดสรรบทบาทของกลุ่มตัวอย่างในการเข้ากลุ่มแต่ละประเภท โดย
 - ไม่มีการกำหนดบทบาทในกลุ่ม 2 คน / กลุ่มย่อยระดมสมองและกลุ่มใหญ่

- มีการกำหนดบทบาทในกลุ่ม 3 คน และกลุ่มเล็ก

นอกจากการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มพื้นฐานประเภทต่าง ๆ แล้ว กลุ่มตัวอย่างสามารถประยุกต์การออกแบบกลุ่มในลักษณะอื่น เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ได้ ดังนี้

แผนภูมิที่ 5 กลุ่มที่ประยุกต์จากกลุ่มพื้นฐาน

ประเภทกลุ่ม	ลักษณะกิจกรรมกลุ่ม	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่มไขว้ (Cross – over Group)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ขั้นตอน โดยแยกให้กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมเฉพาะบางกลุ่ม จนมีความเชี่ยวชาญ จากนั้นจึงให้กลุ่มตัวอย่างจากแต่ละกลุ่มมารวมกันเป็นกลุ่มใหญ่ เพื่อบริณาการ	เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างใช้ศักยภาพของตนเองในการสร้างความรู้ กลุ่มตัวอย่างจะมีส่วนร่วมและได้เนื้อหาครบถ้วน	ใช้เวลามาก อาจมีความรู้ที่ตกหล่น
กลุ่มแบ่งย่อย (Subgroup)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ขั้นตอน จากกลุ่ม 8 – 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 – 4 กลุ่ม เพื่อให้ทำงานกลุ่มละอย่าง (ที่ไม่เหมือนกัน) จากนั้นจึงให้กลุ่มย่อยมารวมกันเพื่อบริณาการ	ไม่มีวิทยากรประจำกลุ่มย่อย หลังแบ่งกันทำงานแล้วจะมาสรุปความเห็นในกลุ่มใหญ่	ในการทำงานกลุ่มใหญ่ ต้องใช้วิทยากรประจำกลุ่มช่วยดำเนิน การเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์
กลุ่มพีรามิด (Pyramid Group)	รวบรวมความคิดเห็น เริ่มจากกลุ่ม 2 – 4 คน ทวีขึ้นไปเป็นขั้น ๆ จนครบทั้งชั้น	สร้างความตระหนักและความเข้าใจในความรู้สึกร่วมกันของกลุ่ม หรือฝ่าย	ขาดข้อสรุปหรือความลึกซึ้ง

การที่ผู้วิจัยออกแบบกลุ่มที่หลากหลายให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำกิจกรรมในแต่ละชั่วโมง สอน จะทำให้กลุ่มตัวอย่างได้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ตามลักษณะกลุ่มแต่ละประเภท การทำกิจกรรม กลุ่มช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีโอกาสแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้มาก มีการเคลื่อนไหวในการเรียนรู้ตลอดเวลา ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความตื่นตัวในการเรียนรู้และสนใจอย่างต่อเนื่อง

การออกแบบงานเพื่อบรรลุนานสูงสุด

จากประเภทของกลุ่มทั้งกลุ่มพื้นฐานและกลุ่มที่ประยุกต์จากกลุ่มพื้นฐาน จะเห็นได้ว่าแม้จะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้มีส่วนร่วมได้มาก แต่ก็ยังมีข้อจำกัดอยู่บ้าง เช่น ต้องใช้เวลานาน ความลึกซึ้งหรือความหลากหลายในประเด็นการอภิปราย สิ่งเหล่านี้เป็นหัวใจสำคัญของการบรรลุนานสูงสุด กลุ่มตัวอย่างสามารถกำหนดได้จากการออกแบบงาน ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญของการกำหนดงาน 3 ประการ คือ

1. การกำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนว่าจะให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่อทำอะไร ใช้เวลานานน้อยแค่ไหน เมื่อบรรลุนานแล้วจะให้ทำอะไรต่อ เช่น เตรียมเสนอผลหน้าชั้น
2. การกำหนดบทบาทของกลุ่มหรือสมาชิกให้ชัดเจน โดยทั่วไปกำหนดบทบาทในกลุ่มย่อย ควรให้แต่ละกลุ่มมีบทบาทที่แตกต่างกัน เมื่อนำมารวมในกลุ่มใหญ่จะเกิดการขยายการเรียนรู้ ทำให้ใช้เวลาน้อยในการเรียนรู้และไม่น่าเบื่อ การกำหนดบทบาท แต่ละกลุ่มให้ทำกิจกรรมยังรวมถึงการกำหนดบทบาทของสมาชิกในกลุ่มด้วย เช่น เล่นบทบาทสมมติ เป็นผู้สังเกตการณ์หรือเป็นตัวแทนกลุ่มในการนำเสนอผลของการทำงานกลุ่ม
3. การกำหนดโครงสร้างของงานที่ชัดเจน บอกรายละเอียดของกิจกรรมและบทบาทโดยทำเป็นกำหนดงานที่ผู้วิจัยแจ้งแก่กลุ่มตัวอย่าง หรือทำเป็นใบงานมอบให้กับกลุ่ม โดยจัดทำเป็นใบงานหรือใบชี้แจง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้
4. การออกแบบใบงาน หรือใบชี้แจง การที่จะให้กลุ่มทำงานได้สำเร็จโดยมีกรอบการทำงานที่ชัดเจน หรือสร้างเป็นตารางการวิเคราะห์ให้กลุ่ม

ใบงาน

เป็นข้อความกำหนดงานที่มีรายละเอียด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งส่วนใหญ่จะทำงานในกลุ่มเล็กหรือกลุ่มย่อยระดมสมองทำงานกลุ่มได้สำเร็จ ผลงานที่ได้จากการทำงานตามที่กำหนดในใบงานจะเป็นข้อสรุปที่มีความลึกซึ้ง เป็นไปตามประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการ ใบงานใช้มากในกิจกรรม

ขององค์ประกอบ สะท้อน/อภิปราย และการทดลอง/ประยุกต์แนวคิด และมีผลอย่างมากต่อการที่
กลุ่มตัวอย่างจะทำงานได้สำเร็จในเวลาที่กำหนดและตรงตามวัตถุประสงค์

ไบชีแจง

ไบชีแจง เป็นคำชี้แจงในการทำกิจกรรมกลุ่ม มีรายละเอียดไม่มาก ผู้วิจัยอาจเขียนใส่
กระดาษกลุ่มตัวอย่างอ่านให้ฟังพร้อมกัน ใช้ในกิจกรรมที่เป็นองค์ประกอบประสบการณ์ หรือการ
ประยุกต์แนวคิด ไบชีแจงควรมีข้อความสั้น ได้ใจความ กำหนดกิจกรรมตรงกับองค์ประกอบ

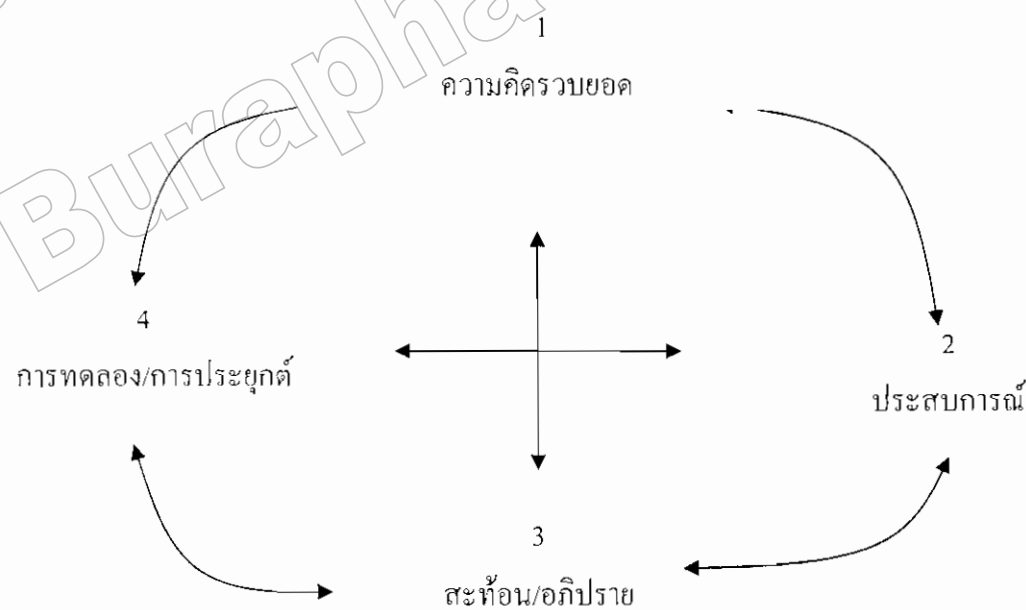
การจัดกิจกรรมอบรมแบบมีส่วนร่วม

การอบรมแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาบุคคลมีวัตถุประสงค์ 3 ด้าน คือ พุทธิพิสัย
(Knowledge) จิตพิสัย (Attitude) และทักษะพิสัย (Skill) ซึ่งมีความสัมพันธ์กัน การจัดกิจกรรม
อบรมเพื่อพัฒนาแต่ละด้านโดยจะใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การอบรมด้านพุทธิพิสัยแบบมีส่วนร่วม

ขั้นลงมือกระทำ

ขั้นรู้ชัดเห็นจริง



การอบรมด้านพุทธิพิสัยหรือความรู้ (Knowledge) เป็นการอบรมเพื่อทบทวนพัฒนาต่อยอดความรู้เดิม หรือการให้องค์ความรู้ใหม่ ๆ ที่กลุ่มตัวอย่างสามารถนำความรู้ใหม่นี้ไปผนวกกับความรู้เดิม เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนางาน หรือ แก้ปัญหาในการทำงาน กลุ่มตัวอย่างจะต้องผ่านขั้นตอนการเรียนรู้คือ รู้ เข้าใจ และสามารถนำความรู้ไปใช้ได้ Knowledge) จิตพิสัย (Attitude) และ ทักษะพิสัย (Skill) ซึ่งมีความสัมพันธ์กัน การจัดกิจกรรมอบรมเพื่อพัฒนาแต่ละด้านโดยจะใช้อบรมพัฒนาแต่ละด้านโดยจะใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การอบรมด้านพุทธิพิสัยโดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทั้ง 4 องค์ประกอบ สามารถจัดกิจกรรม แต่ละองค์ประกอบดังนี้

1. **ประสบการณ์** ผู้วิจัยจัดกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างได้นำเสนอความรู้ที่แต่ละคนมีอาจให้การจับคู่พูดคุยกันในระยะเวลาสั้น ๆ แล้วผู้วิจัยสุ่มถามแต่ละคู่ การให้กลุ่มตัวอย่างได้นำเสนอความรู้หรือประสบการณ์ เกี่ยวกับเนื้อหาที่ผู้วิจัยจะสอน จะช่วยให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงความรู้หรือประสบการณ์เดิมของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ในประสบการณ์ต่อไป

2. **ความคิดรวบยอด** จากประสบการณ์ที่กลุ่มตัวอย่างนำเสนอ ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นความคิดรวบยอด และบรรยายเพิ่มเติม แต่ถ้าผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการบรรยายความคิดรวบยอด อาจจะบรรยายไปบางส่วน แล้วทำให้กลุ่มตัวอย่างได้นำเสนอประสบการณ์ แล้วสรุปความคิดรวบยอดทั้งหมด ทุกครั้งที่ให้กลุ่มตัวอย่างนำเสนอประสบการณ์ ผู้วิจัยจะต้องสรุปเชื่อมโยงประสบการณ์นั้นกับความคิดรวบยอดด้วย

3. **การสะท้อน/อภิปราย** จากเนื้อหาความรู้ที่กลุ่มตัวอย่างได้รับไปแล้ว ผู้วิจัยสามารถจัดกิจกรรมเพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง ได้เข้าใจในเนื้อหายิ่งขึ้นเพื่อเป็นการเตรียมความรู้ในการนำไปใช้ ผู้วิจัยอาจใช้ใบงานกำกับกลุ่มเรียนและกิจกรรมให้อภิปราย ในประเด็นสำคัญของความรู้ เช่น อภิปรายเกี่ยวกับ “ปัญหา/อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในการประเมินโครงการตามรูปแบบที่สอน”

4. **การทดลอง/ประยุกต์** เป็นองค์ประกอบสุดท้ายของการเรียนรู้ ที่กลุ่มตัวอย่างจะได้นำประสบการณ์ที่ได้รับจากองค์ประกอบข้างต้นมาทดลองใช้ เพื่อเป็นการประเมินว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจและสามารถในการนำความรู้ไปใช้ได้หรือไม่ ผู้วิจัยจัดกิจกรรมโดยแบ่งกลุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มย่อย 5-6 คน มอบหมายให้ทำกิจกรรมตามใบชี้แจง หรือใบงาน เช่น มอบหมายให้ช่วยกันทำประเมินผลโครงการโดยประยุกต์ใช้รูปแบบการประเมินที่เรียนรู้ไป

แผนภูมิที่ 6 แผนการอบรมความรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบการเรียนรู้ /กลุ่ม	กิจกรรม
ประสบการณ์ จับคู่	ผู้วิจัยตั้งคำถามโดยใช้ใบชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่าง นำมาเสนอหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน
สะท้อน / อภิปราย กลุ่มย่อย 5-6 คน	แบ่งกลุ่มกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 5-6 คน ทำ กิจกรรมตามใบงาน คือ อภิปรายตามประเด็น และเวลาที่กำหนด แล้วตัวแทนนำเสนอผลการ อภิปราย
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่	ผู้วิจัยสรุปผลการนำเสนอของกลุ่มตัวอย่างแต่ละ กลุ่มและบรรยายความคิดรวบยอด
การประยุกต์แนวคิด กลุ่มย่อย 5-6 คน	แบ่งกลุ่มกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 5-6 คน ทำ กิจกรรมตามใบชี้แจง มอบหมายผู้เขียนช่วยกัน ทำกิจกรรมที่เป็นการประยุกต์ ความรู้เช่น เขียน คำขวัญเขียนแผนโครงการ ฯลฯ

การอบรมด้านจิตพิสัยแบบมีส่วนร่วม

การอบรมหรือการสอนด้านจิตพิสัย (Attitude) เป็นการปรับเปลี่ยนหรือเสริมสร้างให้
กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึก ความคิด ความเชื่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การฝึกอบรมเพื่อการเสริมสร้างเจตคติ
ที่ดีต่อบุคลากร ให้มีต่อองค์กรและงานที่ปฏิบัติ หากบุคลากรมีเจตคติที่ดีต่องานแล้ว แนวโน้มที่จะ
เกิดพฤติกรรมที่ดีย่อมเกิดขึ้นได้ไม่ยาก

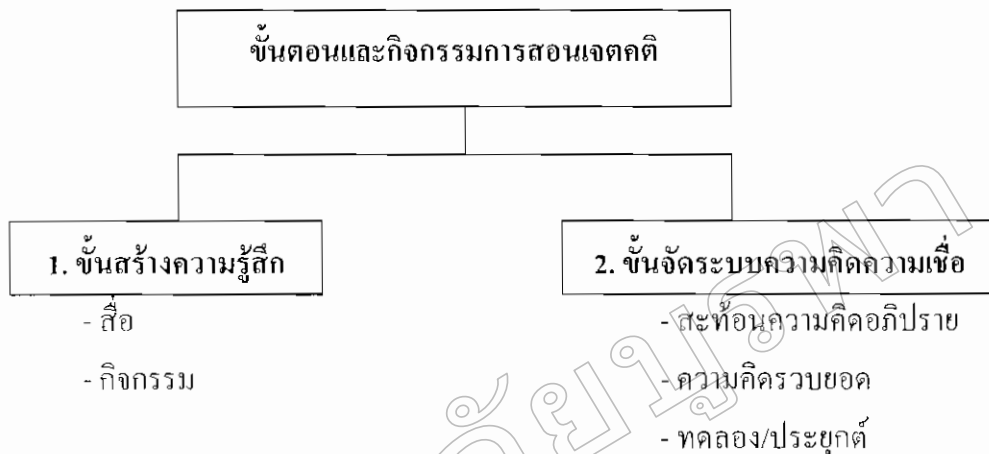
การจัดการฝึกอบรมเจตคติสามารถใช้กระบวนการเรียนรู้ประสบการณ์ทั้ง 4
องค์ประกอบ ตามขั้นตอนดังแผนภูมิที่ 7

แผนภูมิที่ 7 การอบรมด้านจิตพิสัยโดยเริ่มจากองค์ประกอบประสบการณ์



เนื่องจากเจตคติประกอบด้วย ความคิด ความเชื่อ และความรู้สึก ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างลักษณะและปรับเปลี่ยนส่วนประกอบทั้ง 2 กล่าวคือ ในการจัดกิจกรรมขององค์ประกอบประสบการณ์ จะเป็น ขั้นสร้างความรู้สึก และการสะท้อน / อภิปราย จะเป็นขั้นตอนการจัดระบบความคิดความเชื่อ เกิดความคิดรวบยอดที่ปรับเปลี่ยนไป และนำไปทดลองใช้ในองค์ประกอบสุดท้าย ดังแผนภูมิที่ 8

แผนภูมิที่ 8 ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนเจตคติ



1. การจัดกิจกรรมขั้นสร้างความรู้สึก

กิจกรรมขั้นสร้างความรู้สึก เป็นกิจกรรมที่กระตุ้น จูงใจ หรือโน้มน้าวใจให้กลุ่มตัวอย่าง เกิดอารมณ์ ความรู้สึกตามที่ผู้วิจัยต้องการ เพื่อนำไปสู่การจัดระบบความคิด ความเชื่อ และการสร้างเป็นเจตคติหรือปรับเปลี่ยนเจตคติเดิมให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ สิ่งที่สำคัญในกิจกรรมสร้างความรู้สึกคือสื่อหรือกิจกรรมที่นิยมใช้กันมากมีดังนี้

สื่อ เป็นเรื่องราวที่เรียบเรียงขึ้นจากเรื่องจริง หรือสมมุติจัดทำขึ้นเป็นรูปแบบต่าง ๆ เช่น กรณีศึกษาบทความ บทกวี จดหมาย ซึ่งทำเป็นบทอ่าน (Script) หรือบันทึกเป็นแถบเสียง วิดิทัศน์ เพื่อสะดวกในการใช้และมีประสิทธิภาพ ในการสร้างความรู้สึก สื่อแต่ละประเภทมีทั้งข้อดีและข้อจำกัดต่างกันคือ

- บทสำหรับอ่าน (Script) สะดวกใช้แต่ต้องอาศัยความสามารถของผู้วิจัยในการใช้อารมณ์ ใช้น้ำเสียง และจังหวะเพื่อช่วยให้เกิดความรู้สึก

- แถบเสียง จัดทำโดยใช้เสียงอ่าน หรือพูดประกอบดนตรี อาจใช้เสียงนักพากย์มีอาชีพ จะช่วยให้เกิดความรู้สึกได้ดี แต่ต้องใช้เครื่องเล่นเทป

- วิดิทัศน์ เสียงและภาพจะช่วยเร้าความรู้สึกได้ดีกว่าสื่อแบบอื่น แต่อาจมีปัญหาทางเทคนิค เช่น ความชัดเจนของภาพและเสียง ขนาดของจอกับห้องหรือจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

กิจกรรม ผู้วิจัยสามารถจัดกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการกระตุ้นหรือสร้างความรู้สึกได้ โดยใช้กิจกรรมดังต่อไปนี้

- ละคร เป็นเรื่องสั้น ๆ โดยเขียนบทให้กลุ่มตัวอย่างเตรียมการแสดงก่อนกิจกรรมนี้ให้ ความสนใจมาก ความสำคัญอยู่ที่ผู้เล่น และบทละครต้องสร้างอารมณ์ ละครที่ดีไม่ควรมีหลายฉาก แต่ฉากควรจะสั้นทั้งนี้เพื่อเล่นง่าย ชวนติดตาม และใช้เวลาไม่มาก

- ละครวิทยุ กลุ่มตัวอย่างสามารถแสดงได้ง่าย ๆ โดยใช้จากนั้น ให้กลุ่มตัวอย่างอ่านหรือ สรนาตามบทที่เตรียมไว้ โดยใช้อารมณ์ ความรู้สึกตามบท โดยไม่ต้องแสดง

- หุ่นกระบอก ใช้ได้ดีในกลุ่มกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็ก เล่นเกี่ยวกับเรื่องที่ตัวละคร แสดงออกได้ยาก สามารถสร้างบทให้ซับซ้อนได้กว่าละครเพราะมีผู้พากย์ต่างหาก

- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การเลือกกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีเนื้อหาเชื่อมโยงกับเจตคติที่ ต้องการ จะช่วยสร้างความตระหนัก ซึ่งสามารถเชื่อมโยงไปสู่ระบบความคิด ความเชื่อได้ดี

- กิจกรรมอื่น ๆ เช่น ใ้วาดที่ การต่อเรื่อง การแสดงบทบาทสมมุติ การใช้จินตนาการ หากจัดให้เข้ากับจุดประสงค์ที่กระตุ้นความรู้สึกและเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างก็จะช่วยให้สร้างและ เปลี่ยนแปลงเจตคติได้

การจัดกิจกรรมนี้สร้างความรู้สึกรู้สึก มีกิจกรรม 2 อย่างที่ผู้วิจัยต้องจัดให้กลุ่มตัวอย่าง คือ

1) กระตุ้นความรู้สึก โดยใช้สื่อหรือกิจกรรมที่กล่าวมาแล้ว เช่น ผู้วิจัยอยากให้กลุ่มตัวอย่าง เกิดความรู้สึกสงสาร เห็นใจหญิงที่ไปทำแท้งมา ก็อาจใช้สื่อเป็นการอ่านจดหมายของหญิงที่ไปทำ แท้งที่เขียนถึงเพื่อนสนิทที่อยู่ต่างจังหวัดว่าเธอมีความจำเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไรต่อการไปทำแท้ง

2) การเปิดเผยตนเอง เป็นการดึงประสบการณ์ ความคิดเห็น ความรู้สึก หรือกล่าวได้ว่าเป็น เจตคติของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อเหตุการณ์ หรือพฤติกรรมตามสื่อที่กลุ่มตัวอย่างเสนอ ซึ่งมีอยู่ หลากหลาย เช่น รู้สึกสงสาร ทำห็นไม่ชอบ ไม่เห็นด้วย เห็นด้วย การให้กลุ่มตัวอย่างได้เปิดเผย ตนเองนี้ทำได้หลายรูปแบบ

- ให้กลุ่มตัวอย่างเล่าความรู้สึกโดยตรง เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

- สมมุติตนเองเป็นบุคคลในเรื่อง เพื่อให้เกิดประสบการณ์ของความเห็นใจและ เข้าใจเหมือนกันเป็นบุคคลนั่นเอง

- การเขียนแล้วแลกเปลี่ยนกันเอง เหมาะสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่กล้าแสดงออก วิธีการนี้สามารถทำได้ 2 แบบ

รูปแบบที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเขียนแล้วอ่านให้เรียนในห้องฟัง

รูปแบบที่ 2 แต่ละคนเขียนความรู้สึก ความคิดเห็น โดยไม่ต้องลงชื่อ แล้วสลับกัน ทั้งห้อง หลังจากนั้นแต่ละคนอ่านให้กลุ่มตัวอย่างในห้องฟัง

2. การจัดกิจกรรมขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ

การจัดระบบความคิดความเชื่อ อาศัยกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมสูงสุด ความคิดเห็นและเหตุผลที่แตกต่างของสมาชิกในกลุ่มจะช่วยให้ระบบความคิด ความเชื่อของกลุ่มตัวอย่างปรับเปลี่ยนไป การจัดกิจกรรมเพื่อจัดระบบความคิดความเชื่อมีขั้นตอนดังนี้

2.1 การสะท้อนความคิด โดยใช้กลุ่มเล็ก (5-6 คน) หรือกลุ่มย่อยระดมสมอง (3-4 คน) เพราะกลุ่มตัวอย่างจะได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นได้หลากหลาย และมีส่วนร่วมได้ดี จากผลการทำงานในกลุ่มเล็ก สมาชิกแต่ละกลุ่มนำไปสรุปในกลุ่มใหญ่อีกครั้งหนึ่ง การอภิปรายแม้จะสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างกล้าแสดงความคิดเห็นแต่ก็ต้องเคารพสิทธิของผู้อื่นด้วย ในการอภิปรายถ้าข้อขัดแย้งมีน้อยจะทำให้เจตคติไม่ยังยื้อ ผู้วิจัยจึงควรกระตุ้นให้เกิดประเด็นขัดแย้ง โดยการกำหนดกิจกรรมและประเด็นใน ใบงาน

2.2 ความคิดรวบยอด จากการสะท้อนความคิดและอภิปรายร่วมกัน ทำให้เกิดความคิดรวบยอดในเนื้อหา กลุ่มตัวอย่างจะได้ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดความเชื่อมากขึ้น หรือแตกต่างออกไป ผู้วิจัยควรสรุปให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจถึงความคิดรวบยอดของเจตคติที่มีแตกต่างกัน และควรกล่าวถึงผลของการมีเจตคติแต่ละอย่าง

2.3 การทดลอง / ประยุกต์ ผู้วิจัยจัดกิจกรรมเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทดลองใช้ความคิดรวบยอดโดยใช้กลุ่มประเภทต่าง ๆ มอบหมายการทำกิจกรรมโดยใช้ใบชี้แจง เช่น กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 5-6 คน ช่วยกันเขียนคำขวัญ เชิญชวนให้สมาชิกในครอบครัวดูแลใส่ใจกันเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

แผนภูมิที่ 9 การอบรมเจตคติแบบมีส่วนร่วม

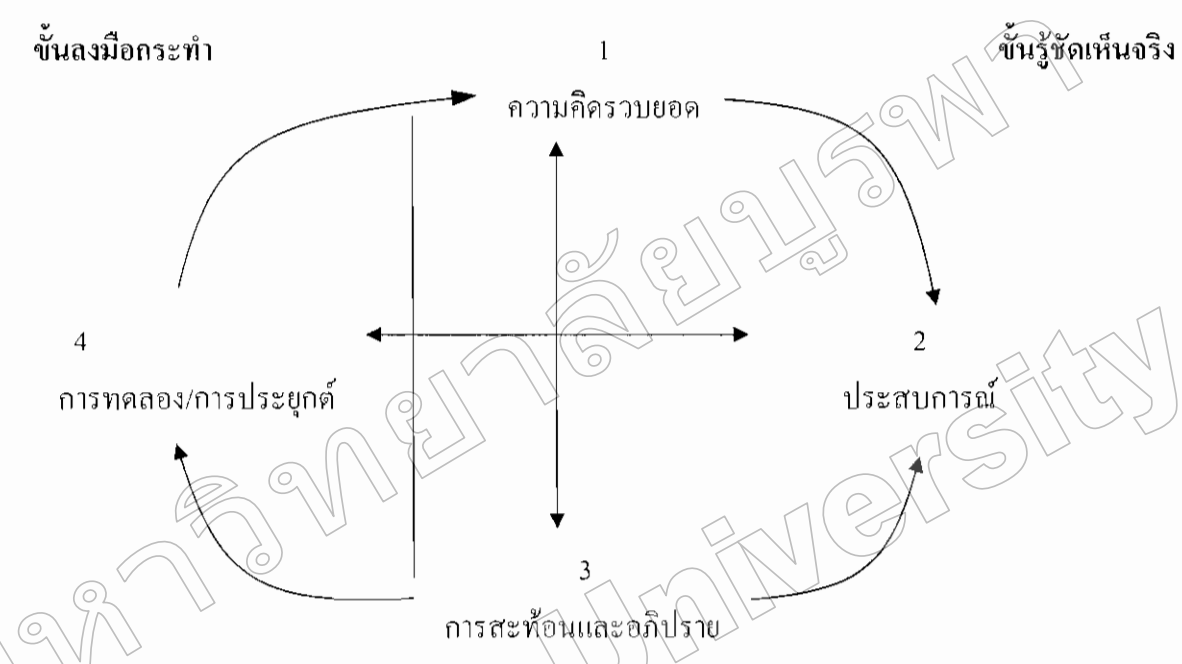
องค์ประกอบการเรียนรู้ / กลุ่ม	กิจกรรม
ขั้นการสร้างความรู้สึกร่วม ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่	ผู้วิจัยนำเสนอสื่อ / กิจกรรมเพื่อสร้างความรู้สึกร่วมให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกร่วมกับเรื่องที่นำเสนอ เช่น วิดิทัศน์ เพื่อสร้างความรู้สึกร่วมใจไม่รังเกียจหรือเกมช่วยกันแก้ปัญหาช่วยเหลือกัน
ขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ สะท้อนความคิด / อภิปราย กลุ่มย่อย 5 – 6 คน	ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มกลุ่มตัวอย่างให้แต่ละคนทำกิจกรรมตามใบงานคือ อภิปรายประเด็นที่ทำให้เกิดความคิดเห็น หรือความรู้สึกที่แตกต่างกัน
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่	ตัวแทนกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายซึ่งจะได้รับความคิด ความเชื่อและความรู้สึกที่หลากหลาย วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จากกลุ่มย่อยและบทความเพิ่มเติม
ทดลอง / ประยุกต์ กลุ่มย่อย 5 – 6 คน	กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม ช่วยทำกิจกรรมที่เป็นการประยุกต์ความคิดรวบยอดของเจตคติที่เกิดขึ้น เช่น ช่วยกันเขียนคำขวัญเชิญชวน หรือรณรงค์ การจัดบอร์ด การเขียนบทความเชิญชวนต่าง ๆ

การอบรมทางด้านทักษะพิสัยแบบมีส่วนร่วม

ดังที่กล่าวมาแล้วว่าในการสอนหรือการฝึกอบรมกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และทักษะ ผสมผสานกันไปและบางครั้งอาจจะเน้นด้านใดด้านหนึ่งมากกว่าอีก 2 ด้าน ตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตรหรือวัตถุประสงค์เฉพาะของวิชานั้น ๆ ส่วนใหญ่หลักสูตรในการอบรมบุคลากรเพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้มักเป็นการสอนให้เกิดทักษะ โดยทำเป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ง่ายและกลุ่มตัวอย่างได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้เคียง ซึ่งผู้วิจัย

สามารถจัดกิจกรรมการสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม ที่ประกอบด้วยกระบวนการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ทั้ง 4 องค์ประกอบ ดังนี้

แผนภูมิที่ 10 การอบรมด้านทักษะพิสัยโดยเริ่มจากองค์ประกอบความคิดรวบยอด

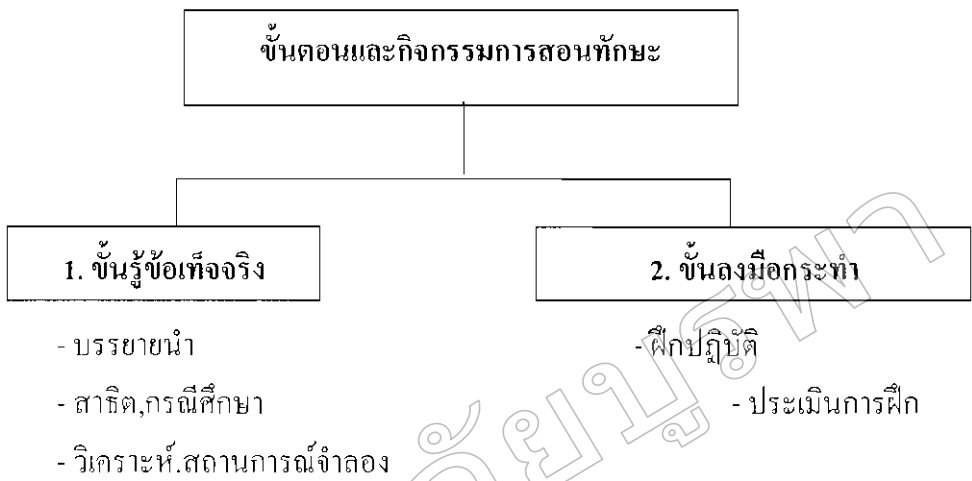


ทักษะ เป็นความสามารถที่คนเราไม่เคยมีมาก่อน แต่โดยเรียนรู้จากการกระทำทั้งทำได้อย่างชำนาญ ดังนั้นการสอนทักษะจึงมี 2 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นรู้ข้อเท็จจริง เป็นขั้นตอนที่มุ่งให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าทักษะเหล่านั้นมีความสำคัญและฝึกฝนได้อย่างไร

2. ขั้นลงมือกระทำ เมื่อขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ลงมือปฏิบัติตามที่ได้เรียนรู้จากขั้นตอนแรก

แผนภูมิที่ 11 ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนทักษะ



1. ขั้นรู้ข้อเท็จจริง ประกอบด้วยองค์ประกอบการเรียนรู้ 3 องค์ประกอบ คือ ความคิดรวบยอด ประสบการณ์และการสะท้อนความคิดและอภิปราย องค์ประกอบ ความคิดรวบยอด เกิดขึ้นโดยการบรรยายนำ ประกอบกับการยกตัวอย่างและให้กลุ่มตัวอย่างร่วมอภิปรายถึงความสำคัญ และวิธีการฝึกทักษะนั้น ๆ องค์ประกอบด้านประสบการณ์ผู้วิจัย อาจใช้กรณีศึกษาหรือสถานการณ์จำลองให้กลุ่มตัวอย่างคิดใช้ทักษะดังกล่าวหรือใช้การสาธิต ซึ่งอาจให้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมได้ การสาธิตจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเห็นจริงเป็นลำดับขั้นอย่างชัดเจน ส่วนองค์ประกอบด้านการสะท้อนและอภิปราย ผู้วิจัยอาจให้กลุ่มตัวอย่างจัดกลุ่มย่อย หรือกลุ่มระดมสมอง เพื่อหาเกณฑ์ โดยกิจกรรมทั้ง 3 องค์ประกอบสามารถจัดเปลี่ยนลำดับได้ตามความเหมาะสม

การสะท้อนทักษะในขั้นรู้ชัดเห็นจริง กิจกรรมการเรียนรู้ส่วนใหญ่จะดำเนินเป็นขั้นตอน

ดังนี้

1.1 การบรรยายนำ เป็นการนำเข้าสู่การเรียนรู้ให้เกิดความน่าสนใจ และให้ข้อมูลหรือความรู้ที่จำเป็น ใช้เวลาไม่มากนักและให้การมีส่วนร่วมจากกลุ่มตัวอย่าง โดยการตั้งคำถามหรือยกตัวอย่างที่ใกล้ตัว แล้วให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็น

1.2 ประสบการณ์ ผู้วิจัยสามารถจัดกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่าง มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้โดยใช้สื่อดังนี้

- กรณีศึกษา ผู้วิจัยนำเสนอกรณีศึกษาให้กลุ่มตัวอย่าง ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกรณีศึกษา

- สถานการณ์จำลอง ผู้วิจัยกำหนดโจทย์เป็นสถานการณ์จำลอง โดยผู้วิจัยและคณะอาจเป็นผู้แสดงเอง หรือให้กลุ่มตัวอย่างมีโอกาสร่วมด้วย จุดประสงค์สำคัญอยู่ที่การอภิปรายและสอนประกอบสถานการณ์จำลอง

- การสาธิต โดยแสดงบทบาทสมมติ อาจให้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการสาธิต เช่น กลุ่มตัวอย่างเป็นคนไข้ และผู้วิจัยเป็นพยาบาล หรืออาจให้กลุ่มตัวอย่างแสดงทั้งหมด โดยผู้วิจัยจะซ้อมบทให้ หลังการแสดงบทบาทสมมติแล้ว ผู้วิจัยจะนำบทสนทนาขึ้นกระดานหรือแผ่นใส เพื่ออภิปราย และสอนประกอบการสนทนา

1.3 การอภิปรายในกลุ่มเล็ก เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้วิเคราะห์จากสถานการณ์จำลอง หรือจากการสาธิต เพื่อให้เข้าใจชัดเจนถึงขั้นตอนและวิธีการในแต่ละขั้นตอน

2. ขั้นลงมือกระทำ ประกอบด้วยการประยุกต์แนวคิด โดยให้กลุ่มตัวอย่างฝึกใช้ทักษะ โดยการใช้บทบาทสมมติ Role play หรือการซ้อมบท (Rehearsal play) เป็นกิจกรรมหลักและมีการฝึกซ้ำโดยผลัดกันแสดงบทบาทจนชำนาญ การฝึกอบรมนี้ผู้วิจัยต้องมีทักษะในการใช้สถานการณ์จำลองและการสาธิต เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเห็นจริงตลอดจนทักษะในการฝึกบทบาทสมมติและประเมินผลการฝึกกิจกรรมขั้นลงมือกระทำมี 2 ขั้นตอน คือ

2.1 การฝึกปฏิบัติ ทำได้โดยการฝึกบทบาทสมมติ และการฝึกซ้อมบท

2.1.1 การฝึกบทบาทสมมติเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการฝึกทักษะโดยสมมุติตัวละครและสถานการณ์ขึ้น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสมมุติตัวเองเป็นตัวละครตามโจทย์ ดังนั้นต้องกำหนดโจทย์ให้ชัดเจน คือ สถานการณ์ บทบาทตัวละคร และบทบาทของผู้สังเกตการณ์ การฝึกบทบาทสมมติอาจใช้กลุ่ม 2 คน กลุ่ม 3 คน หรือกลุ่มเล็ก 5 – 6 คน ยิ่งกลุ่มมีคนมากขึ้นก็จะมีการเรียนรู้กันเองมากขึ้นจากการอภิปรายกลุ่มและจะใช้เวลามาก กว่าที่จะฝึกได้ทั่วถึง

2.1.2 การฝึกซ้อมบท เป็นการให้กลุ่มตัวอย่างฝึกเป็นตัวของกลุ่มตัวอย่างเอง ในสถานการณ์ที่กำหนด

การฝึกบทบาทสมมติ และการซ้อมบทมีความแตกต่างกัน คือ

- การฝึกบทบาทสมมติจะตั้งโจทย์โดยการสมมุติ ทั้งสถานการณ์และตัวละครที่ให้กลุ่มตัวอย่างแสดง โจทย์มักขึ้นต้นด้วยคำว่า “สมมุติให้กลุ่มตัวอย่างเป็นกำจรและสมศรี”

- การฝึกซ้อมบท จะให้กลุ่มตัวอย่างเล่นเป็นตัวของตัวเอง เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถพูดหรือกระทำการตามที่ต้องการตัวเอง เช่น “หากกลุ่มตัวอย่างต้องบอกข่าวร้ายกับญาติผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย.....”

การฝึกซ้อมบท เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการฝึกทักษะที่ใช้ในสถานการณ์ที่กลุ่มตัวอย่างพบได้เสมอ ๆ และสถานการณ์ไม่ซับซ้อน ฝึกง่าย โดยให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่ม 2 หรือ 3 คน

การฝึกบทบาทสมมติเป็นการฝึกในสถานการณ์ที่ซับซ้อนกว่าเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ไม่บ่อย แต่มีความสำคัญ กลุ่มตัวอย่างจะได้ฝึกหาทางออก โดยมากจะฝึกในกลุ่มเล็ก

2.2 การประเมินการฝึก เป็นกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างช่วยสะท้อนการฝึกปฏิบัติทักษะว่าเป็นไปตามขั้นตอนหรือทำได้ถูกต้องหรือไม่ ทำไม่ได้หรือไม่ได้ทำเพราะเหตุใด รูปแบบการประเมินทำได้ 2 แบบ ดังนี้

2.2.1 กลุ่มตัวอย่างประเมินกันเอง ผู้วิจัยต้องกำหนดในใบงานให้ชัดเจนว่าจะประเมินอย่างไร เช่น “หลังการฝึกให้กลุ่มตัวอย่างช่วยกันอภิปรายว่า ผู้ที่แสดงเป็นสมศรี ทำได้ตามขั้นตอนหรือไม่ ก้าวรตอบสนองอย่างไร ขั้นตอนไหนที่มีความยุ่งยากในการฝึกและในชีวิตจริง นำทักษะนี้ไปใช้ได้หรือไม่ เพียงใด”

2.2.2 ผู้วิจัยช่วยประเมิน ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มให้ผู้ฝึกออกมาแสดง ผู้วิจัยช่วยวิจารณ์ประกอบการขอความคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่างในห้อง หรือผู้สอนอาจใช้วิธีสัมภาษณ์ หรือให้สมาชิกในกลุ่มกล่าวถึงการสังเกตขณะฝึกแล้วผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะ

แผนภูมิที่ 12 การอบรมทักษะแบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบการเรียนรู้/ กลุ่ม	กลุ่ม
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่	ผู้วิจัยบรรยายเนื้อหาที่จำเป็นในระยะเวลาสั้นๆ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่	ผู้วิจัยนำกรณีศึกษา หรือสถานการณ์จำลองที่เกี่ยวข้องกับทักษะที่สอน
สะท้อนความคิด / อภิปราย กลุ่มย่อย 5-6 คน	แบ่งกลุ่มกลุ่มตัวอย่าง ทำกิจกรรมตามใบงาน เช่น ให้ช่วยกันวิเคราะห์ขั้นตอนการฝึกทักษะ
ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3 คน หรือกลุ่มย่อย	กลุ่มตัวอย่างอาจใช้กลุ่ม 3 คน หมุนเวียนกันฝึกทักษะตามใบชี้แจงของผู้วิจัยหรืออาจใช้กลุ่มย่อยแสดงบทบาทสมมติ / ฝึกซ้อมบทและมีการประเมินกันในกลุ่ม
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่	ภายหลังการฝึกผู้วิจัยประเมินผลการฝึกของแต่ละกลุ่มแล้ว สรุปเป็นความคิดรวบยอด นำไปปฏิบัติในสถานการณ์จริง

การจัดทำแผนการสอนแบบมีส่วนร่วม

แผนการสอนนับเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้วิจัย เพราะแผนการสอนที่ดีเปรียบเสมือนเข็มทิศที่จะนำทางให้ผู้วิจัยจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้ง่าย สะดวก และบรรลุตามวัตถุประสงค์ ในการจัดทำแผนการสอนมีหลักดำเนินการ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การค้นหาปัญหา เป็นการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างหรือผู้รับการอบรม เช่น ตัวอย่างปัญหาของนักเรียนในการป้องกันการติดเชื้อเอดส์พบปัญหา ดังนี้

1. นักเรียนชายจำนวนหนึ่งเริ่มมีพฤติกรรมเที่ยวสถานบริการทางเพศ และมีการชักชวนกัน
2. นักเรียนชายจำนวนหนึ่งเริ่มมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้รับฉวยและไม่ปลอดภัยทั้งยังชักชวนนักเรียนหญิงไปสู่พฤติกรรมแบบเดียวกัน
3. นักเรียนหญิงไม่ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างชายหญิงในเรื่องเพศอันอาจทำให้ตนเองต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกกระทำให้เกิดเพศสัมพันธ์ขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดความต้องการ จากสภาพปัญหาที่รวบรวมและวิเคราะห์ จะนำไปสู่การกำหนดความต้องการเพื่อแก้ปัญหา โดยใช้หลักการวิเคราะห์แต่ละด้านขององค์ประกอบการเรียนรู้ คือ พุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย จากตัวอย่างปัญหาดังกล่าวในขั้นที่ 1 ผู้วิจัยอาจกำหนดความต้องการได้คือควรมีการป้องกันปัญหา โดยจัดการเรียนการสอนด้านความรู้ เจตคติ และทักษะที่ครอบคลุมเรื่องต่อไปนี้

- โรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- สด และ เลิกล การเที่ยวสถานบริการทางเพศ
- ยึดมั่นในเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบและปลอดภัย
- ตระหนักในความแตกต่างระหว่างชายหญิง
- มีทักษะการปฏิเสธและหาทางออก

ขั้นตอนที่ 3 สังเคราะห์ชุดการสอน เมื่อกำหนดความต้องการแล้ว ผู้วิจัยวิเคราะห์ชุดการสอนโดยจัดทำแผนการสอนตามจุดประสงค์ที่กำหนดตามความต้องการ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

แผนภูมิที่ 13 แผนการอบรมจิตประสานกายสำหรับผู้ติดเชื้อ HIV/AIDS

เรื่อง..... กลุ่มเป้าหมาย.....
เวลา..... จุดประสงค์ :.....
สาระสำคัญ :.....

องค์ประกอบ PL/ กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา/สื่อ
1. ประสพการณ์ กลุ่ม.....(เวลา.....)	- นำเข้าสู่การเรียนรู้ - แลกเปลี่ยนประสบการณ์	ใบชี้แจง
2. สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม.....(เวลา.....)	- แบ่งกลุ่มอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้	ใบงาน
3. ความคิดรวบยอด กลุ่ม.....(เวลา.....)	- ผู้ชี้นำอภิปราย/ สรุป - บรรยายเพิ่มเติม	ใบความรู้
4. ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม.....(เวลา.....)	- แบ่งกลุ่มทำงานตามใบงาน/ ใบชี้แจง	ใบงาน/ ใบชี้แจง

แผนภูมิที่ 14 แผนการอบรม Autogenic Training สำหรับผู้ติดเชื้อ HIV/AIDS

เรื่อง..... กลุ่มเป้าหมาย.....
เวลา..... จุดประสงค์ :.....
สาระสำคัญ

องค์ประกอบ PL/ กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/ สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่ม.....(เวลา.....)	- นำเข้าสู่การเรียนรู้ โดย..... - แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยใช้..... - เปิดเผยตนเอง โดยตั้งคำถาม “.....”	สื่อ/กิจกรรมเรื่อง.....
2. ขั้นจัดระบบความคิด ความ เชื่อ สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม.....(เวลา.....)	- แบ่งกลุ่มอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ - บรรยายเพิ่มเติม	ใบงาน
3. ความคิดรวบยอด กลุ่ม.....(เวลา.....)	- ผู้แทนกลุ่มรายงาน - ผู้วิจัยนำอภิปราย/สรุป แนวคิดแต่ละ ประเด็น	ใบความรู้ “แนวคิดที่ ควรได้แต่ละประเด็น” ใบชี้แจง/ ใบงาน
4. ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม.....(เวลา.....)	- มอบหมายงานให้กลุ่มตัวอย่างทำ.....	

แผนภูมิที่ 15 แผนการฝึก Buddha Healing เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้ติดเชื้อ HIV/AIDS

เรื่อง..... กลุ่มเป้าหมาย.....
เวลา..... จุดประสงค์ :.....
สาระสำคัญ :.....

องค์ประกอบ PL/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ความคิดรวบยอด กลุ่ม.....(เวลา.....)	- บรรยายนำเรื่อง.....	ใบความรู้
ประสบการณ์ กลุ่ม.....(เวลา.....)	- นำเสนอ กรณีศึกษา/สถานการณ์จำลอง/ สารคดี เรื่อง....	โจทย์/บทสารคดี
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม.....(เวลา.....)	- ให้นักเรียนวิเคราะห์กรณีศึกษา/ สถานการณ์จำลอง/การสารคดี ในประเด็น	ใบงาน/ใบชี้แจง
ความคิดรวบยอด กลุ่ม.....(เวลา.....)	- สุ่มตัวแทนกลุ่มรายงาน/ผู้วิจัยนำอภิปราย/ สรุปแนวคิด	
2. ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม.....(เวลา.....)	- แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ ตามสถานการณ์	ใบความรู้, โจทย์ สถานการณ์
ความคิดรวบยอด กลุ่ม.....(เวลา.....)	- ประเมินการฝึกโดย....	

		- ให้แต่ละคนเขียนเงื่อนไขการฝึก/เวลา พร้อมเวลาให้ผู้วิจัย โทร ติดตามผลการฝึก (13.00 – 19.00 น.) - อธิบายเปรียบเทียบการปฏิบัติการออกกำลังกายแบบ พระ พุทธาเยียวาโรคกับการออกกำลังกายปกติ - เขียนสัญญาต่อตนเอง “ฝึกทุกวันละๆ ละ 3 ครั้ง” พร้อมท่องคำปฏิญาณตนต่อการฝึก
สรุป ความคิดรวบยอด (C) กลุ่มใหญ่ 12 คน	5	- ผู้วิจัยสรุปผลการนำไปใช้เพื่อเพิ่ม CD₄ T-Cell

ตอนที่ 2 ปัญหาอุปสรรคและการแก้ไข

ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการฝึกปฏิบัติ

.....

.....

.....

การแก้ไขของผู้ปฏิบัติ

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 สำหรับผู้ที่บอกเลิกการฝึกปฏิบัติ

เหตุผลในการบอกเลิกปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

โปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายแบบพระพุทธาเยียวาโรค (Buddha Healing)

เทคนิคพระพุทธาเยียวาโรค (Buddha Healing)

เทคนิคการปฏิบัติสมาธิการเคลื่อนไหวนี้ เป็นผลจากการวิจัย โดย รศ.ดร.สมพร กันทร
คุณฤ - เติร์มชัยศรี เป็นการผสมผสานองค์ความรู้ของการปฏิบัติสมาธิ เคลื่อนไหว โยคะ การออก
กำลังกายแบบ Stretching-Strengthening การปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ และการควบคุมประสาท
สัมผัสทางตา และหู เทคนิคสมาธินี้สามารถควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในเวลาเดียวกันกับการ
ออกกำลังกาย ได้ผลดี กับโรคเรื้อรังทุกประเภท

วิธีการ

1. ยืนตรงในท่าที่สบาย เข่าตึง
 2. ปลดปล่อยแขนทั้งสองข้าง ข้างลำตัว ไม่เกร็งแขน
 3. ค่อย ๆ หันตาลงช้า ๆ
 4. สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ช้า ๆ นับ 1-5
 5. กลืนลมหายใจไว้ชั่วคราว นับ 1-3 ช้า ๆ
 6. เป่าลมหายใจออกทางปาก ช้า ๆ นับ 1-5
 7. หายใจเข้าตามปกติหยุดหายใจ หายใจออกนับเป็น 1 รอบ (นับออกเสียงหรือนับในใจ)
 8. หายใจแบบนี้ 5 รอบ
 9. ค่อย ๆ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันในท่าไหว้
ข้อศอกตึง แขน ข้อศอก เขยิบชิดแนบใบหู
 10. หายใจเข้าหายใจออก 1 ครั้ง ค่อย ๆ ก้มตัวลง ศีรษะ ตัว แขน ลงพร้อม ๆ กันช้า ๆ
จังหวะที่ 1
 11. หายใจเข้าหายใจออก 1 ครั้ง ค่อย ๆ ก้มตัวลง ศีรษะ ตัว แขน ลงพร้อม ๆ กันช้า ๆ
จังหวะที่ 2
 12. หายใจเข้าหายใจออก 1 ครั้ง ค่อย ๆ ก้มตัวลง ศีรษะ ตัว แขน ลงพร้อม ๆ กันช้า ๆ
จังหวะที่ 3
 13. ฝึกซ้ำใน จังหวะที่ 4-30, 60, 90 ค่อย ๆ ก้มศีรษะ ลำตัวลงช้า ๆ จนกระทั่งปลาย
นิ้วกลางจรดพื้น เข่าตึง แขนตึง ลำตัวโค้งตึง (ถ้าปลายนิ้วไม่ถึงพื้น ให้จรดเท้าที่จะลง
ไปได้ต่ำที่สุด)
- | | | | | |
|--|----|----|----|---------|
| (วันที่ 1 ของการฝึก ให้การปฏิบัติก้มลง | 10 | 20 | 30 | จังหวะ) |
| (วันที่ 2 ของการฝึก ให้การปฏิบัติก้มลง | 20 | 40 | 60 | จังหวะ) |

- (วันที่ 3 ของการฝึก ให้การปฏิบัติก้มลง 30 60 90 จังหวะ)
14. หายใจเข้าหายใจออก 1 ครั้ง ค่อย ๆ ยกตัวขึ้น ศีรษะ ตัว แขน ยกขึ้นพร้อม ๆ กันช้า ๆ จังหวะที่ 1
 15. หายใจเข้าหายใจออก 1 ครั้ง ค่อย ๆ ยกตัวขึ้น ศีรษะ ตัว แขน ยกขึ้นพร้อม ๆ กันช้า ๆ จังหวะที่ 2
 16. หายใจเข้าหายใจออก 1 ครั้ง ค่อย ๆ ยกตัวขึ้น ศีรษะ ตัว แขน ยกขึ้นพร้อม ๆ กันช้า ๆ จังหวะที่ 3
 17. ฝึกซ้ำในจังหวะที่ 4-30, 60, 90 ค่อยยกแขน ลำตัว ศีรษะ ขึ้นช้า ๆ เข้าตั้ง หลังตั้ง กลับมาอยู่ในท่าเดิมคือ แขนชูเหนือศีรษะ
- | | | |
|---|----|---------|
| (วันที่ 1 ของการฝึก ให้การปฏิบัติยกตัวขึ้น 1020 | 30 | จังหวะ) |
| (วันที่ 2 ของการฝึก ให้การปฏิบัติยกตัวขึ้น 2040 | 60 | จังหวะ) |
| (วันที่ 3 ของการฝึก ให้การปฏิบัติยกตัวขึ้น 3060 | 90 | จังหวะ) |

หมายเหตุ การฝึกจะมีเหงื่อออกมาก

1. ความสมบูรณ์ในการฝึก ผู้ฝึกต้องค่อย ๆ เคลื่อนไหวช้า ๆ นับเลขช้า ๆ จะได้ประโยชน์สูงสุด
2. ผู้ฝึกต้องค่อย ๆ กับ ยกตัวขึ้นในจังหวะ 10-10, 20-20, 30-30 ในวันที่ 1 ของการฝึก และค่อย ๆ เพิ่มจังหวะการก้มและยกตัวขึ้นเป็น 30-30, 60-60, 90-90 ครั้ง ในวันต่อ ๆ ไปเท่าที่ ทำได้
3. ต้องปฏิบัติสม่ำเสมอจึงจะได้ผลดี
4. สำหรับผู้ป่วย ปฏิบัติวันละ 3 รอบหลังหรือก่อนอาหาร 30 นาที
5. มุลคลทั่วไป การปฏิบัติเพื่อเป็นการป้องกัน สร้างเสริมสุขภาพวันละ 1 รอบหลังหรือก่อนอาหาร 30 นาที
6. ผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรนำลูกอมหวาน ๆ ติดตัวในกรณีที่มีน้ำตาลต่ำ และลดลงมาก
7. ทำนี้ นิ่งฝึกได้
8. อาจจะมีอาการง่วงนอน
9. ถ้ามีอาการอึดอัด หน้ามืดให้หยุดพักการฝึก
10. ห้ามฝึกในขณะที่ขับรถหรือทำงานหรือในสถานที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ

ภาคผนวก ข

4. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล
5. แบบสอบถามความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อ HIV และเอดส์
6. แบบบันทึกผลการออกกำลังกายแบบพระพุทธรูปเย็บขาโรค
7. แบบบันทึกอุณหภูมิปลายนิ้ว

No.....

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวท่าน โดยเติมคำลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย

✓ หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่าน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม
ส่วนสูง.....เซนติเมตร ความดันโลหิต.....mm. Hg
ชีพจร.....
3. ศาสนา ☐ พุทธ ☐ คริสต์
☐ อิสลาม ☐ อื่น ๆ ระบุ.....
4. สถานภาพสมรส ☐ โสด
☐ คู่
☐ หม้าย , หย่า , แยก
5. ระดับการศึกษา ☐ ประถมศึกษา
☐ มัธยมศึกษา ☐ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)
☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่าปริญญาตรี
6. อาชีพ ☐ รับราชการ ☐ เกษตรกรรม
☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ
☐ ค้าขาย
☐ รับจ้าง ระบุ..... ☐ อื่น ๆ ระบุ.....
7. จำนวนบุตร ☐ ไม่มี
☐ มี จำนวน.....คน จำนวนบุตรที่ต้องส่งเสียเลี้ยงดู.....คน
8. รายได้ต่อเดือน ☐ เพียงพอใช้จ่ายมีเหลือเก็บ ☐ เพียงพอใช้จ่ายไม่เหลือเก็บ
☐ ไม่เพียงพอใช้จ่าย ☐ ไม่มีรายได้
9. ภูมิลำเนาเดิม จังหวัด.....

ส่วนที่ 2 ข้อมูลสุขภาพ

1. ระยะเวลาในการติดเชื้อ HIV / AIDS

☐ 1-2 ปี

☐ 3-4 ปี

☐ 5 ปีขึ้นไป

2. ท่านตรวจหา CD₄ T-cell ทุกเดือนหรือไม่

☐ ตรวจทุกเดือน

☐ 2 เดือน/ครั้ง

☐ 3 เดือน/ครั้ง

☐ 6 เดือน/ครั้ง

3. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาท่านเคยเจ็บป่วยด้วยโรคใดมาก่อนหรือไม่

☐ ไม่เคย

☐ เคย ระบุ.....

4. ท่านมีโรคประจำตัวอื่น ๆ อีกหรือไม่

☐ ไม่มี

☐ มี ระบุ.....

5. ท่านรับประทานยาต้านไวรัสหรือไม่

☐ ไม่รับประทาน

☐ รับประทาน ระบุสูตรยา.....

6. การสูบบุหรี่

☐ ไม่สูบ

☐ สูบเป็นประจำ

☐ สูบบางครั้ง

7. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาท่านบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือไม่

☐ ไม่ดื่ม

☐ ดื่มเป็นประจำ

☐ ดื่บบางครั้ง

8. การบริโภค ชา กาแฟ

☐ ไม่ดื่ม

☐ กาแฟ

☐ ชา

☐ ดื่มทั้งชาและกาแฟ

☐ ดื่มประจำ

☐ กาแฟ

☐ ชา

☐ ดื่มทั้งชาและกาแฟ

☐ ดื่บบางครั้ง

☐ กาแฟ

☐ ชา

☐ ดื่มทั้งชาและกาแฟ

9. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาท่านใช้สมุนไพรเพื่อบำบัดรักษา เอดส์ หรือไม่

☐ ไม่ใช้

☐ ใช้ ระบุ ชนิด / ประเภท

10. การปฏิบัติสมาธิ

☐ ไม่ปฏิบัติ

☐ ปฏิบัติบางครั้ง

☐ ปฏิบัติเป็นประจำ

No.....

แบบสอบถามความวิตกกังวลของผู้ติดเชื้อ HIV และเอดส์

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

ข้อความในแบบสอบถามฉบับนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด กรุณาตอบตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่านเอง โดยอ่านข้อความในแต่ละข้อทางด้านซ้ายมือให้เข้าใจ และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องด้านขวามือ ท่านพิจารณาว่าเป็นข้อความที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่านในขณะนี้มากที่สุด เพียงคำตอบเดียว

ความรู้สึกของท่าน	ไม่รู้สึกเลย	รู้สึกเล็กน้อย	รู้สึกค่อนข้างมาก	รู้สึกมากที่สุด
1. ท่านรู้สึกสงบ				
2. ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย ในชีวิต				
3. ท่านรู้สึกตึงเครียด				
4. ท่านรู้สึกเสียใจ				
5. ท่านรู้สึกสบายใจ				
6. ท่านรู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
7. ท่านรู้สึกกังวลกับเคราะห์ร้ายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น				
8. ท่านรู้สึกมีความสุขเหมือนได้พักผ่อน				
9. ท่านรู้สึกวิตกกังวล เกินเหตุ				
10. ท่านรู้สึกสะดวกสบาย				
11. ท่านรู้สึกมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง				
12. ท่านรู้สึกอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย				
13. ท่านรู้สึกกระสับกระส่าย				
14. ท่านรู้สึกอึดอัดใจ				
15. ท่านรู้สึกผ่อนคลาย				
16. ท่านรู้สึกพึงพอใจ				
17. ท่านรู้สึกหนักใจ เบื่อหน่าย				
18. ท่านรู้สึกตื่นเต้นคึกคักใจง่าย				
19. ท่านรู้สึกรำเริงเบิกบานใจ				
20. ท่านรู้สึกสดชื่น แจ่มใส				

ภาคผนวก ค

8. ข้อมูลสำหรับอาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย
9. ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
10. แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยบูรพา
11. ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย
12. ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
13. ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัย และขอใช้ห้องประชุมทรายแก้ว
14. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
15. ประวัติผู้วิจัย

ข้อมูลสำหรับอาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบพระพุทธรูปเหยียวยาร่วมกับการเรียนรู้แบบมี

ส่วนร่วม เหมาะสมกับผู้ติดเชื้อ เอช ไอ วี และเอดส์

เรียน ผู้ติดเชื้อ HIV / AIDS ที่เข้าร่วมในการวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับคัดเลือกให้เข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ด้วยความสมัครใจ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ติดเชื้อ HIV / AIDS โดยยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ร่วมกับการออกกำลังกายแบบพระพุทธรูปเหยียวยาร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด ร่วมกับการปฏิบัติสมาธิแบบเคลื่อนไหวกับการฝึกหายใจ เพื่อควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ และการหลั่งสารเคมีของร่างกาย ทำให้การทำงานของจิตประสานกับกาย อันจะส่งผลดีต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายตลอดจนระบบการทำงานของโลหิต และการลดความวิตกกังวล ในผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ ซึ่งจะต้องปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกที่จัดให้ทุกวัน ๆ ละ 3 ครั้ง เข้ากลางวัน เย็น โดยใช้ระยะเวลาในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ 4 สัปดาห์

รูปแบบการออกกำลังกายแบบพระพุทธรูปเหยียวยาร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้ได้แบ่งการฝึกออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก ฝึก 30 จังหวะ กลุ่มที่ 2 ฝึก 90 จังหวะ เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกว่าโปรแกรมใดเหมาะสมสำหรับผู้ติดเชื้อ HIV / AIDS อีกทั้งเป็นเทคนิคที่ฝึกง่าย ประหยัด ฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ไม่ใช้พลังงานและออกซิเจนมากในขณะที่ฝึก จึงเหมาะสำหรับผู้ติดเชื้อ HIV / AIDS ที่ไม่สามารถออกกำลังกาย หรือขาดการออกกำลังกาย จะนำไปปฏิบัติให้เกิดผลดี

ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ท่านจะต้องปฏิบัติตามนี้ (กลุ่มควบคุม ทำเฉพาะข้อ 1 – 5 เท่านั้น)

1. ตรวจร่างกาย ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต
2. จับฉลากเข้ากลุ่ม โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง 1 และกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มละ 6 คน รวมทั้งสิ้น 18 คน
3. เจาะเลือดเพื่อตรวจหา CD_4 T-cell (Cells/MM³) จำนวน 6 CC.
4. ตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล
5. ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวล
6. เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 5 ครั้ง (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง สัปดาห์แรก 2 ครั้ง)

7. วัดอุณหภูมิปลายนิ้วหลังร่วมกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและฝึกตามโปรแกรม
8. ฝึกปฏิบัติโปรแกรมการออกกำลังกายแบบพระพุทธรูปเหยียวยาวโรค ด้วยตนเองที่บ้านทุกวัน ๆ ละ 2 ครั้ง เข้า กลางวัน เย็น ตามโปรแกรมที่ได้รับ

การเจาะเลือดหา CD₄ T-cell ทำโดยบุคลากรที่มีความชำนาญ โดยเจาะเลือดและตรวจที่บางแสน แลป ใช้ระบบการป้องกันครบวงจร ซึ่งจะทำให้การเจาะเลือดตรวจ 2 ครั้ง ในวันแรก และวันสุดท้าย ของระยะเวลาศึกษา 4 สัปดาห์

หลังจากที่ผู้วิจัยทราบผลการวิจัยแล้ว จะรายงานให้ท่านทราบเป็นการส่วนตัวพร้อมทั้งอธิบายและแปลความหมายผลให้ทราบโดยละเอียดหากท่านต้องการ โดยข้อมูลทุกอย่างของท่านจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ จะใช้เพื่อรายงานผลการวิจัยอันเป็นประโยชน์ต่อผู้ติดเชื้อ ผู้ป่วยและสังคมต่อไปเท่านั้น และในการดำเนินการวิจัยนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งหมด โดยท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

ความเสี่ยงที่อาจเกิดกับท่านมีเพียงผลกระทบจากการเจาะเลือดซึ่งอาจเจ็บเล็กน้อย ซึ่งนับว่าเป็นความเสี่ยงน้อยมาก ซึ่งจะหายเองใน 1-2 วัน

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรวจจากผู้วิจัย ซึ่งสามารถติดต่อได้ตลอดเวลาที่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเชฐ เจริญเกษ โทร 081-9274366

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่กรุณาให้ความร่วมมือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเชฐ เจริญเกษ

ผู้วิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบพระพุทธรูปยืนยาวโรค ร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เหมาะสมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์

วันให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

รหัส ผู้ยินยอม(นามสมมุติ)

(.....)

ลงนาม..... พยาน

(.....)

ลงนาม..... ผู้ทำวิจัย

(.....)



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา

1. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบพระพุทธรูปเหยียวยาคโร ร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เหมาะสมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) DEVELOPING A MODEL OF BUDDHA HEALING MEDITATIONAL EXERCISE AND PARTICIPATORY LEARNING FOR THE PERSON LIVING WITH HIV/AIDS

2. ชื่อนิสิต (นาย,นาง,นางสาว): นายพิเชษฐ เจริญเกษ

หลักสูตร ปรัชญาคุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

☒ ภาคปกติ

☐ ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว 46810077

คณะ/วิทยาลัย วิทยาศาสตร์การกีฬา

3. หน่วยงานที่สังกัด:

4. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

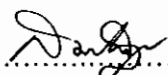
- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- 2) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- 3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือ ไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) รับรองโครงการวิจัย

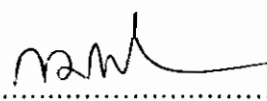
() ไม่รับรอง

5. วันที่ให้การรับรอง: ๒๙ เดือน มกราคม พ.ศ. 2550

ลงนาม 

(ศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ พันธุ์วัฒนา)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ลงนาม 

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จิตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0528.03/0917

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

28 เมษายน 2551

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางละมุง
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนายพิเชฐ เจริญเกษ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาคุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบพระพุทธรูปเหยี่ยวาโรค ร่วมกับ
การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เหมาะสมกับผู้คิดเชื้อเอชไอวีและเอดส์ ในความควบคุมดูแลของ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้คิดเชื้อเอชไอวีและเอดส์ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาต
เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 28 เมษายน 2551 ถึงวันที่ 10 พฤษภาคม 2551
อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยบูรพา เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-1927-4366



ที่ ศธ 0528.03/๐๙75

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

30 เมษายน 2551

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางละมุง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนายพิเชฐ เจริญเกษ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบพระพุทธรูปเหยี่ยวาโรค ร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เหมาะสมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์ ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ติดเชื้อเอชไอวีและเอดส์ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 20 พฤษภาคม 2551 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2551 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-1927-4366



ที่ ศธ 0528.10/ ๕๕๘

คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา ด.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

20 พฤษภาคม 2551

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัย และขอใช้ห้องประชุมทราบดี

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางละมุง จังหวัดชลบุรี

ด้วยผู้ช่วยศาสตราจารย์เชษฐา เจริญเกษ อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบพระพุทธรูปเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เหมาะสมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี และเอดส์ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบจิตประสานกายในกลุ่มผู้ติดเชื้อของคลินิกพิเศษยาดันไวรัสเอดส์ งานเอดส์และกามโรค ฝ่ายสุขภาพและป้องกันโรค โรงพยาบาลบางละมุง ระหว่างวันที่ 23 พฤษภาคม - 30 มิถุนายน 2551 ในการนี้ จึงขอความอนุเคราะห์มายังท่าน ดังนี้

1. ขอเก็บข้อมูลการวิจัยทั้งทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน (ทั้งนี้ได้ประสานกับคุณนันทน์ภัส บุตรธนู และคุณพิทักษ์ เกตครองกรวย ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างไว้แล้วในระดับต้น)
2. ขอใช้ห้องประชุมทราบดี เพื่อให้กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน ได้ฝึกปฏิบัติการจิตประสานกายในทุกวันศุกร์ของสัปดาห์ ตั้งแต่วันศุกร์ที่ 23, 30 พฤษภาคม 2551 และวันที่ 6, 13, 20 มิถุนายน 2551 ตั้งแต่เวลา 08.00 - 12.00 น.

จึงเรียนมาเพื่อขอได้โปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ตามแนบดังกล่าวด้วย เพื่อประโยชน์แก่การศึกษาและผู้ติดเชื้อที่จะนำรูปแบบไปใช้ต่อไปในอนาคต

ขอแสดงความนับถือ

๑

(ศาสตราจารย์นายแพทย์สาธารณสุขี เสาวคนธ์)

คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

สำนักงานเลขานุการ

โทร/โทรสาร 0-3839-0041

.....

.....

.....

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | | |
|-------------------|-------------|---|
| 1. รศ.วาสนา | จันทร์สว่าง | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 2. ดร.วรินทร์ | บุญยิ่ง | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร |
| 3. ดร.ณรงค์ศักดิ์ | หนูสอน | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร |
| 4. ผศ. ดร.นิคม | มูลเมือง | คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 5. นพ.ธวัชชัย | วานิชกร | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเกษมราษฎร์ กรุงเทพฯ |

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University