



วิธีดำเนินการวิจัยและวิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ต่อความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัยซึ่งทำการศึกษาเป็นรายบุคคล โดยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย และใช้รูปแบบการทดสอบก่อนและทดสอบหลัง โดยมีกลุ่มควบคุม (control group pretest-posttest design)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ลี้ภัยในเมือง (urban refugees) หลากหลายสัญชาติ ที่ได้รับสถานภาพผู้ลี้ภัยและอยู่ภายใต้ความดูแลของสำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยสหประชาชาติ ประจำประเทศไทย (UNHCR) จำนวน 24 คน โดยมีวิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยตรวจสอบรายชื่อผู้ลี้ภัยในเมือง (urban refugees) ที่พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร โดยพิจารณาเฉพาะผู้ลี้ภัยที่เป็นเพศชาย มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป เนื่องจากผู้ลี้ภัยเพศชายมักเป็นตัวแทนของครอบครัว และมีบทบาทต่อความเป็นไปของสมาชิกในครอบครัวหรือมักเป็นผู้ที่ลี้ภัยมาเพียงลำพัง ทำให้ต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ อย่างโดดเดี่ยว และเป็นผู้ที่สามารถใช้ภาษาไทยในการติดต่อสื่อสารได้ รวมทั้งอาจมีประวัติการมาขอรับคำปรึกษา หรือขอรับการรักษาอาการของโรคที่เกี่ยวกับความเครียดกับแพทย์ประจำคลินิก ภายในสำนักงานภาคสนาม ผลการตรวจสอบรายชื่อดังกล่าว พบว่า มีผู้ลี้ภัยที่มีลักษณะดังกล่าว จำนวน 50 คน

2. ผู้วิจัยสัมภาษณ์ ผู้ลี้ภัยดังกล่าว และให้ตอบแบบวัดความหมายในชีวิตกับผู้วิจัยเป็นรายบุคคล โดยผู้วิจัยอ่านแบบวัดให้ฟังทีละข้อ เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของผู้ตอบแบบวัด ผู้วิจัยทำการคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีคุณสมบัติดังนี้

- 2.1 เป็นผู้ลี้ภัยที่เข้าใจ และสามารถใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้เป็นอย่างดี
- 2.2 เป็นผู้ลี้ภัยที่ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตร้ายแรง คือ ไม่ต้องเข้ารับการรักษาจากจิตแพทย์

จิตแพทย์

2.3 เป็นผู้ลี้ภัยที่ยินดีและเต็มใจเข้าร่วมจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายเป็นรายบุคคล

3. จากข้อ 2 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ดังกล่าวได้ จำนวน 24 คน และแบ่งกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน และ กลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน

ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้สั้ภัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ มีลักษณะทั่วไปและภูมิหลัง ดังสรุปได้ตามตาราง ดังนี้

กลุ่มทดลอง

| ภูมิหลัง/ลักษณะทั่วไป กรณี | อายุ | สัญชาติ | ศาสนา | การศึกษา | สถานภาพ | อาชีพเดิม | ความเป็นอยู่ขณะที่สั้ภัย |
|-------------------------------|------|---------|-------|-----------|---|-------------------------------|--|
| A | 41 | กัมพูชา | พุทธ | มัธยมปลาย | แต่งงาน มีบุตร 1 คน | นักธุรกิจ | เช่าห้องเล็ก ๆ ราคา 2,500 บาท อยู่กับครอบครัวในชุมชนย่านหลักสี่ ตอนเมือง ไม่มีงานทำ |
| B | 39 | อินเดีย | พุทธ | ปริญญาตรี | โสด | นักต่อสู้เพื่อ ประชาธิปไตย | เช่าห้องเล็ก ๆ อยู่โดยลำพัง ราคา 2,700 บาท ไม่ได้ทำงาน แต่ทำกิจกรรมทางการเมืองโดยสงบ เช่น รายงานสถานการณ์ในประเทศของตนไปยังสถานทูตต่าง ๆ |
| C | 47 | กัมพูชา | พุทธ | มัธยมปลาย | แต่งงานมีลูก 3 คน อายุ 22, 13 และ 6 ปี | นักธุรกิจ | เช่าทาวเฮาส์เก่า ๆ ราคา 4,000 บาท อยู่กับครอบครัว ขณะนี้ทำงานเป็นอาสาสมัครด้านการแพทย์ได้เงินเดือนอีก 3,600 บาท |

| ภูมิหลัง/ลักษณะทั่วไป กรณี | อายุ | สัญชาติ | ศาสนา | การศึกษา | สถานภาพ | อาชีพเดิม | ความเป็นอยู่ขณะที่ลี้ภัย |
|-------------------------------|------|---------|--------|-----------|--|--|---|
| D | 42 | อิรัก | อิสลาม | มัธยมปลาย | แต่งงานกับหญิงไทย มีบุตร 3 คน อายุ 3, 2 ปี และ 7 เดือน | ทำธุรกิจ ซูเปอร์มาร์เก็ต กับครอบครัว | เช่าห้องราคา 2,000 บาท ในชุมชนชาวมุสลิมย่านพัฒนาการ ลักษณะห้องแคบและมีดี เคยทำงานเป็น รปภ. ให้กับอพาร์ทเมนท์ วันละ 18 ชั่วโมง ไม่มีวันหยุด แต่ได้ลาไปสูเหตุภัยวันศุกร์ ได้เงินเดือน 2,500 บาท |
| E | 47 | กัมพูชา | พุทธ | วิชาตำรวจ | แต่งงานมีลูก 2 คน แต่มีน้องสาวและ หลาน 3 คน ติดตาม มาด้วย | รับราชการ ตำรวจ | เช่าบ้านไม้เก่า ๆ ราคา 4,500 บาท ในชุมชนย่านปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ภรรยาและน้องสาวรับจ้างซักรีดเสื้อผ้า ส่วน E เคยรับจ้างสอนภาษาไทยให้ชาวกัมพูชาด้วยกัน แต่มีรายได้ไม่แน่นอน |
| F | 49 | จีน | คริสต์ | ปริญญาตรี | หย่า มีบุตรสาว 1 คน อายุ 17 ปี อยู่ที่ ประเทศจีน | วิศวกรเคมี | เช่าห้องเล็ก ๆ อยู่ ย่านถนนพระราม 2 เคยทำงานให้บริษัทคนจีนแถวหัวลำโพง 2-3 บริษัท แต่ถูกเลิกจ้างในระยะเวลาไม่นาน เพราะไม่มีใบอนุญาตทำงาน ปัจจุบันสอนภาษาจีนให้คนไทยที่โบสถ์ ไม่มีรายได้ที่แน่นอน |

| กรณี / ภูมิหลัง/ลักษณะทั่วไป | อายุ | สัญชาติ | ศาสนา | การศึกษา | สถานภาพ | อาชีพเดิม | ความเป็นอยู่ขณะที่ลี้ภัย |
|------------------------------|------|----------|-------|-------------------------------------|--|------------------------|---|
| G | 51 | ลาว | พุทธ | มัธยมต้น | แต่งงาน แต่ภรรยา คนแรกเสียชีวิต คนที่ สองมีบุตรด้วยกัน 6 คน | ทหารในกลุ่ม ปฏิวัติ | เช่าห้องในอพาร์ทเมนต์ย่านสุทธิสาร ราคา 3,500 บาท อยู่รวมกันทุกคน ไม่ได้ ทำงาน แต่ได้รับเงินช่วยเหลือจากญาติ ในต่างประเทศบ้างเป็นครั้งคราว |
| H | 34 | เวียดนาม | พุทธ | ประถม | แต่งงานกับหญิงไทย อายุ 17 ปี มีบุตร 1 คน อายุ 1 ขวบ | รับจ้างทั่วไป | เช่าห้องเล็ก ๆ ราคา 1,200 บาท ย่านมีนบุรี รับจ้างขายของตามตลาดนัด ซานเมือง ได้ค่าจ้างรายวัน ๆ ละ 150-200 บาท ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่คือ ซื้อนมให้ลูก ขณะนี้ติดหนี้คนไทย ข้างบ้านอยู่ 4,000 บาท |
| I | 35 | จีน | พุทธ | นักศึกษาปี 2 แผนกคหกรรม อาหาร | แต่งงานกับหญิงไทย ไม่มีบุตร | นักศึกษา | เช่าห้องอยู่กับแฟนในย่านพุทธมณฑล สาย 2 ทำงานเป็นลูกจ้างร้านอาหาร มีรายได้ 3,500 - 4,000 บาทต่อเดือน |
| J | 39 | จีน | พุทธ | นักศึกษาปี 1 มหาวิทยาลัย | โสด | นักศึกษา | เช่าห้องอยู่กับเพื่อนคนจีนย่านถนนรัชดา ทำงานเป็นไกด์กับคนไทยเชื้อสายจีน บางครั้งต้องพาลูกทัวร์ไปเที่ยวพหยา มีรายได้จากการทำงานเดือนละ 8,000- 10,000 บาท แต่เวลาถูกตำรวจห้องเที่ยว จับต้องเสียเงินครั้งละ 30,000-40,000 บาท |

| กรณี ภูมิหลัง/ลักษณะทั่วไป | อายุ | สัญชาติ | ศาสนา | การศึกษา | สถานภาพ | อาชีพเดิม | ความเป็นอยู่ขณะที่ลี้ภัย |
|-------------------------------|------|---------|-------|--------------------------|---|---------------------------------|--|
| K | 37 | จีน | พุทธ | นักศึกษาปี 3 มหาวิทยาลัย | แต่งงานกับหญิงไทย ไม่มีบุตร | นักศึกษา | อาศัยอยู่กับภรรยาที่บ้านของฝ่ายหญิง ช่วยทำธุรกิจค้าขาย รายได้แบ่งกันใช้ใน ฐานะสามี-ภรรยา |
| L | 45 | กัมพูชา | พุทธ | มัธยมปลาย | แต่งงานมีบุตร 4 คน อายุ 19, 16, 14 และ 7 ปี | ทหารและเป็น สมาชิกพรรค การเมือง | เช่าบ้านในชุมชนย่านปากเกร็ด จังหวัด นนทบุรี เคยทำงานให้กับทหารไทยตาม แนวชายแดนไทย-กัมพูชา ปัจจุบันไม่มี งานทำ ภรรยาทำงานรับจ้างเย็บผ้าและ ซักรีด มีรายได้ 3,000 บาทต่อเดือน เคย ได้เงินช่วยเหลือจากพรรคการเมืองใน ช่วงแรก ๆ ของการลี้ภัย |

กลุ่มควบคุม

| กรณี | ภูมิลำเนา/ลักษณะทั่วไป | อายุ | สัญชาติ | ศาสนา | การศึกษา | สถานภาพ | อาชีพเดิม | ความเป็นอยู่ขณะที่ลี้ภัย |
|------|------------------------|------|---------|--------------------|-----------------------------|--------------------------------|---|---|
| M | | 40 | อัฟกัน | อิสลาม (ชีอะฮ์) | ประกาศนียบัตร ช่างเทคนิค | แต่งงานกับหญิงไทย ไม่มีบุตร | ช่างเทคนิค | เช่าห้องอยู่กับภรรยาชาวไทย ย่านพระโขนง ช่วยภรรยาค้าขายเสื้อผ้า มีรายได้ปานกลาง แต่ภรรยามีครอบครัว ช่วยเหลืออยู่ |
| N | | 47 | อัฟกัน | อิสลาม | มัธยมปลาย | โสด | ช่างเทคนิคใน สถานศึกษาที่ กรุงคาบูล | เช่าห้องอยู่ในชุมชนย่านพระโขนง เคย ทำงานรับจ้างมาหลายที่ เช่น ร้านอาหาร อินเดีย เป็นลูกจ้างบรรจุหีบห่อผลิตภัณฑ์ ย่านสุขุมวิท ปัจจุบันรับจ้างเฝ้าบ้านเฝ้า รถให้เพื่อนคนไทย มีรายได้ 2,000-2,500 บาทต่อเดือน |
| O | | 34 | กัมพูชา | พุทธ | มัธยมปลาย | โสด | สมาชิกพรรค การเมือง | อยู่บ้านที่พรรคเช่าให้ย่านสาทร ร่วมกับ ผู้ลี้ภัยคนอื่นๆ ไม่ได้ทำงานที่มีรายได้ แต่ ทำงานให้พรรค เช่นพิมพ์จดหมาย เขียนข่าว ฯลฯ |

| กรณี / ภูมิหลัง/ลักษณะทั่วไป | อายุ | สัญชาติ | ศาสนา | การศึกษา | สถานภาพ | อาชีพเดิม | ความเป็นอยู่ขณะที่ย้าย |
|------------------------------|------|-----------|--------|-----------|---|----------------------|---|
| P | 52 | ปาเลสไตน์ | อิสลาม | ปริญญาตรี | หย่า ภรรยาอยู่ใน ค่ายผู้อพยพที่เมือง กาซ่า | นักธุรกิจ | เช่าห้องเล็ก ๆ ราคา 1,500 บาทอยู่ ชั้นล่างของอพาร์ทเมนต์ที่ย่านพัฒนาการ ใกล้สุขเหว่า ที่สามารถได้ยินเสียงคน สวดมนต์ทุกวัน ห้องเล็ก ๆ มีดีและอับ มีเครื่องใช้เล็กน้อย เช่น เสื้อและจานข้าว อยากทำงานดี ๆ แต่ไม่มีใครจ้าง ปัจจุบัน รับจ้างขนของได้วันละ 100 บาท |
| Q | 30 | อัฟกัน | อิสลาม | มัธยมต้น | แต่งงานกับหญิง มุสลิม ผู้ลี้ภัยชาว พม่า มีบุตร 1 คน อายุ 2 ขวบ | ทำงานกับ ครอบครัว | เช่าห้องเล็ก ๆ ในซอยลึก ซึ่งมีแต่คนงาน ไทย ทำงานก่อสร้างเช่าอยู่ร่วมกับ Q เคย ทำงานร้านอาหารอินเดีย แต่ปัจจุบันป่วย ด้วยโรคปวดศีรษะเรื้อรัง จึงอยู่บ้านเลี้ยง ลูก ให้ภรรยาไปทำงานเป็นแม่บ้าน ให้ครอบครัวชาวอินเดียได้เงินเดือนละ 3,000 บาท |

| กรณี | ภูมิลำเนา/ลักษณะทั่วไป | อายุ | สัญชาติ | ศาสนา | การศึกษา | สถานภาพ | อาชีพเดิม | ความเป็นอยู่ขณะที่ลี้ภัย |
|------|------------------------|------|----------|-------|-----------|--|-------------------------------------|--|
| R | | 36 | จีน | พุทธ | ปริญญาตรี | โสด | นักศึกษาและพนักงานโรงงานในประเทศจีน | อาศัยลำพังคนเดียวในห้องเช่าเล็ก ๆ ราคา 1,000 บาท ไม่รวมค่าน้ำ-ไฟ เคยทำงานเป็นคนตรวจพิสูจน์อักษรให้หนังสือพิมพ์จีนแถวหัวลำโพง ได้เงิน 4,000 - 5,000 บาทต่อเดือน ต่อมาถูกตำรวจจับเพราะไม่มีใบอนุญาตทำงาน จึงไม่สามารถทำงานอีกได้ นอกจากรับจ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ ระหว่างลี้ภัยเคยถูกตำรวจตรวจจับมาประมาณ 10 ครั้ง แต่แต่ละครั้งจ่ายเงินเพื่อติดสินบนครั้งละ 200-500 บาท |
| S | | 37 | ศรีลังกา | พุทธ | มัธยมต้น | แต่งงานกับหญิงไทย อายุ 15 ปี ไม่มีบุตร | คนขับรถและทำไร่ | ปัจจุบันเป็นผู้ติดเชื้อ HIV ไม่เคยทำงาน เพราะกลัวตำรวจจับ ปัจจุบันเช่าห้องเล็ก ๆ อยู่กับภรรยา ราคา 1,500 บาท ภรรยารับจ้างเย็บเสื้อผ้า S เคยถูกตำรวจตรวจคนเข้าเมืองจับ 3 ครั้ง เคยถูกเนรเทศไปชายแดนที่อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก และต้องเดินด้วยเท้ามาตามทางรถไฟใช้เวลา 7 คืน 8 วันถึงกรุงเทพฯ S ช่วยภรรยาทำงานบ้าน และบางครั้งไปวัดที่สีลม |

| กรณี / ภูมิหลัง/ลักษณะทั่วไป | อายุ | สัญชาติ | ศาสนา | การศึกษา | สถานภาพ | อาชีพเดิม | ความเป็นอยู่ขณะที่ลี้ภัย |
|------------------------------|------|---------|--------|-------------------------|--|---------------------|---|
| T | 40 | อัฟกัน | อิสลาม | ประกาศนียบัตรช่างเทคนิค | แต่งงานกับหญิงไทยมุสลิม มีลูก 4 คน อายุ 7, 6, 5, 3 ปี | ช่างซ่อมเครื่องยนต์ | ปัจจุบันเช่าบ้านไม่เก่า ๆ กับลูกเมียในชุมชนมุสลิมย่านพระโขนง เคยทำงานรับจ้างซ่อมรถเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่มีรายได้แน่นอน ภรรยารับภาระเลี้ยงลูก 4 คน ต้องติดหนี้ค่าคลอดลูกอยู่ทั้งหมด 7,000 บาท ภรรยาได้เงินช่วยเหลือจากครอบครัวเพียงเล็กน้อย เคยเขียนจดหมายถึงจุฬาราชมนตรีเพื่อขอความช่วยเหลือ |
| U | 39 | จีน | พุทธ | มัธยมปลาย | โสด แต่เคยอยู่กับฉันท์สามีภรรยา กับหญิงไทย ปัจจุบันเลิกไปแล้ว ไม่มีบุตรด้วยกัน | นักธุรกิจ | เช่าห้องอยู่ลำพัง ราคา 1,500 บาท ไม่มีใครในอพาร์ทเมนต์ทราบว่าเป็นผู้ลี้ภัย เคยทำธุรกิจกับภรรยาโดยพุดินัยชาวไทย แต่ธุรกิจล้มสลายไป U สูญเสียทรัพย์สินเงินทองทั้งหมด เพราะทุกอย่างเป็นชื่อของภรรยา ปัจจุบันรับจ้างแปลหนังสือ เอกสารภาษาจีน มีรายได้ 5,000-6,000 บาทต่อเดือน |

| กรณี / ภูมิหลัง/ลักษณะทั่วไป | อายุ | สัญชาติ | ศาสนา | การศึกษา | สถานภาพ | อาชีพเดิม | ความเป็นอยู่ขณะที่ลี้ภัย |
|------------------------------|------|---------|--------|-----------|--------------------------------|--|---|
| V | 45 | อิรัก | อิสลาม | ปริญญาตรี | แต่งงานกับหญิงไทย ไม่มีบุตร | นักบัญชีใน กระทรวง เกษตรที่ ประเทศอิรัก | เช่าห้องอยู่กับภรรยาไทยในย่านชอย นানা ภรรยาทำงานเป็นพนักงานขาย ของในห้างพาด้า V ทำงานรับ นักท่องเที่ยวชาวอาหรับจากโรงแรมเกรซ ไปเที่ยวและซื้อปิ้ง โดย V จะได้ส่วน แบ่งจากร้านค้า 2 % ของราคาขายสินค้า |
| W | 40 | กัมพูชา | พุทธ | มัธยมปลาย | โสด | สมาชิกพรรค การเมือง | อาศัยอยู่กับสมาชิกพรรคการเมืองชาว กัมพูชาคนอื่น ๆ ในบ้านพักชอยสวนพลู เคยทำงานเป็นนักหนังสือพิมพ์ เขียน บทความต่อต้านรัฐบาล ปัจจุบันทำงาน ให้พรรค ไม่มีรายได้ W เคยลี้ภัยมาอยู่ใน ค่ายอพยพที่อำเภออรุญประเทศ จังหวัด สระแก้ว และเดินทางกลับกัมพูชา แต่เหตุการณ์รัฐประหารในปี พ.ศ.2534 ทำให้ต้องกลับมาลี้ภัยอีก |

| กรณี / ภูมิหลัง/ลักษณะทั่วไป | อายุ | สัญชาติ | ศาสนา | การศึกษา | สถานภาพ | อาชีพเดิม | ความเป็นอยู่ขณะที่ลี้ภัย |
|------------------------------|------|---------|--------|-----------|---------|------------|--|
| X | 39 | จีน | อิสลาม | มัธยมปลาย | โสด | ช่างเทคนิค | เช่าห้องเล็ก ๆ อยู่โดยลำพังอยู่ชานเมือง ราคาห้อง 800 บาท ไม่รวมน้ำไฟ X เคย ทำงานเป็นช่างไฟฟ้าอยู่หลายปี ต่อมา ทำงานเป็นพนักงานแนะนำลูกค้าให้ บริษัทจีนย่านหัวลำโพง X เคยแนะนำ ลูกค้าชาวจีน 3 คน ให้ซื้อหุ้น แต่เป็นช่วง เศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้ลูกค้าทั้ง 3 คน ขาดทุนสูญเสียเงินไปถึง 1.6 ล้านบาท ลูกค้า โกรธมากจึงคอยติดตามให้ X จ่ายเงินคืน X ต้องอยู่อย่างหลบ ๆ ซ่อน ๆ เป็นเวลา หลายปีจนกระทั่งลูกค้า 3 คนเดินทาง กลับประเทศจีน ปัจจุบัน X รับจ้างขาย ของให้บริษัทคอมพิวเตอร์ของคนจีน มีรายได้ 5,000-6,000 บาทต่อเดือน |

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้คือ แบบวัดความหมายในชีวิต ซึ่งเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนา จากแบบวัดเอ็มไอเอสที (MIST : The Meaning in Suffering Test) ของ Patricia L. Starck (1983) โดยผู้วิจัยได้พัฒนาให้มีข้อความที่เหมาะสมกับผู้ลี้ภัยก่อนนำไปใช้จริง (ผู้วิจัยได้แจ้งขออนุญาตเพื่อนำมาใช้ในการวิจัยเรียบร้อยแล้ว)

ก. แบบวัดความหมายในชีวิต หรือแบบวัดเอ็มไอเอสทีของ Starck

1. ลักษณะของแบบวัดความหมายในชีวิตหรือแบบวัดเอ็มไอเอสที

แบบวัด เอ็มไอเอสที ของ Starck มีวัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการรับรู้ของบุคคลแต่ละคนในการค้นพบความหมายจากประสบการณ์แห่งความทุกข์ที่ตนเองไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เป็นแบบรายงานด้วยตนเอง (self report) มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 7 ระดับ ตั้งแต่น้อยที่สุดหรือไม่เคยคิดเลย (1) ไปจนถึงมากที่สุดหรือคิดเป็นประจำ (7) ในการตอบข้อความแต่ละข้อความ สร้างและพัฒนาโดยอาศัยแนวคิดเรื่องภาวะตนไร้ความหมายของทฤษฎีจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย เป็นพื้นฐาน ประกอบด้วยข้อความ จำนวน 20 ข้อ จัดแบ่งองค์ประกอบได้ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านการรับรู้ความทุกข์ (subjective characteristic of suffering) ประกอบด้วย คำถามในข้อ 5, 11, 12, 16, 18, 19 รวม 6 ข้อ
2. องค์ประกอบด้านการตอบสนองต่อความทุกข์ (personal responses to suffering) ประกอบด้วย คำถามในข้อ 1, 3, 4, 8, 10, 13, 15, 20 รวม 8 ข้อ
3. องค์ประกอบด้านการค้นพบความหมายจากความทุกข์ที่ตนประสบ (meaning of suffering) ประกอบด้วยคำถามในข้อ 2, 6, 7, 9, 14, 17 รวม 6 ข้อ

2. วิธีการตอบแบบวัด

ให้ผู้ตอบแบบวัดพิจารณาว่าข้อความในแบบวัดแต่ละข้อ ข้อใดใกล้เคียงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุด เลือกตอบได้ตั้งแต่ 1-7 คะแนน โดยตำแหน่งเลข 1 และเลข 7 มีข้อความบ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม การตอบแบบวัดให้ผู้ตอบ (✓) บนตัวเลขที่ตรงกับควมมากน้อยในการคิดถึงข้อความนั้น ๆ ของตนเอง ดังนี้

- | | |
|----------------|--------------------------|
| ไม่เคยคิดเลย | ให้ผู้ตอบขีด (✓) บนเลข 1 |
| คิดนาน ๆ ครั้ง | ให้ผู้ตอบขีด (✓) บนเลข 2 |

| | |
|------------------|--------------------------|
| คิดเป็นครั้งคราว | ให้ผู้ตอบขีด (√) บนเลข 3 |
| คิดเป็นบางครั้ง | ให้ผู้ตอบขีด (√) บนเลข 4 |
| คิดบ่อย | ให้ผู้ตอบขีด (√) บนเลข 5 |
| คิดบ่อยมาก | ให้ผู้ตอบขีด (√) บนเลข 6 |
| คิดเป็นประจำ | ให้ผู้ตอบขีด (√) บนเลข 7 |

ระดับความรู้สึกแบบกลาง ๆ (หมายเลข 4) นั้น ผู้ตอบจะได้รับการแนะนำให้หลีกเลี่ยงเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยผู้ตอบควรพิจารณาเลือกหมายเลข 3 หรือหมายเลข 5 แทน

แบบวัดเอ็มไอเอสที ไม่จำกัดเวลาในการให้ผู้ตอบทำแบบวัด ดังนั้น ผู้ตอบแบบวัดจึงสามารถใช้เวลาในการตอบได้อย่างเต็มที่ โดยทั่วไปผู้ตอบจะใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ในการตอบแบบวัด อย่างไรก็ตามมีข้อจำกัดสำหรับผู้ตอบแบบวัดเพียงประการเดียว คือ ผู้ที่จะทำแบบวัดเอ็มไอเอสทีได้ จะต้องเป็นผู้ที่ไม่มีปัญหาด้านความผิดปกติทางจิตใจอย่างรุนแรง

3. เกณฑ์การให้คะแนน

คะแนนของแบบวัดเอ็มไอเอสที เป็นผลรวมคำตอบทุกข้อในแบบวัด โดยคือนำหนักคะแนนดังนี้

- หมายเลข 1 แสดงถึงระดับความเข้มของความรู้สึก หรือความเชื่อที่มีต่อข้อความนั้น น้อยที่สุด คือ ไม่เคยคิดเลย เท่ากับ 1 คะแนน
- หมายเลข 2 แสดงถึงระดับความเข้มของความรู้สึก หรือความเชื่อที่มีต่อข้อความนั้น น้อย คือ คิดนาน ๆ ครั้ง เท่ากับ 2 คะแนน
- หมายเลข 3 แสดงถึงระดับความเข้มของความรู้สึก หรือความเชื่อที่มีต่อข้อความนั้น บ้าง คือ คิดเป็นครั้งคราว เท่ากับ 3 คะแนน
- หมายเลข 4 แสดงถึงระดับความเข้มของความรู้สึก หรือความเชื่อที่มีต่อข้อความนั้น แบบกลาง ๆ คือ คิดเป็นบางครั้ง เท่ากับ 4 คะแนน
- หมายเลข 5 แสดงถึงระดับความเข้มของความรู้สึก หรือความเชื่อที่มีต่อข้อความนั้น มาก คือ คิดบ่อย เท่ากับ 5 คะแนน
- หมายเลข 6 แสดงถึงระดับความเข้มของความรู้สึก หรือความเชื่อที่มีต่อข้อความนั้น มากขึ้น คือ คิดบ่อยมาก เท่ากับ 6 คะแนน
- หมายเลข 7 แสดงถึงระดับความเข้มของความรู้สึก หรือความเชื่อที่มีต่อข้อความนั้น มากที่สุดคือ คิดเป็นประจำ เท่ากับ 7 คะแนน

คะแนนรวมทั้งหมด (total score) อยู่ในช่วง 20-140 คะแนน หาค่าเฉลี่ยของแต่ละคน ด้วยวิธีหารคะแนนรวมทั้งหมดนี้ด้วย 20 โดยคะแนนที่สูงกว่า หมายถึง มีแนวโน้มการมองเห็น ความหมายในชีวิตสูงกว่า

4. คุณภาพของแบบวัดความหมายในชีวิต หรือแบบวัดเอ็มไอเอสที

แบบวัดเอ็มไอเอสที ได้ตรวจสอบคุณภาพด้านความตรง (validity) และด้านความเที่ยง (reliability) ด้วยวิธีให้ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านในสาขาที่เกี่ยวกับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย อาทิเช่น Frankl ผู้ก่อตั้งจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย Fabry ผู้อำนวยการสถาบันจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย และ Crumbaugh นักจิตวิทยาคลินิก และนักจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย

Starck (1983) ได้นำแบบวัดเอ็มไอเอสทีไปใช้ในการศึกษากับนักเรียนพยาบาลชั้นปีสุดท้าย จำนวน 58 คน ได้ค่าความเที่ยง (reliability) คำนวณด้วยวิธีการแบ่งครึ่ง (the split-half reliability) มีค่าเท่ากับ .82 ค่าเฉลี่ย (mean) เท่ากับ 105.3 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) เท่ากับ 14.17 และค่าพิสัยอยู่ระหว่าง 60 ถึง 134 และเมื่อนำไปศึกษานำร่องในกลุ่มคนไข้ที่รักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล เป็นคนไข้ที่มีประสบการณ์ความทุกข์ด้านเจ็บไข้ได้ป่วย ทั้งแบบปัจจุบันทันด่วนหรือแบบเรื้อรัง แต่ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตร้ายแรงใด ๆ มีจำนวนทั้งสิ้น 94 คน หลังการตอบแบบวัดเอ็มไอเอสที พบว่า ค่าความเที่ยงของแบบวัดมีค่าเท่ากับ .81 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 101.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 16.72 (ดูรายละเอียดข้อมูลจากการใช้แบบวัด MIST ในภาคผนวก ค ตารางที่ 3)

ข. แบบวัดความหมายในชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนา

1. ลักษณะของแบบวัดความหมายในชีวิต

แบบวัดความหมายในชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแบบวัดเอ็มไอเอสที ของ Starck เป็นแบบรายงานตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert) แบ่งเป็น 5 ระดับ ตั้งแต่ไม่เคยคิดเลย (1) ไปจนถึงคิดอยู่เสมอ (5) มีข้อความทั้งสิ้น 20 ข้อ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง (ดูรายละเอียดแบบวัดในภาคผนวก ข) ซึ่งจัดแบ่งองค์ประกอบได้ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 ด้านการรับรู้ความทุกข์ (subjective characteristic of suffering) ประกอบด้วย คำถามในข้อ 5, 11, 12, 16, 18, 19 รวม 6 ข้อ

1.2 ด้านการตอบสนองต่อความทุกข์ (personal responses to suffering) ประกอบด้วย คำถามในข้อ 1, 3, 4, 8, 10, 13, 15, 20 รวม 8 ข้อ

1.3 ด้านการค้นพบความหมายจากความทุกข์ที่ตนประสบ (meaning of suffering) ประกอบด้วยคำถามในข้อ 2, 6, 7, 9, 14, 17 รวม 6 ข้อ

2. วิธีการตอบแบบวัด

ให้ผู้ตอบเลือกพิจารณาว่าข้อความในแบบวัดแต่ละข้อ ข้อใดใกล้เคียงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นน้อยที่สุด โดยตอบได้ตั้งแต่ 1-5 คะแนน โดยตำแหน่งเลข 1 และเลข 5 มีข้อความบ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม โดยอาศัยข้อความ ณ ตำแหน่งเลข 1 และเลข 5 เป็นหลัก การตอบแบบวัดให้ผู้ตอบขีดเครื่องหมาย \surd ลงบนตัวเลขที่ตรงกับควมมากน้อยในการคิดถึงข้อความนั้น ๆ ของตนเอง ดังนี้

| | |
|-----------------|----------------------------------|
| ไม่เคยคิดเลย | ให้ผู้ตอบขีด (\surd) บนเลข 1 |
| ไม่ค่อยคิด | ให้ผู้ตอบขีด (\surd) บนเลข 2 |
| คิดเป็นบางครั้ง | ให้ผู้ตอบขีด (\surd) บนเลข 3 |
| คิดบ่อย ๆ | ให้ผู้ตอบขีด (\surd) บนเลข 4 |
| คิดอยู่เสมอ | ให้ผู้ตอบขีด (\surd) บนเลข 5 |

3. เกณฑ์การให้คะแนน

แบบวัดความหมายในชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมา มีเกณฑ์การให้คะแนนทั้งสิ้น 5 ระดับ ดังนี้

- ระดับที่ 1 แสดงถึงระดับความเข้มของความรู้สึก หรือความเชื่อที่มีต่อข้อความนั้น น้อยที่สุด คือ ไม่เคยคิดเลย เท่ากับ 1 คะแนน
- ระดับที่ 2 แสดงถึงระดับความเข้มของความรู้สึก หรือความเชื่อที่มีต่อข้อความนั้นบ้าง คือ ไม่ค่อยคิด เท่ากับ 2 คะแนน
- ระดับที่ 3 แสดงถึงระดับความเข้มของความรู้สึก หรือความเชื่อที่มีต่อข้อความนั้น แบบกลาง ๆ คือ คิดเป็นบางครั้ง เท่ากับ 3 คะแนน
- ระดับที่ 4 แสดงถึงระดับความเข้มของความรู้สึก หรือความเชื่อที่มีต่อข้อความนั้นแบบมาก คือ คิดบ่อย ๆ เท่ากับ 4 คะแนน
- ระดับที่ 5 แสดงถึงระดับความเข้มของความรู้สึก หรือความเชื่อที่มีต่อข้อความนั้น มากที่สุด คือ คิดอยู่เสมอ เท่ากับ 5 คะแนน

คะแนนรวมทั้งหมด (total score) อยู่ในช่วง 20-100 คะแนน หากค่าเฉลี่ยของแต่ละคน ด้วยวิธีหารคะแนนรวมทั้งหมดด้วย 20 (ผู้ตอบจะต้องไม่ข้ามข้อใดข้อหนึ่งของแบบวัดนี้) โดยคะแนนที่สูงกว่า หมายถึง มีแนวโน้มการมองเห็นความหมายในชีวิตสูงกว่า

4. คุณภาพของแบบวัดความหมายในชีวิต

ผู้วิจัยนำแบบวัดความหมายในชีวิตที่แปลเป็นภาษาไทยและปรับข้อความให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างแล้ว จำนวน 20 ข้อ ไปหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

4.1 ความตรงตามเนื้อหา (content validity)

4.1.1 ผู้วิจัยนำข้อความทั้ง 20 ข้อ ไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) และการใช้สำนวนภาษาไทย โดยผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นอาจารย์ประจำภาคจิตวิทยา 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์สุภาพพรรณ โคตรจรัส, รองศาสตราจารย์ ดร.โสริศ โพธิแก้ว อาจารย์อรรถญา ต้อยคัมภีร์ และ ดร.จัน เปรี่ ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการปรึกษาและมีประสบการณ์ด้านการให้ความช่วยเหลือผู้ลี้ภัย ตรวจแก้ไขเพื่อความเหมาะสม เมื่อทำการแก้ไขและปรับปรุงแล้ว จึงนำไปทดลองใช้กับผู้ลี้ภัยเป็นรายบุคคลเพื่อตรวจสอบความเข้าใจสำนวนภาษา

4.1.2 หลังจากตรวจสอบแก้ไขและปรับปรุงสำนวนภาษาให้เหมาะสมแล้วผู้วิจัยนำแบบวัดความหมายในชีวิตดังกล่าวให้รองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาแบบทดสอบและด้านสถิติ ตรวจสอบเพื่อนำแบบวัดความหมายในชีวิตไปตรวจสอบความตรงเชิงจำแนกด้วยวิธี Known-groups technique ระหว่างกลุ่มบุคคล จำนวน 100 คน ที่คาดว่าจะมีลักษณะการมองเห็นความหมายในชีวิตที่แตกต่างกัน

4.2 ความตรงตามสภาพ (concurrent validity)

ผู้วิจัยนำแบบวัดดังกล่าวไปตรวจสอบด้วยวิธี Known-groups technique ระหว่างกลุ่มบุคคล ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มบุคคลที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จากสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มที่คาดว่าจะเป็นผู้ที่มีลักษณะของการมองเห็นความหมายในชีวิตสูง จำนวน 50 คน

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มบุคคลที่เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี (HIV) ซึ่งเป็นกลุ่มที่คาดว่าจะเป็นผู้ที่มีลักษณะของการมองเห็นความหมายในชีวิตต่ำ จำนวน 50 คน

นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS PC โดยหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-test) เพื่อตรวจสอบความตรงตามสภาพ (concurrent validity) ของแบบวัดโดยจำแนกระหว่างกลุ่มผู้ที่มีการมองเห็นความหมายในชีวิตสูง และกลุ่มผู้ที่มีการมองเห็นความหมายในชีวิตต่ำ พบว่า แบบวัดทั้ง 20 ข้อ มีค่า t ที่ระดับนัยสำคัญ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า แบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นแบบวัดที่มีความตรงตามสภาพ

4.3 การหาค่าความเที่ยง (Reliability)

นำคะแนนจากแบบวัดความหมายในชีวิตตามข้อ 4.2 มาคำนวณค่าความเที่ยงแบบวิธีหาความคงที่ภายใน (internal consistency) ด้วยสูตรการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่า α เท่ากับ .9003 เป็นค่าความเที่ยงในระดับสูงสามารถนำไปใช้ในการวิจัยได้ (ดูรายละเอียดค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดดังแสดงในภาคผนวก ค ตามตารางที่ 2)

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

1. ชั้นการศึกษานำร่อง

ผู้วิจัยทำการศึกษาทฤษฎีและกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายตามแนวของ Lantz (1984) และนำมาใช้เพื่อการศึกษานำร่อง ก่อนดำเนินการวิจัย โดยผู้วิจัยดำเนินกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายเป็นรายบุคคลกับผู้ลี้ภัยที่เป็นชาย และไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 3 คน เป็นเวลาทั้งสิ้น 6 ครั้งอย่างต่อเนื่อง โดยใช้เวลาคนละ 1 ชั่วโมง ในการพบกันแต่ละครั้ง

ผู้วิจัยจัดเวลาให้ผู้เข้าร่วมในการศึกษานำร่องได้ใช้เวลาเข้ารับจิตบำบัดคนละ 6 ชั่วโมงโดยประมาณ ตามตาราง ดังนี้

| | | | |
|------------|-----------|--------------|-----------------------|
| ครั้งที่ 1 | วันที่ 24 | กันยายน 2544 | เวลา 15.00 - 18.00 น. |
| ครั้งที่ 2 | วันที่ 26 | กันยายน 2544 | เวลา 15.30 - 19.00 น. |
| ครั้งที่ 3 | วันที่ 28 | กันยายน 2544 | เวลา 15.00 - 18.00 น. |
| ครั้งที่ 4 | วันที่ 30 | กันยายน 2544 | เวลา 07.00 - 12.30 น. |
| ครั้งที่ 5 | วันที่ 2 | ตุลาคม 2544 | เวลา 16.00 - 19.00 น. |
| ครั้งที่ 6 | วันที่ 5 | ตุลาคม 2544 | เวลา 15.00 - 18.30 น. |

ปัญหาและอุปสรรค

ผู้วิจัยพบว่า อาสาสมัครที่เข้าร่วมในการศึกษานำร่องครั้งนี้ ประสบกับภาวะตนไร้ความหมายจากสภาพความเป็นอยู่ที่มีข้อจำกัดด้านกฎหมาย ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ แต่อาสาสมัครที่เข้าร่วมก็ยังไม่แสดงความไว้วางใจที่จะเปิดเผยเรื่องราว และปัญหาของตนเองเท่าที่ควร เนื่องจากยังไม่ค่อยเข้าใจกระบวนการจิตบำบัด และไม่กล้าเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นความลับของตนเอง โดยเฉพาะเรื่องปัญหาการขัดแย้งภายในประเทศต้นกำเนิดและเมื่ออาสาสมัครเห็นผู้วิจัยทำการบันทึกเทปจึงเกิดความไม่ไว้วางใจที่จะบอกเล่าเรื่อง นอกจากนี้ผู้วิจัยสังเกตว่าอาสาสมัครยังไม่ค่อยมีโอกาสสำรวจถึงปัญหาของตนเองเท่าไร เนื่องจากการตั้งคำถาม และเทคนิคที่ผู้วิจัยใช้ยังไม่ค่อยชัดเจน ทำให้อาสาสมัครเกิดความสับสน

และไม่เข้าใจคำถาม ระยะเวลาที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ คือ ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นระยะเวลาที่ยังไม่เหมาะสม เนื่องจากอาสาสมัครยังไม่คุ้นเคยกับบรรยากาศการสนทนา ผู้วิจัยพบว่าตนเองยังรู้สึกประหม่า และกังวลกับขั้นตอน การดำเนินกระบวนการในช่วงแรก ๆ ทำให้ประสิทธิภาพในการรับฟังเรื่องราวปัญหาของอาสาสมัครยังไม่ดีเท่าที่ควร นอกจากนี้อาสาสมัครบางคนไม่เข้าใจกระบวนการว่า จะต้องทำอย่างไรต่อเนื่อง จึงมีอาสาสมัครบางคนมาเข้าร่วมจิตบำบัดไม่ตรงตามเวลาที่กำหนด

แนวทางการแก้ไขปัญหา

ผู้วิจัยกลับไปทบทวนและทำความเข้าใจกับทฤษฎีและขั้นตอนในการดำเนินการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ตลอดจนฝึกการตั้งคำถามและการเลือกใช้เทคนิคการพูดคุย เพื่อลดความประหม่าและความกังวลเกี่ยวกับขั้นตอนการดำเนินการ ผู้วิจัยเปลี่ยนแปลงกำหนดระยะเวลาการดำเนินกระบวนการจาก 1 ชั่วโมง เป็น 1 ชั่วโมง 30 นาที เพื่อให้ผู้เข้าร่วมจิตบำบัดมีเวลาเพียงพอในการสำรวจปัญหา และให้โอกาสผู้วิจัยได้สร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ เป็นการเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมจิตบำบัดมีโอกาสพูดคุย และบอกเล่าปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ได้อย่างเต็มที่

ผู้วิจัยยังได้ปรับปรุงวิธีการอธิบายขั้นตอนการดำเนินการจิตบำบัด ในเรื่องระยะเวลาการเข้าร่วม การเริ่มต้น การสิ้นสุดกระบวนการ ตลอดจนการบันทึกข้อมูลต่าง ๆ ลงในเทป เพื่อให้ผู้เข้าร่วมจิตบำบัดเกิดความสบายใจและผ่อนคลาย กล้าที่จะบอกเล่าเรื่องราว ปัญหา และสำรวจภาวะตนไร้ความหมายได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังปรับปรุงบทบาทของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาให้มีท่าทีที่อบอุ่น และแสดงความจริงใจที่จะรับฟังปัญหา และพร้อมที่จะช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมจิตบำบัดรู้สึกถึงความเป็นมิตร และสำรวจตนเองเพื่อมีโอกาสเข้าใจชีวิตของตนเอง ตลอดจนมีแนวทางค้นหาและสัมผัสกับความหมายในชีวิตของตนในที่สุด

2. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตต่อหัวหน้าสำนักงานภาคสนาม สำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยสหประชาชาติ เพื่อขอเก็บข้อมูลและทำการทดลอง และขอความร่วมมือและความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่ภายในสำนักงานภาคสนาม เพื่อการจัดกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายให้กับผู้ลี้ภัยในเมือง (urban refugees) เป็นรายบุคคล

2.2 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้ลี้ภัยในเมือง (urban refugees) ซึ่งมีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ ได้จำนวนทั้งหมด 24 คน จากนั้นจึงทำการสุ่มอย่างง่าย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน

3. ขั้นตอนการทดลอง

3.1 ก่อนการทดลอง (Pre-test) ผู้วิจัยทดสอบกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคลด้วยแบบวัดความหมายในชีวิต โดยผู้วิจัยอ่านแบบวัดให้ฟังทีละข้อ

3.2 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง เข้ารับกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายเป็นรายบุคคล ทั้งสิ้น 6 ขั้นตอนเป็นเวลาทั้งสิ้น 3 สัปดาห์อย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผู้เข้าร่วมกระบวนการแต่ละคนจะใช้เวลาทั้งสิ้น 9 ชั่วโมงโดยประมาณ (ดูตารางแสดง วัน เวลา ในการให้คำปรึกษาในภาคผนวก ง)

กระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย สำหรับผู้ลี้ภัยในเมือง (urban refugees) มีดังต่อไปนี้

| ขั้นตอน | หลักการและวัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | สิ่งที่สังเกตได้จากกระบวนการ |
|---|---|--|--|
| 1. (และใช้ ตลอด ในทุกๆ ขั้นตอน) | <p>การสร้างสัมพันธภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อสร้างบรรยากาศของ ความไว้วางใจ คุ้นเคย เป็นมิตร และลดความ ตึงเครียด - เพื่อให้เข้าใจใน กระบวนการและส่งเสริมให้กระบวนการ จิตบำบัดมี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น | <ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับพร้อมกับแนะนำตนเองชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ระยะเวลา และขั้นตอนต่างๆ ในการเข้ารับจิตบำบัด รวมทั้งการใช้ เครื่องบันทึกเสียงในการบันทึกข้อมูลการสนทนา - ผู้วิจัยชวนสนทนาเรื่องทั่วไปโดยแสดงท่าทีเอาใจใส่ต่อเรื่องที่ผู้รับการปรึกษาพูดถึง เป็นการสื่อถึงความตั้งใจที่จะช่วยเหลือ รวมทั้งยินดีรับฟัง ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราว | <p>ผู้รับการปรึกษา แสดงออกถึงท่าทีที่เป็นมิตร ยินดีที่จะพูดคุยสนทนาด้วย ตลอดจนให้ความร่วมมือในการเข้ารับจิตบำบัดเป็นอย่างดี ในขั้นตอนนี้ผู้ลี้ภัยบางคนยังคงหลีกเลี่ยงที่จะพูดคุยในเรื่องบางเรื่อง เช่น เรื่องราวความเป็นมา ภูมิหลังของตนในอดีต ซึ่งผู้วิจัยก็ให้โอกาสและดำเนินการสร้างสัมพันธภาพต่อไปอีก เพื่อส่งเสริมบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ เช่น กรณี A "พี่ขอ A นั่งให้สบาย ๆ นะคะ เราจะพูดคุยกันด้วยเรื่องที่ A สบายใจที่จะพูดหรือเรื่องอะไรก็ได้ที่ A อยากจะเล่าให้พี่ฟัง อาจจะเป็นความรู้สึกหรือความคิดของ A ก็ได้นะคะ"</p> |

| ขั้นตอน | หลักการและวัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | สิ่งที่สังเกตได้จากกระบวนการ |
|---------|---|---|--|
| 2 | <p>การสำรวจปัญหาและการนำสู่การตระหนักรู้ถึงภาวะตนไร้ความหมาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้อ่านช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพิจารณาตนเอง โดยการตระหนักถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา - เพื่อให้เข้าใจถึงสิ่งที่เป็นเหตุหรือเป็นผลที่ก่อให้เกิดภาวะตนไร้ความหมายที่นำไปสู่ความเครียด ความรู้สึกเบื่อหน่าย ห่อเหี่ยว หรืออาการเจ็บป่วยทางร่างกาย โดยการตรวจหาประสบการณ์ที่รู้สึกว่ตนไร้ความหมาย | <ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยให้อ่านช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ความพยายามในการพิจารณาชีวิต และปัญหาที่เกิดขึ้น โดยใช้เทคนิคจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายในการตั้งคำถาม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นพฤติกรรม หรือปัญหาที่ตนประสบอยู่ - ผู้วิจัยใช้เวลาเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาพูดคุย เพื่อระบายสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในใจ สิ่งที่เขาวิตกกังวล ไม่สบายใจ โดยเน้นหนักไปที่ความรู้สึกกลุ่มกังวล เบื่อหน่าย ห่อเหี่ยว | <p>ผลของสัมพันธภาพที่ดี จากขั้นตอนแรก ทำให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มคุ้นเคย แสดงความเป็นกันเอง และไว้วางใจเปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น ผู้รับการปรึกษาบางคนมีอาการซึมเศร้าซึม เมื่อพูดถึงความรู้สึกในใจของตนเอง หรือปัญหาที่ตนไม่สามารถแก้ไขได้ ผู้วิจัยให้อ่านช่วยให้ผู้รับการปรึกษา พูดคุยเพื่อระบายสิ่งต่าง ๆ และสะท้อนให้ผู้รับการปรึกษา เข้าใจปัญหาของตนอย่างถ่องแท้มากขึ้น เช่น กรณี E พูดว่า "ทุกวันนี้ลูกหลานมันโทษผมว่า ทำให้ชีวิตมันต้องลำบาก มันโทษว่าผมตัดสินใจผิดที่พามันหนีมา ผมมันโง่เอง ผมอยากตายเหลือเกินพี่ ผมอยู่ไปวัน ๆ ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่จะตายเสียที"</p> |
| 3 | <p>การพบความหมายและความต้องการในชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นสิ่งที่เป็นความหมาย หรือ เป้าหมายความต้องการในชีวิตของตนเอง | <ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยช่วยส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้เวลาพิจารณาใคร่ครวญถึงปัญหา และความรู้สึกของตนเอง - ผู้วิจัยใช้เทคนิคจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย เช่น การสนทนาแบบโสเครติส การพูดคุยนำทาง เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาได้ | <p>ผู้รับการปรึกษาสามารถมองเห็นประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า มีความหมาย และยังพบว่า ภายใต้อารมณ์ที่ตนประสบอยู่มีสิ่งที่มีค่าต่อชีวิต ต่ออนาคต แฝงอยู่ ผู้รับการปรึกษายังสามารถค้นพบตัวตนที่แท้จริงว่าเป็นอย่างไร และเขาต้องการอะไรในชีวิตบ้าง เช่น กรณี G พูดว่า "คิดว่า โชคดีที่วันนี้ยังไม่ตาย เมื่อวานผมไม่คิดว่าจะรอดมาถึงวันนี้ได้"</p> |

| ขั้นตอน | หลักการและวัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | สิ่งที่สังเกตได้จากกระบวนการ |
|---------|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาสามารถก้าวเข้าสู่ขั้นตอนที่ 4 | <ul style="list-style-type: none"> มีโอกาสด้านพบตัวเองและสิ่งที่เป็นความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง - เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถค้นพบสิ่งที่ตนเองต้องการในชีวิต ผู้รับการปรึกษาจะเริ่มยอมรับและเข้าใจปัญหาอย่างถ่องแท้ เกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อปัญหานั้น ๆ และเริ่มคิดหาวิธีการแก้ปัญหา | |
| 4 | <p>การวางแผนและสร้างพันธะสัญญาเพื่อแก้ปัญหา</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาชัดเจนกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง - เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาวางแผนและคิดพิจารณาถึงความเป็นไปได้ตลอดจนค้นหาทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่แท้จริง | <ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษา ชัดเจนกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง รู้และเข้าใจว่าสิ่งใดคือสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง - ผู้วิจัยส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาวางแผนและกำหนดทางเลือกต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ และเหมาะสมต่อตนเอง ในอันที่จะทดลองปฏิบัติภายใต้สถานการณ์ที่มีข้อจำกัด เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายนั้นๆ - ผู้วิจัยให้ข้อมูล หรือข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาถึงข้อดีและข้อเสียของแต่ละวิธีการ โดยอาจให้ทำรายการทางเลือกและข้อดีข้อเสียของแต่ละรายการ | <p>ผู้รับการปรึกษาสามารถคิดหาวิธีการและทางเลือกที่เหมาะสมให้กับตนเอง จากจินตนาการ ความนึกคิด จากประสบการณ์ ทำให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นทางเลือกอื่นๆ ที่ตนเองมองข้ามไป และได้ชัดเจนกับความหมายที่แท้จริง ผู้รับการปรึกษาจะเริ่มมีมุมมองใหม่ ๆ มีทัศนคติทางด้านบวกมากขึ้น มองเห็นหนทางจะทำให้ชีวิตมีค่ามากขึ้น</p> |

| ขั้นตอน | หลักการและวัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ | สิ่งที่สังเกตได้จากกระบวนการ |
|---------|---|---|---|
| 5 | <p>การพัฒนาทักษะเพื่อเพิ่มความชัดเจน</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ชัดเจนกับสิ่งที่ตนค้นพบว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อตนเองในขณะนั้น - เพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้ค้นหาแนวทางการปฏิบัติให้บรรลุถึงสิ่งที่เป็นความหมายที่ตนเองค้นพบ | <ul style="list-style-type: none"> - ใช้เทคนิคการสนทนาเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เป็นความหมายของตนเองและให้ชัดเจนกับสิ่งที่ค้นพบ - ผู้วิจัยเื้อ้อำนวยให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาทางเลือกใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลาโดยใช้เทคนิคของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย เช่น ให้จินตนาการถึงสิ่งที่ตนเองอยากจะทำมากที่สุดเรียงลำดับความต้องการของตนเอง | <p>ผู้รับการปรึกษาพยายามค้นหาสิ่งที่เป็นความหมายหรือเป็นความต้องการที่แท้จริงของตนเองโดยผู้วิจัยใช้วิธีการตั้งคำถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบว่าอะไรคือสิ่งที่มีความหมายสำหรับตนเอง เช่น กรณีของ D พูดว่า "ลูกเมียผมอยู่ที่ไหนผมก็ต้องอยู่ด้วย ผมอาจจะคิดมากไปเรื่องไปประเทศที่สาม ตอนนี้ผมคิดว่าผมอยากอยู่กับลูกเมียมากกว่า"</p> |
| 6 | <p>การสรุปและยุติกระบวนการจิตบำบัด</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนและสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากกระบวนการจิตบำบัด - เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ และมองเห็นคุณค่าของการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย - เพื่อยุติกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย | <ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษา พูดคุย และทบทวน ถึงสิ่งที่ตนได้รับจากกระบวนการ - ผู้วิจัยเื้อ้อให้ผู้รับการปรึกษายกเล่าถึงความรู้สึกหลังการเข้ารับกระบวนการจิตบำบัด และเน้นหนักไปที่ความหมายของชีวิตที่ผู้รับการปรึกษาสามารถค้นพบได้ด้วยตนเอง - ผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจและกล่าวยุติกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย | <p>สิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตได้จากขั้นตอนนี้คือ ท่าทีของผู้รับการปรึกษามีปฏิสัมพันธ์ด้านบวกมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น พบแพทย์น้อยลง และคิดถึงทางเลือกใหม่ๆ อยู่เสมอๆ มีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายมากขึ้น ตลอดจนพบกับทัศนคติที่ทำให้ชีวิตมีความสุขเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยบางคนกล่าวว่าถ้าเมื่อใดขาดกำลังใจ ก็อยากจะกลับมาเติมกำลังใจกับผู้วิจัยอีก เช่น กรณี J พูดว่า "อย่างน้อยมีชีวิตมีวิชาติดตัว เราพูดจีนก็ได้ ไทยก็ได้ อังกฤษก็ได้ ชีวิตก็มีความหวัง มีประโยชน์เวลาคนให้งานเราใช้เราก็ทำได้หมดทุกอย่าง"</p> |

3.3 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม จะไม่ได้เข้าร่วมกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย แต่จะได้สนทนากับผู้วิจัยในเรื่องสุขภาพ เรื่องความเป็นอยู่ทั่วไป และผู้วิจัยจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ลี้ภัยที่เป็นกลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมในระหว่างการวิจัย ดังนี้

- ครั้งที่ 1 จัดให้เรียนภาษาอังกฤษกับผู้วิจัย
- ครั้งที่ 2 จัดให้ชมวีดีโอสารคดี
- ครั้งที่ 3 จัดให้ซ่อมแซมหนังสือในห้องสมุด
- ครั้งที่ 4 จัดให้ใช้เวลาวาดรูประบายสีตามที่กำหนด
- ครั้งที่ 5 จัดให้เรียนภาษาไทยกับผู้วิจัย
- ครั้งที่ 6 จัดให้ใช้เวลาทำบอर्डนิตรรศการวันคริสต์มาส

โดยผู้ลี้ภัยที่เป็นกลุ่มควบคุมแต่ละคนจะมีโอกาสพบและร่วมทำกิจกรรมกับผู้วิจัยรายละ 6 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งสิ้นใช้เวลาประมาณ 9 ชั่วโมง

4. ระยะหลังการทดลอง

หลังการทดลองสิ้นสุดลง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองตอบแบบวัดความหมายในชีวิตอีกครั้งเป็นรายบุคคล เพื่อเก็บคะแนนไว้หลังการทดลอง (Post-test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนการตอบแบบวัดทั้ง 2 ครั้ง ทั้งในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลด้วยวิธีการทดสอบที (t-test) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS PC ดังนี้

1.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความหมายในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างที่วัดก่อนและหลังการทดลองของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที แบบกลุ่มไม่อิสระต่อกัน (t-dependent test)

1.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดความหมายในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างที่วัดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มอิสระต่อกัน (t-independent test)

2. วิเคราะห์เนื้อหา