

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีวิทยา ภาคปลาย ปีการศึกษา 2536 ซึ่งเป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างอย่างมีจุดมุ่งหมาย (Purposive Selection) ได้เป็นจำนวน 36 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิควบคู่กับการฝึกทักษะในการโยนลูกเปตอง

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มฝึกทักษะในการโยนลูกเปตองอย่างเดียวไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิ หรือสมาธิแบบใด ๆ ทั้งสิ้น

กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิ หรือสมาธิแบบใด ๆ รวมทั้งไม่ได้รับการฝึกทักษะในการโยนลูกเปตองด้วย

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกมโนมยิทธิสมาธิ
2. โปรแกรมการฝึกทักษะในการโยนลูกเปตอง
3. แบบทดสอบการโยนลูกเปตองของ ไพบลีย์ บุญแทน
4. แบบวัดสมาธิของผู้รับการทดลอง
5. ใบบันทึกผลการทดสอบ
6. เครื่องเล่นเทป และ เทปบันทึกการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิ



## วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยจะดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษารวบรวมตำรา ความรู้จาก เอกสาร วารสาร และผลการวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับภารกิจสมาธิ และเปิดอง
2. ศึกษา และปฏิบัติการฝึกสมาธิตามแบบมโนมยิทธิ จากผู้เชี่ยวชาญ
3. นำแบบวัดสมาธิที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)
4. นำแบบวัดสมาธิที่ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทำการทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีวิทยา จำนวน 20 คน เพื่อหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดโดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) โดยวิธีวัดความสอดคล้องภายในครอนบาค (Cronbach) ได้ค่า  $\alpha = 0.93$
5. ศึกษารายละเอียด เกี่ยวกับวิธีการ สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในงานวิจัย
6. ผู้วิจัยเลือกผู้ช่วยทำวิจัย อธิบาย และซักซ้อม ทำความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ในการฝึก และการทดสอบ การเก็บรวบรวมข้อมูล และวิธีปฏิบัติให้เข้าใจอย่างถูกต้องและตรงกัน
7. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย ไปติดต่อกับผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีวิทยา เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยและขออนุญาต ขอความร่วมมือจากครูอาจารย์ในหมวดวิชาพลานามัย รวมทั้งระบุ กำหนดเวลา วันที่ ในการทำวิจัยครั้งนี้
8. ผู้วิจัยจัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ ติดต่อพระสงฆ์และผู้เชี่ยวชาญที่จะให้การฝึกอบรมสมาธิ
9. ผู้วิจัยจัดเตรียมแบบบันทึกผล พิจารณาแก้ไขให้มีความเหมาะสมถูกต้องยิ่งขึ้น
10. ผู้วิจัยจัดทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย ไปติดต่อกับพระสงฆ์และผู้เชี่ยวชาญในการฝึกมโนมยิทธิ แก่นักเรียน ตามวัน เวลา ที่ได้กำหนดไว้
11. ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึก และการทดสอบแก่กลุ่มตัวอย่าง



12. ทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตองก่อนการฝึก (Pre-test) และนำนักเรียนที่มีความสามารถในการโยนลูกเปตองไม่แตกต่างกันมาจัดเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม

13. ดำเนินการฝึกโดย

13.1 กลุ่มที่ 1 โดยฝึกมโนมยิตติสมาธิ ควบคู่กับการฝึกทักษะในการโยนลูกเปตอง ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยเริ่มฝึกสมาธิ ตั้งแต่เวลา 16.00-16.20 น. และฝึกทักษะในการโยนลูกเปตอง ตั้งแต่เวลา 16.20-17.00 น.

13.2 กลุ่มที่ 2 โดยฝึกทักษะการโยนลูกเปตองอย่างเดียว ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ เริ่มฝึกทักษะการโยนลูกเปตอง ตั้งแต่เวลา 16.00-17.00 น.

13.3 กลุ่มที่ 3 ไม่ต้องฝึกทั้งมโนมยิตติสมาธิและทักษะในการโยนลูกเปตอง

14. สัปดาห์ที่ 9 ทำการทดสอบสมาธิและความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง หลังการทดลอง (Post-test) ทุกกลุ่ม

15. กลุ่มรวบรวมข้อมูลทั้งหมด นำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

16. สรุปผลการวิจัย

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เก็บรายละเอียดส่วนตัวของผู้เข้ารับการทดลอง (ชื่อ อายุ)
2. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลการทดสอบความแม่นยำก่อนการฝึก (Pre-test) และการทดสอบความแม่นยำหลังการฝึก (Post-test)
3. นำข้อมูลมารวบรวมและสรุปผล

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการทางสถิติ โดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาวิเคราะห์ตามระเบียบวิธีการทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ สำหรับเครื่องคอมพิวเตอร์ชนิด พี ซี พลัส (SPSS/PC<sup>+</sup>)

1. หาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา โดยวิธีวัดความสอดคล้องภายในครอนบาค ได้ค่า  $\alpha = 0.93$
2. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนฝึกกับหลังฝึกด้วยการทดสอบค่า "ที" (t-test)
4. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way Analysis of Variance) ของคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง ระหว่าง 3 กลุ่ม
5. ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของตุกีเอ (Tukey-A)
6. กำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย