

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) เพื่อศึกษาเจตคติที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยาโอฮิวแมนนิส ดังมีรายละเอียดของการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น

ตอนที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น

1. ศึกษาหนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเจตคติ
2. ศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับเครื่องมือการวัดเจตคติ
3. ศึกษาหนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดโอฮิวแมนนิส
4. ศึกษาแนวคิดโอฮิวแมนนิสกับกิจกรรมการพัฒนาตนเอง จากหนังสือ

เอกสารและการปฏิบัติจริงด้วยตนเอง

5. ศึกษารายละเอียดแนวคิดและการดำเนินงานของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยาโอฮิวแมนนิส จากหนังสือ เอกสาร รายงานต่าง ๆ และจากนักวิชาการ

ของสำนักเสริมศึกษา ตลอดจนผู้จัดทำโครงการหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส รวมทั้งศึกษาและเข้ารับการฝึกอบรมด้วยตนเอง ตลอดจนพูดคุยกับผู้เข้ารับการอบรมรุ่นต่าง ๆ เพื่อสร้างความคุ้นเคยและเพื่อให้ได้ทราบแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาตนเอง จากนั้นจึงได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้

ตัวแปรต้น คือ กิจกรรมการพัฒนาตนเองทั้ง 6 กิจกรรม ได้แก่

1. การฝึกสมาธิ
2. การฝึกโยคะ-อาสนะ
3. การจงจิตใต้สำนึก
4. การออกกำลังกาย "เดินเกาซิกิ"
5. การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า
6. การสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเองและผู้อื่น

ตัวแปรตาม คือ

1. เจตคติที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองทั้ง 6 กิจกรรม
2. การนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการพัฒนาตนเองทั้ง 6 กิจกรรมไปปฏิบัติ

ตอนที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยนี้ ได้แก่ ผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส ของสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รุ่นที่ 33-42 รวมจำนวน 249 คน ซึ่งผู้วิจัยทำการศึกษาจากประชากรจำนวนดังกล่าวทั้งหมด และการอบรมรุ่นที่ 33-42 อยู่ในระหว่างเดือนมกราคม-ตุลาคม ซึ่งทุกเดือนจะมีการอบรม 1 รุ่น เรียงตามลำดับ ซึ่งมีเนื้อหาในการอบรมเหมือนกันและใช้วิทยากรคนเดียวกันจึงทำให้ได้รับความรู้ที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกัน ซึ่งถึงแม้ระยะเวลาที่จบจะต่างกันออกไปแต่ในด้านเจตคติต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองไม่น่าจะแตกต่างกันมากนัก

ตารางที่ 1 แสดงรุ่น และจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิต ด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส มีดังนี้

รุ่น	หญิง	ชาย	จำนวนคน
33	7	3	10
34	17	5	22
35	26	9	35
36	17	13	30
37	9	11	20
38	8	3	11
39	24	4	28
40	23	8	31
41	11	12	23
42	25	24	39
รวม	167	82	249

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

2.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จากเอกสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.2 รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส รุ่นที่ 40 จำนวน 40 คน เพื่อให้

ทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการพัฒนาตนเองที่ได้จากการอบรมและการนำไปปฏิบัติจริง

2.3 นำข้อมูลจาก 2.1 และ 2.2 มาเป็นกรอบในการสร้างแบบสอบถาม โดยใช้หลักการสร้างแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคอร์ท ให้ผู้ตอบเป็นผู้ประเมินเจตคติต่อสิ่งต่าง ๆ ตามข้อความที่กำหนดให้ โดยแบบสอบถามที่สร้างขึ้นแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับเจตคติที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาตนเองของผู้ผ่านการอบรม

ตอนที่ 3 สอบถามเกี่ยวกับการนำความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเองไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

2.4 นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) พร้อมทั้งให้ความเห็นและเสนอแนะแนวทางแก้ไข จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไข แล้วจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถาม ฉบับชั่วคราว ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 2 ท่าน เป็นผู้รับผิดชอบโครงการการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิสโดยตรง

2.5 นำแบบสอบถามฉบับชั่วคราวไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ผ่านการอบรมหลักสูตรการสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความชัดเจนของข้อความ และความหมายของภาษาที่ใช้ อีกทั้งตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรหาค่าความเที่ยง แบบสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเที่ยง 0.96 ซึ่งถือว่าแบบสอบถามมีความเที่ยงตรงสามารถนำมาใช้ได้

2.6 นำแบบสอบถามไปจัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

3.1 ทำหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัยไปยังผู้อำนวยการสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

3.2 ติดต่อขอรายชื่อและที่อยู่ของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส รุ่นที่ 33-42 ติดต่อขอรายชื่อและที่อยู่ของผู้ผ่านการอบรมหลักสูตร การสร้างพลังและความสำเร็จของชีวิตด้วยจิตวิทยานีโอฮิวแมนนิส รุ่นที่ 33-42 เมื่อได้รายชื่อและที่อยู่ ผู้วิจัยได้จัดส่งไปรษณียบัตรเพื่อแจ้งให้ผู้ผ่านการอบรมทราบล่วงหน้าว่าจะขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและเพื่อเป็นการตรวจสอบที่อยู่ ซึ่งเมื่อส่งแบบสอบถามให้จะได้ถึงมือผู้ผ่านการอบรมมากที่สุด

3.3 จัดส่งแบบสอบถามไปทางไปรษณีย์ โดยผู้วิจัยได้กำหนดรหัสของแบบสอบถามและทำบัญชีควบคุมไว้ เมื่อได้รับแบบสอบถามไม่ครบตามจำนวนในระยะเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยจึงได้ทำการติดต่อขอรับแบบสอบถามคืนอีกครั้ง ทั้งทางจดหมายและทางโทรศัพท์ รวมทั้งผู้ผ่านการอบรมในรุ่นเดียวกันได้ช่วยติดตามขอข้อมูลคืนอีกทางหนึ่งด้วย ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่วันที่ 7 ตุลาคม - 15 พฤศจิกายน 2539 ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 209 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 83.93

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

4.1 วิเคราะห์สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามในตอนต้นที่ 1 โดยการแจกแจงความถี่ คำนวณค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับเจตคติที่มีต่อกิจกรรมการพัฒนาดตนเอง ทั้ง 6 กิจกรรม จากที่กล่าวมาแล้วในบทที่ 2 ว่า เจตคติต้องประกอบด้วย 3 ประการ คือ องค์ประกอบทางด้านความรู้ องค์ประกอบทางด้านความรู้สึก องค์ประกอบทางด้านแนวโน้มนำการปฏิบัติ ดังนั้นในการสร้างแบบสอบถามตอนที่ 2 จึงได้ออกแบบสอบถามที่เน้นเนื้อหาของข้อคำถามทั้ง 3 ด้านด้วยกัน ซึ่งแต่ละด้านได้แบ่งอย่างชัดเจนแล้วในแต่ละกิจกรรม

4.2.1 เนื้อหาของคำถามเกี่ยวกับความรู้ของแต่ละกิจกรรมมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่น่าใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ประกอบด้วยคำถาม 18 ข้อ ดังนี้

กิจกรรมการฝึกสมาธิ

ข้อ 1, 2, 3

กิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะ	ข้อ 1, 2, 3
กิจกรรมการจงจิตใต้สำนึก	ข้อ 1, 2, 3
กิจกรรมการออกกำลังกาย "เดินเกาซิกิ"	ข้อ 1, 2, 3
กิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า	ข้อ 1, 2, 3
กิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเองและผู้อื่น	ข้อ 1, 2, 3

4.2.2 เนื้อหาของคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกของแต่ละกิจกรรม มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ประกอบด้วยคำถาม 18 ข้อ ดังนี้

กิจกรรมการฝึกสมาธิ	ข้อ 4, 5, 6
กิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะ	ข้อ 4, 5, 6
กิจกรรมการจงจิตใต้สำนึก	ข้อ 4, 5, 6
กิจกรรมการออกกำลังกาย "เดินเกาซิกิ"	ข้อ 4, 5, 6
กิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า	ข้อ 4, 5, 6
กิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเองและผู้อื่น	ข้อ 4, 5, 6

4.2.3 เนื้อหาของคำถามเกี่ยวกับการนำไปปฏิบัติของแต่ละกิจกรรม มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ประกอบด้วยคำถาม 19 ข้อ ดังนี้

กิจกรรมการฝึกสมาธิ	ข้อ 7, 8, 9
กิจกรรมการฝึกโยคะ-อาสนะ	ข้อ 7, 8, 9
กิจกรรมการจงจิตใต้สำนึก	ข้อ 7, 8, 9
กิจกรรมการออกกำลังกาย "เดินเกาซิกิ"	ข้อ 7, 8, 9, 10
กิจกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า	ข้อ 7, 8, 9
กิจกรรมการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตัวเองและผู้อื่น	ข้อ 7, 8, 9

โดยข้อ 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3 คำนวณหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนเจตคติ กำหนดค่าระดับคะแนนดังนี้

เกณฑ์กำหนดค่าระดับคะแนน

ระดับคะแนน	ระดับเจตคติ
4.50 - 5.00	ดีมาก
3.50 - 4.49	ดี
2.50 - 3.49	ปานกลาง
1.50 - 2.49	ไม่ดี
1.00 - 1.49	ไม่ดีเลย

4.3 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการนำความรู้จากกิจกรรมการพัฒนาดตนเองทั้ง 6 กิจกรรมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เนื้อหาของคำถามเกี่ยวกับการนำความรู้ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน หรือไม่ ถ้าปฏิบัติแล้วมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบและปลายเปิด