



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก รูปแบบการทดลองเป็นแบบ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 (กลุ่มควบคุม) วัดก่อนและหลังการทดลอง (Two groups Pretest- Posttest design)

กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จังหวัดตาก ปีการศึกษา 2543 จำนวน 34 คน มีขั้นตอนดำเนินการคัดเลือก ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้รายละเอียดของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 แก่นักเรียนโดยให้ทราบถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิจากนั้นคัดเลือกนักเรียนที่สมัครใจจากห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้จำนวนผู้สมัคร 34 คน

2. ให้นักเรียนทำแบบวัดเชาวน์อารมณ์ก่อนการทดลอง (Pretest)

3. นำผลคะแนนเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เป็นตัวอย่างในการวิจัยมาเรียงลำดับจากมากไปน้อย

4. สุ่มตัวอย่างโดยการคัดเลือกคะแนนเชาวน์อารมณ์ที่มีลักษณะใกล้เคียงกันเป็นคู่ๆ (Match-Paired Group Random Sampling) ให้นักเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม

5. ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบธรรมดา (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากว่ากลุ่มตัวอย่างใดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 คะแนนเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คู่ที่	คะแนนเชาวน์อารมณ์	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1.	175	174
2.	173	172
3.	172	171
4.	168	165
5.	161	159
6.	158	157
7.	154	153
8.	150	151
9.	150	147
10.	147	147
11.	143	145
12.	143	142
13.	142	141
14.	137	140
15.	137	136
16.	135	135
17.	133	132

6. จากขั้นตอนข้อ 4 และ 5 ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติทั่วไป ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ได้แก่ อายุ เพศ แผนการเรียน ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตาม เพศ อายุ และแผนการเรียน

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง 17 คน		กลุ่มควบคุม 17 คน	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	3	17.65	7	41.18
หญิง	14	82.35	10	58.82
อายุ				
16	1	5.88	0	0
17	8	47.06	13	76.47
18	6	35.29	3	17.64
19	2	11.76	1	5.88
แผนการเรียน				
วิทย์-คณิตฯ	9	52.94	6	35.29
ศิลป์คำนวณ	5	29.41	4	23.53
เกษตร	1	5.88	2	11.76
คหกรรม	2	11.76	4	23.53
อุตสาหกรรม	0	0	1	5.88

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยนี้ ใช้เครื่องมือ 6 ประเภท ดังนี้

1. แบบวัดเชาวน์อารมณ์ (ดูภาคผนวก จ) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ศึกษาจากกรอบแนวคิดของ Bar-on (1992) ,Mayer & Salovey (1997) และ Goleman (1998) และพัฒนาเป็น "แบบวัดเชาวน์อารมณ์" มีความเชื่อมั่นซึ่งทดสอบโดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์ แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach 's Alpha Coefficient) เท่ากับ .94 และทดสอบซ้ำได้ .82 ลักษณะของแบบวัดเชาวน์อารมณ์เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกใน

ลักษณะต่าง ๆ แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 4 คำตอบ คือ “ไม่จริง” “จริงบางครั้ง” “ค่อนข้างจริง” และ “จริงมาก” จำนวน 52 ข้อ ประกอบด้วย

ข้อความทางบวก จำนวน 28 ข้อ ได้แก่ข้อ 1 , 4 , 6 , 7 , 10 , 12 , 14 , 15 , 17 , 20 , 22 , 23 , 25 , 28 , 31 , 32 , 34 , 36 , 38 , 39 , 41 , 42 , 43 , 44 , 46 , 48 , 49 และ 50

ข้อความทางลบ จำนวน 24 ข้อ ได้แก่ข้อ 2 , 3 , 5 , 8 , 9 , 11 , 13 , 16 , 18 , 19 , 21 , 24 , 26 , 27 , 29 , 30 , 33 , 35 , 37 , 40 , 45 , 47 , 51 และ 52

เกณฑ์การให้คะแนนข้อความทางบวกจะให้คะแนนเป็น 1 , 2 , 3 , 4 และการให้คะแนนข้อความทางลบ จะให้คะแนนกลับกันเป็น 4 , 3 , 2 , 1

แบบวัดเชาวน์อารมณ์ (ดูภาคผนวก ง) ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

(1) ดี มีจำนวน 18 ข้อ ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

(1.1) ความสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง จำนวน 6 ข้อ โดยแยกเป็น

(1.1.1) รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง

(1.1.2) ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้

(1.1.3) แสดงออกอย่างเหมาะสม

(1.2) ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น จำนวน 6 ข้อ โดยแยกเป็น

(1.2.1) ใส่ใจผู้อื่น

(1.2.2) เข้าใจและยอมรับผู้อื่น

(1.2.3) แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

(1.3) ความสามารถในการรับผิดชอบ จำนวน 6 ข้อ โดยแยกเป็น

(1.3.1) รู้จักให้และรู้จักรับ

(1.3.2) รับผิดชอบและให้อภัย

(1.3.3) เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

(2) เก่ง มีจำนวน 18 ข้อ ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

(2.1) ความสามารถในการรู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง จำนวน 6 ข้อ โดยแยกเป็น

(2.1.1) รู้ศักยภาพตนเอง

(2.1.2) สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้

(2.1.3) มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

- (2.2) ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา จำนวน 6 ข้อ โดยแยกเป็น
 - (2.2.1) รับรู้และเข้าใจปัญหา
 - (2.2.2) มีขั้นตอนในการแก้ปัญหา
 - (2.2.3) มีความยืดหยุ่น
- (2.3) ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น จำนวน 6 ข้อ โดยแยกเป็น
 - (2.3.1) สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - (2.3.2) กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
 - (2.3.3) แสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์
- (3) สุข มีจำนวน 16 ข้อ ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้
 - (3.1) ความสามารถในการภูมิใจในตนเอง จำนวน 4 ข้อ โดยแยกเป็น
 - (3.1.1) เห็นคุณค่าตนเอง
 - (3.1.2) เชื่อมั่นในตนเอง
 - (3.2) ความสามารถในการพึงพอใจในชีวิต จำนวน 6 ข้อ โดยแยกเป็น
 - (3.2.1) มองโลกในแง่ดี
 - (3.2.2) มีอารมณ์ขัน
 - (3.2.3) พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
 - (3.3) ความสามารถในการมีความสงบทางใจ จำนวน 6 ข้อ โดยแยกเป็น
 - (3.3.1) มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
 - (3.3.2) รู้จักผ่อนคลาย
 - (3.3.3) มีความสงบทางจิตใจ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ “แบบวัดเชาวน์อารมณ์”

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ “แบบวัดเชาวน์อารมณ์” สำหรับวัยรุ่น ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยดำเนินการ ดังนี้

(1) การหาความตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดเชาวน์อารมณ์ สำหรับวัยรุ่น ของกรมสุขภาพจิต พร้อมกับโครงร่างวิทยานิพนธ์ กรอบแนวคิดและคำจำกัดความไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 2 ท่าน คือ นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง และพ.ต.ต.หญิง ลักษณ์ แพทยานันท์ ตรวจสอบความตรงตามโครงสร้าง ความเหมาะสมของภาษา หลังจากนั้นนำ

มาให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสถิติวิจัย คือ รศ.ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และอาจารย์ที่ปรึกษา พิจารณาตรวจสอบอีกครั้ง

(2) การหาความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดเขาวนอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น ของกรมสุขภาพจิตที่ได้รับการตรวจสอบความถูกต้องจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไปทดลองใช้กับประชากรที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 30 คน โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เพชรบูรณ์ ในวันที่ 9 ธันวาคม 2543 จากนั้นนำมาคำนวณหาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach 's Alpha Coefficient) (ประคอง กรรณสูต ,2538:47) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ .8294 และแยกวิเคราะห์เป็นรายด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข เท่ากับ .6492 , .6106 , .8013 ตามลำดับ

2. โปรแกรมการฝึกสมาธิ (ดังแสดงในตารางที่ 7)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 2 ตอน คือ 2.1 ดำเนินการสร้างโปรแกรม 2.2 ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ มีรายละเอียด ดังนี้

2.1 การดำเนินการสร้างโปรแกรม มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจาก ตำรา เอกสาร งานวิจัย และวิธีปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ก่อนการสร้าง ดังนี้

2.1.1.1 ศึกษาแบบ"โครงการพัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ" ของกระทรวงศึกษาธิการ (2542)

2.1.1.2 ศึกษาค้นคว้าวิธีการฝึกสมาธิตามหลักพุทธศาสนา จากตำราและเอกสารต่างๆ ตลอดจนเข้าร่วมการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน ณ สถานที่ดังต่อไปนี้

(1) ยุวพุทธิกสมาคมในพระบรมราชูปถัมภ์ แห่งประเทศไทย รวม 2 ครั้ง ครั้งละ 7 วัน

(2) วัดอินทรวินัย กรุงเทพมหานคร รวม 2 ครั้ง ครั้งละ 7 วัน

(3) โครงการพัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ ของกระทรวงศึกษาธิการ ณ จังหวัดอุตรดิตถ์ รวม 1 ครั้ง เป็นเวลา 10 วัน และ จังหวัดราชบุรี รวม 1 ครั้ง เป็นเวลา 10 วัน

(4) สำนักปฏิบัติธรรมสมมติ-ปราณี จังหวัดชลบุรี เป็นระยะเวลาต่อเนื่อง 32 วัน รวม 1 ครั้ง และระยะเวลาต่อเนื่อง 15 วัน รวม 1 ครั้ง

2.1.2 นำแนวคิดจากการศึกษาค้นคว้าและปฏิบัติมาสร้างเป็นโปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยให้กลุ่มทดลองดำเนินการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ใช้ระยะเวลา 8 วัน ติดต่อกัน ตั้งแต่เวลา 05.00-20.00 น. ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

(1) การเดินจงกรมใช้ 4 ระยะเวลา ดังนี้ ระยะเวลาที่ 1 คือ ขว้างหนอ ซ้ายข้างหนอ ระยะเวลาที่ 2 คือ ยกหนอ เขยิบหนอ ระยะเวลาที่ 3 คือ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ ระยะเวลาที่ 4 คือ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ ใช้เวลาเดินจงกรม 30 นาทีต่อ 1 ครั้ง ซึ่งในวันแรกและวันที่สองของการปฏิบัติผู้วิจัยนำเดินจงกรมระยะที่ 1 วันที่สามและวันที่สี่ของการปฏิบัติผู้วิจัยเพิ่มการเดินจงกรมระยะที่ 2 วันที่ห้าและวันที่หกของการปฏิบัติผู้วิจัยเพิ่มการเดินจงกรมระยะที่ 3 วันที่เจ็ดและวันที่แปดของการปฏิบัติผู้วิจัยเพิ่มการเดินจงกรมระยะที่ 4

(2) การนั่งสมาธิภาวนาแบบ พองหนอ-ยุบหนอ นั่งสมาธิใช้เวลาครั้งละไม่เกิน 30 นาที

(3) การกำหนดอิริยาบถ ประกอบด้วย อิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย

(4) การบรรยายธรรม วิดีทัศน์ โครงการพัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ กระทรวงศึกษาธิการ บรรยายโดย พระอาจารย์ประจาก สีวณฺโณ , ศาสตราจารย์ อำไพ สุจริตกุล และอาจารย์ฉัตรชัย สุจริตกุล, แถบบันทึกเสียง บรรยายโดย พระราชสุทธิญาณมงคล , ดร.สิริ กรินชัย , และอาจารย์เรณู ทัศนณรงค์ , วิทยากรโครงการพัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดตาก ได้แก่ นางสาวศิริยา เกียวดี อาจารย์ 3 ระดับ 8 และผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์นลิน ชลชาญกิจ เนื้อหาของการบรรยาย จำนวน 17 รายการ ประกอบด้วย (4.1) สติปัฏฐาน 4 (4.2) รั้วกั้นภัย (4.3) ขันธ์ 5 (4.4) ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม (4.5) กรรณฐานแก่กรรมได้อย่างไร (4.6) อายตนะ (4.7) อรหันต์พลิกฝ่ามือ (4.8) อูบายวิธีปฏิบัติธรรม (4.9) กฎแห่งกรรม (4.10) บาป บุญ มีจริงหรือ (4.11) พระในบ้าน กตัญญูตเวทิตธรรม (4.12) ศิล สมาธิ ปัญญา (4.13) การปรับอินทรีย์ (4.14) สมาธิกับชีวิตประจำวัน (4.15) อาการของญาณ (4.16) ฝึกอิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวัน (4.17) พิธีมาลาบูชาคุณ

2.2 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ “โปรแกรมการฝึกสมาธิตามแนวคิดปฏิฐาน 4” ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

(ดูภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษา โดยผู้วิจัยศึกษาความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่สอดคล้องกันร้อยละ 80 จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำมาให้อาจารย์ที่ปรึกษา พิจารณาและตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

2.2.2 นำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จำนวน 30 คน โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาของระดับชั้น จำนวน 2 ท่านเป็นผู้สังเกตและร่วมแสดงความคิดเห็น จากนั้นนำข้อผิดพลาดมาปรับปรุงให้ถูกต้องก่อนนำไปใช้จริง

ตารางที่ 7 โปรแกรมฝึกสมาธิตามแนวคิดปฏิฐาน 4

วันที่ทดลอง	05.00-06.00	06.00-06.30	06.30-7.30	7.30-8.30	8.30-9.30	9.30-10.30	10.30-11.30	11.30-13.00	13.00-14.00	14.00-15.00	15.00-16.00	16.00-17.30	17.30-18.00	18.00-19.00	19.00-20.00		
วันที่ทดลองที่ 1 25/12/2543	เริ่มเวลา 08.30 น. ปฐมนิเทศและฝึกอิริยาบถประจำวัน								สมาทานกรรมฐาน วิดิทัศน์ "สติปฏิฐาน 4" พระอาจารย์ประจาก	ปฏิบัติ ผู้วิจัย				ปฏิบัติ ผู้วิจัย	สัมภาษณ์ ผู้วิจัย		
วันที่ทดลองที่ 2 26/12/2543	ปฏิบัติ ผู้วิจัย	เบ็ดเตล็ดทางจิตวิทยาและจิตวิทยาปฏิบัติ	วิดิทัศน์ "รู้ตัวกับภัย" ศ. อำไพ	เขียนแบบแผนและปฏิฐาน	ปฏิบัติ ผู้วิจัย	แถบบันทึกเสียง "ฉันท์ 5" อ.เรณู	ปฏิบัติ ผู้วิจัย	ปฏิฐานแบบแผนและปฏิฐาน	ปฏิบัติ ผู้วิจัย	ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม อ.ศิริยา			ปฏิบัติ ผู้วิจัย	สัมภาษณ์ ผู้วิจัย			
วันที่ทดลองที่ 3 27/12/2543	ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย	แถบบันทึกเสียง "กรรมฐานแก่กรรมมา" หลวงพ่ोजรัล	ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย	แถบบันทึกเสียง "อภัยตนะ" อ.เรณู	ปฏิบัติ ผู้วิจัย			ปฏิบัติ ผู้วิจัย	สัมภาษณ์ ผู้วิจัย		
วันที่ทดลองที่ 4 28/12/2543	ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย	วิดิทัศน์ "อรหันต์ทลิกผ้าม้ามอ" อ.วรากร	ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย	วิดิทัศน์ "อุบายวิธีปฏิบัติ" พระประจาก	ปฏิบัติ ผู้วิจัย			ปฏิบัติ ผู้วิจัย	สัมภาษณ์ ผู้วิจัย		
วันที่ทดลองที่ 5 29/12/2543	ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย	แถบบันทึกเสียง "กฎแห่งกรรม" หลวงพ่ोजรัล	ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย	แถบบันทึกเสียง "บาปบุญมีจริง" หลวงพ่ोजรัล	ปฏิบัติ ผู้วิจัย			ปฏิบัติ ผู้วิจัย	วิดิทัศน์ "พระในบ้าน" กระทรวงฯ	สัมภาษณ์ ผู้วิจัย	
วันที่ทดลองที่ 6 30/12/2543	ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย	วิดิทัศน์ "ศีล สมาธิ ปัญญา" อ.ฉัตรชัย	ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย	วิดิทัศน์ "การปรับอินทรีย์" พระประจาก	ปฏิบัติ ผู้วิจัย			ปฏิบัติ ผู้วิจัย	ปฏิบัติ ผู้วิจัย	สัมภาษณ์ ผู้วิจัย	
วันที่ทดลองที่ 7 31/12/2543	ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย	สมาธิกับชีวิต ประจำวัน อ.นลิน	ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย	แถบบันทึกเสียง อาการของญาณ ดร.สิริ	ปฏิบัติ ผู้วิจัย			ปฏิบัติ ผู้วิจัย	ปฏิบัติ ผู้วิจัย	สัมภาษณ์ ผู้วิจัย	
วันที่ทดลองที่ 8 01/01/2544	ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย	พิธีมาลาบูชาคุณ มอบกุศล	ปฏิบัติ ผู้วิจัย		ปฏิบัติ ผู้วิจัย	ประเมินเขาวาน์อารมณ์ กลุ่มทดลอง, กลุ่มควบคุม สัมภาษณ์							

3. แบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ “การกราบพระ”

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 2 ตอน คือ 3.1 ดำเนินการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ “การกราบพระ” 3.2 ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ มีรายละเอียด ดังนี้

3.1 การดำเนินการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ “การกราบพระ” มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

3.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจาก ตำรา เอกสาร ก่อนการสร้าง ดังนี้

3.1.1.1 ศึกษาเอกสารประกอบโครงการหลักสูตร การ เจริญสติ – สมานิ เพื่อพัฒนาตน - พัฒนางานของจำเนียร ช่วงโชติ (2541)

3.1.1.2 ศึกษาตำรา ธรรมทานของสิริ กรินชัย (2542)

3.1.1.3 ศึกษาตำรา จต ตาโร สติปฏิฐานา ของ พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ(2543)

3.1.2 นำแนวคิดจากการศึกษาค้นคว้ามาสร้างเป็นแบบสังเกตพฤติกรรมกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ “การกราบพระ” (ดูภาคผนวก จ) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนเป็นช่วงคะแนน ดังนี้

คะแนน	หมายถึง
30-40	ดีมาก
20-29	ดี
10-19	ต้องปรับปรุง
0-9	ต้องปรับปรุงอย่างยิ่ง

3.2 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

3.2.1 ผู้วิจัยได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

(ดูภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษา โดยผู้วิจัยศึกษาความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่สอดคล้องกันร้อยละ 80 จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสถิติวิจัย คือ รศ.ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์, อาจารย์ที่ปรึกษา คือ รศ.นงลักษณ์ ประเสริฐ และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม คือ ผศ.ดร.มณีรัตน์ สุขโชติรัตน์ พิจารณาและตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

3.2.2 นำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จำนวน 30 คน โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาของระดับชั้น จำนวน 2 ท่านเป็นผู้สังเกตและร่วมแสดงความคิดเห็น จากนั้นนำข้อผิดพลาดมาปรับปรุงให้ถูกต้องก่อนนำไปใช้จริง

4. แบบสังเกตพฤติกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ “การรับประทานอาหาร”

4.1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการเช่นเดียวกับขั้นตอนของแบบสังเกตพฤติกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ “การกราบพระ” การสร้างเป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ “การรับประทานอาหาร” (ดูภาคผนวก จ) มีเกณฑ์การให้คะแนนเป็นช่วงคะแนน ดังนี้

คะแนน	หมายถึง
9-11	ดีมาก
6-8	ดี
3-5	ต้องปรับปรุง
0-2	ต้องปรับปรุงอย่างยิ่ง

5. แบบสังเกตพฤติกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ “การล้างจาน”

5.1 ผู้วิจัยได้ดำเนินการเช่นเดียวกับขั้นตอนของแบบสังเกตพฤติกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ “การกราบพระ” การสร้างเป็นแบบสังเกตพฤติกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ “การล้างจาน” (ดูภาคผนวก จ) มีเกณฑ์การให้คะแนนเป็นช่วงคะแนน ดังนี้

คะแนน	หมายถึง
12-15	ดีมาก
8-11	ดี
4 -7	ต้องปรับปรุง
0-3	ต้องปรับปรุงอย่างยิ่ง

6. แบบสัมภาษณ์การฝึกสมาธิ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 2 ตอน คือ 6.1 ดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์การฝึกสมาธิ 6.2 ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ มีรายละเอียด ดังนี้

6.1 การดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์การฝึกสมาธิ มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

6.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจาก ตำรา เอกสาร ก่อนการสร้าง ดังนี้

6.1.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาจาก เอกสาร “โครงการพัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ ของกระทรวงศึกษาธิการ” (กรมการศาสนา,2542)

6.1.1.2 จากประสบการณ์การปฏิบัติของผู้วิจัยที่ได้ “ส่งอารมณ์” (การบอกเล่าอาการที่เกิดขึ้น) กับพระวิปัสสนาจารย์

6.1.2 นำแนวคิดจากการศึกษาค้นคว้าและการ “ส่งอารมณ์” มาสร้างเป็นแบบสัมภาษณ์การฝึกสมาธิ จำนวน 3 ข้อ (ดูภาคผนวก จ)

6.2 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

6.2.1 ผู้วิจัยได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (ดูภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษา โดยผู้วิจัยศึกษาความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่สอดคล้องกันร้อยละ 80 จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสถิติวิจัย คือ รศ.ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์, อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาและตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

6.2.2 นำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จำนวน 30 คน โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาของระดับชั้น จำนวน 2 ท่านเป็นผู้สังเกตและร่วมแสดงความคิดเห็น จากนั้นนำข้อผิดพลาดมาปรับปรุงให้ถูกต้องก่อนนำไปใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จังหวัดตาก ตั้งแต่วันที่ 18 ธ.ค.2543 – 1 ม.ค.2544 รวม 15 วัน โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

- ระยะที่ 1 การเตรียมการทดลอง
- ระยะที่ 2 การดำเนินการทดลอง
- ระยะที่ 3 การประเมินผล

ระยะที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย จากคณบดีคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไปให้ผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จังหวัดตาก
2. เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการสถานศึกษาแล้ว ผู้วิจัยติดต่อ ประสานงานกับ ฝ่ายวิชาการและอาจารย์ที่ปรึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เกี่ยวกับวัน และเวลา ในการจัด กิจกรรมการฝึกสมาธิ
3. ในวันที่ 18 ธันวาคม 2543 ผู้วิจัยดำเนินการแจ้งวัตถุประสงค์ พร้อมกับเปิดรับนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม ได้จำนวน 34 คน และให้ทำแบบวัดเชาวน์นอร์มก่อนการทดลอง (Pretest)
4. ในวันที่ 24 ธันวาคม 2543 ดำเนินการหาค่าความเที่ยงของผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย เพื่อ กระทำการสังเกตพฤติกรรมการกำหนดรู้อิริยาบถ มีวิธีการหาค่าความเที่ยงตามที่ได้ขอคำปรึกษา จากผู้ทรงคุณวุฒิด้านสถิติวิจัย คือ รศ.ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ ดังนี้
 - 4.1 ให้ตัวแทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1 คน แสดงพฤติกรรม การกราบพระ , การรับประทานอาหาร , และการล้างจาน
 - 4.2 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย กระทำการสังเกตพฤติกรรมทั้ง 3 พฤติกรรม จนกระทั่ง ได้ค่าความเที่ยงของการสังเกตที่สอดคล้องกัน

ระยะที่ 2 การดำเนินการทดลอง

1. กลุ่มควบคุม ให้ดำเนินกิจกรรมตามปกติของทางโรงเรียน
2. กลุ่มทดลอง ให้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสมาธิ ระหว่างวันที่ 25 ธันวาคม 2543 - 1 มกราคม 2544

3. ในระหว่างเข้ารับโปรแกรมการฝึก ผู้วิจัย ะทำการสังเกตพฤติกรรมการกำหนดรู้ ิรียบทของกลุ่มทดลอง จำนวน 5 คน (1:5) และผู้ช่วยวิจัยทำการสังเกตพฤติกรรมการกำหนด ู้ิริียบทของกลุ่มทดลอง ท่านละจำนวน 4 คน (1:4) การสังเกตพฤติกรรม คือ สังเกต

- 1) การรับประทานอาหาร สังเกตในเวลา 11.30 น. ของทุกวัน
- 2) การล้างจาน สังเกตในช่วงหลังรับประทานอาหารกลางวันของทุกวัน
- 3) การกราบพระ สังเกตในเวลา 17.30 น.ของทุกวัน

การสังเกตพฤติกรรมทั้ง 3 พฤติกรรม มีการบันทึกภาพด้วยกล้องวีดิทัศน์

4. ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการทดลองเกี่ยวกับการฝึกสมาธิหลังจากเสร็จสิ้นการฝึก ในเวลา 19.00 น. ของทุกวัน

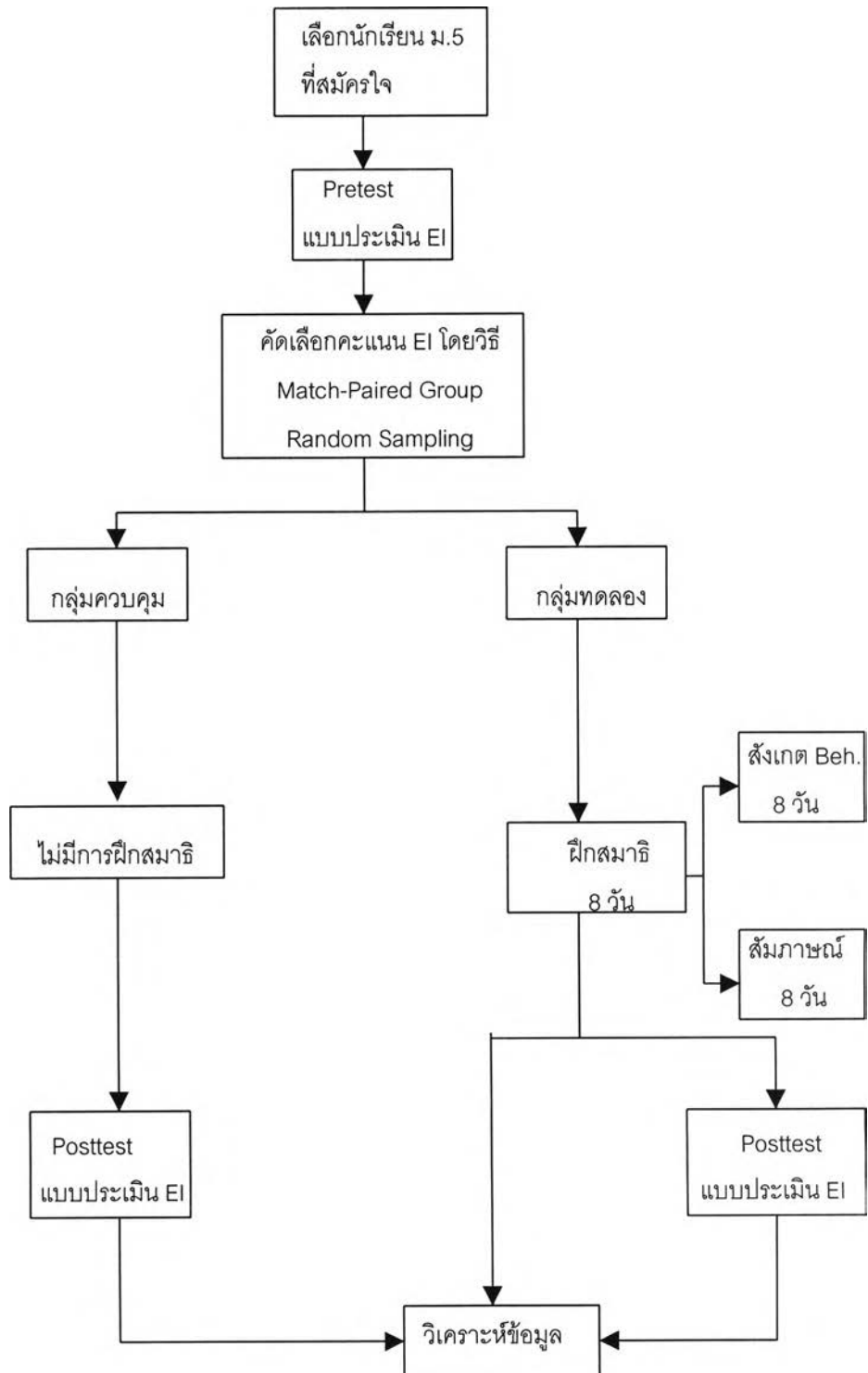
ระยะที่ 3 การประเมินผล

1. หลังจากทำการทดลองฝึกสมาธิครบตามกำหนดแล้ว ในวันที่ 1 มกราคม 2544 เวลา 13.00 น. ได้ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดเชาวน์อารมณ์ ซ้ำ (Posttest)

2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสังเกตพฤติกรรม , แบบสัมภาษณ์การฝึกสมาธิ และแบบวัด เชาวน์อารมณ์ไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การดำเนินการทั้ง 3 ระยะ ผู้วิจัยประมวลเป็นขั้นตอนสำคัญได้ ดังแผนภาพที่ 5

แผนภาพที่ 5
ขั้นตอนการทดลอง



การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS/PC+ for WINDOWS ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนพฤติกรรมที่กำหนดอริยาบถในกลุ่มทดลอง คะแนนเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง
2. หาค่าความถี่ ร้อยละ ของแบบสัมภาษณ์การฝึกสมาธิ วิเคราะห์เนื้อหา และนำเสนอข้อมูลเป็นตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบคะแนนเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนกับหลังทดลอง ในกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติที (Dependent t-test)
4. เปรียบเทียบคะแนนเชาวน์อารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติที (Independent t-test)
5. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมที่กำหนดอริยาบถในแต่ละวัน ด้วยสถิติที (Dependent t-test)