

### บทที่ 3

#### วิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของครูโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตากโดยใช้เทคนิคแนวเจริญสติแบบผสมผสานนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบสองกลุ่มคือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังทดลอง (Two Groups Pre-test – Post-test Design) ซึ่งดำเนินการวิจัยในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2549 – กุมภาพันธ์ 2550 โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ประชากร กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากร กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ ครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จำนวน 75 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จังหวัดตาก จำนวน 60 คน ทั้งนี้เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองจึงไม่สามารถใช้สูตรคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้เช่นเดียวกับการใช้สูตรคำนวณหาขนาด Sample Size ในการวิจัยเชิงบรรยายหรือเชิงสำรวจได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยคำนึงถึงค่าอำนาจในการทดสอบ (Power of the test) ที่มีนัยสถิติได้กล่าวไว้ว่าถ้าผู้วิจัยใช้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างยิ่งมากก็จะเพิ่มอำนาจในการทดสอบ (บุญเรียง ขจรศิลป์, 2533) นอกจากนี้ยังคำนึงถึงข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption) ของการใช้สถิติประเภทอ้างอิง (Inferential Statistics) ด้วย เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้สามารถตอบคำถามการวิจัยด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t – test ทั้งแบบ Independent และ Dependent ซึ่งเป็นสถิติอ้างอิงและในการใช้สถิติดังกล่าวนี้มีข้อตกลงเบื้องต้นที่สำคัญที่ว่า การแจกแจงของตัวแปรตามจะต้องมีการแจกแจงแบบปกติ (Normal Distribution) (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2544) นอกจากนี้ตามลักษณะของการแจกแจงโดยยึดหลักการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Normal Curve) นั้นมีความสัมพันธ์

กับขนาดของกลุ่มตัวอย่างกล่าวคือถ้ามีขนาดของกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ ( $N > 30$ ) การแจกแจงค่าสถิติของตัวอย่างขนาดใหญ่ก็จะมีลักษณะ (โดยประมาณ) เป็นโค้งปกติขึ้นทุกทีตามขนาดของ Sample Size (ประกอบ กรรณสูต, 2538) ดังนั้นด้วยหลักการและเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างเพื่อใช้ในการศึกษาครั้งนี้จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

3. ผู้วิจัยให้รายละเอียดของการฝึกอบรมการบริหารจิตแนวการเจริญสติกับครู ในวันจันทร์ที่ 20 พฤศจิกายน 2549 เวลา 08.00 น. จากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยความสมัครใจได้ครู กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน

4. ผู้วิจัยให้ครู กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินเขาวน้อารมณ์ก่อนการทดลอง (Pre - test) เพื่อให้ทราบพื้นฐานของเขาวน้อารมณ์

5. นำผลคะแนนเขาวน้อารมณ์ของครู กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยมาเรียงลำดับจากมากไปน้อย จากนั้นคัดเลือกคะแนนเขาวน้อารมณ์ที่มีลักษณะใกล้เคียงกันเป็นคู่ๆ (Match-Paired Group Random Sampling) ได้ครู กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม

6. ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากว่ากลุ่มตัวอย่างใดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 คะแนนเขาวน้อารมณ์ของครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คู่ที่	คะแนนเขาวน้อารมณ์	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	175	175
2	173	173
3	170	172
4	169	169
5	168	168

ตารางที่ 4 (ต่อ)

คู่มือ	คะแนนเขาวนั้ารมณั้	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
6	166	166
7	164	164
8	163	163
9	162	162
10	161	161
11	161	161
12	160	160
13	159	159
14	158	158
15	155	155
16	154	154
17	153	152
18	152	151
19	149	149
20	149	149
21	148	148
22	147	147
23	144	144
24	142	141
25	140	140
26	138	139
27	135	136
28	134	133
29	132	131
30	125	127

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้เครื่องมือ 7 ประเภท ดังนี้

### 1. ชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน (ดูภาคผนวก ค)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 2 ตอน คือ 1.1 ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรม 1.2 ตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรม มีรายละเอียด ดังนี้

1.1 การดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1.1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจาก ตำรา เอกสาร งานวิจัย และวิธีปฏิบัติธรรมต่างๆ ก่อนการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าวิธีการฝึกสมาธิตามหลักพุทธศาสนาจากตำรา อาทิ เช่น พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539) เป็นต้น และเอกสารงานวิจัยต่างๆ เกี่ยวกับการฝึกสมาธิ การเจริญสติ

2. ผู้วิจัยเข้าร่วมฝึกอบรมการเจริญสติ ณ สถานที่ดังต่อไปนี้

1. ยุวพุทธิกสมาคมในพระบรมราชูปถัมภ์ แห่งประเทศไทย
2. วัดอินทวิหาร กรุงเทพมหานคร
3. โครงการพัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ กระทรวงศึกษาธิการ ณ จังหวัดอยุธยา และ จังหวัดราชบุรี
4. วัดกัททันตะอาศาราม จังหวัดชลบุรี

## 5. วัดสนามใน กรุงเทพมหานคร

### 3. ผู้วิจัยทำหน้าที่ฐานวิทยากรประจำการอบรมการบริหารจิตแนวการเจริญสติ ณ สถานที่ฝึกอบรม ดังนี้

1. วัดนาคปรก กรุงเทพมหานคร
2. วัดอินทรวิหาร กรุงเทพมหานคร
3. สำนักปฏิบัติธรรมปฏิบัติสัสโก ภูเก็ต
4. โรงเรียนพัฒนา กรุงเทพมหานคร
5. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานคร

1.1.2 นำแนวคิดจากการศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร งานวิจัย การทำหน้าที่ฐานวิทยากร และการฝึกปฏิบัติมาสร้างเป็นชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน โดยให้กลุ่มทดลองดำเนินการฝึกอบรมเป็นระยะเวลา 9 สัปดาห์ แบ่งเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงแรกระยะเวลา 8 สัปดาห์ อบรมตั้งแต่วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 15.30 – 18.30 น. ช่วงสอง สัปดาห์ที่ 9 ระยะเวลา 7 วัน ตั้งแต่เวลา 08.30 – 17.30 น. ดังแสดงในตารางที่ 5-6 (หน้า 88 – 89) ซึ่งรายการอบรมมีดังต่อไปนี้

สัปดาห์ที่ 1 (จ.-ศ.)	เวลา 15.30 – 16.30 น.	กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลง คุณธรรม ฟังแถบบันทึกเสียง
		16.30 – 17.30 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง
		17.30 – 18.00 น. ออกกำลังการฝึกสติประกอบเพลง
		18.00 – 18.30 น. กำหนดสติรับประทานอาหารเย็น
สัปดาห์ที่ 2 (จ.-ศ.)	เวลา 15.30 – 16.30 น.	กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลง คุณธรรม ฝึกการเคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะ การกดจุดบนใบหน้า
		16.30 – 17.30 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง
		17.30 – 18.00 น. ออกกำลังการฝึกสติประกอบเพลง
		18.00 – 18.30 น. กำหนดสติรับประทานอาหารเย็น

- สัปดาห์ที่ 3 (จ.-ศ.) เวลา 15.30 – 16.30 น. กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลง คุณธรรม ฟัง แลบบันท์กเสียง
- 16.30 – 17.30 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง
- 17.30 – 18.00 น. ออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง
- 18.00 – 18.30 น. กำหนดสติรับประทานอาหารเช้า
- สัปดาห์ที่ 4 (จ.-ศ.) เวลา 15.30 – 16.30 น. กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลงคุณธรรม ฝึกการเคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะ การกดจุดบนใบหน้า
- 16.30 – 17.30 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง
- 17.30 – 18.00 น. ออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง
- 18.00 – 18.30 น. กำหนดสติรับประทานอาหารเช้า
- สัปดาห์ที่ 5 (จ.-ศ.) เวลา 15.30 – 16.30 น. กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลงคุณธรรม ฟัง แลบบันท์กเสียง
- 16.30 – 17.30 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง
- 17.30 – 18.00 น. ออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง
- 18.00 – 18.30 น. กำหนดสติรับประทานอาหารเช้า
- สัปดาห์ที่ 6 (จ.-ศ.) เวลา 15.30 – 16.30 น. กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลงคุณธรรม ฝึกการเคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะ การกดจุดบนใบหน้า
- 16.30 – 17.30 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง
- 17.30 – 18.00 น. ออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง
- 18.00 – 18.30 น. กำหนดสติรับประทานอาหารเช้า
- สัปดาห์ที่ 7 (จ.-ศ.) เวลา 15.30 – 16.30 น. กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลงคุณธรรม ฟัง แลบบันท์กเสียง
- 16.30 – 17.30 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง
- 17.30 – 18.00 น. ออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง
- 18.00 – 18.30 น. กำหนดสติรับประทานอาหารเช้า
- สัปดาห์ที่ 8 (จ.-ศ.) เวลา 15.30 – 16.30 น. กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลงคุณธรรม ฝึกการเคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะ การกดจุดบนใบหน้า
- 16.30 – 17.30 น. เดินจงกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง
- 17.30 – 18.00 น. ออกกำลังกายฝึกสติประกอบเพลง

- 18.00 – 18.30 น. กำหนดสัตรีรับประทานอาหารเย็น
- สัปดาห์ที่ 9 (จ.-อา.) เวลา 08.00 – 10.00 น. กิจกรรมกราบพระด้วยสติ เพลงคุณธรรม ฝึกการเคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะ ฟังแถบบันทึกเสียง ชมวีซีดี
- 10.00 – 12.00 น. เต้นจกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง กอดจูบนไบหน้า ฝึกการเคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะ
- 12.00 – 13.00 น. กำหนดสัตรีรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 15.00 น. กิจกรรมกลุ่ม อริยาบถในชีวิตประจำวัน  
เต้นจกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง
- 15.00 – 17.00 น. เต้นจกรม นั่งสมาธิประกอบเพลง กอดจูบนไบหน้า ออกกำลังการฝึกสติประกอบเพลง
- 17.00 – 17.30 น. กำหนดสัตรีรับประทานอาหารเย็น







## 1.2 การตรวจสอบคุณภาพชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสาน” ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

ผู้วิจัยได้นำชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานที่ได้รับ  
คำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมและอาจารย์ที่ปรึกษาด้านวิจัยไป  
เสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษาและหา  
ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) (คูภาคผนวก ก) โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ให้คะแนนเท่ากับ +1 ถ้าแน่ใจว่าชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบ  
ผสมผสานมีความเหมาะสม

ให้คะแนนเท่ากับ 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติ  
แบบผสมผสานมีความเหมาะสม

ให้คะแนนเท่ากับ -1 ถ้าแน่ใจว่าชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบ  
ผสมผสานไม่มีความเหมาะสม

จากนั้นพิจารณาความเหมาะสมจากค่าเฉลี่ยความคิดเห็นตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป  
จึงจะถือว่าชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานนั้นมีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา  
(พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540) โดยมีสูตรดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC	=	$\frac{\sum R}{N}$
IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องของชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้น
$\sum R$	แทน	ผลรวมทั้งหมดของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

นำค่าดัชนีความสอดคล้องที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์ต้องได้ค่ามากกว่า 0.5 ขึ้นไป  
ซึ่งชุดกิจกรรมการฝึกเทคนิคการเจริญสติแบบผสมผสานมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.87 ถือว่า  
เป็นค่าที่อยู่ในเกณฑ์ระดับดีหรือมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ได้

2. แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ (ดูภาคผนวก ก) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ศึกษาจากกรอบแนวคิดของ Bar-on (1992) Mayer and Salovey (1997) และ Goleman (1998) และพัฒนาเป็น “แบบประเมินเชาวน์อารมณ์” มีค่าความเชื่อมั่นซึ่งทดสอบโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach 's Alpha Coefficient ) เท่ากับ .94 และทดสอบซ้ำได้ .82 ลักษณะของแบบประเมินเชาวน์อารมณ์เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง 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

แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

1. ดี มีจำนวน 18 ข้อ ประกอบด้วยความสามารถต่อไปนี้

1.1 ความสามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองจำนวน 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 เชื้อมั่นในตนเอง

### 3.2 ความสามารถในการพึงพอใจในชีวิต จำนวน 6 ข้อ โดยแยกเป็น

3.2.1 มองโลกในแง่ดี

3.2.2 มีอารมณ์ขัน

3.2.3 พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

### 3.3 ความสามารถในการมีความสงบทางใจ จำนวน 6 ข้อ โดยแยกเป็น

3.3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข

3.3.2 รู้จักผ่อนคลาย

3.3.3 มีความสงบทางจิตใจ

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ “แบบประเมินเขาวน้อารมณ์”

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ “แบบประเมินเขาวน้อารมณ์” สำหรับผู้ใหญ่ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยดำเนินการ ดังนี้

1. การหาความตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินเขาวน้อารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่ (กรมสุขภาพจิต, 2543) พร้อมกับ โครงร่างวิทยานิพนธ์ กรอบแนวคิดและคำจำกัดความเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความตรงตามโครงสร้าง และความเหมาะสมของภาษา

2. การหาความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินเขาวน้อารมณ์ สำหรับวัยรุ่น (กรมสุขภาพจิต, 2543) ที่ได้รับการตรวจสอบความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้กับประชากรที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์พนมทวน จังหวัด

กาญจนบุรี จำนวน 30 คน จากนั้นนำมาคำนวณหาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach 's Alpha Coefficient) (ประคอง วรรณสูตร, 2538) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ .82 และแยกวิเคราะห์เป็นรายด้าน คือ ด้านดี ด้านเก่ง ด้านสุข เท่ากับ .64 , .61 , .80 ตามลำดับ

### 3. แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการฝึกสติกำหนดอิริยาบถ “การกราบพระ”

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 2 ตอน คือ 2.3.1 ดำเนินการสร้างแบบประเมินพฤติกรรมกรรมการฝึกสติกำหนดอิริยาบถ “การกราบพระ” 2.3.2 ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ มีรายละเอียด ดังนี้

3.1 การดำเนินการสร้างแบบประเมินพฤติกรรมกรรมการฝึกสติกำหนดอิริยาบถ “การกราบพระ” มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

3.1.1 ศึกษาจากตำรา พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539)

3.1.2 ศึกษาเอกสารประกอบโครงการหลักสูตร การเจริญสติ – สมาธิ เพื่อพัฒนาตน - พัฒนางานของจำเนียร ช่วงโชติ (2541)

3.1.3 ศึกษาตำราทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุนทรียภาพและลักษณะนิสัย: กาย วาจา ใจ (อ่ำไพ สุจริตกุล, 2541)

3.1.4 ศึกษาตำราธรรมเนียมของสิริ กรินชัย (2542)

3.1.5 ศึกษาตำรา จตฺตาโร สติปญฺฐานา ของพระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ(2543)

3.1.6 นำแนวคิดจากการศึกษาค้นคว้ามาสร้างเป็นแบบประเมินพฤติกรรมกรรมการฝึกสติกำหนดอิริยาบถ “การกราบพระ” (ดูภาคผนวก ก) เกณฑ์การให้คะแนนคือ ได้กำหนด = 1 คะแนน ไม่ได้กำหนด = 0 คะแนน โดยมีคะแนนรวม 40 คะแนน แบ่งเป็นช่วงระดับการประเมิน ดังนี้

31 – 40 คะแนน	หมายถึง	ดีมาก
21 – 30 คะแนน	หมายถึง	ดี
11 – 20 คะแนน	หมายถึง	ต้องปรับปรุง
0 – 10 คะแนน	หมายถึง	ต้องปรับปรุงอย่างยิ่ง

### 3.2 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

#### 3.2.1 ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินพฤติกรรมการฝึกสติกำหนดอิริยาบถ

“การกราบพระ” ที่ได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมและอาจารย์ที่ศึกษาด้านวิจัยไปเสนอผู้เชี่ยวชาญ คือ พระสงฆ์ 1 รูป และฆราวาส 4 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษา โดยผู้วิจัยศึกษาความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่สอดคล้องกันร้อยละ 80 จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.2.2 นำไปทดลองใช้กับครูที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์พนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 30 คน จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

### 4. แบบประเมินพฤติกรรมการฝึกสติกำหนดอิริยาบถ “การรับประทานอาหาร”

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 2 ตอน คือ 2.4.1 ดำเนินการสร้างแบบประเมินพฤติกรรมการฝึกสติกำหนดอิริยาบถ “การรับประทานอาหาร” 2.4.1 ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ มีรายละเอียด ดังนี้

4.1 การดำเนินการสร้างแบบประเมินพฤติกรรมการฝึกสติกำหนดอิริยาบถ “การรับประทานอาหาร” มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาจาก ตำรา พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539)
2. ศึกษาเอกสารประกอบโครงการหลักสูตร การเจริญสติ – สมาธิ เพื่อพัฒนาตน - พัฒนางานของจำเนียร ช่วงโชติ (2541)

3. ศึกษาตำราทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุนทรียภาพและลักษณะนิสัย : ภาควิชาจิตวิทยา (อำไพ สุจริตกุล, 2541)
4. ศึกษาตำราธรรมเนียมของสิริ กรินชัย (2542)
5. ศึกษาตำรา จตฺตวโร สติปฏฺฐานา ของพระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ(2543)
6. นำแนวคิดจากการศึกษาค้นคว้ามาสร้างเป็นแบบประเมินพฤติกรรมการศึกษา กำหนดคิรียบด “การรับประทานอาหาร” (ดูภาคผนวก ค) เกณฑ์การให้ คะแนนคือ ได้กำหนด = 1 คะแนน ไม่ได้กำหนด = 0 คะแนน โดยมีคะแนนรวม 11 คะแนน แบ่งเป็นช่วงระดับการ ประเมิน ดังนี้

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

#### 4.2 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินพฤติกรรมการศึกษาที่กำหนดคิรียบด “การรับประทานอาหาร” ที่ได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมและอาจารย์ที่ปรึกษาด้านวิจัยไปเสนอผู้เชี่ยวชาญ คือ พระสงฆ์ 1 รูป และฆราวาส 4 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษา โดยผู้วิจัยศึกษาความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่สอดคล้องกันร้อยละ 80 จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ
  2. นำไปทดลองใช้กับครูที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์พนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 30 คน จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง
5. แบบประเมินพฤติกรรมการศึกษาที่กำหนดคิรียบด “การออกกำลังกาย”

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 2 ตอน คือ 2.5.1 ดำเนินการสร้างแบบประเมินพฤติกรรม การฝึกสติกำหนดอิริยาบถ “การออกกำลังกาย” 2.5.2 ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ มีรายละเอียด ดังนี้

5.1 การดำเนินการสร้างแบบประเมินพฤติกรรมการฝึกสติกำหนดอิริยาบถ “การออกกำลังกาย” มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาจากตำราพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539)
2. ศึกษาเอกสารประกอบโครงการหลักสูตร การเจริญสติ – สมาธิ เพื่อพัฒนาคน – พัฒนางานของ จำเนียร ช่างโชติ (2541)
3. ศึกษาตำราทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุนทรียภาพและลักษณะนิสัย : กาย วาจา ใจ (อ่ำไพ สุจริตกุล, 2541)
4. ศึกษาตำราธรรมทานของสิริ กรินชัย (2542)
5. ศึกษาตำรา จตฺตารโ สติปฏฺฐานา ของพระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ(2543)
6. นำแนวคิดจากการศึกษาค้นคว้ามาสร้างเป็นแบบประเมินพฤติกรรมการฝึกสติ กำหนดอิริยาบถ “การออกกำลังกาย” (ดูภาคผนวก ค) เกณฑ์การให้คะแนน คือได้กำหนด = 1 คะแนน ไม่ได้กำหนด = 0 คะแนน โดยมีคะแนนรวม 29 คะแนน แบ่งเป็นช่วงระดับการประเมิน ดังนี้

22 – 28 คะแนน	หมายถึง	ดีมาก
15 – 21 คะแนน	หมายถึง	ดี
8 – 14 คะแนน	หมายถึง	ต้องปรับปรุง
0 – 7 คะแนน	หมายถึง	ต้องปรับปรุงอย่างยิ่ง

5.2 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินพฤติกรรมการศึกษาที่กำหนดอิริยาบถ “การออกกำลังกาย” ที่ได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมและอาจารย์ที่ปรึกษาด้านวิจัยไปเสนอผู้เชี่ยวชาญ คือ พระสงฆ์ 1 รูป และฆราวาส 4 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษา โดยผู้วิจัยศึกษาความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่สอดคล้องกันร้อยละ 80 จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2. นำไปทดลองใช้กับครูที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์พนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 30 คน จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปใช้จริง

## 6. แบบสัมภาษณ์การเจริญสติ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 2 ตอน คือ 2.6.1 ดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์ 2.6.2 ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ มีรายละเอียด ดังนี้

### 6.1 การดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์การเจริญสติ มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาจากตำราพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539)
2. ศึกษาเอกสารประกอบโครงการหลักสูตร การเจริญสติ – สมาธิ เพื่อพัฒนาตน – พัฒนางานของ จำเนียร ช่วงโชติ (2541)
3. ศึกษาตำราทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุนทรียภาพและลักษณะนิสัย : ภาควาจา ใจ อำไพ สุจริตกุล (2541)
4. ศึกษาตำราธรรมทานของสิริ กรินชัย (2542)
5. ศึกษาตำรา จตฺตาโร สติปญฺฐานา ของพระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ(2543)

6. จากประสบการณ์การปฏิบัติธรรมของผู้วิจัยที่ได้ “ส่งอารมณ์” (การบอกเล่าความรู้สึกและอาการที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติธรรมของผู้เข้าอบรม) กับพระวิปัสสนาจารย์และประสบการณ์ของผู้วิจัยฐานะวิทยากร โครงการพัฒนาจิตและเจริญปัญญาที่ได้ “สอบอารมณ์” (การรับฟังอาการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับความรู้สึกและอาการที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติธรรมของผู้เข้าอบรม) ให้กับผู้เข้าปฏิบัติธรรม

7. นำแนวคิดจากการศึกษาค้นคว้าตำราเอกสารต่าง ๆ การ “ส่งอารมณ์” และ “สอบอารมณ์” มาสร้างเป็นแบบสัมภาษณ์การเจริญสติ (คูภาคผนวก ค)

## 6.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์การเจริญสติ ที่ได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมและอาจารย์ที่ปรึกษาด้านวิจัยไปเสนอผู้เชี่ยวชาญ คือ พระสงฆ์ 1 รูป และฆราวาส 4 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษา โดยผู้วิจัยศึกษาความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่สอดคล้องกันร้อยละ 80 จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2. นำไปทดลองใช้กับครูที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์พนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 30 คน จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

## 7. แบบสังเกตพฤติกรรมความตั้งใจในการฝึกการเจริญสติ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น 2 ตอน คือ 2.7.1 ดำเนินการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรม

2.7.2 ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ มีรายละเอียด ดังนี้

### 7.1 การดำเนินการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรม มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารประกอบโครงการหลักสูตร การเจริญสติ – สมาธิ เพื่อพัฒนาตน - พัฒนางานของจำเนียร ช่างโชติ (2541)

2. ศึกษาตำราทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสุนทรียภาพและลักษณะนิสัย : กาย วาจา ใจ (อัมไพ สุจริตกุล, 2541)
3. ศึกษาตำราธรรมทานของสิริ กรินชัย (2542)
4. ศึกษาตำรา จต.ตาโร สติปฏฐานา ของพระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ(2543)
5. ศึกษาจากตำรา “วิปัสสนากาวนา” โดยชนิด อยู่โพธิ์ (2538)
6. จากประสบการณ์การปฏิบัติธรรมของผู้วิจัยที่ได้ “ส่งอารมณ์” (การบอกเล่าความรู้สึกและอาการที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติธรรมของผู้เข้าอบรม) กับพระวิปัสสนาจารย์และประสบการณ์ของผู้วิจัยฐานะวิทยากร โครงการพัฒนาจิตและเจริญปัญญาที่ได้ “สอบอารมณ์” (การรับฟังอาการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับความรู้สึกและอาการที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติธรรมของผู้เข้าอบรม) ให้กับผู้เข้าปฏิบัติธรรม
7. นำแนวคิดจากการศึกษาค้นคว้าตำราเอกสารต่าง ๆ การ “ส่งอารมณ์” และ “สอบอารมณ์” มาสร้างเป็นแบบสังเกตพฤติกรรมความตั้งใจในการฝึกการเจริญสติ (คูภาคผนวก ค) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนการสังเกต ดังนี้ ระดับความตั้งใจมาก = 3 คะแนน ระดับความตั้งใจปานกลาง = 2 คะแนน ระดับความตั้งใจน้อย = 1 คะแนน ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกตพฤติกรรมความตั้งใจครูในการฝึกอบรม

กิจกรรม	เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกต		
	ระดับความตั้งใจมาก (3 คะแนน)	ระดับความตั้งใจ ปานกลาง (2 คะแนน)	ระดับความตั้งใจน้อย (1คะแนน)
1.การนั่งสมาธิ	นั่งตัวตรงเป็นส่วน	นั่งตัวตรงเป็นส่วน	นั่งตัวตรงเป็นส่วน
ประกอบเพลง	ใหญ่ ไม่ก้มหน้าหลัง	ใหญ่ ก้มหน้าได้บ้าง	น้อย ก้มหน้าบ่อย
	ไม่โค้งงอ ไม่เปลี่ยน	เป็นบางครั้ง หลังโค้ง	หลังโค้งงอบ่อยมาก
	ทำนั่งบ่อย ๆ และไม่	งอบ้างเป็นบางครั้ง	เปลี่ยนทำนั่งและลุก
	ลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถ	เปลี่ยนทำนั่งได้แต่	ขึ้นไปทำภารกิจอื่น
	ไปทำภารกิจอื่นขณะ	ไม่บ่อยนักและลุกขึ้น	ค่อนข้างบ่อย ๆ ขณะ
	ปฏิบัติ	เปลี่ยนอิริยาบถไปทำ	ปฏิบัติ
	ภารกิจอื่นค่อนข้าง		
	น้อยขณะปฏิบัติ		

## ตารางที่ 7 (ต่อ)

กิจกรรม	เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกต		
	ระดับความตั้งใจมาก (3 คะแนน)	ระดับความตั้งใจ ปานกลาง (2 คะแนน)	ระดับความตั้งใจน้อย (1คะแนน)
2. การเดินจงกรม	ขณะเดินเปล่งเสียง ตามที่ผู้วิจัยกำหนดให้ ออกเสียงเป็นส่วน ใหญ่ สายตาไม่ชัดสาย ไม่เหลียวมองซ้ายขวา หน้าหลัง และไม่ เปลี่ยนอิริยาบถไปทำ ภารกิจอื่นขณะปฏิบัติ	ขณะเดินเปล่งเสียง ตามที่ผู้วิจัยกำหนดให้ ออกเสียงเป็นบางครั้ง สายตาชัดสายบ้าง เล็กน้อย เหลียวมอง ซ้ายขวาหน้าหลังเป็น บางครั้ง และเปลี่ยน อิริยาบถไปทำภารกิจ อื่นขณะปฏิบัติ ค่อนข้างน้อย	ขณะเดินเปล่งเสียง ตามที่ผู้วิจัยกำหนด ให้ออกเสียงเป็นส่วน น้อยมาก สายตาชัด สายค่อนข้างบ่อย เหลียวมองซ้ายขวา หน้าหลังบ่อย และ เปลี่ยนอิริยาบถไปทำ ภารกิจอื่นขณะปฏิบัติ ค่อนข้างมาก
3. การกำหนด อิริยาบถ	การเคลื่อนไหวของ ร่างกายเป็นจังหวะช้า ไม่รีบร้อนเปลี่ยน อิริยาบถ สายตา ไม่เหม่อลอยไม่ชัดสาย และไม่เหลียวมองซ้าย ขวาน้ำหลัง	การเคลื่อนไหวของ ร่างกายเป็นจังหวะช้า รีบร้อนบางครั้ง เปลี่ยน อิริยาบถ เป็นบางครั้ง สายตาเหม่อลอยชัดสาย บ้างเป็นบางครั้งและ เหลียวมองซ้ายขวาน้ำ หลังบางครั้ง	การเคลื่อนไหวของ ร่างกายเป็นไปอย่าง รวดเร็ว รีบร้อนเปลี่ยน อิริยาบถ สายตาเหม่อ ลอย ชัดสายและเหลียว มองซ้ายขวาน้ำหลัง บ่อย
4. การฝึก เคลื่อนไหว 15 ท่า 14 จังหวะ	การเคลื่อนไหวของฝ่า มือเป็นจังหวะช้า ไม่ รีบเร่ง ทำได้อย่าง ต่อเนื่องเป็นปัจจุบัน สายตาไม่เหม่อลอยไม่ ชัดสายและไม่เหลียว มองซ้ายขวาน้ำหลัง	การเคลื่อนไหวของฝ่า มือไม่รีบเร่ง ทำได้ อย่างต่อเนื่องเป็น ปัจจุบันบ้างหยุดทำ บ้างบางครั้ง สายตา เหม่อลอยบางครั้ง สายตาชัดสายบางครั้ง และเหลียวมองซ้าย ขวาน้ำหลังบางครั้ง	การเคลื่อนไหวของฝ่า มือรวดเร็วรีบเร่ง ทำได้ ไม่ต่อเนื่อง หยุดทำ บ่อย สายตาเหม่อลอย สายตาชัดสายและ เหลียวมองซ้ายขวา หน้าหลังบ่อย

ตารางที่ 7 (ต่อ)

กิจกรรม	เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกต		
	ระดับความตั้งใจมาก (3 คะแนน)	ระดับความตั้งใจ ปานกลาง (2 คะแนน)	ระดับความตั้งใจน้อย (1คะแนน)
5. การกอดจูบบน ใบหน้า	การเคลื่อนไหวของนิ้ว มือเป็นจังหวะซ้ำ ไม่ รีบเร่ง ทำได้อย่าง ต่อเนื่องเป็นปัจจุบัน ควรหันตาขณะ ปฏิบัติหรือถ้าลืมตา สายตาดูต้องไม่เหม่อ ลอยไม่ซัดสายและไม่ เหลียวมองซ้ายขวา หน้าหลัง	การเคลื่อนไหวของนิ้ว มือไม่รีบเร่ง ทำได้ อย่างต่อเนื่องเป็น ปัจจุบันบ้างหยุดทำ บ้างเป็นบางครั้ง ควร หันตาขณะปฏิบัติ หรือถ้าลืมตา สายตา เหม่อลอยบางครั้ง สายตาดูซัดสายบางครั้ง และเหลียวมองซ้าย ขวาหน้าหลังบางครั้ง	การเคลื่อนไหวของนิ้ว มือรีบเร่ง ทำได้อย่าง ไม่ต่อเนื่องหยุดทำบ่อย ขณะปฏิบัติ ควร หันตาขณะปฏิบัติ หรือถ้าลืมตา สายตา เหม่อลอยบ่อย สายตา ซัดสายบ่อยและเหลียว มองซ้ายขวาหน้าหลัง บ่อย
6. การร้องเพลง คุณธรรม	ให้ความร่วมมือเปล่ง เสียงในการร้องเพลง เป็นส่วนใหญ่ ไม่ เปลี่ยนอิริยาบถไปทำ ภารกิจอื่นขณะปฏิบัติ	ให้ความร่วมมือเปล่ง เสียงในการร้องเพลง เป็นครั้งคราว เปลี่ยน อิริยาบถไปทำภารกิจ อื่นขณะปฏิบัติเป็น ส่วนน้อยมาก	ให้ความร่วมมือเปล่ง เสียงในการร้องเพลง น้อย เปลี่ยนอิริยาบถ ไปทำภารกิจอื่นขณะ ปฏิบัติ
7. การออกกำลัง กายฝึกสติ ประกอบเพลง	การเคลื่อนไหวของ ร่างกายเป็นจังหวะซ้ำ ไม่รีบร้อนเปลี่ยน อิริยาบถ สายตา ไม่เหม่อลอยไม่ซัดสาย และไม่เหลียวมองซ้าย ขวาหน้าหลัง	การเคลื่อนไหวของ ร่างกายเป็นจังหวะซ้ำ รีบร้อนบางครั้ง เปลี่ยนอิริยาบถ เป็น บางครั้ง สายตาเหม่อ ลอยซัดสายบ้างเป็น บางครั้งและเหลียว มองซ้ายขวาหน้าหลัง บางครั้ง	การเคลื่อนไหวของ ร่างกายเป็นไปอย่าง รวดเร็ว รีบร้อนเปลี่ยน อิริยาบถ สายตาเหม่อ ลอย ซัดสายและเหลียว มองซ้ายขวาหน้าหลัง บ่อย

## ตารางที่ 7 (ต่อ)

กิจกรรม	เกณฑ์การให้คะแนนการสังเกต		
	ระดับความตั้งใจมาก (3 คะแนน)	ระดับความตั้งใจ ปานกลาง (2 คะแนน)	ระดับความตั้งใจน้อย (1คะแนน)
8. การศึกษา ธรรมชาติจากแถบ บันทึกเสียงและ วีซีดี	ให้ความร่วมมือใน การศึกษา ตั้งใจฟัง เรื่องราวโดยไม่เปลี่ยน อิริยาบถไปทำภารกิจ อื่นขณะปฏิบัติและ แสดงความคิดเห็นเป็น ส่วนใหญ่	ให้ความร่วมมือใน การศึกษา ตั้งใจฟัง เรื่องราวโดยเปลี่ยน อิริยาบถไปทำภารกิจ อื่นขณะปฏิบัติเป็น บางครั้งและแสดง ความคิดเห็นเป็น บางครั้ง	ให้ความร่วมมือใน การศึกษาน้อย ไม่ ตั้งใจฟัง พุคคุยบ่อย ขณะฟังเรื่องราวมีการ เปลี่ยนอิริยาบถไปทำ ภารกิจอื่นบ่อยและ ไม่สนใจฟังเพื่อขณะ กำลังแสดงความคิด เห็น

## 7.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

ผู้วิจัยได้นำแบบสังเกตพฤติกรรมความตั้งใจในการฝึกการบริหารจิตแนวการเจริญสติ ที่ได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมและอาจารย์ที่ปรึกษาด้านวิจัยไปเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 รูป/คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษา โดยผู้วิจัยศึกษาความเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่สอดคล้องกันร้อยละ 80 จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลของครู โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก ปีการศึกษา 2549 ระยะเวลา 3 เดือน โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 การเตรียมการทดลอง

ระยะที่ 2 การดำเนินการทดลอง

### ระยะที่ 3 การประเมินผล

#### ระยะที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1. ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย จากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ไปให้ผู้อำนวยการ โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ตาก จังหวัดตาก
2. เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการสถานศึกษาแล้ว ผู้วิจัยติดต่อ ประสานงานกับฝ่ายบุคลากรเพื่อนัดหมายวันประชุมและแจ้งกำหนดการจัดกิจกรรม

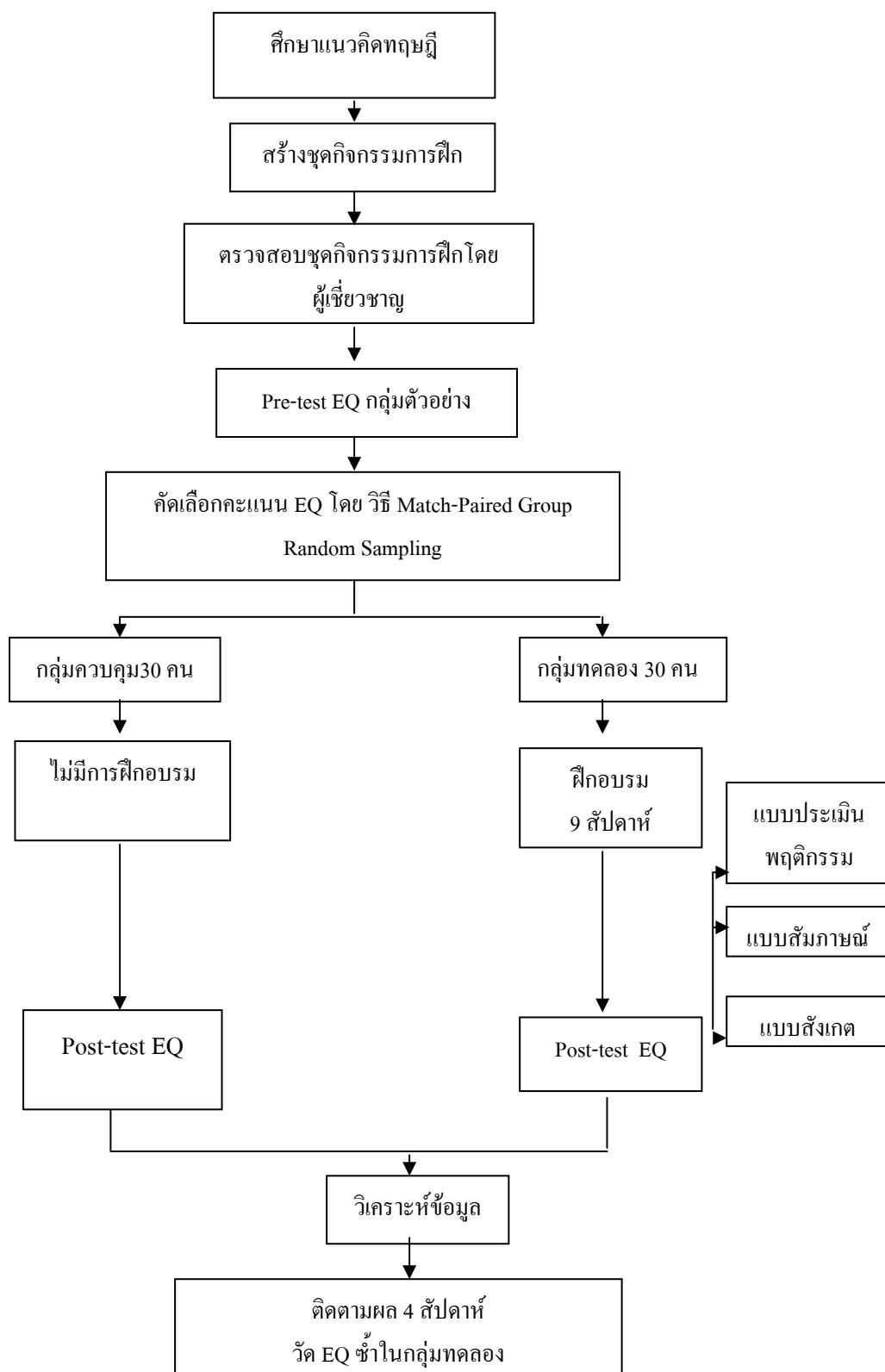
#### ระยะที่ 2 การดำเนินการทดลอง

1. กลุ่มควบคุม ให้ดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนตามปกติของทางโรงเรียน
2. กลุ่มทดลอง ให้เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกอบรมเป็นระยะเวลา 9 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงแรกระยะเวลา 8 สัปดาห์ เข้าร่วมอบรมตั้งแต่วันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 15.30 – 18.30 น. ประเมินพฤติกรรม สังเกตพฤติกรรมผู้เข้ารับการอบรม และทำการสัมภาษณ์ทุกวันเสาร์ ช่วงสอง ระยะเวลา 7 วัน ตั้งแต่วันที่ 8.30 – 17.30 น. มีการสังเกตพฤติกรรมความตั้งใจในการฝึกกิจกรรม ขณะร่วมอบรม การสัมภาษณ์ และการประเมินพฤติกรรมที่กำหนดอธิบายในการฝึกเจริญสติ

### ระยะที่ 3 การประเมินผล

1. หลังจากทำการทดลองฝึกอบรมครบตามระยะเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ ซ้ำ (Post - test)
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรม แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกตพฤติกรรม และแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การดำเนินการทั้ง 3 ระยะ ผู้วิจัยประมวลเป็นขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังภาพที่ 14



## ภาพที่ 14 ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

#### 1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1.1 วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์ โดยรวมทุกด้าน และด้านย่อยซึ่งได้จากแบบประเมินเชาวน์อารมณ์ในระยะก่อนและหลังทดลอง โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบสถิติที (t – test แบบ Independent)

1.2 วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนเชาวน์อารมณ์โดยส่วนย่อยแต่ละด้าน และโดยรวมของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังทดลอง รวมถึงวิเคราะห์คะแนนเชาวน์อารมณ์เพื่อตรวจสอบความคงทนของเชาวน์อารมณ์ในแต่ละด้านย่อยและโดยรวมในระยะติดตามผล ด้วยการทดสอบสถิติที (t – test แบบ dependent)

1.3 วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนเชาวน์อารมณ์ในแต่ละด้านและโดยรวมของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังทดลอง ด้วยการทดสอบสถิติที (t – test แบบ dependent)

1.4 วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมที่กำหนดคิรยาบถของกลุ่มทดลองในแต่ละสัปดาห์ ได้แก่ การกราบพระ การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย ด้วยการทดสอบสถิติที (t – test แบบ dependent)

#### 2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

นอกจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณแล้ว ผู้วิจัยยังวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยเป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์การเจริญสติของครู ว่าเมื่อฝึกอบรมแล้วมีความรู้สึกและพฤติกรรมอะไรบ้างที่บ่งชี้ให้เห็นว่าครูมีสติ – สมาธิ การควบคุมอารมณ์ขณะฝึกปฏิบัติและหลังปฏิบัติอยู่ในระดับใด รวมถึงการสังเกตพฤติกรรมว่าครูมีความตั้งใจขณะฝึกปฏิบัติอยู่ในระดับใด ซึ่งข้อมูลในส่วนนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และนำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

