

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

ลักษณะงานวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีผลต่อระดับความเครียด เชาวน์
อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค” หากแบ่งตามระเบียบวิธีวิจัย งานวิจัยนี้
จัดเป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) แบบมีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และมี
การทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล 4 สัปดาห์ เพื่อศึกษาผลของการ
ปฏิบัติกรรมฐานที่มีต่อระดับความเครียด เชาวน์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุป
สรรค โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ซึ่งแบบสอบถามประกอบด้วย
แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามความเครียดสำหรับคนไทย แบบสอบถามเชาวน์อารมณ์
และแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค โดยผู้วิจัยได้ขออนุญาตการใช้แบบ
สอบถามและดัดแปลงแบบสอบถามจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถาม
มาพัฒนาตามกระบวนการสร้างแบบสอบถามให้เป็นมาตรฐาน โดยการคำนวณหาค่าความ
เที่ยงตรง (Validity) การหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination Power) การวิเคราะห์รายข้อ (Item
Analysis) และการคำนวณหาความเชื่อมั่น (Reliability) จากนั้นจึงนำแบบสอบถามที่ผ่านการ
พัฒนาแล้วไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบเพื่อนำข้อมูลมาทดสอบสมมติฐาน วิเคราะห์ สรุป และอภิปราย
ผลต่อไป

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยนี้ ได้แก่

1. ตัวแปรต้นหรือตัวแปรอิสระ (Independent Variables: IV) แบ่งเป็น 2 ประเภท

1.1 ตัวแปรปฐมภูมิ (Primary Independent Variables: PIV) หมายถึง ตัวแปร
ที่ผู้ศึกษาวิจัยมีความสนใจที่จะศึกษา มี 1 ตัวแปร ได้แก่ การปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐาน หมายถึง การฝึกปฏิบัติกรรมฐานที่ยุวพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยฯ
ด้วยการฟังธรรมะบรรยาย การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการฝึกกำหนดสติให้เท่าทันในทุก
อิริยาบถ เป็นเวลา 7 วัน ระหว่างวันที่ 3 – 10 พฤศจิกายน 2551

1.2 ตัวแปรทุติยภูมิ (Secondary Independent Variables: SIV) หมายถึง ตัวแปรที่ผู้ศึกษาวิจัยไม่ต้องการศึกษา แต่เป็นตัวแปรที่มีผลต่อตัวแปรตาม ดังนั้นผู้ศึกษาวิจัยจะต้องควบคุมตัวแปรทุติยภูมิให้มีผลต่อตัวแปรตามน้อยที่สุด

หากแบ่งตัวแปรทุติยภูมิตามสาเหตุของพฤติกรรมของตัวแปรปฐมภูมิ สามารถแบ่งตัวแปรทุติยภูมิเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ตัวแปรทุติยภูมิที่เกิดจากสภาพแวดล้อม และตัวแปรทุติยภูมิที่เกิดจากเจ้าของพฤติกรรมเอง (กลุ่มตัวอย่าง)

สำหรับงานวิจัยนี้มีตัวแปรทุติยภูมิ 2 ประเภท ได้แก่

1.2.1 ตัวแปรทุติยภูมิที่เกิดจากสภาพแวดล้อม ได้แก่ ตัวแปรทุติยภูมิของการปฏิบัติกรรมฐาน ได้แก่ ช่วงเวลาการปฏิบัติกรรมฐาน จำนวนชั่วโมงการปฏิบัติกรรมฐาน จำนวนครั้งของการปฏิบัติกรรมฐาน และสถานที่การปฏิบัติกรรมฐาน

1.2.2 ตัวแปรทุติยภูมิที่เกิดจากเจ้าของพฤติกรรมเอง (กลุ่มตัวอย่าง) ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา และอาชีพ

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variables: DV) สำหรับการวิจัยนี้มีตัวแปรตาม 3 ตัวแปร ได้แก่

2.1 ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่ตอบสนองต่อภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกทางลบและทางบวก และก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2.2 เซาว์นอารมณ์ (Emotional Intelligence) หมายถึง ความสามารถในการรู้เท่าทันความคิด ความรู้สึกและภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ รู้จักติดตาม กำกับ ควบคุม จำแนกแยกแยะอารมณ์ เพื่อชี้นำความคิดและการกระทำของตนเอง ประกอบด้วยความสามารถ 2 ส่วน ได้แก่ ความสามารถส่วนบุคคล (personal competence) และความสามารถทางสังคม (social competence) มี 5 มิติ (25 ปัจจัย) (Goldman, 1999) ดังนี้

2.2.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) ประกอบด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่ การตระหนักรู้ทางอารมณ์ การประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง และความมั่นใจในตนเอง

2.2.2 การจัดการตนเอง (Self-regulation) ประกอบด้วย 5 ปัจจัย ได้แก่ การควบคุมตนเอง ความไว้วางใจ การมีจิตสำนึก การปรับตัว และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ

2.2.3 การสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง (Self-motivation) ประกอบด้วย 4 ปัจจัย ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ภาระผูกพัน ความคิดริเริ่ม และการมองโลกในแง่ดี

2.2.4 การร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ประกอบด้วย 5 ปัจจัย ได้แก่ การเข้าใจผู้อื่น การพัฒนาผู้อื่น การมีจิตใจใฝ่บริการ การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล และความตระหนักรู้ถึงสถานการณ์ในกลุ่ม

2.2.5 ทักษะทางสังคม (Social skill) ประกอบด้วย 8 ปัจจัย ได้แก่ การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น การสื่อสาร การบริหารความขัดแย้ง ความเป็นผู้นำ การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การสร้างพันธมิตรผูกพัน ความร่วมมือร่วมใจ และการสร้างทีมงาน

2.3 ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient) หมายถึง ความสามารถในการแก้ไข ฟื้นฝ่าอุปสรรค ปัญหา และความยากลำบาก ด้วยความอดทน ความพากเพียร เพื่อนำสู่ความสำเร็จได้ ประกอบด้วย 4 มิติ (Stoltz, 1997) ได้แก่

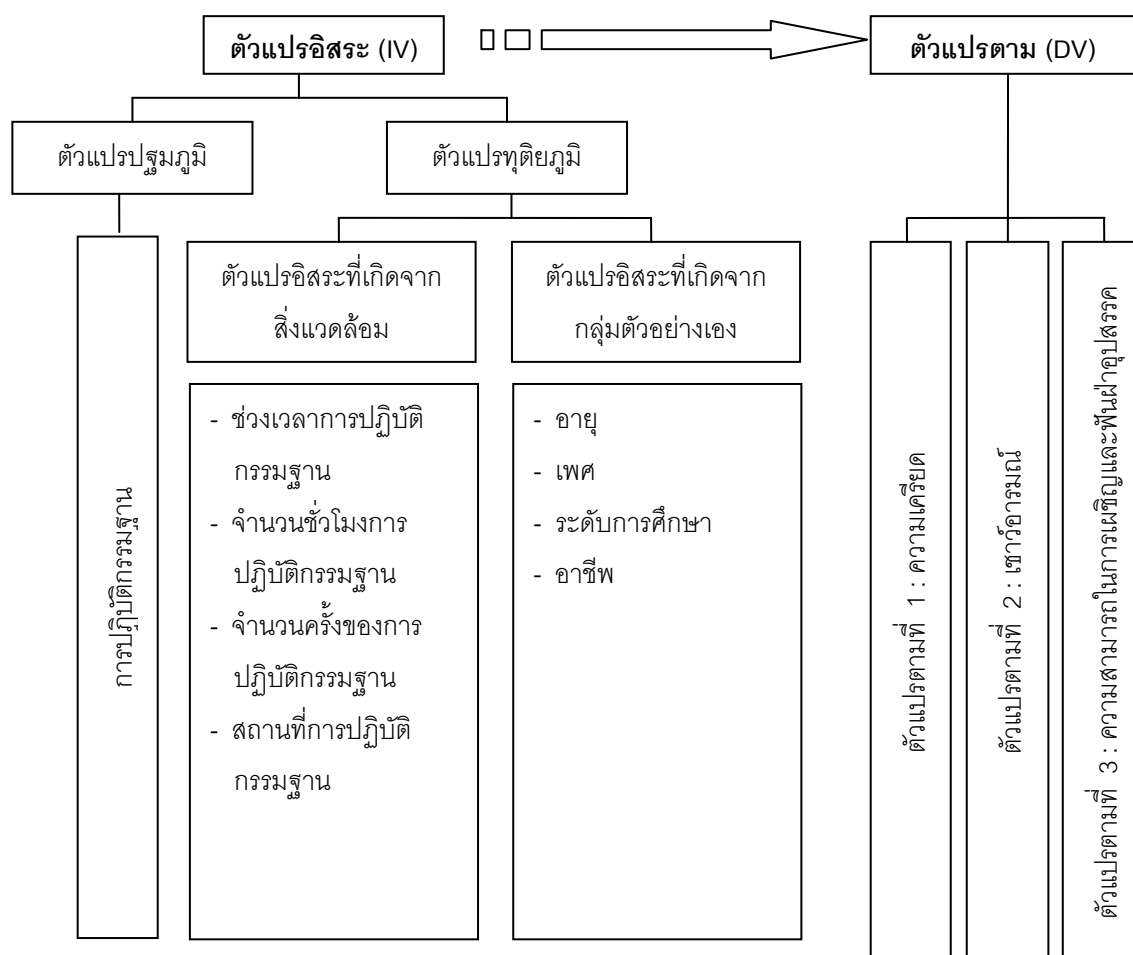
2.3.1 มิติที่ 1 การควบคุม (Control) หมายถึง ระดับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคไปได้ ลักษณะของผู้ที่มีมิติด้านการควบคุมสูง ได้แก่ มีความสามารถสูงในการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นสถานการณ์และความยากลำบาก มีความคิดเชิงรุก ไม่ย่อท้อ และมีความพยายามในการหาทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้น

2.3.2 มิติที่ 2 สาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership) หมายถึง ระดับความสามารถในการวิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของปัญหาและปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของอุปสรรค โดยพิจารณาประสบการณ์ของตนเองก่อน เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคยผิดพลาดในอดีตและนำมาปรับปรุงแก้ไข ลักษณะของผู้ที่มีมิติด้านสาเหตุและความรับผิดชอบสูง ได้แก่ ผู้ที่มีแนวโน้มที่จะค้นหาสาเหตุของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยพิจารณาจากตนเองก่อน และนำการเรียนรู้จากความผิดพลาดมาปรับปรุงแก้ไข เป็นผู้ยินดีรับผิดชอบในผลของการกระทำที่ตนทำขึ้น ไม่ผละภาระความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

2.3.3 มิติที่ 3 ผลกระทบ (Reach) หมายถึง ระดับความสามารถในการวัดผลหรือการประเมินผลกระทบของปัญหา ลักษณะของผู้ที่มีมิติด้านผลกระทบสูง ได้แก่ ผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ทางลบและสามารถควบคุมผลกระทบที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิตเมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเกิดขึ้นได้ พร้อมทั้งจะเผชิญกับความยากลำบากทุกสถานการณ์ได้ โดยไม่หวั่นไหวต่อความยากลำบากนั้น และมีความคิดว่าอุปสรรคเป็นเหมือนเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาและผ่านพ้นไป

2.3.4 มิติที่ 4 ความอดทน (Endurance) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ถึงความคงอยู่ของอุปสรรค และความสามารถในการจัดการกับความยืดเยื้อของปัญหา และความพยายามที่จะขจัดปัญหาให้หมดไป ลักษณะของผู้ที่มีมิติด้านความอดทนสูง ได้แก่ ผู้ที่รับรู้ว่ามีปัญหาและอุปสรรคจะคงอยู่ชั่วคราว และจะสามารถหาทางแก้ไขได้โดยการพัฒนาทักษะ ความรู้ และความสามารถ จึงทำให้บุคคลมีความหวัง มีกำลังใจ และมีความพยายามคิดค้นหาวิธีการเอาชนะอุปสรรคให้ได้

ภาพที่ 3.1
ตัวแปรในการวิจัย



ตารางที่ 3.1 วิธีการควบคุมตัวแปร

ตัวแปร	สิ่งที่ต้องควบคุม	วิธีการควบคุม
การปฏิบัติกรรมฐาน	วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน	กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติกรรมฐานที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ
	ช่วงเวลาการปฏิบัติกรรมฐาน จำนวนชั่วโมงการปฏิบัติกรรมฐาน จำนวนครั้งของการปฏิบัติกรรมฐาน	กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างเข้ารับการฝึกปฏิบัติกรรมฐานที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ระหว่างวันที่ 3 – 10 พฤศจิกายน 2551 เป็นเวลา 7 วัน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยนี้ คือ กลุ่มคนที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติกรรมฐานที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ระหว่างวันที่ 3 – 10 พฤศจิกายน 2551 เป็นเวลา 7 วัน มีจำนวนทั้งสิ้น 200 คน

คุณสมบัติของประชากรในการวิจัยมีดังนี้

1. เป็นชาวไทย
2. มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป
3. ประกอบอาชีพการงาน
4. สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้ โดยมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า เป็นอย่างน้อย
5. สม่ัครใจเข้าร่วมการวิจัยนี้

ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 และยอมรับความคลาดเคลื่อนได้ร้อยละ 5 ตามสูตรการคำนวณหาจำนวนตัวอย่างประชากรของยามาเน่ (Yamane, 1970)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ e = ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง
(การวิจัยนี้กำหนดความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง = 0.05)

N = จำนวนประชากร

n = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

เมื่อแทนค่าในสูตรการคำนวณหาจำนวนตัวอย่างประชากรของยามาเน่ จะได้จำนวนตัวอย่างดังนี้

$$\begin{aligned} n &= \frac{200}{1 + 200 \times (0.05)^2} \\ &= \frac{200}{1.5} \\ &= 133.33 \end{aligned}$$

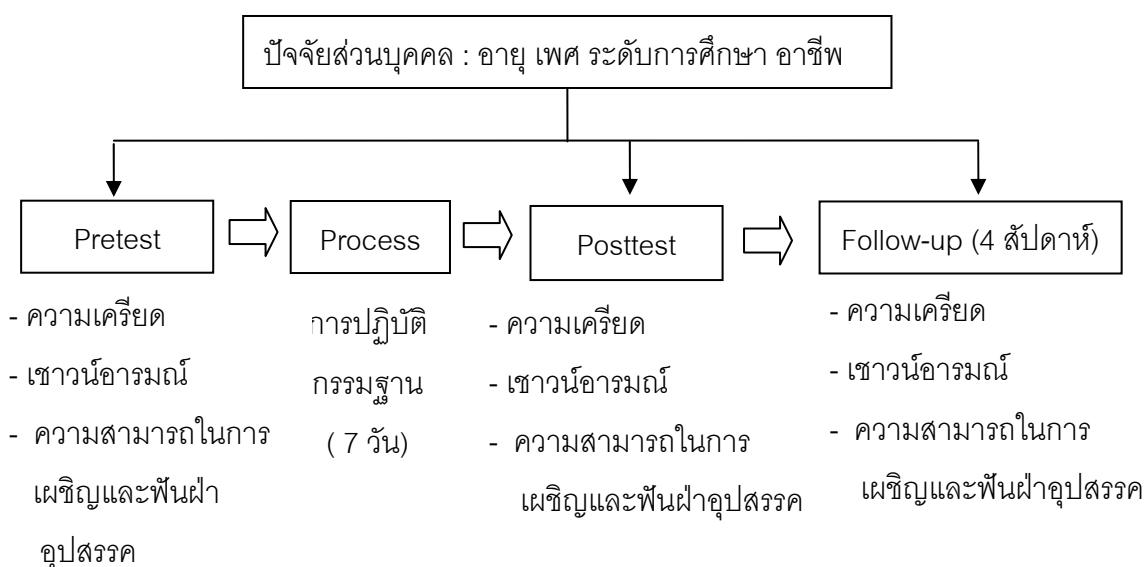
ดังนั้นที่ระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 และยอมรับความคลาดเคลื่อนได้ร้อยละ 5 จากการคำนวณหาจำนวนตัวอย่างประชากรตามสูตรของยามาเน่ จะได้จำนวนตัวอย่างที่น้อยที่สุดคือ 134 คน สำหรับการวิจัยนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 142 คน

นอกจากนี้การเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ไม่ได้ใช้ความน่าจะเป็น (Non-probability Sampling) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้จะต้องมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับคุณสมบัติของประชากรตามที่ได้กล่าวแล้วข้างต้นทุกประการทั้ง 5 ประการ ดังนั้นจึงใช้เทคนิคการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบตรงตามชนิด (Typical Sampling)

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ภาพที่ 3.2

กรอบแนวคิดในการวิจัย



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เพื่อประเมินว่าผู้ตอบแบบวัดเป็นบุคคลที่มีคุณสมบัติตรงตามคุณสมบัติของประชากรหรือไม่ แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ

ส่วนที่ 2 แบบสอบวัดความเครียดสำหรับคนไทย (Thai Stress Test : TST) ของสุชีรา ภัทรายุทธวรรณ และคณะ (2544) ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล โดยมีค่าความเที่ยงตรงแบบแอลฟา (Cronbach's alpha coefficient) ของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.84 ทั้งนี้ผู้วิจัยได้รับการอนุญาตให้นำเครื่องมือมาใช้ในการวิจัยอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร

ลักษณะแบบสอบวัดความเครียดสำหรับคนไทยเป็นมาตรประเมินตนเอง ประกอบด้วย ข้อคำถาม 24 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 3 ระดับ ให้เลือกตอบตามความรู้สึกของผู้ตอบ คือ รู้สึกบ่อยๆ รู้สึกเป็นบางครั้ง และไม่เคยรู้สึกเลย

ตารางที่ 3.2

การให้คะแนนแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย

ระดับความรู้สึก	ระดับคะแนน
ไม่รู้สึกเลย	0 คะแนน
รู้สึกเป็นบางครั้ง	1 คะแนน
รู้สึกบ่อยๆ	3 คะแนน

ข้อคำถาม 1 – 12 เป็นข้อคำถามที่บอกภาวะด้านลบ ส่วนข้อคำถาม 13 – 24 เป็นข้อคำถามที่บอกภาวะด้านบวก ข้อคำถามด้านลบมีคะแนนเต็ม 36 คะแนน หากมีคะแนนสูงแสดงว่ามีระดับความเครียดมาก ส่วนข้อคำถามด้านบวกมีคะแนนเต็ม 36 คะแนน หากมีคะแนนสูงแสดงว่ามีระดับสุขภาพจิตดีมาก (ไม่มีความเครียด) ในกรณีที่คะแนนทั้งสองด้านมีความสมดุลกัน คือ มีคะแนนเท่าๆ กัน แสดงว่ามีระดับสุขภาพจิตปกติ หรือมีระดับความเครียดเพียงเล็กน้อย โดยการแปลผลนำคะแนนรวมแต่ละด้านไปเปรียบเทียบกับตารางเมตริกดังนี้

ตารางที่ 3.3
ตารางเมตริกสำหรับการแปลผลคะแนนแต่ละด้าน
ของแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย

คะแนนรวมด้านลบ (ข้อ 1 – 12)	คะแนนรวมด้านบวก (ข้อ 13 – 24)				
	12 - 36	9 - 11	6 - 8	3 - 5	0 - 2
0 – 1	1	2	3	4	5
2 – 3	2	3	4	5	6
4 – 5	3	4	5	6	7
6 – 7	4	5	6	7	8
8 - 36	5	6	7	8	9

กลุ่มระดับความเครียดซึ่งต้องนำไปแปลผลระดับความเครียด
ตามรายละเอียดในตารางที่ 3.4

ตารางที่ 3.4
การแปลผลแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย 4 ระดับ

กลุ่ม	ระดับความเครียด
1	สุขภาพจิตดีมาก
2 – 4	สุขภาพจิตปกติ
5 -6	มีความเครียดเล็กน้อย
7 – 9	มีความเครียดมาก

ส่วนที่ 3 แบบสอบวัดเชาวน์อารมณ์ ผู้วิจัยดัดแปลงแบบสอบวัดเชาวน์อารมณ์ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของโกลแมน (Gloeman, 1999) โดยทิพย์สุดา เผือกสกนธ์ (2547) ซึ่งเคยใช้ในการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์ บุคลิกภาพแบบมาคือาเวลเลียน และจริยธรรมในการทำงานของผู้ประกอบการธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อมในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยนำแบบ

ลักษณะแบบสอบถามวัดเชาวน์อารมณ์เป็นมาตราประเมินค่าแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 3 ระดับ ให้เลือกตอบตามความรู้สึของผู้ตอบ ดังนี้

ใช่ หมายถึง ท่านคิดว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่าน หรือเป็นความสามารถของท่าน

ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับตัวท่าน หรือเป็นความสามารถของท่าน

ไม่ใช่ หมายถึง ท่านคิดว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับตัวท่าน หรือไม่ได้เป็นความสามารถของท่าน

ตารางที่ 3.5

การให้คะแนนแบบสอบถามวัดเชาวน์อารมณ์

ระดับความคิดเห็น	ระดับคะแนน ข้อคำถามเชิงบวก	ระดับคะแนน ข้อคำถามเชิงลบ
ใช่	2 คะแนน	0 คะแนน
ไม่แน่ใจ	1 คะแนน	1 คะแนน
ไม่ใช่	0 คะแนน	2 คะแนน

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ผู้วิจัยดัดแปลงแบบวัดที่พัฒนาโดยชัยณรงค์ บุรินทร์กุล (2548) ซึ่งเคยใช้ในการวิจัยเรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ปัจจัยในการทำงาน ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค และความเครียดของพนักงานรัฐวิสาหกิจ บริษัท กรุงเทพมหานคร จำกัด โดยมีการหาค่า CRV (Content Validity Ratio) ไว้แล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ข้อคำถามผ่านการประเมินความสอดคล้องของเนื้อหาไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่างจริง นำผลมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการวัดความคงที่ภายใน (Internal Consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบรายงานด้วยตนเอง ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าตามระดับของความรู้สึก มี 5 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 ความรู้สึกอยู่ใกล้เคียงกับข้อความตอบทางซ้ายมือมากที่สุด

ระดับที่ 2 ความรู้สึกอยู่ใกล้เคียงกับข้อความตอบทางซ้ายมือรองลงมา

ระดับที่ 3 ความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลางเท่าๆ กัน ระหว่างข้อความตอบทางซ้ายมือและข้อความตอบทางขวามือ

ระดับที่ 4 ความรู้สึกอยู่ใกล้เคียงกับข้อความตอบทางขวามือรองลงมา

ระดับที่ 5 ความรู้สึกอยู่ใกล้เคียงกับข้อความตอบทางขวามือมากที่สุด

ตารางที่ 3.6

การให้คะแนนแบบสอบถามความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ระดับความรู้สึก	ระดับคะแนน ของข้อความถาม
อยู่ใกล้เคียงกับข้อความตอบทางซ้ายมือมากที่สุด	1
อยู่ใกล้เคียงกับข้อความตอบทางซ้ายมือรองลงมา	2
อยู่ในระดับปานกลางเท่าๆ กัน ระหว่างข้อความตอบทางซ้ายมือและข้อความตอบทางขวามือ	3
อยู่ใกล้เคียงกับข้อความตอบทางขวามือรองลงมา	4
อยู่ใกล้เคียงกับข้อความตอบทางขวามือมากที่สุด	5

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. การหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Ratio หรือ CVR)

นำแบบสอบถามทั้ง 3 ฉบับไปทดสอบด้านภาษาในการสื่อความหมายและตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยให้นักศึกษาปริญญาโทสาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ จำนวน 17 คน เป็นผู้ประเมินความสอดคล้องของเนื้อหารายข้อ พร้อมให้ข้อเสนอแนะเพื่อแก้ไขให้แบบสอบถาม

ตารางที่ 3.7
จำนวนข้อคำถามที่ถูกตัดออกในขั้นตอนการหาค่าความตรงตามเนื้อหา (CVR)

แบบวัด	จำนวน ข้อคำถาม ที่ถูกตัดออก	จำนวนข้อคำถาม ที่นำไปใช้ ในขั้นตอนต่อไป
แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย	-	24 ข้อ
แบบวัดเชาว์อารมณ์	6 ข้อ	57 ข้อ
แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค	2 ข้อ	42 ข้อ

2. การทดสอบแบบสอบวัดก่อนการใช้อ้างอิง

นำแบบสอบวัดที่ผ่านการประเมินค่าความตรงตามเนื้อหา โดยได้มีการปรับค่าที่ใช้ในแบบวัดให้ชัดเจนขึ้นตามคำแนะนำที่ได้รับจากขั้นตอนการหาค่า CVR ไปทดสอบก่อนการใช้อ้างอิงเพื่อทดสอบความถูกต้องเหมาะสม โดยนำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริง คือ กลุ่มคนที่เข้ารับการฝึกกรรมฐานเป็นเวลา 7 วัน ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ซึ่งผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 45 คน ตอบแบบสอบวัด และได้รับกลับมาทั้งสิ้นจำนวน 45 ฉบับ แต่จำนวนแบบสอบวัดที่นำมาใช้วิเคราะห์ได้จริงมีจำนวนทั้งสิ้น 32 ฉบับ สาเหตุที่แบบสอบถามจำนวน 13 ฉบับ ไม่สามารถนำมาใช้วิเคราะห์ได้เนื่องจาก ผู้ตอบแบบสอบวัดจำนวน 7 คน ตอบแบบสอบวัดไม่ครบทั้ง 4 ส่วน และผู้ตอบแบบสอบวัดจำนวน 6 คน มีคุณสมบัติไม่ตรงกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ เช่น เป็นนักศึกษาซึ่งยังไม่ได้ประกอบอาชีพ มีอายุต่ำกว่า 20 ปี เป็นต้น

3. การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของข้อกระทง (Item-Discrimination Analysis)

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบวัดจากขั้นตอนที่ 2 มาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของข้อกระทง (Item Analysis) โดยหาอำนาจจำแนก (Discrimination Power) ด้วยค่าที (t-test) ดังขั้นตอนต่อไปนี้

3.1 ตรวจและให้คะแนนแบบสอบวัดแต่ละชุด และรวมคะแนนของแบบสอบวัดแต่ละชุด

3.2 เรียงคะแนนของแบบสอบวัดแต่ละชุด จากคะแนนสูงที่สุดไปจนถึงคะแนนต่ำสุด

3.3 หาดรรชนีการจำแนก (Index of discrimination) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง (P_U) 25% และ กลุ่มต่ำ (P_L) 25%

3.4 รวมคะแนนของข้อคำถามแต่ละข้อของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำเพื่อหาค่าเฉลี่ยและค่าความแปรปรวน (S^2) ของข้อคำถามทุกข้อของแบบสอบวัดทั้ง 3 ฉบับ

3.5 หาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามทุกข้อโดยการทดสอบด้วยค่าที (t-test) ระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ซึ่งข้อคำถามที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ถือว่ามีค่าอำนาจจำแนกสูง และอยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้ ส่วนข้อคำถามที่มีค่า t ต่ำกว่า 1.75 ถือว่ามีค่าอำนาจจำแนกต่ำจะต้องตัดทิ้งไป (รัตนศิริพานิช, 2533, น. 158 – 160) ดังที่แสดงในตารางที่ 3.8

ตารางที่ 3.8

จำนวนข้อคำถามที่ถูกตัดออกในขั้นตอนการหาค่าอำนาจจำแนกของข้อกระทง

แบบวัด	จำนวนข้อคำถามที่ถูกตัดออก	จำนวนข้อคำถามที่นำไปใช้ในขั้นตอนต่อไป
แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย	-	24 ข้อ
แบบวัดเชาวน์อารมณ์	9 ข้อ	48 ข้อ
แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค	2 ข้อ	40 ข้อ

3. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

การหาค่าความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์ความคงที่ภายใน (Coefficient of Internal Consistency Reliability) ชนิด Cronbach's Coefficient Alpha (α) ข้อคำถามที่มีค่า α ต่ำกว่า .60 ถือว่ามีค่าความเชื่อมั่นต่ำซึ่งจะต้องตัดทิ้งไป (รัตนศิริพานิช, 2533, น. 182 – 185) ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบวัดทั้ง 3 ฉบับ ดังรายละเอียดในตารางที่ 3.9

ตารางที่ 3.9
ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

แบบสอบถาม	จำนวนข้อคำถาม ที่ถูกตัดออก	จำนวนข้อคำถาม ที่มีคุณภาพ	ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟา
แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย	-	24 ข้อ	0.77
แบบสอบถามเชาวน์อารมณ์	1 ข้อ	47 ข้อ	0.89
- ด้านการตระหนักรู้ตนเอง			0.77
- ด้านการกำกับควบคุมตนเอง			0.61
- ด้านการสร้างแรงจูงใจ			0.76
- ด้านการร่วมรับรู้ความรู้สึก			0.63
- ด้านทักษะทางสังคม			0.74
แบบสอบถามความสามารถในการ เผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค	2 ข้อ	38 ข้อ	0.90
- มิติการควบคุม			0.63
- มิติสาเหตุและความรับผิดชอบ			0.81
- มิติผลกระทบ			0.64
- มิติความอดทน			0.88

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ยื่นคำร้องเพื่อขอหนังสือในการขออนุญาตเก็บข้อมูลจากคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยผู้วิจัยได้ยื่นหนังสือดังกล่าวด้วยตนเองที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้แนบโครงร่างวิทยานิพนธ์พร้อมด้วยแบบสอบถามในการเก็บข้อมูล หลังจากนั้น 1 สัปดาห์ผู้วิจัยได้รับการตอบรับให้สามารถดำเนินการเก็บข้อมูลได้ระหว่างวันที่ 3 – 10 พฤศจิกายน 2551 ซึ่งมีผู้เข้าร่วมปฏิบัติการฐานทั้งสิ้นจำนวน 200 คน ผู้วิจัยได้เดินทางไปชี้แจงรายละเอียดในการเก็บข้อมูลให้กับเจ้าหน้าที่ที่ช่วยเหลือการแจกแบบสอบถามแก่ผู้ที่เข้ารับการปฏิบัติการฐาน โดยการแจกแบบสอบถามมีทั้งหมดมี 3 ระยะ ตามรายละเอียดในตาราง 3.10

ตารางที่ 3.10
จำนวนแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

ระยะเวลาการแจกแบบสอบถาม	จำนวน ที่แจก	จำนวน ที่ได้รับกลับ	จำนวน ที่สามารถนำมาใช้ได้
ระยะที่ 1 ก่อนการปฏิบัติ กรรมฐาน	200 ฉบับ	169 ฉบับ	142 ฉบับ (ร้อยละ 71 ของจำนวนที่แจก)
ระยะที่ 2 หลังการปฏิบัติ กรรมฐาน	187 ฉบับ	153 ฉบับ	142 ฉบับ (ร้อยละ 75.9 ของจำนวนที่แจก)
ระยะที่ 3 ติดตามผล 4 สัปดาห์	180 ฉบับ	156 ฉบับ	142 ฉบับ (ร้อยละ 78.9 ของจำนวนที่แจก)

การแจกแบบสอบถามระยะที่ 1 ก่อนการปฏิบัติกรรมฐาน เจ้าหน้าที่ได้แจกแบบสอบถามและรับกลับในวันที่ 3 พ.ย. 2551 ซึ่งเป็นวันแรกของการปฏิบัติกรรมฐาน แบบสอบถามที่ได้แจกไปทั้งสิ้น 200 ฉบับ ได้รับกลับมามีทั้งสิ้น 169 ฉบับ และสามารถนำมาวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งสิ้น 142 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 71 ของแบบสอบถามที่ได้แจกไป ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามไม่ครบทุกข้อจึงมีแบบสอบถามบางส่วนที่ไม่สามารถนำมาใช้ได้

การแจกแบบสอบถามระยะที่ 2 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน เจ้าหน้าที่ได้แจกแบบสอบถามและรับกลับในวันที่ 10 พ.ย. 2551 ซึ่งเป็นวันสุดท้ายของการปฏิบัติกรรมฐาน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เตรียมแบบสอบถามทั้งสิ้น 200 ฉบับ กลุ่มตัวอย่างได้รับแบบสอบถามไปทำทั้งสิ้น 187 ฉบับ ได้รับกลับมามีทั้งสิ้น 153 ฉบับ และสามารถนำมาวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งสิ้น 142 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 75.9 ของแบบสอบถามที่ได้แจกไป ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามไม่ครบทุกข้อจึงมีแบบสอบถามบางส่วนที่ไม่สามารถนำมาใช้ได้

การแจกแบบสอบถามระยะที่ 3 ติดตามผล 4 สัปดาห์ เจ้าหน้าที่ได้แจกแบบสอบถามในวันที่ 10 พ.ย. 2551 และให้กลุ่มตัวอย่างถือกลับบ้านพร้อมกับซองจดหมายที่ได้ติดแสตมป์และจำหน่ายซองถึงผู้วิจัย โดยเน้นข้อความให้กลุ่มตัวอย่างเริ่มทำแบบสอบถามในวันที่ 8 พ.ย. 2551 และส่งกลับมาให้ผู้วิจัยทางไปรษณีย์ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เตรียมแบบสอบถามทั้งสิ้น 200 ฉบับ กลุ่มตัวอย่างได้รับแบบสอบถามไปกลับทำทั้งสิ้น 180 ชุด ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับมามีทั้งสิ้น 156 ฉบับ และสามารถนำมาวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งสิ้น 142 ชุด คิดเป็นร้อยละ 78.9 ของแบบสอบถามที่ได้แจกไป ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างบางคนตอบแบบสอบถามกลับมามาก่อนวันที่ 8 พ.ย. 2551

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ความแปรปรวน (One Way ANOVA) ในการหาค่าเฉลี่ยของแบบสอบถามวัดความเครียดสำหรับคนไทย แบบสอบถามวัดเชาวน์อารมณ์ และแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคตามลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ

2. ค่าสถิติพื้นฐาน คือ ค่ามัชฌิมเลขคณิต (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามวัดความเครียดสำหรับคนไทย แบบสอบถามวัดเชาวน์อารมณ์ และแบบสอบถามวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะการติดตามผล

3. ค่าสถิติที่ (t-test independent) ได้เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนเฉลี่ยของความเครียด คะแนนเฉลี่ยของเชาวน์อารมณ์ และคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

ตารางที่ 3.11

สมมติฐานการวิจัยและสถิติที่ใช้ในการทดสอบ

สมมติฐานการวิจัย	สถิติที่ใช้ในการทดสอบ
สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน	
<u>สมมติฐานที่ 1.1</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน	One Way ANOVA
<u>สมมติฐานที่ 1.2</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน	t-test independent
<u>สมมติฐานที่ 1.3</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน	One Way ANOVA
<u>สมมติฐานที่ 1.4</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีความเครียดแตกต่างกัน	One Way ANOVA

ตารางที่ 3.11 (ต่อ)

สมมติฐานการวิจัย	สถิติที่ใช้ในการทดสอบ
สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน	
<u>สมมติฐานที่ 2.1</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน	One Way ANOVA
<u>สมมติฐานที่ 2.2</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน	t-test independent
<u>สมมติฐานที่ 2.3</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน	One Way ANOVA
<u>สมมติฐานที่ 2.4</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมแตกต่างกัน	One Way ANOVA
สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน	
<u>สมมติฐานที่ 3.1</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน	One Way ANOVA
<u>สมมติฐานที่ 3.2</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน	t-test independent
<u>สมมติฐานที่ 3.3</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน	One Way ANOVA
<u>สมมติฐานที่ 3.4</u> ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอาชีพที่แตกต่างกันมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยรวมแตกต่างกัน	One Way ANOVA

ตารางที่ 3.11 (ต่อ)

สมมติฐานการวิจัย	สถิติที่ใช้ในการทดสอบ
สมมติฐานที่ 4 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความเครียดน้อยกว่าก่อนการปฏิบัติ	t-test independent
สมมติฐานที่ 5 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความเครียดไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	t-test independent
สมมติฐานที่ 6 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	t-test independent
สมมติฐานที่ 6.1 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	t-test independent
สมมติฐานที่ 6.2 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	t-test independent
สมมติฐานที่ 6.3 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	t-test independent
สมมติฐานที่ 6.4 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	t-test independent
สมมติฐานที่ 6.5 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านทักษะทางสังคมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	t-test independent
สมมติฐานที่ 7 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์โดยรวมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	t-test independent
สมมติฐานที่ 7.1 หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเชาวน์อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	t-test independent

ตารางที่ 3.11 (ต่อ)

สมมติฐานการวิจัย	สถิติที่ใช้ในการทดสอบ
<u>สมมติฐานที่ 7.2</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	t-test independent
<u>สมมติฐานที่ 7.3</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	t-test independent
<u>สมมติฐานที่ 7.4</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านการร่วมรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	t-test independent
<u>สมมติฐานที่ 7.5</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีเขาวนอารมณ์ด้านทักษะทางสังคมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	t-test independent
<u>สมมติฐานที่ 8</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	t-test independent
<u>สมมติฐานที่ 8.1</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติการควบคุมสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	t-test independent
<u>สมมติฐานที่ 8.2</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติสาเหตุและความรับผิดชอบสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	t-test independent
<u>สมมติฐานที่ 8.3</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติผลกระทบสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	t-test independent

ตารางที่ 3.11 (ต่อ)

สมมติฐานการวิจัย	สถิติที่ใช้ในการทดสอบ
<u>สมมติฐานที่ 8.4</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติความอดทนสูงกว่าก่อนการปฏิบัติ	t-test independent
<u>สมมติฐานที่ 9</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคโดยรวมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	t-test independent
<u>สมมติฐานที่ 9.1</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติการควบคุมไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	t-test independent
<u>สมมติฐานที่ 9.2</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติสาเหตุและความรับผิดชอบไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	t-test independent
<u>สมมติฐานที่ 9.3</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติผลกระทบไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	t-test independent
<u>สมมติฐานที่ 9.4</u> หลังการปฏิบัติกรรมฐาน 4 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในมิติความอดทนไม่แตกต่างจากหลังการปฏิบัติ	t-test independent

ภาพที่ 3.3 ขั้นตอนการวิจัย

