

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินงานวิจัยตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Research) ชนิด Non-Equivalent control group, Pretest-Posttest design โดยมีการทดสอบหลังการทดลอง 2 ครั้ง (Posttest and Extended Posttest) มีรูปแบบการวิจัย (ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และสุภาพ นัตรารณ, 2549) ดังนี้

(กลุ่มทดลอง)	O ₁	X	O ₂	O ₃
(กลุ่มควบคุม)	O _{1c}		O _{2c}	

ภาพที่ 3 รูปแบบการวิจัย

X	คือ	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4
O ₁ , O _{1c}	คือ	การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
O ₂ , O _{2c}	คือ	การทดสอบหลังการทดลองครั้งที่ 1 (Posttest) กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
O ₃	คือ	การทดสอบระยะติดตามผล (Extended Posttest) โดยทดสอบหลังการทดลอง 15 วัน กับกลุ่มทดลอง

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน ขามแก่นนคร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่นที่กำลังศึกษาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 9 ห้อง รวมนักเรียน 324 คน



2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน ขามแก่นนคร จังหวัดขอนแก่นที่กำลังศึกษาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 29 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 14 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

2.2.1 การเลือกโรงเรียนใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ โรงเรียนขามแก่นนคร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น และกำหนดประชากรเป็นนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ซึ่งมีจำนวน 9 ห้อง มีนักเรียนรวมทั้งสิ้น 324 คน

2.2.2 กำหนดวันกระทำการวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ก่อนการทดลอง (Pretest) ในวันที่ 18 มิถุนายน 2553 โดยในวันดังกล่าวมีนักเรียนมาร่วม ดำเนินการ จำนวน 234 คน ให้นักเรียนทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ ตนเอง

2.2.3 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองที่นักเรียนตอบ ทั้งนี้มีฉบับที่สมบูรณ์ทั้งสิ้นจำนวน 198 ฉบับ

2.2.4 วิเคราะห์คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของ นักเรียนจากแบบวัดฉบับที่สมบูรณ์ แล้วจัดเรียงลำดับจากค่าน้อยไปหามาก เป็นลำดับที่ 1 ถึง 198

2.2.5 เลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยกำหนดเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองในเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) ที่ 25 ซึ่งเป็นลำดับที่ 1 ถึง 50

2.2.6 ทำการสอบถามนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 50 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง ซึ่งมีนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 30 คน แบ่งนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คนโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ซึ่งกลุ่มทดลองกำหนดให้เป็นกลุ่มที่ต้องเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แนวสติปัฏฐาน 4 และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ใช้ชีวิตปกติ (เรียนตามปกติ) ทั้งนี้ในการทดลองมี นักเรียนไม่สามารถเข้าร่วมได้ 1 คน ดังนั้น จึงมีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง 14 คน กลุ่ม ควบคุม 15 คนรวมทั้งสิ้น 29 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านความตระหนักรู้ตนเอง

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองตามกระบวนการดังนี้

4.1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

4.1.2 สร้างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดของการวิจัย โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์จากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของ สุพัตรา ต้นประเสริฐ (2547) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .83

4.1.3 นำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พิจารณาความเหมาะสม แล้วปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา

4.1.4 นำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่

1) อาจารย์ ดร. พัทธ์ จันทรเพ็ญ อาจารย์ประจำภาควิชาวัดและประเมินผล คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชเนศ ธนทวีวรกุล อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ศึกษาศาสตร์) ระดับมัธยมศึกษา

3) พระครูปลัดสิทธิวิวัฒน์ ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น (สาขาวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี)

ตรวจสอบความเหมาะสมและครบถ้วนของเนื้อหาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

4.1.5 นำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง คือ โรงเรียนชุมแพศึกษา อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น จำนวน 30 คน ในวันที่ 14 มิถุนายน 2553 แล้วนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อทำการวิเคราะห์ หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด

4.1.6 วิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองทั้งฉบับ เท่ากับ 0.92

4.1.7 นำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองที่หาค่าได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตารางที่ 1 ตัวอย่างแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

ข้อความ	ระดับความรู้สึก / พฤติกรรม				
	บ่อยมาก	บ่อย	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย
0 ฉันเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้รู้สึกหดหู่ใจ		✓			
00 ฉันแสดงออกได้ตรงกับความรู้สึกของตนเอง					
000 ฉันรู้สึกพอใจกับทุกสิ่งทุกอย่างในตัวเอง					

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านความตระหนักรู้ตนเอง เป็นแบบวัดในลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้ผู้ตอบพิจารณาเลือกระดับความรู้สึก/พฤติกรรมที่ตรงกับตนเองในข้อความแต่ละข้อจำนวน 50 ข้อ ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ตนเอง ข้อที่ 1-15 การประเมินตนเองได้ตามเป็นจริง ข้อที่ 16-34 และ ความมั่นใจในตนเอง ข้อที่ 35-50 โดยเป็นข้อความ เชิงนิมาน (เชิงบวก) จำนวน 40 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 และข้อความเชิง นิเสธ (เชิงลบ) จำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4, 9, 14, 21, 22, 26, 31, 35, 39, 40

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยได้กำหนดการให้คะแนนแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านความตระหนักรู้ตนเองในเชิงนิมาน และ นิเสธ ดังต่อไปนี้

ข้อความเชิง นิมาน ให้คะแนน ดังนี้			ข้อความเชิง นิเสธ ให้คะแนน ดังนี้		
บ่อยมาก	5	คะแนน	บ่อยมาก	1	คะแนน
บ่อย	4	คะแนน	บ่อย	2	คะแนน
บางครั้ง	3	คะแนน	บางครั้ง	3	คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	2	คะแนน	นาน ๆ ครั้ง	4	คะแนน
ไม่เคย	1	คะแนน	ไม่เคย	5	คะแนน

การแปลผลคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองอยู่ระหว่าง
50 - 250 คะแนน

คะแนน	หมายถึง
50 - 90	มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองต่ำที่สุด
91 - 130	มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองต่ำ
131 - 170	มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองปานกลาง
171 - 210	มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูง
211 - 250	มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงที่สุด

4.2 โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

ผู้วิจัยดำเนินการกำหนดโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

4.2.1 ศึกษาวัตถุประสงค์ ขอบข่าย เนื้อหา และหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ตามคำสอนของหลวงพ่ोजรัญ จิตธมฺโม จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.2.2 สร้างโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ตามคำสอนของหลวงพ่ोजรัญ จิตธมฺโม ที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างเป็นระยะเวลา 4 คืน 5 วัน

4.2.3 นำโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ระยะเวลา 4 คืน 5 วัน ไปขอคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ และอาจารย์ที่ปรึกษา ได้ตรวจสอบความเหมาะสม แล้วปรับปรุงแก้ไขตามเสนอแนะ

4.2.4 ขออนุญาตผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น นำโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 มาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้น ดังนี้

5.1 การเตรียมการทดลอง

ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ทดลองใช้โปรแกรม ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนชุมแพศึกษา อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น และขอความอนุเคราะห์ทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิจัย ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนขามแก่นนคร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัยด้านต่างๆ กับนักเรียน และการเตรียมสถานที่ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น

5.2 การดำเนินการทดลอง แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ได้แก่

5.2.1 ระยะก่อนการทดลองผู้วิจัยนำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ไปทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

5.2.2 ระยะดำเนินการทดลอง

1) นำกลุ่มทดลองเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นระยะเวลา 4 คืน 5 วัน ดังโปรแกรมที่แสดงไว้ตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 (4 คืน 5 วัน)

วันที่ /เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม
5 กรกฎาคม 2553	09.00 น.	ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม ที่ศาลาปฏิบัติธรรม
	10.00 น.	ปฐมนิเทศผู้เข้าร่วมปฏิบัติและข้อมูลเบื้องต้น
	11.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน เข้าที่พัก
	13.30 น.	รับการสอนวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4
	15.30 น.	พักทำกิจส่วนตัว
	17.00 น.	สวดมนต์ ทำวัตรเย็น ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
	19.00 น.	ดื่มน้ำปานะ
	19.30 น.	ทำพิธีรับศีล 8 รับพระกรรมฐาน
	20.30 น.	สอบอารมณ์ผู้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
	21.00 น.	พักผ่อน
6-8 กรกฎาคม 2553	04.30 น.	ตื่นนอน
	05.00 น.	สวดมนต์ ทำวัตรเช้า ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
	07.00 น.	รับประทานอาหารเช้า
	08.30 น.	ธรรมบรรยาย ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
	11.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 น.	ธรรมบรรยาย ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
	15.30 น.	พักทำกิจส่วนตัว
	17.00 น.	สวดมนต์ ทำวัตรเย็น ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
	19.00 น.	ดื่มน้ำปานะ
	19.30 น.	ธรรมบรรยาย ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
	20.30 น.	สอบอารมณ์ผู้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
	21.00 น.	พักผ่อน

ตารางที่ 2 โปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 (4 คืน 5 วัน) (ต่อ)

วันที่ /เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม
9 กรกฎาคม 2553	04.30 น.	ตื่นนอน
	05.00 น.	สวดมนต์ ทำวัตรเช้า ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
	06.00 น.	ทำพิธีลาศีล 8 รับศีล 5
	07.30 น.	รับประทานอาหารเช้า
	08.30 น.	สอบอารมณ์ผู้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
	09.30 น.	เดินทางกลับ

2) กลุ่มควบคุม ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 (เรียนตามปกติ)

5.2.3 ระยะหลังการทดลอง ทำการวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองหลังการทดลอง (Posttest) กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยแบบวัดที่สร้างไว้ดังกล่าวข้างต้น

5.2.4 ระยะติดตามผล ทำการวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง 15 วัน (Extended Posttest) โดยแบบวัดเดิมอีกครั้ง

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

6.1 นำคะแนนจากแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองก่อนการทดลอง และหลังการทดลองมาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

6.2 ทดสอบสมมติฐานในการวิจัยที่ 1 และ 3 คือ เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียน ก่อนและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียน หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธีการทดสอบของ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test

6.3 ทดสอบสมมติฐานในการวิจัยที่ 2 คือ เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีการทดสอบของ The Mann-Whitney U Test

6.4 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการสังเกตพฤติกรรมและสอบอารมณ์นักเรียนที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4