บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวศึกษาไปข้างหน้า (One Group Prospective Descriptive Study)

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรเป้าหมาย (Target Population) ได้แก่ ผู้ที่เข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมพนาวัฒน์

ประชากรตัวอย่าง (Sample Population) ได้แก่ ผู้ที่เข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมพนาวัฒน์ ในช่วงระยะเวลาตั้งแต่ เดือนพฤศจิกายน เดือน ธันวาคม 2547และในเดือน มกราคม 2548 ทั้งหมดที่ สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้ อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไปและสมัครใจเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ มีจำนวนทั้งสิ้น 1,072 คน

ตัวอย่าง (Sample) ได้แก่ ผู้ที่เข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมพนาวัฒน์ ในช่วงเดือนพฤศจิกายน 2547 ประจำรุ่นที่ 171,172,173 จำนวนทั้งหมด 291 คนจากการคำนวณขนาดตัวอย่างทางสถิติ

ขนาดตัวอย่าง (Sample Size) กำหนดขนาดตัวอย่างตามวิธีการของ Taro Yamane (42) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่างเท่ากับ 0.05 โดยประชากรทั้งหมด 1,072 คน วิธีการคำนวณดังนี้

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

กำหนดให้ n คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N คือ ขนาดของประชากร

E คือ ความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้จากการรวบรวมข้อมูลไม่เกิน 0.05

การแทนค่าในสูตร $n = \frac{1,072}{1 + \left[1,072(0.05)^2\right]}$

= 291 คน

จากจำนวนประชากรทั้งหมด 1,072 คน คำนวณตัวอย่างประชากรได้กลุ่มตัวอย่าง 291 คน

วิธีการสุ่มตัวอย่าง (Sampling Technique) (43)

ใช้แผนการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) สุ่มตัวอย่างโดยการจับฉลากในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2547 จากทะเบียนรายชื่อผู้สมัครตามลำดับก่อนหลังการสมัครที่ลงทะเบียนไว้ล่วงหน้าเพื่อการสำรองที่พักในโครงการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นรุ่นที่ 171 รุ่นที่ 172 และรุ่นที่173 ประจำเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2547 จากจำนวนประชากรทั้งหมด 1,072 คนที่ตรงตามเกณฑ์การคัดเลือกการวิจัยในครั้งนี้ รวบรวมขนาดตัวอย่างได้เท่ากับ 291 คน

การสังเกตและการวัด (Observation & Measurement)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบวัดสัจจการแห่งตน (POI : Personal Orientation Inventory)

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (31) เป็นแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้จากการทำงาน อาชีพ เหตุผลในการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิ สิ่งที่ผู้เข้าร่วมโครงการคาดหวังจะได้รับ การเคยเข้าร่วมโครงการฝึกสมาธิเบื้องต้นมาก่อนหรือไม่ ข้อคำตอบเป็นแบบตัวเลือกที่กำหนดไว้ให้ตอบซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ใช้จำนวนค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ยในการวิเคราะห์

แบบวัดสัจจการแห่งตน (POI : Personal Orientation Inventory) สร้างขึ้นเพื่อทำการประเมินสัจจการแห่งตน (Self - Actualization) ให้ออกมาเป็นรูปธรรมโดยถือเอาหลักเกณฑ์ที่มาสโลว์อธิบายเป็นหลัก โดยคะแนนที่ได้มาจากมาตรหลักและมาตรย่อยของแบบวัด ที่เกี่ยวกับตนเอง (Self) และปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Other-directedness) ซึ่ง อาจารย์ ดุจเดือน ชินเจริญทรัพย์ (13) อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นผู้แปลและดัดแปลงเป็นภาษาไทยและได้รับการตรวจสอบความแม่นตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 3 ท่าน คือ ดร.จีน แบรี่ ผู้ช่วยศาตราจารย์ ดร.โสรีช์ โพธิแก้ว ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.หลุย จำปาเทศ และ อาจารย์ ธีรบูรณ์ สมบูรณ์เถกิง ค่าความเชื่อถือได้ของแบบวัดทั้งฉบับได้ค่าความเชื่อถือเท่ากับ .83

ในงานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเที่ยง (Reliability Coefficients) ของแบบสอบถามก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงโดยการหาค่าคงที่ภายใน(Internal Consistency) ด้วยสูตรการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาค แอลฟา (Cronbach's Alfa Coefficient) (44) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .8251

ลักษณะของเครื่องมือ(13)

พีโอไอ (POI : Personal Orientation Inventory) ประกอบด้วย ข้อกระทง จำนวน 150 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยประโยค 1 คู่ ซึ่งมีความเป็นข้อความด้านบวก (positive) 1 ข้อ และข้อความด้านลบ (negative) 1 ข้อ แบบวัดครอบคลุมลักษณะของภาวะสัจจการแห่งตน 2 ด้านดังนี้

1. **ความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวัน** (Time Competence : Tc) ด้านนี้จะใช้วัดระดับการอยู่กับความเป็นจริงของบุคคล (Reality Oriented) และความสามารถในการผสมผสานประสบการณ์ในอดีตกับความหวังในอนาคตมาสู่การดำเนินชีวิตปัจจุบัน คะแนนสูง หมายถึง การใช้ชีวิตปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพ คะแนนต่ำ หมายถึง การมีชีวิตที่จมอยู่กับอดีตและวิตกกังวลถึงอนาคตมากกว่าที่จะอยู่กับความจริงมีทั้งหมด 23 ข้อซึ่งได้แก่ข้อ 42,53,73,78, 79,81,92,94,95,98,99,100,101,109,110,113,117,119,123,125,126,127,128

2. **ความเป็นตัวของตัวเอง** (Inner - Directedness : I) ด้านนี้จะใช้วัดความสมดุลย์ระหว่างความเป็นตัวของตัวเองกับการพึ่งพิงผู้อื่นหรือด้านสังคมแวดล้อม คะแนนสูง หมายถึง สามารถเผชิญสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเป็นตัวของตัวเอง คะแนนต่ำ หมายถึง การพึ่งพิงผู้อื่นหรือถูกกำหนดโดยสิ่งต่างๆนอกตัวมีทั้งหมด109 ข้อซึ่งได้แก่ข้อ1-41,43-52,54-72,74-77,80,82-91,93, 96,97,102-108,111,112,114-116,118,120-122,124,129-132

ข้อกระทงของพีโอไอ (POI) ยังวัดภาวะสัจจการแห่งตน ซึ่งแบ่งเป็นมาตรย่อย 10 ด้านดังนี้

1. **คุณค่าในการดำเนินชีวิต** (Self – Actualizing Value : SAV) เป็นการวัดการใช้ศักยภาพ (Potential) ของตนอย่างเต็มที่ คะแนนสูง หมายถึง บุคคลมีค่านิยมการดำเนินชีวิตที่สร้างสรรค์ คะแนนต่ำ หมายถึง บุคคลไม่สามารถจะใช้ศักยภาพตนได้อย่างเต็มที่มีทั้งหมด 25 ข้อ ซึ่งได้แก่ข้อ 4,8,16,22,31,33,38,62,71,80,83,88,89,90,93,102,105,107,108,112, 117,121,124,129,130

2. **ความยืดหยุ่นต่อค่านิยม** (Existentiality : Ex) วัดความสามารถในการปรับตัวและยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ คะแนนสูง หมายถึง ความสามารถยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ในชีวิตอย่างเหมาะสม คะแนนต่ำ หมายถึง มีความตายตัวและยากลำบากในการปรับตัวมีทั้งหมด 31ข้อซึ่งได้แก่ข้อ1,2,3,6,7,9,14,15,17,26,31,39,40,48,50,51,58,61,68,71,77,80,83,87,88,99, 109,114,126,131,132

3. **ความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึก** (Feeling Reactivity : Fr) วัดความไว (Sensitivity) หรือการตอบสนองต่อความรู้สึกและความต้องการของตนเอง คะแนนสูง หมายถึง มีความละเอียดอ่อนไหวหรือว่องไวที่จะรับรู้ความรู้สึกของตน คะแนนต่ำ หมายถึง การปฏิเสธหรือพยายามบิดเบือนการรับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงมีทั้งหมด20ข้อซึ่งได้แก่ข้อ 8,11,12,28,33,46,47, 49,52,55,56,63,69,82,84,85,86,91,104,115

4. **ความเป็นธรรมชาติ** (Spontaneity : S) วัดความสามารถในการกล้าแสดงความรู้สึกต่าง ๆ คะแนนสูง หมายถึง การกล้าแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา คะแนนต่ำ หมายถึง การหลีกเลี่ยงที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงมีทั้งหมด18ข้อซึ่งได้แก่ข้อ 1,4,22,30,36,46,48,56,62,68,72,75,76,77,91,108,120,121

5. **การนับถือตนเอง** (Self Regard : Sr) เป็นด้านที่วัดเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง คะแนนสูง หมายถึง ความสามารถที่จะชอบตนเอง เนื่องจากมองเห็นคุณค่า หรือจุดที่ดีของตน คะแนนต่ำแสดงว่ามีความรู้สึกแง่ลบหรือให้คุณค่าแก่ตนเองต่ำมีทั้งหมด15 ข้อซึ่งได้แก่ข้อ 5,26,27,33,34,35,42,54,62,70,105,107,112,116,132

6. **การยอมรับตนเอง** (Self – Acceptance : Sa) เป็นการวัดการยอมรับตัวเอง คะแนนสูง ชี้ให้เห็นถึงการยอมรับตัวเองได้แม้ว่าจะมีข้อบกพร่อง คะแนนต่ำ หมายถึง การไม่สามารถยอมรับจุดอ่อนหรือจุดด้อยของตัวเองมีทั้งหมด 23 ข้อซึ่งได้แก่ข้อ 2,3,10,18,19,21,23, 24,32,36,37,42,44,57,59,60,64,65,66,78,97,112,118

7. **การมีทัศนะต่อผู้อื่นในด้านบวก** (Nature of Man-Constructive : Nc) วัดทัศนะในแง่ดีต่อการมองผู้อื่น คะแนนสูง หมายถึง มีความเชื่อถือในบุคคลว่ามีเนื้อแท้ที่ดี คะแนนต่ำ หมายถึง การมีทัศนะต่อผู้อื่นในด้านลบเพราะเชื่อว่าเนื้อแท้ของบุคคลมีความชั่วร้ายมีทั้งหมด12 ข้อ ซึ่งได้แก่ข้อ 31,35,38,67,70,74,83,88,103,122,124,130

8. **การรับรู้ความสัมพันธ์กันของธรรมชาติ** (Synergy : Sy) วัดความสามารถในการมองเห็นความเกี่ยวข้องของสิ่งตรงกันข้ามที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ความสำเร็จ-ความล้มเหลว ว่าไม่ใช่เป็นสิ่งตรงกันข้ามโดยสิ้นเชิง คะแนนสูง หมายถึง มีความเข้าใจและมองเห็นความเกี่ยวเนื่องของสิ่งตรงกันข้ามต่าง ๆ ได้ คะแนนต่ำ หมายถึง การแยกว่าสิ่งตรงกันข้ามต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้นเป็นสิ่งตรงข้ามกันอย่างสิ้นเชิงมีทั้งหมด 9 ข้อ ซึ่งได้แก่ข้อ 31,71,80,83,88,120,124,127,129

9. **การยอมรับความก้าวร้าว** (Acceptance of Aggression : A) วัดความสามารถในการยอมรับความก้าวร้าวโดยธรรมชาติของตัวเอง คะแนนสูง หมายถึง สามารถยอมรับธรรมชาติส่วนหนึ่งของตนเองว่ามีความก้าวร้าว คะแนนต่ำ หมายถึง การที่บุคคลพยายามหลบ

ซ่อนและไม่แสดงความก้าวร้าวออกมาในทุกกรณีมีทั้งหมด 21 ข้อซึ่งได้แก่ข้อ 11,19,28,44,46, 50,55,57,64,67,69,75,80,82,84,103,105,108,114,115,129

10. ความสามารถสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิด (Capacity for intimate Contact : C) วัดความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่สนิทสนม โดยไม่กังวลถึงความคาดหวังหรือควบคุม บังคับของผู้อื่น คะแนนสูง หมายถึง สามารถสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นลึกซึ้งกับผู้อื่น คะแนนต่ำ หมายถึงความรู้สึกยากลำบากในการสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นมีทั้งหมด26ข้อซึ่งได้แก่ข้อ 1,6,15,17,20,28,31,39,40,43,46,47,48,49,50,54,55,61,64,69,72,93,96,97,104,111

การคิดคะแนนรวม คิดโดยการรวมคะแนนทั้งหมดของผู้ตอบเข้าด้วยกันเป็นคะแนน ภาวะสัจจการแห่งตนของผู้ตอบแบบวัดแต่ละคน ข้อใดที่ผู้ตอบ ตอบได้ตรงกับคำเฉลยจะได้ 1 คะแนน หรือในทางตรงข้ามก็จะได้ 0 คะแนน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ในการวิจัยครั้งนี้ จะดำเนินการเก็บข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้.ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวจากทางคณะแพทยศาสตร์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ สาขาสุขภาพจิต เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลจากพระอาจารย์ที่รับผิดชอบโครงการการปฏิบัติสมาธิ

2. ผู้วิจัยนำหนังสือแนะนำตนเองไปกราบขออนุญาตจากพระอาจารย์ที่รับผิดชอบโครงการปฏิบัติสมาธิดังกล่าว เพื่อขอทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยให้ผู้เข้าร่วมโครงการตอบแบบวัดที่เตรียมไว้

3. ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมโครงการ ก่อนโครงการปฏิบัติสมาธิจะเริ่มขึ้น และเก็บข้อมูลอีกครั้ง หลังจากโครงการสิ้นสุดลง ระยะเวลา 7 วัน

วิธีวิเคราะห์ข้อมูล (42)

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไป

1.1 หาความถี่และร้อยละของปัจจัยส่วนบุคคล

1.2 หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนสัจจการแห่งตนจากการวัดก่อนและหลังโครงการปฏิบัติสมาธิในภาพรวมและแต่ละด้าน

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) วิเคราะห์ดูปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสัจจการแห่งตนด้วยวิธี

2.1 การทดสอบค่าที (Paired T-test) วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย

สัจจการแห่งตน

2.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว Anova (F-test) เพื่อเปรียบเทียบวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในภาพรวมและรายด้านทั้ง 12 ด้าน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แบ่งมากกว่าสองกลุ่มขึ้นไป

2.3 หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Anova) ของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธิในภาพรวมและรายด้านทั้ง 12 ด้าน จึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD (Least Significant Difference)

2.4 ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสัจจการแห่งตนในภาพรวมภายหลังการเข้าร่วมโครงการปฏิบัติสมาธินี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Linear Regression Analysis) ในการวิเคราะห์ และได้ทำการเลือกตัวแปรอิสระเข้าตัวแบบถดถอยเชิงเส้นโดยวิธีขั้นตอน (Stepwise Method)