



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้ คือ การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส ต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ โดยมีขั้นตอนวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น

ตอนที่ 2 วิธีดำเนินการทดลอง

1. กำหนดกลุ่มตัวอย่างประชากร
2. กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.1 แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 2.2 แบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 3.1 รูปแบบการทดลอง
 - 3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น

1. ศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับการวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบวัดความเห็น

คุณค่าในตนเอง ของคูเปอร์สมิธ ฉบับที่ใช้กับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self-Esteem Inventory-Adult Form, 1967) ซึ่ง นิภาวรรณ กิริยะ (2534) แปลและปรับปรุง

3. ศึกษาหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องโรสเกน
4. ศึกษาแนวคิด และเหตุผลของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จากหนังสือ เอกสาร

และการปฏิบัติจริง

5. ศึกษารายละเอียด แนวคิด และการดำเนินงานของสถานสงเคราะห์

หญิงบ้านเกร็ดตระการ จากผู้ปกครองสถานสงเคราะห์ ผู้ช่วยฯ นักสังคมสงเคราะห์ และนักจิตวิทยา รวมทั้งศึกษาสภาพสถานที่ และกลุ่มประชากรที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อสร้างความคุ้นเคยและใช้ในการดำเนินการดำเนินงาน

ตอนที่ 2 วิธีดำเนินการทดลอง

1. กำหนดกลุ่มตัวอย่างประชากร

ในการวิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยมีขั้นตอนดังนี้

1.1 สุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีคุณสมบัติดังนี้

- 1.1.1 มีประวัติการค้าประเวณี
- 1.1.2 อ่านและเขียนหนังสือไทยได้
- 1.1.3 มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป
- 1.1.4 จบหลักสูตรการฝึกอาชีพของสถานสงเคราะห์แล้ว

1.2 จากข้อ 1.1 มีผู้ที่มีคุณสมบัติดังกล่าว จำนวน 38 คน ผู้วิจัยให้สตรีทั้ง 38 คน ทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

1.3 คัดเลือกเฉพาะผู้ที่ได้คะแนนจากการทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่าง 0-20 คะแนน ได้จำนวน 24 คน คะแนนอยู่ระหว่าง 6-19 คะแนน

- 1.4 ผู้วิจัยพูดคุยถามความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยกับผู้ที่มีคุณสมบัติตามข้อ 1.3

1.5 จากผู้ที่สมัครมาจากข้อ 1.4 จำนวน 16 คน ได้คะแนนระหว่าง 6-18 คะแนน ผู้วิจัยแบ่งสตรีเหล่านี้เป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีจับคู่เหมือน (Matching) โดยยึดคะแนนจากแบบวัดเป็นหลักกลุ่มละ 8 คน จากนั้นนำมาสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

2. กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองและแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง*

แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ผู้วิจัยใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งนิภาวรรณ กิริยะ (2534) แปลและปรับปรุงขึ้นจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของ คูเปอร์สมิธ ฉบับที่ใช้กับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self-Esteem Inventory-Adult Form, 1967) ซึ่งมีจำนวน 38 ข้อ และครอบคลุมสาเหตุของการเกิดความเห็นคุณค่าในตนเอง ตามทฤษฎีของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ทั้ง 4 ด้าน ซึ่งได้แก่ การมีอำนาจ การมีความสำคัญ การมีคุณความดีและการมีความสามารถ เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และประชากรที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยปรับปรุงภาษาที่ใช้และนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบภาษาที่ใช้

2.1.1 ลักษณะของแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงภาษาที่ใช้เพื่อความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยปรับปรุงมาจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่ง นิภาวรรณ กิริยะ (2534) แปลและปรับปรุงจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองของ คูเปอร์สมิธ ฉบับที่ใช้กับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self-Esteem Inventory-Adult

*ศึกษาได้ในภาคผนวก ค.

Form, 1967) แบ่งตามองค์ประกอบที่เป็นสาเหตุของการเกิดความเห็นคุณค่าในตนเองของ คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1981) ทั้ง 4 ด้าน คือ การมีอำนาจ การมีความสำคัญ การมีคุณความดี และการมีความสามารถ ดังกล่าวมาแล้วได้ 32 ข้อ และเป็นข้อกระทงที่ต้องการตรวจสอบการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริงของผู้ตอบ (Lie Scale) อีก 6 ข้อ ulyแยกจนวนข้อในแต่ละด้านดังนี้

- 2.1.1.1 ด้านการมีอำนาจ ได้แก่ ข้อกระทงที่ 17, 22 และ 32 รวม 3 ข้อ
- 2.1.1.2 ด้านการมีความสำคัญ ได้แก่ ข้อกระทงที่ 2, 3, 5, 7, 10, 16, 23, 26, 28, 31, 33 และ 35 รวม 12 ข้อ
- 2.1.1.3 ด้านการมีคุณความดี ได้แก่ ข้อกระทงที่ 9, 13 และ 29 รวม 3 ข้อ
- 2.1.1.4 ด้านการมีความสามารถ ได้แก่ ข้อกระทงที่ 1, 4, 8, 11, 14, 15, 19, 20, 21, 25, 27, 34, 37, และ 38 รวม 14 ข้อ
- 2.1.1.5 ข้อกระทงที่ต้องการตรวจสอบการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริงของผู้ตอบ (Lie Scale) ได้แก่ ข้อกระทงที่ 6, 12, 18, 24, 30 และ 36 รวม 6 ข้อ

ข้อกระทงในแบบวัดที่ใช้นในการวิจัยทั้ง 32 ข้อ ประกอบ ด้วยข้อกระทงที่มีความหมายด้านบวก จนวน 12 ข้อ ได้แก่ ข้อกระทงที่ 1, 3, 8, 9, 14, 16, 19, 22, 25, 32, 33 และ 38 และข้อกระทงที่มีความหมายด้านลบ จนวน 20 ข้อ ได้แก่ ข้อกระทงที่ 2, 4, 5, 7, 10, 11, 13, 15, 17, 20, 21, 23, 26, 27, 28, 29, 31, 34, 35 และ 37

2.1.2 วิธีการตอบและการให้คะแนน

ให้ผู้ตอบอ่านข้อความทั้ง 38 ข้อ ในแต่ละข้อผู้ตอบต้อง เลือกตอบเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบมากที่สุด คือ

"ใช่" หมายถึง เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบ

"ไม่ใช่" หมายถึง เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบ

ในการให้คะแนน ข้อกระทงที่มีความหมายด้านบวก ถ้าผู้ตอบตอบ "ใช่" จะได้ 1 คะแนน ถ้าตอบ "ไม่ใช่" จะได้ 0 คะแนน ส่วนข้อกระทงที่มีความหมายด้านลบจะให้คะแนนตรงกันข้าม ถ้าตอบ "ใช่" จะได้ 0 คะแนน ตอบ "ไม่ใช่" จะได้ 1 คะแนน สำหรับข้อกระทงที่ตรวจสอบการตอบไม่ตรงตามความเป็นจริงของผู้ตอบจะไม่นำคะแนนมารวมกับข้อกระทงอื่น แต่จะนำมาพิจารณาความเชื่อถือได้ของผู้ตอบ ถ้าผู้ตอบตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง 3 ข้อขึ้นไป ผู้วิจัยจะไม่นำแบบวัดชุดนั้นมาคิดคะแนนรวม เพราะผู้ตอบตอบคำถามแบบปกป้องตนเองสูง ดังนั้นคะแนนที่เป็นไปได้ทั้งหมด ของแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง จะอยู่ระหว่าง 0 ถึง 32 คะแนน

2.1.3 การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง

2.1.3.1 การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดโดยนิภาวรรณ

กิริยะ (2534)

2.1.3.1.1 ความเที่ยง (Reliability)

นิภาวรรณ กิริยะ (2534) ได้ นำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 32 ข้อไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสตรีโสด และสตรีที่สมรสแล้วที่มีอายุ 30 ปี ขึ้นไปในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 77 คน โดยใช้สูตรของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson Formula) ได้สัมประสิทธิ์อัลฟาเท่ากับ .87

2.1.3.1.2 ความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

นิภาวรรณ กิริยะ (2534) ได้ตรวจสอบความตรงตามสภาพของแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 32 ข้อ โดยนำข้อความในแบบวัดมาสร้างเป็นแบบสอบถามให้สตรีโสด และสตรีที่สมรสแล้วที่มี อายุ 30 ปี ขึ้นไปในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 77 คน แสดงความคิดเห็นว่าคุณลักษณะของบุคคลในวัยเดียวกันที่ตนเห็นว่า เป็นคนที่มีความเห็นคุณค่าใน

ตนเองควรมีลักษณะตามแบบสอบถามอย่างน้อยเพียงใด เพื่อสะท้อนสิ่งที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีไทย โดยมาตราส่วนที่ใช้เป็นแบบประเมินค่า คือ น้อยที่สุด น้อย ค่อนข้างน้อย ค่อนข้างมาก มาก มากที่สุด และนำคำตอบที่ได้มาเฉลี่ยความนิยม และดูความสอดคล้องของทิศทางคำตอบ โดยตัดคำตอบที่ผู้ตอบตอบความหมายเป็นกลาง (ค่อนข้างน้อย และ ค่อนข้างมาก) ออก พบว่าข้อกระทงทั้ง 32 ข้อ ในแบบสอบถามมีทิศทางคำตอบทั้งด้านบวก และด้านลบตรงตามทฤษฎีของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith) ดังแสดงไว้ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ทิศทางคำตอบของข้อกระทงทั้ง 32 ข้อ

ลำดับ	ข้อความ	ทิศทางคำตอบ (ความถี่)			รวม
		บวก	กลาง	ลบ	
1.	ข้าพเจ้าค่อนข้างแน่ใจในตนเอง	42*	30	5	77
2.	มีบ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากที่จะเป็นบุคคลอื่น	3	9	65*	77
3.	ข้าพเจ้าและครอบครัวมีช่วงเวลาสนุกสนานมากร่วมกัน	39*	28	10	77
4.	การออกไปพูดต่อหน้ากลุ่มบุคคลเป็นสิ่งที่ยากมากสำหรับข้าพเจ้า	13	20	44*	77
5.	ข้าพเจ้าอยากมีอายุน้อยกว่าที่เป็นอยู่	10	20	47*	77
6.	ข้าพเจ้าอยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างในตัวข้าพเจ้าหากทำได้	20	21	36*	77
7.	ข้าพเจ้าตัดสินใจได้โดยไม่มีปัญหามากนัก	34*	33	10	77
8.	ข้าพเจ้าเป็นคนที่ใครอยู่ด้วยแล้วสนุกสนาน	45*	23	9	77
9.	ข้าพเจ้ามักมีอาการเสียง่วงขณะที่อยู่บ้าน	5	27	45*	77

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลำดับ	ข้อความ	ทิศทางคำตอบ (ความถี่)			รวม
		บวก	กลาง	ลบ	
10.	ข้าพเจ้าต้องใช้เวลาอย่างมากในการคุ้นเคยกับอะไรใหม่ ๆ	11	28	40*	77
11.	ข้าพเจ้ามักเสียใจในการกระทำของข้าพเจ้าบ่อย ๆ	1	23	53*	77
12.	ข้าพเจ้ากำลังทำงานอย่างเต็มความสามารถ	55*	22	-	77
13.	ข้าพเจ้ายอมแพ้อย่างง่าย ๆ	1	14	62*	77
14.	ข้าพเจ้าค่อนข้างจะมีความสุข	52*	24	1	77
15.	ข้าพเจ้าชอบทำงานกับบุคคลที่มีอายุน้อยกว่าข้าพเจ้า	11	45	21*	77
16.	ข้าพเจ้าเข้าใจตัวเอง	56*	19	2	77
17.	การเป็นตัวข้าพเจ้านี้ก็ยากลำบากอยู่ที่เดียว	13	23	41*	77
18.	สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของข้าพเจ้าสับสนวุ่นวายไปหมด	7	22	48*	77
19.	คนอื่น ๆ มักจะทำตามความคิดของข้าพเจ้า	19*	41	17	77
20.	ไม่มีใครที่บ้านใส่ใจในตัวข้าพเจ้านัก	4	17	56*	77
21.	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจได้เองและยืนหยัดในการตัดสินใจนั้นได้	47*	26	4	77
22.	ข้าพเจ้าไม่ชอบที่ เป็นผู้หญิง	9	8	60*	77
23.	ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองไม่ค่อยจะเอาไหน	2	18	57*	77

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลำดับ	ข้อความ	ทิศทางคำตอบ (ความถี่)			รวม
		บวก	กลาง	ลบ	
24.	มีหลายครั้งที่ข้าพเจ้าอยากออกไปเสียจากบ้าน	5	11	61*	77
25.	ข้าพเจ้ารู้สึกละอายใจตนเองบ่อย ๆ	4	34	39*	77
26.	ข้าพเจ้ามักจะดูไม่ดีเท่าคนส่วนใหญ่	6	22	49*	77
27.	เมื่อข้าพเจ้ามีอะไรที่จะพูดข้าพเจ้ามักจะพูดออกมา	25*	35	17	77
28.	ครอบครัวของข้าพเจ้าเข้าใจข้าพเจ้า	43*	31	3	77
29.	ผู้บังคับบัญชาทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ายังดีไม่พอ	4	27	46*	77
30.	คนส่วนใหญ่ได้รับการชอบพอมากกว่าข้าพเจ้า	9	37	31*	77
31.	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ที่ทำงานบ่อย ๆ	5	29	34*	77
32.	เคยบกติแล้วสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ทำให้ข้าพเจ้ารำคาญใจนัก	22*	35	20	77

* จำนวนผู้ตอบที่แสดงแนวโน้มของคำตอบในข้อกระทงด้านบวกและด้านลบ

2.1.3.2 การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดโดยผู้วิจัย

2.1.3.2.1 การหาความตรงตามสภาพ

(Concurrent Validity)

ผู้วิจัยนำแบบวัดความเห็นคุณค่า

ในตนเองที่ นิภาวรรณ กิริยะ (2534) ปรับปรุง และผู้วิจัยได้ปรับปรุงภาษาที่ใช้ในข้อกระทง บางข้อ ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแล้ว นำข้อความในแบบวัดมาสร้างเป็น แบบสอบถามในตนเองเกี่ยวกับที่ นิภาวรรณ กิริยะ (2534) สร้างแบบสอบถามเพื่อหา ความตรงตามสภาพ นำไปทดลองใช้กับสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านนาฮีสวัสดิ์ อําเภอ เมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 50 คน แสดงความคิดเห็นว่าคุณลักษณะของบุคคลที่ตน เห็นว่าเป็นคนที่มีความเห็นคุณค่าในตนเอง ควรมีลักษณะตามแบบสอบถามมากน้อยเพียงใด เพื่อสะท้อนสิ่งที่แสดงถึงความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรี โดยมาตราส่วนที่ใช้เป็นแบบ ประเมินค่า คือ น้อยที่สุด น้อย ค่อนข้างน้อย ค่อนข้างมาก มาก มากที่สุด* แล้วนำ คำตอบที่ได้มาหาฐานนิยม และดูความสอดคล้องของทิศทางคำตอบ โดยตัดคำตอบที่ผู้ตอบตอบ ความหมายเป็นกลาง (ค่อนข้างน้อย และค่อนข้างมาก) ออก พบว่าข้อกระทงทั้ง 32 ข้อ ในแบบสอบถามมีทิศทางคำตอบทั้งด้านบวกและด้านลบ ตรงตามทฤษฎีของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith) ดังแสดงไว้ในตารางที่ 2

*ศึกษาได้ในภาคผนวก ข.

ตารางที่ 2 ทิศทางคำตอบข้อกระทงทั้ง 32 ข้อ

ลำดับ	ข้อความ	ทิศทางคำตอบ (ความถี่)			รวม
		บวก	กลาง	ลบ	
1.	ค่อนข้างมั่นใจในตนเอง	27*	23	-	50
2.	อยากที่จะเป็นบุคคลอื่นบ่อยครั้ง	-	21	29*	50
3.	มีช่วงเวลาสนุกสนานร่วมกันกับบุคคลอื่น ที่อยู่ในสถานที่เดียวกัน	31*	19	-	50
4.	การออกไปพูดต่อหน้ากลุ่มบุคคล เป็นสิ่งที่ยากมาก	-	23	27*	50
5.	อยากมีอายุน้อยกว่าที่เป็นอยู่	1	19	30*	50
6.	อยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างใน ตัวเองหากทำได้	3	13	34*	50
7.	ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้โดยไม่มีปัญหามากนัก	25*	25	-	50
8.	เป็นคนที่ใครอยู่ด้วยแล้วสนุกสนาน	23*	27	-	50
9.	มีอารมณ์เสื่อง่าย	-	24	26*	50
10.	ต้องใช้เวลานานมากในการคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ	-	21	29*	50
11.	มักเสียใจในการกระทำของตนเองบ่อย ๆ	2	15	33*	50
12.	ทำงานอย่างเต็มความสามารถ	34*	16	-	50
13.	ยอมแพ้สิ่งต่าง ๆ อย่างง่าย ๆ	-	19	31*	50
14.	ค่อนข้างจะมีความสุข	33*	17	-	50
15.	ชอบทำงานกับบุคคลที่มีอายุน้อยกว่า	-	18	32*	50
16.	เข้าใจตัวเอง	32*	18	-	50

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ลำดับ	ข้อความ	ทิศทางคำตอบ (ความถี่)			รวม
		บวก	กลาง	ลบ	
17.	การเป็นตัวของเขานั้นก็ยากลำบากอยู่ที่เดียว	1	17	32*	50
18.	สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตดูสับสนวุ่นวายไปหมด	2	20	28*	50
19.	คนอื่น ๆ มักทำตามความคิดของเขา	28*	19	3	50
20.	ไม่มีใครที่อยู่ด้วยกันใส่ใจในตัวเขานัก	-	25	25*	50
21.	สามารถตัดสินใจได้เอง และยืนหยัดในการตัดสินใจนั้นได้	34*	16	-	50
22.	ไม่ชอบที่เป็นผู้หญิง	1	20	29*	50
23.	คิดว่าตนเองไม่ค่อยจะเอาไหน	-	18	32*	50
24.	มีหลายครั้งอยากจะออกไปจากที่ที่อาศัยอยู่	2	26	22*	50
25.	รู้สึกละอายใจตัวเองบ่อย ๆ	2	24	24*	50
26.	มักจะดูไม่ดีเท่าคนส่วนใหญ่	-	28	22*	50
27.	เมื่อมีอะไรที่ระแวกมักจะพูดออกมา	27*	22	1	50
28.	บุคคลที่อยู่ในสถานที่เดียวกับเขา เข้าใจในตัวเขา	27*	22	1	50
29.	เจ้านายมักทำให้รู้สึกในตัวเขายังไม่ดีพอ	-	24	26*	50
30.	คนส่วนใหญ่ได้รับการชอบพอมากกว่าตัวเขา	-	36	14*	50
31.	รู้สึกท้อแท้บ่อย ๆ	-	19	31*	50
32.	เคยบกติแล้วสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ทำให้เราภูมิใจนัก	31*	19	-	50

* จำนวนผู้ตอบที่แสดงแนวโน้มของคำตอบในข้อกระทงด้านบวกและด้านลบ

2.1.3.2.2 การหาความเที่ยง

(Reliability) ผู้วิจัยหาความเที่ยงของแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับกลุ่มสตรีในข้อ 2.1.3.2.1 แล้ว นำมาหาความเที่ยงของแบบวัดด้วยวิธีการหาความสอดคล้องภายใน โดยการใช้สูตรสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงของ คูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson : KR20) ซึ่งมีสูตร ดังนี้

$$r_{xx} = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum pq}{S_x^2} \right)$$

เมื่อ r_{xx}	หมายถึง	สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง
k	หมายถึง	จำนวนข้อกระทงในแบบวัด
p	หมายถึง	สัดส่วนของคนที่ตอบข้อกระทงได้ถูกต้องงานแต่ละข้อ
q	หมายถึง	สัดส่วนของคนที่ตอบแต่ละข้อผิด ($q = 1-p$)
pq	หมายถึง	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ (ผลคูณของสัดส่วนของผู้ที่ตอบถูกและผิด)
S_x^2	หมายถึง	ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ถูกทดสอบทั้งหมด

(ประคอง กรรณสูตร, 2535)

ได้ค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงเท่ากับ .87 แสดงถึงว่าแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนี้มีความเที่ยงในระดับสูง

2.2 แบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง*

แบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับสตรีในสถานสงเคราะห์

*ศึกษาได้ในภาคผนวก ง.

หญิงบ้านเกร็ดตระการ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อประเมินความเห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มเติมจากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ข้อ ครอบคลุมแบบสัมภาษณ์อาศัยกรอบแนวคิดเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่มึความเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำของ แบสส์ (Bass, 1960) ; สเตอร์ (Stir, 1967) ; มุสเซน คองเกอร์ และคาแกน (Mussen, Conger, and Kagan, 1969) ; มาสโลว์ (Maslow, 1970) ; แม็คเนล (McNeil, 1974) ; เจอร์ซิลด์, เทลฟอร์ด และซอเวอรี (Jursild, Telford, and Sawery, 1975) ; คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ; ปาสควาลี่ และคนอื่น ๆ (Pasquali, et al., 1981) ; เดวิสสัน และเนล (Davison, and Neale, 1982) ; ฮามาเช็ค (Hamacheck, 1982) ; เคเลลลิส (Kelellis, 1981) ; คาร์เพนิโต (Carpenito, 1983) ; ครัฟ และสตร๊ิบ (Crough and Straub, 1983) ; ทาฟต์ (Taft, 1985) ; คอกซ์ และคนอื่น ๆ (Cox, et al., 1989) ; โคซิเออร์, เอิร์บ และบุฟาลิโน (Kozier, Erb, and Bufalino, 1989) ; ฮิลล์ และสมิธ (Hill, and Smith, 1990) และ วัตสันและเบลล์ (Watson, and Bell, 1990) เป็นกรอบการสัมภาษณ์ ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่มึความเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ ใต้กล่าวมาแล้วในส่วนของบทที่ 2 ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับความเห็นคุณค่าในตนเอง ในหัวข้อเรื่องลักษณะของบุคคลที่มึความเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

2.2.1 ลักษณะของแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2.1.1 ข้อคำถาม 1 และ 3 ใช้กรอบแนวคิดเกี่ยวกับเรื่อง ลักษณะของบุคคลที่มึความเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ ของบุคคลที่กล่าวมาข้างต้น โดยมีเกณฑ์ในเรื่องความเห็นคุณค่าสูงและต่ำ ดังนี้

ความเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือ ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ให้คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่า 5 ขึ้นไป มีสภาพอารมณ์ด้านบวกและมีพฤติกรรมที่สนใจผู้อื่นหรือสิ่งรอบตัวมากขึ้น ได้แก่ การพูดคุยกับเพื่อนหรือเจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์ทำงานให้มากและหนักขึ้น เพื่อเบนความสนใจมาสู่สิ่งอื่น พูดย้ำกำลังใจตนเอง

มองโลกในแง่ดี ฟังเพลงและหรืออ่านหนังสือที่สร้างกำลังใจ ทำสิ่งอื่น ๆ อย่างกระตือรือร้น เช่น เดินเล่น ย้ายสถานที่

ความเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ คือ ผู้ตอบแบบ สัมภาษณ์ห้คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่า หรือเท่ากับ 5 ลงไป มีสภาพอารมณ์ และพฤติกรรมด้านลบ ได้แก่ อยู่คนเดียวเงียบ ๆ ไม่พูดจากับใคร ประหม่า ซื่อาย คิดแต่เรื่อง ที่ทำผิดพลาด หรือสิ่งที่เป็นข้อด้อยของตน คิดแต่เรื่องของคนอื่นมองคนในแง่ไม่ดี ไม่ปฏิเสธคำ วิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นในด้านไม่ดีที่มีต่อตนเอง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นอะไร ทำตามความ คิดของคนอื่นเสมอ ไม่ยอมรับคำชมเชยจากผู้อื่น ร้องไห้ ซึมเศร้า วิตกกังวล ต่ำหนืดตนเอง เงือยชา เคลื่อนไหวช้า ไม่คล่องแคล่ว ถอนหายใจบ่อย ๆ

2.2.1.2 ข้อคำถาม 2 เป็นข้อที่ตรวจสอบการตอบของผู้ รับการสัมภาษณ์ว่า มีความเข้าใจในเรื่องที่สัมภาษณ์หรือไม่ อย่างไร

2.2.2 การพัฒนาแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง

การพัฒนาแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยมี

ขั้นตอนดังนี้

2.2.2.1 ศึกษากรอบแนวคิดเกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่มีความ เห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ ของบุคคลต่าง ๆ ดังกล่าวมาข้างต้น

2.2.2.2 สร้างคำถามปลายเปิด 3 ข้อ โดยอาศัยกรอบ แนวคิดในข้อ 2.2.2.1 นำไปสัมภาษณ์สตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านนาวิสัย จำนวน 10 คน นำคำตอบที่ได้มาพัฒนาเป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีการตอบเป็นการประมาณค่าน้ำหนักโดยผู้ ตอบ และมีคำตอบหลายตัวเลือก ให้ผู้สัมภาษณ์ประเมินผู้ตอบ

2.2.2.3 นำแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเองจาก ข้อ 2.2.2.2 ไปสัมภาษณ์สตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ จำนวน 10 คน เพื่อปรับปรุงอีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง โดยจากการสัมภาษณ์แล้วนำมาปรับปรุง ข้อคำถาม 1 และ 2 ยังคงเดิม สามารถใช้ได้กับสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ ส่วนข้อ คำถาม 3 ในการปรับปรุง หลังจากสัมภาษณ์แล้ว ได้ตัดข้อความบางส่วนไป ได้แก่ ทาสมาธิ

สวตมนต์ ไหว้พระ หลีกเลี้ยงการประสานสายตา อยู่ต่อหน้าคนอื่นจะแสดงความเข้มแข็งให้ปรากฏออกมาเสมอ แต่เมื่ออยู่คนเดียวจะรู้สึกกลัว เหงา ท้อแท้ ไม่มีกำลังใจตนเอง แต่ก็ได้เพิ่มข้อความบางส่วน กล่าวคือ ประหม่า ขี้อาย ไม่ยอมรับคำชมเชยจากผู้อื่น

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 รูปแบบการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้รูปแบบการทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest Posttest Control Group Design) (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2531) ซึ่งมีรูปแบบดังนี้

Mr	O _{1E}	X	O _{2E}	E-group
	O _{1C}		O _{2C}	C-group

Mr หมายถึง การคัดเลือกตัวอย่างกระทำด้วยการจับคู่ (Matching) ให้มีคุณสมบัติเหมือนกัน และการแบ่งกลุ่มตัวอย่างกระทำด้วยการสุ่มตัวอย่าง

E-group หมายถึง กลุ่มทดลอง

C-group หมายถึง กลุ่มควบคุม

O_{1E} หมายถึง การวัดผลก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

O_{2E} หมายถึง การวัดผลหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

O_{1C} หมายถึง การวัดผลก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม

O_{2C} หมายถึง การวัดผลหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

X หมายถึง การฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวินแมนนิส

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึกเฉพาะกลุ่มทดลองเท่านั้น ส่วนกลุ่มควบคุม ทำกิจกรรมของสถานสงเคราะห์ที่จัดไว้ตามปกติ

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 17 เมษายน ถึง 9 มิถุนายน 2538 มีขั้นตอนดังนี้

3.2.1 17 เมษายน 2538 ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง (Pretest) ซึ่งทำขึ้นขึ้นเกี่ยวกับการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังที่กล่าวมาแล้วในหัวข้อการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำผลที่ได้มาคำนวณหาคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเอง ตามวิธีที่กำหนดไว้ คะแนนที่ได้นำมาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3.2.2 18 เมษายน 2538 สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง (Pretest) คะแนนที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ข้อคำถาม 1 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

นำค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทั้งสองกลุ่มที่ได้จากแบบวัดและแบบสัมภาษณ์ข้อ 1 มาวิเคราะห์ผลเปรียบเทียบความเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2.3 19 เมษายน 2538 อธิบายกิจกรรมที่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต้องทำในขณะเข้าร่วมกิจกรรม โดยที่กลุ่มทดลองจะนัดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวินแมนนิส อุปกรณ์ที่ต้องเตรียมมาขณะฝึก และข้อควรปฏิบัติในการฝึก ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ต้องเข้าร่วมฝึกอาสนะและสมาธิ ทำกิจกรรมของสถานสงเคราะห์ตามปกติ แต่นัดหมายมาทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง และทำการสัมภาษณ์อีกครั้งหนึ่ง

3.2.4 24 เมษายน ถึง 7 มิถุนายน 2538 กลุ่มทดลองฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวินแมนนิส เป็นระยะเวลา 30 วัน วันละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 60 ชั่วโมง โดยฝึกทุกวัน ยกเว้นวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ ในการจัด

กิจกรรม ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึกด้วยตนเอง และจะมีผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวอิวแมนนิส เป็นผู้ให้คำปรึกษาและดูแลอย่างสม่ำเสมอ สำหรับรายละเอียดในการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวอิวแมนนิสมีลำดับขั้นดังนี้

3.2.4.1 ฝึกอาสนะตามแนวคิดนีโรวอิวแมนนิส

3.2.4.1.1 ฝึกออกกำลังแบบเคาซิกิเริ่มรอย

การขมวดมือประกบกันขึ้นเหนือศีรษะ แขนเหยียดตรง ให้แขนแนบกับใบหูตลอดเวลา ย่ำเท้าเป็นจังหวะและกายจะบิดไปทางขวาเล็กน้อย เป็นจังหวะที่ 1 บิดลงให้มากขึ้นอีกเป็นจังหวะที่ 2 และบิดลงให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 3 จากนั้นให้ผ่อนกลับขึ้นเล็กน้อยเป็นจังหวะที่ 4 และคืนสู่ท่าประกบมือเหนือศีรษะ เป็นจังหวะที่ 5 บิดกายเช่นเดียวกัน 5 จังหวะไปทางด้านซ้าย จากนั้นให้ลดมือลงประกบกันที่ด้านหน้าให้แขนขนานกับพื้นเป็นจังหวะที่ 1 จากนั้นให้ก้าวเท้าขวาออกไปด้านหลัง เพื่อให้การก้มเริ่มตัวทำได้อย่างสะดวกขึ้น พร้อม ๆ กับก้มลงเอามือที่ประกบกันนั้นแตะพื้นเป็นจังหวะ 2 กลับคืนสู่ท่าประกบแขนเหนือศีรษะ เป็นจังหวะที่ 3 เอนไปด้านหลังเล็กน้อย เป็นจังหวะที่ 4 เอนไปด้านหลังให้มากที่สุดเป็นจังหวะที่ 5 และกลับมาในท่าชูแขน ประกบกัน เหนือศีรษะเป็นจังหวะที่ 6 จากนั้นให้พักเท้าที่สลับกันไปมาลง แล้วย่ำเท้าเป็นจังหวะสองครั้งก่อนที่จะเริ่มฝึกรอบใหม่*

3.2.4.1.2 ผู้วิจัยเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ

พอให้ได้ยินชัดเจนอย่างทั่วถึง

3.2.4.1.3 ฝึกอาสนะในท่าโยกามูตราเริ่ม

รอยการนั่งไขว่ขา กัน แล้วให้แบออกข้างกายเรียกการนั่งเช่นนี้ว่า "ท่านั่งทานอาหาร" หรือ "โอบจนาสนะ (Bhojanasana)" เอื้อมมือซ้ายไปทางด้านหลัง จากนั้นก็เอื้อมมือขวาไปจับข้อมือซ้ายไว้ หายใจลึก ๆ แล้วค่อย ๆ ก้มโน้มไปข้างหน้าพร้อมกับหายใจออก พยายามยืดไปข้างหน้าให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ กระทั่งศีรษะสามารถจรดพื้นได้ก็จะดี คงอยู่ในท่านี 8 วินาที จึงค่อย ๆ หายใจเข้าพักกลับท่าเดิม ทำ 8 ครั้ง (ศึกษาได้ในภาคผนวก จ.)

* ศึกษาได้ในภาคผนวก จ.

3.2.4.1.4 ผีกอาสนะในท่ากราบยาวหรือ

ตริกาประนามรดยาให้คุกเข่าลงนั่งอยู่บนสันเท้า ประนมมือยึดออกไปเหนือศีรษะให้แขนทั้งสองข้างแนบหู หายใจเข้าลึก ๆ แล้วค่อย ๆ ก้มโน้มไปข้างหน้าพร้อมกับหายใจออก พยายามยึดออกไปให้ไกลสุดกระทั่งศีรษะจรดพื้นได้ ทั้งนี้ก็ต้องยังคงนั่งอยู่บนสันเท้าเสมอ ค้างอยู่ในท่านี้ 8 วินาทีจึงค่อย ๆ ยึดตัวขึ้นกลับสู่ท่าเดิม พร้อม ๆ กับหายใจเข้าช้า ๆ โดยแขนทั้งสองข้างจะต้องระวังให้แนบอยู่กับหูเสมอ ทำท่านี้ 8 ครั้ง (ศึกษาได้ในภาคผนวก จ.)

3.2.4.1.5 ผีกอาสนะในท่างูเห่าหรือ

บุจางกาสนะ เริ่มรดยการนอนคว่ำราบกับพื้น ขาเหยียดตรง ใช้มือช่วยพยุงน้ำหนักตัวไว้ แขนงหน้าไปทางด้านหลังให้ไกลที่สุด พร้อมกับหายใจเข้า คงอยู่ในท่านี้ 8 วินาที ตามองที่เพดานจากนั้นค่อย ๆ ถอนกลับสู่ท่าพักพร้อมกับหายใจออกช้า ๆ ผีก 8 ครั้ง (ศึกษาได้ในภาคผนวก จ.)

3.2.4.1.6 ผีกอาสนะในท่าสวาสนะ หรือ

ท่านอนตาย หรือท่าการพักผ่อนอย่างลึกซึ้ง (ศึกษาได้ในภาคผนวก จ.)

3.2.4.2 ผีกสมาธิตามแนวคิดนี้โรฮิวแมนนิส

3.2.4.2.1 การจูงจิตใจไปสู่สภาวะอัลฟา

ด้วยเสียงเพลงและคำพูดด้านบวก *

1) ให้ผู้ฝึกนอนหงาย ในท่านอนตาย (Dead Posture) หรือสวาสนะ โดยเหยียดแขนขาตามธรรมชาติ เท้าทั้งสองแยกห่างกันเล็กน้อย แขนวางข้างลำตัว มือหงายขึ้น

2) ให้หลับตาทำจิตใจให้สบาย ประมาณ 5 วินาที จินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัย เพื่อให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายมากขึ้น**

* ศึกษาได้ในภาคผนวก ข.

** นอกจากให้ผู้ฝึกคิดและจินตนาการตามข้อ (3)-(14) แล้ว สามารถใช้กิจกรรมสี่รัฐทดแทนได้ ซึ่งศึกษาได้ในภาคผนวก ข.

- 3) ำให้ผู้ฝึกคิดและจินตนาการว่า
บนฝ่ามือขวา มีแผ่นเหล็กใหญ่หนัก วางทับอยู่ จึงทำำให้ผู้ฝึกหนัก หนักขึ้นเรื่อย ๆ
- 4) เปลี่ยนจากฝ่ามือขวามาเป็น
ฝ่ามือซ้ายแล้วปฏิบัติเช่นเดียวกัน
- 5) ำให้ผู้ฝึกคิดว่าบริเวณข้อเท้า
ขวามีลูกตุ้มเหล็ก มาถ่วงไว้ ทำำให้ผู้ฝึกหนัก หนักขึ้นเรื่อย ๆ
- 6) เปลี่ยนจากเท้าขวาไปยัง
เท้าซ้าย แล้วปฏิบัติเช่นเดียวกัน
- 7) ำให้ผู้ฝึกคิดว่า มือข้างขวามี
ขดลวดไฟวางอยู่ ทำำให้ฝ่ามือร้อนขึ้น ร้อนขึ้นเรื่อย ๆ
- 8) เปลี่ยนจากมือขวามาเป็น
มือซ้าย แล้วปฏิบัติเช่นเดียวกัน
- 9) ำให้ผู้ฝึกคิดว่าบนเท้าขวามี
ขดลวดไฟวางอยู่ ทำำให้เท้าขวาร้อนขึ้น ร้อนขึ้นเรื่อย ๆ
- 10) เปลี่ยนจากเท้าขวามาเป็น
เท้าซ้าย แล้วปฏิบัติเช่นเดียวกัน
- 11) ำให้ผู้ฝึก คิดว่าลมหายใจเบาสบาย
- 12) ำให้ผู้ฝึกคิดว่าจิตใจสบายผ่อนคลาย
- 13) ำให้ผู้ฝึกคิดว่าบริเวณท้อง มีน้ำที่
กำลังเดือดอยู่ ทำำให้ท้องร้อนขึ้น ร้อนขึ้นเรื่อย ๆ
- 14) ำให้ผู้ฝึกคิดว่า บริเวณหน้าผาก
เย็นสบาย เหมือนมีลมเย็นพัดผ่าน
- 15) ำให้ผู้ฝึกคิดว่าตนเอง อยู่กลาง
มหาสมุทร โดยผู้วิจัยจะนับ 20-19-18-17 จนถึง 1 ขณะที่นับอยู่ำให้ผู้ฝึกคิดและจินตนา

การว่าตนเองจมลึกลงในมหาสมุทร ลึกลงลึกลงในขณะที่จมลงเรื่อย ๆ ให้ความรู้สึกว่าร่างกาย
ผ่อนคลายมากขึ้นทุกที จนผ่อนคลายที่สุด เมื่อผู้วิจัยนับถึง 1

16) ให้ผู้ฝึกคิดและจินตนาการถึง
สิ่งที่ดีที่ตนปรารถนาจะให้เกิดขึ้นในชีวิตให้ชัดเจนที่สุด

17) ให้ผู้ฝึกนึกถึงตนเองในสิ่ง
ดี ๆ เช่น "ฉันเป็นคนดีมีความสามารถ" "ฉันเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเอง" "ฉันเป็นคนที่
มีเสน่ห์และน่ารัก" "ฉันเป็นคนที่ยอดเยี่ยม" ประมาณ 30 วินาที

18) ใช้คำพูดด้านบวก ให้ผู้ฝึก
เกิดจินตนาการและบันทึกความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึก*

3.2.4.2.2 การทำสมาธิเพื่อจูงจิตไป

สู่สภาวะที่ผ่อนคลายที่สุด

1) ผู้วิจัยยังเปิดเพลงบรรเลง
คลอเบา ๆ ส่วนผู้ฝึกยังอยู่ในท่านอนตายเช่นเดิม หรือนั่งในท่าดอกบัว (Lotus Posture)

2) ให้ผู้ฝึกพิจารณาการหายใจ
ของตนเอง ปรับการหายใจให้ถูกต้อง เอามือวางที่ท้องและหน้าอกโดยถ้าหายใจเข้าท้อง
ขยาย หายใจออกท้องยุบ

3) ให้ผู้ฝึกจดจ่ออยู่กับลมหายใจ
จินตนาการ ตามคำพูดของผู้วิจัย**

4) ใช้คำพูดด้านบวกให้ผู้ฝึกเกิด
จินตนาการ และบันทึกความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึก***

* ศึกษาได้ในภาคผนวก ข.

** ศึกษาได้ในภาคผนวก ฉ.

*** ศึกษาได้ในภาคผนวก ฉ.

5) ให้นักฝึกนึกมนตรา อยู่านาจ ขณะทำสมาธิ โดยขณะที่หายใจเข้า นึกถึงคำว่า "บาบานัม" ขณะหายใจออกนึกถึงคำว่า "เควาลัม" โดยให้อยู่ในลักษณะนี้ 5-30 นาที (โดยการฝึกครั้งแรก ๆ จะใช้เวลาสั้น ๆ ก่อนและจะมากขึ้นตามลำดับในครั้งต่อ ๆ ไป)

6) ให้นักฝึกรู้สึกตัวขึ้นอีกครั้งโดยผู้วิจัยนับ 1-10 เมื่อถึง 10 ให้นักฝึกขยับมือ ขยับเท้า พลิก ซ้าย ขวา แล้วลุกขึ้น

3.2.5 หลังจากทีกลุ่มทดลองเข้าร่วมการฝึกอาสนะและสมาธิตามที่กำหนดไว้ 60 ชั่วโมง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง และทำการสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้งหนึ่ง เป็นการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) โดยกลุ่มทดลองทำในวันที่ 8 มิถุนายน 2538 กลุ่มควบคุมทำในวันที่ 9 มิถุนายน 2538 แล้วนำผลที่ได้มาคำนวณหาคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองตามวิธีที่กำหนดไว้ และนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง และจากแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเองในข้อคำถาม 1 มาวิเคราะห์ โดยการหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3.2.6 นำค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง และค่าเฉลี่ยคะแนนการประมาณค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์ผลเปรียบเทียบความเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีก่อนและหลังการฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวฮิวแมนนิส ของแต่ละกลุ่ม

3.2.7 นำค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง และค่าเฉลี่ยคะแนนการประมาณค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ผลเปรียบเทียบความเห็นคุณค่าในตนเอง และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างสตรีที่ผ่านการฝึกอาสนะและสมาธิ ตามแนวคิดนีโรวฮิวแมนนิส กับสตรีที่ไม่ได้ฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโรวฮิวแมนนิส

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ ดังนี้

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง

4.1.1 คะแนนที่ได้จากแบบวัดความเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยมีสูตรดังนี้

สูตรหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

เมื่อ \bar{X} = ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

X = คะแนน

n = จำนวนคนทั้งหมด (สุวัทนา อุทัยรัตน์, 2536)

สูตรหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum X^2}{n} - \left(\frac{\sum X}{n}\right)^2}$$

เมื่อ S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X$ = ผลรวมของคะแนนทุกจำนวน

$\sum X^2$ = ผลรวมกำลังสองของคะแนนแต่ละจำนวนทั้งหมด

n = จำนวนคนทั้งหมด

(สุวัทนา อุทัยรัตน์, 2536)

4.1.2 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง ระหว่างสองกลุ่มดังกล่าว เพื่อเปรียบเทียบความเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างสตรีที่ได้ฝึกอาสนะและสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสกับสตรีที่ไม่ได้ฝึก ใช้การทดสอบค่าที (t-test) แบบ t-independent ซึ่งมีสูตรดังนี้

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) S_1^2 + (n_2 - 1) S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

df = $n_1 + n_2 - 2$

เมื่อ \bar{X}_1 = ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มทดลอง

\bar{X}_2 = ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มควบคุม

n_1 = ขนาดของกลุ่มทดลอง

n_2 = ขนาดของกลุ่มควบคุม

S_1^2 = ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง

S_2^2 = ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

(สุวัฒนา อุทัยรัตน์, 2536)

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ความเห็นคุณค่าในตนเอง

4.2.1 การประมาณค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองใน 10 สเกล

(ข้อ 1) ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) โดยใช้สูตรดังข้อ 4.1.1

4.2.2 การทดสอบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการประมาณค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม และการทดสอบ

ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการประเมินค่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ใช้การทดสอบค่าที (t-test) แบบ t-independent ซึ่งจะใช้สูตรเช่นเดียวกับข้อ 4.1.2

4.2.3 ข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์ข้อ 3 นำข้อมูลที่ได้มาตีความ แยกแยะและสรุปผล ว่าพฤติกรรมที่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบมานั้นสอดคล้องกับความ เห็นคุณค่าในตนเองอย่างไร