บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบมีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม และมีการทดสอบก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง (the control group pretest-posttest design)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยนี้ ได้แก่ ชาวไทยที่พำนักอยู่ในเขต และรอบบริเวณธรรมาศรมนานาชาติ ตำบลเลม็ด อำเภอ ไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ระหว่างวันที่ 20 ถึงวันที่ 27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542 รวม 46 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 23 คน ดังนี้

1. คัดเลือกบุคคลเป็นกลุ่มตัวอย่างจากผู้ที่มีคุณสมบัติต่อไปนี้

1.1 เป็นชาวไทย

1.2 มีอายุ 20 ปีขึ้นไป

1.3 นับถือศาสนาพุทธ

1.4 สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้ โดยมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป

1.5 ไม่เคยฝึกอานาปานสติ รวมทั้งสมาธิ และวิปัสสนาแบบใดมาก่อน

1.6 พักอาศัยอยู่ในเขต หรือรอบบริเวณธรรมาศรมนานาชาติ ตำบลเลม็ด อำเภอ ไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ระหว่างวันที่ 20 ถึงวันที่ 27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542

1.7 กลุ่มทดลองเป็นผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยนี้

ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายร้อยละ41.3 และเพศหญิงร้อยละ58.7 จัดเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีอัตราส่วนด้านเพศใกล้เคียงกัน กลุ่มตัวอย่างร้อยละ45.6 มีอายุระหว่าง 20-30 ปี และร้อยละ39.1 มีอายุระหว่าง 31-40 ปี กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 ช่วงอายุนี้เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ของการวิจัยนี้ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดคิดเป็นร้อยละ100 เป็นผู้นับถือศาสนาพุทธ โดยร้อยละ 45.6 มีการศึกษาขั้นสูงสุดในระดับมัธยมศึกษา ในขณะที่ร้อยละ21.7 และร้อยละ6.5 เป็นผู้มีการศึกษาระดับปริญญาตรี และสูงกว่าระดับปริญญาตรีตามลำดับ ส่วนที่เหลือมีการศึกษาระดับอาชีวศึกษา และการศึกษาระดับอนุปริญญา คิดเป็นร้อยละ13.1 เท่ากัน โดยร้อยละ39.2 เป็นเจ้าของกิจการ และร้อยละ30.4 เป็นข้าราชการ นอกนั้นเป็นนักศึกษา และพนักงานบริษัท ร้อยละ 8.7 เท่ากัน และเป็นที่น่าสังเกตว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ13.0 ไม่ได้ประกอบอาชีพ สำหรับภูมิลำเนาของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลแสดงให้เห็นว่าร้อยละ50 มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคใต้ ซึ่งเป็นภาคที่ตั้งของธรรมาศรมนานาชาติ ในขณะที่ร้อยละ21.7 ร้อยละ13.0 และร้อยละ11.0 มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร ภาคกลาง และภาคตะวันออกเฉียงเหนือตามลำดับ ส่วนอีกร้อยละ 4.3 มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคเหนือ

2.แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 23 คน และกลุ่มควบคุม 23 คน ด้วยวิธีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling)

2.1.<u>กลุ่มทดลอง</u>

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มทดลอง จากผู้เริ่มฝึกอานาปานสติในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ของธรรมาศรมนานาชาติ ที่มีอยู่จำนวน 54 คน ด้วยเกณฑ์ 3 ประการ ดังนี้

2.1.1.คัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างทุกประการเท่านั้น

2.1.2.คัดเลือกเฉพาะผู้ที่รายงานว่าตนเองเป็นผู้ฝึกอานาปานสติอย่างถูกต้องเท่านั้น

2.1.3.คัดเลือกเฉพาะผู้ที่อยู่ในโปรแกรมการฝึกตลอดรายการ ตั้งแต่เริ่มต้นจนครบกำหนดสิ้นสุด (รวม 7 วัน)

การคัดเลือกนี้พิจารณาจากคำรายงานตน (Self-administration) ที่ผู้เริ่มฝึกอานาปานสติตอบในแบบประเมินตนเองก่อนการฝึกอานาปานสติ และแบบประเมินอานาปานสติหลังการฝึกอานาปานสติ ซึ่งจากการสำรวจ ผู้วิจัยพบว่า มีผู้เริ่มฝึกอานาปานสติ ที่อยู่ในเกณฑ์เป็น

กลุ่มทดลองรวม 28 คน ซึ่งแต่ละคนไม่เคยฝึกอานาปานสติ รวมทั้งสมาธิและวิปัสสนาแบบใดมาก่อนเลย แต่เพื่อจำกัดจำนวนกลุ่มทดลองให้เท่ากับกลุ่มควบคุม 23 คน ผู้วิจัยจึงสุ่มเลือกชุดข้อมูลที่ตอบในครั้งก่อนและหลังการฝึกอานาปานสติจากบุคคล 28 คนนี้อีกครั้ง ด้วยวิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ได้ชุดข้อมูลของกลุ่มทดลองจำนวน 23 ชุด แล้วนำมาวิเคราะห์ผล

2.2. กลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยค้นหากลุ่มควบคุม ณ พื้นที่การวิจัย เนื่องจากงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาในกลุ่มทดลองซึ่งเป็นผู้เข้าฝึกอานาปานสติในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ณ ธรรมศรมนานาชาติ ซึ่งเป็นผู้ที่แจ้งความจำนงและสมัครเข้าอบรมไว้ล่วงหน้าแล้ว ดังนั้นในการกำหนดกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจึงเลือกเฉพาะผู้ที่อยู่ในพื้นที่วิจัยในช่วงเวลาการฝึกของกลุ่มทดลองนี้ เพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมของการวิจัย ให้กลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ใกล้เคียงกับกลุ่มทดลองอย่างเป็นธรรมชาติที่สุด โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) ในการเข้าติดต่อผู้ที่มีคุณสมบัติเป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งได้บุคคลที่มีคุณสมบัติครบถ้วนจำนวน 23 คน ประกอบด้วยพลเมืองท้องถิ่นที่อาศัยอยู่รอบบริเวณธรรมาศรมนานาชาติ จำนวน 13 คน และอาคันตุกะที่เข้ามาพักในเขตธรรมาศรมนานาชาติ ระหว่างวันที่ 20 ถึงวันที่ 27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542 จำนวน 10 คน กลุ่มควบคุมนี้ไม่เข้าฝึกอานาปานสติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ประกอบด้วยแบบวัด 3 ชุด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้วัดกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยนี้ได้แก่

1. แบบวัดความสงบ
2. แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต
3. แบบวัดความจริงแท้

ดังมีรายละเอียด ต่อไปนี้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. แบบวัดความสงบ

แบบวัดความสงบ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างจากอรรถาธิบายเรื่องความสงบตามแนวพุทธศาสนา และจากปรากฏการณ์ความสงบในผู้ฝึกอานาปานสติ ที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์ได้จากพระภิกษุในพุทธศาสนา รวม 9 ท่าน ที่ฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันเป็นเวลานานกว่า 10 ปีขึ้นไป

1. แนวคิดของแบบวัดความสงบ

แบบวัดความสงบเป็นแบบวัดที่มุ่งวัดระดับความสงบ โดยใช้ลักษณะสำคัญของความสงบ 3 ประการ ที่กล่าวไว้ในศาสนาพุทธ เป็นแนวทางในการพัฒนาแบบวัดนี้ ซึ่งได้แก่ ความบริสุทธิ์ทางจิตใจ ความตั้งมั่นทางจิตใจ และสมรรถนะทางจิตใจ

2. ลักษณะของแบบวัดความสงบ

แบบวัดความสงบ เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินระดับความสงบที่เกิดขึ้นกับตนเอง (self-administration questionnaire) จำนวน 19 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย

2.1 ข้อกระทงของปรากฏการณ์ความสงบ 12 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 18 และ19

2.2 ข้อกระทงของปรากฏการณ์ที่ตรงข้ามกับความสงบ 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5, 6, 7, 13, 15, 16 และ17

ข้อกระทงแต่ละข้อใช้เกณฑ์วัดระดับ (rating scale) 7 ระดับ (1-7) ของ Likert (Likert scale format) ได้แก่ ฉันไม่ได้เป็นเช่นนี้ ฉันแทบไม่เป็นเช่นนี้ ฉันเป็นเช่นนี้อยู่บ้าง ฉันเป็นเช่นนี้พอสมควร ฉันเป็นเช่นนี้ค่อนข้างมาก ฉันเป็นเช่นนี้มาก และฉันเป็นเช่นนี้อย่างเต็มที่

3. วิธีการตอบแบบวัดความสงบ

ผู้ตอบแบบวัดความสงบต้องประเมินตนเองตามข้อความในแต่ละข้อกระทงด้วยเกณฑ์วัดระดับ 7 ระดับ ของ Likert ที่มีค่าตั้งแต่ระดับที่ 1 ซึ่งบ่งชี้ว่า ไม่ใช่สิ่งที่ผู้ตอบเป็นอยู่ ("ฉันไม่ได้เป็นเช่นนี้ ") ถึงระดับที่ 7 ซึ่งบ่งชี้ว่า เป็นสิ่งที่ผู้ตอบเป็นอยู่อย่างแท้จริง (" ฉันเป็นเช่นนี้อย่างเต็มที่ ") ดังนั้น ก่อนตอบในแต่ละข้อ ผู้ตอบจะต้องพิจารณาข้อความในแต่ละข้อว่า ตรงกับการรับรู้ตนเองในขณะนั้นอย่างไร แล้วจึงประเมินตนเองด้วยเกณฑ์วัดระดับ 7 ระดับ ของ Likert ดังที่ได้กล่าวมา โดยกากบาทลงบนตัวเลขแทนค่าระดับที่ตรงกับการรับรู้ตนเองมากที่สุดเพียง 1 ค่า สำหรับการตอบ1 ข้อ ทำเช่นนี้ทุก ๆ ข้อ รวมทั้งสิ้น 19 ข้อ (ดูภาคผนวก จ.)

4. การตรวจให้คะแนนแบบวัดความสงบ

แบบวัดความสงบมีเกณฑ์การตรวจให้คะแนน ดังนี้

ตารางที่ 1 เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับที่เลือกตอบ	เกณฑ์การให้คะแนน	
	ข้อกระทงของปรากฏการณ์ความสงบ	ข้อกระทงของปรากฏการณ์ที่ตรงข้ามกับความสงบ
ฉันไม่ได้เป็นเช่นนี้	1	7
ฉันแทบไม่เป็นเช่นนี้	2	6
ฉันเป็นเช่นนี้อยู่บ้าง	3	5
ฉันเป็นเช่นนี้พอสมควร	4	4
ฉันเป็นเช่นนี้ค่อนข้างมาก	5	3
ฉันเป็นเช่นนี้มาก	6	2
ฉันเป็นเช่นนี้อย่างเต็มที่	7	1

5. การคิดคะแนนรวม

คะแนนรวมได้มาจากคะแนนของแต่ละข้อกระทงที่ผู้ตอบเลือกตอบทั้งหมด 19 ข้อ รวมกัน เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์การให้คะแนนแล้ว คะแนนรวมจะมีค่าระหว่าง 19-133 คะแนน (ดูภาคผนวก ง.)

6. การสร้างแบบวัดความสงบ

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความสงบ โดยมีการดำเนินงาน ต่อไปนี้

6.1 การสร้างข้อกระทงที่มีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

6.1.1 ศึกษาเรื่องความสงบตามแนวพุทธศาสนา จากอรรถาธิบายของท่านพุทธทาสภิกขุเป็นหลัก

6.1.2 ศึกษาปรากฏการณ์ความสงบในผู้ฝึกอานาปานสติ โดยการสัมภาษณ์พระภิกษุในพุทธศาสนา จำนวน 9 ท่าน ที่ฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันเป็นเวลานานกว่า 10 ปีขึ้นไป จากวัดป่าวังกาจิตต์ จังหวัดอุบลราชธานี 1 ท่าน จากวัดป่าโกศล จังหวัดอุบลราชธานี 1 ท่าน จากวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี 2 ท่าน จากวัดป่าสุนันทวราราม จังหวัดกาญจนบุรี 1 ท่าน จากสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี 1 ท่าน และจาก

สวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี 3 ท่าน โดยเป็นพระภิกษุชาวไทย 8 ท่าน และพระภิกษุชาวอเมริกัน 1 ท่าน เฉลี่ยระยะเวลาการฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันของพระภิกษุผู้ให้สัมภาษณ์เป็นเวลา 36 ปี

6.1.3 สร้างแบบวัดความสงบตามแนวพุทธศาสนา และจากปรากฏการณ์ความสงบในผู้ฝึกอานาปานสติ ที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์ได้จากพระภิกษุในพุทธศาสนา ที่ฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันเป็นเวลานานกว่า 10 ปีขึ้นไป

6.1.4 นำแบบวัดความสงบที่สร้างขึ้น กรอบการศึกษาเรื่องความสงบตามแนวพุทธศาสนา และบทสัมภาษณ์พระภิกษุในพุทธศาสนา ให้อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ แม่ชีสุภาพรรณ ณ บางช้าง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ก่องแก้ว เจริญอักษร และ รองศาสตราจารย์ ดร. โสรีช์ โพธิแก้ว ตรวจความตรงตามเนื้อหาเป็นรายข้อ

6.1.5 นำแบบวัดความสงบที่ผ่านการตรวจจากอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน มาปรับปรุงภาษาตามคำแนะนำ และคัดเลือกข้อที่ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นพ้องกันด้วยเกณฑ์ 2 ใน 3 ได้ข้อกระทงที่มีความตรงตามเนื้อหา จำนวน 19 ข้อ นำไปหาค่าความตรงตามสภาพ

6.2 <u>การหาค่าความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)</u>

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจำแนกกลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว (Known group) 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 คือ พระภิกษุที่ฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันเป็นเวลานานกว่า 5 ปีขึ้นไป และกลุ่มที่ 2 คือ บุคคลที่อยู่ในระยะว่างงาน จำนวนกลุ่มละ 30 คน ดังนี้

<u>กลุ่มที่ 1</u> คือ พระภิกษุ ณ วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 30 ท่าน ที่ฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันเป็นเวลานานกว่า 5 ปีขึ้นไป ซึ่งถือว่าเป็นผู้มีประสบการณ์ความสงบตามแนวพุทธศาสนาผ่านการฝึกอานาปานสติ เฉลี่ยระยะเวลาการฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันของพระภิกษุกลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว กลุ่มที่ 1 เป็นเวลา 22 ปี

<u>กลุ่มที่ 2</u> คือ บุคคลที่อยู่ในระยะว่างงาน จำนวน 30 คน ที่ไปสมัครงานผ่านสำนักจัดหางานกรุงเทพมหานคร เขต 9 พระโขนง จังหวัดกรุงเทพมหานคร ฯ บุคคลเหล่านี้ไม่เคยฝึกภาวนาแบบใดของพุทธศาสนา ซึ่งถือเป็นผู้ที่ยังขาดประสบการณ์ความสงบผ่านการฝึกภาวนาตามแนวพุทธศาสนา

ผู้วิจัยให้ทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบวัดความสงบทั้ง 19 ข้อ แล้วนำคะแนนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มาเปรียบเทียบกันเป็นรายข้อ (Item Analysis) เพื่อทดสอบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความสงบ ด้วยการทดสอบค่าที (t-independent test) แสดงถึงค่าความตรงตามสภาพของแบบวัดความสงบ ซึ่งได้ผลพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสงบของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทุกข้อ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ.05 โดยมีค่าที (t) อยู่ระหว่าง 4.03-10.91 แสดงว่าแบบวัดความสงบมีความตรงตามสภาพ สามารถจำแนกบุคคลที่มีระดับความสงบแตกต่างกันได้ (ดูภาคผนวก ข.)

6.3 การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมด (Item-Total Correlation)

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมด โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ได้ผลพบว่า ข้อกระทงแต่ละข้อ ทั้ง 19 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมด ตั้งแต่ .43-.83 (ดูภาคผนวก ข.)

6.4 การหาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Reliability)

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มาหาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน เป็นการประเมินค่าความคงที่ภายในของเนื้อหา โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach (Cronbach's Coefficient Alpha) ซึ่งได้ผลพบว่า ทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในเท่ากับ .95

สรุปได้ว่า แบบวัดความสงบเป็นแบบวัดที่มีคุณภาพในด้านความตรง ความตรงตามสภาพ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมด และค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยนี้ได้

2. แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต

แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างจากอรรถาธิบายเรื่องความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต ตามแนวคิดทฤษฎีจิตรักษาผ่านความหมาย (Logotherapy) และจากการรับรู้ความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ฝึกอานาปานสติ ที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์ได้จากพระภิกษุในพุทธศาสนา รวม 9 ท่าน ที่ฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันเป็นเวลานานกว่า 10 ปีขึ้นไป

1. แนวคิดของแบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต

แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตเป็นแบบวัดที่วัดระดับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต ตามแนวคิดทฤษฎีจิตรักษาผ่านความหมาย (Logotherapy) ที่บุคคลรับรู้ได้ว่าตนต้องมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร อันเป็นการตระหนักได้ในสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิต และมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต เป็นแนวทางในการพัฒนาแบบวัดนี้

2. ลักษณะของแบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต

แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินระดับความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตของตนเอง (self-administration questionnaire) จำนวน 8 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย

2.1 ข้อกระทงของความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 5, 6, 7 และ 8

2.2 ข้อกระทงของการขาดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต 1 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4

ข้อกระทงแต่ละข้อใช้เกณฑ์วัดระดับ (rating scale) 7 ระดับ (1-7) ของ Likert (Likert scale format) ได้แก่ ฉันไม่ได้เป็นเช่นนี้ ฉันแทบไม่เป็นเช่นนี้ ฉันเป็นเช่นนี้อยู่บ้าง ฉันเป็นเช่นนี้พอสมควร ฉันเป็นเช่นนี้ค่อนข้างมาก ฉันเป็นเช่นนี้มาก และฉันเป็นเช่นนี้อย่างเต็มที่

3. วิธีการตอบแบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต

ผู้ตอบแบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตต้องประเมินตนเองตามข้อความในแต่ละข้อกระทงด้วยเกณฑ์วัดระดับ 7 ระดับ ของ Likert ที่มีค่าตั้งแต่ระดับที่ 1 ซึ่งบ่งชี้ว่า ไม่ใช่สิ่งที่ผู้ตอบเป็นอยู่ ("ฉันไม่ได้เป็นเช่นนี้ ") ถึงระดับที่ 7 ซึ่งบ่งชี้ว่า เป็นสิ่งที่ผู้ตอบเป็นอยู่อย่างแท้จริง (" ฉันเป็นเช่นนี้อย่างเต็มที่ ") ดังนั้น ก่อนตอบในแต่ละข้อ ผู้ตอบจะต้องพิจารณาข้อความในแต่ละข้อว่า ตรงกับการรับรู้ตนเองในขณะนั้นอย่างไร แล้วจึงประเมินตนเองด้วยเกณฑ์วัดระดับ 7 ระดับของ Likert ดังที่ได้กล่าวมา โดยกากบาทลงบนตัวเลขแทนค่าระดับที่ตรงกับการรับรู้ตนเองมากที่สุดเพียง 1 ค่า สำหรับการตอบ1 ข้อ ทำเช่นนี้ทุก ๆ ข้อ รวมทั้งสิ้น 19 ข้อ (ดูภาคผนวก จ.)

4. การตรวจให้คะแนนแบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต

แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตมีเกณฑ์การตรวจให้คะแนน ดังนี้

ตารางที่ 2 เกณฑ์การให้คะแนนความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต

ระดับที่เลือกตอบ	เกณฑ์การให้คะแนน	
	ข้อกระทงของความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต	ข้อกระทงของการขาดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต
ฉันไม่ได้เป็นเช่นนี้	1	7
ฉันแทบไม่เป็นเช่นนี้	2	6
ฉันเป็นเช่นนี้อยู่บ้าง	3	5
ฉันเป็นเช่นนี้พอสมควร	4	4
ฉันเป็นเช่นนี้ค่อนข้างมาก	5	3
ฉันเป็นเช่นนี้มาก	6	2
ฉันเป็นเช่นนี้อย่างเต็มที่	7	1

5. การคิดคะแนนรวม

คะแนนรวมได้มาจากคะแนนของแต่ละข้อกระทงที่ผู้ตอบเลือกตอบทั้งหมด 8 ข้อ รวมกัน เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์การให้คะแนนแล้ว คะแนนรวมจะมีค่าระหว่าง 8-56 คะแนน (ดูภาคผนวก ง.)

6. การสร้างแบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต โดยมีการดำเนินงาน ต่อไปนี้

6.1 การสร้างข้อกระทงที่มีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

6.1.1 ศึกษาเรื่องความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต ตามแนวคิดทฤษฎีจิตรักษาผ่านความหมาย (Logotherapy) ของ Viktor E. Frankl เป็นหลัก

6.1.2 ศึกษาและแปลแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (Purpose in Life : PIL Test) 20 ข้อ และแบบวัดการแสวงหาเป้าหมายทางจิตวิญญาณ (Seeking of Noetic Goals : SONG Test) 20 ข้อ ของ James C. Crumbaugh and Leonard T. Maholick

6.1.3 ศึกษาความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ฝึกอานาปานสติ โดยการสัมภาษณ์พระภิกษุในพุทธศาสนา จำนวน 9 ท่าน ที่ฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันเป็นเวลานานกว่า 10 ปีขึ้นไป จากวัดป่าวังกาจิตต์ จังหวัดอุบลราชธานี 1 ท่าน จากวัดป่าโกศล จังหวัดอุบลราชธานี 1 ท่าน จากวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี 2 ท่าน จากวัดป่าสุนันทวราราม จังหวัดกาญจนบุรี 1 ท่าน จากสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี 1 ท่าน และจากสวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี 3 ท่าน โดยเป็นพระภิกษุชาวไทย 8 ท่าน และพระภิกษุชาวอเมริกัน 1 ท่าน เฉลี่ยระยะเวลาการฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันของพระภิกษุผู้ให้สัมภาษณ์เป็นเวลา 36 ปี เพื่อนำมาสร้างข้อกระทงเพิ่มจากแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดการแสวงหาเป้าหมายทางจิตวิญญาณ

6.1.4 นำข้อกระทงที่สร้างเพิ่มขึ้นจากการสัมภาษณ์พระภิกษุในพุทธศาสนามารวมกับข้อกระทงของแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดการแสวงหาเป้าหมายทางจิตวิญญาณ ที่แปลไว้ เพื่อสร้างเป็นแบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต

6.1.5.นำแบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตที่สร้างขึ้น รวมทั้งกรอบการศึกษาเรื่องความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต ตามแนวคิดทฤษฎีจิตรักษาผ่านความหมายและบทสัมภาษณ์พระภิกษุในพุทธศาสนา จำนวน 9 ท่าน ให้อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ แม่ชีสุภาพรรณ ณ บางช้าง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ก่องแก้ว เจริญอักษร และรองศาสตราจารย์ ดร. โสรีช์ โพธิแก้ว ตรวจความตรงตามเนื้อหาเป็นรายข้อ

6.1.6.นำแบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต ที่ผ่านการตรวจจากอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน มาปรับปรุงภาษาตามคำแนะนำ และคัดเลือกข้อที่ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นพ้องกันด้วยเกณฑ์ 2 ใน 3 ได้ข้อกระทงที่มีความตรงตามเนื้อหา จำนวน 8 ข้อ นำไปหาค่าความตรงตามสภาพ

6.2 การหาค่าความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจำแนกกลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว (Known group) 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 คือ ผู้เข้าสัมภาษณ์งานรอบสุดท้าย และกลุ่มที่ 2 คือ นักเรียนชาย ที่อยู่ในระหว่างการบำบัดยาบ้า จำนวนกลุ่มละ 30 คน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 คือ ผู้เข้าสัมภาษณ์งานรอบสุดท้าย จำนวน 30 คน ที่บริษัทวีน (ประเทศไทย) จำกัด ซึ่งถือว่าเป็นผู้มีความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต ตามแนวคิดทฤษฎีจิตรักษาผ่านความหมาย

กลุ่มที่ 2 คือ นักเรียนชาย อายุต่ำกว่า 18 ปี จำนวน 30 คน ที่อยู่ในระหว่างการบำบัดยาบ้า ณ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี ซึ่งถือเป็นผู้ที่ยังไม่พบความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต ตามแนวคิดทฤษฎีจิตรักษาผ่านความหมาย

ผู้วิจัยให้กลุ่มบุคคลทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตทั้ง 8 ข้อ แล้วนำคะแนนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มาเปรียบเทียบกันเป็นรายข้อ (Item Analysis) เพื่อทดสอบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต ด้วยการทดสอบค่าที (t-independent test) แสดงถึงค่าความตรงตามสภาพของแบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต ซึ่งได้ผลพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทุกข้อ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีค่าที (t) อยู่ระหว่าง 4.17-11.22 แสดงว่าแบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตมีความตรงตามสภาพ สามารถจำแนกบุคคลที่มีความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตแตกต่างกันได้ (ดูภาคผนวก ข.)

6.3 การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมด (Item-Total Correlation)

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมด โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ได้ผลพบว่า ข้อกระทงแต่ละข้อ ทั้ง 8 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมด ตั้งแต่ .43-.83 (ดูภาคผนวก ข.)

6.4 การหาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Reliability)

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มาหาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน เป็นการประเมินค่าความคงที่ภายในของเนื้อหา โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach (Cronbach's Coefficient Alpha) ซึ่งได้ผลพบว่า ทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในเท่ากับ .89

สรุปได้ว่า แบบวัดความความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต เป็นแบบวัดที่มีคุณภาพในด้านความตรงตามเนื้อหา ความตรงตามสภาพ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมด และค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยนี้ได้

3. แบบวัดความจริงแท้

แบบวัดความจริงแท้ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างจากอรรถาธิบายเรื่องความจริงแท้ ตามแนวคิดทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของ Carl R. Rogers และ Carkhuff and Truax และจากการรับรู้ความจริงแท้ในตนเองของผู้ฝึกอานาปานสติ ที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์ได้จากพระภิกษุในพุทธศาสนา รวม 9 ท่าน ที่ฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันเป็นเวลานานกว่า 10 ปีขึ้นไป

1. แนวคิดของแบบวัดความจริงแท้

แบบวัดความจริงแท้เป็นแบบวัดที่มุ่งวัดระดับความจริงแท้ ตามแนวคิดทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของ Rogers และ Carkhuff and Truax ที่ระบุว่า ความจริงแท้เป็นการรู้ถึงความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจน และสามารถยอมรับภาวะทางจิตใจนั้นได้ตามที่เป็นจริง โดยไม่ใช้กลไกป้องกันตนเอง เป็นแนวทางในการพัฒนาแบบวัดนี้

2. ลักษณะของแบบวัดความจริงแท้

แบบวัดความจริงแท้ เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินระดับความจริงแท้ของตนเอง (self-administration questionnaire) จำนวน 8 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย

2.1 ข้อกระทงด้านบวกของความจริงแท้ 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 4 และ 5

2.2. ข้อกระทงด้านลบของความจริงแท้ 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 6, 7 และ 8ข้อกระทงแต่ละข้อใช้เกณฑ์วัดระดับ (rating scale) 7 ระดับ (1-7) ของ Likert (Likert scale format) ได้แก่ ฉันไม่ได้เป็นเช่นนี้ ฉันแทบไม่เป็นเช่นนี้ ฉันเป็นเช่นนี้อยู่บ้าง ฉันเป็นเช่นนี้พอสมควร ฉันเป็นเช่นนี้ค่อนข้างมาก ฉันเป็นเช่นนี้มาก และฉันเป็นเช่นนี้อย่างเต็มที่

3. วิธีการตอบแบบวัดความจริงแท้

ผู้ตอบแบบวัดความจริงแท้ต้องประเมินตนเองตามข้อความในแต่ละข้อกระทงด้วยเกณฑ์วัดระดับ 7 ระดับ ของ Likert ที่มีค่าตั้งแต่ระดับที่ 1 ซึ่งบ่งชี้ว่า ไม่ใช่สิ่งที่ผู้ตอบเป็นอยู่ ("ฉันไม่ได้เป็นเช่นนี้ ") ถึงระดับที่ 7 ซึ่งบ่งชี้ว่า เป็นสิ่งที่ผู้ตอบเป็นอยู่อย่างแท้จริง ("ฉันเป็นเช่นนี้อย่างเต็มที่ ") ดังนั้น ก่อนตอบในแต่ละข้อ ผู้ตอบจะต้องพิจารณาข้อความในแต่ละข้อว่า ตรงกับการรับรู้ตนเองในขณะนั้นอย่างไร แล้วจึงประเมินตนเองด้วยเกณฑ์วัดระดับ 7 ระดับ ของ Likert ดังที่ได้กล่าวมา โดยกากบาทลงบนตัวเลขแทนค่าระดับที่ตรงกับการรับรู้ตนเองมากที่สุดเพียง 1 ค่า สำหรับการตอบ1 ข้อ ทำเช่นนี้ทุก ๆ ข้อ รวมทั้งสิ้น 8 ข้อ (ดูภาคผนวก จ.)

4. การตรวจให้คะแนนแบบวัดความจริงแท้

แบบวัดความจริงแท้ มีเกณฑ์การตรวจให้คะแนน ดังนี้

ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนความจริงแท้

ระดับที่เลือกตอบ	เกณฑ์การให้คะแนน	
	ข้อกระทงด้านบวกของความจริงแท้	ข้อกระทงด้านลบของความจริงแท้
ฉันไม่ได้เป็นเช่นนี้	1	7
ฉันแทบไม่เป็นเช่นนี้	2	6
ฉันเป็นเช่นนี้อยู่บ้าง	3	5
ฉันเป็นเช่นนี้พอสมควร	4	4
ฉันเป็นเช่นนี้ค่อนข้างมาก	5	3
ฉันเป็นเช่นนี้มาก	6	2
ฉันเป็นเช่นนี้อย่างเต็มที่	7	1

5. การคิดคะแนนรวม

คะแนนรวมได้มาจากคะแนนของแต่ละข้อกระทงที่ผู้ตอบเลือกตอบทั้งหมด 8 ข้อรวมกัน เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์การให้คะแนนแล้ว คะแนนรวมจะมีค่าระหว่าง 8-56 คะแนน (ดูภาคผนวก ง.)

6. การสร้างแบบวัดความจริงแท้

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความจริงแท้ โดยมีการดำเนินงาน ต่อไปนี้

6.1 การสร้างข้อกระทงที่มีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

6.1.1 ศึกษาเรื่องความจริงแท้ ตามแนวคิดทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของ Carl R. Rogers และ Carkhuff and Truax เป็นหลัก

6.1.2 ศึกษาความจริงแท้ในผู้ฝึกอานาปานสติ โดยการสัมภาษณ์พระภิกษุในพุทธศาสนา จำนวน 9 ท่าน ที่ฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันเป็นเวลานานกว่า 10 ปีขึ้นไป จากวัดป่าวังกาจิตต์ จังหวัดอุบลราชธานี 1 ท่าน จากวัดป่าโกศล จังหวัดอุบลราชธานี 1 ท่าน จากวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี 2 ท่าน จากวัดป่าสุนันทวราราม จังหวัดกาญจนบุรี 1 ท่าน จากสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี 1 ท่าน และจากสวนโมกขพลาราม จังหวัดสุราษฎร์ธานี 3 ท่าน โดยเป็นพระภิกษุชาวไทย 8 ท่าน และพระภิกษุชาวอเมริกัน 1 ท่าน เฉลี่ยระยะเวลาการฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันของพระภิกษุผู้ให้สัมภาษณ์เป็นเวลา 36 ปี

6.1.3. สร้างแบบวัดความจริงแท้จากแนวคิดทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และจากประสบการณ์ความจริงแท้ในผู้ฝึกอานาปานสติ ที่สัมภาษณ์ได้จากพระภิกษุในพุทธศาสนา ที่ฝึกอานาปานสติอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันเป็นเวลานานกว่า 10 ปีขึ้นไป

6.1.4. นำแบบวัดความจริงแท้ที่สร้างขึ้น รวมทั้งกรอบการศึกษาเรื่องความจริงแท้ ตามแนวคิดทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และบทสัมภาษณ์พระภิกษุในพุทธศาสนา ให้อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ แม่ชีสุภาพรรณ ณ บางช้าง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ก่องแก้ว เจริญอักษร และ รองศาสตราจารย์. ดร. โสรีช์ โพธิแก้ว ตรวจความตรงตามเนื้อหาเป็นรายข้อ

6.1.5. นำแบบวัดความจริงแท้ ที่ผ่านการตรวจจากอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน มาปรับปรุงภาษาตามคำแนะนำ และคัดเลือกข้อที่ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นพ้องกันด้วยเกณฑ์ 2 ใน 3 ได้ข้อกระทงที่มีความตรงตามเนื้อหา จำนวน 8 ข้อ นำไปหาค่าความตรงตามสภาพ

6.2 การหาค่าความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจำแนกกลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว (Known group) 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 คือ มหาบัณฑิตจิตวิทยาการปรึกษา และกลุ่มที่ 2 คือ ผู้ป่วยขายที่ติดเฮโรอีน จำนวนกลุ่มละ 30 คน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 คือ มหาบัณฑิตจิตวิทยาการปรึกษา จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 30 คน ที่ประกอบวิชาชีพในงานจิตวิทยาและการพัฒนามนุษย์ ในสถาบันต่าง ๆ ได้แก่ ในโรงเรียน ในโรงพยาบาลและหน่วยงานสาธารณสุข ในองค์กรรัฐบาล และในองค์กรเอกชน

โดยมหาบัณฑิตจิตวิทยาการปรึกษาทั้งหมดนี้ เป็นผู้มีประสบการณ์ในวิชาชีพตั้งแต่ 5 ปี ขึ้นไป ซึ่งมีอายุประสบการณ์ในวิชาชีพโดยเฉลี่ย เท่ากับ 8.5 ปี ซึ่งถือว่าเป็นผู้มีความจริงแท้ ตามแนวคิดทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

กลุ่มที่ 2 คือ ผู้ป่วยชาย จำนวน 30 คน ที่อยู่ในระหว่างการบำบัดการเสพติดเฮโรอีนยาบ้า ณ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี ซึ่งถือเป็นผู้อยู่ในระหว่างการพัฒนาความจริงแท้ ตามแนวคิดทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ผู้วิจัยให้กลุ่มบุคคลทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบวัดความจริงแท้ทั้ง 8 ข้อ แล้วนำคะแนนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มาเปรียบเทียบกันเป็นรายข้อ (Item Analysis) เพื่อทดสอบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความจริงแท้ ด้วยการทดสอบค่าที (t-independent test) แสดงถึงค่าความตรงตามสภาพของแบบวัดความจริงแท้ ซึ่งได้ผลพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความจริงแท้ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทุกข้อ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีค่าที (t) อยู่ระหว่าง 7.73 - 9.94 แสดงว่าแบบวัดความจริงแท้มีความตรงตามสภาพ สามารถจำแนกบุคคลที่มีความจริงแท้แตกต่างกันได้ (ดูภาคผนวก ข.)

6.3 การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมด (Item-Total Correlation)

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมด โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ได้ผลพบว่า ข้อกระทงแต่ละข้อ ทั้ง 8 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมด ตั้งแต่ .75-.60 (ภาคผนวก ข.)

6.4 การหาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Reliability)

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มาหาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน เป็นการประเมินค่าความคงที่ภายในของเนื้อหา โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Lee Cronbach (Cronbach's Coefficient Alpha) ซึ่งได้ผลพบว่า ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของทั้งฉบับเท่ากับ .90

สรุปได้ว่า แบบวัดความความจริงแท้ เป็นแบบวัดที่มีคุณภาพในด้านความตรงตามเนื้อหา ความตรงตามสภาพ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมของข้อกระทงทั้งหมด และค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยนี้ได้

การรวมชุดแบบวัดความสงบ แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดความจริงแท้

ในการเก็บข้อมูลการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้นำแบบวัดทั้ง 3 แบบ คือ แบบวัดความสงบ แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดความจริงแท้ มาจัดรวมเป็น 1 ชุด เพื่อความสะดวก และช่วยลดอคติของกลุ่มตัวอย่างในการตอบ โดยผู้วิจัยได้ตั้งชื่อชุดของแบบวัดทั้ง 3 แบบ ที่นำมาจัดไว้ด้วยกัน ในครั้งเก็บข้อมูลก่อนการทดลองว่า "แบบประเมินตนเองก่อนการฝึกอานาปานสติ " และตั้งชื่อชุดของแบบวัดทั้ง 3 แบบ ที่นำมาจัดไว้ด้วยกัน ในครั้งเก็บข้อมูลหลังการทดลองว่า "แบบประเมินตนเองหลังการฝึกอานาปานสติ" โดยผู้วิจัยได้เพิ่มแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกอานาปานสติ (สำหรับผู้ฝึกอานาปานสติ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการคัดเลือกกลุ่มทดลอง) ไว้เป็นอีกส่วนหนึ่งด้วย (ดูภาคผนวก จ.)

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัย มีขั้นตอนดังนี้

1.ระยะก่อนการทดลอง

1.1.การขออนุญาตทำการวิจัย ณ ธรรมาศรมนานาชาติ

ผู้วิจัยติดต่อขออนุญาตในการทำวิจัย ณ ธรรมาศรมนานาชาติ กับเจ้าอาวาสสวนโมกขพลาราม ซึ่งดูแลโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ของธรรมาศรมนานาชาติ โดยเข้าพบและยื่นหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งท่านเจ้าอาวาสได้อนุญาตให้ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยได้

1.2.การขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่อาวุโสของธรรมาศรมนานาชาติ เป็นผู้เก็บข้อมูลการวิจัยจากผู้เข้าฝึกอานาปานสติทุกคน เพื่อลดอคติในการวิจัย

ผู้วิจัยติดต่อ และเข้าพบเจ้าหน้าที่อาวุโสของธรรมาศรมนานาชาติ เพื่อขอความร่วมมือให้เป็นผู้เก็บข้อมูลการวิจัยจากผู้เข้าฝึกอานาปานสติทุกคน ทั้งในระยะก่อนฝึกและระยะหลังฝึก เพื่อลดอคติของผู้เข้าฝึกในการตอบแบบวัด โดยผู้วิจัยได้แจ้งวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการวิจัย ให้เจ้าหน้าที่อาวุโสของธรรมาศรมนานาชาติได้ทราบโดยละเอียด รวมทั้งผู้วิจัยได้อธิบายและซักซ้อมความเข้าใจในการกระจายและการตอบชุดแบบวัด จนผู้แทนของโครงการและผู้วิจัยมีความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน จากนั้นมอบแบบวัด และกำหนดเวลาการเก็บข้อมูลจากผู้เข้าฝึกอานาปานสติ

ในระยะก่อนการฝึก ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 59 คน ในวันที่ 20 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ระหว่างเวลา 7.00-12.00 น. ซึ่งเป็นเวลาก่อนที่โปรแกรมการฝึกอานาปานสติจะเริ่มต้นขึ้น

1.3.การค้นหากลุ่มควบคุม

เนื่องจากงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาในกลุ่มทดลอง ซึ่งเป็นผู้เข้าฝึกอานาปานสติในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือนพฤศจิกายน 2542 ณ ธรรมาศรมนานาชาติ จึงจำเป็นต้องหากลุ่มควบคุม ณ พื้นที่วิจัย เพื่อจัดกลุ่มตัวอย่างให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) ในการเข้าติดต่อกลุ่มควบคุมจากผู้ที่มีคุณสมบัติเป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ 1) เป็นชาวไทย 2) มีอายุ 20 ปีขึ้นไป 3) นับถือศาสนาพุทธ 4) สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้ โดยมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป 5) ไม่เคยฝึกอานาปานสติ รวมทั้งสมาธิและวิปัสสนาแบบใดมาก่อน 6) พักอาศัยอยู่ในเขตหรือรอบบริเวณธรรมาศรมนานาชาติ ตำบลเลม็ด อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ระหว่างวันที่ 20 ถึงวันที่ 27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ซึ่งเป็นช่วงเวลาการทดลอง 7) สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งได้บุคคลที่มีคุณสมบัติครบถ้วนจำนวน 23 คน ประกอบด้วยพลเมืองท้องถิ่นที่อาศัยอยู่รอบบริเวณธรรมาศรมนานาชาติ จำนวน 13 คน และอาคันตุกะที่เข้ามาพักในเขตและรอบบริเวณธรรมาศรมนานาชาติ ระหว่างวันที่ 20-27 พฤศจิกายน 2542 จำนวน 10 คน

1.4.การให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัด ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยนำแบบวัดความสงบ แบบวัดความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และแบบวัดความจริงแท้ ที่นำมาจัดไว้ด้วยกันเป็น 1 ชุด ให้กลุ่มควบคุมทั้ง 23 คนทำ ในช่วงเวลาเดียวกับผู้ฝึกอานาปานสติ ในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ณ ธรรมาศรมนานาชาติ และเก็บแบบวัดที่ตอบแล้วคืนทันที โดยผู้วิจัยได้รับแบบวัดที่ตอบอย่างสมบูรณ์ ในระยะก่อนการทดลอง จากกลุ่มควบคุมทั้งสิ้น 23 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ในขณะที่ได้รับแบบวัดที่ตอบอย่างสมบูรณ์จากผู้เข้าฝึกอานาปานสติเป็นจำนวน 40 ชุด คิดเป็นร้อยละ 67.7 เนื่องจากผู้ฝึกอานาปานสติบางคนเป็นผู้สูงอายุ มีข้อจำกัดด้านการอ่านและการเขียน ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเฉพาะชุดที่สมบูรณ์ไว้ นอกนั้นคัดออก

2.ระยะทดลอง

2.1.กลุ่มทดลอง

ให้ผู้ฝึกอานาปานสติเข้ารับการฝึกอานาปานสติ ตามโปรแกรมของธรรมาศรมนานาชาติ โดยผู้ฝึกต้องปฏิบัติตามระเบียบและอยู่ร่วมตลอดโปรแกรมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 7 วัน ดังนี้

ตารางที่ 4 โปรแกรมการฝึกอานาปานสติ ในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือน ณ ธรรมาศรมนานาชาติ

<table>
<tr><th rowspan="2">ช่วงเวลา</th><th colspan="8">กิจกรรม</th></tr>
<tr><th>วันที่ 20</th><th>วันที่21</th><th>วันที่ 22</th><th>วันที่ 23</th><th>วันที่ 24</th><th>วันที่ 25</th><th>วันที่ 26</th><th>วันที่ 27</th></tr>
<tr><td>04.30-
05.00 น.</td><td rowspan="8">ผู้เข้าอบรมประจำอยู่ที่ธรรมาศรมนานาชาติ</td><td colspan="7">ลวดมนต์เช้า</td><td rowspan="3">ธรรมรับอรุณ (การบรรยายเรื่องการประยุกต์ใช้อานาปานสติในชีวิตประจำวัน)</td></tr>
<tr><td>05.00-
05.45 น.</td><td colspan="7">ฝึกอานาปานสติ</td></tr>
<tr><td>05.45-
06.00 น</td><td colspan="7">ฟังบทความธรรมะ</td></tr>
<tr><td>06.00-
06.45 น.</td><td colspan="7">โยคะ หรือไทเก๊ก</td><td rowspan="3">นำชมธรรมาศรมธรรมมาตา และธรรมาศรมธรรมทูต

รับประทานอาหารเช้าและเตรียมเดินทางกลับ</td></tr>
<tr><td>06.45-
07.30 น.</td><td colspan="7">ฝึกอานาปานสติ</td></tr>
<tr><td>07.30-
09.30 น.</td><td colspan="7">รับประทานอาหารเช้า</td></tr>
<tr><td>09.30-
10.30 น.</td><td>ธรรมปฏิสันถาร</td><td colspan="6">ฝึกอานาปานสติ</td><td rowspan="3">เดินทางกลับ</td></tr>
<tr><td>10.30-
11.30 น.</td><td>ปฐมนิเทศ</td><td colspan="6">ฟังธรรมบรรยาย</td></tr>
<tr><td>11.30-
13.30 น.</td><td colspan="7">รับประทานอาหารกลางวันและพักผ่อนตามอัธยาศัย</td></tr>
</table>

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ช่วงเวลา	กิจกรรม							
	วันที่ 20	วันที่21	วันที่ 22	วันที่ 23	วันที่ 24	วันที่ 25	วันที่ 26	วันที่ 27
13.30-14.30 น.	ฟังเทปการฝึกอานาปานติ							
14.30-15.30 น.	ฝึกอานาปานสติ						ปัจฉิมนิเทศ	
15.30-16.30 น.	แนะนำเทคนิคการฝึกอานาปานสติ						เลขนากลุ่มย่อย	
16.30-17.00 น.	ปฏิบัติอิสระ						ทำงานอาสาสมัคร	
17.00-19.00 น.	ดื่มน้ำปานะและพักผ่อนตามอัธยาศัย							
19.00-19.30 น.	สวดมนต์เย็น							
19.30-20.30 น.	ฟังเทปการฝึกอานาปานสติ	ฝึกอานาปานสติ					ประชุมกลุ่มย่อย	
20.30-21.00 น.	สรุปการฝึกอานาปานสติประจำวัน							
21.00-04.00 น.	พักผ่อน							

2.2.กลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุมไม่เข้าฝึกอานาปานสติ ดำเนินชีวิตตามปกติ

3.ระยะหลังการทดลอง

3.1.ทำการทดสอบระยะหลังการวิจัย (posttest)

ภายหลังการฝึกอานาปานสติ ในวันที่ 27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ให้ผู้ฝึกอานาปานสติและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดอีกครั้งและเก็บข้อมูลทันที สำหรับผู้ฝึกอานาปานสติ ผู้วิจัยคัดเลือก

กลุ่มทดลองจากผู้เริ่มฝึกอานาปานสติในโครงการอานาปานสติภาวนาประจำเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2542 ของธรรมาศรมนานาชาติ ที่มีอยู่จำนวน 59 คน โดยคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ที่ฝึกอานาปานสติอย่างถูกต้อง และอยู่ในโปรแกรมการฝึกตลอดตั้งแต่เริ่มต้นจนครบกำหนดสิ้นสุด (รวม 7 วัน) ซึ่งผู้วิจัยพบว่า ในการฝึกอานาปานสติครั้งนี้มีบุคคลที่อยู่ในเกณฑ์เป็นกลุ่มทดลองรวม 28 คน แต่เพื่อจำกัดจำนวนกลุ่มทดลองให้เท่ากับกลุ่มควบคุม 23 คน ผู้วิจัยจึงสุ่มเลือกชุดข้อมูลของบุคคล 28 คนนี้ ด้วยวิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ได้ชุดข้อมูลของกลุ่มทดลองจำนวน 23 ชุด แล้วนำมาวิเคราะห์ผล

3.2.ผู้วิจัยตรวจคะแนนจากแบบวัดทุกฉบับ และวิเคราะห์ข้อมูลสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสงบ คะแนนความหมายและความมุ่งหวังในชีวิต และคะแนนความจริงแท้ ระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าทีสำหรับกลุ่มเดียวกัน (t-test for dependent group)

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความจริงแท้ ระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าทีสำหรับกลุ่มอิสระ (t-test for independent groups)

3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสงบ และคะแนนความหมายและความมุ่งหวังในชีวิตที่ปรับแล้ว ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (analysis of covarience)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย