

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฝึกอบรมจิตในระยะเวลาสั้น ๆ ที่มีต่อคุณธรรมด้านงาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนงอกไกรลาศวิทยา จังหวัดสุโขทัย ซึ่งมีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2533 โรงเรียนงอกไกรลาศวิทยา อำเภองอกไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 116 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียน งอกไกรลาศวิทยา จังหวัดสุโขทัย ปีการศึกษา 2533 ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น และสมัครใจเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. นำแบบสอบถามวัดคุณธรรมทั้งห้าด้าน ไปทดสอบประชากรเพื่อนำผลจากแบบ สอบถามมาจำแนกประชากรเป็น 3 ชั้น ตามระดับคุณธรรมทั้งห้าด้าน
2. ดำเนินการสอบถามความสมัครใจที่จะร่วมเป็นสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างจากสมาชิก ในแต่ละกลุ่มประชากร
3. นำคะแนนจากแบบสอบถามของสมาชิกที่สมัครใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างแต่ละ ระดับชั้นเรียงลำดับคะแนนเป็นคู่ โดยให้คะแนนแต่ละคู่มีคะแนนเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน

4. สุ่มจำนวนคู่ในแต่ละระดับชั้น โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนระดับชั้นละ 8 คู่

5. สุ่มสมาชิกที่จับคู่กันโดยวิธีการโยนหัว-ก้อย เพื่อแยกกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กระทั่งได้กลุ่มทดลอง 12 คน กลุ่มควบคุม 12 คน

จากขั้นตอนทั้งหมดสรุปจำนวนสมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงจำนวนสมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปรแบ่งชั้น	ตัวแปรทดลอง		รวม
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	
กลุ่มสูง	4	4	8
กลุ่มกลาง	4	4	8
กลุ่มต่ำ	4	4	8
รวม	12	12	24

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกอบรมจิต
2. แบบสอบถามวัดคุณธรรมทั้งห้าด้าน
3. แบบสอบถามหลังการฝึกอบรมจิตแต่ละครั้ง
4. แบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิต

โปรแกรมการฝึกอบรมจิต

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับการฝึกอบรมจิต ทั้งที่เป็นการเจริญสติปัฏฐาน การเจริญสมาธิ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน จากทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดเป็นโปรแกรมการฝึกอบรมจิตให้แก่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สามารถปฏิบัติได้
2. ผู้วิจัยได้ปรึกษาเรื่องการฝึกอบรมจิตกับเกจิอาจารย์ทางด้านการปฏิบัติกรรมฐานจำนวน 3 ท่าน ดังมีรายละเอียดการปรึกษาดังนี้

2.1 พระภาวนาพิศาลเถร (พุทธ ฐานิโย) แห่งสำนักวัดป่าสาละวัน จังหวัดนครราชสีมา ขณะจำพรรษา ณ วัดป่าชินรังสี จังหวัดฉะเชิงเทรา ในวันที่ 12 - 13 สิงหาคม 2533 เรื่อง "การวางแนวฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรมทั้งห้าด้าน" ได้รับการแนะนำจากพระภาวนาพิศาลเถรว่า "ให้เจริญกรรมฐานตามแนวของพระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล คือ การเจริญอรัญขกรรมฐาน ได้แก่ พุทธานุสติ พรหมวิหาร กายคตาสติ มรณานุสติ เมื่อบุคคลหมั่นภาวนาและเจริญอรัญขกรรมฐานแล้วจะมีความเมตตาเกิดขึ้นในใจ คุณธรรมก็เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติทั้งนี้โดยบุคคลอยู่ภายใต้การรักษาศีล 5" (การวางแนวฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรมทั้งห้าด้าน. เทปคาสเสต. 2533)

2.2 พระภาวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ สุทธิธัมโม) แห่งสำนักวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ได้แนะนำเรื่อง "คุณธรรมและการเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล" ว่า "คนจะมีคุณธรรมและเปลี่ยนพฤติกรรมได้นั้นต้องใช้สติปัฏฐานสี่ จะทำให้เกิดคุณธรรม ใช้สติสัมปชัญญะมากำหนดจิต" สรุปเป็นหลักธรรมดังนี้

กายานุปัสสนา ใช้สติควบคุมกาย นั่นคือศีล

เวทนานุปัสสนา ใช้สติควบคุมเวทนา ให้เกิดความอดทน

จิตตานุปัสสนา ใช้สติควบคุมจิต จิตผุ้งซ่านไม่ได้

ธรรมานุปัสสนา ใช้ปัญญาควบคุมสติ ให้เกิดความถูกต้อง

ทางวัดอบรมไปเป็นจำนวนมากได้ผลแน่นอนมาแล้ว ทำให้คนเราเดินไปตามกฎจรรยาของชีวิตที่ดีที่สุด เป็นการประเมินผลปฏิบัติติดต่อกันภายใน 7 วัน เมื่อผู้รับการอบรม

เข้ากรรมฐาน ได้ผลคือ

2.2.1 รู้รสชาติได้ คือ รู้ถึงคุณของบุพการีมีความกตัญญูทเวก
แน่นอน

2.2.2 รู้กฎแห่งกรรม ได้ทำอะไรไว้

2.2.3 เหตุการณ์เกิดขึ้นแก้ไขปัจจุบันได้ทันที

(จดหมายพระภาวนาวิสุทธิคุณถึงนายประพันธ์ ธีรธรรมรัตน์. ลงวันที่ 28 สิงหาคม 2533)

2.3 พระมหาศิริ กัณฺโถสิริ แห่งสำนักปฏิบัติธรรมศิริธรรม (ถ้ำซี้) จังหวัด เพชรบุรี แนะนำเรื่อง "การฝึกสมาธิ" สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิต้องปล่อยจิตให้ว่าง อย่า บังคับ ควรฝึกทุกอิริยาบถโดยเฉพาะอิริยาบถเดินควรฝึกให้มาก ขณะเดินทำกายใจให้เดินไป พร้อม ๆ กัน จนเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม จิตกับกายเป็นอันเดียวกัน ใช้จิตมองในกายอย่า สนใจข้างนอก พยายามให้จิตตั้งไว้ในกายเสมอ (จดหมายพระมหาศิริ กัณฺโถสิริถึงนายประพันธ์ ธีรธรรมรัตน์. ลงวันที่ 26 เมษายน 2533)

3. เมื่อผู้วิจัยศึกษารายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับการฝึกอบรมจิตและคำแนะนำจาก เกจิอาจารย์จนเข้าใจดีแล้ว จึงได้กำหนดโปรแกรมการฝึกอบรมจิตด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อใช้ในการทดลองด้านการปฏิบัติฝึกอบรมจิต มีขั้นตอนและรายละเอียดดังนี้

โปรแกรมการฝึกอบรมจิต เป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นโดยอาศัยพื้นฐานจากทฤษฎีการ ฝึกอบรมจิต 6 ทฤษฎี กล่าวคือ ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตจากพระไตรปิฎก ทฤษฎีการฝึกอบรม จิตตามแนวปฏิบัติของพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของ พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระภาวนาวิสุทธิคุณ ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติของพระภาวนาวิสุทธิคุณ ทฤษฎีการฝึกอบรมจิตตามแนวปฏิบัติ ของพระมหาศิริ กัณฺโถสิริ มีขั้นตอนในการฝึกอบรมจิตดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียม

1.1 ควรเตรียมสถานที่เงียบสงัดที่ปราศจากเสียงรบกวน

1.2 การเตรียมกายและใจ

1.2.1 ควรอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดหมดจด

1.2.2 ไม่ควรรับประทานอาหารมากหรือน้อยเกินไป เพราะอาจทำให้รู้สึกง่วงหรือหากรับประทานน้อยเกินไปจะทำให้รู้สึกหิว เวลาในการฝึกควรรับประทานอาหารมาแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมง หรือก่อนรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมง ทั้งนี้แล้วแต่ความสะดวกเหมาะสม

1.2.3 สวมเสื้อผ้าที่ไม่หลวมหรือคับจนเกินไป

1.2.4 ไม่ควรใช้แป้งหรือน้ำหอมที่มีกลิ่นฉุนหรือกลิ่นหอมมากเกินไป

1.2.5 ควรสละความโกรธ ความเกลียดชัง ความโลภ ความหลง ความรัก ตลอดจนความกังวลต่าง ๆ (พระภิกษุวิสุทธิคุณ. 2526 : 13 - 14, 20)

2. ขั้นฝึกอบรมจิต (เจริญสมณะก่อนวิปัสสนาตามหลัง)

2.1 ไหว้พระสาวกมณฑล

2.2 เจริญพรหมวิหาร (แผ่เมตตา)

2.3 นั่งคุ้ยลลังก์

2.3.1 นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาวางทับขาซ้าย มือซ้ายวางลงบนตัก เอามือขวาวางทับมือซ้าย ให้หัวแม่มือจรดกัน แต่อย่าให้ติ่งระหว่างหัวแม่มือกับหัวแม่มือ

2.3.2 ตั้งกายให้ตรงนั่งในท่าที่รู้สึกสบายที่สุด อย่าเกร็งหรือกดข่มประสาทส่วนใดส่วนหนึ่ง

2.3.3 ให้ตรวจดูการนั่งของเราว่า เรานั่งในท่าที่สบายดีแล้ว อย่าให้ก้มงอและก้อย่าให้เกร็งนัก อย่าให้เอียงไปข้างซ้าย อย่าให้เอียงไปข้างขวา

2.4 กำหนดจิต

2.4.1 ทำจิตให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า คือ มุ่งตรงต่อการที่จะทำสมาธิ

2.4.2 พิจารณาจิตของตนว่า จิตของเราเอนเอียงไปข้างรักหรือข้างชังหรือว่าจิตของเราเป็นกลางๆ ในเมื่อเรากำหนดพิจารณาจิตของเรา ให้ทราบพื้นฐานของจิตของเราว่าเป็นอย่างไร

2.5 การสำรวมจิต

2.5.1 ให้ปลูกศรัทธาความเชื่อมั่นลงในตัวของเรา คือ เชื่อว่าเรา

สามารถปฏิบัติให้เกิดให้มีให้ได้รับผล คือ สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิ การปฏิบัตินี้ไม่เหลือ
วิสัยที่เราจะปฏิบัติได้

2.5.2 เชื่อมั่นในคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าพระพุทฺธเจ้า
ก้อยู่ที่ใจ พระธรรมก้อยู่ที่ใจ พระสงฆ์ก้อยู่ที่ใจ แล้วสำรวมจิตเอาไว้ให้มั่น

2.5.3 เชื่อมั่นว่าพระพุทฺธเจ้าอยู่ที่จิตที่ใจของเราอย่างมั่นคง

2.6 กำหนดรู้ลมหายใจ

2.6.1 สูดลมหายใจยาว ๆ ซ้ำ ๆ จนกระทั่งหมดแรง แล้วก็ปล่อย
ออกมาช้า ๆ จนกระทั่งหมด แล้วก็สูดเข้าไปอีกทีหนึ่ง แล้วก็ปล่อยออกมาอีกทีหนึ่ง ทำอย่าง
นี้ถึงห้าครั้ง เข้าออกเป็นครั้งหนึ่ง ต่อไปหายใจอย่างปกติ ไม่ต้องไปแต่งลมหายใจ

2.6.2 กำหนดรู้ลมหายใจที่เป็นเองโดยธรรมชาติเท่านั้น คือ ดูให้
รู้ว่าการหายใจเบาหรือหายใจแรง หายใจสั้นหรือหายใจยาว ก็ให้รู้ยู่ทุกจังหวะ

2.6.3 กำหนดตัวผู้รู้ไว้ที่ลมผ่านเข้าซึ่งมีการสัมผัสอยู่ที่ปลายจมูก โดย
จะนึกพุท พร้อมกับลมหายใจเข้า โธ พร้อมกับลมหายใจออก หรือเพียงแต่กำหนดรู้ลมหายใจ
เข้าออกเฉยอยู่

2.6.4 กำหนดรู้ยู่อย่างนั้นตลอดไปให้มีสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้ยู่ที่จิต
กับลมหายใจ (ลมหายใจกับจิตอย่าให้พรากจากกัน)

2.7 การรักษาจิต

2.7.1 บางทีอาจมีความรู้สึกว่ หายใจแรงผิดปกติ ก็อย่าไปทำ
ความตกใจ มันเป็นอย่างไรรู้ก็ตาม ให้กำหนดรู้เฉยอยู่อย่างนั้น

2.7.2 รักษาจิตไว้ให้ดีให้มีสติสัมปชัญญะ อย่าไปตื่น อย่าไปตกใจ
อย่าไปมีอาการใด ๆ ทั้งสิ้น ให้เรารู้ยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียวเท่านั้น (พระชินวงศ์จารย์.

2521 : 21 - 35)

2.8 การยกจิตขึ้นเจริญสติปัฏฐาน 4 และยกอารมณ์ขึ้นสู่พระไตรลักษณ์

2.8.1 เมื่อจิตสงบระงับ ลมหายใจใกล้จะหยุด ก็ยกจิตขึ้นพิจารณา
กาย เวทนา จิต ธรรม

2.8.2 การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม

การพิจารณากาย ให้พิจารณากายนี้สักแต่ว่ากายมิใช่สัตว์ตัว
ตน บุคคล เรา เขา กายเนื้อนี้ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ลมหายใจนี้ก็ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

การพิจารณาเวทนา ให้พิจารณาเวทนา คือ สุข ทุกข์ และ
ไม่สุข ไม่ทุกข์เป็นอารมณ์ว่าเวทนานี้ก็สักแต่ว่าเวทนา มิใช่สัตว์ ตัว ตน บุคคล เรา เขา
กำหนดรู้ปิติหายใจเข้า กำหนดรู้ปิตีหายใจออก พิจารณาความเกิดขึ้นในเวทนาและความเสื่อม
ไปในเวทนา เวทนามีอยู่เข้าไปตั้งไว้เฉพาะหน้า สักว่าอาศัยรู้ อาศัยระลึก เวทนาเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

การพิจารณาจิต ให้พิจารณาใจที่เศร้าหมอง หรือผ่องแผ้ว
เป็นอารมณ์ว่า ใจนี้ก็สักว่าใจมิใช่สัตว์ ตัว ตน บุคคล เรา เขา กำหนดว่าจิตเป็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา

การพิจารณาธรรม กำหนดพิจารณานามธรรมที่เป็นกุศล หรือ
อกุศลที่บังเกิดกับใจเป็นอารมณ์ว่าธรรมนี้ก็สักว่าธรรม มิใช่สัตว์ ตัว ตน บุคคล เรา เขา
พิจารณาทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (พระนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์. 2520 :
14 - 15 ; พุทธทาสภิกขุ. 2519 : 78 - 86 ; กันทสิริภิกษุ. 2532 : 143 - 145)

3. ขั้นตอนออกจากสมาธิหรือคลายสมาธิ การออกจากสมาธิกระทำดังนี้

3.1 ให้นักบวชทวนตั้งแต่เริ่มต้นว่าทำอะไรบ้าง เช่น การจตุรปู เทียน
ไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา ฯลฯ เมื่อตรวจดู 2 - 3 ครั้ง จึงตั้งจิตออกจากสมาธิ
(พิศ เสงาเกาะ. 2530 : 101)

3.2 คลายอิริยาบถที่นั่งนำมือขวาวางไว้ที่ตักขวา มือซ้ายวางไว้ที่ตักซ้าย
ยียดเท้าขวาออก ยียดเท้าซ้ายออก พร้อมกับการกำหนดรู้ในกิริยาการกระทำ ตามหลักการ
กำหนดสติตามรู้ (พระภาวนาวิศาลเถร. 2533 : 38)

3.3 เมื่อออกจากสมาธิก็ประนมมือเหนือหว่างคิ้ว นึกถึงพระคุณของ
พระพุทธเจ้า พุทธโธ ธัมโม สังโฆ และน้อมนึกถึงคุณของบิดา มารดา ครูบาอาจารย์
ด้วยแล้วจึงออกจากที่นั่งสมาธิได้

เมื่อออกจากที่นั่งสมาธิแล้วไม่ควรทิ้งการทำสมาธิ การทำสมาธิหลังจากออก

จากสมาธิแล้ว สำคัญอยู่ที่การฝึกหัดทำสติ คือ การกำหนดรู้ การยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด (นิค เภาเกาะ. 2530 : 101)

4. ผู้วิจัยทดลองปฏิบัติการฝึกอบรมจิตตามโปรแกรมการฝึกอบรมจิตด้วยตนเอง

5. กำหนดระยะเวลาและขั้นตอนการฝึกอบรมจิตของนักเรียนกลุ่มทดลอง ดังนี้

5.1 ระยะเวลาในการฝึกอบรม ใช้เวลาประมาณ 5 สัปดาห์ เริ่มตั้งแต่วันที่ 2 มกราคม 2534 ถึงวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2534 โดยฝึกสัปดาห์ละ 5 วัน ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ที่โรงเรียน

5.2 ช่วงระยะเวลาในการฝึกอบรมจิตแต่ละครั้ง ใช้เวลาในการฝึกช่วงพักกลางวันก่อนที่จะเข้าเรียน ระหว่างเวลา 12.20 น. ถึงเวลา 13.00 น. รวมระยะเวลาในการฝึกอบรมวันละ 40 นาที โดยแบ่งเป็นขั้นตอนการดำเนินการฝึกดังนี้

ขั้นที่ 1 นักเรียนลงชื่อในแผ่นรายชื่อผู้ฝึกอบรมจิตทุกครั้งที่มาทำการฝึก

ขั้นที่ 2 ผู้ควบคุมการฝึกอธิบายวิธีการฝึกและวิธีการออกแบบสอบถามหลังการฝึกแต่ละครั้ง

ขั้นที่ 3 นักเรียนสวดมนต์ร่วมกัน 1 จบ

ขั้นที่ 4 ดำเนินการฝึกอบรมจิตตามขั้นตอนของโปรแกรมการฝึกอบรมจิต ตั้งแต่ขั้นตอนการฝึกอบรมจิตจนกระทั่งถึงขั้นตอนการคลายสมาธิ โดยใช้เวลาประมาณ 10 - 20 นาที

ขั้นที่ 5 นักเรียนบันทึกอาการและความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะฝึกอบรมจิตลงในแบบสอบถามหลังการฝึกอบรมจิตแต่ละครั้ง

ขั้นที่ 6 เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อข้องใจต่าง ๆ

ขั้นที่ 7 นักเรียนกราบพระ

5.3 ผู้ควบคุมการฝึกอบรมจิต ผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมการฝึกอบรมจิตเอง โดยวันแรกผู้วิจัยจะอธิบายการฝึกอบรมจิตพร้อมภาพประกอบจากเครื่องฉายข้ามศีรษะ และแจกเอกสารคู่มือการฝึกอบรมจิตให้แก่นักเรียนด้วย เพื่อให้นักเรียนศึกษาวิธีการอย่างเข้าใจ

5.4 สถานที่ฝึกอบรมจิต ใช้ห้องจริยธรรมของโรงเรียน

แบบสอบถามวัดคุณธรรมทั้งห้าด้าน

เป็นแบบสอบถามวัดคุณธรรมด้าน ทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ สร้าง โดยจำรอง เงินดี (2519) และแบบสอบถามด้านความอดทนสร้างโดย สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2518) โดยจำรอง เงินดี ได้นำแบบสอบถามทั้งสองฉบับรวมเป็นฉบับเดียวกัน เป็นแบบสอบถามที่ใช้กับนิสิตครูและนิสิตรัฐศาสตร์ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ลักษณะของแบบสอบถาม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 100 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทน โดยมีข้อคำถามด้านละ 20 ข้อ แบบสอบถามเป็นลักษณะการสร้างสถานการณ์ที่เป็นปัญหาขึ้นแล้วให้ผู้ตอบคิดว่าควรจะทำเช่นนั้นมากน้อยเพียงใด โดยแบ่งเป็น 2 สถานการณ์ คือ สถานการณ์การรับรู้ตามมาตรฐานของสังคม (ข้อ ก.) เป็นคำถามที่ให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นว่าสังคมนั้นรับรู้ในสถานการณ์เพียงใด และสถานการณ์การรับรู้ตามอัตภาพ (ข้อ ข.) เป็นคำถามที่ถามตัวผู้ตอบเองว่าตนจะตัดสินใจอย่างไรในสถานการณ์นั้นในข้อคำถามทั้งหมด 100 ข้อ จะแบ่งเป็นข้อที่มีความหมายในทางบวก 39 ข้อ และข้อที่มีความหมายในทางลบ 61 ข้อ

2. การตอบแบบสอบถาม ให้ผู้ตอบกาเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างเลขใด เลขหนึ่งตามที่ตัดสินใจ ซึ่งการวิจัยนี้ใช้เฉพาะสถานการณ์การรับรู้ตามอัตภาพ (ข้อ ข)

3. ตัวอย่างแบบสอบถาม

(อ) มานิตทำงานผิดพลาดเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำให้วิรุฬซึ่งเป็นหัวหน้าต้องถูกตำหนิ แต่วิรุฬผู้เป็นหัวหน้าเพียงกล่าวคำแนะนำมานิตในทางที่ถูกต้องและให้กำลังใจในการทำงานต่อไป

ก. หัวหน้าอื่น ๆ ปฏิบัติอย่างวิรุฬเพียงใด

น้อยที่สุด / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / มากที่สุด

ข. ถ้าทำเป็นวิรุฬ ท่านจะปฏิบัติเช่นนี้ไหม

น้อยที่สุด / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / มากที่สุด

ให้ผู้ตอบเลือกพิจารณาตัดสินใจตอบเอง โดยถือเกณฑ์ดังนี้

- ข้อหมายเลข 1 หมายถึง ปฏิบัติน้อยที่สุด
- ข้อหมายเลข 2 หมายถึง ปฏิบัติน้อย
- ข้อหมายเลข 3 หมายถึง ปฏิบัติเพิ่มขึ้นจากหมายเลข 2
- ข้อหมายเลข 4 หมายถึง ปฏิบัติปานกลาง
- ข้อหมายเลข 5 หมายถึง ปฏิบัติเพิ่มขึ้นจากปานกลาง
- ข้อหมายเลข 6 หมายถึง ปฏิบัติมาก
- ข้อหมายเลข 7 หมายถึง ปฏิบัติมากที่สุด

4. เกณฑ์ในการตรวจให้คะแนน ข้อคำถามใดแสดงความหมายไปในทางบวก จะได้คะแนน 1, 2, 3, 4, 5, 6, และ 7 ตามลำดับ เมื่อผู้ตอบกาเครื่องหมาย X ลงในช่อง 1, 2, 3, 4, 5, 6, และ 7 ถ้าคำถามใดแสดงความหมายในทางลบ จะได้คะแนน 7, 6, 5, 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ เมื่อผู้ตอบกาเครื่องหมาย X ลงในช่องหมายเลข 1, 2, 3, 4, 5, 6, และ 7 ตามลำดับ

5. การหาคุณภาพเครื่องมือ จำรอง เงินดี ได้นำแบบสอบถามไปทดสอบกับ นักศึกษาวิทยาลัยครูในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปท.ศ.สูง) ของวิทยาลัยครู เพชรบุรีวิทยาลัยครู จำนวน 100 คน และทำการปรับปรุงก่อนนำไปทดสอบจริงกับนิสิต คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ชั้นปีที่ 4 จำนวน 200 คน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

5.1 การหาค่าอำนาจจำแนก แยกคะแนนของกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ใช้กลุ่มที่มีคะแนนคุณธรรมทั้งห้าด้านสูงและต่ำ กลุ่มละ 27 X ของนิสิตที่ใช้ในการทดสอบ ทั้งหมด แล้วใช้การทดสอบแบบที (t-test) ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยแต่ละข้อของทั้ง 2 กลุ่มนี้ โดยพิจารณาระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 แล้วเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกสูง คือข้อที่มีค่าถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 หรือ .05 ขึ้นไป

5.2 การหาค่าความเชื่อมั่น จำรอง เงินดี ได้นำแบบสอบถามที่ปรับปรุง แล้วมาหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการของ ฮอยท์ (Hoyt's Law) โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance) โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามดังตาราง 3

ตาราง 3 แสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดคุณธรรมทั้งห้าด้าน

คุณธรรม	ความเชื่อมั่น	
	ชุด ก.	ชุด ข.
ทาน	.5997	.5875
บริจาค	.4816	.4880
ความอ่อนโยน	.4902	.4660
การไม่โกรธ	.6259	.5461
ความอดทน	.9475	.9495
รวมทั้งหมด	.8005	.6191

5.3 การหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง จำรอง เงินดี ได้หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Co-efficient) ระหว่างแบบสอบถามวัดคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความอ่อนโยน การไม่โกรธกับแบบสอบถามวัดคุณธรรมลัทธิธรรม 7 ซึ่งบรรจุ หมายเลข (2518) ได้สร้างไว้แล้วในด้านความมีเหตุ ความมีผล การรู้จักตน และการรู้จักประมาณ โดยนำแบบสอบถามทั้ง 2 ชุด ไปทดลองกับนักศึกษาวิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์กลุ่มเดิมได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 แสดงค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามวัดคุณธรรมทั้งห้าด้าน

แบบสอบถาม	แบบสอบถาม	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	
		ชุด ก.	ชุด ข.
ทาน	สัจปรีธรรม	.6120	.5384
บริจาค	สัจปรีธรรม	.4813	.3922
ความอ่อนโยน	สัจปรีธรรม	.6334	.4637
การไม่โกรธ	สัจปรีธรรม	.6692	.4053
รวมทั้งหมด	สัจปรีธรรม	.6767	.4720

ส่วนแบบสอบถามวัดคุณธรรมด้านความอดทน สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2518) ได้หาความเที่ยงตรงไว้แล้ว ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ชุด ก. เท่ากับ .3694 ชุด ข. เท่ากับ .8078

แบบสอบถามหลังการฝึกอบรมจิตแต่ละครั้ง

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยบันทึกการสำรวมจิต การกำหนดรู้ลมหายใจ การรักษาจิต การยกจิตขึ้นเจริญสติปัฏฐาน 4 อากาและความรู้ลักษณะฝึก แบบสอบถามสร้างขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์คือ

1. เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียนในกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ฝึกอบรมจิตว่า ภายหลังที่ได้เรียนรู้การฝึกอบรมจิตด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 (สมณะก่อน วิปัสสนาตามหลัง) ตามที่ได้กำหนดวิธีไว้ในการศึกษาครั้งนี้แล้ว นักเรียนมีความเข้าใจการปฏิบัติเพียงใด

2. เพื่อเป็นการสอบอารมณ์กรรมฐานภายหลังการฝึกอบรมจิตแล้ว

3. เพื่อศึกษาความรู้สึกรู้สึกหรืออาการที่เกิดขึ้นขณะฝึกของนักเรียนที่ทดลองฝึก

อบรมจิต

แบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิต

แบบสอบถามฉบับนี้ได้สร้างขึ้น เพื่อจุดประสงค์ 2 ประการ คือ

1. สำหรับกลุ่มทดลอง เพื่อเป็นการศึกษาว่าก่อนทำการทดลองนักเรียนเคยฝึกอบรมจิตหรือไม่ หากเคยฝึกจะทำการคัดออกและทำการสุ่มใหม่จากผู้ที่ไม่เคยฝึก เพื่อศึกษาผลการจัดกระทำให้ชัดเจน และเพื่อศึกษาว่าหลังการทดลองนักเรียนมีการฝึกเพิ่มเติมจากที่ให้ฝึกหรือไม่ หากมีการฝึกเพิ่มเติม เวลาที่ใช้ในการฝึกมีมากน้อยเท่าไร ใครเป็นผู้ฝึกให้ ฝึกที่ไหน รวมทั้งศึกษาสาเหตุของการมาฝึกหรือไม่มาฝึกตามเวลาที่กำหนด

2. สำหรับกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นการศึกษาให้แน่ใจว่าก่อนทำการทดลองนักเรียนเคยฝึกอบรมจิตหรือไม่ หากเคยฝึกจะทำการคัดออกและทำการสุ่มใหม่จากผู้ที่ไม่เคยฝึก เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดเกณฑ์ของการเป็นกลุ่มควบคุมว่า นักเรียนจะต้องไม่มีการฝึกอบรมจิตชนิดที่มีการกำหนดแบบแผนของวิธีการฝึกไว้ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกแบบไหน เมื่อแน่ใจว่านักเรียนไม่เคยฝึกอบรมจิตแบบใด ๆ ผู้วิจัยจะทำการชี้แจงและขอร้องไม่ให้นักเรียนกลุ่มควบคุมฝึกอบรมจิตแบบใด ๆ กระทั่งสิ้นสุดการวิจัยครั้งนี้

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยที่ใช้วิธีจับคู่และมีการสอบครั้งแรกกับสอบครั้งหลัง (Pretest - Posttest Control Group Design with Matching) มีลักษณะการทดลองดังภาพประกอบ 13

Mr	Y_b	X	Y_u (กลุ่มทดลอง)
	Y_b	$\sim X$	Y_u (กลุ่มควบคุม)

Mr แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบจับคู่

X แทน การฝึกอบรมจิต

$\sim X$ แทน ไม่ได้ฝึกอบรมจิต

Y แทน ตัวแปรในการทดลองครั้งนี้ คือคุณธรรมด้านทาน บริจาค ความ
อ่อนโยน การไม่โกรธ และความอดทน

(Kerlinger. 1973 : 335)

ภาพประกอบ 13 แสดงแบบแผนการวิจัยที่ใช้วิธีจับคู่และมีการสอบครั้งแรก
กับสอบครั้งหลัง

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 ขอหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ไปถึง
หัวหน้าสถานศึกษาเพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการทดลอง

1.2 เตรียมสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดลอง โดยขออนุญาตใช้สถานที่
และอุปกรณ์จากหัวหน้าสถานศึกษา โรงเรียนงิ้วกราดวิทยา จังหวัดสุโขทัย

1.3 ขอความร่วมมือจากอาจารย์แนะแนวในการช่วยควบคุมการทดสอบ

1.4 นำแบบสอบถามวัดคุณธรรมทั้งห้าด้านของจำรอง เงินดี ทดสอบกับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนงิ้วกราดวิทยา จังหวัดสุโขทัย ทั้งหมดจำนวน 116
คน เพื่อจำแนกประชากรออกเป็น 3 ชั้น คือ สูง กลาง ต่ำ ตามระดับคุณธรรมทั้งห้าด้าน

1.5 ดำเนินการสอบถามความสมัครใจที่จะร่วมเป็นสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง

จากสมาชิกแต่ละกลุ่มประชากรในแต่ละชั้น

1.6 นำคะแนนจากแบบสอบถามของสมาชิกที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละระดับชั้น มาเรียงลำดับคะแนนเป็นคู่โดยให้แต่ละคู่มีคะแนนเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน

1.7 สุ่มจำนวนคู่ในแต่ละระดับชั้นโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวนระดับชั้นละ 8 คู่

1.8 สุ่มสมาชิกที่จับคู่กันโดยวิธีการโยนหัว-ก้อย เพื่อแยกกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กระทั่งได้กลุ่มทดลอง 12 คน กลุ่มควบคุม 12 คน

1.9 นำแบบสอบถามวัดคุณธรรมทั้งห้าด้านของ จำรอง เงินดี และแบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิต ทดสอบกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์

2. ขึ้นดำเนินการทดลอง ดำเนินการทดลองตามขั้นตอนในโปรแกรมการฝึกอบรมจิต และระยะเวลาที่กำหนดไว้

3. ขึ้นการประเมินผล

3.1 หลังจากสิ้นสุดการฝึกอบรมจิตแล้วเป็นเวลา 1 สัปดาห์ นำแบบสอบถามวัดคุณธรรมทั้งห้าด้านของ จำรอง เงินดี ทดสอบกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และนำแบบสอบถามเกี่ยวกับการฝึกอบรมจิตทดสอบกับกลุ่มทดลองอีกครั้งหนึ่ง

3.2 นำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามทั้งสองกลุ่มมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ โดยใช้สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนที่ฝึกอบรมจิตกับนักเรียนที่ไม่ได้ฝึกอบรมจิต โดยใช้การทดสอบแบบที่

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิตินี้พื้นฐาน ได้แก่

1.1 คะแนนร้อยละ

1.2 คะแนนเฉลี่ย ใช้สูตร (ชุกรี วงศ์รัตน์. 2530 : 40)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

1.3 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2530 : 74)

$$S = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ S แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละข้อยกกำลังสอง

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

2.1 การทดสอบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของระดับคะแนนคุณธรรมทั้งห้าด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการฝึกอบรมจิต

2.2 การทดสอบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของระดับคะแนนคุณธรรมทั้งห้าด้าน ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการฝึกอบรมจิต ใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2530 : 201)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

เมื่อ t	แทน	ค่าความแข็งแกร่งของสถิติ
ΣD	แทน	ผลรวมของคะแนนผลต่างของระดับคุณธรรม
ΣD^2	แทน	ผลรวมของคะแนนผลต่างของระดับคุณธรรมยกกำลังสอง
n	แทน	จำนวนคู่ของกลุ่มตัวอย่าง
df	แทน	$n-1$

