

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาระดับสุขภาวะองค์รวม ของผู้ปฏิบัติ
กรรมฐานตามแนวอานาปานสติ ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ ๒) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง
ปัจจัยส่วนบุคคล ที่มีผลต่อสุขภาวะองค์รวม ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ ณ
สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติและ ๓) เพื่อศึกษาผลการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ ที่มีผลต่อสุข
ภาวะองค์รวม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาตามขั้นตอนดังนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

รูปแบบการวิจัย งานวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลของการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มี
ต่อสุขภาพองค์รวม :กรณีศึกษาผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี” เป็น
งานวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัด-
กาญจนบุรี จำนวน ๕๐๐ คน โดยเริ่มนับจำนวนตั้งแต่วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ – ๓๐ เมษายน ๒๕๕๗

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งได้มาโดยใช้สูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง สำเร็จรูปของ R.V.Krejcie & D.W.Morgan^๑ ที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕% ค่าความคาดเคลื่อน ๐.๐๕ สุ่มจำนวนตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากประชากรตามขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ ได้กลุ่มตัวอย่าง ๒๑๗ คน

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือดังนี้

๑. ศึกษาค้นคว้า เอกสาร ตำรา วารสาร สิ่งตีพิมพ์ต่างๆ และผลงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีผลต่อสุขภาพขององค์รวม เพื่อนำมากำหนดกรอบและขอบเขตเนื้อหาในการสร้างแบบสอบถาม

๒. สร้างแบบสอบถาม ศึกษาผลของการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีต่อสุขภาพองค์รวม :กรณีศึกษาผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการศึกษาผลของการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีต่อสุขภาพองค์รวม :กรณีศึกษาผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามได้แก่ เพศ, อายุ, สถานภาพสมรส, การศึกษา, อาชีพ, รายได้เฉลี่ยต่อเดือน, จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรม

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ การเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามสุขภาพองค์รวม แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

๓. เสนอต่อประธาน และกรรมการที่ปรึกษาปริญญาโท เพื่อพิจารณาความครอบคลุมในด้านภาษาและเนื้อหา

^๑ บุญชม ศรีสะอาด, การวิจัยเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๕),

๔. หาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ความครอบคลุม ความถูกต้องของเนื้อหา เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา จำนวน ๕ ท่าน ประกอบด้วย

๑) อาจารย์ พระครูกลัณณสิริวิวัฒน์,ผศ. ตำแหน่ง ผู้เชี่ยวชาญภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) อาจารย์ พระมหาสม กลยาโณ,ดร ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓) อาจารย์ ผศ.สวระ มุขติ ตำแหน่ง รองคณบดีฝ่ายบริหารงานทั่วไปและประกันคุณภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ก่อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราชิราช

๔) อาจารย์ ผศ,ดร.สิริวัฒน์ ศรีศรีเรือง ตำแหน่งผู้ช่วยอธิการฝ่ายกิจการทั่วไป ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕) อาจารย์ ผศ,ดร.ประยูร สุขะใจ ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตรวจสอบความถูกต้องในเนื้อหาและภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งให้สมบูรณ์ และนำแบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญ มาหาค่าดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์เป็นรายข้อ (Index Objective Congruence : IOC) ซึ่งแต่ละข้อได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง ๐.๖๐-๑.๐๐ ทุกข้อ

๖. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปให้กลุ่มประชากรที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน ตอบแบบสอบถาม แล้วนำมาหาความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)^๒ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา เท่ากับ ๐.๙๒๐

๗. นำแบบสอบถาม มาปรับปรุงแก้ไขตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำเสนอต่อประธานและกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องชัดเจนอีกครั้งก่อนนำไปทดลองใช้กับผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

^๒ พิสนุ ฟองศรี, วิจัยทางการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : เทียมฟ้าการพิมพ์,๒๕๔๗), หน้า ๑๗๕.

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลงานวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลของการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีต่อสุขภาพองค์รวม : กรณีศึกษาผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี” ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑. ขออนุญาตจากหัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเพื่อขอความอนุเคราะห์ ในการแจกแบบสอบถามให้กับผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

๒. เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามด้วยตัวเอง โดยประสานงานกับเจ้าสำนักของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อ แจกแบบสอบถาม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์โดยใช้สถิติดังนี้

๑. สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้สำหรับอธิบายลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ, อายุ, ระดับการศึกษาสูงสุด, อาชีพ, รายได้เฉลี่ยต่อเดือน, จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรม สถิติที่ใช้ คือ ค่าความถี่(Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

๑) เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยได้กำหนดการให้ระดับความคิดเห็นจากแบบสอบถาม โดยให้ระดับความคิดเห็น ดังนี้

แบบสอบถาม ศึกษาผลของการเจริญกรรมฐานตามแนวอานาปานสติที่มีต่อสุขภาพองค์รวม : กรณีศึกษาผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี

- | | |
|---|--------------------|
| ๕ | หมายถึง มากที่สุด |
| ๔ | หมายถึง มาก |
| ๓ | หมายถึง ปานกลาง |
| ๒ | หมายถึง น้อย |
| ๑ | หมายถึง น้อยที่สุด |

๒) เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ย

เกณฑ์ที่ใช้ในการแปลผลข้อคำถามที่ได้จากการประเมินผล ผู้วิจัยได้เปลี่ยนแปลงระดับของเกณฑ์การให้คะแนน ๕ ระดับ คือ

ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๑.๔๙	หมายถึง น้อยที่สุด
ค่าเฉลี่ย ๑.๕๐ – ๒.๔๙	หมายถึง น้อย
ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ – ๓.๔๙	หมายถึง ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย ๓.๕๐ – ๔.๔๙	หมายถึง มาก
ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ – ๕.๐๐	หมายถึง มากที่สุด

๒. สถิติอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้สำหรับทดสอบสมมุติฐานเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์เจโตวิมุตติ จังหวัดกาญจนบุรี สถิติที่ใช้คือการทดสอบค่าที (t-test) ในกรณีตัวแปรต้นสองกลุ่ม และการทดสอบค่าเอฟ (F - test) ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way ANOVA)^๓

^๓ ชูศรี วงศ์รัตน์, เทคนิคการใช้สถิติในการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๗๔.