

๓.๓ เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบทดสอบ (Test) เกี่ยวกับระดับการเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมสายพอง ยุบ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอน ลักษณะ และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

๑) ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

๑. ศึกษาแนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับเรื่องสติปัฏฐาน ๔ และเรื่องความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ จากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒. กำหนดกรอบปัจจัยในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้ครอบคลุมกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

๓. สร้างเครื่องมือแล้วนำเสนอร่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบหาความเที่ยงตรง และแก้ไขปรับปรุง

๔. นำเครื่องมือที่สร้างเสร็จแล้วไปหาคุณภาพของเครื่องมือ

๕. ปรับปรุงแก้ไข

๕.๑ ทดลองใช้กับกลุ่มเล็ก ๑๐ – ๒๐ คน

๕.๒ นำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างก่อนการปฏิบัติธรรม

๕.๓ นำไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างหลังการปฏิบัติธรรม

๕.๔ เปรียบเทียบผลก่อน และหลัง การปฏิบัติธรรม

๕.๕ ประมวลผล

๖. จัดพิมพ์แบบทดสอบฉบับสมบูรณ์ และนำไปใช้จริงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

๒) ลักษณะของเครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบ (Questionnaire) แบบสอบถาม และ (Test) แบบทดสอบ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ แบบทดสอบข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้เข้ารับการฝึกอบรมโครงการปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม เหตุจูงใจที่มาปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ ซึ่งมีลักษณะการถามแบบปลายปิด มีคำตอบให้เลือก (Check List) มีทั้งหมด ๖ ข้อ

ตอนที่ ๒ แบบทดสอบระดับความเปลี่ยนแปลงทางเขาวนอารมณ์ของผู้เข้าปฏิบัติธรรม เป็นลักษณะปลายปิด ซึ่งมีคำถามทั้งหมด ๕๒ ข้อ โดยใช้ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตเป็นต้นแบบ

ลักษณะของแบบประเมินเขาวนอารมณ์นี้ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ กัน โดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า ๔ ระดับ เกณฑ์การให้คะแนน แต่ละข้อได้ให้คะแนน ๔ ลำดับโดยการให้คะแนนแบ่งข้อความออกเป็น

๒ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ เป็นข้อความในทางบวก กลุ่มที่ ๒ เป็นข้อความในทางลบ และมีเกณฑ์ให้คะแนน ดังนี้ คือ

กลุ่มที่ ๑ เป็นข้อความในทางบวกมี ๒๘ ข้อ ได้แก่ข้อ

๑, ๔, ๖, ๗, ๑๐, ๑๒, ๑๔, ๑๕, ๑๗, ๒๐, ๒๒, ๒๓, ๒๕, ๒๘, ๓๑, ๓๒, ๓๔, ๓๖, ๓๘, ๒๙, ๔๑, ๔๒, ๔๓, ๔๔, ๔๖, ๔๘, ๔๙, ๕๐

มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตอบไม่จริงให้ ๑ คะแนน

ตอบจริงบางครั้งให้ ๒ คะแนน

ตอบค่อนข้างจริงให้ ๓ คะแนน

ตอบจริงมากให้ ๔ คะแนน

กลุ่มที่ ๒ เป็นข้อความในทางลบมี ๒๔ ข้อ ได้แก่ข้อ

๒, ๓, ๕, ๘, ๙, ๑๑, ๑๓, ๑๖, ๑๘, ๑๙, ๒๑, ๒๔, ๒๖, ๒๗, ๒๙, ๓๐, ๓๓, ๓๕, ๓๗, ๔๐, ๔๕, ๔๗, ๕๑, ๕๒

มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตอบไม่จริงให้ ๔ คะแนน

ตอบจริงบางครั้งให้ ๓ คะแนน

ตอบค่อนข้างจริงให้ ๒ คะแนน

ตอบจริงมากให้ ๑ คะแนน

แบบประเมินเชาวน์อารมณ์ซึ่งสร้างโดยกรมสุขภาพจิตนี้ (รายละเอียดในภาคผนวก) มีลักษณะประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แบ่งได้เป็น ๓ ด้าน คือ

-ด้านดี

-ด้านเก่ง

-ด้านสุข

๑. ดี มีจำนวน ๑๘ ข้อ (ข้อ ๑-๑๘)

หมายถึง เชาวน์อารมณ์ในการควบคุมอารมณ์ รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง การรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมซึ่งเกิดจากความเข้าใจตระหนักรู้สำนึกในคุณธรรมความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ผลในด้านนี้คือรู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสม รู้จักเห็นใจ ใส่ใจ เข้าใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบ รู้จักรับรู้จักให้ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

ในจำนวน ๑๘ ข้อนี้ประกอบด้วย ดี ทั้งในด้านบวก และด้านลบ

ดี ในด้านบวกได้แก่ข้อ ๑, ๔, ๖, ๗, ๑๐, ๑๒, ๑๔, ๑๕, ๑๗

ดี ในด้านลบ ได้แก่ข้อ ๒, ๓, ๕, ๘, ๙, ๑๑, ๑๓, ๑๖, ๑๘

จะเห็นได้ว่า ดี ในข้อนี้จะไปสอดคล้องกับ ศิล คือความประพฤติดีทางกาย วาจา เป็นข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกาย วาจา ให้อยู่ในความดีงาม มีระเบียบวินัย มีสุจริตเป็นที่ตั้งทำให้มีการแสดงออกที่ดี เช่นการลดความเห็นแก่ตัว ลดทิฐิมานะ การรู้สภาพจิตที่เป็นกุศล อกุศล รักสงสาร เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบบสอบถามที่ได้ออกมาจึงแสดงถึงความหมายของศีลในด้านบวก และในด้านลบเช่นกัน

๒. เก่ง มีจำนวน ๑๘ ข้อ (ข้อ ๑๙-๓๖)

หมายถึงเขาวนในการรู้จักตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีแรงจูงใจในตนเอง มีความมุ่งมั่นทำให้สำเร็จ รับรู้ เข้าใจ สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งทำให้เป็นที่ยอมรับ และได้รับการเคารพยกย่องจากสังคม และผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง ในจำนวน ๑๘ ข้อนี้ ประกอบด้วย เก่ง ทั้งในด้านบวก และด้านลบ

เก่ง ในด้านบวกได้แก่ข้อ ๒๐, ๒๒, ๒๓, ๒๕, ๒๘, ๓๑, ๓๒, ๓๔, ๓๖

เก่ง ในด้านลบ ได้แก่ข้อ ๑๙, ๒๑, ๒๔, ๒๖, ๒๗, ๒๙, ๓๐, ๓๓, ๓๕

จะเห็นได้ว่า เก่ง ในข้อนี้สอดคล้องกับ ปัญญา คือความสามารถเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ตระหนักรู้ รู้จักตนเอง มีสติตามรู้ริยาบถ เมื่อมีอารมณ์มากกระทบก็จะรู้ตัวเร็ว รู้ตัวก่อนจะพูดจะทำ การรู้จักวางท่าทีปฏิบัติต่อโลก และชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม แบบสอบถามที่ได้ออกมาจึงแสดงถึงความหมายของเก่งในด้านบวก และเก่งในด้านลบเช่นกัน

๓. สุข มีจำนวน ๑๖ ข้อ (๓๗-๕๒)

หมายถึง เขาวนอารมณ์ในด้านความพึงพอใจในความรู้สึกนึกคิด ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข เชื่อมมั่น ภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง มองโลกในแง่ดี พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ รู้จักพัฒนาจิตสามารถสร้างความสงบทางใจอันเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และครอบครัว และสังคม ในจำนวน ๑๖ ข้อนี้ ประกอบด้วย สุข ทั้งในด้านบวก และด้านลบ

สุข ในด้านบวก ได้แก่ข้อ ๓๘, ๓๙, ๔๑, ๔๒, ๔๓, ๔๔, ๔๖, ๔๘, ๔๙, ๕๐

สุข ในด้านลบ ได้แก่ข้อ ๓๗, ๔๐, ๔๕, ๔๗, ๕๑, ๕๒

จะเห็นได้ว่า สุข ไปสอดคล้องกับ สมาธิ ในพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นมิติด้านจิตใจ อารมณ์ การปลุกฝังคุณธรรม สร้างสรรค์สุขภาพจิต เช่นการมีจิตไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบไม่กระวนกระวาย มีจิตแจ่มใสเบิกบาน ไม่วิตกไม่กังวล ไม่ดิ้นรน ไม่หวั่นไหว ไม่มีจิตท้อแท้ ไม่มีจิตลงเลงสงสัย แบบสอบถามที่ได้ออกมาจึงแสดงถึงความหมายของสุขในด้านบวก และสุขในด้านลบเช่นกัน

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

๑. ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอความร่วมมือไปยังผู้อำนวยการสำนักงาน สถานปฏิบัติธรรมสายทอง ยุบ เพื่อขอความอนุเคราะห์ และขออนุญาตให้ทำการแจกแบบสอบถามกับกลุ่มประชากร คือผู้ปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมสายทอง ยุบ หลังจากนั้นจึงทำการเก็บรวบรวมข้อมูล
๒. ติดต่อสำนักงาน สถานปฏิบัติธรรมสายทอง ยุบ เพื่อบันทึกหมายวัน เวลา ในการแจกและเก็บรวบรวมข้อมูล
๓. จัดเตรียมแบบสอบถามให้เพียงพอให้กับกลุ่มประชากร
๔. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยเป็นผู้ชี้แจง เพื่อลดความตึงเครียด และให้ผู้ปฏิบัติธรรมวางใจว่าไม่มีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องตามความเป็นจริงมากที่สุด และรับแบบสอบถามคืน
๕. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามวัน เวลา ที่นัดหมายไว้
๖. ตรวจสอบและคัดแยกแบบทดสอบที่ได้รับการตอบไม่สมบูรณ์ หรือไม่ตั้งใจตอบแบบสอบถาม โดยพิจารณาตามขอบเขตของกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยกำหนดไว้
๗. ทำการลงรหัส และจัดระบบข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลและการรายงานผล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ความถูกต้องในการตอบแบบสอบถาม แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติมาคำนวณหาค่าสถิติต่างๆ ดังนี้

๑. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบทดสอบ วิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)
๒. ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเปลี่ยนแปลงทางเชาวน์ปัญญาของผู้ปฏิบัติธรรมวิเคราะห์โดยค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
๓. เปรียบเทียบระดับความเปลี่ยนแปลง ในด้านเชาวน์อารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมในความแตกต่างระหว่าง เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม เหตุจูงใจสำหรับการปฏิบัติในครั้งนี้ วิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที(t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one way analysis of variance)
๔. ข้อมูลความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะ วิเคราะห์โดยการหาจำนวนร้อยละในแต่ละข้อ นำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

