

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัย เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยขอเสนอขั้นตอนการดำเนินการวิจัยตามหัวข้อต่อไปนี้

- ๓.๑ ลำดับขั้นตอนการวิจัย
- ๓.๒ กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ เครื่องมือและการเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ ลำดับขั้นตอนการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้กระบวนการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental One Group Research) โดยมีกลุ่มทดลอง ๑ กลุ่ม ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pre-test Post-test Design) และใช้วิธีการทางสถิติในการทดสอบสมมติฐานของการวิจัย เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้

การออกแบบการวิจัย จำแนกลำดับขั้นตอนการวิจัยได้เป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนของการสร้างเครื่องมือในการวิจัย และการศึกษาส่วนที่ ๒ คือการวิจัยแบบกึ่งทดลอง เพื่อตอบปัญหาและพิสูจน์สมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

๓.๑.๑ ขั้นตอนการวิจัยในส่วนที่ ๑ เพื่อสร้างเครื่องมือในการวิจัย อาศัยการวิจัยเชิงเอกสารเพื่อรวบรวม วิเคราะห์ และสังเคราะห์แนวปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ศึกษากรอบเนื้อหาและรายละเอียดของหลักภาวนา ๔ โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา พุทธธรรม เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ยังศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท รวมทั้งแนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรม จากนั้นผู้วิจัยออกแบบสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา สำหรับผู้เข้าร่วมโปรแกรม จำนวน ๑๕ คน โดยอาศัยแนวคิดภาวนา ๔ ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม แล้วจึงเสนอโครงร่างโปรแกรมต่อ

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และปรับปรุงตามที่ปรึกษาแนะนำ จากนั้นนำโปรแกรมที่แก้ไขแล้วไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๕ ท่าน เพื่อปรับปรุงให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขจนสมบูรณ์ ก่อนนำโปรแกรมไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

๓.๑.๒ ขั้นตอนการวิจัยในส่วนที่ ๒ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้กระบวนการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ที่มีการประเมินก่อนและหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มตัวอย่าง ๑๕ คน ทำการประเมินก่อนการทดลองด้วยแบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และมีการจัดกระทำกับกลุ่มตัวอย่างเป็นระยะเวลา ๙ วัน รวมระยะเวลาในการทำกิจกรรม ๔๙ ชั่วโมง แล้วทำการประเมินหลังการทดลอง ด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินอย่างเดียวกันกับการประเมินก่อนการทดลอง และมีการประเมินซ้ำอีกครั้งในระยะเวลาติดตามผล ๔ สัปดาห์ แล้วนำผลการประเมินมาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐาน และอภิปรายผลเพื่อหาคำตอบของปัญหาในการวิจัย

๓.๒ กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒.๑ ประชากร (Population) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ศูนย์วิทยาการกรมแพทย์ทหารเรือ จำนวน ๗๓ คน

๓.๒.๒ กลุ่มตัวอย่าง (Sample) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มตัวอย่างขั้นพัฒนาเครื่องมือ และกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างขั้นพัฒนาเครื่องมือ การเลือกกลุ่มตัวอย่างในขั้นพัฒนา (Try out) “แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล” โดยทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก จำนวน ๓๐ คน จากจำนวนนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ทั้งสิ้น ๘๔ คน

กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก จำนวน ๑๕ คน เนื่องจากเป็นขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่มตามโปรแกรมฯ เพราะจากเกณฑ์เหมาะสมของจำนวนผู้เรียนในการดำเนินการกลุ่ม คือไม่เกิน ๘ คน^๑ และเพื่อจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่อาจจะออกจาก

^๑ ทิศนา ขัมมณี, ศาสตราจารย์สอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔๙.

โปรแกรมฯ ก่อน จำนวน ๗ คน ซึ่งอาจจะทำให้ความเชื่อถือในงานวิจัยลดลงได้ ซึ่งเป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง มีขั้นตอนดังนี้

๑) ให้นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ ทุกคน ที่นับถือศาสนาพุทธ ตอบแบบประเมิน สุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล (Pre-test)

๒) สอบถามนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ ทุกคน ถึงความสมัครใจ และมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องครบตามโปรแกรมฯ ๙ วัน

๓) ถ้าผู้สมัครเกินจำนวน ๑๕ คน จะคัดเลือกนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ โดยใช้วิธีการเรียงคะแนน สุขภาวะทางปัญญาฯ จากคะแนนต่ำไปสูงนั้น เลือก ๑๕ ลำดับแรกจากผู้ที่มีความสมัครใจ และมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมการวิจัย จัดเข้าเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน ๑๕ คน

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้มี ๒ ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล ดังนี้

๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการทดลอง คือ “โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔” ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมฯ ๕ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ที่เกี่ยวข้องกับหลักภavana ๔ จากพระไตรปิฎก อรรถกถา พุทธธรรม เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเน้นการศึกษาในระดับโลกิยปัญญาท่านั้น และเอกสารที่เกี่ยวกับการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมจากนักวิชาการหลายท่านมาประยุกต์เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ ซึ่งกรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมฯ ได้จากกรอบการพัฒนามนุษย์ตามแนวภavana ๔ ของพระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วย กายภavana คีลภavana จิตตภavana และปัญญาภavana โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ มีสุขภาวะทางปัญญามากขึ้น

ขั้นตอนที่ ๒ ออกแบบในการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ สำหรับผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ จำนวน ๑๕ คน โดยอาศัยแนวภavana ๔ เป็นหลักในการดำเนินกิจกรรม ซึ่งโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ ประกอบด้วยสาระสำคัญ คือ หลักการและเหตุผล, วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกอบรม, นิยาม และโครงสร้างโปรแกรมการฝึกอบรม และแผนการฝึกอบรม เป็นเอกสารที่กำหนดแนวปฏิบัติในการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม โดยในแต่ละแผนมืองค์ประกอบย่อย ๙ อย่างดังนี้ แผนการจัดกิจกรรมที่..., ชื่อเรื่อง, ระยะเวลา, วัตถุประสงค์, สาระสำคัญ, วิธีการดำเนินกิจกรรม, สื่อ/อุปกรณ์, ตัวชี้วัด และการวัดและการประเมินผล

ขั้นตอนที่ ๓ นำโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ที่สร้างขึ้น เสนอต่อ คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ๒ ท่าน คือ พระราชปริยัติมุนี, ผศ.ดร. และ ดร.อรชร ไกรจักร์ เพื่อพิจารณาความถูกต้อง เหมาะสม และสอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของ นักศึกษาพยาบาล จากนั้นนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข

ขั้นตอนที่ ๔ ทำการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ที่ ออกแบบ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ ท่าน ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๓ ท่าน ดังนี้ (๑) พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒) ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน รองหัวหน้าภาควิชา มนุษยศาสตร์ และประธานหลักสูตรปริญญาโทศาสนากับการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหิดล และ (๓) ดร.อำนาจ บัวศิริ อดีตผู้อำนวยการสำนักเลขาธิการมหาเถรสมาคมสำนักพระพุทธศาสนา แห่งชาติ และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ จำนวน ๒ ท่าน ดังนี้ (๑) ดร.พรรณี บุญประกอบ อดีต รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ (๒) นาวาโทหญิง ดร. วัชรพร เขยสุวรรณ หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือฯ ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ความตรงตามเนื้อหา ความสอดคล้องและความเหมาะสมของเนื้อหา การจัดกิจกรรมตามรูปแบบ และความถูกต้องของภาษาที่ใช้ โดยกำหนดตัวเลือกเป็นมาตราส่วน ๔ ระดับ^๒ ดังนี้

๔ คะแนน หมายถึง สอดคล้องมาก

๓ คะแนน หมายถึง สอดคล้องพอควร หรือค่อนข้างสอดคล้อง

๒ คะแนน หมายถึง สอดคล้องน้อย

๑ คะแนน หมายถึง ไม่สอดคล้อง

โดยถือเกณฑ์ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) ที่ยอมรับได้ ตั้งแต่ ๐.๘๐ ขึ้นไป^๓

และเกณฑ์การแปลค่าเฉลี่ยความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ เป็นแบบมาตรวัดประเมินค่า ๕ ระดับ ใช้เกณฑ์ในการแปลความหมายตามเกณฑ์ของเบส (Best)^๔ ดังนี้

^๒ Polit, D.F. & Beck, C.T., **Nursing research: Principles and methods**. 7 th ed., (Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins, 2004), p. 380.

^๓ Ibid., p. 382.

^๔ ประกอบ กรรณสูตร, **สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๘.

ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ – ๕.๐๐ หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย ๓.๕๐ – ๔.๔๙ หมายถึง เหมาะสมมาก

ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ – ๓.๔๙ หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

ค่าเฉลี่ย ๑.๕๐ – ๒.๔๙ หมายถึง เหมาะสมน้อย

ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๑.๔๙ หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

โดยถือเกณฑ์ค่าเฉลี่ยความเหมาะสมของโปรแกรมที่ยอมรับได้ ตั้งแต่ ๓.๕๐ แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำต่อไป

ผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ความตรงตามเนื้อหา ได้ค่าดัชนีความตรง (CVI) ของโปรแกรมฯ อยู่ระหว่าง ๐.๙-๑.๐ และ CVI ทั้งฉบับ ได้ ๐.๙๘ แปลผล คือ ความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมฯ ยอมรับได้ และมีค่าความเหมาะสมของโปรแกรมฯ ในแต่ละแผนกิจกรรมอยู่ระหว่าง ๔.๔-๕.๐ และค่าความเหมาะสมของโปรแกรมฯ ทั้งฉบับ ได้เท่ากับ ๔.๘๙ แปลผลคือ เหมาะสมมากที่สุด

ขั้นตอนที่ ๕ นำโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ที่ได้รับการแก้ไขแล้ว ไปใช้ในการทดลอง โดยโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย ๗ กิจกรรม ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการ ๙ วัน ที่ปรากฏตามตารางที่ ๒.๑ สรุปโครงสร้างโปรแกรมฯ บทที่ ๒ หน้า ๖๖-๖๘ และในภาคผนวก หน้า ๑๔๖-๑๔๘

๓.๓.๒ เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ประกอบด้วยเครื่องมือ ๓ ฉบับ ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล, แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล และ แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ซึ่งมีรายละเอียดของขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือแต่ละฉบับ ดังนี้

๑) แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล มีขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถาม ๓ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาเอกสารและวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการพัฒนามนุษย์ตามแนวภาวนา ๔ และการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา เพื่อสร้างคำถามให้สอดคล้องกับบริบทของนักศึกษาพยาบาล

ขั้นตอนที่ ๒ นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น เสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พิจารณาความถูกต้องและเหมาะสม นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขก่อนให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ๕ ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและคุณภาพของเครื่องมือ ซึ่งผลการตรวจสอบความเหมาะสมของแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลรายข้ออยู่ระหว่าง ๐.๘-๑.๐ ความเหมาะสมของแบบสอบถาม

เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลทั้งฉบับ ได้เท่ากับ ๐.๘๔ แปลผลคือ เหมาะสม (จากคะแนนเต็ม ๑) แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำให้แบบสอบถามมีความสมบูรณ์

ขั้นตอนที่ ๓ นำแบบสอบถาม ที่ได้รับการแก้ไขแล้ว ไปใช้ในการทดลอง ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน ๔ ข้อ คือ อายุ, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน, สถานภาพครอบครัว และกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่นักศึกษาเคยปฏิบัติในรอบ ๑ ปีที่ผ่านมา ที่ปรากฏในภาคผนวก หน้า ๑๕๐

๒) แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยอาศัยโครงสร้างจากแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของพิณภา หมวกยอด (๒๕๕๘)^๕ ซึ่งสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดการพัฒนาด้านหลักไตรสิกขา ที่มีลักษณะเป็นแบบสำรวจตนเอง แบบวัดนี้เป็นไปตามกรอบที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ (ซึ่งมีค่าดัชนีสอดคล้องหรือความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา [Index of item-objective congruence: IOC] เท่ากับ ๐.๖-๑.๐ และมีค่าความสอดคล้องภายในของแบบวัดแอลฟาครอนบาค [Cronbach's alpha reliability coefficient] ทั้งฉบับ เท่ากับ .๘๔) มีขั้นตอนในการสร้างแบบประเมิน ๖ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางปัญญา และพัฒนาแบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ ๒ สร้างชุดคำถาม โดยการปรับจากแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของ พิณภา หมวกยอด เพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยนี้

ขั้นตอนที่ ๓ นำแบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา ที่พัฒนาขึ้น เสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาความถูกต้อง เหมาะสม แล้วนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข

ขั้นตอนที่ ๔ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำข้อคำถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ในแต่ละข้อคำถาม โดยพิจารณาตามแบบประเมินดัชนี ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (IOC) กำหนดตัวเลือกเป็นมาตราส่วน ๓ ระดับ^๖ ดังนี้

- +๑ คะแนน หมายถึง สอดคล้อง
- ๐ คะแนน หมายถึง ไม่แน่ใจว่าสอดคล้อง
- ๑ คะแนน หมายถึง ไม่สอดคล้อง

^๕ พิณภา หมวกยอด, “การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา”, วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๘), หน้า ๒๔๕-๒๕๖.

^๖ พิสนุ ฟองศรี, วิจัยทางการศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓๙.

โดยถือเกณฑ์การแปลค่าเฉลี่ยความสอดคล้องของผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ยอมรับได้ ตั้งแต่ ๐.๕๐ ขึ้นไป^๗ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข ให้แบบประเมินมีความสมบูรณ์

ผลสรุป ค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้อ (IOC) ของแบบประเมินสุขภาวะทางปัญญา อยู่ระหว่าง ๐.๖-๑.๐ แปลผลคือ ยอมรับได้ จึงนำทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างในขั้นพัฒนาเครื่องมือ (Try out) ต่อไป

ขั้นตอนที่ ๕ การวิเคราะห์รายข้อ (Item analysis) โดยนำแบบประเมินที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างในขั้นพัฒนาเครื่องมือ (Try out) คือนักศึกษาพยาบาลกองทัพบก จำนวน ๓๐ คน ซึ่งมีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่ใช้ในการวิจัย แล้วนำค่าคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item – Total Correlation: CITC) จากนั้นจึงปรับปรุงแก้ไขข้อคำถาม เพื่อให้มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

ขั้นตอนที่ ๖ การตรวจสอบค่าความเที่ยงตรง (Reliability) นำแบบประเมินที่ผ่านขั้นตอนการหาความตรง มาหาค่าความเที่ยงโดยหาความคงที่ภายใน (Internal consistency reliability) ของแบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาทั้งฉบับและองค์ประกอบแต่ละด้าน โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ครอนบาค ได้เท่ากับ ๐.๗๒ ซึ่งถือได้ว่าเป็นเกณฑ์ที่ยอมรับได้ เพราะเกณฑ์ที่ยอมรับได้คือ ตั้งแต่ ๐.๗๐^๘ นำแบบประเมินที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์แล้ว ไปใช้ในการทดลอง โดยมีลักษณะแบบประเมิน เกณฑ์การให้คะแนน และการแปลผล ดังนี้

การตอบแบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล ที่ได้รับการพัฒนาตามกระบวนการข้างต้น มีจำนวนข้อคำถาม ๒๐ ข้อ เป็นประโยคบอกเล่าทั้งเชิงบวกและเชิงลบ โดยประกอบไปด้วยองค์ประกอบด้าน “รู้” จำนวน ๗ ข้อ ด้าน “ตื่น” จำนวน ๗ ข้อ และด้าน “เบิกบาน” จำนวน ๖ ข้อ ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง ๑ ตัวเลือกคำตอบที่ตรงกับตนเองมากที่สุดในแต่ละข้อคำถาม ลักษณะแบบประเมินเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี ๕ ระดับของลิเคิร์ต (Likert)^๙ ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับนักศึกษามากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับนักศึกษามาก
จริงปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับนักศึกษามาก
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับนักศึกษาน้อย
ไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงกับนักศึกษา

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๐.

^๘ Cronbach, Lee J., *Essentials of Psychological Testing*. 4 th ed., (New York: Harper & Row, 1971), p.67.

^๙ ยุทธ โกยวรรณ, *พื้นฐานการวิจัย ฉบับปรับปรุงใหม่*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๕), หน้า ๑๔๑-๑๔๒.

เกณฑ์ในการให้คะแนนสภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล แบบประเมินนี้มีทั้ง ข้อความที่มีความหมายทางบวกและข้อความที่มีความหมายทางลบ ดังนี้

ข้อที่มีความหมายทางบวก จำนวน ๑๕ ข้อ ได้แก่ ข้อ ๑, ๒, ๓, ๔, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๔, ๑๖, ๑๗, ๑๙ และ ๒๐ คะแนนสูงสุดคือ ๗๕ คะแนน และคะแนนต่ำสุดคือ ๑๕ คะแนน ดังนี้

ตอบ จริงที่สุด ให้คะแนนเท่ากับ ๕

ตอบ จริงมาก ให้คะแนนเท่ากับ ๔

ตอบ จริงปานกลาง ให้คะแนนเท่ากับ ๓

ตอบ จริงน้อย ให้คะแนนเท่ากับ ๒

ตอบ ไม่จริง ให้คะแนนเท่ากับ ๑

ข้อที่มีความหมายทางลบ จำนวน ๕ ข้อ คือ ข้อ ๕, ๑๒, ๑๓, ๑๕ และ ๑๘ คะแนนสูงสุดคือ ๒๕ คะแนน และคะแนนต่ำสุดคือ ๕ คะแนน ดังนี้

ตอบ จริงที่สุด ให้คะแนนเท่ากับ ๑

ตอบ จริงมาก ให้คะแนนเท่ากับ ๒

ตอบ จริงปานกลาง ให้คะแนนเท่ากับ ๓

ตอบ จริงน้อย ให้คะแนนเท่ากับ ๔

ตอบ ไม่จริง ให้คะแนนเท่ากับ ๕

การแปลผล แบบประเมินสภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล ในการวิจัยนี้ ใช้เกณฑ์ ในการแปลความหมายตามเกณฑ์ของเบส (Best)^{๑๐} ดังนี้

ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ – ๕.๐๐ หมายถึง มีสภาวะทางปัญญา อยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย ๓.๕๐ – ๔.๔๙ หมายถึง มีสภาวะทางปัญญา อยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ – ๓.๔๙ หมายถึง มีสภาวะทางปัญญา อยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย ๑.๕๐ – ๒.๔๙ หมายถึง มีสภาวะทางปัญญา อยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๑.๔๙ หมายถึง มีสภาวะทางปัญญา อยู่ในระดับน้อยที่สุดหรือไม่มีเลย

๓) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตาม แนวทางนา ๔ มีขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถาม ๓ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อสร้างคำถามให้ สอดคล้องกับบริบทของงานวิจัยและกลุ่มตัวอย่าง

^{๑๐} ประกอบ กรรณสูตร, สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์, หน้า ๑๐๘.

ขั้นตอนที่ ๒ นำแบบสอบถามฯ ที่สร้างขึ้น เสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พิจารณาความถูกต้อง เหมาะสม นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข ก่อนให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ๕ ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและคุณภาพของเครื่องมือ ซึ่งผลการตรวจสอบความเหมาะสมของแบบสอบถามความคิดเห็นฯ รายข้ออยู่ระหว่าง ๐.๘-๑.๐ และความเหมาะสมของแบบสอบถามความคิดเห็นฯ ทั้งฉบับ ได้เท่ากับ ๐.๙๕ แปลผลคือ เหมาะสม (คะแนนเต็ม ๑.๐) แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำให้แบบสอบถามมีความสมบูรณ์

ขั้นตอนที่ ๓ นำแบบสอบถามที่ได้รับการแก้ไขแล้ว ไปใช้ในการทดลองจริง

องค์ประกอบของแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทฤษฎี ๔ ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ความคิดเห็นต่อ “โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทฤษฎี ๔” ในภาพรวม ประกอบด้วยข้อคำถามปลายเปิด จำนวน ๒ ข้อ คือ ข้อที่ ๑. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทฤษฎี ๔ และ ข้อ ๒. ท่านมีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทฤษฎี ๔ เรื่องใดบ้าง

ตอนที่ ๒ ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตร “จิตตภาวนา” ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ ประกอบด้วยชุดข้อคำถามปลายปิด จำนวน ๖ ข้อ ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง ๑ ตัวเลือก คำตอบที่ตรงกับตนเองมากที่สุดในแต่ละข้อคำถาม ลักษณะแบบประเมินเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี ๕ ระดับ ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับนักศึกษามากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับนักศึกษามาก
จริงปานกลาง	หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับนักศึกษาปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับนักศึกษาน้อย
ไม่จริง	หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงกับนักศึกษา

การแปลผล แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมการฝึกอบรม ในหลักสูตร “จิตตภาวนา” ณ ยุวพุทธิกสมาคมฯ โดยเกณฑ์การให้คะแนนข้อความที่แสดงถึงความพึงพอใจจากการเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตร “จิตตภาวนา” ณ ยุวพุทธิกสมาคมฯ จะได้คะแนนจาก ๕ ถึง ๑ สำหรับคำตอบจริงที่สุดถึงไม่จริงตามลำดับ ผู้ตอบแบบสอบถามที่ให้คะแนนมาก จะมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตร “จิตตภาวนา” ณ ยุวพุทธิกสมาคมฯ ระดับมาก เกณฑ์ในการแปลความหมายตามเกณฑ์ของเบส (Best) ดังนี้

- ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ - ๕.๐๐ หมายถึง มีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตร
“จิตตภาวนา”ณ ยุวพุทธรฯ อยู่ในระดับมากที่สุด
- ค่าเฉลี่ย ๓.๕๐ - ๔.๔๙ หมายถึง มีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตร
“จิตตภาวนา”ณ ยุวพุทธรฯ อยู่ในระดับมาก
- ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ - ๓.๔๙ หมายถึง มีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตร
“จิตตภาวนา”ณ ยุวพุทธรฯ อยู่ในระดับปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย ๑.๕๐ - ๒.๔๙ หมายถึง มีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตร
“จิตตภาวนา”ณ ยุวพุทธรฯ อยู่ในระดับน้อย
- ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ - ๑.๔๙ หมายถึง มีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตร
“จิตตภาวนา”ณ ยุวพุทธรฯ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

๓.๔ เครื่องมือและการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ที่มีการประเมินก่อนและหลังการทดลอง และใน
ระยะติดตามผล ๔ สัปดาห์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกอบรมแนวภาวนา ๔ ต่อการเสริมสร้าง
สุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล โดยมีการดำเนินการเป็น ๓ ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการทดลอง
ขั้นตอนการติดตามผล และการดำเนินการวิจัยในแต่ละระยะ มีรายละเอียด ดังนี้

๓.๔.๑ ขั้นตอนการทดลอง ประกอบด้วย ๓ องค์ประกอบ ดังนี้ การเตรียมความพร้อม
ของผู้วิจัย, การสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย และการประสานขอความร่วมมือในการเก็บ
รวบรวมข้อมูล ดังนี้

๓.๔.๑.๑ การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของเครื่องมือ
ในการทดลองในโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ผู้วิจัยมีการเตรียมความพร้อม โดยศึกษา
ความรู้เกี่ยวกับหลักภาวนา ๔ และการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ประกอบกับการเข้ารับ
การฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมในหลักสูตรต่างๆ ดังนี้ หลักสูตร “จิตตภาวนา” ณ ยุวพุทธิกสมาคมฯ
เป็นเวลา ๓ วัน, หลักสูตร “เพียงแคร์” ณ ยุวพุทธิกสมาคมฯ เป็นเวลา ๕ วัน, หลักสูตร “วิปัสสนา
กรรมฐาน” ณ ยุวพุทธิกสมาคมฯ เป็นเวลา ๘ วัน, เข้าปฏิบัติ ณ ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุ
จังหวัดกรุงเทพมหานคร เป็นเวลา ๑๕ วัน อีกทั้งได้มีการฝึกกำหนดอิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวัน
และรับประทานอาหารอย่างมีสติ วันละ ๑ มื้ออาหาร และฝึกปฏิบัติในรูปแบบ เดินจงกรม และนั่ง
สมาธิ วันละ ๑ ชั่วโมง ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องทุกวัน เป็นเวลา ๓ เดือน ซึ่งก่อนหน้านี้ผู้วิจัยได้เคย
เข้ารับการฝึกอบรมในสถานปฏิบัติธรรมของยุวพุทธิกสมาคมฯ ในหลักสูตรต่าง ๆ ปีละ ๒ ครั้ง ๆ ละ
๓-๘ วัน อย่างต่อเนื่องมาแล้ว ๒๐ ปี

๓.๔.๑.๒ การสร้างและพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง มี ๑ ฉบับ และเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล มี ๓ ฉบับ ดังนี้

๑) โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทฤษฎี ๔ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำไปขอความเห็นจากคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสม แล้วนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ ท่าน ก่อนนำไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

๒) แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำไปขอความเห็นจากคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสม แล้วนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการเก็บข้อมูล

๓) แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของพิณนภา หมวกยอด (๒๕๕๘) แล้วนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ ท่าน จากนั้นทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างในขั้นพัฒนาเครื่องมือ (Try out) จำนวน ๓๐ คน และตรวจสอบค่าความเที่ยงของแบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาทั้งฉบับ และองค์ประกอบแต่ละด้าน ก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มทดลองทั้งก่อน หลัง และติดตาม ๔ สัปดาห์

๔) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทฤษฎี ๔ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำไปขอความเห็นจากคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสม แล้วนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ ท่าน ก่อนนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมฯ

ตัวอย่างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทฤษฎี ๔:

รายละเอียดของกิจกรรม “แผนการจัดกิจกรรมที่ ๓”

ชื่อกิจกรรม: ภาวภูวนา ด้วยสติ

ระยะเวลา: วัน.... เวลา.... รวม ๑.๓๐ ชั่วโมง

วัตถุประสงค์: เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- ๑) มีสติในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น
- ๒) มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรงเกื้อหนุนชีวิตให้ดีขึ้น
- ๓) มีการบริโภคอาหารด้วยปัญญา

สาระสำคัญ คือ

- ๑) ฝึกสติในการบริหารร่างกายด้วยท่ากายบริหารราชานวรี
- ๒) ฝึกมีสติในชีวิตประจำวัน
- ๓) ฝึกการรับประทานอาหารอย่างมีสติ

วิธีการดำเนินกิจกรรม

๑) อธิบายความสำคัญของการมีสติในชีวิตประจำวัน ใช้เวลา ๑๐ นาที

๒) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกสติในการบริหารร่างกายด้วยท่ากายบริหารราชนาวิ โดยให้ปฏิบัติตามสื่อวีดิทัศน์การบริหารร่างกายแบบราชนาวิโดยโรงเรียนสื่อสารและเทคโนโลยีสารสนเทศ จำนวน ๑๗ ท่า ในรอบที่ ๑ ของการบริหาร ผู้วิจัยอธิบายการมีสติในการรับรู้การเคลื่อนไหวตามท่าบริหาร ความตึง/หย่อน และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทุกขณะที่บริหาร จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกสติในการบริหารเดิมอีกครั้ง ตามสื่อวีดิทัศน์การบริหารร่างกายแบบราชนาวิ โดยในรอบที่ ๒ นี้ผู้วิจัยจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกสังเกตกายใจของตนเองในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกายตามท่าบริหาร โดยไม่อธิบายสอดแทรกในขณะที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกสติอยู่จนครบ ๑๗ ท่า จากนั้นขออาสาสมัคร ๒ คน ในการแสดงความรู้สึก และได้อะไรจากกิจกรรมฝึกสติในการบริหารร่างกายนี้ ใช้เวลารวม ๓๐ นาที

๓) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม ๆ ละ ๕ คน ให้โจทย์แต่ละกลุ่มระดมสมอง ๑๐ นาที เพื่อที่จะอธิบายและแสดงการกำหนดสติในชีวิตประจำวันที่ได้รับมอบหมาย ได้แก่ ชักผ้า, เข้าห้องน้ำ หรือแปรงฟัน ใช้เวลากลุ่มละ ๕ นาที เมื่อการนำเสนอเสร็จสิ้นทุกกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้การกำหนดสติในชีวิตประจำวันสมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมเวลาทั้งสิ้น ๓๐ นาที

๔) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสวดบทพิจารณาอาหารพร้อมกัน จากนั้นผู้วิจัยอธิบายพร้อมสาธิตการฝึกสติในการรับประทานอาหารมื่อเย็นและดื่มน้ำอย่างมีสติ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตาม ใช้เวลา ๒๐ นาที

๕) สอบถามความรู้สึกและข้อสงสัย และตอบคำถาม

สื่อ/อุปกรณ์ : โน้ตบุค เพาเวอร์พอยท์ โปรเจคเตอร์ และจอโปรเจคเตอร์, เพาเวอร์พอยท์ เรื่องสติในชีวิตประจำวัน, สื่อวีดิทัศน์ การบริหารร่างกายแบบราชนาวิ, บทพิจารณาอาหาร จำนวน ๑๖ แผ่น, อาหารและเครื่องดื่ม จำนวน ๑๖ ชุด และแบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล

ตัวชี้วัด: ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาลมากขึ้นกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ในข้อต่อไปนี้ ข้อ ๙ ฉันมักหลงลืมบ่อยๆ แต่ฉันก็พยายามค้นหาสาเหตุ ข้อ ๑๐ ฉันตั้งใจเรียนทุกวิชา แม้เป็นวิชาที่ฉันไม่ค่อยชอบก็ตาม ข้อ ๑๒ ฉันหลับในห้องเรียนบ่อย เพราะพักผ่อนไม่เพียงพอ และข้อ ๑๓ ฉันไม่สามารถบังคับตนเองให้ทำตามตารางแผนงานต่าง ๆ ได้

การวัดและการประเมินผล: แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล และการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นรายบุคคลในการดำเนินกิจกรรม

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล:

ฉบับที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สถานภาพครอบครัว กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่นักศึกษาเคยปฏิบัติในรอบ ๑ ปี ที่ผ่านมา (สวดมนต์ นั่งสมาธิ อ่านหนังสือธรรมะ ฟังธรรมบรรยาย ใส่บาตร รักษาศีล ๕ เข้าปฏิบัติธรรม)

ฉบับที่ ๒ แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล

คำชี้แจง ขอให้นักศึกษาอ่านข้อความอย่างตั้งใจ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความเป็นจริงของนักศึกษามากที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

จริงที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับนักศึกษามากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับนักศึกษามาก
จริงปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับนักศึกษาปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นเป็นจริงตรงกับนักศึกษาน้อย
ไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงกับนักศึกษา

รายการ	จริง ที่สุด	จริง มาก	จริงปาน กลาง	จริง น้อย	ไม่ จริง
๑. ฉันคิดเสมอว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก					
๒. ฉันนึกขอบคุณเหตุการณ์ที่ไม่ดีในอดีต เพราะมันเป็นบทเรียนให้ฉันเข้มแข็งขึ้น					
:					
๒๐. ฉันสุขใจเมื่อมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม					

(รายละเอียดที่สมบูรณ์ปรากฏในภาคผนวก หน้า ๑๕๑-๑๕๒)

ฉบับที่ ๓ แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึก อบรมตามแนวภavana ๔

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาในการเข้าร่วมการฝึกอบรมใน “โปรแกรมการฝึก อบรมตามแนวภavana ๔” ในภาพรวม ให้นักศึกษาเขียนข้อความเพื่อแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักศึกษาตามความเป็นจริง ๒ ข้อ คือ ข้อ ๑. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรในการเข้าร่วม “โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔” และ ข้อ ๒. ท่านมีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะใน “โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔” เรื่องใดบ้าง ที่ปรากฏในภาคผนวก หน้า ๑๔๘

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาในการเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตร “จิตตภาวนา” ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๖ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๐

คำชี้แจง ขอให้นักศึกษาอ่านข้อความอย่างตั้งใจ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักศึกษามากที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

รายการ	จริง ที่สุด	จริงมาก	จริงปาน กลาง	จริงน้อย	ไม่ จริง
๑. ฉันมีศรัทธาในการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนามากขึ้น					
๒. ฉันเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มากขึ้น					
:					
๖. ฉันคิดว่า วิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ ควรจัดอบรมในลักษณะนี้ แก่นักศึกษาทั้งหมด					

(รายละเอียดที่สมบูรณ์ปรากฏในภาคผนวก หน้า ๑๕๔)

๓.๔.๑.๓ การประสานขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล งานวิจัยนี้ดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ โดยมีพระวิทยากรในกิจกรรมของโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางนา ๔ จำนวน ๔ รูป และใช้สถานที่ในการดำเนินกิจกรรมส่วนใหญ่ที่วิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ จำนวน ๖ วัน และยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ จำนวน ๓ วัน ในการประสานเพื่อขอความร่วมมือในการดำเนินการทดลองโปรแกรมการฝึกอบรมฯ มีดังนี้

๑) ผู้วิจัยเสนอโครงการวิจัย เพื่อขอรับการพิจารณาและรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย กรมแพทยทหารเรือ และสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ และยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

๓) ประสานนิมนต์พระภิกษุสงฆ์จำนวน ๔ รูป ได้แก่ พระมหาปรียงค์ เมธินิสฺสฺส,ดร. เพื่อเป็นพระวิปัสสนาจารย์ในกิจกรรมที่ ๒ จิตตภาวนาหนึ่นนำศรัทธา พระมหานุกูล อภิปัญฺณ,ดร. เพื่อเป็นพระวิปัสสนาจารย์ในกิจกรรมที่ ๓ ปัญญาภาวนาพาสุข และพระวิทยากร พระมหาจุลพล สารทสสี และ พระมหาขวัญชัย ปุตุตฺติเสโส ในกิจกรรมที่ ๕ ศีลภาวนา อย่างรู้เท่าทัน ของโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทางนา ๔

๔) ประสานประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ของวิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ จำนวน ๗๓ คน เพื่อคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๑๕ คน ตามคุณสมบัติที่กำหนด

๓.๔.๒ ขั้นตอนดำเนินการในการทดลอง มีขั้นตอนดังนี้

๑) เมื่อกลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยชี้แจงตามเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย และลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

๒) เก็บข้อมูลแบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล จากกลุ่มตัวอย่าง ก่อนดำเนินการกิจกรรมในโปรแกรมฯ (Pre-test)

๓) ขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างในการบันทึกภาพตลอดการดำเนินกิจกรรม และชี้แจงรายละเอียดของการรักษาความลับของข้อมูลที่จะบันทึก

๔) ดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ตามโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทฤษฎี ๔ ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย ๗ กิจกรรม ใช้ระยะเวลาดำเนินการ ๙ วัน เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล

๕) หลังเสร็จสิ้นโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทฤษฎี ๔ ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล (Post-test) และแบบสอบถามความคิดเห็นของผลที่นักศึกษาได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทฤษฎี ๔ ทันทีที่จบโปรแกรมฯ

๓.๔.๓ ขั้นตอนติดตามผล มีขั้นตอนดังนี้ หลังจากการเข้าร่วมฝึกอบรมในโปรแกรมฯ แล้ว กลุ่มตัวอย่างกลับไปใช้ชีวิตตามปกติ เหมือนกับช่วงก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และหลังสิ้นสุดการจัดโปรแกรมฯ แล้ว ๔ สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล (Post-test) อีกครั้ง

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๕.๑ ข้อมูลส่วนบุคคล ใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

๓.๕.๒ วิเคราะห์ความแตกต่างของสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาลของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) และใช้ Dependent Student T-test ในการทดสอบสมมติฐานของการวิจัย

๓.๕.๓ วิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นของผลที่นักศึกษาได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวทฤษฎี ๔ ข้อมูลตอนที่ ๑ ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ส่วนการวิเคราะห์ตอนที่ ๒ โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน