

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของระดับความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ของพระนักศึกษาลักสูตรประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ ณ ศูนย์การศึกษาวัดพระชนามิต ต.ท่าโรง อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2552 ตามขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
3. วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ พระนักศึกษาลักสูตรประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ณ ศูนย์การศึกษาวัดพระชนามิต ต.ท่าโรง อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 45 รูป
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ พระนักศึกษาลักสูตรประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ณ ศูนย์การศึกษาวัดพระชนามิต ต.ท่าโรง อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 45 รูป โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) (เกษม สำหรับวิทยุ, 2543, หน้า 25) ซึ่งเป็นพระสังฆาธิการระดับเจ้าคณะ, รองเจ้าคณะ, เจ้าอาวาส, รองเจ้าอาวาส, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสและครูสอนพระปริยัติธรรม

#### เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือโดยเป็นลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. แบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างตามขั้นตอนดังนี้
  - 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวุฒิภาวะทางอารมณ์
  - 1.2 ปรับปรุงพัฒนาจากแบบวัดภาวะความเป็นผู้ใหญ่ ของรองศาสตราจารย์อารี

ตันท์เจริญรัตน์ และตามกรอบแนวคิดของนางพางา ลิ้มสุวรรณ (2552, เว็บไซต์) และงานวิจัยเรื่อง

ผลการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยเทคนิคพิษณุโลก ของพระธรรมบุญ จงคำ และคณะ (2545)

1.3 ดำเนินการสร้างแบบวัดคุณลักษณะทางอารมณ์ ซึ่งแบบวัดนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน มีรายละเอียดดังนี้

1.3.1 ตอนที่ 1 เป็นแบบวัดชนิดตรวจสอบรายการ (Check List) ซึ่งจะถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวในเรื่อง สถานะพระสังฆาธิการ ตำแหน่งทางคณะสงฆ์

1.3.2 ตอนที่ 2 แบบวัดคุณลักษณะทางอารมณ์ มีทั้งหมด 5 ระดับ คือ

5 หมายถึง มากที่สุด

4 หมายถึง มาก

3 หมายถึง ปานกลาง

2 หมายถึง น้อย

1 หมายถึง น้อยที่สุด

โดยจำแนกเป็น 4 ด้าน ดังนี้คือ

1. ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง ข้อ 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15

2. ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเอง ข้อ 16,17,18,19,20,21,22,23,24,25, 26,27,28,29,30,31,32

3. ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ข้อ 33,34,35,36,37,38,39, 40,41,42,43,44,45,46,

4. ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ข้อ 47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57, 58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70

ข้อความมีความหมายไปในทางบวกเป็นส่วนมาก มีเพียงข้อที่ 8, 49, 50 มีความหมายในทางลบ

เกณฑ์การให้คะแนน ทางบวก ได้แก่ 5 หมายถึง มากที่สุด 4 หมายถึง มาก

3 หมายถึง ปานกลาง 2 หมายถึง น้อย

1 หมายถึง น้อยที่สุด

ทางลบ ได้แก่ 5 หมายถึง น้อยที่สุด 4 หมายถึง น้อย

3 หมายถึง ปานกลาง 2 หมายถึง มาก

1 หมายถึง มากที่สุด

### ตัวอย่างแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์

หัวข้อเรื่ององค์ประกอบเกี่ยวกับวุฒิภาวะทางอารมณ์	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1) ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง					
1. ข้าพเจ้ามักใช้สติสัมปชัญญะเมื่อเวลาทำพูดและคิด					
2. ข้าพเจ้าคิดใคร่ครวญเองและตัดสินใจด้วยตนเอง					
3. ก่อนที่ข้าพเจ้าจะตัดสินใจอะไร จะต้องสำรวจความพอใจไม่พอใจของตน					

1.4 นำแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบเพื่อปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ แล้วนำมาหาค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหาคือหาค่า IOC (Item Objective Congruence) ได้ค่า  $IOC = 0.60 - 1$  สำหรับผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ ครั้งนี้ ได้แก่

1.4.1 พระจิตวงษ์ อนุตฺตโร เลขานุการสำนักงานคณะบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

1.4.2 ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

1.4.3 ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

1.5 นำแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบเพื่อปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับพระนิสิตปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต ปี 1 คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ห้องเรียนจังหวัดเพชรบูรณ์ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และส่วนมากท่านเป็นพระที่มีอายุพรรษาเท่าๆ กับพระนักศึกษา เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) (อารี ตัณฑท์เจริญรัตน์, 2552, หน้า 73-75) โดยมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .9516

2. การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้นำพระนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ทั้งที่เป็นการปฏิบัติในรายวิชาการรวมภาคปฏิบัติ ตลอดภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2552 ของ

หลักสูตรประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ และเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมประจำปี ปีการศึกษา 2552 เป็นเวลา 9 วัน ซึ่งได้เน้นให้สอดคล้องกับแบบวัดคุณภาวะทางอารมณ์ ทั้ง 4 ด้าน คือ

- 2.1 ด้านสามารถรู้และควบคุมอารมณ์ตัวเอง
- 2.2 ด้านความมีเหตุผลและบริหารอารมณ์ตัวเอง
- 2.3 ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
- 2.4 ด้านสามารถรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

โดยผู้วิจัยได้ขอคำแนะนำและขอคำปรึกษาจากพระวิปัสสนาจารย์ ของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และจากอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้วิจัยได้วิเคราะห์เปรียบเทียบ ความสอดคล้องซึ่งกันและกันระหว่าง การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 กรอบแนวคิด แบบวัดคุณภาวะทางอารมณ์ และกิจกรรมการปฏิบัติของพระนักศึกษา ดังแสดงในภาคผนวก ค หน้า 117-120

การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่เป็นการปฏิบัติในรายวิชาธรรมภาคปฏิบัติ และที่เป็นการฝึกปฏิบัติในโครงการปฏิบัติธรรม ปีการศึกษา 2552 นั้นมีรายละเอียดดังนี้

การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ของพระนักศึกษารายวิชา ธรรมภาคปฏิบัติ นั้น ท่านจะปฏิบัติ 2 ชั่วโมง ต่อ 1 สัปดาห์ โดยเป็นการเรียนภาคทฤษฎีไปพร้อมกับการปฏิบัติจริง โดยใช้ห้องเรียนและห้องประชุมในศูนย์การศึกษาวัดพระชนามิตเพื่อทำกิจกรรม การฝึกพัฒนาจิตหลัก ๆ มีดังต่อไปนี้

1. การขอกรรมฐาน พระอาจารย์ผู้สอนจะเป็นผู้นำกล่าวขอกรรมฐานอันเป็นทั้ง ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติจริง
2. การเดินจงกรม โดยแบ่งเป็นการเดินจงกรม 2 ระยะเวลา ระยะเวลาที่ 1 กำหนดว่า “ชว อย่างหนอ ช้าย่างหนอ” ระยะเวลาที่ 2 กำหนดว่า “ยกหนอ เขยิบหนอ” ซึ่งโดยปกติแล้วการเดิน จงกรม จะมี 6 ระยะเวลา (โดยมากพระอาจารย์ผู้สอนจะสอนทั้ง 6 ระยะเวลา เพื่อเตรียมพร้อมในการเข้าฝึก ในโครงการปฏิบัติธรรมประจำปี) โดยกำหนดอริยาบถเดินซึ่งใช้สติเป็นตัวตั้ง,ตัวนำ,ตัวกำหนด ให้ มีสติอยู่กับอริยาบถนั้น ๆ อันเป็นปัจจุบันขณะ ดังแสดงในภาคผนวก ง หน้า 126-127
3. การนั่งวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการกำหนดอริยาบถนั่ง โดยใช้สติเป็นตัวตั้ง,ตัวนำ กำหนดที่ต้นจิตกลางจิตและปลายจิต เพื่อให้จิตอยู่กับปัจจุบันขณะสงบเป็นสมาธิ โดยเริ่มแรก กำหนดเป็น 2 ระยะเวลา คือ พอง-หนอ และยุบ-หนอ ดังแสดงในภาคผนวก ง หน้า 128

4. ฟังการบรรยายหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกันกับธรรมภาคปฏิบัติ เช่น พระไตรลักษณ์ อธิติบาท 4 พรหมวิหาร 4 มรรคมีองค์ 8 นิวรณ์ธรรม 5 เป็นต้น (ดังแสดงในภาคผนวก ง หน้า 129-130) จากอาจารย์ผู้บรรยาย ทั้งนี้จะอยู่ในดุลยพินิจของอาจารย์ผู้บรรยายประจำวิชาว่าวันใด ควรจะเรียนภาคปฏิบัติและภาคทฤษฎี แต่ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ข้อสังเกตการณ์ว่า อาจารย์ผู้บรรยายประจำวิชาจะเน้นที่ภาคการปฏิบัติเป็นส่วนมาก เพราะหากพูดหรือบรรยายมากในข้อธรรมพระนักศึกษาก็จะไม่ค่อยสนใจ

การฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ของพระนักศึกษานี้ในโครงการปฏิบัติธรรมประจำปี ปีการศึกษา 2552 นั้น พระนักศึกษาก็อยู่ในโครงการเป็นเวลา 8 คืน 9 วัน ซึ่งในแต่ละวันจะมีกิจวัตรประจำวันเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมทั้งสิ้น ซึ่งจะมีรายละเอียดเหมือนกับการฝึกภาคปฏิบัติในรายวิชาธรรมภาคปฏิบัติทุกประการ แต่ที่แตกต่างคือจะมีความเข้มในการฝึกปฏิบัติมากกว่าเดิมและเพิ่มระดับการฝึกปฏิบัติในขั้นที่สูงขึ้นไปอีกทุกระดับ และจะเปลี่ยนจากพระอาจารย์ประจำวิชาเป็นพระวิปัสสนาจารย์จากทางมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นผู้ฝึกอบรมพัฒนาแทน โดยผู้วิจัยได้เป็นผู้สังเกตการณ์ และเป็นอาจารย์ดูแลประจำกลุ่ม 8 ซึ่งกลุ่ม 8 เป็นพระนักศึกษานักศึกษา (ป.บส.) ทั้งหมด (ดังแสดงในภาคผนวก ข หน้า 104) ซึ่งนอกจากกิจกรรมการฝึกพัฒนาจิตดังที่กล่าวไว้ในส่วนของรายวิชาธรรมภาคปฏิบัติแล้ว จะมีกิจกรรมการฝึกพัฒนาจิตในโครงการ โดยจะมีกิจวัตรประจำวัน (ดังแสดงในตาราง 10 หน้า 122) และจะเรียงต่อตามลำดับในรายวิชาธรรมภาคปฏิบัติ ได้แก่

5. ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็นทุก ๆ วัน ที่อยู่ประจำในโครงการ ซึ่งเป็นบทสวดที่พระภิกษุสามเณรอุบาสกอุบาสิกาและพุทธศาสนิกชนใช้ทั่วไป ดังแสดงในภาคผนวก ค หน้า 112 และหน้า 119

6. บิณฑบาตแล้วต้องพิจารณาก่อนฉันทุกวัน หรือที่เรียกว่า “ปัจจุเวกขณะวิธี” ดังแสดงในภาคผนวก ค หน้า 113 และหน้า 119

7. แบ่งเป็นกลุ่มย่อยหรือที่เรียกว่า “ปฏิบัติธรรมตามฐาน” ดังแสดงในภาคผนวก ค หน้า 114 และหน้า 120

8. ในการฝึกพัฒนาจิตในโครงการ พระวิปัสสนาจารย์จะสอบอารมณ์กรรมฐานของพระนักศึกษารูป เพื่อประเมินผลการปฏิบัติ นี้เรียกว่า “สอบอารมณ์” ดังแสดงในภาคผนวก ค หน้า 115 และหน้า 120

9. ปัจฉิมนิเทศ เป็นกิจกรรมส่งท้ายหรือพิธีปิดโครงการนั่นเอง ดังแสดงในภาคผนวก ค หน้า 116 และหน้า 120

## วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

### 1. ขั้นเตรียมการทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการศึกษาค้นคว้าผู้วิจัยได้ทำตามขั้นตอนดังนี้  
ทำหนังสือขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวรถึงผู้บริหารฝ่าย  
วิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ศูนย์การศึกษาวัดพระธานีมิตร ต.ท่าโรง  
อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์ เพื่อขอความร่วมมือในการศึกษาค้นคว้าและเก็บข้อมูล

2. ขั้นดำเนินการทดลอง ผู้ศึกษาค้นคว้าได้นำแบบวัดคุณภาพทางอารมณ์ มาใช้วัด  
กับพระนักศึกษาลัทธิสุตฺตประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.) โดยใช้กับกลุ่ม  
พระนักศึกษาลัทธิสุตฺตประกาศนียบัตร การบริหารกิจการคณะสงฆ์ทั้งหมด ก่อนการเข้าร่วมการ  
ฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 (Pre-test)

### 3. ขั้นประเมินผล

3.1 หลังสิ้นสุดการทดลองหรือหลังการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4  
โดยเข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมประจำปี ปีการศึกษา 2552 เพื่อฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญ  
สติปัฏฐาน 4 และในรายวิชาธรรมภาคปฏิบัติ ในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2552 ผู้วิจัย  
นำแบบวัดคุณภาพทางอารมณ์ให้พระนักศึกษาทั้งหมด ได้ทำอีกครั้งหนึ่ง (Post-test)

3.2 นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดคุณภาพทางอารมณ์ก่อนเข้าร่วม การฝึก  
พัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 และหลังเข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4  
มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิธีทางสถิติ ได้แก่ หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และ  
ทดสอบค่าที (t – test)

## การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบคะแนน ที่ได้จากแบบวัดคุณภาพทางอารมณ์ของพระนักศึกษาก่อนเข้าร่วม  
การพัฒนาจิตโดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 (Pre-test) และหลังจากการได้เข้าร่วมการฝึกพัฒนาจิต  
โดยการเจริญสติปัฏฐาน 4 (Post-test) โดยใช้ค่าทดสอบที (t – test) แบบกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็น  
อิสระจากกัน (t – test dependent sample) (เกษม สานรายทิพย์, 2543, หน้า 254-255)

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้ใช้สถิติทั่วไปในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

### 1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร (เกษม สหรัยทิพย์, 2543, หน้า 224-225)

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

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณลักษณะทางอารมณ์
	$\sum X$	แทน	ผลรวมทั้งหมดของคะแนนในกลุ่ม
	$n$	แทน	จำนวนคนทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (เกษม สหรัยทิพย์, 2543, หน้า 227)

$$SD = \sqrt{\frac{N\sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ	S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	$\sum x^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละคนยกกำลังสอง
	$N$	แทน	จำนวนคน

2. สถิติสำหรับเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบกลุ่มตัวอย่างไม่อิสระจากกัน (t – test dependent sample) (เกษม สหรัยทิพย์, 2543, หน้า 254-255)

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

	Df	=	n - 1
เมื่อ	t	=	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาแบบที่
	n	=	แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

D = แทน ผลต่างของคะแนนจากการทำแบบวัดคุณภาพ  
ทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองแต่ละด้าน