

บทที่ 3 วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนาต่อความเครียดในนักศึกษาพยาบาล

กลุ่มตัวอย่างและขนาดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างและขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 (ซึ่งเคยผ่านการฝึกอบรมในโครงการพัฒนาจิต ซึ่งจัดโดยกิจการนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 2 วัน) จำนวน 56 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 28 คน และกลุ่มควบคุม 28 คน โดยทั้ง 2 กลุ่มถูกจับคู่ให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันในทุกเรื่อง (อายุ เพศ เกรด สถานภาพของบิดามารดา ประสบการณ์การฝึกสมาธิ รายจ่ายต่อเดือน ภูมิภูมิลำเนา) การกำหนดกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณ effect size ของงานวิจัยของ ฮารีและคณะ (2549) เรื่อง ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อ ความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า effect ที่คำนวณได้ = 0.8 นำไปเปิดตารางของ Cohen (1988) โดยกำหนดค่า power analysis = 0.8 ค่าความคลาดเคลื่อน (α) = 0.05 จะได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 26 คน ผู้วิจัยจึงเลือกใช้เพียงกลุ่มละ 28 คน และหิบบสลากเพื่อแบ่งเข้ากลุ่มทดลองและควบคุม

ขั้นตอนและวิธีการในการรวบรวมข้อมูล

- 1) เข้าพบนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 เพื่อชี้แจงให้ทราบวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย รายละเอียดของการทำวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 2) ขออนุญาตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยให้การพิทักษ์สิทธิ์ก่อนการทำวิจัย โดยอธิบายให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธ และยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยตามต้องการ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อนักศึกษา
- 3) ขออนุญาต คณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ในการทำวิจัยกับนักศึกษาพยาบาล และผ่านคณะกรรมการจริยธรรมทางการวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์
- 4) ผู้วิจัยจัดการขอใช้สถานที่ในการฝึกปฏิบัติจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ พร้อมทั้งจัดเตรียมสถานที่ให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติ โดยขอใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ จากคณะพยาบาลศาสตร์ ด้วย
- 5) เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลและแบบวัดความเครียดให้กลุ่มตัวอย่างทำ โดยกรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามได้

6) ดำเนินการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบเมตตาภาวนา ดังนี้

6.1) กลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติ

6.2) กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยนัดหมายให้มารวมกันในเวลา 17.30 น. เป็นเวลาติดต่อกัน 10 วัน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำการฝึกปฏิบัติแบบเมตตาภาวนา โดยแผ่เมตตาให้ตัวเอง 40 นาที (ทำในขณะที่เดินจงกรม ระยะที่ 1 20 นาที และ นั่งสมาธิ 20 นาที) รวมเวลาที่ฝึกปฏิบัติทั้งหมด 10 วัน

7) ผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และแบบวัดความเครียด ก่อนเข้าโครงการ หลังจากนั้นกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดความเครียดทุกวัน จากวันที่ 1-10 กลุ่มทดลองตอบแบบวัดความเครียดก่อนการฝึกปฏิบัติในวันที่ 1-10 และทุกวัน ภายหลังจากการฝึกปฏิบัติเสร็จทันที

สรุปกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ตอบแบบสอบถามเพื่อวัดความเครียด 21 ครั้ง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยมีแนวทางในการพิทักษ์สิทธิ ของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง อธิบายวัตถุประสงค์ขั้นตอนและรายละเอียดในการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูลรวมทั้งเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ ก่อนที่จะตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย

2. อธิบายให้ทราบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือไม่ก็ได้และถ้าหากตัดสินใจเข้าร่วมวิจัยแล้วก็สามารถถอนจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างแต่เพียงอย่างเดียว

3. เมื่อกลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะให้กล่าวคำยินยอมด้วยวาจาและเซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

4. ในการวิจัยจะคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวและไม่รบกวนกิจวัตรประจำวันของกลุ่มตัวอย่าง ในขณะที่ทดลอง หากกลุ่มตัวอย่างมีกิจธุระผู้วิจัยยินดีที่จะหยุดทดลองและการตอบแบบสอบถามครั้งนั้น

5. กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะปกปิดข้อมูลที่ไม่ต้องการจะเปิดเผย

6. ตลอดการวิจัยกลุ่มตัวอย่างสามารถซักถามข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ตลอดจนการตรวจสอบข้อมูลของตนเองที่ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมไว้

7. ในการนำเสนอข้อมูลและเขียนรายงานการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมโดยไม่เฉพาะเจาะจงผู้ใด

8. ผู้วิจัยจะนำผลการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาการฝึกปฏิบัติสมาธิแก่นักศึกษาและบุคคลทั่วไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ รายจ่าย สภาพครอบครัว เกรด ประสิทธิภาพการฝึกสมาธิ และภูมิปัญญา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง
2. แบบสอบถามความเครียด ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเครียดของสุชีรา และคณะ (2543) ซึ่งได้พัฒนา แบบวัดความเครียดในคนไทย ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 24 ข้อ เป็นข้อคำถามที่มีความรู้สึกทางลบจำนวน 12 ข้อ และข้อคำถามที่มีความรู้สึกทางบวก 12 ข้อ

ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 3 ระดับ คือ

รู้สึกบ่อย ๆ รู้สึกเป็นครั้งคราว ไม่เคยรู้สึกเลย

ผู้วิจัยได้ให้ค่าคะแนนในการตอบดังนี้

รู้สึกบ่อย ๆ	ค่าคะแนน	1
รู้สึกเป็นครั้งคราว	ค่าคะแนน	2
ไม่เคยรู้สึกเลย	ค่าคะแนน	3

ส่วนข้อคำถามที่มีความรู้สึกทางบวกได้ทำการกลับค่าคะแนน แบบสอบถามจึงมีค่าคะแนนอยู่ในช่วง 24-72 คะแนน โดยค่าคะแนนที่สูงจะมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ส่วนค่าคะแนนที่ต่ำจะมีความเครียดในระดับสูง ก่อนนำเครื่องมือมาใช้ได้ขออนุญาตการใช้เครื่องมือจากผู้สร้าง และได้นำมาหาความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์ อัลฟา ของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.82

3. เครื่องมือวัดระดับสมาธิ

เครื่องมือวัดระดับสมาธิ ผู้วิจัยจะสร้างขึ้นเองจากการทบทวนวรรณกรรม โดยมีคำถามเพียง 1 ข้อ

ลักษณะคำตอบเป็นระดับคะแนนตั้งแต่ 0-5

- 5 คะแนน หมายถึง จิตจดจ่อหรือตั้งมั่นตลอดเวลา
- 4 คะแนน หมายถึง จิตจดจ่อหรือตั้งมั่นเป็นส่วนใหญ่
- 3 คะแนน หมายถึง จิตจดจ่อหรือตั้งมั่นปานกลาง
- 2 คะแนน หมายถึง จิตจดจ่อหรือตั้งมั่นน้อย
- 1 คะแนน หมายถึง จิตไม่เคยจดจ่อหรือตั้งมั่นเลย

ก่อนนำมาใช้ ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปหาความตรง โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และผู้วิจัยหาความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์ อัลฟา ของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.72

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาประมวล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยใช้สถิติบรรยาย คือการแจกแจงความถี่ ร้อยละ

ฝ่ายหอสมุด

คุณหญิงหลง อรรถกระวีสุน

ค่าเฉลี่ย การทดสอบด้วย Independent t-test และ Chi-Square test

2. ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA

3. ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในแต่ละวันของกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุมหรือระหว่างกลุ่ม ด้วยสถิติ Independent t-test และ Paired t-test

4. ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับสมาธิของกลุ่มทดลองด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA