

### บทที่ 3

#### วิธีการวิจัย

วิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกวิปัสสนาแบบกรรมฐานต่อความเครียดและระดับสติในนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างและขนาดกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่เคยผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน ในโครงการพัฒนาจิต ของ ดร.สิริ กรินชัย เป็นเวลา 7 วัน 8 คืนมาแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์ จำนวน 78 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม โดยจับคู่ให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันในเรื่อง เกรดเฉลี่ย อายุ แหล่งฝึกงาน รายจ่าย สภาพครอบครัว เกรด ประสบการณ์การฝึกสมาธิ และภูมิลำเนา และจับสลากเข้ากลุ่ม กลุ่มตัวอย่าง 39 คนแรกเป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งใช้ชีวิตตามปกติของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่าง 39 คนหลัง เป็นกลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับการจัดให้มาฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานพร้อมกัน สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลานาน 6 สัปดาห์

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยมีดังนี้

1. เข้าพบนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 เพื่อชี้แจงให้ทราบวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย รายละเอียดของการทำวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ขออนุญาตนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่เคยผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ในโครงการคุณแม่ สิริ กรินชัย เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย โดยผู้วิจัยให้การพิทักษ์สิทธิ์ก่อนการทำวิจัย โดยอธิบายให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธ และยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยตามต้องการ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อนักศึกษา
3. ขออนุญาต คณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ในการทำวิจัยกับนักศึกษาพยาบาล
4. ผู้วิจัยจัดการขอใช้สถานที่ในการฝึกปฏิบัติสมาธิจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พร้อมทั้งจัดเตรียมสถานที่ให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติ โดยขอใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ จากคณะพยาบาลศาสตร์ด้วย
5. เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดสติ และแบบวัดความเครียดให้กลุ่มตัวอย่างทำ ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามได้
6. ดำเนินการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้
  - 6.1 กลุ่มควบคุม ดำเนินชีวิตตามปกติ
  - 6.2 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยนัดหมายให้มารวมกันในวันพฤหัสบดี เวลา 17.30 น. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำการเดินจงกรม 30 นาที และนั่งสมาธิ 30 นาที โดยเดินจงกรมระยะที่หนึ่ง 15 นาที และเดินจงกรมในระยะที่สาม 15 นาที รวมเวลาที่ฝึกปฏิบัติ 1 ชั่วโมง เป็นเวลานาน 6 สัปดาห์ติดต่อกัน

7. ผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบวัดความเครียด และแบบวัดสติ ก่อนการเข้าโครงการ หลังจากนั้นกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความเครียดและแบบวัดสติทุกวันพฤหัสบดี จากสัปดาห์ที่ 1-6 ในเวลาเดียวกันกับที่กลุ่มทดลองตอบแบบวัดความเครียด และแบบวัดสติก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนา 1 ชั่วโมง กลุ่มทดลองตอบแบบวัดความเครียดและแบบวัดสติอีกครั้ง จากสัปดาห์ที่ 1-6

สรุปกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความเครียดและแบบวัดสติ 7 ครั้ง และกลุ่มทดลองตอบแบบวัดความเครียด และแบบวัดสติ 13 ครั้ง

### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยมีแนวทางในการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง อธิบายวัตถุประสงค์ขั้นต้นและรายละเอียดในการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูลรวมทั้งเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ ก่อนที่จะตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย
2. อธิบายให้ทราบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือไม่ก็ได้และถ้าหากตัดสินใจเข้าร่วมวิจัยแล้วก็สามารถออกจากกรวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างแต่เพียงอย่างเดียว
3. เมื่อกลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะให้กล่าวคำยินยอมด้วยวาจาและเซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
4. ในการวิจัยจะคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวและไม่รบกวนกิจวัตรประจำวันของกลุ่มตัวอย่างในขณะทดลอง หากกลุ่มตัวอย่างมีกิจธุระผู้วิจัยยินดีที่จะหยุดทดลองและทำการตอบแบบสอบถามครั้งนั้น
5. กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะปกปิดข้อมูลที่ไม่ต้องการจะเปิดเผย
6. ตลอดการวิจัยกลุ่มตัวอย่างสามารถซักถามข้อมูลเกี่ยวกับกรวิจัยครั้งนี้ตลอดจนการตรวจสอบข้อมูลของตนเองที่ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมไว้
7. ในการนำเสนอข้อมูลและเขียนรายงานการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมโดยไม่เฉพาะเจาะจงผู้ใด
8. ผู้วิจัยจะนำผลการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาการฝึกปฏิบัติสมาธิแก่นักศึกษาและบุคคลทั่วไป

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ แหล่งฝึกงาน รายจ่าย สภาพครอบครัว เกรด ประสบการณ์การฝึกสมาธิ และภูมิลำเนา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง
2. แบบสอบถามความเครียด ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเครียดของสุชีรา และคณะ (2543) ซึ่งได้พัฒนา แบบวัดความเครียดในคนไทย ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 24 ข้อ เป็นข้อคำถามที่มีความรู้สึกลบจำนวน 12 ข้อ และข้อคำถามที่มีความรู้สึกลบบวก 12 ข้อ

ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 3 ระดับ คือ

รู้สึกบ่อย ๆ      รู้สึกเป็นครั้งคราว      ไม่เคยรู้สึกเลย  
โดยให้ค่าคะแนนในการตอบดังนี้

รู้สึกบ่อย ๆ	ค่าคะแนน	1
รู้สึกเป็นครั้งคราว	ค่าคะแนน	2
ไม่เคยรู้สึกเลย	ค่าคะแนน	3

ส่วนข้อคำถามที่มีความรู้สึกทางบวกได้ทำการกลับค่าคะแนน แบบสอบถามจึงมีค่าคะแนนอยู่ในช่วง 24-72 คะแนน โดยค่าคะแนนที่ต่ำจะมีความเครียดอยู่ในระดับสูง ส่วนค่าคะแนนที่สูงจะมีความเครียดในระดับต่ำ ก่อนนำเครื่องมือมาใช้ได้ขออนุญาตการใช้เครื่องมือจากผู้สร้างและได้นำมาหาความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์ อัลฟา ของ ครอน บาค ได้ค่าเท่ากับ 0.85

3. แบบสอบถามสติ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 36 ข้อ คือข้อคำถามในเรื่องผัสสะ จำนวน 22 ข้อ และข้อคำถามเรื่องอริยาบถจำนวน 14 ข้อ ลักษณะคำตอบในการกำหนดให้ได้ปัจจุบันซึ่งหมายถึงการมีสติแบ่งเป็น มาตราส่วนประเมิน 5 ระดับคือ

ทันเป็นส่วนใหญ่	มีค่าคะแนนเท่ากับ	5
ทันปานกลาง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	4
ทันเป็นส่วนน้อย	มีค่าคะแนนเท่ากับ	3
ไม่ทัน	มีค่าคะแนนเท่ากับ	2
ไม่เคยกำหนด	มีค่าคะแนนเท่ากับ	1

คะแนนระดับสติมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 36-180 คะแนน ค่าคะแนนที่ต่ำหมายถึงมีสติในระดับต่ำ ค่าคะแนนที่สูงหมายถึงมีสติในระดับสูง

เครื่องมือก่อนนำมาใช้ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน และได้นำไปหาความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของ ครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.88

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาประมวลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science Version 11.5) และวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว วิเคราะห์โดยใช้สถิติบรรยาย คือ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย การทดสอบด้วยสถิติ Independent t-test และ Chi-Square test
2. ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดและคะแนนสติระหว่างกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิและหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิและกลุ่มควบคุมทดสอบด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA
3. ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดและคะแนนสติในแต่ละสัปดาห์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบด้วยสถิติ Independent t-test
4. ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดและคะแนนสติภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกปฏิบัติสมาธิหรือหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิหรือกลุ่มควบคุมเอง วิเคราะห์ด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA