

### บทที่ 3 วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง(quasi-experimental research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการสวดมนต์ต่อความเครียดในนักศึกษาพยาบาล

#### กลุ่มตัวอย่างและขนาดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 60 คนที่ยินดีเข้าร่วมในโครงการวิจัย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยทั้ง 2 กลุ่มถูกจับคู่ให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันในทุกเรื่อง (เพศ อายุ เกรด รายจ่าย สภาพครอบครัว ภูมิฐานะ ประสบการณ์ในการสวดมนต์) และหยิบสลากเพื่อแบ่งเข้ากลุ่มทดลองและควบคุม การกำหนดกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณ effect size จากงานวิจัยของ อารีและคณะ (2549) เรื่อง ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า effect size ที่คำนวณได้ = 0.8 นำไปเปิดตารางของ Cohen (1988) โดยกำหนดค่า power analysis = 0.8 ค่าความคลาดเคลื่อน ( $\alpha$ ) = 0.05 จะได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 26 คน ผู้วิจัยจึงเลือกใช้เพียงกลุ่มละ 30 คน และหยิบสลากเพื่อแบ่งเข้ากลุ่มทดลองและควบคุม

#### ขั้นตอนและวิธีการในการรวบรวมข้อมูล

- 1) นำเสนอโครงร่างวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาด้านจริยธรรมของคณะพยาบาลศาสตร์
- 2) เข้าพบนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 เพื่อชี้แจงให้ทราบวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย รายละเอียดของการทำวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3) ขออนุญาตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยโดยขออาสาสมัครจำนวน 60 คน ผู้วิจัยให้การพิทักษ์สิทธิ์ก่อนการทำวิจัย โดยอธิบายให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธ และยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยตามต้องการ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อนักศึกษา
- 4) ขออนุญาต คณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ในการทำวิจัยกับนักศึกษาพยาบาล
- 5) ผู้วิจัยจัดการขอใช้สถานที่ในการฝึกปฏิบัติสวดมนต์จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พร้อมทั้งจัดเตรียมสถานที่ให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติสวดมนต์ โดยขอใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ จากคณะพยาบาลศาสตร์

6) เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัยผู้วิจัยแจกใบยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นและแจกแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลและแบบวัดความเครียดให้กลุ่มตัวอย่างทำในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามได้

#### 7) ดำเนินการสวดมนต์ ดังนี้

6.1) กลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติ ผู้วิจัยนัดหมายให้มารวมกันในเวลา 17.30 น. ในวันที่ 1,5 และ 10 เพื่อตอบแบบวัดความเครียดโดยไม่ได้ทำการสวดมนต์

6.2) กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยนัดหมายให้มารวมกันในเวลา 17.30 น. เป็นเวลาติดต่อกัน 10 วัน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำการสวดมนต์โดยใช้บทสวดมนต์ของ สิริ (2544) ใช้เวลาประมาณ 20 นาที โดยมีผู้กล่าวนำบทสวดมนต์ทุกครั้งรวมเวลาที่ฝึกปฏิบัติทั้งหมด 10 วัน

8) ผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว และแบบวัดความเครียด ก่อนเข้าโครงการ หลังจากนั้นกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดความเครียดในวันที่ 1,5 และ 10 (ในเวลาเดียวกันกับกลุ่มทดลอง) กลุ่มทดลองตอบแบบวัดความเครียดในวันที่ 1,5 และ 10 ก่อนการสวดมนต์และภายหลังการสวดมนต์เสร็จทันที

#### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยมีแนวทางในการพิทักษ์สิทธิ ของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยแนะนำตัวเอง อธิบายวัตถุประสงค์ขั้นตอนและรายละเอียดในการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูลรวมทั้งเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามปัญหาหรือข้อสงสัยต่าง ๆ ก่อนที่จะตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย อธิบายให้ทราบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือไม่ก็ได้และถ้าหากตัดสินใจเข้าร่วมวิจัยแล้วก็สามารถออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างแต่เพียงอย่างเดียวและเมื่อกลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยและเซ็นใบยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยผู้วิจัยจึงจะทำการวิจัย ในการวิจัยจะคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวและไม่รบกวนกิจวัตรประจำวันของกลุ่มตัวอย่าง ในขณะที่ทดลองหากกลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมผู้วิจัยยินดีที่จะหยุดทดลองและการตอบแบบสอบถามครั้งนั้น กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะปกปิดข้อมูลที่ไม่ต้องการจะเปิดเผย ส่วนในการนำเสนอข้อมูลและเขียนรายงานการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมโดยไม่เฉพาะเจาะจงผู้ใด

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ รายจ่าย สภาพครอบครัว เกรด ประสิทธิภาพการสวดมนต์ และภูมิปัญญา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

2. แบบสอบถามความเครียด ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความเครียดของสุชีรา และคณะ (2543) ซึ่งได้พัฒนา แบบวัดความเครียดในคนไทย ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 24 ข้อ เป็นข้อคำถามที่มีความรู้สึกทางลบจำนวน 12 ข้อ และข้อคำถามที่มีความรู้สึกทางบวก 12 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 3 ระดับ คือ รู้สึกบ่อยๆ รู้สึกเป็นครั้งคราว ไม่เคยรู้สึกเลย

โดยให้ค่าคะแนนในการตอบดังนี้

		ข้อความทางลบ	ข้อความทางบวก
รู้สึกบ่อยๆ	ค่าคะแนน	3	1
รู้สึกเป็นครั้งคราว	ค่าคะแนน	2	2
ไม่เคยรู้สึกเลย	ค่าคะแนน	1	3

แบบสอบถามมีค่าคะแนนอยู่ในช่วง 24-72 คะแนน โดยค่าคะแนนที่สูงจะมีความเครียดอยู่ในระดับสูง ส่วนค่าคะแนนที่ต่ำจะมีความเครียดในระดับต่ำ ก่อนนำเครื่องมือมาใช้ได้ขออนุญาตการใช้เครื่องมือจากผู้สร้าง และได้นำมาหาความเที่ยง โดยใช้สัมประสิทธิ์ อัลฟา ของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.86

3. เครื่องมือวัดระดับสมาธิ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือวัดระดับสมาธิของอารี ,ประนอม ,จินตนาและทิพมาส (2551) ซึ่งถูกสร้างเพื่อใช้ในงานวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนาต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ 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 ผู้วิจัยหาความเที่ยง โดยทำการทดสอบซ้ำ(test-retest) ได้ค่าความสัมพันธ์เท่ากับ 0.93

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาประมวลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปและวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ

ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยใช้สถิติบรรยาย คือการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย

2. วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA และ Independent t-test
3. วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดภายในกลุ่มทดลองด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA
4. วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับสมาธิในกลุ่มทดลองภายหลังการควบคุมด้วยสถิติ Repeated Measures ANOVA