

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การดำเนินการทดลอง
5. วิธีการดำเนินการทดลอง
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ สตรีวัยทองที่มารับบริการที่คลินิกวัยทอง โรงพยาบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2548 ซึ่งมีคุณสมบัติดังนี้

- 1.1 นับถือศาสนาพุทธ
- 1.2 ประจำเดือนขาดหายไปประมาณ 1 – 5 ปี ซึ่งแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นสตรีวัยทอง และได้รับการรักษาโดยฮอร์โมนทดแทน
- 1.3 เป็นบุคคลที่ไม่เคยได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และไม่ได้ฝึกสมาธิแบบอื่น ๆ อยู่ ในขณะทำการทดลอง
- 1.4 สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นสตรีวัยทองที่มารับบริการที่คลินิกวัยทอง โรงพยาบาลชลบุรีโดยมีขั้นตอนในการสุ่มกลุ่มตัวอย่างดังนี้

- 2.1 ให้สตรีวัยทองที่มารับบริการที่คลินิกวัยทองซึ่งมีจำนวน 78 คน ทำแบบวัดภาวะซึมเศร้า
- 2.2 คัดเลือกสตรีวัยทอง ที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ที่กำหนดในคลินิกวัยทอง ได้จำนวน 50 คนซึ่งทำแบบวัดภาวะซึมเศร้าพบว่าผู้ที่มีคะแนนภาวะซึมเศร้าสูงกว่า 11 คะแนนขึ้นไป มีจำนวน 20 คน

เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความครอบคลุมเชิงเนื้อหา วิธีการดำเนิน และการประเมินผล แล้วผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.4 นำโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมาปรับปรุงแก้ไขแล้วไปฝึกปฏิบัติกับสตรีวัยทองที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 คน โรงพยาบาลระยอง จังหวัดระยอง เพื่อตรวจสอบข้อบกพร่อง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งร่วมกับประธานและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

1.5 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปดำเนินการทดลองกับสตรีวัยทอง โรงพยาบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี

2. แบบวัดภาวะซึมเศร้า

2.1 นำแบบวัดภาวะซึมเศร้า ที่พัฒนาโดย อรวรรณ ลิ้มทองอิน (2535) ที่ได้แปลแบบวัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (Geriatric Depression Scening Scale-GDS) ของ เยซาเวจ และคณะ (Yesavage et al., 1983) เป็นภาษาไทยซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 โดยกำหนดคะแนนภาวะซึมเศร้าตั้งแต่ 11 คะแนนขึ้นไปเป็นผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบข้อคำถาม ความชัดเจน ความเหมาะสมของภาษา และได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ให้ใช้ในการศึกษาได้ ซึ่งแบบวัดภาวะซึมเศร้า ประกอบด้วยข้อคำถาม 30 ข้อ ผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้ตามความคิด และความรู้สึกของตนเอง โดยข้อคำถามที่เกี่ยวกับความรู้สึกทางด้านบวกมี 10 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 5, 7, 9, 15, 19, 21, 27, 29 และ 30 ซึ่งเป็นข้อบ่งชี้ถึงความเศร้า เมื่อตอบว่า “ไม่ใช่” คะแนนเท่ากับ 1 ข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกทางด้านลบมี 20 ข้อ ได้แก่ข้อ 2, 3, 4, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 26 และ 28 เป็นข้อบ่งชี้ถึงความเศร้า เมื่อตอบว่า “ใช่” คะแนนเท่ากับ 1 ระบบ การให้คะแนนเป็นศูนย์ – หนึ่ง และรูปแบบการตอบ คือ ใช่ / ไม่ใช่ มีความหมายดังนี้

ใช่ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบ

ไม่ใช่ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบ

ลักษณะของคำถาม เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองทางด้าน กาย ใจ และสังคมดังต่อไปนี้

1. อารมณ์เศร้าที่แสดงออกในรูปของความรู้สึกเศร้าตรง ๆ หรือเป็นความรู้สึกหงุดหงิด เบื่อหน่าย อยากร้องไห้

2. อาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ รู้สึกปวดตามข้อต่าง ๆ หรืออ่อนเพลียง่าย

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น สมาธิแย่งลง รู้สึกตนเองไม่มีค่า

หมดหวังในชีวิต

4. ความสัมพันธ์กับผู้อื่นเปลี่ยนแปลงไป เช่น ชอบอยู่คนเดียวเงียบ ๆ แยกตัวหนีออกจากสังคม สนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง

2.2 จากนั้นนำแบบวัดที่ได้ไปทดลองใช้ (Try out) กับสตรีวัยทอง โรงพยาบาลระยอง จังหวัดระยอง ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน แล้วหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด (Reliability) โดยใช้สูตร คูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson Meethod-KR 20) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90

2.3 นำแบบวัดภาวะซึมเศร้าที่ได้ไปใช้ในการดำเนินการวิจัยต่อไป

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Design) เพื่อศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อภาวะซึมเศร้าของสตรีวัยทอง จำนวน 12 คน โดยมีกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน ทำการวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Design: One Between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable) (Howell, 1997, p. 458, 1999, pp. 357-358)

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง	ติดตามผล
RE	T ₁	X	T ₂	T ₃
RC	T ₁		T ₂	T ₃

R แทน วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย

E แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

C แทน กลุ่มควบคุม

T₁ แทน ระยะก่อนการทดลอง

T₂ แทน ระยะหลังการทดลอง

T₃ แทน ระยะติดตามผล

X แทน วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

วิธีการดำเนินการทดลอง

มีขั้นตอนในการเตรียมการดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการ

1.1 ทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาล ชลบุรี จังหวัดชลบุรี เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัย

1.2 หลังจากได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบพยาบาลหัวหน้าแผนก ผู้ป่วยนอก สูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี เพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน การวิจัย และขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัยในรายละเอียดต่าง ๆ

2. ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

2.1 ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้สตรีวัยทองที่มาใช้บริการที่คลินิกวัยทอง โรงพยาบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี ทั้งหมดจำนวน 78 คน โดยคัดเลือกสตรีวัยทองที่มีคุณสมบัติครบ ตามเกณฑ์ที่กำหนดในคลินิกวัยทองได้สตรีวัยทอง จำนวน 50 คน ทำแบบวัดภาวะซึมเศร้า พบผู้ที่มี คะแนนภาวะซึมเศร้าสูงกว่า 11 คะแนนขึ้นไป จำนวน 20 คน ซึ่งถือว่าเป็นผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ผู้วิจัย สอดถามความสมัครใจของสตรีวัยทองที่จะเข้าร่วมการทดลอง มีผู้สมัครใจ 18 คน ผู้วิจัยจึงทำการ สุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ด้วยการจับฉลาก เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผู้วิจัย สนทนากับกลุ่มตัวอย่างและทำความเข้าใจในการเข้าร่วมวิจัย ชี้แจงขั้นตอนในการฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติกับกลุ่มทดลอง

2.2 ระยะการทดลอง เริ่มตั้งแต่วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2548 ถึงวันที่ 25 มีนาคม 2548 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยทำการทดลองเป็นรายบุคคล คนละ 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ ในวันอังคารและวันศุกร์ ช่วงเวลา 9.00 น. – 17.00 น. โดยใช้สถานที่ห้องพระพุทธศาสนา โรงพยาบาลชลบุรี สำหรับกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ แต่ได้รับคำแนะนำและกิจกรรมที่โรงพยาบาลชลบุรีจัดให้

การฝึกสมาธิแต่ละครั้ง ผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมการฝึกเอง โดยจะอธิบายและให้ความรู้ เรื่องสมาธิตามคู่มือการฝึกสมาธิ โดยผู้วิจัยเขียนคู่มือการฝึกสมาธิและได้แจกแก่สตรีวัยทองที่ได้รับการ ฝึกสมาธิทุกคนตลอดจนตอบข้อสงสัยต่าง ๆ ในการฝึกสมาธิแต่ละครั้ง

2.3 ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัด ในวันที่ 25 มีนาคม 2548 คะแนนที่ได้เป็นระยะหลังการทดลอง (Post Test)

2.4 ระยะติดตามผลห่างจากระยะหลังการทดลองเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้ กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดฉบับเดิมอีกครั้ง ในวันที่ 8 เมษายน 2548 คะแนนที่ได้เป็นคะแนน

ระยะติดตามผล (Follow up)

3. นำข้อมูลจากแบบประเมินทั้งหมด เพื่อตรวจสอบความถูกต้องให้ครบถ้วน แล้วจึงนำไปดำเนินการวิเคราะห์ผลการทดลองต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measures Analysis of Variance; One between-Subjects Variable and One within-Subjects Variable) (Howell, 1997, p. 458, 1999, pp. 357-358) แล้วตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยภาษาคิวเบสิก (QBASIC) ของ ไพรัตน์ วงษ์นาม (2543) และเมื่อพบความแตกต่างทำการทดสอบความแตกต่าง ด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Procedure)