

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยพะเยา

วิธีดำเนินการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 63 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 12 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่จะศึกษาในครั้งนี้ คือ การใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยพะเยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยผู้ศึกษาจะเข้าร่วมการฝึกสมาธิในทุกขั้นตอน และจะสังเกตกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนฝึกและหลังฝึกสมาธิ และสังเกตในระหว่างสัปดาห์

นอกจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมแล้ว ผู้ศึกษาจะใช้การสัมภาษณ์พูดคุยอย่างไม่เป็นทางการในระหว่างสัปดาห์กับกลุ่มเป้าหมาย และหลังจากการสอบอารมณ์ เพื่อศึกษาการใช้สมาธิแบบอานาปานสติเพื่อการจัดการความเครียดของนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยพะเยา

ขั้นตอนการวิจัย

1. อ่านเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตพยาบาลและการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. นำแบบทดสอบความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test – 20, SPST – 20) มาใช้วัดระดับความเครียดของประชากรทั้งหมด โดยแบ่งเกณฑ์การวัดระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ คือ ระดับความเครียดน้อย ระดับความเครียดปานกลาง ระดับความเครียดสูง และระดับความเครียดรุนแรง
3. เลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรที่มีความเครียดทั้ง 4 ระดับ มากกลุ่มละ 3 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก
4. นำกลุ่มตัวอย่างมาฝึกสมาธิแบบอานาปานสติอย่างละเอียด 4 ขั้นตอนๆ ละ 4 ครั้ง รวมทั้งสิ้นจำนวน 16 ครั้ง โดยแบ่งดังนี้
 - ครั้งที่ 1 – 4 ฝึกการนั่งสมาธิสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 15 นาที เวลา 17.00- 17.15 น.
 - ครั้งที่ 5 – 8 ฝึกการยืนสมาธิสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เวลา 17.00- 17.30 น.
 - ครั้งที่ 9 – 12 ฝึกการเดินสมาธิสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เวลา 17.00- 17.30 น.
 - ครั้งที่ 13 – 16 ฝึกการนอนสมาธิสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที เวลา 17.00- 17.30 น.

โดยมีวิทยากรเป็นผู้ฝึกสมาธิ ปัจจุบันเป็น อาจารย์พิเศษถวายความรู้แด่พระนิสิตระดับปริญญาตรีและปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา และ รองคณบดีฝ่ายกิจการนิสิต คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
5. การสอบอารมณ์กับกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล โดยทุกๆ 4 ครั้งของการฝึกสมาธิ จะมีการสอบอารมณ์ 1 ครั้ง โดยวิทยากรผู้ฝึกสอนสมาธิ ดังนั้นการฝึกสมาธิทั้งหมด 16 ครั้ง จึงมีการสอบอารมณ์รวมทั้งสิ้น 4 ครั้ง เพื่อเป็นการวัดผลผู้ปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าอย่างไรบ้าง โดยวิทยากรจะมีประเด็นในการสอบอารมณ์ดังนี้
 - เคยมีประสบการณ์ในการทำสมาธิหรือไม่ ถ้ามีประสบการณ์ที่ได้รับครั้งนี้แตกต่างจากครั้งที่ผ่านมาหรือไม่
 - เกิดปรากฏการณ์ทางจิตอย่างไรบ้าง
 - รักษาทวารทางตาได้หรือไม่
 - สามารถกำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถย่อยที่ผ่านมาได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่
 - กำหนดสภาวะทางจิตและความนึกคิดได้หรือไม่

- ให้งานประสการณตามความเป็นจริง ไมคิดเตาขึ้น รางานอารมณ์เทาที่จาได
และปรากฏชัด

6. พุดคยแลกเปลียนกับวิทยาการสออบอารมณ์ถึงความเครียดของกลุมตัวอย่างในแตละบุคคลวา
เป็นอย่างไรบ้าง

7. วัดระดับความเครียดของกลุมตัวอย่างอีกครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกสมาธิไปแล้วประมาณ 5 –
7 วัน โดยใช้แบบวัดระดับความเครียดชุดเดิม

8. วิเคราะห์ข้อมูล