

บทที่ ๓

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้ใช้ยาสมุนไพรในการปรับสมดุลธาตุทั้ง ๔ ตามแบบการรักษาแพทย์แผนไทยร่วมกับการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕อ. และหลักพุทธจิตวิทยา (อิทธิบาท ๔) โดยในบทนี้ผู้วิจัยขอเสนอระเบียบวิธีการดำเนินการวิจัยในมีดังนี้

๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

๓.๒ รูปแบบที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการสร้าง การตรวจสอบเครื่องมือ

๓.๔ การดำเนินการศึกษาทดลอง และรวบรวมข้อมูล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิจัย

๓.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

๓.๑.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๑) ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้มารับการรักษา และสมาชิก ของทางชมรมแพทย์แผนไทยที่ วัดบางกร่าง อำเภอมะนัง จังหวัดนนทบุรี จำนวน ๕๐ ราย

๒) กลุ่มตัวอย่าง (Sample) ได้จากกลุ่มประชากรข้างต้นโดยการเลือกเจาะจง (Purposive sampling)^{๒๒๓} เป็นกลุ่มผู้ป่วยที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังอันเกิดจากธาตุทั้งสี่ไม่สมดุล ๒๐ ราย โดยความสนใจและมีความมุ่งมั่นที่พัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการรับประทาน ยาสมุนไพรให้ครบ โครงการ ๑๒๐ วัน ซึ่ง โครงการวิจัยนี้จัดทำ ในช่วงเวลาตั้งแต่เดือนกันยายน ๒๕๕๘ ถึง เดือน มกราคม ๒๕๕๙ ที่ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง จังหวัดนนทบุรี

^{๒๒๓} กันตยา มานะกุล, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยโดยยึดหลักปรัชญาพอเพียง: กรณีศึกษาชุมชนบ้านจอมจันทร์หมู่ที่ ๒ ตำบลสันทราย อำเภอมะนัง จังหวัดเชียงราย”, วิทยานิพนธ์การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐)

๓.๑.๒ เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือกลุ่มของผู้อาสาสมัครที่สมัครใจเข้ารับการรักษาโดยการปรับสมดุลธาตุทั้ง ๔ ตามแนวแพทย์แผนไทยที่ชมรมแพทย์แผนไทย วัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี โดยมีคุณลักษณะดังนี้

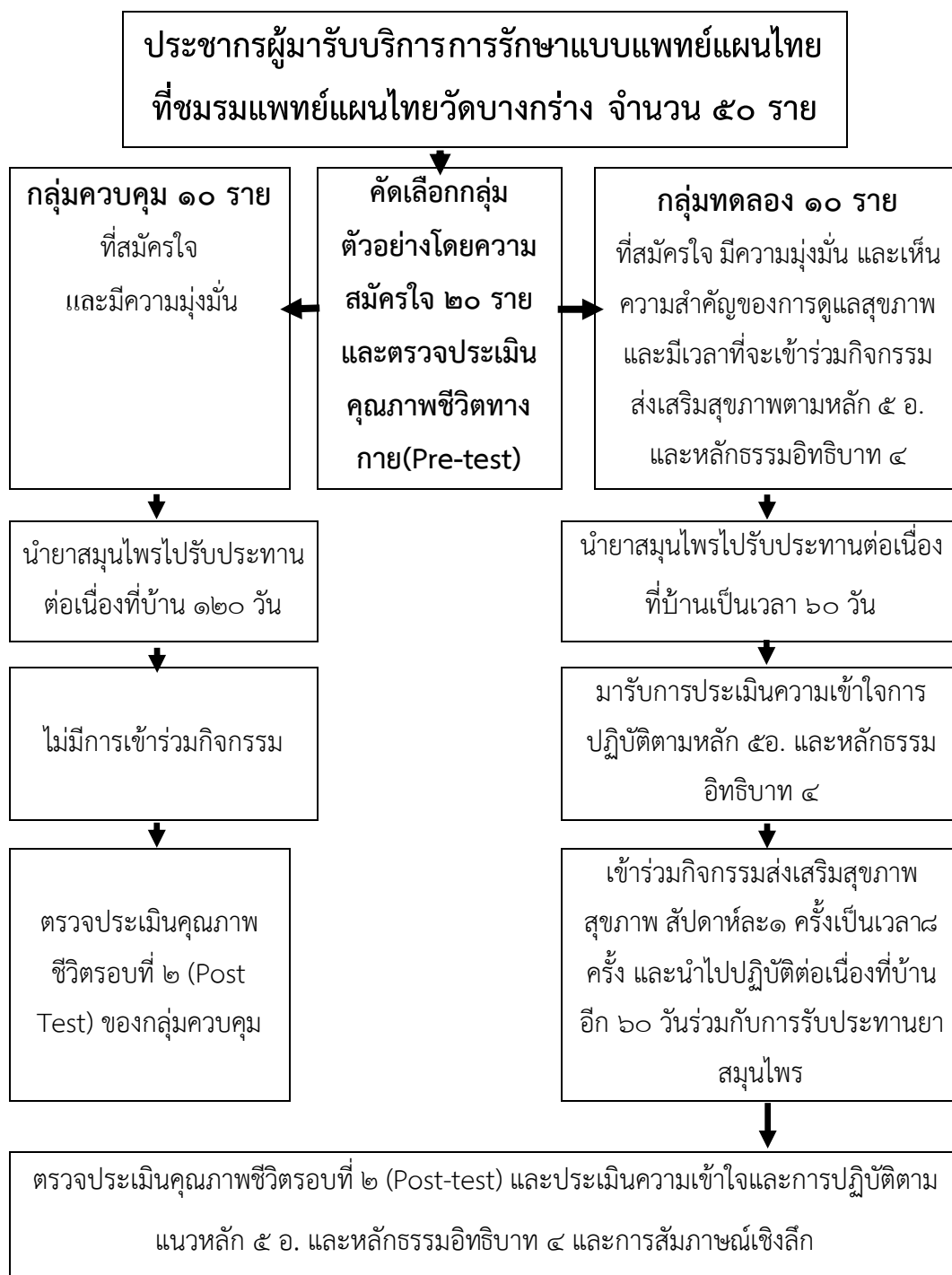
๑. มีความศรัทธาและเชื่อมั่นในการรักษาแบบแพทย์แผนไทย
๒. มีอาการเจ็บป่วยอันเกิดจากธาตุไม่สมดุล
๓. มีความมุ่งมั่น แน่วแน่ อดทนที่จะรับประทานยาสมุนไพรที่ใช้ในการปรับสมดุลธาตุ เป็นเวลาต่อเนื่องกันที่บ้านจนครบ๑๒๐ วัน จำนวน ๒๐ ราย โดยแบ่งออกเป็น ๒กลุ่ม

๑). กลุ่มทดลอง คือกลุ่มผู้ป่วยที่มีความสมัครใจ ความมุ่งมั่นตั้งใจ ความอดทน เห็นถึงความสำคัญของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และสามารถจัดเวลาเข้ามา ร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕อ. และหลักธรรม (อิทธิบาท ๔) ในช่วงวันที่ ๖๑-๑๒๐ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ต่อเนื่องกัน ๘ ครั้ง ครั้งละ ๑ ชั่วโมง รวม ๘ ชั่วโมง พร้อมนำคู่มือกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพตามแนวหลัก ๕อ. ไปปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้าน ควบคู่กับการรับประทานยาสมุนไพรที่ใช้ในการปรับสมดุลธาตุ ไปรับประทานต่อเนื่องที่บ้าน จำนวน๑๐ ราย

๒). กลุ่มควบคุม คือกลุ่มผู้ป่วยที่สมัครใจ มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ที่จะรับประทานยาสมุนไพรที่ใช้ในการปรับสมดุลธาตุโดยนำกลับไปรับประทานต่อเนื่องที่บ้านเป็นเวลา ๑๒๐วัน แต่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

๓.๒ รูปแบบที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้ใช้ยาสมุนไพรในการรักษาแบบแพทย์แผนไทยโดยการปรับสมดุลธาตุทั้ง ๔ ตามหลักพุทธจิตวิทยาที่ชมรมแพทย์แผนโบราณวัดบางกร่าง อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ใช้รูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลองเชิงคุณภาพ โดยการสุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง ดังนี้



แผนภูมิที่ ๓.๑ แสดงวิธีการสุ่มตัวอย่าง

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการสร้าง การตรวจสอบเครื่องมือ

๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

๑) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพทางกาย แบบสอบถามความเข้าใจและการปฏิบัติ ตามหลัก ๕๐. ของทางกระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับการใช้หลักธรรม อิทธิบาท ๔ และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก

๒) ชุดคู่มือกิจกรรม เป็นคู่มือแนะนำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕๐. และการใช้หลักธรรม อิทธิบาท ๔ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต

๓) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ โดยการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ คุณภาพชีวิต กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ หลักธรรมอิทธิบาท ๔ ชีวิตและความตาย และคำแนะนำของคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยแบบสอบถามจะมีการแบ่งชุดคำถามออกเป็น ๔ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ เพศ , อายุ, สถานภาพ สมรส , ระดับการศึกษาและอาชีพ

ส่วนที่ ๒ เป็นข้อคำถามที่ประเมินคุณภาพชีวิตทางด้านสุขภาพทางกายมีข้อ ๑๙ ข้อ

ส่วนที่ ๓ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการเข้าใจและปฏิบัติตาม กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕๐. ของทางกระทรวงสาธารณสุข อันได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อากาศ อารมณ์ และ อุจจาระ มี ๒๓ ข้อ

ส่วนที่ ๔ เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับหลักธรรมพุทธจิตวิทยา (อิทธิบาท ๔) ที่จะช่วยส่งเสริมได้บรรลุผลให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น มี ๘ ข้อ

๔) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกในแง่มุม

- การใช้ยาสมุนไพรมีผลอย่างไรต่อคุณภาพชีวิต
- การเข้าร่วมและปฏิบัติตาม กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวหลัก ๕๐. และหลักธรรม อิทธิบาท๔ ร่วมกับการรับประทานยาสมุนไพรเป็นอย่างไร มีส่วนช่วยในการเพิ่มคุณภาพชีวิตได้อย่างไร

- การปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕๐. มีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันหรือไม่ อย่างไร

- การนำเอาหลักธรรม อิทธิบาท ๔ ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างไร

- ทักษะคติเกี่ยวกับการรักษาแบบแพทย์แผนไทย รวมถึงข้อเสนอแนะต่างๆ

๕) ชุดคู่มือแนะนำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยการใช้หลัก ๕๐. และการใช้หลักธรรมพุทธจิต (อิทธิบาท ๔)

วัตถุประสงค์ ของชุดกิจกรรม เพื่อเป็นการทบทวนความเข้าใจ กระตุ้นเตือนให้เห็นถึง ประโยชน์ของการปฏิบัติ และเป้าหมายหลักของกลุ่มทดลองที่ต้องการให้มีคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

การจัดชุดกิจกรรม เป็นการนำเอา กิจกรรมที่มีหลักการส่งเสริมสุขภาพที่ทางกระทรวง สาธารณสุขได้กำหนดเป็นยุทธศาสตร์ เพื่อใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งทางผู้วิจัยได้นำหลักการ ๕ อ. มาเป็นกิจกรรมช่วยส่งเสริมสุขภาพช่วยในการพัฒนาหรือในการปรับเปลี่ยนคุณภาพชีวิตทางกายของ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังอันเกิดจากธาตุทั้ง ๔ ไม่สมดุล และจากคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านศาสนา ในการ นำเอาหลักธรรม อิทธิบาท ๔ มาช่วยเสริมด้านความคิด ความมุ่งมั่น ความศรัทธา ในการปฏิบัติเพื่อ จะได้บรรลุผลสำเร็จให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

๓.๓.๒ การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือ ดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินการสร้างและตรวจสอบเครื่องมือ มีดังนี้

๑) ศึกษาค้นคว้าเอกสารเชิงวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดแนวทางและ ขอบเขตในการจัดทำแบบสอบถามให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาและวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒) นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษา ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาประมวล เพื่อกำหนดเป็น ขอบเขตเนื้อหาและโครงสร้างของเครื่องมือให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาและวัตถุประสงค์ของการ วิจัย

๓) สร้างแบบสอบถามและกิจกรรมชุดคู่มือส่งเสริมสุขภาพคุณภาพชีวิตทางกายโดยใช้ หลัก ๕อ. ของทาง กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับหลักธรรม อิทธิบาท ๔ ตามที่ได้ทบทวนเอกสาร งานวิจัยต่างๆ

๔) นำชุดคู่มือกิจกรรมที่ได้ออกแบบแล้ว และแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วนำเสนอ ปรัชญาคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เมื่อตรวจสอบและแก้ไข แนะนำ และปรับปรุงให้มีความ เหมาะสมตามคำแนะนำของคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

๕) นำแบบสอบถามที่ได้แก้ไขปรับปรุงแล้วทำนผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเพื่อความ เทียบตรงและเหมาะสม ผู้ทรงคุณวุฒิ มี ๕ ท่านดังรายนามต่อไปนี้

๕.๑) ผศ. ดร. เรียงชัย หมื่นชนะ

๕.๒) รศ. ดร. เมธาวี อุดมธรรมานภาพ

๕.๓) พระมหาสุริยา อภิวิฑูใน

๕.๔) พระครูกลียาณสิทธิวิวัฒน์ ผศ.

๕.๕) ดร. อัครเดช เกตุฉ่ำ

๖) นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำเสนอ อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อแก้ไขได้ถูกต้อง และจัดพิมพ์ต่อไป

๓) การทดสอบความเชื่อมั่น โดยการนำไปใช้จริง (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะเดียวกัน กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน แล้วจึงนำไปทดสอบหาความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยใช้วิธีการ หาสัมประสิทธิ์อัลฟา (Coefficient of Alpha) โดยใช้วิธีการของ Cronbach มีสูตรดังนี้^{๒๒๔}

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S^2_i}{S^2_t} \right]$$

เมื่อ	α	คือ	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
	K	คือ	จำนวนข้อในแบบสอบถาม
	S^2_i	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนในแต่ละข้อคำถาม
	S^2_t	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

๓.๓.๓ การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างแบบสอบถาม ซึ่งเป็นเครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยได้ นำไปทดสอบตามขั้นตอนดังนี้

๑) ทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามไปขอ คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่าน เพื่อพิจารณาถึงความครอบคลุมของเนื้อหาและภาษาที่ใช้ในการ สร้างเครื่องมือ ตลอดจนประเด็นครบถ้วนของคำถาม และได้้นำข้อคำถามในแบบสอบถามไปขอ คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๕ ท่าน

๒) ทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดสอบ ก่อนนำไปใช้จริง (Pretest) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ๓๐ คน แล้วจึงนำไปทดสอบ หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

- ค่าความเชื่อมั่นในแบบสอบถามด้านคุณภาพชีวิตทางกาย ตั้งแต่ข้อที่ ๑ ถึง ข้อที่ ๑๙ ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ ๐.๙๕๑
- ค่าความเชื่อมั่นในแบบสอบถามกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕ อ ตั้งแต่ ข้อที่ ๒๐ ถึง ๔๕ ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ ๐.๘๘๔
- ค่าความเชื่อมั่นในแบบสอบถามตามหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ตั้งแต่ข้อที่ ๔๖ ถึง ๕๓ ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ ๐.๘๘๐

^{๒๒๔} วาไร เพ็งสวัสดิ์ , วิธีวิทยาการวิจัย , พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สุริยาสาน์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕๙-๒๖๐.

๓.๔ การดำเนินการศึกษาทดลอง และรวบรวมข้อมูล

๓.๔.๑ การดำเนินการศึกษาทดลอง

เบื้องต้นก่อนการเรียนการดำเนินกิจกรรม จะมีการพูดคุยทำความเข้าใจคุ้นเคยในเรื่อง

๑) อธิบายแนวทางการรักษาแบบแพทย์แผนไทย สาเหตุของการเกิดโรคเรื้อรังอันเกิดจากธาตุชั้นของร่างกาย และมีตัวเสริมให้เกิดโรคตามพฤติกรรมกับโรคของมนุษย์ โดยมีผลกระทบทำให้ธาตุทั้ง ๔ เกิดความไม่สมดุล จึงส่งผลให้ร่างกายมีอาการเจ็บป่วยในอาการที่แตกต่างกัน นอกจากนี้แนวทางในการรักษาของชมรมแพทย์แผนไทยวัดบางกร่างเป็นอย่างไร ลักษณะของยาสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาเป็นอย่างไร ระยะเวลาในการรักษาโดยประมาณการของบุคคลทั่วไป

๒) ตรวจสอบความพร้อม ความสมัครใจ ความตั้งใจของกลุ่มตัวอย่าง

๓) อธิบายขั้นตอนช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งแบ่งเป็น ๓ ระยะ

ระยะที่ ๑ เป็นช่วงที่กลุ่มตัวอย่าง รับประทานยาสมุนไพรหลังจากตรวจรักษาและประเมินคุณภาพชีวิตทางกายเรียบร้อยแล้ว นำไปรับประทานที่บ้านเป็นเวลา ๑๒๐ วันของทั้ง ๒ กลุ่ม

ระยะที่ ๒ เมื่อรับประทานยาสมุนไพรครบ ๖๐ วัน กลุ่มทดลองจะมารับการประเมินการปฏิบัติตัวและการรับรู้ความเข้าใจกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕๐ และหลักธรรมอิทธิบาท ๔ หลังจากนั้นจะมีการแนะนำชุดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพ ตามหลัก ๕๐ และหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ที่ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต โดยการเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ต่อเนื่องกัน ๘ ครั้ง ครั้งละ ๑ ชั่วโมง รวม ๘ ชั่วโมง และนำชุดกิจกรรมกลับไปปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้าน เป็นเวลา ๖๐ วัน ควบคู่กับการรับประทานยาสมุนไพร

ระยะที่ ๓ เมื่อครบ ๑๒๐ วัน มารับการตรวจประเมินคุณภาพชีวิตทางกาย (Post-Test) ของทั้งสองกลุ่ม และในกลุ่มทดลองมีการสอบถามประเมินเกี่ยวกับความเข้าใจและการปฏิบัติตัวตามชุดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพหลัก ๕๐. และหลักธรรมอิทธิบาท ๔ หลังจากนั้นจะมีการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับแนวคำถามในการสัมภาษณ์ดังนี้

๑. การใช้ยาสมุนไพรมีผลอย่างไรต่อคุณภาพชีวิต
๒. การเข้าร่วมและปฏิบัติตามกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวหลัก ๕๐. และหลักธรรม อิทธิบาท ๔ ร่วมกับการรับประทานยาสมุนไพร เป็นอย่างไร มีส่วนช่วยในการเพิ่มคุณภาพชีวิตได้อย่างไร
๓. การปฏิบัติตามกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวหลัก ๕๐. มีผลกระทบอย่างไรบ้างในชีวิตประจำวันหรือไม่ อย่างไร
๔. มีการนำเอาหลักธรรม อิทธิบาท ๔ ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างไร
๕. ทักษะคติเกี่ยวกับแพทย์แผนไทย รวมถึงข้อเสนอนแนะต่างๆ

๔) การทำความเข้าใจและอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับชุดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
 หลักธรรมอิทธิบาท๔ และข้อตกลงร่วมกันในระหว่างช่วงเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม

๔.๑) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๔.๑.๑) ผู้วิจัย อธิบาย การปฏิบัติตัวตามหลัก ๕อ. และหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ใน
 ชีวิตประจำวันและประโยชน์ของกิจกรรมที่จะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๔.๑.๒) ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญ และแนะแนวทางในการปฏิบัติตามกิจกรรม

๔.๑.๓) ในกรณีที่มีการฝึกปฏิบัติ เช่นการฝึกลมหายใจ ก็จะร่วมกันทำพร้อมกัน

๔.๑.๔) เมื่อแนะนำจบแล้ว มีการทบทวนหัวข้อและตอบข้อสงสัยต่างๆ

๔.๑.๕) ผู้วิจัยจะมีกระตุ้นและส่งเสริมเป็นกำลังใจ ให้มีความอดทน แน่วแน่ โดยใช้
 หลักอิทธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมในการโน้มน้าว

๔.๒) อุปกรณ์ที่จำเป็น

๔.๒.๑) เอกสารชุดคู่มือแนะนำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕อ. และหลักธรรม
 อิทธิบาท๔ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต

๔.๒.๒) โต๊ะ เก้าอี้ ที่สามารถนำได้สบาย

๔.๒.๓) ห้องที่เงียบ หรือสถานที่ที่มีความเป็นสปปายะ

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ต่อครั้ง ต่อ ๑ สัปดาห์ ทั้งหมด ๘ สัปดาห์ วัตถุประสงค์ เพื่อ
 เป็นการทบทวนความเข้าใจ กระตุ้นเตือนให้เห็นถึงประโยชน์ของ การปฏิบัติ และเป้าหมายหลักของ
 กลุ่มทดลองที่ต้องการให้มีคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

๕) การทำความเข้าใจเกี่ยวกับระยะเวลาที่จะมีการประเมินคุณภาพชีวิตในช่วงก่อน และ
 หลัง การรับประทานยาสมุนไพร ๑๒๐ วัน สำหรับทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นอกจากนี้จะ
 มีการประเมินความเข้าใจและการปฏิบัติตามกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพหลัก ๕อ. และหลักธรรมอิทธิ
 บาท๔ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ สำหรับกลุ่มทดลอง

๖) การประเมินเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของผู้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในแง่

- ความเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตทางด้านสุขภาพกาย

๗) การประเมินเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจและการปฏิบัติตามหลัก ๕อ.
 และหลักธรรมอิทธิบาท๔ ของกลุ่มทดลองในแง่

- การปฏิบัติตัวตามหลักคู่มือส่งเสริมสุขภาพแนว ๕อ. ว่าเป็นอย่างไร

๘) การสัมภาษณ์เชิงลึกในแง่มุม

- การใช้ยาสมุนไพรมีผลอย่างไรต่อคุณภาพชีวิต

- การเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวหลัก ๕อ. และหลักธรรม ร่วมกับการ
 รับประทานยาสมุนไพรเป็นอย่างไร มีส่วนช่วยในการเพิ่มคุณภาพชีวิตอย่างไร

- การปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕๐. มีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันหรือไม่ อย่างไร

- การนำเอาหลักธรรม อิทธิบาท ๔ ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างไร

การสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัวและเป็นการพูดคุยแบบการให้คำปรึกษาเชิงพุทธจะช่วยทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตอบคำถามได้อย่างอิสระ ตามความรู้สึก ความเข้าใจ ความเชื่อ ทักษะคติของตนเอง ตลอดจนถึงข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมของแต่ละบุคคล จะใช้เวลาประมาณ ๓๐-๖๐ นาที ต่อคน ขึ้นอยู่กับความร่วมมือของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ทักษะที่จำเป็นของผู้วิจัยที่ใช้ในการสัมภาษณ์

๘.๑) มีความรู้ เข้าใจเป็นอย่างดีเกี่ยวกับแพทย์แผนไทย

๘.๒) มีความรู้และมีทักษะในการให้คำปรึกษาจิตวิทยาเชิงพุทธ

อุปกรณ์ ห้องที่หรือบริเวณที่เงียบสงบร่มเย็น อากาศถ่ายเทสะดวก สถานที่สบายะ

ระยะเวลา ๓๐-๖๐ นาทีแล้วแต่ละรายบุคคล

ขั้นตอน

๑. ผู้วิจัยพูดคุยอธิบายภาพรวมของคุณภาพชีวิตทางกายที่ได้จากแบบสอบถาม ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

๒. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่าให้ฟังเกี่ยวกับ การพัฒนาของ คุณภาพชีวิตตั้ง แต่ช่วงเริ่มต้น รับประทานยาสมุนไพร ช่วงที่มีการทำกิจกรรมตามหลัก ๕๐. และการนำเอาหลักธรรม (อิทธิบาท ๔) เข้ามาร่วมในกิจกรรม มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาอย่างไร และมีอุปสรรคในการปฏิบัติอย่างไร หรือมีเหตุการณ์อะไรที่เกิดขึ้นในระหว่างช่วงที่เข้าร่วมกิจกรรม หรือแง่มุมอื่นๆที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความต้องการจะสื่อสารให้รับรู้

๓. ให้ทัศนคติ ความนึกคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการรับประทานยาสมุนไพรข้อดี ข้อจำกัดในการเอากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพหลัก ๕๐. มาใช้ร่วมกับการรักษา รวมถึงแนวทางการนำหลักธรรมมาใช้

๔. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการรักษาการปรับสมดุลธาตุตามแนวแพทย์แผนไทย การใช้กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพหลัก ๕๐. และพุทธจิต (อิทธิบาท ๔) มาใช้ร่วมในการรักษา

๓.๔.๒ การดำเนินการศึกษาและทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองได้แบ่งออกเป็นระยะดังนี้

ระยะที่ ๑ ระยะที่ทำการตรวจ ประเมิน คุณภาพชีวิตทางกาย โดยผ่าน (Pretest) แบบสอบถาม และให้ยาสมุนไพรเพื่อปรับสมดุลธาตุ นำไปปรับปร ะทาน ต่อเนื่องที่บ้าน เป็นเวลา ๑๒๐ วัน

ระยะที่ ๒ กลุ่มทดลอง รับประทานยาสมุนไพรอย่างต่อเนื่องครบ ๖๐ วัน ให้กลุ่มทดลอง ทำแบบสอบถาม ประเมินความเข้าใจและการปฏิบัติตัว เกี่ยวกับ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวหลัก ๕๐. และหลักธรรม อิทธิบาท ๔ที่

นำมาใช้ควบคู่กับการรับประทานยา ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม หลังจากนั้น ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญ ประโยชน์ของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕อ. และการนำเองหลักธรรมอิทธิบาท ๔ มาใช้ร่วมกันเพื่อให้ มีคุณภาพชีวิตที่ ดีขึ้น และมีการกระตุ้นเสริมกำลังใจ ให้มีความมุ่งมั่น ในการทำ กิจกรรม โดยการปฏิบัติกิจกรรมจะทำทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ครั้ง ละ ๖๐ นาที จำนวน ๘ ครั้ง รวมทั้งหมด ๔๘๐ นาที

ระยะที่ ๓ เมื่อครบเวลา ๑๒๐ วัน ทั้งสองกลุ่มเข้ารับการประเมินคุณภาพชีวิต (Post-test) และกลุ่มทดลองจะได้รับการประเมินความเข้าใจและการปฏิบัติหลัก ๕อ. และหลักธรรมอิทธิบาท ๔ โดยใช้แบบสอบถามที่เป็นชุดเดียวกันกับ ที่ใช้ทดสอบก่อนทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕อ.

ระยะที่ ๔ นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามในส่วนของคุณภาพชีวิต และใน ส่วนของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕อ. และหลักธรรม (อิทธิบาท ๔) มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป การสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มทดลอง เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยวิธีการรับประทานยาสมุนไพร ควบคู่กับการปฏิบัติตามหลัก ๕อ.หลักอิทธิบาท ๔ และ ความคิด เห็น เกี่ยวกับการนำหลัก ๕อ. และหลักธรรม อิทธิบาท ๔ มาใช้ในชีวิตประจำวัน

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอน ดังนี้

๓.๕.๑ ตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถามที่ตอบ กลับมา

๓.๕.๒ นำข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในส่วนที่ ๑ ของแบบสอบถามมาจัดแบ่งเป็น หมวดหมู่ โดยแยกตาม เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา และอาชีพ มาหาค่าร้อยละ

๓.๕.๓ นำข้อมูลของแบบสอบถามส่วนที่ ๒ ที่เป็นการประเมินคุณภาพชีวิตทางกาย (สุขภาพทางกายที่มีปัญหาความเจ็บป่วย) จำนวน ๑๙ ข้อ เพื่อมาวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อ คุณภาพชีวิตทางกาย และแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิตทางกาย หลังจากได้รับยา สมุนไพรและมีการส่งเสริมสุขภาพด้วยหลัก ๕อ และหลักธรรมอิทธิบาท ๔

๓.๕.๔ นำข้อมูลแบบสอบถามในส่วนที่ ๓ และ ๔ ที่เป็นการประเมิน ความเข้าใจ และการปฏิบัติตนเองในชีวิตประจำวัน ทศนคติ ความมุ่งมั่นตั้งใจ ในการดูแลตนเองให้มีคุณภาพชีวิต ที่ดีขึ้น

โดยแบบสอบถามมีคำตอบแบบ ๕ ระดับ โดยมีลักษณะข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ มาตรวจให้คะแนนคำตอบแต่ละข้อ ตามเกณฑ์การให้คะแนนดังตารางที่ ๓.๑ สำหรับแบบสอบถามส่วนที่ ๒ และตารางที่ ๓.๒ สำหรับแบบสอบถามส่วนที่ ๓ และ ๔

ค่าคะแนนในแต่ละระดับทั้งหมดมี ๕ ระดับ^{๒๒๕} ของงานวิจัยคุณภาพชีวิตทางกาย โดยมีลักษณะข้อคำถามเชิงลบ เกณฑ์การให้คะแนนมีดังตารางต่อไปของแบบสอบถามส่วนที่ ๒

ตารางที่ ๓.๑ แสดงค่าคะแนนในแต่ละระดับ มี ๕ ระดับ โดยมีลักษณะข้อคำถามเป็นเชิงลบ มาตรวจให้คะแนนคำตอบแต่ละข้อตามเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้

ระดับความคิดเห็น	คะแนน
ประจำ	๑
บ่อย	๒
บางครั้ง	๓
น้อย	๔
ไม่เป็น	๕

เกณฑ์การแปลความหมาย

คะแนน	๑	หมายถึง	มีระดับคุณภาพชีวิตทางกาย(สุขภาพกาย)อยู่ในระดับน้อยที่สุด
คะแนน	๒	หมายถึง	มีระดับคุณภาพชีวิตทางกาย(สุขภาพกาย)อยู่ในระดับน้อย
คะแนน	๓	หมายถึง	มีระดับคุณภาพชีวิตทางกาย(สุขภาพกาย)อยู่ในระดับปานกลาง
คะแนน	๔	หมายถึง	มีระดับคุณภาพชีวิตทางกาย(สุขภาพกาย)อยู่ในระดับดี
คะแนน	๕	หมายถึง	มีระดับคุณภาพชีวิตทางกาย(สุขภาพกาย)อยู่ในระดับดีมาก

^{๒๒๕} บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : BAB Publisking, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓๘.

ตารางที่ ๓.๒ แสดงค่าคะแนนในแต่ละระดับ มี ๕ ระดับ โดยมีลักษณะข้อคำถามเป็น เชิงบวก และ ข้อคำถามเชิงลบ มาตรวจให้คะแนนคำตอบแต่ละข้อตามเกณฑ์การให้คะแนนดังต่อไปนี้

ระดับความคิดเห็น	คะแนน	
	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ
ประจำ	๕	๑
บ่อย	๔	๒
บางครั้ง	๓	๓
น้อย	๒	๔
ไม่เป็น	๑	๕

การให้คะแนนคำตอบนั้นจะยึดเนื้อความของคำถามเป็นหลัก ถ้าคำถามใดมีลักษณะเป็น บวก คือเนื้อหาความหมายเป็นไปตามประสงค์ ถ้าคำถามใดมีลักษณะเป็นลบ คือมีเนื้อความตรงกัน ข้ามกับประสงค์ ความหมายของระดับคะแนนเป็นดังนี้

๑) สำหรับแบบสอบถามส่วนที่ ๓, ๔ ที่มีคำถามเชิงบวกมีตั้งแต่ข้อ ๒๐ ถึง ๕๓ ยกเว้นข้อ ๔.๕ สามารถแปลความหมายดังนี้

คะแนน ๕ หมายถึง	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ / ความพึงพอใจ อยู่ในระดับดีมาก
คะแนน ๔ หมายถึง	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ / ความพึงพอใจ อยู่ในระดับดี
คะแนน ๓ หมายถึง	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ / ความพึงพอใจ อยู่ในระดับปานกลาง
คะแนน ๒ หมายถึง	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ / ความพึงพอใจ อยู่ในระดับน้อย
คะแนน ๑ หมายถึง	พฤติกรรมที่พึงประสงค์ / ความพึงพอใจ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

๒) สำหรับแบบสอบถามส่วนที่ ๓ มีคำถามเชิงลบ ๑ข้อ คือ ข้อ ๔.๕ สามารถแปลความหมายได้ ดังนี้

คะแนน ๕ หมายถึง	พฤติกรรมที่ไม่ประสงค์อยู่ในระดับที่มากที่สุด
คะแนน ๔ หมายถึง	พฤติกรรมที่ไม่ประสงค์อยู่ในระดับที่มาก
คะแนน ๓ หมายถึง	พฤติกรรมที่ไม่ประสงค์อยู่ในระดับที่ปานกลาง
คะแนน ๒ หมายถึง	พฤติกรรมที่ไม่ประสงค์อยู่ในระดับที่น้อย
คะแนน ๑ หมายถึง	พฤติกรรมที่ไม่ประสงค์อยู่ในระดับที่น้อยที่สุด

๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิจัย

๓.๖.๑ สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา (DESCRIPTIVE ANALYTICAL STATISTIC)

สถิติเชิงพรรณนา ใช้ในการบรรยายคุณลักษณะของข้อมูลส่วนบุคคล นำมาหาค่าร้อยละ (PERCENTAGE) , ค่าเฉลี่ย (MEAN) , และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (STANDARD DEVIATION) , ค่าการทดสอบสมมติฐานการวิจัยด้วยสถิติ T-Test โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- ๑) ค่าร้อยละ (PERCENTAGE) ใช้วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา และอาชีพ

$$\text{ค่าร้อยละ} = \frac{\text{ค่าจำนวนที่คำนวณ}}{\text{ค่าจำนวนทั้งหมด}} \times 100$$

๒) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (ARITHMETIC MEAN) ใช้สำหรับการคำนวณ การวัดคุณภาพชีวิตของผู้ใช้ยาสมุนไพรในการปรับสมดุลธาตุ และการวัดพฤติกรรมการปฏิบัติ หรือความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยสามารถคำนวณได้จากสูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ X	แทน	คะแนนแต่ละตัวในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

๓) S.D. สูตรการหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ S.D.	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$\sum x^2$	หมายถึง	ผลรวมกำลังสอง
$\sum x$	หมายถึง	ผลรวมของข้อมูล
N	หมายถึง	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

๔) การทดสอบสมมติฐานโดยใช้ t-test

การทดสอบที (t-test) เป็นเทคนิคการทดสอบสมมติฐานชนิดหนึ่งที่นักวิจัยนิยมใช้การทดสอบ โดยวิธีการนี้ใช้ในกรณีข้อมูลมีจำนวนน้อย ($n < 30$) ผู้ที่ค้นพบการแจกแจงของ t มีชื่อว่า W.S.Gosset

เวลาใช้ทดสอบโดยคุณสมบัติการแจกแจงนี้ว่า t -test^{๒๒} สถิติทดสอบ t ใช้ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยใช้ได้กับกรณีที่มีประชากรหนึ่งกลุ่มและสองกลุ่มได้แก่ สถิติการทดสอบค่า t มีชื่อเฉพาะว่า t -test for dependent Samples ซึ่งมักพบในการวิจัยเชิงทดลองที่ต้องการเปรียบเทียบผลระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลองหรือเปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้จากการจับคู่ กล่าวคือ ข้อมูลที่เรียกว่า คู่ (pair observation) นั้นมีหลายประเภท แต่คุณสมบัติสำคัญจะต้องเกี่ยวข้องกัน (Dependent Sample) มีข้อมูลอยู่ ๒ ประเภทใหญ่ๆที่จะทดสอบความแตกต่างจะใช้ t -dependent

ประเภทที่๑ คือ ข้อมูลที่สอบหรือวัดจากคนเดียวกัน ๒ ครั้ง

ประเภทที่๒ เป็นประเภทคุณลักษณะของตัวอย่างที่เหมือนกันหรือใกล้เคียงกันมากที่สุดเลือกมาเป็นคู่ๆ(math-pairs) เช่น เด็กฝาแฝด สามีภรรยา เขว้ปัญญาเท่ากัน เป็นต้น

ในงานวิจัยครั้งนี้การทดสอบสมมติฐานของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มเดียวกัน ๒ ครั้งเป็นการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสองค่าว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่
มีวิธีการคำนวณหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ดังนี้

สูตรคำนวณ

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$df = n - 1$$

$$D = \text{แทนความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่}$$

$$N = \text{แทนจำนวนคู่}$$

^{๒๒} ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ,(2540). สถิติวิทยาทางการวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น,๒๕๔๐), หน้า๒๔๐.

