

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental Research) แบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest control group design) ผู้ศึกษาได้กำหนดวิธีการศึกษาดังนี้

- ๓.๑ ประชากรที่ศึกษา
- ๓.๒ วิธีการดำเนินการศึกษา
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
- ๓.๔ การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ ประชากรที่ศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือผู้ป่วยที่มาใช้บริการที่ตึกผู้ป่วยนอกสอง(คลินิกโรคเรื้อรัง) โรงพยาบาลรื่องขวาง ได้รับการวินิจฉัย ว่าเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Puepositive sampling) ตามเกณฑ์ดังนี้

๑. ได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
๒. มีความรุนแรงของโรคตามเกณฑ์ของสมาคมโรคปอดแห่งสหรัฐอเมริกา ระดับ ๑ และ ๒ โรคอยู่ในระยะสงบ
๓. ไม่มีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ตามโปรแกรม และแพทย์มีความเห็นว่าสามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้
๔. สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้
๕. มีความสมัครใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัย

๓.๒ วิธีการดำเนินการศึกษา

ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการทดลองตามขั้นตอนดังนี้

๑. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

- ๑.๑ กำหนดตัวแปรที่ต้องการศึกษา
- ๑.๒ ศึกษากรอบแนวคิด และทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง
- ๑.๓ กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ (Operation Definition) เพื่อเป็นกรอบในการจัดทำเครื่องมือวิจัย
- ๑.๔ จัดทำเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

๑.๕ ควบคุมคุณภาพเครื่องมือ

๑.๖ ขออนุมัติดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่ และขออนุญาตเก็บข้อมูลในโรงพยาบาลรื่องกวาง

๑.๗ ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

๑.๗.๑ สํารวจผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง ความรุนแรงของโรคระดับ ๑ และ ๒

๑.๗.๒ นำข้อมูลผู้ป่วยมาจับคู่กลุ่มตัวอย่าง (Match Paired) ให้แต่ละคู่คุณสมบัติเหมือนกัน หรือใกล้เคียงกันมากที่สุด ได้แก่ เพศ อายุ ระดับความรุนแรงของโรคผู้ป่วยได้แสดงตัวอย่างการจัดเข้ากลุ่มของตัวอย่างผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง ดังต่อไปนี้

คู่ที่	ตัวแปร	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
๑	เพศ	หญิง	หญิง
	อายุ	๕๕	๕๕
	ระดับความรุนแรงของโรค	๑	๑
๒	เพศ	ชาย	ชาย
	อายุ	๖๕	๖๕
	ระดับความรุนแรงของโรค	๒	๒

๑.๗.๓ จัดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๐ คู่ แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น ๒ กลุ่ม โดยแต่ละคู่ทำการจับสลากเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

๑.๗.๔ เกณฑ์ในการคัดกลุ่มตัวอย่างออก (Exclusion criteria) มีดังนี้

- ๑) ผู้ป่วยมีภาวะวิกฤต หรือมีอาการรุนแรงมากขึ้น
- ๒) ผู้ป่วยเสียชีวิต
- ๓) ผู้ป่วยมีความประสงค์ออกจากกลุ่มการวิจัย

๒. ขั้นตอนการดำเนินการ

๒.๑ พบกลุ่มตัวอย่าง อธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย พร้อมลงลายมือชื่อในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

๒.๒ เก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนการทดลอง จากแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป แบบสัมภาษณ์คุณภาพชีวิต และการทดสอบความสามารถในการเดินบนพื้นราบ ๖ นาทีระดับความเหนื่อยของร่างกายตรวจวัดระดับออกซิเจนส่วนปลายของร่างกาย

๒.๓ ดำเนินการตามแผนการทดลอง โดยกลุ่มควบคุมได้รับการรักษาตามแนวเวชปฏิบัติปอดอุดกั้นเรื้อรังอย่างเดียวกกลุ่มทดลองจะได้รับการประยุกต์ใช้หลักอานาปานสติร่วมกับ การได้รับการรักษาตามแนวเวชปฏิบัติปอดอุดกั้นเรื้อรัง มีโปรแกรมการดูแลเป็นเวลา ๘ สัปดาห์ ดังนี้

ครั้งที่ ๑ สัปดาห์ที่ ๑

เป็นขั้นตอนการบรรยายเรื่องอานาปานสติ และการบริหารการหายใจ มีขั้นตอนดังนี้

๑. วิจัยกล่าวต้อนรับ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ชี้แจงวัตถุประสงค์ดำเนินการรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลแบบสัมภาษณ์คุณภาพชีวิตตรวจ ประเมินความสามารถในการเดินบนพื้นราบใน ๖ นาที ประเมินอาการหายใจเหนื่อยโดยใช้แบบทดสอบ Borg dyspnea scale ตรวจวัดระดับออกซิเจนส่วนปลายของร่างกาย

๒ ให้ความรู้เรื่องอานาปานสติ โดยการบรรยายและฝึกปฏิบัติ

ครั้งที่ ๒ สัปดาห์ที่ ๒ -๓

ผู้ป่วยฝึกปฏิบัติการประยุกต์ใช้หลักอานาปานสติ ด้วยตนเองที่บ้าน

ครั้งที่ ๓ สัปดาห์ที่ ๔

ผู้ป่วยพบผู้วิจัย แบบเข้ากลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักอานาปานสติ โดยมีพระอาจารย์สังฆรักษ์บุญเสริม กิตติวณโณ, ดร.พระวิปัสสนาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ เป็นผู้บรรยายและนำฝึกปฏิบัติ

ครั้งที่ ๔ สัปดาห์ที่ ๕- ๗

การประยุกต์ใช้หลักอานาปานสติที่ด้วยตนเองที่บ้าน

ครั้งที่ ๕ สัปดาห์ที่ ๘

นัดติดตาม กลุ่มควบคุมรายบุคคลประเมิน ความทนในการเดินทางราบ ๖ นาที ประเมินภาวะหายใจลำบากโดยใช้ระดับ Borg scale ตรวจวัดระดับออกซิเจนส่วนปลายของร่างกาย เก็บรวบรวมข้อมูล สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองเพิ่มแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการใช้หลักอานาปานสติ

แบบแผนการทดลอง

ประเด็นสำคัญของการทำการวิจัยครั้งนี้คือการประยุกต์ใช้หลักอานาปานสติร่วมกับการปฏิบัติตามแนวเวชปฏิบัติปอดอุดกั้นเรื้อรัง ในผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง ระดับความรุนแรงระดับ ๑ และ ๒ ที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลร่งกวาง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองโดยมีแบบแผนการทดลองดังนี้

กลุ่มทดลอง A๑ _____ O _____ A ๒

กลุ่มควบคุม A๓ _____ A ๔

A๑หมายถึง คุณภาพชีวิตกลุ่มทดลองซึ่งเป็นผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังระดับ ๑,๒ก่อนการเข้าโปรแกรมการประยุกต์ใช้หลักอานาปานสติร่วมกับการปฏิบัติตามแนวเวชปฏิบัติปอดอุดกั้นเรื้อรัง

A ๒หมายถึง คุณภาพชีวิตกลุ่มทดลองซึ่งเป็นผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังระดับ ๑,๒หลังการเข้าโปรแกรมการประยุกต์ใช้หลักอานาปานสติร่วมกับการปฏิบัติตามแนวเวชปฏิบัติปอดอุดกั้นเรื้อรัง

O หมายถึงการประยุกต์ใช้หลักอานาปานสติร่วมกับการปฏิบัติตามแนวเวชปฏิบัติปอดอุดกั้นเรื้อรัง

A ๓หมายถึง คุณภาพชีวิตกลุ่มควบคุมซึ่งเป็นผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังระดับ ๑,๒ก่อนได้รับการดูแลตามแนวเวชปฏิบัติปอดอุดกั้นเรื้อรัง

A ๔หมายถึง คุณภาพชีวิตกลุ่มควบคุมซึ่งเป็นผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังระดับ ๑,๒ หลังได้รับการดูแลตามแนวเวชปฏิบัติปอดอุดกั้นเรื้อรัง

การดูแลตามแนวเวชปฏิบัติคือการได้รับการรักษาตามแนวการรักษาที่ได้รับและได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้ยา มีการฝึกปฏิบัติการฟื้นฟูสมรรถภาพปอดโดยการหายใจแบบเป่าปาก โดยให้หายใจเข้าทางจมูกยาวๆ ลึกๆให้ท้องป่อง หายใจออกโดยการเป่าปากให้ท้องแฟบ

การประยุกต์ใช้หลักอานาปานสติคือการให้กลุ่มทดลองฟื้นฟูสมรรถภาพปอดโดยการบริหารการหายใจแบบเป่าปากให้ติดตามลมหายใจแบบการทำสมาธิแบบอานาปานสติโดยมีการนับแบบคณนา คือให้หายใจเข้าทางจมูกยาวๆลึกๆให้ท้องป่อง หายใจออกทางปากโดยการเป่าปากให้ลมหายใจออกจนหมดนับเป็น ๑ รอบ หายใจเข้า ออก นับเป็นรอบที่ ๓, ๔,..., ๑๐ แล้วเริ่ม นับ ๑, ๒....๑๐

๓. ขั้นสรุปผล

๓.๑ ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล แล้วนำข้อมูลมาประมวลด้วยสถิติทางสังคมศาสตร์

๓.๒ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ประกอบด้วย ๒ ส่วน

๑. แบบสัมภาษณ์

ส่วนที่ ๑ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ความเพียงพอของรายได้ ผู้ดูแล

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลด้านปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ประกอบด้วย ประวัติการสูบบุหรี่ จำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน ประวัติการเลิกสูบบุหรี่ ระยะเวลาในการเลิกสูบบุหรี่ ระดับความรุนแรงของโรค การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับความรู้เรื่องการดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และผู้ให้คำแนะนำ

ส่วนที่ ๓ แบบวัดดัชนีคุณภาพชีวิตเป็นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่ซึ่งสมจิต หนูเจริญกุล และคณะ ที่ได้แปลและดัดแปลงมาจากแบบวัดดัชนีคุณภาพชีวิต (Quality of Life Index) ของพาดิสลาและแกรนท์มาดัดแปลงให้เหมาะสมกับคนไทย ได้นำไปใช้ทดสอบในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการรังสีรักษา มีเป็นข้อคำถามในด้านบวก ๑๕ ข้อ และข้อคำถามด้านลบ ๗ ข้อ รวมจำนวนข้อคำถามทั้งหมด ๒๒ ข้อ ใน ๖ ด้าน ดังนี้

- ๑) ความสุขทางร่างกาย จำนวน ๕ ข้อ
- ๒) ความสุขทางด้านจิตใจ จำนวน ๖ ข้อ
- ๓) ความคิดคำนึงเกี่ยวกับภาพลักษณ์ จำนวน ๔ ข้อ
- ๔) ความคิดคำนึงเกี่ยวกับสังคม จำนวน ๓ ข้อ
- ๕) การตอบสนองต่อการวินิจฉัยหรือการรักษา จำนวน ๒ ข้อ
- ๖) ภาวะโภชนาการ จำนวน ๒ ข้อ

ลักษณะการตอบแต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่าเชิงเส้นตรง (Linear analogue scale) มีตัวเลขกำกับค่าเฉลี่ยบนเส้นตรงอยู่ในช่วง ๐-๑๐๐ คะแนน มีเลขกำกับช่วงละ ๑๐ คะแนน โดยคะแนน ๐ หมายถึงคุณภาพชีวิตไม่ดีเลย ๑๐๐ คะแนนหมายถึงมีคุณภาพชีวิตที่ดีมาก ผู้ป่วยจะเป็นผู้ประมาณค่าตามการรับรู้ของตนเอง แล้วเขียนเครื่องหมายกากบาทลงบนเส้นตรงและเขียนระบุคะแนนกำกับการให้คะแนนข้อคำถามในด้านลบจะกลับคะแนนก่อนนำมารวมกับข้อคะแนนคำถามใน

ด้านบวก จากนั้นหาค่าเฉลี่ยของคุณภาพของผู้ป่วยแต่ละรายโดยนำคะแนนรวมทั้งหมดของผู้ป่วยแต่ละรายหารด้วยจำนวนของข้อคำถามทั้งหมด การแปลผลโดยกำหนดเป็น ๕ ระดับ ค่าเฉลี่ยคะแนน ๐ - ๒๐ แสดงถึง การมีคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังอยู่ในระดับไม่ดีหรือน้อยมาก คะแนน ๒๑ - ๔๐ แสดงถึง การมีคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังอยู่ในระดับน้อย คะแนน ๔๑ - ๖๐ แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง อยู่ในระดับปานกลาง คะแนน ๖๑ - ๘๐ แสดงถึง การมีคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง อยู่ในระดับที่ดี คะแนน ๘๑ - ๑๐๐ แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง อยู่ในระดับดีมาก

ส่วนที่ ๔ แบบสัมภาษณ์การประยุกต์ใช้หลักอานาปานสติร่วมกับการบริหารการหายใจ โดยการเป่าปากเป็นการปฏิบัติเพื่อให้มีความตึงมั่นในการดูแลหายใจเข้าออก การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิแบ่งระดับการปฏิบัติเป็น ๕ ระดับ

- ไม่เคยเลย ๐ คะแนน หมายถึงไม่ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นเลย
- นานๆครั้ง ๑ คะแนน หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๑ - ๒ ครั้งต่อสัปดาห์
- เป็นบางครั้ง ๒ คะแนน หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๓-๔ ครั้งต่อสัปดาห์
- บ่อยครั้ง ๓ คะแนน หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๕ - ๖ ครั้งต่อสัปดาห์
- เป็นประจำ ๔ คะแนน หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นทุกวัน

๒. การทดสอบสมรรถภาพร่างกายโดย การทดสอบการเดินบนพื้นราบ ๖ นาที ประเมินอาการเหนื่อย โดยใช้ Brog scale วัดระดับออกซิเจนส่วนปลายของร่างกาย

๒. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

๑.แบบสัมภาษณ์ นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปหาความเชื่อมั่น โดยตรวจสอบความตรงเนื้อหาด้วยตนเองนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา และนำไปตรวจสอบความเที่ยงตรงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๓ ท่านประกอบด้วยพระเถระ ๒ รูปคือพระอาจารย์สังฆรักษ์บุญเสริมกิตติวัฒน์,ดร. และ พระครูภาวนาเจติยารักษ์, ดร. พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษจากโรงพยาบาลแพร่ ๑ ท่านคือดร.สุรางรัตน์ พ้องพาน หลังจากผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับกรอบแนวคิดแล้ว นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้เครื่องมือมีความสมบูรณ์ และเหมาะสมกับการวิจัย หาค่าดัชนีความสอดคล้อง(index of consistency:IOC)มีค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาเท่ากับ ๐.๙๗นำเครื่องมือไปตรวจสอบความเชื่อมั่นของของเครื่องมือโดยนำมาทดลองใช้กับผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรังโรงพยาบาลร่งกวางจำนวน ๓๐ รายและนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าเท่ากับ ๐.๘๘

๒. เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพร่างกายผู้ป่วยปอดอุดกั้นเรื้อรัง

เครื่องตรวจวัดระดับออกซิเจนส่วนปลายได้ผ่านการสอบเทียบเครื่องมือปีละ ๑ ครั้งจาก กองวิศวกรรมทางการแพทย์ ศูนย์วิศวกรรมทางการแพทย์ที่ ๖ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

นาฬิกาจับเวลาเดินทางราบ ๖ นาที ตรวจสอบความเที่ยงตรงโดยเทียบเวลากับกรมยุทธศาสตร์ทหารเรือก่อนนำมาใช้ทุกครั้ง และใช้นาฬิกาเรือนเดิมตลอดการวิจัย

๓.๔ การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการงานวิจัยในมนุษย์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่ และทำหนังสือขออนุมัติการเก็บรวบรวมข้อมูลที่โรงพยาบาลร้องกวางโดยผ่านนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดแพร่ เมื่อได้รับอนุมัตินำหนังสือให้ผู้อำนวยการโรงพยาบาลร้องกวางและหัวหน้ากลุ่มการพยาบาลรับทราบ ผู้วิจัยได้เข้าพบกลุ่มตัวอย่างพร้อมทั้งจะอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยขั้นตอนในการเก็บข้อมูล ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการทำวิจัย ผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการประเมินตัดสินใจที่จะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมในการวิจัย และสิทธิที่จะขอถอนตัวจากการเข้ามามีส่วนร่วมในการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการรับบริการ พร้อมทั้งให้ความมั่นใจกับผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่างว่าจะเก็บข้อมูลนี้เป็นความลับ ไม่เปิดเผยข้อมูลต่อบุคคลอื่นว่าเป็นข้อมูลของใคร เพื่อพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนให้ลงลายมือชื่อในแบบฟอร์มการเข้าร่วมการวิจัย

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างกลุ่มตัวอย่าง โดยการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสัมภาษณ์ซึ่งใช้เวลาประมาณ ๒๐ นาที และทดสอบความสามารถในการเดินบนพื้นราบ ๖ นาที ตรวจวัดระดับออกซิเจนส่วนปลาย ลงบันทึกในแบบบันทึกประจำตัวของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และผู้วิจัยได้บันทึกข้อมูลในแบบตรวจสอบสมรรถภาพผู้ป่วยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสัมภาษณ์ ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลข้อมูลคุณภาพชีวิต ข้อมูลสมรรถภาพร่างกาย และข้อมูลการปฏิบัติตามหลักหลักอานาปานสติ รวบรวมรวมข้อมูลรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทางสังคมศาสตร์ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มด้วยสูตรT-test