

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย
3. วิธีการสร้างเครื่องมือในการวิจัย
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. วิธีดำเนินการทดลอง
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามหาสารคาม เขต 1 จำนวน 386 โรงเรียน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านอุปราษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามหาสารคาม เขต 1 จำนวน 6 คน โดยทำการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง จากโรงเรียนที่ยังไม่ผ่านเกณฑ์ส่งเสริมสุขภาพระดับเพชร ซึ่งได้เหรียญทองแดง

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 4 ชนิด ประกอบด้วย

1. ชุดฝึกอบรมพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ยึดหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ จำนวน 1 ชุด ซึ่งประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่

1.1 กิจกรรมการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด การรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

1.2 กิจกรรมวิธีการล้างมือให้สะอาด การเลือกรับประทานอาหาร

1.3 กิจกรรมงดสารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

1.4 กิจกรรมป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท การออกกำลังกายสม่ำเสมอ

1.5 กิจกรรมทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ และมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

2. แบบวัดพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตามหลักสูตรบัญญัติ 10 ประการ จำนวน 40 ข้อ ชนิดเลือกตอบ 3 ตัวเลือก คือ ประจำ ไม่แน่นอน และไม่ปฏิบัติ

3. แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

4. แบบวัดความพึงพอใจที่มีต่อชุดฝึกอบรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นแบบ (Rating Scale) แบ่งระดับความพึงพอใจเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 13 ข้อ

วิธีการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนในการสร้างชุดฝึกอบรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองมีขั้นตอนดังนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้, การดูแลตนเอง แนวคิด หลักการ จากหนังสือ ตำรา เอกสาร บทความทางวิชาการและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างชุดฝึกอบรม

1.2 กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาในแต่ละด้านการอบรม จากชุดฝึกอบรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อฝึกอบรมให้เป็นไปตาม

จุดมุ่งหมายของหลักสูตรบัญญัติ 10 ประการ หลักสูตรกำหนดวิธีการอบรมและขั้นตอนการอบรม การวัดและประเมินผล

1.3 กำหนดขอบข่ายของการนำเสนอเนื้อหาในแต่ละด้าน โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 5 กิจกรรม จัดเรียงตามลำดับและกำหนดกิจกรรมในแต่ละด้านตามหลักสูตรบัญญัติ 10 ประการ ดังนี้

ตารางที่ 1 วิเคราะห์เนื้อหา กำหนดกิจกรรม และระยะเวลาที่ใช้ในการอบรมชุดฝึกปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

กิจกรรมที่	กิจกรรมที่ใช้อบรม	เรื่องที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม	ระยะเวลาการอบรม
1	ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด	-อาบน้ำ -ถ่ายอุจจาระ -ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด	1 ชั่วโมง 30 นาที
	รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง	-แปรงฟันอย่างถูกวิธี -การเลือกทานอาหารที่ป้องกันฟันผุ	1 ชั่วโมง 30 นาที
2	วิธีการล้างมือให้สะอาด	- 7 ขั้นตอนในการล้างมือให้สะอาด	1 ชั่วโมง 30 นาที
	การเลือกรับประทานอาหาร	- เลือกซื้ออาหาร - รับประทานอาหารให้ ครบ 5	1 ชั่วโมง 30 นาที
3	งดสารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ	- โทษของการเสพยาเสพติด - โทษของการพนัน - โรคติดต่อทางเพศ	1 ชั่วโมง 30 นาที
	สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น	- จัดกิจกรรมสนุกสนานร่วมกันในครอบครัว	1 ชั่วโมง 30 นาที

กิจกรรมที่	กิจกรรมที่ใช้อบรม	เรื่องที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม	ระยะเวลาการอบรม
4	ป้องกันอุบัติเหตุด้วย ความไม่ประมาท	-ระมัดระวังป้องกันอุบัติเหตุ ที่อาจเกิดภายในบ้าน -ระมัดระวังในการป้องกัน อุบัติเหตุในที่สาธารณะ	1 ชั่วโมง 30 นาที
	ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	-หลักการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาให้เหมาะสมกับ สภาพร่างกาย	1 ชั่วโมง 30 นาที
5	ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	-รูปแบบการพักผ่อนให้ เพียงพอ	1 ชั่วโมง 30 นาที
	มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม	-การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้าน -อนุรักษ์และพัฒนา สิ่งแวดล้อม	1 ชั่วโมง 30 นาที

1.4 นำเนื้อหาที่ได้จากการวิเคราะห์แล้วมาเขียนชุดฝึกอบรมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยยึดหลักสูตรบัญญัติ 10 ประการ เสร็จแล้วนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาความถูกต้องพร้อมกับแก้ไขตามคำแนะนำ โดยอาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำให้แยกกิจกรรมจาก 10 กิจกรรมเหลือ 5 กิจกรรม โดยจัดกิจกรรมละ 2 ครั้ง

1.5 นำชุดฝึกอบรมพฤติกรรมที่แก้ไขข้อบกพร่อง ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา เสนอผู้เชี่ยวชาญพร้อมแบบประเมิน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง พิจารณาความเหมาะสม ความสอดคล้องของเนื้อหาในแต่ละกิจกรรมกับจุดประสงค์การเรียนรู้และระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ซึ่งผู้เชี่ยวชาญ มีดังนี้

1.5.1 ผศ.ดร.ประสพสุข ฤทธิเดช วุฒิ ปร.ค. (ไทยศึกษา) ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

1.5.2 ผศ. ว่าที่ รต.ดร. อรัญ ชูกระเดื่อง วุฒิ กศ.ค. (วิจัยและประเมินผล การศึกษา) ตำแหน่งอาจารย์ประจำสาขาวิชาวิจัยและประเมินผลการศึกษา

1.5.3 ดร.ขวัญชัย ขั้วนา วุฒิ ค.ศ. (หลักสูตรและการเรียนการสอน)
ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษา ประจำสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

1.5.4 อาจารย์ ดร.กิจปพน ศรีธานี วุฒิ วท.ด. (รูปแบบการจัดการความรู้
ด้านสุขภาพชุมชน) อาจารย์ประจำสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และ
เทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

1.5.5 นางสาวศิริลักษณ์ ณ กาพลินธุ์ ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข
ชำนาญการ สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม

การประเมินความเหมาะสมของชุดฝึกอบรม ได้แก่ หลักการและเหตุผล
จุดหมายของชุดฝึก โครงสร้างเนื้อหา กิจกรรมการฝึกอบรมและการประเมินผลโดยกำหนด
การชุดฝึกอบรมนี้เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553 :
102) ดังต่อไปนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง ชุดฝึกอบรมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับ
มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ชุดฝึกอบรมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับ
มาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ชุดฝึกอบรมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับ
ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง ชุดฝึกอบรมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับ
น้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง ชุดฝึกอบรมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับ
น้อยที่สุด

ผลการประเมินพบว่า ชุดฝึกอบรมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80 ซึ่งถือว่า
มีคุณภาพเหมาะสมอยู่ในระดับ มาก นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญยังให้คำแนะนำในเรื่อง
การนำเสนอใบความรู้ ควรแสดงภาพตัวอย่างให้เห็นชัดเจนด้วย ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไข
ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำชุดฝึกเสนออาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้ง

1.6 นำชุดฝึกอบรมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยยึดหลักสุขบัญญัติ 10 ไปใช้ฝึกอบรมกับกลุ่มทดลองที่ไม่ใช่
กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลมหาสารคาม สำนักงาน

เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามหาสารคาม เขต 1 จำนวน 20 คน ผลปรากฏว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในชุดฝึกอบรบพฤติกรรมกรดูแลตนเองได้ดี สามารถร่วมกิจกรรมได้ตามเวลาที่กำหนด

2. แบบวัดพฤติกรรมกรดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตามหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ เป็นแบบวัดพฤติกรรมแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 3 ตัวเลือก จำนวน 40 ข้อ โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของกระทรวงสาธารณสุข วัดพฤติกรรมกรดูแลสุขภาพตนเองก่อนอบรบและหลังอบรบ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. 2552 : 45-49)

คำถามข้อ 1-24

ตอบประจำ = 2 คะแนนแสดงว่ามีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก
ควรปฏิบัติต่อไป อย่างสม่ำเสมอให้เป็นสุขนิสัย
เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดี

ตอบไม่แน่นอน = 1 คะแนนแสดงว่ามีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลางคือมีการปฏิบัติพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องซึ่งมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพต้องกระตุ้นเตือนให้มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

ตอบไม่ปฏิบัติ = 0 คะแนนแสดงว่ามีความเสี่ยงอย่างมากต่อการเกิดปัญหาสุขภาพและโรคต่าง ๆ แต่ยังไม่สายควรปรับปรุงตัวในการปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยง

ข้อ 25-40

ตอบประจำ = 0 คะแนนแสดงว่ามีความเสี่ยงอย่างมากต่อการเกิดปัญหาสุขภาพและโรคต่าง ๆ แต่ยังไม่สายควรปรับปรุงตัวในการปฏิบัติเพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยง

ตอบไม่แน่นอน = 1 คะแนนแสดงว่ามีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลางคือมีการปฏิบัติพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องซึ่งมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพต้องกระตุ้นเตือนให้มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

ตอบไม่ปฏิบัติ = 2 คะแนนแสดงว่ามีพฤติกรรมที่ถูกต้องควรดูแลตนเองไม่ให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อไปเพื่อสุขภาพอนามัยที่ดี

เมื่อให้คะแนนครบ 40 ข้อ แล้วรวมคะแนนของนักเรียนแต่ละคน วิเคราะห์
คะแนน ดังนี้

ผลคะแนน

ต่ำกว่า 69 คะแนน หมายถึง ต้องปรับปรุง

69-74 คะแนน หมายถึง ดี

75-80 คะแนน หมายถึง ดีมาก

ผู้วิจัยนำแบบวัดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง เสนอคณะกรรมการควบคุม
วิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน โดยใช้สูตร IOC ซึ่งพบว่ามีค่าเท่ากับ 0.80-1.00
ซึ่งถือว่านำไปใช้ได้ทุกข้อ และนำไป (Try-out) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน
อนุบาลมหาสารคาม จำนวน 20 คน พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .87

3. แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม เรื่อง พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม โดยกำหนดหัวข้อ/ประเด็น
การสนทนาและจัดลำดับคำถามตามหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ ดังนี้

3.1 ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

3.2 รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

3.3 ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย

3.4 รับประทานอาหารสุก สะอาด

3.5 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

3.6 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท

3.7 ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

3.8 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

3.9 มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

4. การสร้างแบบวัดความพึงพอใจที่มีต่อชุดฝึกอบรมพฤติกรรมดูแลสุขภาพ

ตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

4.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ แล้วนำมากำหนด
เป็นกรอบแนวความคิดในการสร้างแบบวัดความพึงพอใจ

4.2 สร้างแบบวัดความพึงพอใจที่มีต่อชุดฝึกอบรมพฤติกรรมดูแลสุขภาพ
ตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 20 ข้อ ต้องการจริง 13 ข้อ โดยกำหนดรูปแบบ
ของแบบสอบถามความพึงพอใจ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า ซึ่งจะมีลักษณะเป็นช่อง

แสดงระดับความพึงพอใจของผู้ตอบที่มีต่อข้อความนั้นมีอยู่ 5 ระดับซึ่งมีการตรวจให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด	ได้	5 คะแนน
มาก	ได้	4 คะแนน
ปานกลาง	ได้	3 คะแนน
น้อย	ได้	2 คะแนน
น้อยที่สุด	ได้	1 คะแนน

4.3 นำแบบวัดความพึงพอใจเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความชัดเจนทางภาษาและความถูกต้องตามเนื้อหา

4.4 นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ (ชุดเดิม) เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ผลการพิจารณาพบว่า แบบวัดความพึงพอใจมีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 0.60 - 1.00 ซึ่งถือว่านำไปใช้ได้ทุกข้อ นอกจากนี้ยังแนะนำให้ปรับคำถามที่ควรหลีกเลี่ยงถ้อยคำว่าและหรืออื่น ๆ ต่าง ๆ เช่น เป็นต้น

4.5 นำแบบสอบถามความพึงพอใจที่ผ่านจากการตรวจของอาจารย์ที่ปรึกษาและจากผู้เชี่ยวชาญ นำไปทดลองเพื่อหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ หากความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) (บุญชม ศรีสะอาด. 2553 : 99) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลมหาสารคาม จำนวน 20 คน พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .93

4.6 จัดพิมพ์แบบสอบถามความพึงพอใจ เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยขอหนังสือขออนุญาตในการทำการวิจัยจากมหาวิทยาลัย

ราชภัฏมหาสารคาม นำไปติดต่อขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านอุปราชเพื่อทำการทดลอง

- 1.2 ผู้วิจัยเตรียมสถานที่และเตรียมอุปกรณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 1.3 ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มทดลอง จำนวน 6 คน ตามเวลาที่ได้กำหนดไว้
2. ขึ้นดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
 - ผู้วิจัยนัดกลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 คน เพื่อดำเนินการโดยใช้ชุดฝึกอบรมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง ระยะเวลาในการฝึกอบรม 10 วัน
 - 2.1ชี้แจงจุดประสงค์ของการฝึกอบรมให้นักเรียนได้รับทราบเพื่อเตรียมตัวรับการฝึกอบรมด้านการดูแลสุขภาพตนเอง
 - 2.2 ให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง จำนวน 40 ข้อ
 - 2.3 ดำเนินการฝึกอบรมในสัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันอังคารและวันพุธ ระหว่างวันที่ 5 สิงหาคมถึง 4 กันยายน 2556 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 กำหนดการฝึกอบรมการดูแลสุขภาพตนเอง

กิจกรรม	กิจกรรมที่ใช้อบรม	เรื่องที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม	วัน/เดือน/ปี
1	ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด	-อาบน้ำ -ถ่ายอุจจาระ -ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด	วันอังคารที่ 6 สิงหาคม 2556
	รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง	-แปรงฟันอย่างถูกวิธี -การเลือกทานอาหารที่ป้องกันฟันผุ	วันพุธที่ 7 สิงหาคม 2556
2	วิธีการล้างมือให้สะอาด	- 7 ขั้นตอนในการล้างมือให้สะอาด	วันอังคารที่ 13 สิงหาคม 2556
	การเลือกรับประทานอาหาร	- เลือกซื้ออาหาร - รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่	วันพุธที่ 14 สิงหาคม 2556
3	งดสารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ	- โทษของการเสพยาเสพติด - โทษของการพนัน - โรคติดต่อทางเพศ	วันอังคารที่ 20 สิงหาคม 2556

กิจกรรม	กิจกรรมที่ใช้อบรม	เรื่องที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม	วัน/เดือน/ปี
	สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น	-จัดกิจกรรมสนุกสนาน ร่วมกันในครอบครัว	วันพุธที่ 21 สิงหาคม 2556
4	ป้องกันอุบัติเหตุด้วย ความไม่ประมาท	-ระมัดระวังป้องกันอุบัติเหตุ ที่อาจเกิดภายในบ้าน -ระมัดระวังในการป้องกัน อุบัติเหตุในที่สาธารณะ	วันอังคารที่ 27 สิงหาคม 2556
	ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	-หลักการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาให้เหมาะสมกับ สภาพร่างกาย	วันพุธที่ 28 สิงหาคม 2556
5	ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส อยู่เสมอ	-รูปแบบการพักผ่อน ให้เพียงพอ	วันอังคารที่ 3 กันยายน 2556
	มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม	-การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้าน -อนุรักษ์และพัฒนา สิ่งแวดล้อม	วันพุธที่ 4 กันยายน 2556

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดความพึงพอใจ

2.5 ภายหลังจากฝึกอบรม 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยติดตามพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ
ของนักเรียนที่เข้าร่วมอบรม โดยการจัดกลุ่มสนทนาเรื่อง พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองใน
วันที่ 16 กันยายน 2556 ระหว่างเวลา 09.00-11.00 น. และให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรม
การดูแลสุขภาพตนเอง จำนวน 40 ข้อ (ชุดเดิม)

3. ชั้นสรุปผล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของ
การวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ
ตนเอง ทั้งก่อนและหลังการทดลองมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อเป็นข้อมูล
การทดลอง ดังนี้

1. วิเคราะห์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการใช้ชุดฝึกอบรมพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง โดยการพรรณาวิเคราะห์
2. วิเคราะห์การเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง โดยใช้การทดสอบ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test
3. วิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดฝึกอบรมพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยยึดหลักสุขบัญญัติ 10 ประการโดยใช้สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้เกณฑ์ที่แปลความหมายค่าเฉลี่ยของกลุ่ม ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด. 2553 : 103)

ค่าเฉลี่ย	ระดับความพึงพอใจ
4.51 - 5.00	มากที่สุด
3.51 - 4.50	มาก
2.51 - 3.50	ปานกลาง
1.51 - 2.50	น้อย
1.00 - 1.50	น้อยที่สุด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานได้แก่

1.1 ร้อยละ (Percentage) คำนวณจากสูตร

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ	P	แทน	ร้อยละ
	f	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ
	N	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

1.2 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (\bar{X}) โดยใช้สูตรดังนี้

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ	\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ผลรวมทั้งหมดของคะแนน
	N	แทน	จำนวนคนทั้งหมด

1.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้สูตรดังนี้

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

เมื่อ	S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม
	X	แทน	คะแนนแต่ละตัว
	N	แทน	จำนวนคะแนนในกลุ่ม

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

การทดสอบสมมติฐานระหว่างก่อนและหลังการทดลองใช้

The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test (สมบัติ ทำยเรือคำ,

2551 : 144-149) เนื่องจากไม่ทราบการแจกแจงของ คะแนน และขนาดตัวอย่างต่ำกว่า 30 คน