

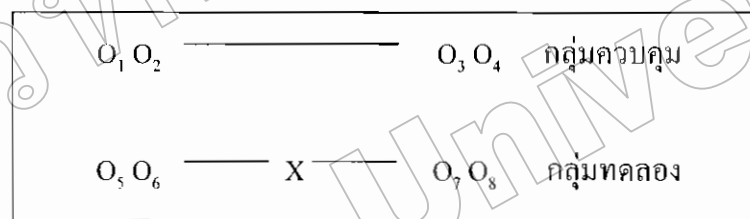
บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research Design) แบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง (Two-group Pretest-posttest Design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะต่อความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน ในสถานรับเลี้ยงเด็กปฐมวัยพร.5 กรมโรงงาน อุสาหกรรมเรือสัตว์หีบ อ.สัตว์หีบ จ.ชลบุรี

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดสองครั้ง (Two-group pretest-posttest Design) สามารถเขียนรูปแบบการวิจัยได้ดังนี้



ภาพที่ 4 รูปแบบการวิจัย

- O₁ หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง
- O₂ หมายถึง พฤติกรรมของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง
- O₃ หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง
- O₄ หมายถึง พฤติกรรมของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง
- X หมายถึง โปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะ
- O₅ หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง
- O₆ หมายถึง พฤติกรรมของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง
- O₇ หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง
- O₈ หมายถึง พฤติกรรมของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ ผู้ปกครองและเด็กวัยก่อนเรียน ที่มีอายุ 2 ปี 6 เดือน ถึง 4 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่เข้ารับบริการเลี้ยงดูในสถานรับเลี้ยงเด็กปฐมวัย ทร.5 กรมโรงงาน ฐานทัพเรือสัตหีบ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ ผู้ปกครองและเด็กวัยก่อนเรียน ที่มีอายุ 2 ปี 6 เดือนถึง 4 ปี ที่เข้ารับบริการเลี้ยงดูในสถานรับเลี้ยงเด็กปฐมวัย ทร.5 กรมโรงงาน ฐานทัพเรือสัตหีบ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการสุ่มแบบไม่ใส่คืน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม (Random Assignment) คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 15 ราย (Polit & Hungler, 1999) แต่ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 ราย ของกลุ่มทดลองขอถอนตัว ดังนั้นในกลุ่มทดลองจึงมีกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 14 ราย และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 15 ราย โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

เด็กวัยก่อนเรียน

1. เป็นเด็กที่มีอายุ 2 ปี 6 เดือนถึง 4 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้
3. ไม่มีความบกพร่องทางสายตา หรือการได้ยิน
4. ยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัย
5. ผู้ปกครองยินยอมและอนุญาตให้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้ปกครอง

1. เป็นบิดา/ มารดา/ ญาติ หรือผู้เลี้ยงดูเด็กวัยก่อนเรียน คนใดคนหนึ่งที่ทำให้การดูแลเด็กเป็นประจำอย่างน้อย 6 เดือน
2. อายุ 20 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป
3. สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้
4. ยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัย

สถานที่ทำการศึกษาวิจัย

ผู้วิจัยทำการศึกษาวัยก่อนเรียนและผู้ปกครอง ที่สถานรับเลี้ยงเด็กปฐมวัย ทร.5 กรมโรงงาน ฐานทัพเรือสัตหีบ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี ซึ่งเป็นสถานรับเลี้ยงเด็กกลางวัน รับดูแลเด็กที่มีอายุระหว่าง 2-5 ปี โดยดูแลเด็กตั้งแต่เวลา 07.00-17.00 น. ห้องเรียนมีทั้งหมด 4 ห้อง แบ่งเป็นห้องเด็กอายุ 2 ปี-2 ปี 6 เดือน จำนวน 2 ห้อง และเด็กอายุ 2 ปี 6 เดือน-5 ปี จำนวน 2 ห้อง แต่ละห้องมีเด็ก 10-20 คน มีครูพี่เลี้ยงประจำห้อง ๆ ละ 2 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะขึ้น โดยปรับปรุงและพัฒนาจากขั้นตอนการฝึกปฏิบัติโยคะเด็กและท่าที่ใช้ในการฝึกโยคะเด็ก ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 เตรียมกาย-ใจให้พร้อมก่อนทำ มีรายละเอียดดังนี้ (เกศสุดา ชาดยานนท์, 2547 ข)

1.1 อาบน้ำให้สะอาด เตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อม เพื่อให้เกิดความรู้สึกปลอดโปร่ง

1.2 สวมใส่เสื้อผ้าแบบสบาย เช่น เสื้อยืด กางเกงผ้ายืด

1.3 เวลาในการฝึกคือ 9.15-9.30 น.

1.4 ใช้สถานที่ที่สะอาด ปลอดโปร่ง ไม่ให้มีเสียงรบกวน ผู้คนไม่พลุกพล่าน ลมไม่โกรก

1.5 เริ่มด้วยการฝึกการหายใจเข้า-ออก แบบปกติ โดยนั่งหรือนอนหลับตานิ่ง ๆ

ขั้นที่ 2 ขั้นตอนการฝึกหัด

2.1 เริ่มต้นด้วยท่าอุ่นเครื่อง หรือวอร์มอัพ (Warm Up) โดยเริ่มต้นจากท่าง่าย เพื่อเป็นการบอกร่างกายให้เตรียมพร้อมกับการที่จะเริ่มฝึกปฏิบัติ (อรสรวง บุตรนาถ, 2545; Lalvani, 1996) ใช้เวลาประมาณ 3 นาที

2.2 ทำฝึกปฏิบัติ (Exercise) ควรเป็นท่าที่ทำต่อเนื่องกัน กล่าวคือ มีการเคลื่อนไหวในทางตรงกันข้ามเพื่อให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้บริหารอย่างเหมาะสม เท่าเทียมกัน ทุกส่วน โดยเริ่มจากท่าง่ายแล้วไล่ระดับขึ้นไปยังท่าที่ยากกว่า และในการฝึกโยคะ จำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ในแต่ละขั้นตอนของท่านั้นๆ เสมอ (อรสรวง บุตรนาถ, 2545)

ท่าที่ใช้ฝึกโยคะสำหรับเด็ก ผู้วิจัยได้เลือกท่าโยคะที่ง่าย เด็กสามารถเลียนแบบ หรือฝึกปฏิบัติได้ เหมาะสมกับวัยของเด็กและนิยมใช้ฝึกในเด็กวัยก่อนเรียน แบ่งเป็นโยคะท่านอนหงาย โยคะท่านอนคว่ำ โยคะท่านั่ง และโยคะท่านยืน จำนวนอย่างละ 3 ท่า ทั้งหมด 12 ท่า ได้แก่ ท่าฟองน้ำ ท่าโลมา ท่าเรือ ท่าสุนัข ท่างู ท่ากระเช้ ท่าแมว ท่าดอกไม้อันนา ท่าสิงโต ท่าภูเข่า ท่าหัวพระอาทิตย์ และท่าต้นตาล รายละเอียดในแต่ละท่ามีดังนี้ (กษิธิศ กันน้อย, 2551;

เกศสุดา ชาติยานนท์, 2546, 2547 ข, 2548; สถาบันโยคะวิชาการ, 2551; Smith, Hall, & Gibbs, 2006)

1. ทำฟองน้ำ วิธีฝึก นอนหงายราบกับพื้น กางขาออกจากกันเล็กน้อย หงายฝ่ามือวางข้างลำตัว และลากแขนออก ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน หลับตาเบาๆ หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ นับ 1-5 แล้วปล่อยให้ผ่อนคลายเป็นท่าจบ
2. ทำโลมา วิธีฝึก นอนหงาย ขาชิดกัน จากนั้นดึงข้อศอกกว้างกับพื้น กำหมัดไว้ แล้วใช้ข้อศอกดันหน้าอกขึ้นให้สูง เปิดค้าง ตั้งศีรษะกับพื้น หายใจเข้า-ออกยาวๆ นับ 1-5
3. ทำเรือ วิธีฝึก นอนราบกับพื้น แขนวางข้างลำตัว จากนั้นหายใจเข้าแล้ว หายใจออกลึก ๆ ยกแขน ศีรษะ ขา และลำตัวขึ้น ทำตัวเป็นรูปตัววี (V) แขนทั้งสองข้างเหยียดถึง ขนานลำตัวแล้วค้างไว้ นับ 1-5 แล้วค่อย ๆ ทำตัวให้เหมือนเรือขยับไปมา
4. ทำสุนัข วิธีฝึก อยู่ในท่าคุกเข่า ค่ำหน้าลง มือวางที่พื้น ดันขาขึ้นให้สุด ข้อศอกเหยียดให้สุด กดหัวไหล่ลงให้สุด ตาหันมองที่เข่า นิ่งค้างไว้ นับ 1-5 จากนั้นยกขาข้างซ้ายขึ้น เหยียดให้สุด นับ 1-5 จากนั้นสลับขาอีกข้าง นับ 1-5
5. ทำงู วิธีฝึก นอนคว่ำหน้าผากแตะพื้น เหยียดแขนทั้งสองขึ้นไปเหนือศีรษะ ค่ำฝ่ามือ ขาชิดกัน จากนั้นทำท่างูขด ลากมือทั้งสองมาวางข้างลำตัวระดับราวนม งอข้อศอก ดึงขึ้นให้แขนแนบลำตัว ขาชิดกัน ค่อย ๆ เงยหน้าจนคางจรดพื้น ยกศีรษะ คาง คอ ไหล่ หน้าอก ดึงขึ้นในท่าแอ่นอกขึ้น หนีบข้อศอกทั้งสองให้ชิดลำตัวไว้ โดยให้หน้าท้องยังคงกดแนบพื้นอยู่ ทรงตัวในท่านี้สักครู่ นับ 1-5
6. ทำจระเข้ วิธีฝึก นอนคว่ำ หน้าผากแตะพื้น วางแขนทั้งสองข้างลำตัว หงายฝ่ามือ ขาชิดกัน ยกแขนขวาไขว้มาจับที่ต้นแขนซ้าย มือซ้ายสอดใต้รักแร้ขึ้นไปจับต้นแขนขวา หรือ อาจทำสลับแขนกันตามความถนัด วางศีรษะ โดยพักหน้าผากไว้ที่ข้อศอกพับข้อศอกในท่าสบาย สามารถขยายแขนออกเพื่อให้ผ่อนคลายมากขึ้นได้ จากนั้นแยกขาห่างจากกันพอประมาณให้สบาย ให้ปลายเท้าทั้งสองข้อออกจากกันไปด้านข้าง สันเท้าหันเข้าหากัน นิ่งในท่านี้สักครู่ นับ 1-5
7. ทำแมว วิธีฝึก อยู่ในท่าคลาน เข่าชิด วางมือบนพื้นห่างกันระดับหัวไหล่ ทำแมวขย้าเหยื่อ ค่อย ๆ ลดหน้าอกลงพร้อมกับพับศอกให้หน้าอกลงและหน้าผากลงสัมผัสพื้น โดยยังคงข้อศอกฝ่ามือค้ำพื้นไว้ กันโค้งอยู่ เหมือนแมวเหมียวกำลังขย้าเหยื่อ นิ่งอยู่ในท่านี้ นับ 1-5 แล้วผ่อนคลายกลัมนื้อ
8. ทำดอกไม้บาน วิธีฝึก นิ่งในท่านั่งสมาธิ พนมมือที่หน้าอก จากนั้นค่อย ๆ ยกมือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะจนสุด สูดลมหายใจเข้า แล้วปล่อยมือทั้งสองแยกออกเหมือนกลีบดอกไม้ ที่ค่อย ๆ บาน แล้วหายใจออก นับ 1-5 ทำซ้ำ 3-5 รอบ

9. ทำสิงโต วิธีฝึก นั่งหลังตรงบนส้นเท้า ค่ำฝ่ามือทั้งสองวางบนเข่าทั้งสอง ยึดตัว หายใจเข้า จากนั้นโน้มตัวมาข้างหน้าเพื่อทำท่าสิงโตคำราม โดยการหายใจออกจากปาก แล้วอ้าปากเลื้อยลิ้นปล่อยลมหายใจออกจากปากโดยเปล่งเสียง อา ฮา ออกมาดัง ๆ ยาว ๆ จนสุดลมหายใจ พร้อมกับกางนิ้วออก ตาเบิ่งกว้างเหลือบจ้องขึ้นบน นับ 1-5 แล้วผ่อนคลาย

10. ทำภูเขา วิธีฝึก ยืนตัวตรงแขนแนบข้างลำตัว กางขาแยกออกจากกันให้กว้างกว่าไหล่ เข่าตึง กางแขนเสมอไหล่ หงายฝ่ามือ ยกแขนเหยียดขึ้นเหนือศีรษะมือประกบกัน หายใจเข้าลึก ๆ นับ 1-5 ลากขาชิดกัน แล้วยึดตัวให้เหยียดสุด จากนั้นลดแขนลงมาวางข้างลำตัว หายใจออก ทำซ้ำ 3-5 รอบ

11. ทำไหว้พระอาทิตย์ วิธีฝึก ยืนตรงเท้าชิดแขนแนบข้างลำตัว แล้วยกแขนทั้งสองขึ้นช้า ๆ ให้สุดแขน แล้วค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าให้เต็มปอด พร้อมแอ่นตัวไปด้านหลัง หยุดนึ่งในท่านี้สักครู่ ค่อย ๆ โน้มตัวและแขนทั้งสองมาด้านหน้าค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกขณะที่โน้มตัวต่ำลงจนมือทั้งสองจรดพื้นแล้วก้มศีรษะให้ต่ำสุด นับ 1-5

12. ทำต้นตาล วิธีฝึก ยืนตรงเท้าชิดแขนแนบข้างลำตัว ยกแขนทั้งสองเหยียดขึ้นเหนือศีรษะหายใจเข้า ปลายนิ้วชนกัน นิ้วโป้งเกี่ยวกัน ไว้ทำมือคล้ายดอกบัวตูม เอนตัวเข้าไม่ถึงข้อศอกเหยียดออก พับเอวไปด้านขวา ไม่บิดสะโพก หายใจออก นิ่งไว้ในท่าสักครู่ นับ 1-5 หายใจเข้า กลับมาตรงกลางและหายใจออก นับ 1-5 เอนไปด้านซ้าย หายใจเข้าลึก นับ 1-5 แล้วกลับมามาตรงกลางเหมือนต้นตาลโอนเอนไปมา

ขั้นที่ 3 รัฐบาลผ่อนคลาย

รัฐบาลผ่อนคลายผ่อนคลายหรือการผ่อนคลาย (Relaxation) คือการย้อนกลับมายังท่าที่ง่าย หรือท่าผ่อนคลาย เพื่อบอกร่างกายว่าอยู่ในช่วงที่ใกล้จะหยุดการฝึกปฏิบัติแล้ว เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ไม่ให้เกิดอาการเกร็งหรือเกร็ง (อรสรวง บุตรนาค, 2545; Lalvani, 1996) ใช้เวลาประมาณ 2 นาที

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กวัยก่อนเรียน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สำหรับบันทึกข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ลำดับที่ของการเป็นบุตร ผู้เลี้ยงดูหลัก และระยะเวลาที่เข้ารับบริการในสถานรับเลี้ยงเด็กปฐมวัย

2.2 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง ได้แก่ เพศ ความสัมพันธ์กับเด็ก สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว อาชีพ ศาสนา ระดับการศึกษา และรายได้ของครอบครัว

2.3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ผู้วิจัยใช้แบบ

ประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (เด็ก 3-5 ปี) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต, 2546 ก) ซึ่งเป็นข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของเด็กที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ ในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมาซึ่งมีทั้งหมด 55 ข้อ 100 คะแนน ประเมินทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านดี (ข้อ 1-24) ด้านเก่ง (ข้อ 25-42) ด้านสุข (ข้อ 43-55) โดยให้ผู้ปกครองของเด็กประเมินก่อนและสิ้นสุดการให้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะ ลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 4 ระดับ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ

ไม่เป็นเลย	หมายถึง	ไม่เคยปรากฏ
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	นาน ๆ ครั้งหรือทำบ้างไม่ทำบ้าง
เป็นบ่อยครั้ง	หมายถึง	ทำบ่อย ๆ หรือเกือบทุกวัน
เป็นประจำ	หมายถึง	ทำทุกครั้งเมื่อเกิดสถานการณ์นั้น

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นคำถามเชิงบวก มีทั้งหมด 45 ข้อ ให้คะแนนดังนี้

ไม่เป็นเลย	ให้	1 คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้	2 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง	ให้	3 คะแนน
เป็นประจำ	ให้	4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 เป็นคำถามเชิงลบ มีทั้งหมด 10 ข้อ (ข้อ 6, 7, 8, 9, 16, 24, 31, 35, 36, 55)

ให้คะแนนดังนี้

ไม่เป็นเลย	ให้	4 คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้	3 คะแนน
เป็นบ่อยครั้ง	ให้	2 คะแนน
เป็นประจำ	ให้	1 คะแนน

การแปลผล เมื่อให้คะแนนครบทุกข้อแล้ว ให้คิดคะแนนดังนี้

1. รวมคะแนนในแต่ละด้านย่อย
2. นำคะแนนที่ได้ไปแปลงเป็นคะแนนมาตรฐาน คะแนนที (T - score) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนที่ได้กับเกณฑ์ปกติคะแนนที (T - score Norms) ของความฉลาดทางอารมณ์ในแต่ละด้าน
3. กรอคะแนนที (T - score) ที่ได้ลงในตาราง ให้สอดคล้องกับช่วงเกณฑ์คะแนนทีที่กำหนด

4. คัดคะแนนความฉลาดทางอารมณ์รวมโดยนำคะแนนที่ (T - score) ทั้ง 9 ด้านมารวมกันหารด้วย 9 แล้วแปลผล

เกณฑ์คะแนนที่ คือ เกณฑ์ที่ทำให้ทราบว่าเด็กมีระดับพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับใด มีความจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ มากน้อยเพียงใด

เกณฑ์คะแนนที่ 50 ขึ้นไป หมายความว่า มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง บ่งบอกว่าเด็กมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

เกณฑ์คะแนนที่ 40-49 หมายความว่า มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง บ่งบอกว่าเด็กควรได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น ควรร่วมกันส่งเสริมให้เด็กมีความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ อย่างต่อเนื่อง

เกณฑ์คะแนนที่ต่ำกว่า 40 หมายความว่า มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ บ่งบอกว่าเด็กจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น จำเป็นต้องช่วยกันเอาใจใส่พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ

หากคะแนนของเด็กแตกต่างจากช่วงคะแนนของเด็กส่วนใหญ่ที่ได้จากการสำรวจ ไม่ว่าจะคะแนนจะมากหรือน้อยก็ตาม ควรตระหนักถึงการส่งเสริมให้เด็กประพฤติปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามแนวทางพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์แต่ละด้าน

2.4 แบบประเมินพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน ผู้วิจัยใช้แบบประเมินพฤติกรรมเด็ก (The Strengths and Difficulties Questionnaire : SDQ) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กรมสุขภาพจิต, 2546 ข) มีทั้งหมด 25 ข้อ ประกอบด้วยพฤติกรรม 5 กลุ่ม กลุ่มละ 5 ข้อ ได้แก่ พฤติกรรมด้านอารมณ์ (ข้อ 3, 8, 13, 16, 24) พฤติกรรมเกร (ข้อ 5, 7, 12, 18, 22) พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง (ข้อ 2, 10, 15, 21, 25) พฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน (ข้อ 6, 11, 14, 19, 23) และ พฤติกรรมสัมพันธ์ทางสังคม (ข้อ 1, 4, 9, 17, 20) ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ จริง อาจจะจริง และ ไม่จริง

การให้คะแนน แบบประเมินพฤติกรรมจะแบ่งเป็น 5 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ ข้อที่ตอบว่าจริง ให้ 2 คะแนน อาจจะจริง 1 คะแนน และ ไม่จริง 0 คะแนน มีอยู่ 5 ข้อ ที่ข้อความตรงข้าม และให้คะแนนกลับกับข้ออื่น คะแนนแต่ละด้านจะอยู่ระหว่าง 0-10 คะแนน คะแนนรวม 0-40 คะแนน (รวม 4 ด้าน ยกเว้นด้านสัมพันธ์ทางสังคม) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ข้อคำถามเชิงลบ มีอยู่ 20 ข้อ ให้คะแนนดังนี้

จริง	ให้	2 คะแนน
อาจจะจริง	ให้	1 คะแนน
ไม่จริง	ให้	0 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ข้อคำถามเชิงบวก มีอยู่ 5 ข้อ (ข้อ 7, 11, 14, 21, 25) ให้คะแนนดังนี้

จริง	ให้	0 คะแนน
อาจจะจริง	ให้	1 คะแนน
ไม่จริง	ให้	2 คะแนน

การแปลผล รวมคะแนนในกลุ่มที่ 1-4 ซึ่งเป็นคะแนนรวมที่แสดงถึงปัญหาพฤติกรรม

ในเด็ก (Total Difficulties) ส่วนกลุ่มที่ 5 เป็นจุดแข็งของเด็ก (Strengths Scores) แปลผลตามคะแนนที่ได้เป็น 3 กลุ่ม คือ พฤติกรรมปกติ พฤติกรรมเสี่ยง และพฤติกรรมมีปัญหา ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การแปลผลคะแนนพฤติกรรม

รายการประเมิน	ปกติ	เสี่ยง	มีปัญหา
1. คะแนนกลุ่มพฤติกรรมด้านอารมณ์	0-3	4	5-10
2. คะแนนกลุ่มพฤติกรรมเกร	0-3	4	5-10
3. คะแนนกลุ่มพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง	0-5	6	7-10
4. คะแนนกลุ่มพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน	0-5	6	7-10
5. คะแนนรวม กลุ่มที่ 1-4	0-15	16-17	18-40
6. คะแนนพฤติกรรมด้านสัมพันธภาพทางสังคม	4-10 (มีจุดแข็ง)	3 (ไม่มีจุดแข็ง)	0-2

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกกิจกรรมโยคะ ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนการฝึกกิจกรรมโยคะสำหรับเด็ก 3 ขั้นตอน ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลเด็ก 2 ท่าน และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน

การสอนเด็กปฐมวัย 1 ท่าน แล้วนำแผนการฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะดังกล่าวมาปรับปรุงแก้ไข ให้มีความเหมาะสมและความชัดเจนของเนื้อหา ภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability)

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็ก 3-5 ปี ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีการนำไปใช้ในงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่าค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 0.89-0.91 (กรมสุขภาพจิต, 2545 ก) และแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.73 (กรมสุขภาพจิต, 2546 ข) และในการศึกษาครั้งนี้คำนวณค่าความเชื่อมั่นจากกลุ่มตัวอย่าง ($n=29$) ของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยก่อนเรียนและแบบประเมินพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .88 และ .85 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

โครงร่างวิจัยผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จากนั้นทำการสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่าง เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างทุกราย โดยการแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาในการทำวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ โดยไม่มีผลกระทบต่อการรับบริการของกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด ในระหว่างการทำวิจัยถ้าหากกลุ่มตัวอย่างแสดงอาการไม่สบาย เบื่อ งอแง จะไม่ทำการบังคับหรือฝืนใจเด็ก หรือหากต้องการถอนตัวออกจากการเข้าร่วมการวิจัย ผู้ปกครองสามารถแจ้งโดยตรงกับผู้วิจัยได้ทันที โดยรับรองว่าจะไม่มีผลกระทบต่อการได้รับบริการของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลต่าง ๆ จะไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุลที่แท้จริง และหากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการทำวิจัย สามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลา แล้วจึงให้ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเตรียมการ

1. หลังจากโครงร่างวิจัยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาแล้ว ผู้วิจัยขอพบครูใหญ่ ของสถานรับเลี้ยงเด็กปฐมวัย

ทร.5 กรมโรงงาน ฐานทัพเรือสัตหีบ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี เพื่อแนะนำตนเอง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย และขอความร่วมมือในการทำวิจัย

2. เตรียมความพร้อมของผู้วิจัย โดยผู้วิจัยเตรียมตัวในการเป็นตัวแทนในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะ โดยการเรียน โยคะพื้นฐานและฝึกโยคะสำหรับเด็กเป็นเวลา 4 สัปดาห์ หลังจากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะเด็กเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติโยคะท่าต่าง ๆ สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

3. เตรียมผู้ช่วยวิจัย คือครูพี่เลี้ยง โดยการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งขอความร่วมมือในการช่วยเหลือเด็กขณะทำการฝึกกิจกรรมโยคะ

ขั้นตอนดำเนินการ

1. สำรวจและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มารับบริการในสถานรับเลี้ยงเด็กปฐมวัย ทร.5 กรมโรงงาน ฐานทัพเรือสัตหีบ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี ตามคุณสมบัติที่กำหนด

2. ผู้วิจัยดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมดังนี้

2.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอความร่วมมือในการทำวิจัย จากกลุ่มควบคุม ผู้ปกครองและครูพี่เลี้ยง พร้อมทั้งพินัยสิทธิ์ของกลุ่มควบคุม

2.2 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามให้ผู้ปกครองของกลุ่มควบคุมเข้าใจ จึงให้ตอบข้อคำถามก่อนการทดลอง (Pre-test) ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กวัยก่อนเรียน แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน

2.3 ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมของเด็กวัยก่อนเรียน โดยผู้ปกครองของกลุ่มควบคุมเป็นผู้ทำแบบประเมิน (Post-test) หลังจากสิ้นสุดการทดลอง โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน ซึ่งเป็นฉบับเดียวกันกับที่ใช้ประเมินก่อนการทดลอง

3. ผู้วิจัยดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองดังนี้

3.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอความร่วมมือในการทำวิจัย จากกลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตผู้ปกครองและครูพี่เลี้ยง พร้อมทั้งพินัยสิทธิ์ของกลุ่มทดลอง

3.2 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามให้ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างเข้าใจ จึงให้ตอบข้อคำถามก่อนการทดลอง (Pre-test) ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กวัยก่อน

เรียน แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กวัย
ก่อนเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน

3.3 ห้องที่ใช้จัดกิจกรรมโยคะเป็นห้องโถงของศูนย์เด็ก โดยจัดให้มีสภาพแวดล้อม
เหมาะสมเพื่อที่จะให้เด็กสามารถฝึกปฏิบัติโยคะได้อย่างสะดวกสบาย ไม่มีเสียงดังรบกวน มีเบาะพองน้ำใช้
สำหรับรองขณะฝึกปฏิบัติ

3.4 จัดเตรียมโปรแกรมการฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะ ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอน
การฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะ 3 ขั้นตอน

3.5 ฝึกกิจกรรมโยคะโดยผู้วิจัยเป็นตัวแทน (Model) และให้กลุ่มทดลองฝึกปฏิบัติตาม
โดยปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะ ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะสำหรับ
เด็กวัยก่อนเรียนประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ

3.5.1 ขั้นที่ 1 เตรียมใจ-กายให้พร้อมก่อนทำ เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อน
ฝึกปฏิบัติโยคะ ทั้งตัวแทน (Model) และผู้ฝึกปฏิบัติ โดยการอาบน้ำให้สะอาด เตรียมร่างกายและ
จิตใจให้พร้อม เพื่อให้เกิดความรู้สึกปลอดโปร่ง สวมใส่เสื้อผ้าแบบสบาย ในส่วนของตัวแทนจะ
แต่งกายด้วยเสื้อสีสดใส และสวมหมวกรูปสัตว์ที่จะใช้ในการฝึกปฏิบัติในวันนั้นๆ เริ่มด้วยการ
ฝึกการหายใจเข้า-ออกแบบปกติ โดยการนั่งหรือนอนหลับตานิ่ง ๆ

3.5.2 ขั้นที่ 2 ขั้นออกกำลังฝึกหัด ประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกายและการฝึก
ปฏิบัติโยคะ ซึ่งการอบอุ่นร่างกายเป็นการบอกเล่าร่างกายให้เตรียมพร้อมกับการที่จะเริ่มฝึกปฏิบัติ
โดยใช้เวลาประมาณ 3 นาที และการฝึกปฏิบัติโยคะโดยใช้เวลาในการฝึกประมาณ 10 นาที ซึ่ง
ผู้วิจัยได้คัดเลือกและกำหนดท่าโยคะสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนจำนวน 12 ท่า ได้แก่ ท่าพองน้ำ ท่า
โลมา ท่าเรือ ท่าสุนัข ท่างู ท่ากระเช้ ท่าแมว ท่าดอกไม้งาม ท่าสิงโต ท่าภูเข่า ท่าไหว้พระอาทิตย์
และท่าต้นตาล โดยในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะในแต่ละวันจะฝึกวันละ 3 ท่า สลับกันไป ในการ
ฝึกแต่ละครั้งสามารถยืดหยุ่นหรือปรับเปลี่ยนท่าได้เพื่อความสนุกสนานของเด็ก และไม่ให้เกิด
ความเครียดในการฝึกปฏิบัติ

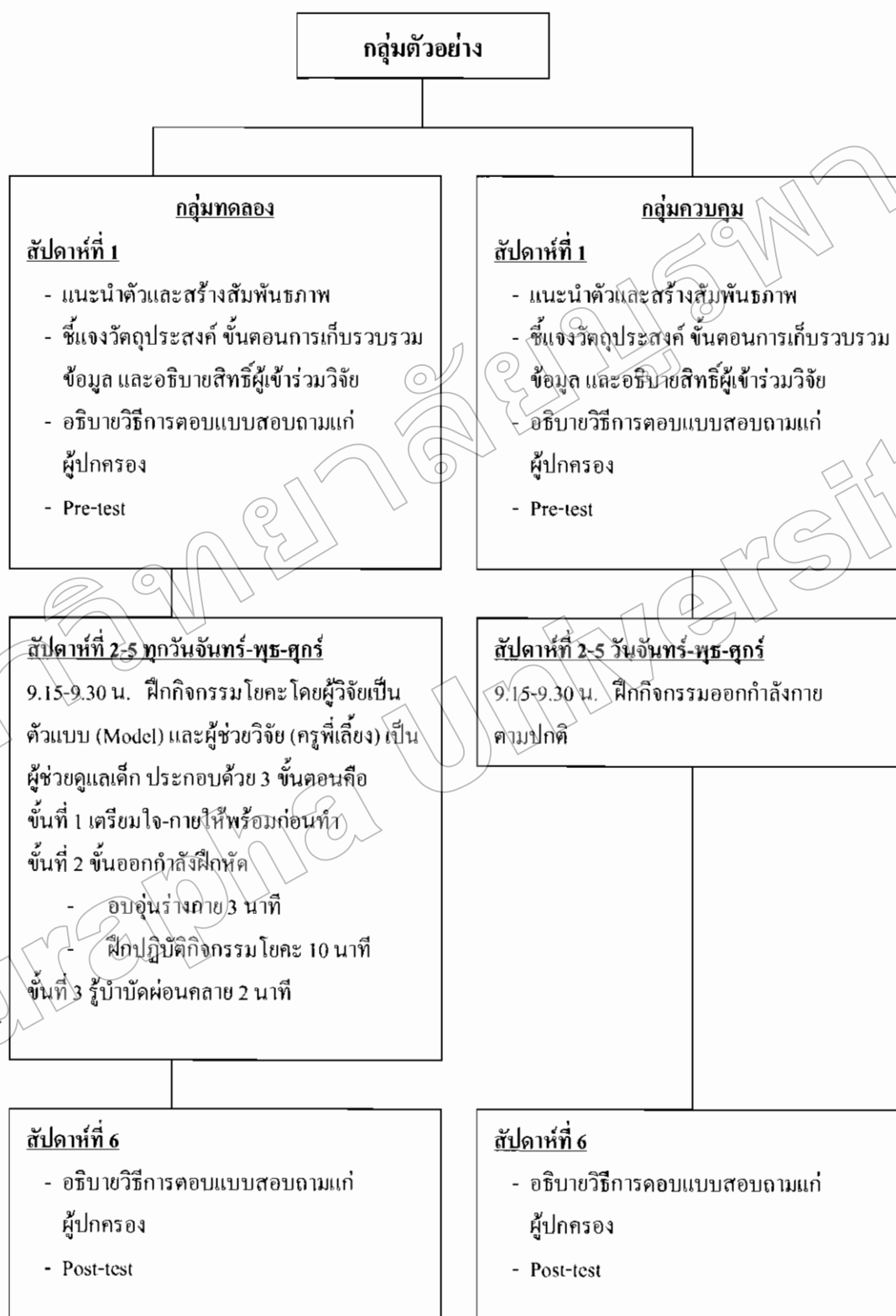
3.5.3 ขั้นที่ 3 รู้บ๊ายบ๊ายผ่อนคลาย คือการย้อนกลับมายังท่าที่ง่าย หรือท่าผ่อนคลาย
เพื่อบอกร่างกายว่าอยู่ในช่วงที่ใกล้จะหยุดการฝึกปฏิบัติแล้ว เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย
ไม่ให้เกิดอาการเครียดหรือเกร็ง ซึ่งใช้เวลาประมาณ 2 นาที โดยทุกขั้นตอนจะมีการกระตุ้นให้กลุ่ม
ตัวอย่างท่าทำเลียนแบบด้วยการเสริมแรงทางบวก โดยการใช้คำพูดกล่าวชมเชย เมื่อกลุ่มตัวอย่างทำ
ได้ถูกต้อง

3.6 ระยะเวลาในการดำเนินการทดลอง 4 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละประมาณ 15 นาที
(วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์) ช่วงเวลาในการฝึกกิจกรรมโยคะคือ 9.15-9.30 น.

3.7 ทำการประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน โดยผู้ปกครองของกลุ่มทดลองเป็นผู้ทำแบบประเมิน (Post-test) หลังจากสิ้นสุดการทดลอง โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยก่อนเรียน และแบบประเมินพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน ซึ่งเป็นฉบับเดียวกันกับที่ใช้ประเมินก่อนการทดลอง

4. นำแบบประเมินความฉลาดทางสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนและแบบประเมินพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียนกลุ่มตัวอย่าง มาตรวจและให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนน

5. นำคะแนนที่ได้จากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ และแบบประเมินพฤติกรรมเด็กวัยก่อนเรียน มาตรวจสอบความถูกต้อง ก่อนจะนำไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติต่อไป



ภาพที่ 5 ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ด้วย การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัย
2. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ด้วย ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนมาตรฐาน (คะแนนที่)
3. คะแนนพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ด้วย ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4. เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ และคะแนนพฤติกรรมเด็กรายก่อนเรียนก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t-test