

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดมหาสารคาม เขต 1 ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

- X แทน คะแนนก่อนรับการให้คำปรึกษา  
Y แทน คะแนนหลังรับการให้คำปรึกษา  
Z แทน สถิติทดสอบที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานของวิลคอกซัน

(The Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Ranks Test)

#### ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการใช้ชุดฝึกอบรมพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์การเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกอบรมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยยึดหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการใช้ชุดฝึกอบรมพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง

ตารางที่ 3 คะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง

คนที่	คะแนนการดูแล สุขภาพตนเอง	ระดับ พฤติกรรม	คะแนนการดูแล สุขภาพตนเอง	ระดับ พฤติกรรม
	ก่อน (X)		หลัง (Y)	
1	11	ปรับปรุง	72	ดี
2	24	ปรับปรุง	74	ดี
3	21	ปรับปรุง	76	ดีมาก
4	19	ปรับปรุง	77	ดีมาก
5	18	ปรับปรุง	78	ดีมาก
6	15	ปรับปรุง	70	ดี

จากตารางที่ 3 พบว่า ก่อนการฝึกอบรมนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนพฤติกรรม การดูแลตนเองอยู่ในระดับควรปรับปรุง ภายหลังกการฝึกอบรมมีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองสูงขึ้น

ในการสัมภาษณ์นักเรียนเป็นรายบุคคลเกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง ภายหลังกการฝึกอบรม 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยติดตามพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักเรียนที่เข้าร่วมอบรม โดยการจ้กกลุ่มสนทนาเรื่อง พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองในวันที่ 16

กันยายน 2556 ระหว่างเวลา 09.00-11.00 น. ผู้วิจัยสรุปผลการบันทึกการสนทนากลุ่ม ได้ตั้ง ตารางที่ 4

ตารางที่ 4 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียนที่เข้าร่วมอบรม

การดูแล สุขภาพ	นักเรียน คนที่	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	
		ก่อนฝึกอบรม	หลังฝึกอบรม
ด้านการ ดูแลสุขภาพ ร่างกายและ ของใช้ให้ สะอาด	1	ไม่ค่อยรักษาความสะอาดของ เสื้อผ้าชุดนักเรียน ไม่เคยซัก เสื้อผ้าด้วยตนเอง ใช้ถุงเท้าเก่า ติดต่อกันหลายวัน ไม่เก็บรักษา ของใช้ส่วนตัว ไม่เคยไปตรวจวัด สายตา	พฤติกรรมเหล่านั้นลดลง มีการ แต่งกายเรียบร้อยขึ้นใส่เสื้อผ้า สะอาดขึ้น
	2	ยอมรับว่าไม่เคยซักชุดนักเรียน เอง เก็บของใช้ส่วนตัวไม่ เรียบร้อย ไม่เคยไปตรวจวัด สายตา	มีพฤติกรรมในการจัดเก็บของใช้ ให้เป็นระเบียบขึ้น ซักชุด นักเรียนด้วยตนเอง
	3	ไม่ค่อยอาบน้ำก่อนมาโรงเรียน ใส่ชุดนักเรียนชุดเดิมติดต่อกัน 2 วัน เก็บของใช้ไม่เป็นระเบียบ	พยายามตื่นให้เช้าขึ้นเพื่ออาบน้ำ ให้ทันก่อนมาโรงเรียนมี พฤติกรรมในการจัดเก็บของใช้ ให้เป็นระเบียบขึ้น
	4	ไม่ค่อยรักษาความสะอาดของ เสื้อผ้าชุดนักเรียน ไม่เคยซัก เสื้อผ้าด้วยตนเอง ไม่เก็บรักษา ของใช้ส่วนตัว ใส่ชุดนักเรียน ตัวเก่าซ้ำกัน	พฤติกรรมเหล่านั้นลดลง มีการ แต่งกายเรียบร้อยขึ้นใส่เสื้อผ้า สะอาดขึ้น
	5	แต่งกายไม่เรียบร้อยไม่ค่อยรักษา ความสะอาดของชุดนักเรียน เล็บยาวและสกปรก	พฤติกรรมเหล่านั้นลดลงมีการ แต่งกายเรียบร้อยขึ้น ใส่เสื้อผ้า สะอาดขึ้น ดูแลความสะอาดของ

การดูแล สุขภาพ	นักเรียน คนที่	พฤติกรรม การดูแลสุขภาพ	
		ก่อนฝึกอบรม	หลังฝึกอบรม
			เล็บ
	6	แต่งกายไม่เรียบร้อยไม่ค่อยรักษา ความสะอาดของผม เท้า มือ เก็บ รักษาของใช้ส่วนตัวไม่เป็น ระเบียบ ไม่เคยไปตรวจวัด สายตา	พฤติกรรมเหล่านั้นลดลง เล็บ มือเล็บเท้าสะอาดขึ้น มีการแต่ง กายเรียบร้อยขึ้น
รักษาฟันให้ แข็งแรงและ แปรงฟันทุก วันอย่าง ถูกต้อง	1	มีพฤติกรรมชอบกิน ลูกอม ลูกกวาด ไม่ค่อยแปรงฟัน ก่อนนอนไม่เคยไปซูดหินปูน	ลดการกินอม ลูกกวาด แปรงฟัน ก่อนนอนทุกวัน
	2	มีพฤติกรรมชอบดื่มน้ำอัดลมที่มี รสหวาน ท็อฟฟี่ ขนมหวาน ไม่ชอบ แปรงฟัน ก่อนนอน ไม่เคยไปตรวจสุขภาพฟันและ ซูดหินปูน	ลดการดื่มน้ำอัดลมและหันไป ดื่มน้ำผลไม้แทน ลดการกินลูก อม ท็อฟฟี่ ขนมหวาน แปรง ฟันก่อนนอนทุกวัน
	3	พฤติกรรมชอบดื่มน้ำอัดลม ที่มีรสหวาน ท็อฟฟี่ ขนมหวาน ไม่ชอบ แปรงฟัน ก่อนนอน ไม่เคยไปตรวจสุขภาพฟันและ ซูดหินปูน	ลดการดื่มน้ำอัดลมและหันไป ดื่มน้ำผลไม้แทน ลดการกินลูก อม ท็อฟฟี่ ขนมหวาน แปรง ฟันก่อนนอนทุกวัน
	4	มักปวดฟันเพราะฟันผุ ไม่ค่อย แปรงฟันก่อนนอน ไม่เคยไปซูด หินปูน	มีการแปรงฟันก่อนนอนทุกวัน ไม่กิน ลูกอมและขนมที่มี รส หวาน แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน
	5	แปรงฟันเพียงวันละ 1 ครั้ง ชอบดื่มน้ำอัดลมที่มีรสหวาน ลูกอมไม่เคยไปซูดหินปูน	ลดการกินลูกอมและน้ำอัดลม หันไปดื่มนมแทน แปรงฟัน วันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ทุกวัน
	6	ชอบดื่มน้ำอัดลมและขนมหวาน	ลดการกินอม ขนมหวาน เปลี่ยน

การดูแล สุขภาพ	นักเรียน คนที่	พฤติกรรมดูแลสุขภาพ	
		ก่อนฝึกอบรม	หลังฝึกอบรม
		ไม่ค่อยแปรงฟันก่อนนอน ไม่เคยไปซูดหินปูน	มาคิมนมก่อนนอนและแปรงฟัน ก่อนนอน ทุกวัน
ล้างมือให้ สะอาดก่อน รับประทานอาหาร และ หลังการ รับประทานอาหาร	1	เวลารับประทานอาหารไม่ชอบ ล้างมือ และหลังจากออกจาก ห้องน้ำมักลืม ล้างมือให้สะอาด	ล้างมือให้สะอาดก่อน รับประทานอาหาร และหลังการ รับประทานอาหารทุกครั้ง
	2	ไม่ค่อยล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากออกจาก ห้องน้ำมักลืมล้างมือให้สะอาด	ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ก่อน รับประทานอาหาร และหลังการ รับประทานอาหารทุกครั้ง
	3	เวลารับประทานอาหารไม่ค่อย ล้างมือ ทาเล็บมือมาโรงเรียน ใช้ มือหยิบจับอาหาร และออกจาก ห้องน้ำมักลืมล้างมือให้สะอาด	ล้างมือให้สะอาดก่อน รับประทานอาหาร และหลังการ รับประทานอาหารทุกครั้ง ไม่ทาเล็บมา โรงเรียน ใช้ช้อนใน การรับประทานอาหาร
	4	เวลารับประทานอาหารไม่ชอบ ล้างมือ และหลังจากออกจาก ห้องน้ำมักลืมล้างมือให้สะอาด	ล้างมือให้สะอาดก่อน รับประทานอาหาร และหลังการ รับประทานอาหารทุกครั้ง
	5	ล้างมือไม่ถูกวิธี ไม่เข้าใจขั้นตอน การล้างมือที่ถูกต้อง เวลา รับประทานอาหารไม่ชอบล้างมือ และหลังจากออกจากห้องน้ำมัก ลืมล้างมือให้สะอาด	ล้างมือให้สะอาดก่อน รับประทานอาหารด้วยสบู่ และ ล้างได้ถูกขั้นตอนทั้ง 7 ขั้นตอน
	6	ไม่ล้างมือก่อนและหลัง รับประทานอาหาร ล้างมือ ไม่ถูกต้องตามสุขลักษณะ	มีพฤติกรรมล้างมือดีขึ้น ล้าง มือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร หลังการรับประทานอาหารทุกครั้ง และเข้าใจวิธีการล้างมือทั้ง 7 ขั้นตอน

การดูแล สุขภาพ	นักเรียน คนที่	พฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพ	
		ก่อนฝึกอบรม	หลังฝึกอบรม
รับประทานอาหาร สะอาด	1	ชอบรับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูป และรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่	ลดพฤติกรรมมารับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูปลงเข้าใจหลักโภชนาการ รับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่
	2	ไม่ชอบรับประทานอาหารในตอนเช้า และรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่	รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ และรับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่
	3	ไม่ชอบรับประทานอาหารในตอนเช้าและชอบรับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูป	การรับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูปลงเข้าใจหลักโภชนาการ รับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่
	4	ชอบรับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูป และรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่	ลดพฤติกรรมมารับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูปลง เข้าใจหลักโภชนาการ รับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่
	5	ไม่ชอบรับประทานอาหารในตอนเช้า ชอบทานส้มตำที่ใส่ปูคองมาก และรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่	รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ และรับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่ ลดการรับประทานอาหารที่ปรุงไม่สุก
	6	ไม่ชอบรับประทานอาหารในตอนเช้าและรับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ	ลดพฤติกรรมมารับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูปลง เข้าใจหลักโภชนาการ รับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่
งดบุหรี่	1	หัดดื่มสุร่าเป็นครั้งแรก เล่นพนันฟุตบอลบ้าง	จะไม่ลองดื่มสุร่า และเล่นพนันฟุตบอลอีกแม้เพื่อนจะชักชวน
สารเสพติด การพนัน และการสำ	2	มีเล่นพนันหอยบ้าง และหัดดื่มสุร่าเป็นครั้งแรก เล่นพนันฟุตบอลบ้าง	จะไม่ลองดื่มสุร่า และจะไม่เล่นพนันฟุตบอลอีก ถึงแม้เพื่อนจะชักชวน

การดูแล สุขภาพ	นักเรียน คนที่	พฤติกรรม การดูแลสุขภาพ	
		ก่อนฝึกอบรม	หลังฝึกอบรม
สื่อนทาง เพศ	3	ไม่มีความรู้เรื่องเพศศึกษา	มีความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศศึกษา มากขึ้น และจะปฏิบัติตนไม่มั่วสุม
	4	ทดลองสูบบุหรี่กับเพื่อน และหัดดื่มสุรา เล่นพนันฟุตบอลบ้าง เป็นบางครั้ง	มีความเข้าใจเรื่องโทษของบุหรี่ สุรา จะไม่ดื่มสุราและสูบบุหรี่
	5	มีเล่นพนันห่วยบ้าง และหัดดื่มสุราเป็นครั้งแรก เล่นพนันฟุตบอลบ้าง	จะไม่ลองดื่มสุรา และเล่นพนันฟุตบอลอีกถึงแม้เพื่อนจะชักชวน
	6	ไม่มีความรู้เรื่องเพศศึกษา และเล่นพนันห่วยบ้างเป็นบางครั้ง	มีความเข้าใจเรื่องเพศศึกษา โทษของบุหรี่ สุรา และจะไม่ดื่มสุราและสูบบุหรี่
สร้าง ความสัมพันธ์ ใน ครอบครัว ให้อบอุ่น	1	ไม่เคยช่วยทำงานบ้าน ชอบแย่งของเล่นน้อง ไม่เคยไปทำบุญกับพ่อแม่	ช่วยทำงานบ้าน แบ่งปันของเล่นขนมให้น้อง ไปทำบุญกับแม่ บ้างเป็นบางครั้ง
	2	ชอบเก็บตัวไม่ยุ่งว้ายกับใคร ไม่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในบ้าน	มีพฤติกรรมที่เปิดเผย กล้าแสดงความคิดเห็น ร่วมทำกิจกรรมในบ้าน เช่น ช่วยแม่ไปตลาด ทำกับข้าว
	3	มีความรู้สึกที่ตนเองไม่ได้ได้รับความรักความสนใจจากคนในครอบครัว	มีเจตคติที่ดีต่อพ่อแม่มากขึ้น เข้าใจความรักความห่วงใยของผู้ปกครอง มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น
สร้างความ สัมพันธ์ ในครอบครัว ให้	1	หัดดื่มสุราเป็นครั้งแรก เล่นพนันฟุตบอลบ้าง	จะไม่ลองดื่มสุรา และเล่นพนันฟุตบอลอีกแม้เพื่อนจะชักชวน
	2	มีความรู้สึกนึกคิดว่าตนเองไม่ค่อยได้รับความยุติธรรมจากคน	มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เข้าใจในความรัก



การดูแล สุขภาพ	นักเรียน คนที่	พฤติกรรมกรดูแลสุขภาพ	
		ก่อนฝึกอบรม	หลังฝึกอบรม
อบอุ่น	3	ในครอบครัว  มีความรู้สึกนึกคิดว่าตนเองไม่มี ใครสนใจ เมื่อถูกตักเตือนก็จะ แสดงอาการ โกรธเคืองไม่พอใจ	ความห่วงใยของผู้ปกครอง ช่วย ทำงานบ้านด้วยความรับผิดชอบ มากขึ้น และจะไม่อิจฉาน้อง มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ดีขึ้น ช่วยเหลือ รับผิดชอบงานในครอบครัวมาก ขึ้น และไม่เที่ยวนอกบ้านอีกเลย
	4	มีความรู้สึกนึกคิดว่าตนเองไม่ ค่อยได้รับความยุติธรรมจากคน ในครอบครัว	มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ดีขึ้น เข้าใจในความรัก ความห่วงใยของผู้ปกครอง ช่วย ทำงานบ้านด้วยความรับผิดชอบ มากขึ้น และจะไม่อิจฉาน้อง
	5	มีความรู้สึกนึกคิดว่าตนเองไม่มี ใครสนใจ เมื่อถูกตักเตือนก็จะ แสดงอาการ โกรธเคืองไม่พอใจ	มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ดีขึ้น ช่วยเหลือ รับผิดชอบงานในครอบครัวมาก ขึ้น และไม่เที่ยวนอกบ้านอีกเลย
	6	มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อ พ่อแม่ มองไม่ เห็นอนาคตของตนเอง	มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ดีขึ้น ไม่ไปนอนค้าง บ้านเพื่อน ยอมรับและเข้าใจ ปัญหาของพ่อแม่
ป้องกัน อุบัติเหตุ ด้วยความ ไม่ประมาท	1	ชอบเล่น ไม้ขีดไฟ เล่นประทัด และมักประมาทในการเล่น อยู่บ่อยครั้ง	มีความเข้าใจเกี่ยวกับอุบัติเหตุได้ ดีจะไม่ประมาทตน
	2	ชอบขี่มอเตอร์ไซด์เร็ว ๆ ไม่สวมหมวกกันน็อก	มีความเข้าใจเกี่ยวกับอุบัติเหตุได้ ดี ขี่มอเตอร์ไซด์อย่าง ระมัดระวังสวมหมวกกันน็อก ทุกครั้ง



การดูแล สุขภาพ	นักเรียน คนที่	พฤติกรรมดูแลสุขภาพ	
		ก่อนฝึกอบรม	หลังฝึกอบรม
	3	ประมาทในการข้ามถนน เวลารีดผ้ามักลืมถอดปลั๊ก	มีความเข้าใจเรื่องอันตรายจากอุบัติเหตุที่เกิดจากความประมาท และจะปฏิบัติอย่างระมัดระวัง
	4	เล่นของมีคมเช่น เล่นมีดกับน้อง มีความประมาทในการเล่นจนทำให้น้องบาดเจ็บ	มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ไม่เล่นของมีคม มีความระมัดระวังในการเล่น
	5	ไม่ค่อยเข้าใจเรื่องกฎจราจร ข้ามถนนไม่ค่อยระมัดระวัง	มีความรู้ความเข้าใจเรื่องกฎจราจรมากขึ้น มีความระมัดระวังในการข้ามถนนการเดินทางเท้า
	6	ชอบขี่มอเตอร์ไซด์เร็ว ๆ ไม่สวมหมวกกันน็อก	มีความเข้าใจเกี่ยวกับอุบัติเหตุได้ดี ขี่ขี่รถมอเตอร์ไซด์อย่างระมัดระวัง สวมหมวกกันน็อกทุกครั้ง
ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ และตรวจ สุขภาพ ประจำปี	1	ออกกำลังกายค่อนข้างน้อย สัปดาห์ละ 1-2 วัน ไม่สม่ำเสมอ เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 10-15 นาที ไม่เคยชั่งน้ำหนักตัวเองเลย	พฤติกรรมออกกำลังกายดีขึ้น สามารถออกกำลังกาย โดยการเดินได้สัปดาห์ละ 3-4 วัน ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 20-30 นาที หรือจนเหงื่อออก
	2	ออกกำลังกายค่อนข้างน้อย สัปดาห์ละ 1-2 วัน ไม่เคยชั่งน้ำหนักตัวเองเลย	มีพฤติกรรมออกกำลังกายดีขึ้นค่อนข้างมาก ออกกำลังกาย โดยการเดินสลับวิ่งและปั่นจักรยานเล่นกับเพื่อน และชั่งน้ำหนักเป็นประจำเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวเอง

การดูแล สุขภาพ	นักเรียน คนที่	พฤติกรรมกรดูแลสุขภาพ	
		ก่อนฝึกอบรม	หลังฝึกอบรม
ออกกำลัง กาย สม่ำเสมอ และตรวจ สุขภาพ ประจำปี	3	ออกกำลังกายค่อนข้างน้อย สัปดาห์ละ 2-3 วัน โดยการเดิน สลับวิ่งไม่สม่ำเสมอ เวลาใน การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ประมาณ 5-10 นาที	มีพฤติกรรมกรออกกำลังกายดี ขึ้นค่อนข้างมาก ออกกำลังกาย โดยปั่นจักรยานเล่นกับเพื่อน และวิ่งเล่นกับน้อง ๆ
	4	ออกกำลังกายค่อนข้างน้อย สัปดาห์ละ 1-2 วัน โดยการเดิน สลับวิ่งไม่สม่ำเสมอ เวลาในการ ออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 10-20 นาที	มีพฤติกรรมกรออกกำลังกายดี ขึ้นค่อนข้างมาก ออกกำลังกาย โดยการเต้นแอโรบิคประกอบ เพลง ที่บ้าน
	5	ออกกำลังกายค่อนข้างน้อย สัปดาห์ละ 2-3 วัน โดยการเดิน สลับวิ่ง และเดินแอโรบิคบ้าง เป็นบางครั้ง	มีพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ดี ขึ้น ออกกำลังกายโดยการเดิน สลับวิ่ง และปั่นจักรยานเล่นกับ เพื่อนหลังเลิกเรียน
	6	ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย มีการเดินสลับวิ่งบ้างแต่เหงื่อ ไม่ออก ไม่เห็นความสำคัญของ การออกกำลังกายเท่าใดนัก	มีพฤติกรรมกรออกกำลังกายดี ขึ้นค่อนข้างมากออกกำลังกาย โดยการเดินสลับวิ่งอย่าง สม่ำเสมอ และปั่นจักรยานเล่น กับเพื่อนหลังเลิกเรียน ทุกวัน
ทำจิตใจให้ ร่าเริง แจ่มใสอยู่ เสมอ	1	มีความรู้สึกนึกคิดกับตนเองว่า ไม่ มีความมั่นใจตนเอง ไม่กล้า แสดงออกคิดว่าตนเองทำอะไร ก็จะไม่ประสบผลสำเร็จ	พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปใน ทางที่ดีขึ้น เข้าใจและยอมรับ สภาพความเป็นจริงของชีวิต มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นร่า เริงแจ่มใสขึ้น
	2	มักนั่งหลับเวลาเรียน ไม่ค่อย ร่าเริงในบางครั้ง	มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสขึ้นตั้งใจเรียน ไม่นั่งหลับเวลาเรียน
	3	เวลานั่งเรียนจะมีอาการ	อาการเหม่อลอยลดลง แสดง

การดูแล สุขภาพ	นักเรียน คนที่	พฤติกรรม การดูแลสุขภาพ	
		ก่อนฝึกอบรม	หลังฝึกอบรม
เสมอ		เหม่อลอย เศร้าซึมเป็นบางครั้ง	ความคิดเห็นมากขึ้น อากาศเศร้า ซึมลดลงร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ได้ดี
	4	ไม่มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่า ตนเองมีปมด้อย ห้วนไหวง่าย ไม่กล้าตัดสินใจ วิดกกังวล	มีความมั่นใจในตนเอง กล้าคิด กล้าพูดกล้าตัดสินใจ ความวิตก กังวลลดลง
	5	มีนิสัยก้าวร้าว จิตใจวุ่นวาย ชอบรังแกคนอื่น	พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ไม่รังแก คนอื่น และมีความเชื่อมั่นใน ตนเองสูง
	6	ไม่มีความมั่นใจในตนเอง พูดเสียงเบา ไม่กล้าพูดหน้า ชั้นเรียน	มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น กล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็น ต่อหน้าชั้นเรียน
มีสำนึกต่อ ส่วนรวม ร่วมสร้าง สรรค์สังคม	1	ทิ้งขยะไม่เป็นที่โยนทิ้งขยะ ตามใจชอบในบริเวณโรงเรียน เปิดน้ำในห้องน้ำแล้วไม่ปิด	พฤติกรรมทิ้งขยะเป็นที่เป็นที่ ทางช่วยตรวจตราการเปิด-ปิด ไฟ น้ำ ในห้องน้ำของโรงเรียน
	2	ใช้เวลาพูดคุยโทรศัพท์นาน ๆ อยู่เสมอ	นักเรียนตระหนักถึงการใช้ พลังงานอย่างประหยัด
	3	เล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือ อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานาน	นักเรียนตระหนักถึงการใช้ พลังงานอย่างประหยัด
	4	ไม่ทิ้งขยะในที่รองรับ ชอบเด็ด ดอกไม้ในบริเวณโรงเรียน	มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ดีขึ้น ทิ้งขยะในที่รองรับ และไม่เด็ดดอกไม้ของโรงเรียน
	5	ชอบดูทีวีเป็นเวลานาน ๆ ไม่ รักษาความสะอาดของห้องนอน	นักเรียนเข้าใจถึงการใช้งลังงาน อย่างประหยัด และรักษา ความ สะอาดของห้องนอนตัวเองได้ดี
มีสำนึกต่อ ส่วนรวม	6	ไม่เคยช่วยเพื่อนทำความสะอาด ห้องเรียน ทิ้งขยะไม่เป็นที่มัก	มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ดีขึ้น ช่วยทำความสะอาด

การดูแล สุขภาพ	นักเรียน คนที่	พฤติกรรม การดูแลสุขภาพ	
		ก่อนฝึกอบรม	หลังฝึกอบรม
ร่วมสร้าง สรรค์สังคม		ใช้ชอล์กของครูมาเขียนเล่น	สะอาดของห้องเรียนทิ้งขยะเป็นที่

ตอนที่ 2 วิเคราะห์การเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมพัฒนา  
พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง

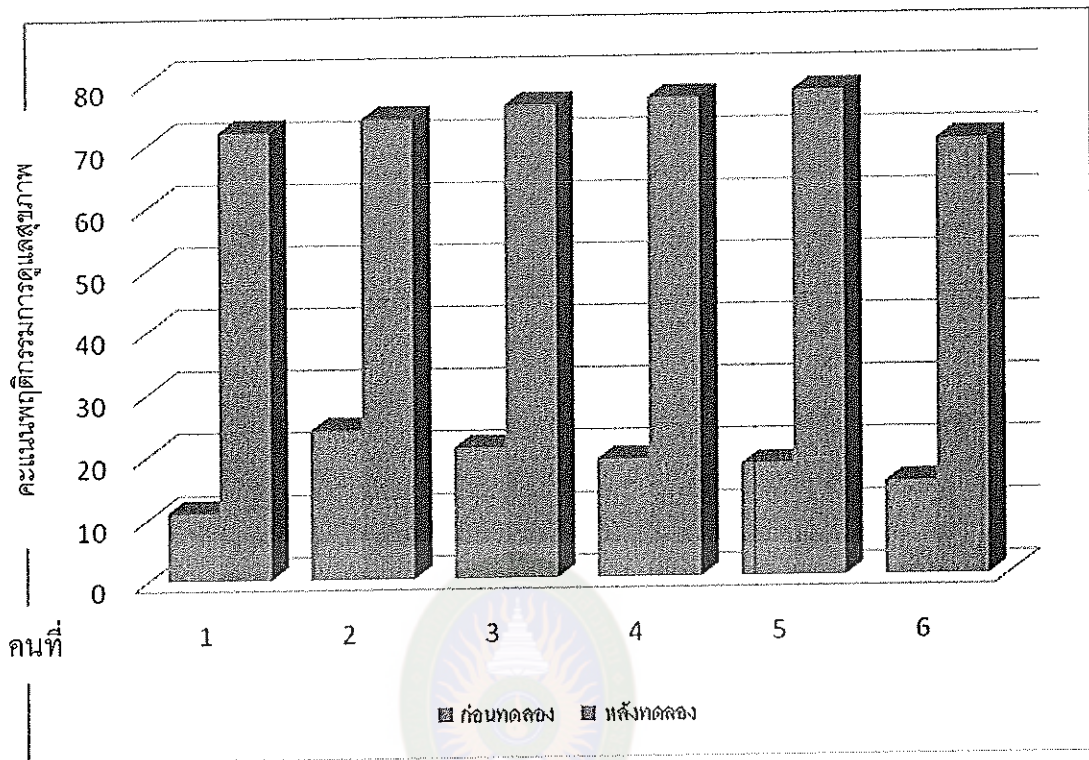
ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมพัฒนาพฤติกรรม การดูแล  
สุขภาพตนเอง

คนที่	คะแนนการดูแลตนเอง		ผลต่างของ คะแนน	Z	P
	ก่อน (X)	หลัง (Y)			
1	11	72	+61	-2.207	.027*
2	24	74	+50		
3	21	76	+55		
4	19	77	+58		
5	18	78	+60		
6	15	70	+55		

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการใช้ชุดฝึกอบรมการ  
ดูแลพฤติกรรมตนเอง มีพฤติกรรม การดูแลตนเองดีขึ้นจากก่อนได้รับการฝึกอบรม อย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยเสนอผลการเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมการ  
ดูแลพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กราฟแสดงผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมพัฒนาพฤติกรรม  
การดูแลสุขภาพตนเอง

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการฝึกอบรมด้วยชุด  
ฝึกอบรมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยยึดหลักสุข  
บัญญัติ 10 ประการ

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความพึงพอใจของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยชุดฝึกอบรม  
พฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเอง

ความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ด้วยชุดฝึกอบรมพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
<b>ด้านเนื้อหา</b>			
1. เนื้อหาเป็นเรื่องที่นักเรียนควรเรียนรู้	4.17	0.75	มาก
2. มีกิจกรรมในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวข้องกับใกล้ตัวที่ควรนำไปปฏิบัติ	4.17	0.41	มาก
3. เนื้อหาที่เรียนไม่ยากเกินไป	4.33	0.82	มาก
4. สามารถนำความรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	3.83	0.75	มาก
5. เข้าใจสุขบัญญัติ 10 ประการมากขึ้น	4.67	0.52	มากที่สุด
<b>ด้านการจัดกิจกรรม</b>			
1. มีความสนุกสนานในการร่วมกิจกรรมการเรียนรู้	3.67	0.82	มาก
2. สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีความสุข	4.33	0.82	มาก
3. รู้สึกภูมิใจมากเมื่อตอบคำถามได้ถูกต้อง	4.33	0.52	มาก
4. ได้เรียนรู้ร่วมกับเพื่อน	4.00	0.89	มาก
5. ได้ฝึกวิธีปฏิบัติในการดูแลพฤติกรรมตนเองที่ถูกรวิธี	4.17	0.98	มาก
<b>ด้านการนำความรู้ไปใช้</b>			
1. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการชีวิตประจำวันได้	4.00	0.63	มาก
2. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่	4.33	0.82	มาก

ความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ด้วย ชุดฝึกอบรมพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพของ ตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับความ พึงพอใจ
ได้รับไปใช้ได้			
3. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้	3.50	0.84	ปานกลาง
รวม	4.12	0.74	มาก

จากตารางที่ 6 พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความพึงพอใจต่อการจัด  
กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยชุดฝึกอบรมการดูแลสุขภาพของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก  
( $X=4.12, S.D.=0.74$ )



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY