

# สารบัญ

หัวเรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ .....	ก
ABSTRACT .....	ข
กิตติกรรมประกาศ .....	ค
สารบัญ .....	ง
สารบัญตาราง .....	ช
สารบัญภาพ .....	ซ
<b>บทที่ 1 บทนำ .....</b>	<b>1</b>
ภูมิหลัง .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	5
สมมติฐานการวิจัย .....	5
ขอบเขตการวิจัย .....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	8
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....</b>	<b>10</b>
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา .....	10
พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง .....	23
ความหมายการดูแลสุขภาพตนเอง .....	23
แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง .....	25
ประเภทของพฤติกรรมสุขภาพ .....	27
ทฤษฎีการดูแลสุขภาพตนเอง .....	29
การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ .....	32
หลักสูตรบัญญัติแห่งชาติ .....	41
ความเป็นมาของหลักสูตรบัญญัติแห่งชาติ .....	41

แนวทางปฏิบัติขั้นพื้นฐานตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ .....	43
ความพึงพอใจ .....	45
ความหมายของความพึงพอใจ .....	45
ทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ .....	46
องค์ประกอบของความพึงพอใจ .....	50
หลักและเกณฑ์ความพึงพอใจ .....	50
การพัฒนาสุขภาพโดยใช้ชุดฝึกรวม .....	54
ความหมายของการฝึกรวม .....	54
วัตถุประสงค์ของการฝึกรวม .....	56
เทคนิคการฝึกรวม .....	57
องค์ประกอบของชุดฝึกรวม .....	59
การพัฒนาหลักสูตรฝึกรวม .....	59
ประโยชน์ของการฝึกรวม .....	61
ขั้นตอนการทดสอบประสิทธิภาพของเครื่องมือ .....	61
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	64
งานวิจัยในประเทศ .....	64
งานวิจัยต่างประเทศ .....	69
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....</b>	<b>71</b>
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	71
เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย .....	71
วิธีการสร้างเครื่องมือในการวิจัย .....	72
วิธีดำเนินการทดลอง .....	78
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	80
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	81
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....</b>	<b>83</b>
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	83

ลำดับชั้นในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	83
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	84
<b>บทที่ 5</b> สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	98
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	98
สมมติฐานการวิจัย .....	98
สรุปผลการวิจัย .....	99
อภิปรายผล .....	99
ข้อเสนอแนะ .....	103
<b>บรรณานุกรม</b> .....	105
<b>ภาคผนวก</b> .....	110
ภาคผนวก ก แบบประเมินชุดฝึกอบรบพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง โดยผู้เชี่ยวชาญ และตัวอย่างชุดฝึกอบรบพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง .....	111
ภาคผนวก ข แบบประเมินพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ .....	171
ภาคผนวก ค แบบวัดความพึงพอใจ .....	181
ภาคผนวก ง หนังสือขอความอนุเคราะห์ .....	189
<b>ประวัติย่อผู้วิจัย</b> .....	196

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	วิเคราะห์เนื้อหา กำหนดกิจกรรมและระยะเวลาที่ใช้ในการอบรมชุดฝึกอบรม พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ..... 73
2	กำหนดการฝึกอบรมการดูแลสุขภาพตนเอง ..... 79
3	คะแนนก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง .... 84
4	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียนที่เข้าร่วมอบรม ..... 85
5	การเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง ..... 94
6	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความพึงพอใจของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยชุดฝึกอบรมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง ..... 96
7	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อชุดฝึกอบรมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง .... 114
8	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อชุดฝึกอบรมพฤติกรรมสุขภาพตาม สุขบัญญัติแห่งชาติ ..... 175
9	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อแบบวัดความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้ ชุดฝึกอบรมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ..... 184

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของพนเคอร์ .....	30
2 กราฟแสดงผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการใช้ชุดฝึกอบรมพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ .....	95



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม  
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY