



การพัฒนารูปแบบการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4  
สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

Development of Self-Care Model for Matthayom Suksa 4  
Students in the Department of General Education within  
Bangkok Metropolitan

บงกช โมระสกุล

ศุภีย์ กิ่งศิริเจริญชัย

พรศิริ พันธสี

วิชุดา กิ่งธรรม

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ปีการศึกษา 2542

ชื่อเรื่อง	: การพัฒนารูปแบบการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
ผู้วิจัย	: บงกช โมระสกุล สุนีย์ กิจศิริเจริญชัย พรศิริ พันธลี วิชุดา กิจจรธรรม
สถาบัน	: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
ปีที่พิมพ์	: 2545
สถานที่พิมพ์	: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
แหล่งที่เก็บรายงานฉบับสมบูรณ์	: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
จำนวนหน้างานวิจัย	: 139
คำสำคัญ	: ดูแลตนเองของนักเรียน
ลิขสิทธิ์	: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

#### บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลตนเองของนักเรียน ศึกษาความรู้ ความสามารถ และพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างโรงเรียนขนาดใหญ่ 1 โรงเรียน จำนวน 24 คน และโรงเรียนขนาดเล็ก 1 โรงเรียน จำนวน 27 คน โดยรูปแบบการดูแลตนเองประกอบด้วยเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย การทำความสะอาดร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาในวัยรุ่น การมีเพศสัมพันธ์และความรู้เรื่องเพศศึกษาและคุมกำเนิด การเสพยาเสพติดและความรู้เรื่องสิ่งเสพติด การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง การป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่างๆ

ผลการวิจัยภายหลังการใช้รูปแบบการดูแลตนเอง พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ ความสามารถ และพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นผลจากการใช้รูปแบบการดูแลตนเอง

จากการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า การเสริมสร้างการดูแลตนเองจะให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความรู้ ความสามารถและพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้มีภาวะสุขภาพที่ดี จึงควรให้มีการสนับสนุนในการนำรูปแบบการดูแลตนเองของนักเรียนไปประยุกต์ใช้ในระดับชั้นต่างๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน ซึ่งจะเจริญเติบโตเป็นกำลังของชาติต่อไป

**Research title** : Development of Self-Care Model for Mathayom Suksa 4 Students in the Department of General Education within Bangkok Metropolitan

**Researchers** : Bongkoch Morasakul  
Sunee Kitsiricharoenchai  
Pornsiri Panthasee  
Wichuda Kijtorntam

**Institution** : Huachiew Chalermprakiet University

**Year of Publication** : 2002

**Publisher** : Huachiew Chalermprakiet University

**Sources** : Huachiew Chalermprakiet University

**No. of Pages** : 139

**Keywords** : Self-care in school age

**Copyright** : Huachiew Chalermprakiet University

#### ABSTRACT

The quasi-experimental research aims to develop a good pattern of self-care for students. The methodology of the study is to observe the knowledge, ability and behavior in relation to self-care of fifty-one Mathayom Suksa 4 students, in which twenty-four students were randomly selected from a large school and another twenty-seven students were randomly selected from a small school, under the Department of General Education, within Bangkok. The study takes into account the following factors: nutrition, exercise, resting and sleeping, excretion hygiene, personal hygiene, anatomy and physical changes in adolescent, sexual behavior, sex education and birth control, narcotics consumption and knowledge on narcotics, maintaining of physical and mental health, and disease and accident prevention.

The result of this study indicates that the pattern of self-care employed helped the students to significantly improve their knowledge, ability, and behavior of self-care, to the level of 0.05.

This study concludes that the self-care pattern can improve knowledge, ability, and self-care behavior of Mathayom Suksa 4 students. It is, therefore, should be further applied to students in different levels to improve their quality of life and become an importance force of the nation in the future.

## กิตติกรรมประกาศ

วิจัยเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันท์ ศลโกสุม อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ซึ่งได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือ และคอยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพรัตน์ ผลาพิบูลย์ ที่ปรึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้ให้คำแนะนำ ตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการดูแลตนเอง

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.จริยาวัตร คมพยัคฆ์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือและแก้ไขตั้งแต่เริ่มต้นทำเค้าโครงการวิจัย มาตลอดจนการวิจัยเสร็จสมบูรณ์

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์ประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อาจารย์ประจำวิชาสุขศึกษา ฝ่ายวิชาการของโรงเรียนวัดราชบพิธ โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย และโรงเรียนพิทยาสภรณ์พิทยาคม รวมทั้งผู้ที่มีได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ ที่ได้มีส่วนช่วยเหลือให้ความร่วมมือ และสนับสนุนการทำวิจัยครั้งนี้จนประสบผลสำเร็จลุล่วง

คณะผู้ทำวิจัย