

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การใช้กระบวนการกลุ่มในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนพิเศษ จังหวัดเชียงใหม่
ผู้เขียน	นางสาวอารยา สภาคุณ
ปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.นันทอนงค์ งามประภาส

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้กระบวนการกลุ่มในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่เรียนพิเศษ จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนคาราวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ที่เรียนพิเศษ ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ กิจกรรมกระบวนการกลุ่มที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพทั้ง 6 ด้าน ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมต่างๆ 17 กิจกรรม เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบสอบถามการวิจัย, แบบสังเกตพฤติกรรม, แบบประเมินผลการดำเนินงาน และแบบบันทึกข้อมูล ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองทั้งก่อนและหลัง การทำกิจกรรม 6 สัปดาห์ และวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ ความถี่ ร้อยละ ค่ามัธยฐาน และการเรียงลำดับ รวมถึงหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การดูแลสุขภาพก่อนและหลังร่วมกิจกรรม โดยใช้ Paired Samples t-test

ผลการวิจัย พบว่า

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านความปลอดภัยของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยก่อนร่วมกิจกรรม เท่ากับ 3.32 และค่าเฉลี่ยหลังร่วมกิจกรรม เท่ากับ 3.86 หลังร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยมากกว่าก่อนร่วมกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001
2. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยก่อนร่วมกิจกรรม เท่ากับ 3.55 และค่าเฉลี่ยหลังร่วมกิจกรรม

เท่ากับ 4.02 หลังร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยมากกว่าก่อนร่วมกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

3. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยก่อนร่วมกิจกรรม เท่ากับ 2.54 และค่าเฉลี่ยหลังร่วมกิจกรรม เท่ากับ 3.38 หลังร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยมากกว่าก่อนร่วมกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

4. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยก่อนร่วมกิจกรรม เท่ากับ 3.11 และค่าเฉลี่ยหลังร่วมกิจกรรม เท่ากับ 3.74 หลังร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยมากกว่าก่อนร่วมกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

5. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านสุขภาพจิตกับการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยก่อนร่วมกิจกรรม เท่ากับ 3.29 และค่าเฉลี่ยหลังร่วมกิจกรรม เท่ากับ 3.77 หลังร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยมากกว่าก่อนร่วมกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

6. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพทั้ง 5 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านความปลอดภัย 2) ด้านการบริโภคอาหาร 3) ด้านการออกกำลังกาย 4) ด้านการพักผ่อน และ 5) ด้านสุขภาพจิตกับการจัดการความเครียด ซึ่งพฤติกรรมการดูแลสุขภาพทั้ง 5 ด้านของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังร่วมกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยก่อนร่วมกิจกรรม เท่ากับ 3.16 และค่าเฉลี่ยหลังร่วมกิจกรรม เท่ากับ 3.75 หลังร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยมากกว่าก่อนร่วมกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

7. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านสัมพันธภาพ พบว่า การสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง จากการดำเนินการใช้กิจกรรมกระบวนการกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างคุ้นเคย สนับสนุนกันมากขึ้น กล้าแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม และรับรู้ถึงความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และของเพื่อนในกลุ่มได้

Thesis Title	Using Group Process to Modify Health Behavior of High School Students Taking Tutorial Classes, Chiang Mai Province
Author	Miss Araya Supakhun
Degree	Master of Education (Health Promotion)
Advisor	Assoc. Prof. Dr. Nimanong Ngamprapasom

ABSTRACT

The objective of this research was to study using group process to modify health behavior of high school students taking tutorial classes, Chiang Mai Province. The samples group were high school students at Dara Academy School, who take the tutorial classes during the first semester 2014 in Mueang District, Chiang Mai. This research selected the sample group by using purposive sampling for 40 persons. The tools were used in this study were group process activities that affect to the change in six health behaviors which consisted of the 17 different activities. The data were collected by using research questionnaire, behavior observation form, evaluation form and data record form. Researcher collected data by herself, both before and after using this process during 6 weeks. The data were analyzed by using frequency distribution, percentage, median and ranking including means, standard deviation and compare health behavior mean before and after program by Paired Samples t-test.

The results showed that

1. Health care behavioral of safety before and after using group process to modify health behaviors showed that the mean before the participation was 3.32, whereas the mean after the participation was 3.86, and statistically significant was at the 0.001 level.

2. Health care behavioral of food consumption before and after using group process to modify health behaviors showed that the mean before the participation was 3.55, whereas the mean after the participation was 4.02, and statistically significant was at the 0.01 level.

3. Health care behavioral of exercise before and after using group process to modify health behaviors showed that the mean before the participation was 2.54, whereas the mean after the participation was 3.38, and statistically significant was at the 0.001 level.

4. Health care behavioral of relaxation before and after using group process to modify health behaviors showed that the mean before the participation was 3.11, whereas the mean after the participation was 3.74, and statistically significant was at the 0.001 level.

5. Health care behavioral of mental health and stress management before and after using group process to modify health behaviors showed that the mean before the participation was 3.29, whereas the mean after the participation was 3.77, and statistically significant was at the 0.01 level.

6. Health care behavioral of 5 health behavior include 1) Safety 2) Food Consumption 3) Exercise 4) Relaxation and 5) Mental Health and Stress Management before and after using group process to modify health behaviors showed that the mean before the participation was 3.16, whereas the mean after the participation was 3.75, and statistically significant was at the 0.01 level.

7. Health care behavioral of relationship found that it was according to an observation on a use of group process activities, the samples group were developed in more familiar and more presented in opinion on the group and showed recognition of the requirement to change themselves and groups of friends.