



บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ใน กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา การดูแลสุขภาพตนเอง โดยทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และเพื่อ เปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตามตัวแปร เพศของนักเรียน ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้กลุ่มตัวอย่างประชากรจำนวน 390 คน จากโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 13 โรงเรียน และได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งสิ้น 390 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปเอสพีเอสเอ็กซ์ (SPSSX) ของสถาบันบริการคอมพิวเตอร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. สถานภาพทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร
2. การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร
3. การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร

1. สถานภาพทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร  
ผู้วิจัยได้นำข้อมูลสถานภาพทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของข้อมูลเป็นรายข้อ ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าธรรมเนียมของนักเรียนจำแนกตามเพศ บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย อาชีพของบิดามารดา และการศึกษาของบิดามารดา

รายการ	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	195	50.00	195	50.00	390	100.00
บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย						
บิดามารดา	106	54.36	117	60.00	223	57.18
บิดา	2	1.03	5	2.56	7	1.79
มารดา	29	14.87	20	10.26	49	12.56
ญาติพี่น้อง	49	25.13	44	22.56	93	23.85
หอพัก	6	3.08	3	1.54	9	2.31
อื่น ๆ	3	1.54	6	3.08	9	2.31
อาชีพของบิดา						
เกษตรกรรวม	21	10.77	18	9.23	39	10.00
ค้าขาย	50	25.64	41	21.03	91	23.33
รับจ้าง	35	17.95	59	30.26	94	24.10
รับราชการ	48	24.62	40	20.51	88	22.56
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	12	6.15	10	5.13	22	5.64
อื่น ๆ	29	14.87	27	13.85	56	14.36
อาชีพของมารดา						
เกษตรกรรวม	19	9.74	16	8.20	35	8.97
ค้าขาย	65	33.33	54	27.69	119	30.51
รับจ้าง	25	12.82	29	14.87	54	13.85
รับราชการ	19	9.74	22	11.28	41	10.51



ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	5	2.56	1	0.51	6	1.54
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	53	27.18	66	33.85	119	30.51
อื่น ๆ	9	4.62	7	3.59	16	4.10
การศึกษาของบิดา						
อ่านหนังสือไม่ออก	9	4.62	12	6.15	21	5.38
อ่านออก เขียนได้	25	12.82	20	10.26	45	11.54
ประถมศึกษาตอนต้น	53	27.18	59	30.26	112	28.72
ประถมศึกษาตอนปลาย	19	9.74	17	8.72	36	9.23
มัธยมศึกษาตอนต้น	20	10.26	32	16.41	52	13.33
มัธยมศึกษาตอนปลาย	28	14.36	20	10.26	48	12.31
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	10	5.13	9	4.62	19	4.87
ปริญญาตรี	26	13.33	18	9.23	44	11.28
สูงกว่าปริญญาตรี	5	2.56	8	4.10	13	3.33
การศึกษาของมารดา						
อ่านหนังสือไม่ออก	16	8.21	18	9.23	34	8.72
อ่านออก เขียนได้	28	14.36	19	9.74	47	12.05
ประถมศึกษาตอนต้น	75	38.46	90	46.15	165	42.31
ประถมศึกษาตอนปลาย	16	8.21	12	6.15	28	7.18
มัธยมศึกษาตอนต้น	20	10.26	17	8.72	37	9.49
มัธยมศึกษาตอนปลาย	14	7.18	10	5.13	24	6.15
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	12	6.15	13	6.67	25	6.41
ปริญญาตรี	11	5.64	14	7.18	25	6.41
สูงกว่าปริญญาตรี	3	1.54	2	1.03	5	1.28

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 57.18 รองลงมาอาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง ร้อยละ 23.85 บิดาของนักเรียนชายส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย ร้อยละ 25.64 อาชีพรองลงมา รับราชการ ร้อยละ 24.62 ส่วนบิดาของนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 30.26 รองลงมาค้าขาย ร้อยละ 21.03 โดยส่วนรวมของนักเรียนทั้งสอง เพศ บิดาของนักเรียนส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 24.10 รองลงมาประกอบอาชีพค้าขาย ร้อยละ 23.33 สำหรับอาชีพมารดาของนักเรียนชายส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย ร้อยละ 33.33 รองลงมา ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 27.18 ส่วนมารดาของนักเรียนหญิงส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 33.85 รองลงมาประกอบอาชีพค้าขาย ร้อยละ 27.69 โดยส่วนรวมของนักเรียนทั้งสอง เพศ มารดาของนักเรียนส่วนใหญ่มีอาชีพค้าขายและไม่ได้ประกอบอาชีพมีจำนวนเท่ากัน ร้อยละ 30.51

ระดับการศึกษาของบิดา นักเรียนชายส่วนใหญ่มีความรู้ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 27.18 รองลงมาจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 14.36 ส่วนบิดาของนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความรู้ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 30.26 รองลงมาจบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 16.41 โดยส่วนรวมของนักเรียนทั้งสอง เพศ บิดาของนักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 28.72 รองลงมาจบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 13.33 สำหรับระดับการศึกษาของมารดา นักเรียนชายส่วนใหญ่มีความรู้ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 38.46 รองลงมาอ่านออกเขียนได้ ร้อยละ 14.36 ส่วนมารดาของนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีความรู้ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 46.15 รองลงมาอ่านออกเขียนได้ ร้อยละ 9.74 โดยส่วนรวมของนักเรียนทั้งสอง เพศ มารดาของนักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 42.31 รองลงมาอ่านออกเขียนได้ ร้อยละ 12.05

2. การดูแลสุขภาพตนเอง โดยทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร หาค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) แล้วนำมาเปรียบเทียบกันโดยการทดสอบค่าที (t-test) ปรากฏผลดังตารางที่ 2 ถึงตารางที่ 7

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร โดยส่วนรวมในสิ่งที่ควรปฏิบัติ  
เป็นรายชื่อเรียงตามลำดับ

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	$\bar{X}$	SD
1	ฉันปฏิบัติตามฉลากยาโดยเคร่งครัด	3.57	0.57
2	ในการเดินทาง ฉันเดินบนทางเท้าถ้ามีทางเท้า	3.52	0.63
3	ฉันตรวจและทำความสะอาดอวัยวะเพศเมื่ออาบน้ำ	3.51	0.73
4	ฉันข้ามถนนตรงทางม้าลาย บนสะพานลอยหรือในทางข้ามที่กำหนดไว้	3.41	0.66
5	ฉันสังเกตลักษณะของยาและอ่านวันหมดอายุของยาก่อนที่จะใช้	3.39	0.75
6	เวลาเจ็บป่วย ฉันกินยาครบขนาดตามที่แพทย์สั่ง	3.38	0.75
7	ฉันขึ้นหรือลงรถประจำทางเมื่อรถได้จอดเรียบร้อยแล้ว	3.37	0.74
8	ฉันห้ามเสียดและทำแผลเอง เมื่อฉันมีบาดแผลเล็ก ๆ น้อย ๆ	3.35	0.73
9	ฉันพยายามฝึกคนให้เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง	3.32	0.74
10	ฉันดึงปลั๊กออกทันทีเมื่อเลิกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า	3.32	0.83
11	ฉันแสดงความชื่นชมยินดีเมื่อเพื่อนชนะเลิศการแข่งขันต่าง ๆ	3.29	0.73
12	ฉันจัดห้องนอนให้สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อยและมีอากาศถ่ายเท	3.27	0.76
13	ฉันปฏิบัติตามกฎจราจรโดยเคร่งครัดเมื่อใช้รถใช้ถนน	3.25	0.75
14	ฉันพยายามทำความเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น	3.24	0.76
15	ฉันพักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย	3.23	0.80
16	เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย ฉันใช้ยาสามัญประจำบ้านรักษาโรคด้วยตนเอง	3.21	0.89

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	$\bar{X}$	SD
17	ฉันล้างหน้าด้วยน้ำและสบู่อ่อน ๆ เพื่อป้องกันสิว	3.20	0.91
18	ฉันระมัดระวัง เวลากินอาหารที่มีกากหรือกระดูก	3.15	0.86
19	เมื่อโดยสารรถประจำทาง ฉันพยายามหาที่นั่งให้เรียบร้อย	3.12	0.83
20	ในวันหนึ่ง ๆ ฉันหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้จิตใจตกต่ำ	3.10	0.81
21	ฉันหลีกเลี่ยงการกินถั่วลิสงบ่นที่มีลักษณะ แก่ เก็บ	3.07	0.99
22	ในการกินอาหาร ฉันเลือกกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	3.07	0.85
23	ก่อนซื้ออาหาร ฉันสังเกตรูขุย นิสัยและความสะอาดของ คนขายอาหาร	3.07	0.84
24	ฉันกล่าวคำชมเชยเพื่อน ๆ เมื่อมีโอกาส	3.05	0.72
25	ฉันกินอาหารประเภทผัก ผลไม้ และดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อ ป้องกันท้องผูก	3.04	0.81
26	หลังจากออกกำลังกายแล้วฉันพักผ่อนอย่างเพียงพอ	3.03	0.86
27	เวลาออกกำลังกายฉันพยายามให้ทุกส่วนของร่างกาย ได้ออกกำลัง	3.00	0.88
28	ฉันเลือกซื้ออาหารโดยยึดหลักประโยชน์และคุณภาพ	2.97	0.90
29	ฉันหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีเสียงดังติดต่อกัน เป็นเวลานาน ๆ	2.97	0.87
30	ฉันผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศโดยการออกกำลังกายหรือ ทำงานอดิเรกทำ	2.96	0.97
31	เมื่อมีเวลาว่าง ฉันผ่อนคลายด้วยการ เล่นกีฬา และประกอบ กิจกรรมนันทนาการ	2.94	0.88
32	เมื่อเพื่อน ๆ ผิดหวัง ฉันแสดงความเสียใจแก่เขา	2.93	0.78
33	เมื่อมีความทุกข์หรือกังวลใจ ฉันระบายหรือปรึกษาบุคคล ที่ไว้วางใจได้	2.82	0.86

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	$\bar{X}$	SD
34	ฉันเลือกกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพ ของร่างกาย	2.81	0.86
35	ฉันกินอาหารตรงเวลาทั้ง 3 มื้อ	2.80	0.94
36	ขณะที่มีโรคระบาด ฉันทำตามคำสั่งของเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด	2.80	0.90
37	ฉันสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยวิธีออกกำลังกาย อย่างเหมาะสม	2.76	0.89
38	ฉันสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับประเภทของกีฬา	2.71	0.95
39	ฉันหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้คนที่กำลังสูบบุหรี่	2.67	1.03
40	ฉันวางแผนการในเรื่องการงานหรือการเรียนไว้ล่วงหน้า	2.66	0.88
41	ฉันนอมอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	2.60	1.00
42	ฉันไปพบทันตแพทย์เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเหงือกและฟัน	2.57	0.97
43	ฉันหลีกเลี่ยงการกินอาหารหรือเครื่องดื่มที่ร้อนจัด	2.52	0.88
44	ฉันควบคุมน้ำหนักตัวให้ปกติ โดยการรู้จักกินอาหาร และออกกำลังกาย	2.51	0.98
45	ฉันตรวจความเรียบร้อยของอุปกรณ์ไฟฟ้าก่อนนำไปใช้	2.47	0.93
46	ฉันอ่านข่าวเกี่ยวกับโรคติดต่อที่สำคัญจากตำราและ เอกสารต่าง ๆ	2.40	0.81
47	ฉันหลีกเลี่ยงการใช้ถ้วยชามที่มีลวดลายเป็นสีต่าง ๆ	2.39	0.92
48	ฉันชั่งน้ำหนักเดือนละครั้ง	2.36	0.82
49	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันใช้หลักการทางศาสนาเข้าแก้ไข	2.15	0.90
50	ฉันขอคำแนะนำจากอาจารย์ สุขศึกษาหรือพยาบาลประจำ โรงเรียนเมื่อมีปัญหาสุขภาพ	2.11	1.04

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	$\bar{X}$	SD
51	ฉันวัดปรอทและจับชีพจรด้วยตนเอง เมื่อไม่สบายหรือเป็นไข้	1.65	0.90
52	ฉันบันทึกประวัติการเจ็บป่วยของตนเองไว้ในสมุดบันทึก	1.33	0.75

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่าสิ่งที่ควรปฏิบัติทั้งหมดจำนวน 52 ข้อ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดีมากจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ฉันปฏิบัติตามฉลากยาโดยเคร่งครัด ในการเดินทางฉันเดินทางเท้าถ้ามีทางเท้า และฉันตรวจและทำความสะอาดอวัยวะเพศเมื่ออาบน้ำ

สำหรับข้อที่นักเรียนดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดีมีจำนวน 41 ข้อ (ข้อ 4-44) ดูแลสุขภาพตนเองพอใช้มีจำนวน 7 ข้อ (ข้อ 45-51) และมีข้อที่นักเรียนดูแลสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ไม่ดีมีเพียง 1 ข้อ ได้แก่ ฉันบันทึกประวัติการเจ็บป่วยของตนเองไว้ในสมุดบันทึก

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการดูแลสุขภาพภาพตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร โดยสำรวจในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ  
เป็นรายข้อเรียงตามลำดับ

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	$\bar{X}$	SD
1	ฉันกินยานอนหลับเมื่อฉันนอนไม่หลับ	3.74	0.69
2	ฉันซื้อยาบำรุงร่างกายตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชน	3.65	0.72
3	ฉันใช้ยาอันตราย โดยที่แพทย์ไม่ได้สั่ง	3.61	0.75
4	เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนเพลีย ฉันดื่มยาชูกำลัง	3.58	0.79
5	ฉันเคยคลุกคลีกับคนที่กำลังเป็นโรคติดต่อ	3.39	0.76
6	ฉันเคยสูบบุหรี่	3.29	0.97
7	ฉันเคยดื่มสุรา	3.29	0.84
8	ฉันเคยซื้อยารักษาสิวตามคำโฆษณามาใช้	3.23	0.99
9	ฉันเคยสวมใส่ชุดชั้นในที่รัดแน่นจนเกินไป	3.21	0.86
10	ฉันเคยใช้ยาที่แพทย์สั่งไว้สำหรับบุคคลอื่น	3.20	0.92
11	ฉันกินอาหารที่ไม่สุกหรือสุก ๆ ดิบ ๆ	3.12	0.86
12	ฉันเคยอ่านหนังสือหรือดูภาพยนตร์ที่ยั่วอารมณ์	3.11	0.84
13	ฉันเคยกินอาหารที่ไหม้เกรียม	2.97	0.72
14	ฉันดื่มน้ำชาหรือกาแฟ	2.94	0.87
15	ฉันเคยไปเที่ยวตามลำพังกับเพศตรงข้าม	2.93	0.99
16	ฉันเคยออกกำลังกายจนทำให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อยจนเกินไป	2.82	0.84
17	ฉันเคยถูกเนื้อต้องตัวเพศตรงข้าม	2.67	0.97
18	ฉันกินอาหารเผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด	2.60	1.00
19	ฉันดื่มน้ำอัดลม	2.23	0.82
20	ฉันเลือกกินอาหารตามใจปาก	2.11	0.82

จากตารางที่ 3 จะเห็นได้ว่าสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติมีทั้งหมดจำนวน 20 ข้อ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดีมาก จำนวน 4 ข้อ โดยนักเรียนหลีกเลี่ยงไม่ปฏิบัติตนในเรื่องฉันกินยานอนหลับ เบื่อนอนไม่หลับ ฉันเคยซื้อยาบำรุงร่างกายตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชน ฉันเคยใช้ยาอันตรายโดยที่แพทย์ไม่ได้สั่ง และเมื่อฉันรู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนเพลียฉันดื่มยาชูกำลัง

สำหรับข้อที่นักเรียนดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดีมีจำนวน 14 ข้อ (ข้อ 5-18) ดูแลสุขภาพตนเองพอใช้มีจำนวน 2 ข้อ (ข้อ 19-20) และไม่มีข้อที่นักเรียนดูแลสุขภาพตนเองไม่ดีเลย

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานครแยกตามสิ่งที่ควรปฏิบัติและสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

การดูแลตนเอง	นักเรียนหญิง		นักเรียนชาย		รวม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
สิ่งที่ควรปฏิบัติ	2.95	0.30	2.87	0.36	2.91	0.34
สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ	3.24	0.32	2.93	0.42	3.09	0.41
รวม	3.10	0.23	2.90	0.26	3.00	0.26

จากตารางที่ 4 จะเห็นได้ว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ดูแลสุขภาพตนเองโดยส่วนรวมอยู่ในเกณฑ์ดีทั้งในสิ่งที่ควรปฏิบัติและสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

3. การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร หาค่ามัธยเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) แล้วนำมาเปรียบเทียบกันโดยการทดสอบค่าที (t-test) ปรากฏดังตารางที่ 5 ถึงตารางที่ 7

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ในสิ่งที่ควรปฏิบัติเป็นรายข้อ (เรียงตามลำดับ เฉพาะนักเรียนหญิง)

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	นักเรียนหญิง		นักเรียนชาย		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1	ในการเดินทางเดินบนทางเท้า ถ้ามีทางเท้า	3.65	0.56	3.38	0.66	4.34*
2	ฉันปฏิบัติตามฉลากยา โดยเคร่งครัด	3.63	0.54	3.51	0.59	1.95
3	ฉันขึ้นหรือลงรถประจำทาง เมื่อรถได้ จอดเรียบร้อยแล้ว	3.62	0.57	3.12	0.80	7.00*
4	ฉันตรวจและทำความสะอาดอวัยวะ เพศ เมื่ออาบน้ำ	3.60	0.66	3.43	0.77	2.37*
5	ฉันข้ามถนนตรงทางม้าลายบนสะพาน ลอยหรือในทางข้ามที่กำหนดไว้	3.56	0.60	3.27	0.68	4.46*
6	ฉันสังเกตลักษณะยาของยาและอ่าน วันหมดอายุของยาก่อนที่จะใช้	3.47	0.72	3.32	0.78	1.94
7	ฉันจัดห้องนอนให้สะอาดและเป็น ระเบียบเรียบร้อยและมีอากาศถ่ายเท	3.45	0.69	3.08	0.79	4.91*
8	ฉันแสดงความชื่นชมยินดีเมื่อเพื่อน ชนะเลิศการแข่งขันต่าง ๆ	3.42	0.71	3.17	0.72	3.37*
9	ฉันห้ามเลือดและทำแผลเอง เมื่อฉันมี บาดแผลเล็ก ๆ น้อย	3.41	0.73	3.29	0.73	1.58
10	เวลาเจ็บป่วยฉันกินยาครบขนาดตาม ที่แพทย์สั่ง	3.37	0.80	3.38	0.70	0.07
11	ฉันปฏิบัติตามกฎจราจร โดยเคร่งครัด เมื่อใช้รถใช้ถนน	3.37	0.71	3.13	0.78	3.24*

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	นักเรียนหญิง		นักเรียนชาย		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
12	ฉันพยายามฝึกคนให้ เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่น ในตนเอง	3.35	0.64	3.28	0.83	0.95
13	ฉันดึงปลั๊กออกทันที เมื่อ เลิกใช้อุปกรณ์ ไฟฟ้า	3.35	0.83	3.28	0.83	0.79
14	ฉันพยายามทำความเข้าใจถึงความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น	3.31	0.73	3.16	0.78	1.93
15	ฉันพักผ่อนและนอนหลับให้ เพียงพอกับ ความต้องการของร่างกาย	3.25	0.85	3.22	0.75	0.38
16	ฉันล้างหน้าด้วยน้ำและสบู่อ่อน ๆ เพื่อป้องกันสิว	3.25	0.91	3.15	0.91	1.05
17	เมื่อ เจ็บป่วย เล็กน้อย ฉันใช้ยาสามัญ ประจำบ้านรักษาโรคด้วยตนเอง	3.24	0.90	3.17	0.88	0.68
18	ฉันระมัดระวัง เวลากินอาหารที่ มีกากหรือกระดูก	3.24	0.85	3.07	0.85	1.95
19	ในวันหนึ่ง ๆ ฉันหลีกเลี่ยงสาเหตุ ที่ทำให้จิตใจหดหู่	3.17	0.78	3.03	0.84	1.75
20	หลังจากออกกำลังกายแล้วฉันพักผ่อน อย่างเพียงพอ	3.00	0.93	3.07	0.79	0.82
21	เมื่อโดยสารรถประจำทาง ฉันพยายาม หาที่นั่งให้ เรียบร้อย	3.35	0.74	2.89	0.85	5.71 *
22	ก่อนซื้ออาหาร ฉันสังเกตสุขนิสัย และ ความสะอาดของคนขายอาหาร	3.18	0.82	2.95	0.84	2.79 *
23	ฉันหลีกเลี่ยงการกินถั่วลิสงป่นที่มีลักษณะ เก่าเก็บ	3.17	0.96	2.97	1.01	2.00 *

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	นักเรียนหญิง		นักเรียนชาย		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
24	ในการกินอาหารฉันเลือกกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ	3.16	0.80	2.98	0.98	2.03*
25	ฉันกินอาหารประเภทผักผลไม้และดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อป้องกันท้องผูก	3.15	0.80	2.93	0.81	2.68*
26	ฉันกล่าวคำชมเชยเพื่อน ๆ เมื่อมีโอกา	3.13	0.72	2.97	0.71	2.26*
27	ฉันเลือกซื้ออาหารโดยยึดหลักประโยชน์และคุณภาพ	3.04	0.88	2.89	0.93	1.62
28	ฉันหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีเสียงดังติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ	3.02	2.91	2.92	2.83	1.10
29	ฉันหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้คนที่กำลังสูบบุหรี่	3.02	0.95	2.32	0.99	7.07*
30	เมื่อเพื่อน ๆ ผิดหวังฉันแสดงความเสียใจแก่เขา	2.98	0.79	2.89	0.77	1.16
31	เมื่อมีความทุกข์หรือกังวลใจฉันระบายหรือปรึกษากับบุคคลที่ไว้วางใจได้	2.95	0.91	2.70	0.89	2.75*
32	ฉันผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศโดยการออกกำลังกายหรือหางานอดิเรกทำ	2.86	1.08	3.06	0.84	2.09*
33	ขณะที่มีโรคระบาดฉันทำตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด	2.84	0.92	2.75	0.89	0.89
34	เมื่อมีเวลาว่างฉันพักผ่อนด้วยการเล่นกีฬาและประกอบกิจกรรมนันทนาการ	2.81	0.91	3.07	0.83	2.94*
35	ฉันกินอาหารตรงเวลาทั้ง 3 มื้อ	2.81	1.00	2.80	0.87	0.16

## ตารางที่ 5 (ต่อ)

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	นักเรียนหญิง		นักเรียนชาย		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
36	เวลาออกกำลังกาย ฉันพยายาม ให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย	2.76	0.88	3.24	0.81	5.48*
37	ฉันวางแผนการในเรื่อง การงานหรือ การเรียนไว้ล่วงหน้า	2.72	0.83	2.59	0.92	1.49
38	ฉันเลือกกิจกรรมออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย	2.63	0.84	3.00	0.85	4.36*
39	ฉันสวมใส่เสื้อผ้าให้ เหมาะสมกับ ประเภทของกีฬา	2.61	0.98	2.82	0.91	2.24*
40	ฉันไปพบทันตแพทย์ เมื่อ มีปัญหา เกี่ยวกับเหงือกและฟัน	2.57	1.02	2.57	0.91	0.00
41	ฉันชั่งน้ำหนัก เดือนละครั้ง	2.51	0.87	2.21	0.74	3.67*
42	ฉันสร้าง เสริมสมรรถภาพทางกาย โดยวิธีออกกำลังกายอย่าง เหมาะสม	2.50	0.89	3.03	0.82	6.01*
43	ฉันหลีกเลี่ยงการกินอาหารหรือดื่ม เครื่องดื่มที่ร้อนจัด	2.49	0.91	2.54	0.84	0.63
44	ฉันอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย	2.48	0.97	2.71	1.02	2.23*
45	ฉันควบคุมน้ำหนักตัวให้ปกติ โดยการ รู้จักกินอาหาร และออกกำลังกาย	2.47	0.97	2.55	1.00	0.77
46	ฉันหลีกเลี่ยงการใช้ถ้วยชามที่มี ลวดลาย เป็นสีต่าง ๆ	2.45	0.91	2.23	0.92	1.27
47	ฉันตรวจความเรียบร้อยของอุปกรณ์ ไฟฟ้าก่อนนำไปใช้	2.44	0.92	2.50	0.94	0.60
48	ฉันอ่านข่าว เกี่ยวกับ โรคติดต่อ ที่สำคัญจากตำราและเอกสารต่าง ๆ	2.41	0.79	2.40	0.83	0.19

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	นักเรียนหญิง		นักเรียนชาย		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
49	ฉันเคยขอคำแนะนำจากอาจารย์ สุขภาพหรือพยาบาลประจำโรงเรียน เมื่อมีปัญหาสุขภาพ	2.17	1.05	2.05	1.04	1.11
50	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันใช้หลักธรรม ทางศาสนา เข้าแก้ไข	2.15	0.92	2.15	0.88	0.00
51	ฉันวัดปรอทและจับชีพจรด้วยตนเอง เมื่อไม่สบายหรือเป็นไข้	1.63	0.88	1.66	0.92	0.34
52	ฉันบันทึกประวัติการเจ็บป่วยของตนเอง ไว้ในสมุดบันทึก	1.28	0.69	1.38	0.80	1.23

\*  $P < .05$ ,  $t_{\infty} = 1.96$

จากตารางที่ 5 จะเห็นได้ว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ควรปฏิบัติ เป็นรายข้อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 23 ข้อ จากทั้งหมด 52 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 29, 31, 32, 34, 36, 38, 39, 41, 44, สำหรับข้ออื่น ๆ ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในสิ่งที่ไม่ควร  
ปฏิบัติ เป็นรายชื่อ (เรียงตามลำดับเฉพาะนักเรียนหญิง)

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	นักเรียนหญิง		นักเรียนชาย		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1	ฉันกินยานอนหลับ เมื่อฉันนอนไม่หลับ	3.84	0.54	3.64	0.80	2.87*
2	เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนเพลีย ฉันดื่มยาชูกำลัง	3.82	0.57	3.34	0.90	6.22*
3	ฉันซื้อยาบำรุงร่างกายตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชน	3.77	0.61	3.52	0.80	3.53*
4	ฉันใช้ยาอันตราย โดยที่แพทย์ไม่ได้สั่ง	3.71	0.65	3.50	0.82	2.79*
5	ฉันเคยสูบบุหรี่	3.71	0.63	2.87	1.07	9.37*
6	ฉันเคยดื่มสุรา	3.63	0.65	2.95	0.88	8.52*
7	ฉันเคยอ่านหนังสือหรือดูภาพยนตร์ที่ยั่วเย้ากรรม	3.51	0.70	2.72	0.79	10.41*
8	ฉันเคยคลุกคลีกับคนที่กำลังเป็นโรคติดต่อ	3.50	0.77	3.28	0.73	2.87*
9	ฉันเคยซื้อยารักษาสิวตามคำโฆษณามาใช้	3.39	0.91	3.07	1.04	3.20*
10	ฉันเคยสวมใส่ชุดชั้นในที่รัดแน่นจนเกินไป	3.35	0.80	3.07	0.89	3.20*
11	ฉันเคยไปเที่ยวตามลำพังกับเพศตรงข้าม	3.29	0.79	2.57	1.24	7.59*
12	ฉันเคยใช้ยาที่แพทย์สั่งไว้สำหรับบุคคลอื่น	3.26	0.90	3.14	0.94	1.31
13	ฉันกินอาหารที่ไม่สุกหรือสุก ๆ ดิบ ๆ	3.21	0.85	3.04	0.86	2.00*
14	ฉันดื่มน้ำชาหรือกาแฟ	3.07	0.84	2.82	0.89	2.80*
15	ฉันเคยกินอาหารที่ไหม้เกรียม	3.03	0.70	2.92	0.74	1.40
16	ฉันเคยออกกำลังกายจนทำให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อยจนเกินไป	3.03	0.78	2.60	0.85	5.18*



ตารางที่ 6 (ต่อ)

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	นักเรียนหญิง		นักเรียนชาย		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
17	ฉันเคยถูกเนื้อต้องตัวเพศตรงข้าม	2.88	0.90	2.46	1.00	4.41*
18	ฉันกินอาหารเผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด	2.53	1.08	2.67	0.91	1.37
19	ฉันดื่มน้ำอัดลม	2.23	0.83	2.23	0.81	0.06
20	ฉันเลือกกินอาหารตามใจปาก	2.10	0.85	2.12	0.79	0.24

\*  $P < .05$ ,  $.05t_{\infty} = 1.96$

จากตารางที่ 6 จะเห็นได้ว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ เป็นรายชื่อแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 15 ข้อ จากทั้งหมด 20 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 17 สำหรับข้ออื่น ๆ ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง แยกตาม  
สิ่งที่ควรปฏิบัติและสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

การดูแลสุขภาพตนเอง	นักเรียนหญิง		นักเรียนชาย		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
สิ่งที่ควรปฏิบัติ	2.95	0.30	2.87	0.36	2.31*
สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ	3.24	0.32	2.93	0.42	8.18*
รวม	3.10	0.23	2.90	0.26	7.87*

\*  $P < .05$ ,  $.05 t_{\infty} = 1.96$

จากตารางที่ 7 จะเห็นได้ว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
ในกรุงเทพมหานคร ดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ควรปฏิบัติและในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติแตกต่างกัน  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบโดยส่วนรวมพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชายทั้งในสิ่งที่ควรปฏิบัติ  
และในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย