

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	การจัดการชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย ชลบุรี
ผู้เขียน	นางชนมน พลโลศิลป์
ปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)
คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย กรรมการ

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการจัดการชีวิตและเปรียบเทียบผลของการใช้แผนการจัดการชีวิต 5 ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ด้านสุขภาพกายและจิต ด้านการเรียน ด้านเวลา ด้านการเงิน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย ชลบุรี จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลองใช้แผนการจัดการชีวิตและแผนการจัดการชีวิต วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for Windows Version 11.0 วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงคะแนนแบบสอบถามการสำรวจตนเอง โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบการจัดการชีวิตของนักเรียนก่อนและหลังการใช้แผนการจัดการชีวิตด้วยค่าเฉลี่ย สถิติทดสอบค่าที (t-test) ข้อมูลจากการสังเกตการร่วมกิจกรรม การตอบคำถามใบงาน การสัมภาษณ์ นำไปวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า

1. การจัดการชีวิตของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองใช้แผนการจัดการชีวิตโดยรวมทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .71
2. การจัดการชีวิตของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองใช้แผนการจัดการชีวิตโดยรวมทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .56

3. เปรียบเทียบผลการจัดการชีวิตโดยรวมทั้ง 5 ด้าน ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการใช้แผนการจัดการชีวิต พบว่า ก่อนการทดลองใช้แผนการจัดการชีวิต กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการชีวิตโดยรวมทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .71 และหลังการทดลองใช้แผนการจัดการชีวิต กลุ่มตัวอย่างมีการจัดการชีวิตโดยรวมทั้ง 5 ด้าน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .56 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังทดลองใช้แผนการจัดการชีวิตพบว่า มีผลต่างค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.02 สถิติทดสอบค่าที (t-test) มีความแตกต่างกัน การจัดการชีวิตทั้ง 5 ด้านโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองใช้แผนการจัดการชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองใช้แผนการจัดการชีวิตอย่างมีนัยสำคัญสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**Thesis Title** Life Management of Mathayom Suksa 1 Students of Princess  
Chulabhorn's College, Chonburi

**Author** Mrs. Thanamon Phalasin

**Degree** Master of Education (Health Promotion)

**Thesis Advisory Committee**

Asst. Prof. Dr.Suchada Kraiphikul Chairperson

Assoc. Prof. Anek Changnoi Member

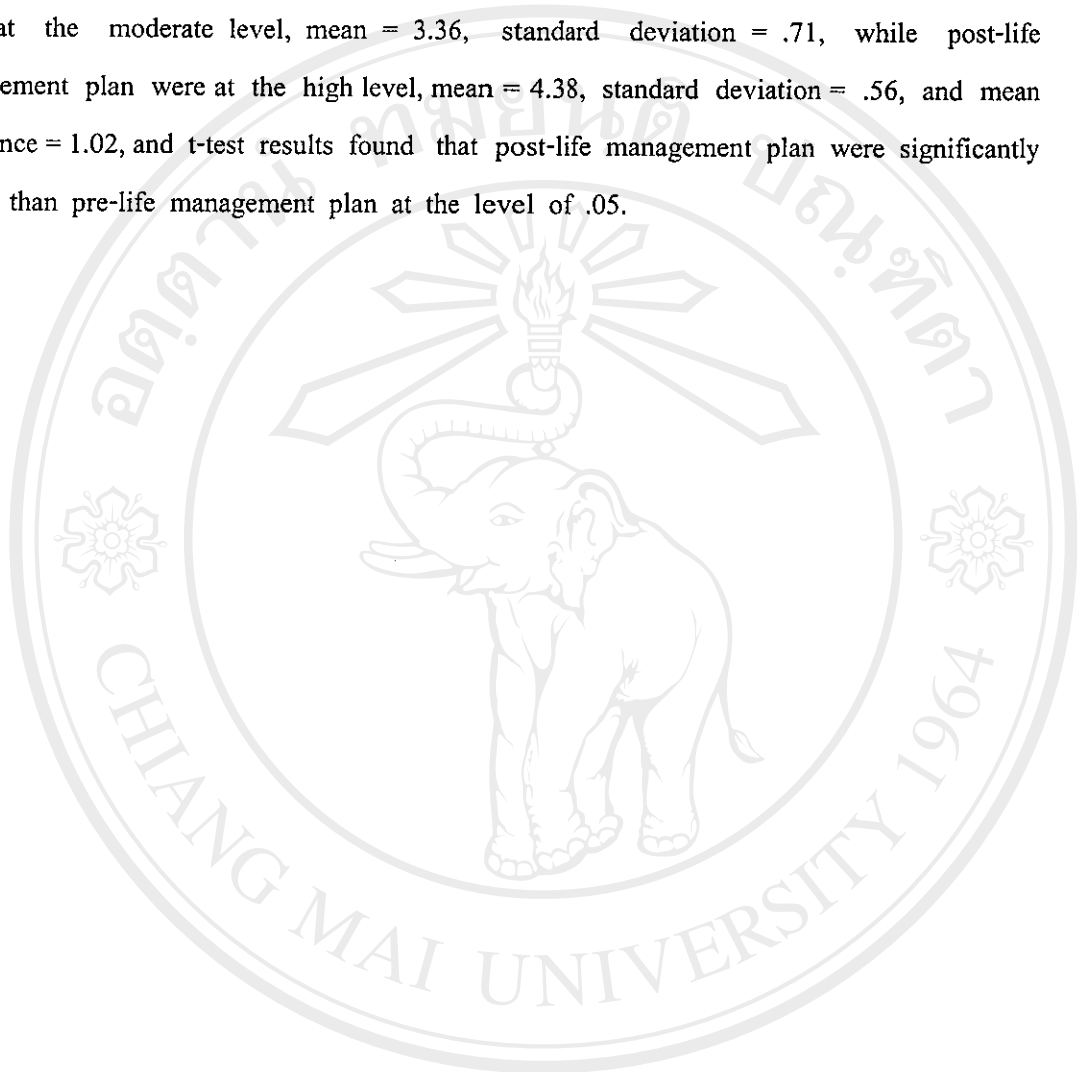
### ABSTRACT

The purposes of this quasai experimental research of one-group pretest-posttest design were to study life management and to compare the results of its plan in 5 area : public relationship, physical and mind, education, time spending, and financial which found in Muthayom Suksa 1 students of Princess Chulabhorn 's College, Chonburi province during the semester year 2548 BE. The sample composed of 30 students using purposive sampling in form of pretest-posttest questionnaires about life management plan then spss for windows version 11.0 was used to analyze percentage, mean, standard deviation and comparing between pretest-posttest with mean, and t-test, results found in activities participating , answering, interviewing and finally, the main matter was analyzed.

The results of the study found as follow :

1. Life management plan in 5 area in total of pretest results were found at the moderate level, mean = 3.36, standard deviation = .71.
2. Life management plan in 5 area in total of posttest results were found at the high level, mean= 4.38, standard deviation = .56.

3. In comparing life management in 5 area before and post life management plan experiment in total form pretest- posttest results found that pre-life management plan were at the moderate level, mean = 3.36, standard deviation = .71, while post-life management plan were at the high level, mean = 4.38, standard deviation = .56, and mean difference = 1.02, and t-test results found that post-life management plan were significantly higher than pre-life management plan at the level of .05.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved