

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	วิธีการดำเนินชีวิตและความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน		
ชื่อผู้เขียน	นายเผด็จการ กันแจ่ม		
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต	สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ		
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์	ประธานกรรมการ	
	อาจารย์จุฑารัตน์	บวรสิน	กรรมการ
	รองศาสตราจารย์อ่อนก	ช่างน้อย	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตและความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 370 คน ได้มาด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% (μ)

ผลการวิจัยพบว่า

1. วิธีการดำเนินชีวิตของนักเรียน โดยรวมอยู่ในระดับดี โดยจำแนกออกเป็นด้าน ๆ ดังนี้
 - ด้านการมีกิจกรรมทางร่างกายและนันทนาการอยู่ในระดับที่ดี เช่น ในเรื่องการมีกิจกรรมทำในเวลาว่าง ด้านแบบแผนการนอนหลับอยู่ในระดับดี คือ ในเรื่องการไม่ใช้ยานอนหลับเมื่อมีอาการนอนไม่หลับ ด้านการจัดการความเครียด อยู่ในระดับที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการไม่ใช้สารแอมเฟตามีนเพื่อลดความกังวล ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภค อยู่ในระดับที่ดี คือการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และไม่ทานอาหารที่มีคลอเรสเตอรอลสูง ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น อยู่ในระดับที่ดี ได้แก่ เรื่องการใช้เวลาว่างอยู่กับเพื่อนเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน ส่วนด้านความสามารถในการดูแลตนเองโดยทั่วไปอยู่ในระดับควรปรับปรุงถึงดี
2. ความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับดี โดยเฉพาะเรื่อง เมื่อมีปัญหาส่วนตัวหรือปัญหากับกลุ่มเพื่อนจะมีผู้ให้คำปรึกษาได้ การเห็นด้วยกับการปรับตัวให้เข้ากับมาตรฐานทางสังคม และในเรื่องเมื่อทำงานหรือเรียนไม่ทันเพื่อนนักเรียนจะรู้สึกไม่สบาย

Thesis Title	Lifestyle and Adjustability of the Upper Secondary School Students in Mueang District, Lamphun Province		
Author	Mr. Padejkarn Kancham		
M.Ed.	Health Promotion		
Examining Committee	Asst. Prof. Sapon Arunrutana		Chairman
	Lect. Chutarut Borwornsin		Member
	Assoc. Prof. Anek Changnoi		Member

Abstract

The purpose of this study was to investigate lifestyle and adjustability of the upper secondary school in Mueang District Lamphun Province. The sample consisted of 370 students, selected through multi - stage random sampling technique. The data were collected from questionnaire and analyzed by percentage, mean, standard deviation and 95% confidence interval of the difference (μ)

The findings were as follow:

1. Lifestyle of students as a whole was at good level and could be classified as the follow:

Physical and recreational activities were at good level , example for having activity during leisure time. Sleep pattern was at good level, particularly not taking sleeping pill. Stress management was at good level- not taking amphetamine to reduce anxiousness. Consumed behavior was at good level, especially not taking alcohol or high cholesterol food. Relationship with others was at good level such as having activity with friends during leisure time .General competence in self-care was at the level of need improvement to good.

2. The overall adjustability of the students was at good level, especially in two item- having personal to guide in adjusting themselves to social standard when having personal problem and having no worry when not be able to persuade others in working or study.