

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดมหาสารคาม เขต 1 ผู้วิจัยได้สรุปผล อภิปรายผล และมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. วัตถุประสงค์การวิจัย
2. สมมติฐานการวิจัย
3. สรุปผลการวิจัย
4. อภิปรายผล
5. ข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้ชุดฝึกอบรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการฝึกอบรมกับก่อนการฝึกอบรม
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมที่มีต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยชุดฝึกอบรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สมมติฐานการวิจัย

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการฝึกอบรมมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มขึ้น

สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกอบรวมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับดีถึงดีมาก
2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกอบรวมการดูแลสุขภาพตนเอง มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกอบรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยชุดฝึกอบรวมการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก

อภิปรายผล

จากการวิจัยเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้ชุดฝึกอบรวม ผู้วิจัยนำประเด็นมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการใช้ชุดฝึกอบรวมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง สรุปได้ว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติ 10 ประการได้ดีขึ้น ซึ่งจะเห็นได้จากนักเรียนมีแต่งกายเรียบร้อยขึ้น ใส่เสื้อผ้าสะอาดขึ้น รู้จักทำความสะอาดนักเรียนด้วยตนเอง พยายามตื่นให้เช้าขึ้นเพื่ออาบน้ำให้ทันก่อนมาโรงเรียน จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบขึ้น ดูแลความสะอาดของเล็บมือเล็บเท้าและไปตรวจวัดสายตาปีละ 1 ครั้ง ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการกินลูกอม ท็อฟฟี่ ขนมหวานลดลง แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน ลดการดื่มน้ำอัดลมและหันไปดื่มน้ำผลไม้แทน ลดการกินลูกอม ท็อฟฟี่ ขนมหวาน แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย พบว่านักเรียนรู้จักล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง ไม่ทาเล็บมาโรงเรียน ใช้ช้อนในการรับประทานอาหาร ด้านการรับประทานอาหารสุก สะอาด พบว่านักเรียนลดพฤติกรรมการรับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูปลง เข้าใจหลักโภชนาการ รับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่ และรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ และ

การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการ
 สำส่อนทางเพศ พบว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศศึกษามากขึ้น จะไม่ลองดื่มสุรา
 และด้านการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น พบว่านักเรียนปรับพฤติกรรมในการ
 ช่วยทำงานบ้าน รู้จักแบ่งปันของเล่นและขนมให้น้อง มีพฤติกรรมที่เปิดเผย กล้าแสดง
 ความคิดเห็น ร่วมทำกิจกรรมในบ้าน เช่น ช่วยแม่ไปตลาด ทำกับข้าว เข้าใจ ความรักความห่วงใย
 ของผู้ปกครองที่มีต่อตนเอง ด้านการป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท พบว่านักเรียนมี
 ความเข้าใจเกี่ยวกับอุบัติเหตุได้ดี มีความรู้ความเข้าใจเรื่องกฎจราจรมากขึ้น ขับขี่รถมอเตอร์
 ไซค์อย่างระมัดระวังสวมหมวกกันน็อกทุกครั้ง ไม่เล่นของมีคม มีความระมัดระวังในการเล่น
 และในการข้ามถนนการเดินทางเท้า ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
 พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นค่อนข้างมาก สามารถออกกำลังกายโดยการ
 เดินได้สัปดาห์ละ 3-4 วัน ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 20-30 นาที และซั้่นน้ำหนัก
 เป็นประจำ เพื่อควบคุมน้ำหนักตัวเอง ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ พบว่านักเรียน
 มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เข้าใจและยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต มี
 ความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น ร่าเริงแจ่มใ้ใจขึ้น ตั้งใจเรียน ไม่นั่งหลับเวลาเรียน กล้าคิดกล้าพูด
 กล้าตัดสินใจ ความวิตกกังวลลดลง ด้านมีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม พบว่า
 นักเรียนตระหนักถึงการใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด มีพฤติกรรมการทิ้งขยะเป็นที่ เป็นทางช่วย
 ตรวจตราการเปิด-ปิด ไฟ น้ำ ในห้องน้ำของโรงเรียน ทิ้งขยะในที่รองรับและไม่เด็ดดอกไม้
 ของโรงเรียน และรักษาความสะอาดของห้องนอนตัวเองได้ดี ผลจากการวิจัยที่พบว่าหลังการ
 ฝึกอบรมแล้วทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมเป็นไปในทิศทาง ที่ดีขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการ
 ฝึกอบรมเป็นกระบวนการเพิ่มประสิทธิภาพของบุคคลให้มีความรู้ทักษะและทัศนคติมากขึ้น
 สอดคล้องกับแนวคิดของพัฒนา สุขประเสริฐ (2540 : 4) ที่สรุปว่า การฝึกอบรม เป็น
 กระบวนการสำคัญที่จะช่วยพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้และความสามารถ ทักษะหรือความ
 ชำนาญตลอดจนประสบการณ์ ให้เหมาะสม เช่นเดียวกับแนวคิดของ นนทวัฒน์ สุขผล
 (2543 : 18) ที่สรุปว่า การฝึกอบรมเป็นกลวิธีในการถ่ายทอดประสบการณ์ทั้งด้านความรู้
 ทักษะ และทัศนคติที่ดีในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแก่ผู้เข้ารับการอบรม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และ
 เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ณีฐฐภาส
 พรหมมา (2553 : 68) ที่พบว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติทั้ง โดยรวมและราย
 ชื่อสุขบัญญัติอยู่ในระดับสูงและมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง นอกจากนี้ความรู้
 กับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติของนักเรียนโดยรวมมีความสัมพันธ์ต่อกัน เชิงบวก

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของนวพร เทพแก้ว (2549 : 68) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวมอยู่ในระดับดี และการปฏิบัติรายด้านที่อยู่ในระดับดี

2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หลังการใช้ชุดฝึกอบรมการดูแลพฤติกรรมตนเอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเองดีขึ้นจากก่อนได้รับการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากชุดฝึกอบรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีกระบวนการเพิ่มประสิทธิภาพของนักเรียน ให้มีความรู้ทักษะและทัศนคติมากขึ้นเกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตามสุขบัญญัติ 10 ประการ โดยมีใบความรู้เรื่องสุขบัญญัติ และ เนื้อหาใน PowerPoint ที่ให้นักเรียนได้เห็นภาพจริงวิธีการปฏิบัติจริงเกี่ยวกับการดูแลตนเอง จากเนื้อหาในชุดฝึกอบรมที่ครบถ้วน จึงทำให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมดูแลตนเองหลังการใช้ชุดฝึกอบรมได้ดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของพัฒนา สุขประเสริฐ (2540 : 4) ที่สรุปว่า การฝึกอบรม เป็นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยพัฒนาหรือฝึกฝนให้บุคคลให้มีความรู้และความสามารถ ทักษะหรือความชำนาญตลอดจนประสบการณ์ให้เหมาะสมกับการทำงาน รวมถึงก่อให้เกิดความรู้สึก เช่น ทัศนคติหรือเจตคติที่ดีต่อการปฏิบัติงาน อันจะส่งผลให้บุคลากรมีประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี และสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเรม (The Theory of Self-care) โอเรม (Orem, 1985 : 38-41) ผู้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ กล่าวว่า การดูแลตนเองเป็นแนวคิดของการกระทำที่เกิดจากความตั้งใจมีเป้าหมายมีระบบระเบียบเป็นขั้นตอนและเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพจะมีส่วนช่วยให้โครงสร้างหน้าที่และพัฒนาคำเนินได้ถึงขีดสูงสุดของแต่ละบุคคลซึ่งการเรียนรู้จากสถานการณ์จริงด้วยการกระทำกิจกรรมนั้นๆ ในแต่ละวัน เพื่อที่จะนำมาจัดการกับตนเองและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาและสามารถดำเนินชีวิตต่อไปด้วยความผาสุกทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุชาดา วงศ์สวัสดิ์ และเพ็ญรุ่ง ศรีทรัพย์พานิช (2554 : 69) ที่พบว่าในภาพรวมนักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติในระดับดี (ร้อยละ 82.7) มีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในระดับปานกลาง (ร้อยละ 86.5) สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรพิน กนิษฐวงศ์ (2550 : 78) ที่พบว่านักเรียนมีความรู้ระดับปานกลางส่วนระดับความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 81.70 ด้านทัศนคติการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีระดับทัศนคติการดูแลตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติระดับสูง ร้อยละ 85.5 และนักเรียนมี

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 76.50 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของพิมพ์ใจ วิญญพาสา (2549 : 78) ที่พบว่า นักเรียนในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง ระดับเงิน และระดับทองแดง มีความรู้และการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้ความคิดเห็น และการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 โดยที่นักเรียนหญิงมีความรู้ความคิดเห็นและการปฏิบัติตัวดีกว่า นักเรียนชาย สอดคล้องกับผลการวิจัยของณัฐภาส พรพมา (2553 : 68) ที่พบว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติทั้งโดยรวมและรายข้อสุขบัญญัติอยู่ในระดับสูงและมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง นอกจากนี้ความรู้กับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติของนักเรียนโดยรวมมีความสัมพันธ์ต่อกัน เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Cronbach, Maning, and Shannon (2010 : 12-13) ผลการวิจัยพบว่า การศึกษา ในเรื่องการมีผลก่อนข้างดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความรู้โภชนาการ วิธีการเกี่ยวกับการลดอาหาร ความคาดหวังเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และ ประสิทธิภาพผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง ผลกระทบทางด้านทัศนคติหรือผลกระทบโดยรวมเป็นไปในทางที่ดี ผลกระทบต่อโครงการศึกษาด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการมีแนวโน้มลดลง ส่วนผลกระทบในการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงในขณะลดน้ำหนักไปในทางที่ดี

3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้วยชุดฝึกอบรมการดูแลสุขภาพของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านเนื้อหาส่งผลให้นักเรียนมีความเข้าใจสุขบัญญัติ 10 ประการมากขึ้น ด้านการจัดกิจกรรมนักเรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างมีความสุขและรู้สึกภูมิใจมากเมื่อตอบคำถามได้ถูกต้อง ด้านการนำความรู้ไปใช้ นักเรียนมีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้ ดังนั้นในการเรียนรู้โดยใช้ชุดฝึกอบรมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองทำให้นักเรียนได้รับความรู้มีความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ตามสุขบัญญัติทั้ง 10 ประการ จึงทำให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ที่อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากชุดฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้นช่วยให้ผู้เรียน ได้ศึกษาทำกิจกรรมและประเมินผลด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ และสามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามที่กำหนดไว้ในจุดประสงค์ของชุดฝึกอบรมดูแลสุขภาพพฤติกรรมตัวเอง ประกอบด้วย การแนะนำ การใช้จุดประสงค์เนื้อหา กิจกรรม

และการประเมินผล นอกจากนี้การจัดกิจกรรมทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเองและมีเนื้อหาเป็นเรื่องใกล้ตัวนักเรียนที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ซึ่งการดูแลตนเองเป็นเรื่องการปฏิบัติในกิจกรรมที่นักเรียนจะต้องกระทำเพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิตสุขภาพและสวัสดิภาพของตน ดังนั้นการดูแลตนเองจึงเป็นการกระทำที่ตั้งใจและมีเป้าหมาย (Deliberate Action) เมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพจะมีส่วนช่วยให้โครงสร้างหน้าที่และพัฒนาการของแต่ละบุคคลดำเนินไปถึงขีดสูงสุด เช่นเดียวกับแนวคิดของประเวศ วะสี (2542 : 4) ที่ได้อธิบายว่าสุขภาพเป็นสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งกาย ซึ่งหมายถึงร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลังไม่เป็นโรค ไม่พิการ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ครูผู้สอนสามารถนำชุดฝึกอบรวมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองสำหรับนักเรียนในช่วงชั้นอื่น ๆ ได้

1.2 ในการจัดทำชุดฝึกอบรวมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ไปใช้ครูผู้สอนควรศึกษาขั้นตอนในการใช้ให้เข้าใจ มีการวางแผนการใช้และมีการใช้อย่างจริงจัง จึงจะทำให้ชุดฝึกอบรวมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองนั้นเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

1.3 ครูควรเตรียมกิจกรรมเพิ่มเติมไว้ เพื่อแก้ปัญหาที่จะเกิดขึ้นในการจัดกิจกรรมด้วยชุดฝึกอบรวมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง

1.4 ควรมีการใช้สื่อที่หลากหลายร่วมกับการใช้ชุดฝึกอบรวม เช่น บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาค้นคว้าเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.2 ควรมีการติดตามผลพฤติกรรมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระยะเวลา 3 เดือน หรือ 6 เดือน ว่านักเรียนมีพฤติกรรมคงอยู่หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

2.3 ควรมีการวิจัยปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการใช้ชุดฝึกอบรวมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้เรียนและครูผู้สอน เพื่อนำผลการวิจัยมาพัฒนาชุดฝึกอบรวมให้มี

คุณภาพยิ่งขึ้น

2.4 ควรมีการศึกษาวิธีการสอนอื่นๆ ในการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับการใช้ชุดฝึกอบรม เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY