

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามตัวแปรเกี่ยวกับเพศ โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามเรื่อง การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบด้วย ส่วนที่ 1 สถานภาพของนักเรียน เป็นแบบเลือกตอบ และส่วนที่ 2 การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ครูคุณวุฒิ ทางด้านสุขศึกษา จำนวน 9 คน ตรวจสอบพิจารณาให้คำแนะนำและความเห็นชอบ เมื่อปรับปรุงเสร็จได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพื่อแก้ไขให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น หลังจากนั้นจึงนำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างประชากรซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2528 จำนวน 30 คน จากโรงเรียนมัธยมศึกษา แบบสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร 10 โรงเรียน โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้แบบสอบถามกลับคืนมาทั้งสิ้น 380 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ต่อจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ตามโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เอสทีเอสเอสเอ็กซ์ (SPSSX - Statistical Package for the Social Sciences X) ของสถาบันบริการคอมพิวเตอร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในส่วนที่ 1 สถานภาพของนักเรียน ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ส่วนที่ 2 การดูแลสุขภาพตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โดยใช้ค่าที (t-test) ทดสอบความมีนัยสำคัญ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพของนักเรียน
 บิดาส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา แต่มารดาส่วนใหญ่มีการศึกษา
 อยู่ในระดับประถมศึกษา

2. การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่ดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ ทั้งใน
 สิ่งที่ดีการปฏิบัติ และในสิ่งที่ไม่การปฏิบัติ
 สำหรับข้อที่นักเรียนดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดีมาก เรียงตามลำดับ
 มีดังนี้

- 2.1 สิ่งที่ดีการปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติตนในข้อ
 - 2.1.1 ฉันเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่หลังอาบน้ำ
 - 2.1.2 เวลาอาบน้ำฉันทำความสะอาดทุกส่วนของร่างกาย
 - 2.1.3 ฉันดูแลรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ
 - 2.1.4 ฉันเอาใจใส่ดูแลรักษาความสะอาดของผิวหนัง
- 2.2 สิ่งที่ไม่การปฏิบัติ นักเรียนหลีกเลี่ยงไม่ปฏิบัติตนในข้อ
 - 2.2.1 ฉันใช้ยาอันตรายโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์
 - 2.2.2 ฉันเคยสูบบุหรี่

นอกจากนี้ ยังพบอีกว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปฏิบัติตนในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองทั้งในสิ่งที่ดีการปฏิบัติและในสิ่งที่ไม่การปฏิบัติดีสุดเพียงแต่เกณฑ์พอใช้ และไม่มีข้อที่นักเรียนดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ไม่ดีเลย

3. การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 ในกรุงเทพมหานคร

3.1 นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่ดูแลสุขภาพตนเองอยู่ใน
 เกณฑ์ ทั้งในสิ่งที่ดีการปฏิบัติ และในสิ่งที่ไม่การปฏิบัติ
 สำหรับข้อที่นักเรียนชายดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดีมาก เรียงตามลำดับ
 มีดังนี้

- 3.1.1 สิ่งที่ดีการปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติตนในข้อ
 1. ฉันเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่หลังอาบน้ำ
 2. เวลาอาบน้ำฉันทำความสะอาดทุกส่วนของร่างกาย
 3. ฉันดูแลรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ
- 3.1.2 สิ่งที่ไม่การปฏิบัติ นักเรียนหลีกเลี่ยงไม่ปฏิบัติตนในข้อที่ว่า
 ฉันใช้ยาอันตรายโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์

นอกจากนี้ ยังพบว่า นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปฏิบัติตนในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองทั้งในสิ่งที่ควรปฏิบัติและในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติค่าสุดเพียงแต่เกณฑ์พอใช้ และไม่เชื่อว่าที่นักเรียนดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ไม่ดีเลย

3.2 นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่ดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดีทั้งในสิ่งที่ควรปฏิบัติ และในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ สำหรับข้อที่นักเรียนดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดีมาก เรียงตามลำดับ

มีดังนี้

3.2.1 สิ่งที่ควรปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติตนในข้อ

1. เวลาอาบน้ำฉันทำความสะอาดทุกส่วนของร่างกาย
2. ฉันเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่หลังอาบน้ำ
3. ฉันดูแลรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ
4. ฉันเอาใจใส่ดูแลรักษาความสะอาดของผิวหนัง
5. ฉันสังเกตและระวังกลิ่นตัวของตนเอง
6. ฉันระมัดระวังเรื่องความสะอาดในการใช้ห้องน้ำห้องส้วม
7. ฉันพยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ทั้งที่บ้านและที่

โรงเรียน

3.2.2 สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ นักเรียนหลีกเลี่ยงไม่ปฏิบัติตนในข้อ

1. ฉันใช้ยาอันตรายโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์
2. ฉันเคยสูบบุหรี่
3. ฉันเคยดื่มเหล้า

นอกจากนี้ ยังพบว่า นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปฏิบัติตนในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองทั้งในสิ่งที่ควรปฏิบัติและในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติค่าสุดเพียงแต่เกณฑ์พอใช้ และไม่เชื่อว่าที่นักเรียนดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ไม่ดีเลย

4. การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร ปรากฏว่าทั้งในสิ่งที่ควรปฏิบัติและในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ นักเรียนชายและนักเรียนหญิงดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดี ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

การอภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยเฉพาะประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนทั้งชายและหญิงดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์มาก 6 ข้อ อยู่ในเกณฑ์ 55 ข้อ อยู่ในเกณฑ์พอใช้ 9 ข้อ และไม่มีข้อที่นักเรียนดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ไม่ดี จะเห็นได้ว่านักเรียนส่วนใหญ่มีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ (55 ข้อจาก 70 ข้อ) ซึ่งเป็นที่น่าพอใจอย่างยิ่ง นอกจากนี้นักเรียนยังมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์มากถึง 6 ข้อ การที่นักเรียนสามารถดูแลสุขภาพตนเองก็เป็นส่วนใหญ่ อาจเนื่องมาจาก

1.1 เมื่อพิจารณาตามเนื้อเรื่องในหลักสูตรวิชาสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 จะเห็นได้ว่าข้อกำหนดการดูแลสุขภาพตนเองจำนวน 70 ข้อ ในแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีทั้งสิ่งที่ควรปฏิบัติและสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัตินั้นเกี่ยวข้องกับเนื้อหาในทุกหัวข้อเรื่องซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เคยเรียนมาแล้ว การที่นักเรียนมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์นั้นอาจแสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของการใช้หลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา ซึ่งเริ่มและกระทำต่อเนื่องมาเป็นเวลาช้านาน นอกจากนี้ยังมีการปรับปรุงเพื่อให้สนองต่อความต้องการของผู้เรียนและสภาพของสังคม ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 นั้น มีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนซึ่งกำลังอยู่ในช่วงของวัยรุ่นได้มีบุคลิกภาพที่ดีงาม มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีสุนทรีย์และอุปนิสัยที่พึงประสงค์ (กระทรวงศึกษาธิการ 2524: 81) อันจะส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพดีและช่วยปลูกฝังทัศนคติที่ดีทางด้านสุขภาพให้แก่เด็กนักเรียนซึ่งอาจจะเรียนต่อในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อาชีวศึกษา หรือออกไปประกอบอาชีพและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขต่อไป นอกจากนี้เนื้อหาวิชาและกระบวนการของหลักสูตรยังเน้นการพัฒนาบุคคลอีกด้วย เนื่องจากนักเรียนวัยนี้เป็นวัยรุ่นหลักสูตรจึงมุ่งพัฒนาเด็กทั้งทางร่างกายและสติปัญญา นอกเหนือไปจากพัฒนาการหรือการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ โดยสอนให้เด็กรู้จักวิเคราะห์ปัญหาและสามารถแก้ไขได้ ตลอดจนสามารถนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้ในการปรับปรุงแนวทางการดำรงชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

1.2 ปัจจุบันการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาในโรงเรียนมัธยมได้มีการพัฒนา โดยปรับปรุงทั้งทางด้านหลักสูตร กระบวนการสอน และสื่อการเรียนต่าง ๆ มุ่งให้นักเรียน ได้มีส่วนร่วมในบทเรียนมากขึ้น รวมทั้งมีการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียน เกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางด้านความรู้ ทักษะและการปฏิบัติตาม จุดมุ่งหมายของหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 โดยเฉพาะอย่างยิ่งในข้อ " เพื่อให้มีความรู้และทักษะเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเกิด เป็นสุขนิสัยโดยยึดถือเหตุผลทางวิทยาศาสตร์เป็นหลัก " (กระทรวงศึกษาธิการ 2524: 85)

1.3 นอกจากการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาตามหลักสูตรทั้งที่กล่าวมาแล้ว บรรดาโรงเรียนมัธยมต่าง ๆ ยังได้ปรับปรุงในด้านการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ และการจัดบริการสุขภาพ เพื่อดำรงรักษาและพัฒนาสุขภาพของนักเรียน ซึ่งรวมเรียกว่า โครงการสุขภาพในโรงเรียน (school health programs) นับเป็นตัวอย่างหรือห้อง ปฏิบัติการที่สำคัญสำหรับการเรียนการสอนสุขศึกษาภายในห้องเรียนอีกด้วย นอกจากนี้ยังมี โครงการสุขศึกษาสายการศึกษาที่จะช่วยกระตุ้นให้โรงเรียนทุกระดับได้จัดหรือปรับปรุงโครงการ สุขภาพในโรงเรียนให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น สิ่งเหล่านี้ผู้วิจัยมีความน่าจะส่งผลให้นักเรียนสามารถ ดูแลสุขภาพตนเองดีขึ้นได้

1.4 สำหรับนักเรียนเองนั้น เนื่องจากกำลังอยู่ในวัยรุ่น อายุประมาณ 14 - 16 ปี มีการเจริญเติบโต มีพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อปรับตัวให้พร้อมในระย ะวัยรุ่น เด็กจึงมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถใช้ ความคิดของตนเองได้อย่างมีเหตุผล สนใจที่จะเรียนรู้สิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ต้องการทำตนให้ ประทับใจแกผู้อื่นจึงพยายามปรับปรุงตนเอง สนใจรูปร่างและรูปร่างก็เอาใจใส่ตนเองมากขึ้น (ทวีรัสมิ์ ธนาคม: 290) นอกจากนั้นเด็กในวัยนี้ยังเริ่มตระหนักและเห็นความสำคัญของการ มีสุขภาพดี เด็กจึงมีความสนใจในการระวังรักษาตนเองซึ่งจะช่วยส่งผลให้การดูแลสุขภาพตนเอง ดีขึ้นด้วย

1.5 ในปัจจุบันเป็นสมัยที่วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางด้านต่าง ๆ เจริญ ก้าวหน้ามากขึ้นกว่าในสมัยก่อนเป็นอันมาก โดยเฉพาะทางด้านวิชาศาสตร์สุขภาพก็ได้มีการ ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงให้ทันสมัยและเหมาะสมกับสภาพการณ์ของบุคคลและสังคม จึงอาจกล่าว ได้ว่า หลักสูตรและการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาได้ถูกปรับปรุงขึ้นมา จึงเป็นผลให้นักเรียนมี การดูแลสุขภาพตนเองดีขึ้นด้วย



2. จากผลการเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ เช่น

2.1 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงเป็นตัวอย่างประชากรที่อยู่ในวัยเดียวกันและเป็นนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนสหศึกษาจึงทำให้นักเรียนชายและนักเรียนหญิงดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องที่สำคัญ ๆ สำหรับเด็กวัยนี้ใกล้เคียงกันหรือไม่แตกต่างกัน เกี่ยวกับเรื่องนี้

สุชาติ โสภประยูร (2507: 24 - 25) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียน 20 แห่งในเขตจังหวัดพระนครและธนบุรีที่มีต่อวิชาสุขศึกษา ผลการศึกษาพบว่านักเรียนทั้งชายและหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทุกระดับชั้นให้ความสนใจต่อเนื้อหาวิชาสุขศึกษาโดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์และใกล้เคียงกันเป็นส่วนมาก จากผลการวิจัยนี้ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าถ้าให้นักเรียนให้ความสนใจต่อเนื้อหาวิชาสุขศึกษาอยู่ในเกณฑ์และใกล้เคียงกันแล้วก็น่าจะมีผลทำให้การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่ใกล้เคียงกันไปด้วย

2.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นวัยรุ่นซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมทั้งมีพฤติกรรมต่าง ๆ ใกล้เคียงกัน มักจะได้อิทธิพลจากหมู่คณะ ดังนั้นเด็กในวัยนี้จึงมีความรู้สึกนึกคิดและจิตใจใกล้เคียงกัน (สุชา จันทน์เอม และ สุรางค์ จันทน์เอม 2521: 71) นอกจากนี้ยังมีความกลัวที่จะแตกต่างจากผู้อื่น เด็กวัยนี้จึงไม่ชอบการแข่งขัน ไม่ชอบการเปรียบเทียบ และต้องการทำตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ (จริยาวัตร กมพยภัทร์ และ อูม ลมพยภัทร์ 2525: 311) จึงอาจเป็นอีกเหตุผลหนึ่งซึ่งทำให้การดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่แตกต่างกัน

3. อย่างไรก็ตาม นักเรียนกลุ่มนี้ยังต้องมีการปรับปรุงการดูแลสุขภาพตนเองอีก เนื่องจากการที่นักเรียนยังมีการดูแลสุขภาพตนเองในบางข้ออยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งควรจะปรับปรุงนั้นอาจเนื่องมาจากนักเรียนไม่เห็นความสำคัญในเรื่องเหล่านั้นเท่าที่ควร ในบางข้อผู้วิจัยเห็นว่า เป็นเรื่องที่สำคัญต่อสุขภาพของนักเรียนมาก เช่น ฉันทิมน้ำอัดลม ฉันทิมน้ำอาหารและฉันทิมน้ำเครื่องดื่มที่ผสมสี ซึ่งทั้ง 2 ข้อนี้เป็นข้อที่ไม่ควรปฏิบัติ การที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากปัจจุบันสื่อมวลชนต่าง ๆ มีการโฆษณาชวนเชื่ออย่างมาก ประกอบกับเด็กวัยนี้เป็นวัยที่ชอบเลียนแบบ อยากรู้ อยากทดลอง จึงทำให้เกิดความเข้าใจผิดคิดว่าสิ่งที่ปฏิบัตินั้นเป็นสิ่งที่ดี เด็กจึงถูกชักจูงได้ง่าย สิ่งเหล่านี้ผู้วิจัยคิดว่าน่าจะแก้ไขได้ ถ้าได้มีการร่วมมือกันทุกฝ่ายทั้งครูและผู้บริหารโรงเรียนใดตระหนักถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นเพื่อให้นักเรียนรู้ถึงคุณค่าของการดูแล

สุขภาพตนเองที่ถูกต้อง นอกจากนั้นครูและผู้บริหารองค์การจะเป็นตัวอย่างที่ดีให้นักเรียนได้ปฏิบัติตามอีกด้วย

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากผลของการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่มีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดี มีส่วนน้อยอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และบางส่วนอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ซึ่งการที่จะต้องปรับปรุง ดังนั้นโรงเรียนควรมีการปรับปรุงการเรียนการสอนสู่สุขภาพให้ดียิ่งขึ้นทั้งทางด้านวิธีการสอน เทคนิคการเรียนการสอนและอุปกรณ์สื่อการเรียนต่าง ๆ ที่สามารถทำให้นักเรียนหันมาสนใจดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น

2. โรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครควรนำผลการวิจัยเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเหล่านี้มาเป็นส่วนประกอบในการวางแผนงานเพื่อปรับปรุงโครงการสุขภาพในโรงเรียนด้วย

3. โรงเรียนควรจัดหรือปรับปรุงโครงการสุขภาพในโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนมีการดูแลสุขภาพตนเองให้ดีขึ้นในเรื่องต่อไปนี้

3.1 เรื่องการเรียนการสอนสู่สุขภาพ ผู้บริหารควรให้การสนับสนุนแก่ครูผู้สอนในด้านวิชาการและการปฏิบัติงานเพื่อเป็นกำลังใจ สนับสนุนครูและนักเรียนให้จัดกิจกรรมพิเศษเพื่อเสริมหลักสูตรวิชาสุขภาพให้มากยิ่งขึ้น

3.2 เรื่องการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ ควรให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการพัฒนาความสะอาดของโรงเรียน จัดชุมนุมหรือชมรมสู่สุขภาพ เพื่อช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะอยู่เสมอ จะทำให้เกิดความร่วมมือและนักเรียนมีส่วนช่วยรับผิดชอบร่วมกัน

3.3 เรื่องการจัดบริการสุขภาพ นอกจากโรงเรียนควรปรับปรุงกิจกรรมต่าง ๆ ในการให้บริการสุขภาพให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นแล้ว โรงเรียนอาจจัดโครงการต่าง ๆ ขึ้น เช่น โครงการเพื่อนช่วยเพื่อนหรือพี่ช่วยน้อง โครงการอาสาพัฒนาสุขภาพ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนรวมถึงทุก ๆ คนในโรงเรียนมีโอกาสได้รับบริการสุขภาพอย่างครบถ้วน

4. โรงเรียนควรมีการร่วมมือและประสานงานกับผู้บริหาร เพื่อให้นักเรียนมีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นเรื่องการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียน

กับบ้านและชุมชนเพื่อสร้างสุขนิสัยและการปฏิบัติทางด้านสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสตรีหรือโรงเรียนชายโดยเฉพาะ เพื่อนำผลการวิจัยมาเปรียบเทียบผลการวิจัยในครั้งนี้
2. การศึกษาเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตเมืองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตชนบท
3. การใช้วิธีการศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองหลาย ๆ วิธีประกอบกัน เช่น วิธีสังเกต วิธีสัมภาษณ์ จะช่วยทำให้ผลการวิจัยสมบูรณ์และถูกต้องแน่นอนมากยิ่งขึ้น
4. การมีการศึกษาและวิเคราะห์ถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน เช่น การเลี้ยงดู ความเชื่อต่าง ๆ สื่อมวลชน ฯลฯ
5. การมีการศึกษาโครงการสุขภาพในโรงเรียนในค่านต่าง ๆ ว่ามีส่วนเอื้ออำนวยให้นักเรียนสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ดียิ่งขึ้นมากน้อยเพียงใด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย