

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา มี 5 ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ความมุ่งหมายของการวิจัย
2. การดำเนินการวิจัย
3. สรุปผลการวิจัย
4. อภิปรายผล
5. ข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้หลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ดังนี้
  - 2.1 เปรียบเทียบความฉลาดทางสุขภาวะของนักเรียนที่เรียนด้วยหลักสูตรเสริมระหว่างหลังเรียนกับก่อนเรียน
  - 2.2 เปรียบเทียบความฉลาดทางสุขภาวะของนักเรียนที่เรียนด้วยหลักสูตรเสริมกับระดับขั้นการพัฒนาความฉลาดทางสุขภาวะ
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนด้วยหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา

## การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการในลักษณะของการวิจัยและพัฒนา 4 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาสำรวจข้อมูลพื้นฐาน 2) การพัฒนาร่างหลักสูตรเสริม 3) การทดลองใช้หลักสูตรเสริม และ 4) การปรับปรุงหลักสูตรเสริม

### ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสำรวจข้อมูลพื้นฐาน

ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินงานเป็น 2 ขั้นตอนย่อย คือ

#### 1. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง

การดำเนินการวิจัยในขั้นตอนนี้ เป็นการศึกษาค้นคว้าข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นในการพัฒนาโครงสร้างหลักสูตรเสริมให้สอดคล้องกับปัญหา และความจำเป็นทางการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาหลักสูตรเสริม แนวคิดเกี่ยวกับความฉลาดทางสุขภาวะ องค์ประกอบของความฉลาดทางสุขภาวะระดับการพัฒนา ความฉลาดทางสุขภาวะ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง จากนั้นรวบรวมสาระสำคัญที่ได้ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาโครงสร้างหลักสูตรเสริมต่อไป

#### 2. ศึกษาองค์ประกอบเชิงประจักษ์ของความฉลาดทางสุขภาวะ

ของนักเรียนระดับประถมศึกษาเพื่อยืนยันองค์ประกอบของความฉลาดทางสุขภาวะ จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบวัดความฉลาดทางสุขภาวะที่ครอบคลุมองค์ประกอบของความฉลาดทางสุขภาวะที่ได้ศึกษาไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนระดับประถมศึกษาของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรสาคร จำนวน 380 คน นำคะแนนที่ได้มากำหนดเป็นเกณฑ์การจำแนกระดับขั้นการพัฒนาความฉลาดทางสุขภาวะของนักเรียนตามแนวแนวคิดของ Nutbeam

### ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาร่างหลักสูตรเสริม

ในขั้นตอนนี้เป็นการนำข้อมูลพื้นฐานที่ผ่านการตรวจสอบยืนยันจากผู้เชี่ยวชาญแล้วมาเขียนเป็นร่างหลักสูตรเสริม ทำการตรวจสอบร่างหลักสูตรเสริม และปรับปรุงร่างหลักสูตรเสริมก่อนนำไปทดลองใช้จริง ซึ่งร่างหลักสูตรเสริม ประกอบด้วย

1) หลักสูตรเสริม ประกอบด้วย หลักการของหลักสูตรเสริม จุดมุ่งหมายของหลักสูตรเสริม โครงสร้างของหลักสูตรเสริม แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ 2) เอกสารประกอบหลักสูตรเสริม ประกอบด้วย 2.1) แผนการ

จัดการเรียนรู้ ซึ่งแผนการจัดการเรียนรู้หนึ่งๆ ประกอบด้วย ลำดับที่ของแผน ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง สารการเรียนรู้ ระยะเวลาที่ใช้สอน สารสำคัญ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ และการประเมินผล 2.2) คำแนะนำสำหรับผู้สอนในการนำหลักสูตรไปใช้ จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน ดำเนินการตรวจสอบร่างหลักสูตรเสริม โดยประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของร่างหลักสูตรเสริม พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่า ร่างหลักสูตรเสริมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุดและดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง .80-1.00 จากนั้นทำการปรับปรุงแก้ไขร่างหลักสูตรเสริมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

### ขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้หลักสูตรเสริม

ขั้นตอนนี้เป็นการนำหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านสงเปือยภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ที่มีคะแนนความฉลาดทางสุขภาวะต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 30 คน โดยใช้แบบแผนการทดลองกลุ่มเดียวแบบทดสอบก่อน-หลังการใช้หลักสูตร (One group pretest-posttest design) และนำคะแนนจากการทดสอบ มาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางสุขภาวะระหว่างก่อนและหลังเรียน โดยใช้การทดสอบ t-test แบบ Dependent Samples เปรียบเทียบความฉลาดทางสุขภาวะหลังเรียนกับเกณฑ์ เปรียบเทียบความพึงพอใจต่อการเรียนด้วยหลักสูตรเสริม โดยเทียบกับเกณฑ์ และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการสังเกต การสัมภาษณ์ การประเมินชิ้นงาน และการเขียนบันทึกการเรียนรู้ ของนักเรียนโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

### ขั้นตอนที่ 4 การปรับปรุงหลักสูตรเสริม

หลังจากนำหลักสูตรเสริมไปทดลองใช้แล้ว ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้หลักสูตรเสริมมาประเมินผล และดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรเสริมให้สมบูรณ์อีกครั้งหนึ่งตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยปรับปรุงหลักการ กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลของหลักสูตรเสริมให้ชัดเจน ให้มีความสอดคล้องสัมพันธ์กัน และสามารถนำไปพัฒนาผู้เรียนได้อย่างแท้จริง เป็นหลักสูตรเสริมที่มีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมความฉลาดทางสุขภาวะสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

## สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

### ขั้นตอนที่ 1 ผลการพัฒนาหลักสูตรเสริม

ผลการพัฒนาหลักสูตรเสริมที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย ประเด็นสำคัญ ดังนี้

#### 1. หลักสูตรเสริม หลักสูตรเสริมที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย

6 องค์ประกอบ คือ 1) หลักการของหลักสูตร 2) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 3) โครงสร้างของหลักสูตร ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ จำนวน 6 หน่วย ได้แก่ หน่วยที่ 1 เรื่อง รู้และเข้าใจเรื่องสุขภาพ เวลา 6 ชั่วโมง หน่วยที่ 2 เรื่อง เข้าถึงข้อมูลสุขภาพ เวลา 8 ชั่วโมง หน่วยที่ 3 เรื่อง สื่อสารข้อมูลสุขภาพ เวลา 6 ชั่วโมง หน่วยที่ 4 เรื่อง ตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพ เวลา 6 ชั่วโมง หน่วยที่ 5 เรื่อง จัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ เวลา 6 ชั่วโมง และหน่วยที่ 6 เรื่อง รู้เท่าทันสื่อ เวลา 4 ชั่วโมง 4) แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 5) สื่อการเรียนรู้ และ 6) การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ และแผนการจัดการเรียนรู้ แผนการจัดการเรียนรู้ มีจำนวน 20 แผน ซึ่งแผนการจัดการเรียนรู้หนึ่งๆ ประกอบด้วย

- 1) ลำดับที่ของแผน 2) ผลการเรียนรู้ 3) สารการเรียนรู้ 4) ระยะเวลาที่ใช้สอน
- 5) สารสำคัญ 6) ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 7) สื่อการเรียนรู้ และ
- 8) การประเมินผล

#### 2. เอกสารประกอบหลักสูตรเสริมเป็นเอกสาร ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นมีดังนี้

คู่มือการใช้หลักสูตรเสริม เป็นเอกสารเกี่ยวกับเกี่ยวส่วนประกอบของหลักสูตรพอสังเขป แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับเทคนิค กระบวนการและวิธีสอนที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตรเสริม รวมทั้งแบบวัดความฉลาดทางสุขภาพ และเกณฑ์การให้คะแนนตลอดทั้งคำแนะนำสำหรับผู้สอนในการนำหลักสูตรไปใช้

3. ผลการประเมินความเหมาะสมของร่างหลักสูตรเสริมที่พัฒนาขึ้น โดยผู้เชี่ยวชาญ ผลปรากฏว่า ความถูกต้องเหมาะสมของโครงร่างหลักสูตรเสริม มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.60-5.00 อยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อคำถาม

4. ผลการประเมินดัชนีความสอดคล้องของโครงร่างหลักสูตรเสริม ก่อนนำไปทดลองใช้ ผลปรากฏว่า ดัชนีความสอดคล้องของโครงร่างหลักสูตรเสริม มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.80-1.00 มีความสอดคล้องทุกข้อคำถาม

## 5. ผลการประเมินความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้

หลักสูตรเสริม ก่อนนำไปทดลองใช้ ผลปรากฏว่า ความสอดคล้องของแผนการจัดการเรียนรู้ หลักสูตรเสริม มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.40–5.00 มีความสอดคล้องอยู่ในระดับมาก และมากที่สุด

### ขั้นตอนที่ 2 ผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริม

ผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริมที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย ประเด็นสำคัญ ดังนี้

#### 1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1.1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาดทางสุขภาวะ ระหว่างก่อนและหลังเรียน พบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง มีความฉลาดทางสุขภาวะหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.2 ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางสุขภาวะของนักเรียน ที่เรียนด้วยหลักสูตรเสริมกับระดับขั้นการพัฒนาความฉลาดทางสุขภาวะ พบว่า นักเรียนมีคะแนนหลังเรียนอยู่ในระดับปฏิสัมพันธ์ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 ซึ่งมีคะแนนความฉลาดทางสุขภาวะ เท่ากับ 52.66 คะแนน และระดับวิจารณ์ญาณ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 96.67 คะแนนความฉลาดทางสุขภาวะอยู่ระหว่าง 72.27–95.82 คะแนน ดังนั้นมีการพัฒนาอยู่ในระดับขั้นที่สูงขึ้น

1.3 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความพึงพอใจที่มีต่อการเรียน ด้วยหลักสูตรเสริมกับเกณฑ์ พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดโดยพิจารณา ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้าน เท่ากับ 4.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .11 อยู่ในระดับมากที่สุด สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### 2. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

จากการสังเกต การสัมภาษณ์ การประเมินชิ้นงาน และการเขียน บันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ของผู้เรียน ในกลุ่มทดลองทุกคน แล้วคัดเลือกข้อความที่สะท้อนความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน ระหว่างการเรียนการสอน จากนั้นนำข้อความทั้งหมดมาจัดหมวดหมู่และพิจารณา ความสัมพันธ์ของข้อมูลส่วนต่างๆ เพื่อสรุปผลการพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง

สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา พบว่า ความคิดที่นักเรียนได้สะท้อนออกมาแสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

### ขั้นตอนที่ 3 ผลการปรับปรุงหลักสูตรเสริม

หลังจากนำหลักสูตรเสริมไปทดลองใช้แล้ว ผู้วิจัยทำการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้หลักสูตรเสริมมาประเมินผล และดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรเสริมให้สมบูรณ์อีกครั้งหนึ่งเพื่อให้ได้หลักสูตรเสริมที่มีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมความฉลาดทางสุขภาวะ สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

### อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา มีประเด็นที่นำมาอภิปรายผล ดังนี้

#### 1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความฉลาดทางสุขภาวะ รวมทั้งการสำรวจสภาพปัจจุบันด้านความฉลาดทางสุขภาวะของนักเรียนระดับประถมศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบวัดความฉลาดทางสุขภาวะ Nutbeam D. (2000, อ้างถึงใน ขวัญเมือง แก้วดำเกิง และนฤมล ตรีเพชรศรีอุไร, 2554, หน้า 85-98) ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับข้อความใหม่ไปสำรวจ พบว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางสุขภาวะ ทั้ง 6 ด้านสามารถนำมาจัดเรียงลำดับใหม่ตามความบกพร่อง ดังนี้ ด้านความรู้ ความเข้าใจ ด้านทักษะการตัดสินใจ ด้านการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ ด้านทักษะการสื่อสารข้อมูลสุขภาพ ด้านการรู้เท่าทันสื่อ และด้านทักษะการจัดการตนเอง และแบบวัดความฉลาดทางสุขภาวะ 4 ด้าน จาก 6 ด้าน คือ ด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ด้านทักษะการสื่อสาร ด้านทักษะการจัดการตนเอง และด้านความรู้เท่าทันสื่อ มีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูงมาก (0.76) สอดคล้องกับการศึกษาของ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2543, หน้า 209)

ที่กล่าวว่า ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบมีค่ามากกว่า 0.70 จึงเป็นแบบทดสอบที่เชื่อมั่นได้ จึงสามารถนำไปใช้วัดความฉลาดทางสุขภาวะ สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาได้ แสดงว่าองค์ประกอบของความฉลาดทางสุขภาวะ มีความเหมาะสมกับองค์ประกอบของความฉลาดทางสุขภาวะ สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ในส่วนของด้านทักษะการตัดสินใจเพื่อสุขภาพ การวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดความฉลาดทางสุขภาวะด้านนี้มีลักษณะเป็นแบบสถานการณ์ 4 ตัวเลือก ทุกคำตอบมีคะแนนทุกข้อ ตั้งแต่ 0-3 คะแนน จำนวน 5 ข้อ พบว่า มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Corrected Item-Total Correlation) เท่ากับ 0.12, 0.26, 0.21, 0.13 และ 0.17 ตามลำดับ ค่าอำนาจจำแนกในระดับที่ต้องปรับปรุง ได้แก่ ข้อคำถามที่ 1, 4, 5 มีค่าอำนาจจำแนกเท่ากับ 0.12, 0.13 และ 0.17 ตามลำดับ และมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.36 มีค่าอำนาจจำแนกต่ำ และมีค่าความเชื่อมั่นต่ำ แสดงว่าแบบทดสอบในส่วนนี้ยังมีความต้องการในการพัฒนาขึ้นอีกเนื่องจากแบบทดสอบในส่วนนี้เป็นการวัดด้านความคิด การวิเคราะห์ การตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่กำหนดให้ ซึ่งลักษณะของแบบวัดในส่วนนี้มีความซับซ้อนในการพัฒนาอยู่แล้วจำเป็นต้องมีการทดสอบเครื่องมือหลายครั้งจนกว่าจะได้ข้อคำถามที่มีความสามารถในการจำแนกได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นฤมล ตรีเพชรศรีอุไร และเดช เกตุฉ่า (2554, หน้า 80-81) ซึ่งได้พัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดทางสุขภาพเกี่ยวกับโรคอ้วน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยเห็นว่าควรมีการสื่อสารถึงวัตถุประสงค์ของการทำแบบวัดหรือการจัดสถานที่ในการทำแบบวัดให้เป็นสัดส่วนเหมาะสมกับการทำแบบวัดของกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ยังสะท้อนถึงความสามารถในการวิเคราะห์และตัดสินใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีทักษะด้านนี้ค่อนข้างต่ำ อาจเป็นเพราะว่าหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนที่ใช้อยู่ในปัจจุบันจะให้ความสำคัญกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาในมิติทางปัญญา มากกว่ามิติทางสังคม

2. หลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา มีองค์ประกอบ 6 องค์ประกอบ คือ 1) หลักการของหลักสูตร 2) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร 3) โครงสร้างเนื้อหาหลักสูตร 4) แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 5) สื่อการเรียนรู้ และ 6) การวัดและประเมินผล โดยมีโครงสร้างและเนื้อหา จำนวน 6 หน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ 1) รู้และเข้าใจเรื่องสุขภาพ 2) เข้าถึงข้อมูลสุขภาพ 3) สื่อสารข้อมูลสุขภาพ 4) ตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพ 5) จัดการตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ และ 6) รู้เท่าทันสื่อ

ใช้เวลาเรียน 36 ชั่วโมง เป็นหลักสูตรเสริมที่มีองค์ประกอบครบถ้วนสมบูรณ์ หลักสูตรเสริมได้ดำเนินการสร้าง และพัฒนาขึ้นตามขั้นตอนอย่างเป็นระบบ แต่ละขั้นตอนมีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน เริ่มจากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเป็นการจัดเตรียมข้อมูลเพื่อกำหนดข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็น และต้องการในการพัฒนาหลักสูตรเสริม โดยศึกษาและวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรเสริม และศึกษาความคิดเห็น ความต้องการและแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรเสริม จากผู้เชี่ยวชาญ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นหลักสูตรเสริมที่สร้างและพัฒนาขึ้นจากการศึกษาความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาหลักสูตร ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรเสริม โดยสอบถามเกี่ยวกับหลักการ องค์ประกอบและกระบวนการของหลักสูตรเสริม เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรเสริม ทำให้ได้หลักสูตรเสริมที่สอดคล้องกับสภาพความต้องการจำเป็นที่แท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมพร หลิมเจริญ (2552, หน้า 159-162) ที่ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โดยได้ศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรเสริม และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัครพงศ์ สุขมาตย์ (2553, หน้า 149-151) ที่ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยได้ศึกษาข้อมูลพื้นฐานและนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรเสริม และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วรวิมล จิรสัจจธรรม (2553, หน้า 164-170) ที่ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรเสริมเพื่อพัฒนาทักษะภาวะผู้นำเยาวชนในโรงเรียนอาชีวศึกษาคาทอลิก

### 3. ผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริม

ผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริมที่พัฒนาขึ้นมีประเด็นในการนำมาอภิปราย 2 ประเด็น ดังต่อไปนี้

#### 3.1 ความฉลาดทางสุขภาวะ

##### 3.1.1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของความฉลาด

ทางสุขภาวะระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน โดยใช้ t-test แบบ Dependent Samples พบว่านักเรียนที่เรียนด้วยหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง มีความฉลาดทางสุขภาวะหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



3.1.2 ผลการเปรียบเทียบความฉลาดทางสุขภาวะของนักเรียน ที่เรียนด้วยหลักสูตรเสริมกับระดับขั้นการพัฒนาความฉลาดทางสุขภาวะ พบว่า นักเรียน มีคะแนนหลังเรียนอยู่ในระดับปฏิสัมพันธ์ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 ซึ่งมีคะแนน ความฉลาดทางสุขภาวะ เท่ากับ 52.66 คะแนน และระดับวิจารณ์ญาณ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 96.67 คะแนนความฉลาดทางสุขภาวะอยู่ระหว่าง 72.27-95.82 คะแนน มีการพัฒนาอยู่ในระดับขั้นที่สูงขึ้น

หลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะ สามารถทำให้นักเรียนเกิดกระบวนการสร้างความรู้โดยนักเรียนเป็นเจ้าของการเรียนรู้เอง เป็นการเรียนรู้ ที่อาศัยประสบการณ์เดิมของนักเรียน ก่อให้เกิดความรู้ใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง สามารถ กำหนดหลักการที่ได้จากการปฏิบัติและสามารถประยุกต์ใช้ทฤษฎีหรือหลักการได้อย่าง ถูกต้อง เป็นการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการทำงานเป็นกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับนักเรียน และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนด้วยกัน ก่อให้เกิดเครือข่ายการเรียนรู้อย่างกว้างขวาง (สุเทพ อ่วมเจริญ, 2549, หน้า 21) กระบวนการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ผู้วิจัยได้ผสมผสานทฤษฎีการเรียนรู้แบบ มีส่วนร่วม และทฤษฎีการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองโดยขั้นตอนหลักในการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ส่วนการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง จะสอดแทรกเข้าไปในขั้นตอนของ/ประยุกต์แนวคิด โดยกิจกรรมการกำกับตนเองเริ่มต้น จากการให้นักเรียนวางแผนตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง การปฏิบัติตน การประเมินผล และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยเน้นให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ขึ้น 3 ด้าน คือ พุทธิพิสัย (Cognitive) จิตพิสัย (Attitude) และทักษะพิสัย (Skill) ซึ่งมีความสัมพันธ์กัน

ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ แต่ละด้าน ดังนี้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเน้นด้านพุทธิพิสัย (Cognitive) เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อทบทวนการพัฒนา ต่อยอดความรู้เดิม หรือการให้องค์ ความรู้ใหม่ๆ ที่นักเรียนสามารถนำความรู้ใหม่นี้ไปผนวกกับความรู้เดิม หรือประสบการณ์ เดิม เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนหรือแก้ไขปัญหาในด้านการเรียน นักเรียนจะผ่าน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ทั้ง 4 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ประสบการณ์ เป็นขั้นที่ครูผู้สอนจะต้องใช้ความสามารถดึงเอา ประสบการณ์เดิมของนักเรียนแต่ละคนในเรื่องที่จะสอน เพื่อที่จะนำประสบการณ์เดิม

มาแล้วให้เพื่อนฟัง จะช่วยให้ผู้สอนได้ทราบถึงความรู้หรือประสบการณ์เดิมของนักเรียน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ขององค์ประกอบต่อไป 2) ความคิดรวบยอด เป็นขั้นที่ผู้สอนสามารถสรุป ความคิดรวบยอดจากประสบการณ์ที่นักเรียนนำเสนอ ผู้สอนจะต้องสรุปและเชื่อมโยง ประสบการณ์นั้นกับความคิดรวบยอด 3) การสะท้อน/อภิปราย เป็นขั้นที่นักเรียนสามารถ นำความรู้ไปใช้ในสถานการณ์อื่นๆ จากเนื้อหาความรู้ที่นักเรียนได้รับไปแล้ว 4) การทดลอง /การประยุกต์แนวคิด เป็นองค์ประกอบสุดท้ายของการเรียนรู้ที่นักเรียนจะได้นำประสบการณ์ ที่ได้รับจากองค์ประกอบข้างต้นมาทดลองใช้ เพื่อเป็นการประเมินว่านักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการกำกับตนเองได้หรือไม่ โดยผู้สอน จัดกิจกรรมด้วยการมอบหมายให้ทำกิจกรรมตามใบงานหรือใบกิจกรรม และมีภาระผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเน้นด้านจิตพิสัย (Attitude) เป็นการปรับเปลี่ยน หรือเสริมสร้างให้นักเรียนมีความรัก ความคิด ความเชื่อ ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในการเรียน เพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีของนักเรียนให้ม่ต่อการเรียน ถ้านักเรียนที่มีเจตคติที่ดีต่อ การเรียนแล้ว แนวโน้มที่จะเกิดพฤติกรรมที่ดีย่อมเกิดขึ้นได้ไม่ยาก มี 2 ขั้นตอน คือ ขั้นการสร้างความรู้สึกรัก และขั้นการจัดระบบความคิดความเชื่อ ในการจัดกิจกรรมของ ประสบการณ์เป็นขั้นการสร้างความรู้สึกรัก ส่วนการสะท้อน/อภิปรายความคิดรวบยอด การประยุกต์แนวคิด เป็นขั้นการจัดระบบความคิดความเชื่อ สามารถจัดกิจกรรม การเรียนรู้ได้ ดังนี้ ขั้นสร้างความรู้สึกรัก 1) ประสบการณ์ เป็นการใช้สื่อหรือกิจกรรมเพื่อให้ ผู้เรียนเกิดความรู้สึกรัก หรือมีอาการร่วมกับเรื่องนั้นๆ และขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ ประกอบด้วย 1) สะท้อนความคิด/อภิปราย เป็นการตั้งประเด็นคำถามให้เกิดการอภิปราย ในกลุ่ม เพื่อให้มีการจัดระบบความเชื่อของสมาชิกในกลุ่ม 2) ความคิดรวบยอด เป็นการให้ กลุ่มรายงานข้อสรุป และร่วมกันสรุปแนวคิดในกลุ่มใหญ่ 3) การประยุกต์แนวคิด เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนได้ประยุกต์ใช้เจตคติที่เกิดขึ้น และสามารถนำไปใช้กำกับตนเองได้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเน้นด้านทักษะพิสัย (Psychomotor) เป็นการจัด กิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้เกิดทักษะกับนักเรียนที่ผู้สอนต้องทำให้นักเรียนเข้าใจ อย่างชัดเจนในตัวทักษะโดยทำเป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ง่าย และนักเรียนได้มีโอกาสลงมือ ปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้เคียงตัว มี 2 ขั้นตอน คือ ขั้นรู้ชัดเห็นจริงและขั้นลงมือกระทำ สามารถ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้ ดังนี้ ขั้นรู้ชัดเห็นจริง เป็นขั้นตอนที่มุ่งให้นักเรียนรู้ว่าทักษะเหล่านี้ มีความสำคัญและฝึกฝนได้อย่างไรประกอบไปด้วยองค์ประกอบการเรียนรู้ 3 องค์ประกอบ คือ 1) ความคิดรวบยอด เป็นการบรรยายนำ ประกอบกับการยกตัวอย่าง เพื่อให้นักเรียนรู้

ถึงความสำคัญ และวิธีการฝึกทักษะนั้นๆ 2) ประสบการณ์ เป็นการใช้กรณีศึกษาหรือสถานการณ์จำลองให้นักเรียนคิดใช้ทักษะดังกล่าวหรือการใช้การสาธิตซึ่งอาจให้นักเรียนมีส่วนร่วมได้ 3) การสะท้อนความคิด/อภิปราย เป็นการสอนให้นักเรียนจัดกลุ่มย่อยหรือกลุ่มระดมสมอง เพื่อวิเคราะห์ อภิปรายหากฎเกณฑ์ ชั้นลงมือกระทำ เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติตามที่ได้เรียนรู้มาจากขั้นตอนแรก ประกอบด้วยองค์ประกอบการเรียนรู้ 2 องค์ประกอบ คือ 1) การประยุกต์แนวคิด โดยให้นักเรียนฝึกทักษะโดยการใช้บทบาทสมมุติ หรือการฝึกซ้อม เป็นกิจกรรมหลักและมีการฝึกซ้ำโดยผลัดกันแสดงบทบาทจนชำนาญ เพื่อให้นักเรียนเห็นจริงตลอดจนทักษะในการฝึกบทบาทสมมุติ และประเมินผลการฝึกกิจกรรม สามารถนำไปใช้ในการกำกับตนเองได้ 2) ความคิดรวบยอด เป็นการฝึกการประเมิน เป็นกิจกรรมที่นักเรียนช่วยกันสะท้อนการฝึกปฏิบัติทักษะว่าเป็นไปตามขั้นตอนหรือทำได้ถูกต้องหรือไม่ ทำได้หรือทำไม่ได้ เพราะเหตุใด โดยให้สมาชิกในกลุ่มฝึกประเมินกันเอง และผู้สอนประเมินอีกครั้งในกลุ่มใหญ่ พร้อมทั้งสรุป ให้ข้อเสนอแนะ หลักสูตรเสริมที่ใช้แนวคิดทั้งสองแนวคิดนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ บรรพต แสนสุวรรณ (2551, หน้า 159-164); วิลาวรรณ บุญซึ้ง (2546, หน้า 148-152); ปณิดา นิรมล (2546, หน้า 164-169); ไอฟน ตนสาลี (2549); เตือนเพ็ญทองน่วม (2546, หน้า 195-198); ดนุพล สุนทรรัตน์ (2550, หน้า 99-101); มนัสนันท์ หยกสกุล (2553, หน้า 189-192) และนฤมล ตรีเพชรศรีอุไร และเดช เกตุฉ่ำ (2554, หน้า 92-95) ซึ่งพบว่าการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาการเรียนรู้ในด้านต่างๆ ได้

### 3.2 ความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ด้วยหลักสูตรเสริม

ความพึงพอใจต่อการเรียนรู้ด้วยหลักสูตรเสริมกับเกณฑ์ พบว่าในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับระดับประถมศึกษา นักเรียนมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดทุกด้าน ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากหลักสูตรเสริมที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสม โดยพิจารณาจากผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ และการนำไปใช้จัดการเรียนการสอนในโรงเรียน เพื่อพัฒนาเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะของนักเรียน ทั้งด้านความรู้ความเข้าใจ และด้านทักษะ จากนั้นได้ประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการจัดการเรียนการสอน ทำให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อการจัด

การเรียนรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัคพงศ์ สุขมาตย์ (2553, หน้า 149-151) ที่ได้พัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ดำเนินการตามรูปแบบการวิจัยและพัฒนา 4 ขั้นตอน คือ การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน การพัฒนาหลักสูตร การทดลองใช้หลักสูตร การปรับปรุงและแก้ไขหลักสูตร หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยองค์ประกอบ คือ หลักการและเหตุผล แนวคิดพื้นฐาน จุดมุ่งหมาย โครงสร้างหลักสูตร กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ แหล่งการเรียนรู้ และแนวการวัดและประเมินผล พบว่านักเรียนมีความพึงพอใจต่อหลักสูตรในระดับมากที่สุด และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุขสมพร อโนโท (2556, หน้า 250-255) ได้ศึกษาการพัฒนาหลักสูตรอิงผลลัพธ์การเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถของครูคณิตศาสตร์ในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ พบว่า เจตคติของนักเรียนต่อการจัดการเรียนรู้อิงผลลัพธ์อยู่ในระดับมาก ความพึงพอใจของนักเรียนต่อการเรียนการสอนของครูอยู่ในระดับมากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าหลักสูตรเสริมที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสม โดยพิจารณาจากผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ และการนำไปใช้จัดการเรียนการสอนในโรงเรียน

จากผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริม แสดงให้เห็นว่าหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพจริง โดยทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาความฉลาดทางสุขภาวะของตนเองอยู่ในระดับขั้นที่สูงขึ้น จากนั้นผลการวัดระดับความพึงพอใจของนักเรียนเกี่ยวกับการใช้หลักสูตรเสริมฉบับนี้ โดยภาพรวมนักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด จึงสรุปได้ว่า การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง สำหรับระดับประถมศึกษา สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางสุขภาวะสำหรับนักเรียนได้ต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

#### 1.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

สถาบัน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาในระดับประถมศึกษา สามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในการกำหนดนโยบายหรือวางแผน หรือจัดเสริมศึกษาในการส่งเสริมศักยภาพด้านการดูแลสุขภาพของตนเองของนักเรียน ประถมศึกษา ที่สอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาระดับประถมศึกษา และแผนพัฒนา การสาธารณสุขแห่งชาติ ที่มีนโยบายมุ่งเน้นส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีความสามารถ ในการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคอย่างถูกต้อง เหมาะสม

#### 1.2 ข้อเสนอแนะในระดับปฏิบัติ

สถาบันที่จัดการเรียนการสอนระดับประถมศึกษา และหน่วยงานที่ดูแลสุขภาพและอนามัยของนักเรียนประถมศึกษา ที่จะนำผลวิจัยครั้งนี้ไปใช้ ควรคำนึงถึงประเด็นต่อไปนี้

1.2.1 นักเรียน ต้องมีศักยภาพ และมีความพร้อมในการช่วยเหลือตนเองได้ในเรื่องต่างๆ ที่เป็นกิจกรรมในวิถีการดำเนินชีวิต เช่น การรักษาความสะอาด ร่างกาย การกินอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น และต้องสามารถวิเคราะห์ และยอมรับ ว่าตนเองมีปัญหาสุขภาพที่ต้องแก้ไข และต้องให้ความสนใจที่จะนำสิ่งที่ได้รับการเรียนรู้ จากหลักสูตรเสริมไปดำเนินการปฏิบัติอย่างเข้มแข็ง สม่าเสมอ และต่อเนื่องทั้งนี้ครูผู้สอน ต้องกระตุ้นให้นักเรียนได้ตรวจสอบพฤติกรรมของเพื่อน และของตนเองอย่างสม่าเสมอ นักเรียนต้องมีแรงจูงใจจากภายในตนเองที่จะไปสู่เป้าหมายของการเป็นผู้มีสุขภาพที่ดี จึงจะทำให้การนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

1.2.2 ครู หรือผู้ที่นำหลักสูตรเสริมนี้ไปปฏิบัติ ควรศึกษาบทบาทและความเข้าใจหลักการ แนวคิดทฤษฎี ที่เป็นกรอบความคิดในการพัฒนาหลักสูตรเสริมนี้ และศึกษารายละเอียดวิธีดำเนินการกิจกรรมการเรียนการสอน ในฐานะเป็นผู้ให้คำแนะนำ กระตุ้นเตือน เพื่อให้นักเรียนได้บรรลุผลการเรียนรู้ที่คาดหวังของกิจกรรมนั้นๆ และมีบทบาทในฐานะผู้สนับสนุนให้พฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองของนักเรียนที่ได้รับการส่งเสริม แล้วนั้น ให้ดำรงอยู่อย่างต่อเนื่อง โดยคอยดูแล กระตุ้นเตือน และจัดกิจกรรมส่งเสริม ความสามารถในการกำกับดูแลสุขภาพของตนเองนี้เป็นกิจกรรมเสริมให้กับนักเรียนเป็นระยะ อย่างต่อเนื่อง

1.2.3 ครู หรือผู้ที่นำหลักสูตรเสริมนี้ไปปฏิบัติ ต้องประสานกับผู้ปกครองของนักเรียน และชุมชนให้ได้ร่วมรับรู้ และเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้แสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมต่างๆ ที่นักเรียนได้เรียนรู้ เพื่อให้ผู้ปกครองได้ร่วมสนับสนุน และจัดสิ่งแวดล้อมที่บ้าน ที่เอื้อให้นักเรียนได้สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากโรงเรียน มาปฏิบัติกำกับการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนเป็นวิถีชีวิตที่ถูกสุขภาพจะ ซึ่งจะส่งผลให้การปฏิบัติตามผลการวิจัยนี้มีประสิทธิผลตามที่คาดหวัง

1.2.4 ในการจัดกลุ่มย่อยเพื่อดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอน ตามการวิจัยนี้ ควรจัดกลุ่มย่อย ประมาณ 4-5 คนต่อกลุ่ม เพื่อให้โอกาสกับนักเรียนทุกคน มีส่วนร่วม ในการแสดงความคิดเห็น อภิปราย และได้แสดงบทบาทสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม ซึ่งผลจากการทำกิจกรรมกลุ่มตามการวิจัยนี้จะทำให้นักเรียนได้เรียนรู้จากเพื่อน ได้รับฟัง การสะท้อนพฤติกรรมตนเองจากเพื่อน และได้รับแรงสนับสนุนในการทำพฤติกรรม การกำกับดูแลสุขภาพตนเองจากเพื่อน

1.2.5 ครู หรือผู้ที่นำหลักสูตรเสริมนี้ไปปฏิบัติ ควรได้กระตุ้นให้นักเรียนได้ใช้ประโยชน์จากใบกิจกรรม และใบความรู้ต่างๆ ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้รู้จักการเรียนรู้ด้วยตนเอง รู้จักหาข้อมูลมาตอบปัญหาด้วยตนเอง และเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนมีการเรียนรู้แบบกระตือรือร้นด้วยตนเอง ใช้ปัญญา ในการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาความฉลาดในการกำกับดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนตามหลักสูตรเสริม

### 1.3 ข้อเสนอแนะในประเด็นการพัฒนาและการใช้หลักสูตรเสริม

1.3.1 หลักสูตรเสริม จากการวิจัยนี้ สามารถนำไปใช้กับนักเรียนระดับ ประถมศึกษาได้ทั่วไป หรือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยครูหรือนำหลักสูตรไปปฏิบัติ ควรปรับประยุกต์ให้เหมาะสมกับสภาพของนักเรียนแต่ละกลุ่ม

1.3.2 ในการนำหลักสูตรนี้ไปใช้ โดยครูหรือผู้เกี่ยวข้อง ควรมีการเตรียมความพร้อมให้กับบุคลากรกลุ่มนี้ โดยการอบรม ชี้แจง ให้มีความเข้าใจถึงแนวคิด ทฤษฎี ตามหลักการของการพัฒนาหลักสูตร จึงจะทำให้การนำไปปฏิบัติได้ประสิทธิผลตาม ต้องการ

1.3.3 การให้ได้มาซึ่งข้อมูลพื้นฐานสำหรับการนำไปพัฒนาต่อตาม ขั้นตอนที่ 1 ของการพัฒนาหลักสูตรเสริม ตามการวิจัยนี้ ครูหรือผู้ที่ดูแลงานสุขภาพ อนามัยของนักเรียน สามารถข้ามขั้นตอนนี้ได้ เนื่องจากเป็นผู้ดูแลใกล้ชิดกับนักเรียน

มีข้อมูลพื้นฐานอยู่แล้ว แต่ต้องมีการจัดเก็บข้อมูลทางด้านสุขภาวะอนามัย ตลอดจนสังเกตพฤติกรรมของนักเรียน อย่างเป็นระบบ ชัดเจน เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์ และนำไปสู่การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างความฉลาดทางสุขภาวะในการกำกับดูแลสุขภาวะตนเองของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และตรงกับสภาพปัญหาที่มีอยู่

1.3.4 การประเมินผลหลักสูตร ควรใช้วิธีการอย่างหลากหลายให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่มีคุณภาพที่สามารถสะท้อนประสิทธิผลของความฉลาดในการกำกับดูแลสุขภาวะตนเองของนักเรียนได้ ควรให้ตัวนักเรียนเอง เพื่อน ครู และผู้ปกครอง ได้แสดงความคิดเห็นในการประเมินพฤติกรรมกรรมการกำกับดูแลสุขภาวะตนเองของนักเรียน ทั้งในลักษณะของข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์ และการสังเกต และในการวัดการเปลี่ยนแปลงประเมินพฤติกรรมของความฉลาดในการกำกับดูแลสุขภาวะตนเองของนักเรียนนั้นควรได้มีการติดตามผลภายหลังจากการจัดกิจกรรมสิ้นสุดลงทุกครั้ง เพื่อให้มั่นใจว่าการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้มีประสิทธิผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนได้ตามผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการนำหลักสูตรเสริมที่พัฒนาขึ้น ไปทำการวิจัยและพัฒนาต่อกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ ที่ต่างจากการวิจัยครั้งนี้ เช่น ประยุกต์ใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เป็นต้น โดยประยุกต์ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีการเก็บข้อมูลการวิจัยกับกลุ่มเป้าหมายอย่างหลากหลายและเน้นการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ร่วมกันของกลุ่มเป้าหมาย ทั้งนี้เพื่อเป็นการพัฒนาหลักสูตรให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป

2.2 ควรมีการติดตามผลกับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่ได้ทดลองใช้หลักสูตรเสริม ว่าภายหลังจากได้เข้าร่วมเรียนรู้ตามหลักสูตรเสริมแล้ว นักเรียนกลุ่มนี้มีพฤติกรรมสุขภาวะเป็นอย่างไร นักเรียนมีภาวะสุขภาวะเป็นอย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงจากช่วงหลังการทดลองใช้หลักสูตรเสริมอย่างไร และนักเรียนมีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง

2.3 ควรมีการวิจัยและพัฒนา หลักสูตรเสริมที่เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถในการกำกับดูแลสุขภาวะด้วยตนเอง ในหัวข้ออื่นๆ ที่มีผลต่อสุขภาวะของนักเรียน โดยหลักสูตรเสริมต้องเน้นการมีส่วนร่วมและการกำกับตนเองในการเรียนรู้ของนักเรียน และเป็นเชิงปฏิบัติการ เพื่อให้นักเรียนได้มีประสบการณ์ตรงจากการเรียนรู้