

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 มีความมุ่งหมายของการวิจัย เพื่อพัฒนาและตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 และระยะที่ 2 การตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3

การวิจัยระยะที่ 1 ประกอบด้วย 1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) ร่างรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3

การวิจัยระยะที่ 2 เป็นการตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 โดยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ 1) การนำรูปแบบไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน พิจารณา 2) ตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบ โดยประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้บริหารโรงเรียน และครูอนามัยโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 364 คน จำแนกเป็นผู้อำนวยการโรงเรียน 182 คน ครูอนามัยโรงเรียน 182 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างใช้ตารางของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970, p. 608) ได้กลุ่มตัวอย่าง 188 คน แต่เพื่อป้องกันการไม่ตอบกลับของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 200 คน ประกอบด้วยผู้อำนวยการโรงเรียน 100 คน และครูอนามัยโรงเรียน 100 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi – Stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ มีความตรงเชิงเนื้อหา 0.60 – 1.00 และมีค่าความเชื่อมั่น 0.97 โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน

ประกอบด้วยตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ความคิดเห็นต่อองค์ประกอบและรายละเอียดในแต่ละองค์ประกอบของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุป ได้ดังนี้

1. ผลการพัฒนา รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพนักเรียน กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และเป้าหมายของการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการบริหารจัดการแบบเดมมิ่ง (PDCA) ในขั้นตอนของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยแต่ละองค์ประกอบมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 องค์ประกอบที่ 1 ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพนักเรียน ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.1.1 คุณลักษณะเฉพาะบุคคลของนักเรียน ประกอบด้วย เพศ พันธุกรรม อายุ และระดับสติปัญญาของนักเรียน

1.1.2 พื้นฐานครอบครัว ประกอบด้วย อาชีพ รายได้ การศึกษา สภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ ความเชื่อ เจตคติและค่านิยมด้านสุขภาพของครอบครัว ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย

1.1.3 นโยบายด้านสุขภาพของโรงเรียนประกอบด้วย การกำหนดนโยบายด้านสุขภาพที่มีประสิทธิภาพครอบคลุมทั้งโรงเรียน การประกาศใช้นโยบายอย่างชัดเจน การให้บุคลากรทุกคนในโรงเรียนทราบนโยบายด้านสุขภาพ การถ่ายทอดนโยบายสู่การปฏิบัติการอย่างต่อเนื่อง มีแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมที่รองรับนโยบายด้านสุขภาพ การจัดสรรทรัพยากรได้อย่างเหมาะสมกับบริบทของโรงเรียน

1.1.4 ศักยภาพการทำงานด้านสุขภาพของครูอนามัย ประกอบด้วย ครูอนามัยมีความรู้ความเข้าใจช่วยหน้าทำงานอนามัย สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ ครอบคลุมตามนโยบายของโรงเรียนเกี่ยวกับโครงการส่งเสริมสุขภาพ ปฏิบัติหน้าที่ด้วย

ความรับผิดชอบเต็มกำลังความสามารถ เข้ารับการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

1.1.5 สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ประกอบด้วย การมีมาตรฐานสุขภาพอาคารและสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ไม่มีมูมอับหรือแหล่งเพาะพันธุ์ของพาหะนำโรคต่างๆ มีห้องน้ำ ห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ มีระบบสาธารณสุขปลอดภัยที่ปลอดภัยและเพียงพอ

1.2 องค์ประกอบที่ 2 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ การร่วมมือระหว่างโรงเรียนและชุมชน การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนการบริการอนามัยโรงเรียนภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกายซึ่งในแต่ละกิจกรรมผู้วิจัยใช้กระบวนการจัดการแบบเดมมิ่ง (PDCA) ซึ่งมี 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) วางแผน (Plan : P) การกำหนดวัตถุประสงค์ เป้าหมายและวิธีการที่จะนำมาปฏิบัติเพื่อให้บรรลุ ตามเป้าหมาย 2) การปฏิบัติ (Do : D) การศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติงานเพื่อลงมือปฏิบัติและรวบรวมข้อมูลเพื่อประกอบการตัดสินใจ 3) การตรวจสอบ (Check : C) การศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติงานเพื่อลงมือปฏิบัติและรวบรวมข้อมูลเพื่อประกอบการตัดสินใจ 4) การปรับปรุง (Action : A) การทบทวนแผนงานเพื่อปรับปรุงระบบและวิธีการดำเนินการให้เหมาะสม ซึ่งส่งผลให้การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนเกิดประสิทธิผลสูงสุดโดยแต่ละกิจกรรมมีรายละเอียด ดังนี้

1.2.1 การร่วมมือระหว่างโรงเรียนและชุมชน ประกอบด้วย การประชุมวางแผนโครงการส่งเสริมสุขภาพร่วมกับชุมชนโรงเรียนและชุมชนร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมตามแผนการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพที่วางไว้ การร่วมกันตรวจสอบและประเมินผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพ มีการสอบถามความพึงพอใจต่อผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพ ร่วมกันปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดจากการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพ

1.2.2 การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ประกอบด้วย การประชุมวางแผนกำหนดมาตรฐานสุขภาพสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียน การจัดบริเวณโรงเรียนสะอาด ร่มรื่น และเฝ้าระวังป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในโรงเรียน การบริการน้ำดื่มน้ำใช้ที่สะอาดเพียงพอและมีระบบสาธารณสุขปลอดภัยที่ดี การมีสนามกีฬา และที่ออกกำลังกายเพียงพอสำหรับนักเรียน มีโรงอาหารที่สะอาด มีอ่างล้างมือ ห้องน้ำ ห้องส้วมที่เพียงพอและถูกสุขลักษณะ การสำรวจและประเมินสภาพแวดล้อมโดยรวม

เพื่อให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ การสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนต่อสภาพแวดล้อม และบรรยากาศภายในโรงเรียน การปรับปรุงแก้ไขและซ่อมแซมในส่วนที่ไม่พร้อมใช้งาน เพื่อให้สามารถใช้งานได้ตามปกติ การดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพที่มีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาของนักเรียนและบริบทของโรงเรียนอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ

1.2.3 การบริการอนามัยโรงเรียน ประกอบด้วย การวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมในการให้บริการนักเรียนที่มีปัญหาด้านสุขภาพเล็กน้อยและส่งต่อเมื่อนักเรียนได้รับการเจ็บป่วยรุนแรงเพื่อเข้ารับการรักษา การมีเรือนพยาบาลหรือห้องพยาบาลที่สะอาดและเวชภัณฑ์ที่พร้อมให้บริการอยู่เสมอ การฝึกอบรมหรือการจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้ให้กับนักเรียนเกี่ยวกับสุขภาพในด้านต่างๆ ที่หลากหลาย และต่อเนื่อง การส่งเสริมให้บุคลากรเข้ารับการฝึกอบรมให้มีความรู้ความสามารถ ด้านการให้บริการอนามัยนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ การนิเทศติดตามและประเมินผล การให้บริการด้านอนามัยนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ การนำผลการประเมินด้านการบริการอนามัยนักเรียนมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาให้ดีขึ้น

1.2.4 ภาวะโภชนาการ ประกอบด้วย การวางแผนการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการนักเรียน โดยการสำรวจน้ำหนัก - ส่วนสูง ของนักเรียนเทียบตามเกณฑ์มาตรฐานอายุตามเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย การตรวจภาวะขาดสารไอโอดีนปีละ 1 ครั้ง การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพนักเรียนที่พบว่ามีการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ การจัดเมนูอาหารกลางวันนักเรียนโดยเน้นให้ได้รับอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน การให้คำแนะนำนักเรียนในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าถูกหลักโภชนาการ การประเมินผลภาวะโภชนาการนักเรียนอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง และนำผลการประเมินมาเพื่อใช้ในการพัฒนางานด้านภาวะโภชนาการนักเรียนในครั้งต่อไป

1.2.5 การออกกำลังกาย ประกอบด้วย การวางแผนกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย การจัดสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานและเพียงพอสำหรับนักเรียน จัดกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬา นันทนาการสำหรับนักเรียนในโรงเรียนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ การทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เทียบตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์มาตรฐาน มีบุคลากรคอยให้คำปรึกษาแนะนำแก่นักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์ทดสอบสมรรถภาพทางกายและติดตามความก้าวหน้า

1.3 องค์ประกอบที่ 3 เป้าหมายของการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.3.1 สุขภาพกายที่ดี ได้แก่ การมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ แข็งแรง ร่างกายปราศจากความทุกข์ทรมานทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ พร้อมทั้งยังมีความต้านทานโรคได้ดี การมีสมรรถภาพกายที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัย ร่างกายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการสมกับวัย การมีสภาพร่างกายทั่วไปสะอาดและสมบูรณ์ มีหน้าตาสดใสและร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอไม่ว่าจะอยู่คนเดียวหรืออยู่ต่อหน้าคนอื่น การมีร่างกายที่แข็งแรงเพียงพอที่จะดำเนินงานตามภารกิจในชีวิตประจำวันได้ รวมทั้งมีความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างกระฉับกระเฉงคล่องแคล่ว การมีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารและไม่รับประทานอาหารพร่ำเพรื่อ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

1.3.2 สุขภาพจิตที่ดี ประกอบด้วย การมีจิตใจที่ดี มีนิสัยร่าเริง แจ่มใส และมองโลกในแง่ดี การมีคุณธรรมจริยธรรม มีความเป็นประชาธิปไตยและยอมรับฟังเสียงข้างมาก มีวินัย ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนและสังคม มีความมั่นใจในตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม มีเหตุผลและเคารพความคิดเห็นผู้อื่น มีความตั้งใจในการทำงาน มีความสามารถตัดสินใจได้รวดเร็วและถูกต้อง ไม่ผิดพลาด มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีความปรารถนาดีและยินดีเมื่อบุคคลอื่นมีความสุข ความสำเร็จ และมีความปรารถนาดีในการป้องกันผู้อื่นให้มีความสุขปลอดภัยจากอันตรายหรือโรคภัยไข้เจ็บ

2. ผลการตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3

ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่ามีความเหมาะสมมากที่สุด 1 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 3 เป้าหมายของการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ส่วนอีก 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพนักเรียน และองค์ประกอบที่ 2 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและมีความเหมาะสมในระดับมาก ผลสรุปรายองค์ประกอบ มีดังนี้

2.1 องค์ประกอบที่ 1 ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพนักเรียน โดยรวม มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ย จากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านศักยภาพการทำงานด้านสุขภาพของครูอนามัย ด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ด้านพื้นฐานครอบครัวด้านคุณลักษณะเฉพาะบุคคลของ นักเรียน และด้านนโยบายด้านสุขภาพของโรงเรียน ตามลำดับ

2.2 องค์ประกอบที่ 2 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับเหมาะสมมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ย จากมากไปน้อยได้ ดังนี้ ด้านภาวะโภชนาการ ด้านการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ด้านการออกกำลังกายด้านการบริการอนามัยโรงเรียน และด้านการร่วมมือระหว่าง โรงเรียนและชุมชน ตามลำดับ

2.3 องค์ประกอบที่ 3 เป้าหมายของการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านสามารถเรียงลำดับค่าเฉลี่ย จากมากไปน้อยได้ ดังนี้ ด้านสุขภาพกายที่ดี และด้านสุขภาพจิตที่ดีตามลำดับ

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 ผู้วิจัยขออภิปรายผลตาม ความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1) ปัจจัยที่มีผล ต่อสุขภาพนักเรียน 2) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กระบวนการบริหารจัดการ แบบเดมมิ่ง (PDCA) และ 3) เป้าหมายของการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน โดยแต่ละ องค์ประกอบมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันที่จะทำให้การดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนของโรงเรียนบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ภายใต้ความร่วมมือของ ผู้บริหาร ครู บุคลากร ผู้ปกครองนักเรียนและชุมชน หากโรงเรียนใดมีรูปแบบการส่งเสริม สุขภาพนักเรียนที่ดีจะทำให้การบริหารงานของโรงเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากสุขภาพถือเป็นองค์ประกอบพื้นฐานสำคัญที่จำเป็นต่อความเจริญของงานและ พัฒนาการทุกด้านในตัวบุคคล เด็กที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงจะมาสามารถเรียนรู้

ได้อย่างเต็มที่ สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้การจัด การเรียนรู้สัมฤทธิ์ผลได้มากกว่าเด็กที่มีร่างกายอ่อนแอ หรือมีปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ผจงสุข เนียมประดิษฐ์ (2555, หน้า 63) เรื่องการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่กล่าวว่า แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับองค์ประกอบในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การได้รับคำแนะนำ สนับสนุนด้านสุขภาพนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ด้านสุขภาพและค่านิยม เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ รวมไปถึงรูปแบบในการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งจะส่งผลไปยัง เป้าหมายของการส่งเสริมสุขภาพ คือ การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

1.1 ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพนักเรียน เป็นสิ่งที่เอื้อให้การดำเนิน

การส่งเสริมสุขภาพนักเรียนประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประกอบด้วย คุณลักษณะเฉพาะบุคคลของนักเรียนซึ่งหมายถึงลักษณะที่เป็นมาตั้งแต่เกิดและจะอยู่เช่นนี้ ตลอดไป ได้แก่ เพศ พันธุกรรม อายุ และระดับสติปัญญาของนักเรียน พื้นฐานครอบครัว นโยบายด้านสุขภาพของโรงเรียน ศักยภาพการทำงานด้านสุขภาพของครูอนามัย และ สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รัตนพร วงษ์ตาไช (2554, หน้า 43-46) เรื่องการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพสำหรับเด็กชายวัยเรียน ในสถานสงเคราะห์ ที่พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพนักเรียน สามารถแบ่งเป็น

2 ปัจจัยใหญ่ๆ คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ พันธุกรรม เพศ อายุและระดับพัฒนาการ ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายสุขภาพจิต และปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ แบบแผนชีวิต สิ่งแวดล้อมทางกายภาพมาตรฐานความเป็นอยู่ วัฒนธรรมขนบธรรมเนียม ประเพณี ครอบครัว เครือข่ายสนับสนุนทางสังคม พื้นที่ภูมิประเทศ และสอดคล้องกับ วิษณุ จันทร์สดี (2555, ออนไลน์) ที่กล่าวว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพของบุคคล ได้แก่ ด้านปัจเจกบุคคล คือ ด้านชีววิทยา เช่น ลักษณะทางสังคม พฤติกรรมสุขภาพ ความเชื่อ จิตวิญญาณ ด้านสภาพแวดล้อม และด้านระบบบริการสุขภาพ นอกจากนี้ยังสอดคล้อง กับงานวิจัยของ ชญานิกา ศรีวิชัย (2558, หน้า 17-18) เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่ติดเกม ที่พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของ เด็กวัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วย เพศ เป็นลักษณะกำหนดบทบาททางสังคม แบ่งออกเป็น เพศชาย และเพศหญิง โรงเรียนและครูเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญของเด็ก ในด้านการเรียนรู้ และปฏิสัมพันธ์ที่ดีของสมาชิกภายในครอบครัว

1.2 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็น 5 ประเด็น คือ การร่วมมือระหว่างโรงเรียนและชุมชน การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน การบริการอนามัยโรงเรียน ภาวะโภชนาการ และการออกกำลังกาย โดยใช้กระบวนการจัดการแบบเดมมิ่ง (PDCA) ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพนักเรียนนั้น มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมเริ่มจากโรงเรียนร่วมกับชุมชนในการประชุมวางแผน การปฏิบัติงานโครงการส่งเสริมสุขภาพ ร่วมกันดำเนินกิจกรรมตามแผนการดำเนินงานที่วางไว้ มีการตรวจสอบและประเมินผลการดำเนินงานสอบถามความพึงพอใจต่อผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพ และปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดจากการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพร่วมกัน มีการกำหนดมาตรฐานสุขภาพ สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียน จัดบริเวณโรงเรียนสะอาด ร่มรื่น และเผื่อระวังป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในโรงเรียน จัดบริการน้ำดื่ม น้ำใช้ และระบบสาธารณูปโภคที่ดี มีสนามกีฬา และที่ออกกำลังกาย มีโรงอาหาร จัดให้มีอ่างล้างมือ ห้องน้ำ ห้องส้วม ที่เพียงพอและถูกสุขลักษณะ มีการปรับปรุงแก้ไขและซ่อมแซมให้พร้อมใช้งานได้ตามปกติ จัดระบบการบริการอนามัยนักเรียนที่มีประสิทธิภาพ ทั้งด้านบุคลากร ห้องพยาบาล และเวชภัณฑ์ที่พร้อมให้บริการอยู่เสมอ จัดกิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่นักเรียน จัดให้มีการวางแผนการเผื่อระวังภาวะโภชนาการนักเรียน จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพนักเรียน จัดเมนูอาหารกลางวันนักเรียนโดยเน้นให้ได้รับอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน ให้คำแนะนำนักเรียนในการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าถูกหลักโภชนาการ การประเมินผลภาวะโภชนาการนักเรียน และนำผลการประเมินมาเพื่อใช้ในการพัฒนางานด้านภาวะโภชนาการนักเรียน จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย กีฬา นันทนาการ สำหรับนักเรียนในโรงเรียนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง มีการนิเทศติดตามและประเมินผลการดำเนินงานอย่างสม่ำเสมอ และนำผลการประเมินมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ปานหทัย ประสานสุข (2556, หน้า 57-58) เรื่อง การดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพของ โรงเรียนสิริมังคลานุสรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่พบว่า กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ ความร่วมมือระหว่างโรงเรียนและชุมชน การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพ การบริการอนามัยโรงเรียน และโภชนาการอาหารที่ปลอดภัย และสอดคล้องกับแนวคิดของ นัยนา ประดิษฐ์สิทธิกร (2558, ออนไลน์) การดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพและ

ป้องกันโรคให้กับเด็กวัยเรียนมีขอบเขตการดำเนินงาน 4 ด้าน คือ สุขศึกษา อนามัย สิ่งแวดล้อม บริการอนามัย และความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับชุมชน และสอดคล้อง สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (2558, หน้า 16) ที่กล่าวถึงกระบวนการดำเนินงาน เพื่อให้เกิดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคตามองค์ประกอบของโรงเรียน 10 ประการ คือ นโยบายในโรงเรียน การบริหารจัดการในโรงเรียน โครงการร่วมระหว่าง โรงเรียนและชุมชน การจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่เอื้อต่อสุขภาพการบริการอนามัย โรงเรียน สุขศึกษาในโรงเรียน โภชนาการและอาหารที่ปลอดภัย การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ การให้คำปรึกษาและสนับสนุนทางสังคม และการส่งเสริมสุขภาพ บุคลากรในโรงเรียน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เบญจพร ธิหลวง (2561, ออนไลน์) เรื่องพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอคลองหลวง จังหวัดเชียงใหม่ ที่พบว่า กิจกรรมสุขภาพของนักเรียน ได้แก่ การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย การพักผ่อน การจัดการสิ่งแวดล้อม การตรวจรักษาสุขภาพและการจัดการความเครียด

1.3 เป้าหมายของการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนด เป้าหมายของการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน เป็น 2 ประเด็น คือ สุขภาพกายที่ดี และ สุขภาพจิตที่ดีโดยสุขภาพกายที่ดี คือ การมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ แข็งแรง ร่างกาย ปราศจากความทุกข์พลภาพรวมทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ มีความต้านทานโรคได้ดี มีสมรรถภาพกายที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานของกรมอนามัยร่างกายมีการเจริญเติบโตและ พัฒนาการสมกับวัย มีสภาพร่างกายทั่วไปสะอาดและสมบูรณ์มีหน้าตาสดใสและ ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอไม่ว่าจะอยู่คนเดียวหรืออยู่ต่อหน้าคนอื่น มีร่างกายที่แข็งแรง เพียงพอที่จะดำเนินงานตามภารกิจในชีวิตประจำวันได้รวมทั้งมีความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างกระฉับกระเฉงคล่องแคล่ว การมีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารและไม่รับประทานอาหารฟร่าเพรื่อ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และมีพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่วนพฤติกรรมที่บ่งชี้ว่านักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจที่ดี มีนิสัยร่าเริง แจ่มใส และมองโลกในแง่ดี มีคุณธรรมจริยธรรม มีความเป็น ประชาธิปไตยและยอมรับฟังเสียงข้างมาก มีวินัย ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนและ สังคม มีความมั่นใจในตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็น อย่างเหมาะสม มีเหตุผลและ เคารพความคิดเห็นผู้อื่นมีความตั้งใจในการทำงาน มีความสามารถตัดสินใจได้รวดเร็วและ ถูกต้องไม่ผิดพลาดมีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง

อยู่ตลอดเวลา มีความปรารถนาดี และยินดี เมื่อบุคคลอื่นมีความสุข ความสำเร็จ และมีความปรารถนาดีในการป้องกันผู้อื่นให้มีความสุขปลอดภัยจากอันตราย หรือโรคภัยไข้เจ็บ โดยสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องของสัมพันธ์กัน ผู้ที่มีสุขภาพกายบกพร่องจะทำให้สุขภาพจิตผิดปกติตามไปด้วย การได้พัฒนาด้านสุขภาพกายสุขภาพจิตควบคู่กันไปจะทำให้สามารถพัฒนาบุคคลเพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่เป็นปกติสุข ซึ่งสอดคล้องกับ นิภาพร เอื้อวณะโชติมา (2559, หน้า 147-148) ที่กล่าวว่า แนวคิดด้านสุขภาพนั้นมองสุขภาพเป็นองค์รวม ซึ่งให้ความสำคัญกับความสมดุลของสภาพทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคมของบุคคล ดังคำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลกที่ว่า “สุขภาพคือสภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิตใจ และสังคม ไม่ใช่เพียงแค่การไม่มีโรค การบาดเจ็บ และความพิการใดๆ” นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของนิคม มูลเมือง (2561, ออนไลน์) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลจะมีสุขภาพสมบูรณ์มีปัจจัยบ่งชี้หลายประการ ได้แก่ กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อม ลักษณะการดำรงชีวิต โดยปัจจัยเหล่านี้เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการมีสุขภาพกายที่ดี เมื่อมีสุขภาพร่างกายดีสุขภาพจิตก็จะดีตามไปด้วยเช่นกันและนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อาระดิน คำทะเนตร (2553, บทคัดย่อ) ซึ่งได้ทำการวิจัยเพื่อพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพอนามัยนักเรียนโรงเรียนบ้านกุดบาก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 พบว่า หลังจากการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพอนามัย แล้วนักเรียนได้รับประโยชน์ ดังนี้ คือ 1) นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและวิธีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก 2) นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ กฎ กติกา ด้านทักษะและวิธีการเล่นกีฬาอย่างถูกต้อง 3) นักเรียนได้รับความรู้ความเข้าใจและวิธีการแปร่งฟันที่ถูกต้อง และ 5) นักเรียนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

2. การตรวจสอบรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 พบว่า ผู้บริหารโรงเรียนและครูอนามัย มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่ามีความเหมาะสมมากที่สุด 1 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 3 เป้าหมายของการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ส่วนอีก 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพนักเรียน และองค์ประกอบที่ 2 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความเหมาะสมในระดับมากซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ

ผจญสุข เนิยมประดิษฐ์ (2555, หน้า 63) เรื่องการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก ได้ทำการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิต อันได้แก่ การได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ด้านสุขภาพและค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า มีความเหมาะสมทุกองค์ประกอบนอกจากนั้นยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภัทรภรณ์ อินทะยศ (2551, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนอนุบาลลำปาง พบว่า การวางแผนส่งเสริมสุขภาพโดยจัดวางระบบส่งเสริมสุขภาพย่อย 3 ระบบ คือ ระบบการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ระบบการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ และระบบการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ ส่งผลให้ผู้เรียนมีสุขนิสัย สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และยังสอดคล้องกับ Booth (1997, pp 141-116) ได้ศึกษารูปแบบและการดำเนินงานของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพในออสเตรเลีย พบว่า โรงเรียนที่เป็นตัวแทนในการศึกษา เอาใจใส่กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเด็กนักเรียน และเยาวชนส่วนใหญ่ก็จะให้ความร่วมมือกับโรงเรียน บุคลากรส่วนมากจะเป็นคนอยู่ในพื้นที่ ทุกคนมีความรู้สึกที่โรงเรียนเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนนั้นๆ มีการเปิดโอกาสให้เด็กได้มีกิจกรรมพัฒนาทักษะที่จะเป็นสำหรับการมีชีวิตในการส่งเสริมสุขภาพแต่ละคน (Health Life - Style) ซึ่งในการดำเนินงานเช่นนี้นำไปสู่รูปแบบโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เป็นลักษณะการมองสุขภาพแบบองค์รวมในหลักความเสมอภาคและหลักการสร้างความเข้มแข็ง ซึ่งมีความแตกต่างในแนวคิดและรูปแบบ นโยบายและการปฏิบัติของโรงเรียน และความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียน บ้านและชุมชน เป็นรูปแบบโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพที่มีความเบ็ดเสร็จมีการจัดการส่งเสริมสุขภาพอย่างมีระบบ ซึ่งเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป และนอกจากนั้นยังสอดคล้องกับ ปันดดา มักสัมพันธ์ (2558, หน้า 13) ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบการบริหารแบบมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนโรงเรียนไผ่ดำพิทยาคม รัชมิ่งคลาภิเษก พบว่า มีความตรงและความเหมาะสมมาก ซึ่งประกอบด้วย การบริหารแบบมีส่วนร่วม 4 ขั้นตอน คือขั้นที่ 1 การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (decision making) ขั้นที่ 2 การมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน (implementation) ขั้นที่ 3 การมีส่วนร่วม ในการรับผลประโยชน์ (benefits) และขั้นที่ 4 การมีส่วนร่วมในการประเมินผล (evaluation) ประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการบริหารแบบมีส่วนร่วมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($X = 4.51$)

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผลการวิจัย พบว่า การส่งเสริมสุขภาพนักเรียนต้องดำเนินการพัฒนา ด้านร่างกาย และด้านจิตใจควบคู่กันไป เนื่องจากผู้ที่มีสุขภาพกายดีย่อมมีสุขภาพจิตที่ดี จึงกล่าวได้ว่า สุขภาพจิตที่ดีมักจะอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ และผู้ที่มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี จะสามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันและสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นโรงเรียนจึงควรกำหนดนโยบายการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนไว้อย่างชัดเจน ให้ครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบ เพื่อให้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียนเกิด ประสิทธิภาพสูงสุด

1.2 ผลการวิจัย พบว่าการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนต้องได้รับความร่วมมือจากผู้บริหาร ครู ผู้ปกครองและชุมชน ดังนั้น โรงเรียนควรส่งเสริมสนับสนุนความร่วมมือระหว่างบุคคลากรในโรงเรียนและชุมชนจึงจะทำให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้เพื่อปรับปรุงและพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3

2.2 ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในหน่วยงานอื่น เช่น ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนสังกัดเอกชน หรือวิทยาลัยในสังกัดของกรมอาชีวศึกษา เป็นต้น