

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบ และหาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง โดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือด้วยวิธีการทางสถิติก่อนนำไปใช้ เครื่องมือนี้ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามเจตคติ และแบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งแยกเป็นนักเรียนชายจำนวน 210 คนและนักเรียนหญิงจำนวน 190 คน ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส ฟอร์ วินโดว์ (SPSS FOR WINDOWS) โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความรู้ เจตคติและการปฏิบัติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตามตัวแปรเพศ โดยการทดสอบค่า "ที" (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

1.1 ข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน

ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมดจำนวน 400 คน แยกเป็นนักเรียนชาย จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 88.98 และนักเรียนหญิงจำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 88.78 นักเรียนทั้งหมดส่วนใหญ่มีอายุ 12 ปี นับถือศาสนาพุทธมากที่สุด ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากบิดา มารดา มากที่สุด รองลงมาคือ ได้รับความรู้จากโทรทัศน์และในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนส่วนใหญ่มีอาการไม่สบายเช่น อากาศปวดศีรษะ ปวดท้อง เป็นหวัด

1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวของนักเรียน

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมด ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา การศึกษาสูงสุดของบิดา มารดาของทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โดยส่วนรวมอยู่ในชั้นระดับมัธยมศึกษาตอนปลายถึงระดับปริญญาตรี บิดาของทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีอาชีพรับราชการมากที่สุด ส่วนมารดาของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีอาชีพค้าขายมากที่สุด ซึ่งครอบครัวของนักเรียน โดยส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยในแต่ละเดือนมากกว่า 11,000 บาทต่อเดือน

2. ความรู้และการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

ผลการศึกษาและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนน ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร มีดังนี้

2.1 ผลการศึกษาค่าเฉลี่ย คะแนนความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

2.1.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยส่วนรวมมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ส่วนใหญ่มีความรู้ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก แต่ความรู้ในด้านอาหาร ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ซึ่งไม่พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้ในรายด้านอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ และต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ มีความรู้ อยู่ในระดับดีมาก มีจำนวน 12 ข้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่

ข้อ 1 สุขปฏิบัติที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคผิวหนัง

ข้อ 2 ชนิดของเชื้อโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

ข้อ 3 การปฏิบัติที่เรียกว่ามีนิสัยที่ดีในการขับถ่าย

ข้อ 5 การรักษาสุขภาพของเหงือกและฟันให้ถูกวิธี

ด้านอาหาร ได้แก่

ข้อ 8 ประโยชน์ของไขมันที่มีต่อร่างกาย

ด้านการพักผ่อน ได้แก่

ข้อ 13 การพักผ่อนที่ดีที่สุด

ข้อ 15 เวลาที่เหมาะสมแก่การทำกิจกรรมนันทนาการ

ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่

ข้อ 17 การปฏิบัติตนที่จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้มีรูปร่างสมส่วน

ข้อ 18 สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงในการออกกำลังกาย

ข้อ 19 สิ่งที่ต้องทำทุกครั้ง เมื่อมีการเล่นกีฬา

ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ได้แก่

ข้อ 21 การให้ยาที่ถูกต้อง

ข้อ 25 การปฏิบัติที่ปลอดภัยในการข้ามถนน

ข้อที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ มีจำนวน 3 ข้อ ดังนี้

ด้านอาหาร ได้แก่

ข้อ 10 สารอาหารที่ช่วยเพิ่มความต้านทานโรค

ด้านการพักผ่อน ได้แก่

ข้อ 14 กิจกรรมที่เป็นนันทนาการทั้งหมด

ด้านการป้องกันโรค และอุบัติเหตุ ได้แก่

ข้อ 20 การป้องกันโรคติดต่อจากทางเดินหายใจที่ดีที่สุด

2.1.2 เมื่อพิจารณาแยกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนหญิงมีความรู้ในระดับดี

สำหรับนักเรียนชาย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่นักเรียนชายส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับดีมาก คือ ความรู้ในด้านการออกกำลังกาย ส่วนด้านที่นักเรียนชายมีความรู้ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ คือ ความรู้ในด้านอาหาร

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อความรู้ที่นักเรียนชายมีความรู้ในระดับดีมาก มีจำนวน 10 ข้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่

ข้อ 1 สุขปฏิบัติที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคผิวหนัง

ข้อ 3 การปฏิบัติที่เรียกว่ามีนิสัยที่ดีในการขับถ่าย

ข้อ 5 การรักษาสุขภาพของเหงือก และฟันให้ถูกวิธี

ด้านอาหาร ได้แก่

ข้อ 8 ประโยชน์ของไขมันที่มีต่อร่างกาย

ด้านการพักผ่อน ได้แก่

ข้อ 13 การพักผ่อนที่ดีที่สุด

ข้อ 15 เวลาที่เหมาะสมแก่การทำกิจกรรมนันทนาการ

ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่

ข้อ 17 การปฏิบัติตนที่จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้มีรูปร่างสมส่วน

ข้อ 18 สิ่งที่สำคัญที่ต้องคำนึงถึงในการออกกำลังกาย

ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ได้แก่

ข้อ 21 การใช้ยาที่ถูกต้อง

ข้อ 25 การปฏิบัติที่ปลอดภัยในการข้ามถนน

ข้อความรู้ที่นักเรียนชายมีความรู้อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ มีจำนวน 3 ข้อ ดังนี้
ด้านอาหาร ได้แก่

ข้อ 10 สารอาหารที่ช่วยเพิ่มความต้านทานโรค

ด้านการพักผ่อน ได้แก่

ข้อ 14 กิจกรรมที่เป็นนันทนาการทั้งหมด

ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ได้แก่

ข้อ 20 การป้องกันโรคติดต่อจากทางเดินหายใจที่ดีที่สุด

ส่วนนักเรียนหญิง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่นักเรียนหญิงมีความรู้ อยู่ในระดับดีมากที่สุดคือความรู้ด้านการออกกำลังกาย และไม่พบว่านักเรียนหญิงมีความรู้ในรายด้านอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำหรือต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อความรู้ที่นักเรียนหญิงมีความรู้อยู่ในระดับดีมากที่สุด มีจำนวน 12 ข้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่

ข้อ 1 สุขปฏิบัติที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคผิวหนัง

ข้อ 2 ชนิดของเชื้อโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการล้างมือก่อน

รับประทานอาหาร

ข้อ 3 การปฏิบัติที่เรียกว่ามินิสัยที่ดีในการขับถ่าย

ข้อ 5 การรักษาสุขภาพของเหงือกและฟันให้ถูกวิธี

ด้านอาหาร ได้แก่

ข้อ 8 ประโยชน์ของไขมันที่มีต่อร่างกาย

ด้านการพักผ่อน ได้แก่

ข้อ 13 การพักผ่อนที่ดีที่สุด

ข้อ 15 เวลาที่เหมาะสมแก่การทำกิจกรรมนันทนาการ

ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่

ข้อ 17 การปฏิบัติตนที่จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้มีรูปร่างสมส่วน

ข้อ 18 สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงในการออกกำลังกาย

ข้อ 19 สิ่งที่ต้องทำทุกครั้งเมื่อมีการเล่นกีฬา

ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ได้แก่

ข้อ 21 การใช้ยาอย่างถูกต้อง

ข้อ 25 การปฏิบัติที่ปลอดภัยในการข้ามถนน

ข้อความรู้ที่นักเรียนหญิง มีความรู้อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ มีจำนวน 3 ข้อ

ได้แก่

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่

ข้อ 6 ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

ด้านอาหาร ได้แก่

ข้อ 10 สารอาหารที่ช่วยเพิ่มความต้านทานโรค

ด้านการพักผ่อน ได้แก่

ข้อ 14 กิจกรรมที่เป็นนันทนาการทั้งหมด

2.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพตนเองของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพตนเอง โดยส่วนรวมระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่ามีความรู้ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้ว พบว่า มีความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีความรู้ดีกว่านักเรียนชาย ในด้านอาหารเพียงด้านเดียว เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนมีความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีความรู้ดีกว่านักเรียนชาย มีจำนวน 2 ข้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่

ข้อ 1 สุขปฏิบัติที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคผิวหนัง

ด้านอาหาร ได้แก่

ข้อ 12 อาหารช่วยป้องกันอาการท้องผูก

3. เจตคติและการเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

ผลการศึกษาและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร มีดังนี้

3.1 ผลการศึกษาค่าเฉลี่ยคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

3.1.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยส่วนรวมมีเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีเจตคติในด้านสุขภาพส่วนบุคคล ด้านอาหาร ด้านการพักผ่อน ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ อยู่ในระดับดี ส่วนในด้านการออกกำลังกายนั้น นักเรียนส่วนใหญ่มีเจตคติอยู่ในระดับพอใช้

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีเจตคติอยู่ในระดับดีมาก มีจำนวน 3 ข้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่

ข้อ 1 การอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอทำให้ไม่เป็นโรคผิวหนัง

ข้อ 4 ถ้าเล็บมือสั้นแล้ว ไม่จำเป็นต้องล้างมือก่อนรับประทานอาหารก็ได้

(เจตคติทางลบ)

ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ได้แก่

ข้อ 24 การซื้อยามารับประทานเองทำให้หายป่วยเร็วกว่าไปพบแพทย์

(เจตคติทางลบ)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อดังนี้

ข้อที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีเจตคติอยู่ในระดับพอใช้ มีจำนวน 4

ด้านการพักผ่อน ได้แก่

ข้อ 13 เราควรพักผ่อนเมื่อทำงานเสร็จแล้ว (เจตคติทางลบ)

ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่

ข้อ 16 ถ้าออกกำลังกายทุกวัน ก็จะไม่มีโรคติดต่อ (เจตคติทางลบ)

ข้อ 17 การเดินทางมาโรงเรียนทุกวันถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอ
(เจตคติทางลบ)

ข้อ 19 เด็กหรือผู้ใหญ่ สามารถออกกำลังกายได้เหมือนกันทุกประเภท
(เจตคติทางลบ)

3.1.2 เมื่อพิจารณาแยกตามเพศ พบว่า ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีเจตคติ
อยู่ในระดับดี

สำหรับนักเรียนชาย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่นักเรียนชายส่วนใหญ่มี
เจตคติอยู่ในระดับดี คือ เจตคติในด้านสุขภาพส่วนบุคคล ด้านอาหาร ด้านการพักผ่อน
ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ส่วนในด้านการออกกำลังกาย นักเรียนชายส่วนใหญ่มีเจตคติ
อยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งในรายด้านไม่พบว่านักเรียนชายมีเจตคติอยู่ในระดับดีมากและควรปรับปรุง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่นักเรียนชายมีเจตคติอยู่ในระดับดีมาก มีจำนวน
3 ข้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่

ข้อ 1 การอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ ทำให้ไม่เป็นโรคผิวหนัง

ข้อ 4 ถ้าเล็บมือสั้นแล้ว ไม่จำเป็นต้องล้างมือก่อนรับประทานอาหารก็ได้
(เจตคติทางลบ)

ด้านการพักผ่อน ได้แก่

ข้อ 15 การพักผ่อนด้วยกิจกรรมนันทนาการ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด

ข้อที่นักเรียนชายมีเจตคติอยู่ในระดับ พอใช้ มีจำนวน 4 ข้อ ดังนี้

ด้านการพักผ่อน ได้แก่

ข้อ 13 เราควรพักผ่อนเมื่อทำงานเสร็จแล้ว (เจตคติทางลบ)

ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่

ข้อ 16 ถ้าออกกำลังกายทุกวัน ก็จะไม่มียโรคติดต่อ (เจตคติทางลบ)

ข้อ 17 การเดินทางมาโรงเรียนทุกวันถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอ (เจตคติทางลบ)

ข้อ 19 เด็กหรือผู้ใหญ่ สามารถออกกำลังกายได้เหมือนกันทุกประเภท (เจตคติทางลบ)

สำหรับนักเรียนหญิง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่นักเรียนหญิงส่วนใหญ่ มีเจตคติอยู่ในระดับดี คือ เจตคติในด้านสุขภาพส่วนบุคคล ด้านอาหาร ด้านการพักผ่อน ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ส่วนด้านที่นักเรียนหญิงมีเจตคติอยู่ในระดับพอใช้ คือ เจตคติด้านการออกกำลังกาย ซึ่งในรายด้านไม่พบว่านักเรียนหญิงมีเจตคติอยู่ในระดับดีมากและควรปรับปรุง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อจะพบว่าข้อที่นักเรียนหญิง มีเจตคติอยู่ในระดับดีมาก มีจำนวน 4 ข้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่

ข้อ 1 การอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอทำให้ไม่เป็นโรคผิวหนัง

ข้อ 4 ถ้าเล็บมือสั้นแล้ว ไม่จำเป็นต้องล้างมือก่อนรับประทานอาหารก็ได้ (เจตคติทางลบ)

ด้านอาหาร ได้แก่

ข้อ 8 ถ้าอยากมีสุขภาพดี ก็ต้องเลือกรับประทานอาหารที่ชอบเท่านั้น (เจตคติทางลบ)

ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ได้แก่

ข้อ 24 การซื้อยามารับประทานเองทำให้หายป่วยเร็วกว่าไปพบแพทย์ (เจตคติทางลบ)

ข้อที่นักเรียนหญิงมีเจตคติอยู่ในระดับพอใช้ มีจำนวน 4 ข้อ ดังนี้

ด้านการพักผ่อน ได้แก่

ข้อ 13 เราควรพักผ่อนเมื่อทำงานเสร็จแล้ว (เจตคติทางลบ)

ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่

ข้อ 16 ถ้าออกกำลังกายทุกวัน ก็จะไม่มีโรคติดต่อ (เจตคติทางลบ)

ข้อ 17 การเดินทางมาโรงเรียนทุกวัน ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอ

(เจตคติทางลบ)

ข้อ 19 เด็กหรือผู้ใหญ่ สามารถออกกำลังกายได้เหมือนกันทุกประเภท

(เจตคติทางลบ)

3.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งโดยส่วนรวม
และเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง
ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีเจตคติที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05

ข้อที่นักเรียนหญิง มีเจตคติดีกว่านักเรียนชาย มีจำนวน 1 ข้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่

ข้อ 3 การอาบน้ำอุ่นทุกวันจะช่วยป้องกันโรคติดต่อทางผิวหนัง ได้ดีกว่า

อาบน้ำธรรมดา (เจตคติทางลบ)

ข้อที่นักเรียนชาย มีเจตคติดีกว่านักเรียนหญิง มีจำนวน 1 ข้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่

ข้อ 5 ผู้ที่ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ แสดงว่ามีสุขภาพจิตดี

4. การปฏิบัติและการเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

ผลการศึกษาและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร มีดังนี้

4.1 ผลการศึกษาค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

4.1.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยส่วนรวมมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับพอใช้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในด้านสุขภาพส่วนบุคคล ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ อยู่ในระดับดี ส่วนในด้านอาหาร ด้านการพักผ่อนและด้านการออกกำลังกาย นักเรียนส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี มีจำนวน 15 ข้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่

ข้อ 1 ฉันตัดเล็บให้สั้น

ข้อ 5 ฉันล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

ข้อ 6 ฉันอาบน้ำตอนเช้า ก่อนนอน หรือทุกครั้งเมื่อร่างกายสกปรก

ข้อ 7 ฉันพูดคุยและเล่นกับเพื่อนๆ ได้ทุกคน

ข้อ 8 หลังจากขบถ่าย ฉันทำความสะอาดอวัยวะขบถ่าย

ด้านอาหาร ได้แก่

ข้อ 10 ฉันเลือกซื้ออาหารจากร้านที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ

ข้อ 13 ฉันรับประทานอาหารให้เป็นเวลา

ด้านการพักผ่อน ได้แก่

ข้อ 15 ฉันนอนหลับสนิท

ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่

ข้อ 21 ฉันออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ได้แก่

- ข้อ 24 ฉันวิ่งเล่นหรือหยอกล้อเพื่อนบนถนน (การปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 25 เวลาไอ จาม ฉันปิดปากและจมูก
- ข้อ 26 ฉันฉีดวัคซีนป้องกันโรคทุกครั้งตามกำหนด
- ข้อ 27 เมื่อมีอาการผิดปกติ ฉันจะไปพบแพทย์
- ข้อ 28 ก่อนใช้ยา ฉันอ่านชื่อและฉลากยา
- ข้อ 29 ฉันข้ามถนนบนทางม้าลาย หรือใช้สะพานลอย

ข้อที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ มีจำนวน 15 ข้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่

- ข้อ 2 ฉันแปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร
- ข้อ 3 หลังจากแปรงฟันก่อนนอนแล้วฉันรับประทานขนมหรืออาหารอื่นๆ (การปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 4 ฉันถ่ายอุจจาระเป็นเวลา

ด้านอาหาร ได้แก่

- ข้อ 9 ฉันรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรสและสารกันบูด (การปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 11 ฉันรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด (การปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 12 ฉันรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น แหนม (การปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 14 ฉันรับประทานอาหารครบ 5 หมู่

ด้านการพักผ่อน ได้แก่

- ข้อ 16 ฉันนอนแต่หัวค่ำและตื่นแต่เช้าทุกวัน
- ข้อ 17 ฉันนอนหลับสนิทอย่างน้อย วันละ 10 ชั่วโมง
- ข้อ 18 ฉันพักผ่อนด้วยการไปทัศนศึกษา

ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่

- ข้อ 19 ฉันออกกำลังกาย
- ข้อ 20 ฉันออกกำลังกายทันทีหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ (การปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 22 ฉันดื่มน้ำทันที เมื่อเลิกออกกำลังกายแล้ว (การปฏิบัติทางลบ)

ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ได้แก่

ข้อ 23 ฉันสวมหมวกนิรภัยเมื่อซ้อนรถจักรยานยนต์

ข้อ 30 เมื่อเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ฉันซื้อยามารับประทานเอง

(การปฏิบัติทางลบ)

4.1.2 เมื่อพิจารณาแยกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนนักเรียนหญิง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี

สำหรับนักเรียนชาย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่นักเรียนชายส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือ ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ส่วนในด้านอาหาร ด้านการพักผ่อนและด้านการออกกำลังกาย นักเรียนชายมีเจตคติอยู่ในระดับพอใช้ในรายด้าน ไม่พบว่า นักเรียนชายส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับควรปรับปรุง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่นักเรียนชายมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี มีจำนวน 15 ข้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่

ข้อ 1 ฉันตัดเล็บให้สั้น

ข้อ 5 ฉันล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

ข้อ 6 ฉันอาบน้ำตอนเช้า ก่อนนอน หรือทุกครั้งเมื่อร่างกายสกปรก

ข้อ 7 ฉันพูดคุยและเล่นกับเพื่อนๆ ได้ทุกคน

ข้อ 8 หลังจากจับถ่าย ฉันทำความสะอาดอวัยวะขับถ่าย

ด้านอาหาร ได้แก่

ข้อ 10 ฉันเลือกซื้ออาหารจากร้านที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ

ข้อ 13 ฉันรับประทานอาหารให้เป็นเวลา

ด้านการพักผ่อน ได้แก่

ข้อ 15 ฉันนอนหลับสนิท

ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่

ข้อ 21 ฉันออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ได้แก่

- ข้อ 24 ฉันวิ่งเล่นหรือหยอกล้อเพื่อนบนถนน (การปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 25 เวลาไอ จาม ฉันปิดปากและจมูก
- ข้อ 26 ฉันฉีดวัคซีนป้องกันโรคทุกครั้งตามกำหนด
- ข้อ 27 เมื่อมีอาการผิดปกติ ฉันจะไปพบแพทย์
- ข้อ 28 ก่อนใช้ยา ฉันอ่านชื่อและฉลากยา
- ข้อ 29 ฉันข้ามถนนบนทางม้าลาย หรือใช้สะพานลอย

ข้อที่นักเรียนชายมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ มีจำนวน 15 ข้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่

- ข้อ 2 ฉันแปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร
- ข้อ 3 หลังจากแปรงฟันก่อนนอนแล้วฉันรับประทานขนมหรืออาหารอื่นๆ (การปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 4 ฉันถ่ายอุจจาระเป็นเวลา

ด้านอาหาร ได้แก่

- ข้อ 9 ฉันรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรสและสารกันบูด (การปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 11 ฉันรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัดเปรี้ยวจัด (การปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 12 ฉันรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น แหนม (การปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 14 ฉันรับประทานอาหารครบ 5 หมู่

ด้านการพักผ่อน ได้แก่

- ข้อ 16 ฉันนอนแต่หัวค่ำและตื่นแต่เช้าทุกวัน
- ข้อ 17 ฉันนอนหลับสนิทอย่างน้อย วันละ 10 ชั่วโมง
- ข้อ 18 ฉันพักผ่อนด้วยการไปทัศนศึกษา

ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่

- ข้อ 19 ฉันออกกำลังกาย
- ข้อ 20 ฉันออกกำลังกายทันทีหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ (การปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 22 ฉันดื่มน้ำทันที เมื่อเลิกออกกำลังกายแล้ว (การปฏิบัติทางลบ)

ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ได้แก่

ข้อ 23 ฉันสวมหมวกนิรภัยเมื่อซ้อนรถจักรยานยนต์

ข้อ 30 เมื่อเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ฉันซื้อยามารับประทานเอง

(การปฏิบัติทางลบ)

ส่วนนักเรียนหญิง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่นักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี คือการปฏิบัติในด้านสุขภาพส่วนบุคคล ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ส่วนด้านที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ คือ ด้านอาหาร ด้านการพักผ่อน และด้านการออกกำลังกาย ซึ่งในรายด้าน ไม่พบว่า นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติอยู่ในระดับที่ควรปรับปรุง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี มีจำนวน 17 ข้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่

ข้อ 1 ฉันตัดเล็บให้สั้น

ข้อ 4 ฉันถ่ายอุจจาระเป็นเวลา

ข้อ 5 ฉันล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

ข้อ 6 ฉันอาบน้ำตอนเช้า ก่อนนอน หรือทุกครั้งเมื่อร่างกายสกปรก

ข้อ 7 ฉันพูดคุยและเล่นกับเพื่อนๆ ได้ทุกคน

ข้อ 8 หลังจากขบถ่าย ฉันทำความสะอาดอวัยวะขบถ่าย

ด้านอาหาร ได้แก่

ข้อ 10 ฉันเลือกซื้ออาหารจากร้านที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ

ข้อ 13 ฉันรับประทานอาหารให้เป็นเวลา

ด้านการพักผ่อน ได้แก่

ข้อ 15 ฉันนอนหลับสนิท

ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่

ข้อ 20 ฉันออกกำลังกายทันที หลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ

(การปฏิบัติทางลบ)

ข้อ 21 ฉันออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ได้แก่

- ข้อ 24 ฉันวิ่งเล่นหรือหยอกล้อเพื่อนบนถนน (การปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 25 เวลาไอ จาม ฉันปิดปากและจมูก
- ข้อ 26 ฉันฉีดวัคซีนป้องกันโรคทุกครั้งตามกำหนด
- ข้อ 27 เมื่อมีอาการผิดปกติ ฉันจะไปพบแพทย์
- ข้อ 28 ก่อนใช้ยา ฉันอ่านชื่อและฉลากยา
- ข้อ 29 ฉันข้ามถนนบนทางม้าลาย หรือใช้สะพานลอย

ข้อที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ มีจำนวน 13 ข้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่

- ข้อ 2 ฉันแปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร
- ข้อ 3 หลังจากแปรงฟันก่อนนอนแล้วฉันรับประทานขนมหรืออาหารอื่นๆ (การปฏิบัติทางลบ)

ด้านอาหาร ได้แก่

- ข้อ 9 ฉันรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรสและสารกันบูด(การปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 11 ฉันรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด (การปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 12 ฉันรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น แหนม (การปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 14 ฉันรับประทานอาหารครบ 5 หมู่

ด้านการพักผ่อน ได้แก่

- ข้อ 16 ฉันนอนแต่หัวค่ำและตื่นแต่เช้าทุกวัน
- ข้อ 17 ฉันนอนหลับสนิทอย่างน้อย วันละ 10 ชั่วโมง
- ข้อ 18 ฉันพักผ่อนด้วยการไปทัศนศึกษา

ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่

- ข้อ 19 ฉันออกกำลังกาย
- ข้อ 22 ฉันดื่มน้ำทันที เมื่อเลิกออกกำลังกายแล้ว (การปฏิบัติทางลบ)

ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ได้แก่

- ข้อ 23 ฉันสวมหมวกนิรภัยเมื่อซ้อนรถจักรยานยนต์
- ข้อ 30 เมื่อเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ฉันซื้อยามารับประทานเอง (การปฏิบัติทางลบ)

4.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพตนเอง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพตนเองโดยส่วนรวม
ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงพบว่าการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน
พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่า
นักเรียนชาย ในด้านสุขภาพส่วนบุคคล เพียงด้านเดียว

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีการปฏิบัติแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยในข้อที่ นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย มีจำนวน 3 ข้อ ดังนี้

ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ได้แก่

ข้อ 2 ฉันทันแปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร

ข้อ 6 ฉันทาน้ำตอนเช้า ก่อนนอน หรือทุกครั้งเมื่อร่างกายสกปรก

ด้านอาหาร ได้แก่

ข้อ 14 ฉันทันรับประทานอาหารครบ 5 หมู่

ส่วนข้อที่นักเรียนชายมีการปฏิบัติ ดีกว่านักเรียนหญิง มีจำนวน 3 ข้อ ดังนี้

ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่

ข้อ 19 ฉันทันออกกำลังกาย

ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ได้แก่

ข้อ 26 ฉันทันฉีดวัคซีนป้องกันโรคทุกครั้งตามกำหนด

ข้อ 27 เมื่อมีอาการผิดปกติ ฉันทันจะไปพบแพทย์

5. ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน โรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร

ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ศึกษาปีที่ 6 มีความสัมพันธ์กันในทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การอภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย เรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายในประเด็นสำคัญได้ดังต่อไปนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

ผลการศึกษาและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยรวม เป็นรายด้านและเป็นรายข้อ ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1.1 ระดับความรู้

1.1.1 เมื่อพิจารณาโดยส่วนรวม จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเนื่องจาก

ประการแรก ในกระบวนการจัดการเรียนการสอน ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) ซึ่งเป็นหลักสูตรบูรณาการ ที่จัดให้มีการผสมผสาน วิชาต่างๆเข้าด้วยกันเป็นกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตนั้น โดยได้รวมเอาวิชาสุขศึกษา วิทยาศาสตร์ และสังคมศึกษาเข้าด้วยกัน ครูผู้สอนจึงอาจมีการพัฒนารูปแบบการสอนโดยวิธีการ สอนผสมผสาน เนื้อหาในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เข้ากับเนื้อหาในกลุ่มอื่นๆ รวมทั้งการใช้สื่อการสอนแบบต่างๆ จึงทำให้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนสูง ดังผลการวิจัย ของ สมใจ ลิขิตปรีดา (2535) ซึ่งพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่เรียนโดยการสอนผสมผสานเนื้อหา ในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตกับเนื้อหาในกลุ่มการงานและพื้นฐานอาชีพ มีผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เรียน โดยการสอนปกติและจากผล การวิจัยของสุภาวดี โรจนธรรมกุล (2528) ก็พบว่า เทคนิคและวิธีการสอนที่ครูในกลุ่มสร้างเสริม ประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ปฏิบัติมากที่สุด คือ วิธีการสอน แบบอภิปรายและการสอนโดยใช้สื่อการสอนแบบต่างๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การที่จะส่งเสริมให้ นักเรียนมีความรู้ดีได้นั้น ครูผู้สอนมีบทบาทที่สำคัญยิ่งที่จะนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับหลักสูตร

อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2525) ได้กล่าวว่า โรงเรียนเป็นสถานที่ที่จะช่วยปรับปรุงนิสัยทางสุขภาพของนักเรียน เนื่องจากเด็กวัยนี้ได้มีความพร้อมทางด้านร่างกาย และการเรียนรู้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบในการพัฒนาความสามารถในการดูแลสุขภาพโดยใช้ความรู้และเหตุผลมากขึ้น

ประการที่สอง การที่นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี อาจเป็นเพราะว่านักเรียนได้รับการอบรมสั่งสอนจากบิดามารดาและมีโอกาสได้รับความรู้และประสบการณ์เพิ่มเติม เนื่องจากครอบครัวมีรายได้ค่อนข้างสูง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ ที่พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง โดยส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดาและได้รับความรู้เพิ่มเติมในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองจากบิดามารดาและผู้ปกครอง รวมทั้งบิดามารดาของนักเรียนส่วนใหญ่ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 11,000 บาท และผลการวิจัยของครุวรรณ ด่านพิทักษ์ (2535) ก็พบว่า ผู้ปกครองมีบทบาทในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนอยู่ในระดับบ่อยครั้งและผู้ปกครองที่มีรายได้ของครอบครัวสูง ก็จะมีบทบาทในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพมากกว่าผู้ปกครองที่มีรายได้ต่ำ ดังที่ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) ได้กล่าวว่าประชาชนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี โอกาสที่จะได้รับการศึกษาที่ดี ก็มีมาก เพราะการศึกษาช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่ถูกต้อง มีความฉลาดที่จะสามารถเลือกการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเวด (Wade, 1970) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจะขึ้นอยู่กับการศึกษาและรายได้ของประชาชน แสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองโดยเฉพาะบิดามารดา ได้เห็นความสำคัญและตระหนักถึงความจำเป็นในเรื่องสุขภาพ จึงให้การอบรมเลี้ยงดู สั่งสอนให้บุตรหลานมีความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพดีขึ้น

ประการที่สาม นักเรียนอาจได้รับข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพเพิ่มเติมจากสื่อมวลชน ในรูปแบบต่างๆทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น ทั้งนี้จากผลการวิจัยครั้งนี้ที่พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากโทรทัศน์ รองลงมาจากบิดา มารดา ย่อมแสดงให้เห็นว่านักเรียนได้รับข้อมูล ข่าวสารนอกห้องเรียนจากสื่อมวลชน สังคม วัฒนธรรม นอกเหนือจากการอบรมสั่งสอนของบิดา มารดาและครู ซึ่งเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองตามธรรมชาติ ดังที่ วิณา จิรแพทย์ (2533) ได้กล่าวว่าปัจจัยที่จะชักจูงให้บุคคลตัดสินใจเลือกกระทำกิจกรรมการดูแลนั้น อย่างต่อเนื่องครบถ้วน อยู่ภายใต้อิทธิพลของความรู้ เจตคติและทักษะในการปฏิบัติ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาจากสื่อมวลชน สังคม วัฒนธรรม ดังนั้นสื่อมวลชน จึงเป็นแหล่งข้อมูลทางสุขภาพ ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพได้อีกทางหนึ่ง

จากเหตุผลที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ จึงน่าจะมีส่วนสนับสนุนให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับดี

1.1.2 เมื่อพิจารณาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเป็นรายด้าน จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้ในด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดีมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากว่าในช่วงเวลาที่ผู้วิจัยไปเก็บข้อมูล เป็นภาคปลายของปีการศึกษา ซึ่งใกล้เวลาสอบ นักเรียนอาจได้มีการทบทวนบทเรียนไปบ้าง เพื่อเตรียมตัวล่วงหน้าสำหรับการสอบ จึงทำให้นักเรียนมีความรู้ในรายด้านอยู่ในระดับดีมาก ดังที่ สงัด อุทรานันท์ (2528) ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้หากหมั่นมีการทบทวนอยู่เสมอและมีการทบทวนเป็นระยะๆจะทำให้จดจำได้ดี อีกทั้งนักเรียนอาจได้รับรู้เรื่องการออกกำลังกายจากสื่อโทรทัศน์ด้วยเพราะในปัจจุบันสื่อมวลชนได้นำเสนอเรื่องการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ ที่หลากหลายและมากมาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่านักเรียนได้รับความรู้ในเรื่องสุขภาพจากสื่อโทรทัศน์มากที่สุด สำหรับความรู้ในด้านการออกกำลังกาย ซึ่งทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความรู้อยู่ในระดับดีมาก ทั้งนี้อาจเนื่องจาก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการพัฒนาทักษะทางกาย ชอบที่จะเล่นสนุกสนาน สนใจกีฬาหลายๆประเภท การที่ครูได้จัดการเรียนการสอนในสิ่งที่นักเรียนต้องการและสนใจ โดยคำนึงถึงความพร้อมและวุฒิภาวะ ย่อมทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และจดจำได้ดี ดังคำกล่าวของ สงัด อุทรานันท์ (2528) ที่ว่า การที่เด็กได้เรียนในสิ่งที่มีความหมายต่อตัวเด็ก สิ่งไหนเด็กเห็นว่าจะจะเป็นประโยชน์แก่ตัวเด็กเอง เขาจะมีความสนใจและจดจำได้นาน ส่วนความรู้ในด้านอาหาร ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ นักเรียนมีความรู้ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจาก นักเรียนไม่มีความสนใจ ไม่มีความรู้ในด้านดังกล่าว ทั้งที่ได้เรียนมาแล้ว ทำให้ไม่สามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง อีกทั้งอาจเป็นเพราะบิดามารดาหรือผู้ปกครองให้ความสำคัญในด้านอาหาร ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุไม่มากพอ ทำให้การอบรมสั่งสอนของบิดา มารดาหรือผู้ปกครอง ที่จะเน้นให้นักเรียน มีความรู้ในด้านดังกล่าวน้อยลงไปด้วย ส่งผลให้นักเรียนมีความรู้ในด้านดังกล่าวอยู่ในระดับปานกลาง

1.1.3 เมื่อพิจารณาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเป็นรายข้อ จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ จำนวน 3 ข้อ ดังนี้

1. สารอาหารที่ช่วยเพิ่มความต้านทานโรค (ด้านอาหาร)

2. กิจกรรมที่เป็นนันทนาการทั้งหมด (ด้านการพักผ่อน)
3. การป้องกันโรคติดต่อจากทางเดินหายใจที่ดีที่สุด
(ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ)

การที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้ดังกล่าว อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ประการแรก ข้อคำถามทั้ง 9 ข้อ มีความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.43-0.70 ซึ่งถือว่าเป็นข้อคำถามที่อยู่ในระดับค่อนข้างยากถึงยากง่ายพอเหมาะ และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20-0.70 สามารถแยกกลุ่มนักเรียนที่ได้คะแนนสูงกับนักเรียนที่ได้คะแนนต่ำได้ ทำให้นักเรียนไม่สามารถตอบข้อคำถามเหล่านี้ได้ถูกต้อง อีกทั้งลักษณะคำถาม อาจมีลักษณะที่ให้นักเรียนคิด วิเคราะห์หาเหตุผล ซึ่งต้องอาศัยความเข้าใจและต้องเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เดิมที่นักเรียนได้เรียนไปแล้วกับความรู้ใหม่ จึงจะทำให้เข้าใจและตอบคำถามเหล่านี้ได้ นอกจากนี้คำถามดังกล่าว อาจเป็นสิ่งที่นักเรียนไม่ได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งที่เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของนักเรียน จึงทำให้นักเรียนมีความรู้ที่อยู่ในระดับดังกล่าว ดังคำถามของ สุชาติ โสมประยูร (2525) ที่ว่า ความรู้ที่ครูสอนให้แก่เด็ก ในชั่วโมงหนึ่งๆอีกเพียงไม่กี่วัน ก็ จะลืมเลือนไป นอกเสียจากว่า ความรู้นั้นๆจะถูกนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของเด็กได้เท่านั้น จึงจะคงทนอยู่ได้นาน

เมื่อพิจารณาข้อความรู้ที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ ในข้อที่ว่า “สารอาหารที่ช่วยเพิ่มความต้านทานโรค” ซึ่งเป็นความรู้ในด้านอาหารนั้นอาจเป็นเพราะจากการวิเคราะห์แบบทดสอบด้านความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า ข้อคำถามดังกล่าว เป็นข้อที่ค่อนข้างยาก นักเรียนอาจไม่มีความรู้ ทำให้นักเรียนตอบคำถามข้อนี้ไม่ถูกต้อง ส่วนในข้อความรู้ที่ต่ำกว่าเกณฑ์อีกข้อหนึ่ง คือ “กิจกรรมที่เป็นนันทนาการทั้งหมด” ซึ่งเป็นความรู้ในด้านการพักผ่อนนั้น อาจเนื่องมาจาก เนื้อหาในเรื่องการพักผ่อนและกิจกรรมนันทนาการ นั้น นักเรียนได้เรียนไปแล้วตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 แต่นักเรียนอาจไม่ได้สนใจ อีกทั้งอาจไม่มีการทบทวนในเรื่องดังกล่าวมาก่อนทำแบบสอบถาม ทำให้ไม่สามารถตอบคำถามข้อนี้ได้ ส่งผลให้นักเรียนมีความรู้ที่อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ สำหรับข้อที่ต่ำกว่าเกณฑ์ในด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ คือ “การป้องกันโรคติดต่อจากทางเดินหายใจที่ดีที่สุด” นั้น อาจเป็นเพราะว่าเรื่องดังกล่าวเป็นเรื่องที่อยู่ไกลตัวนักเรียน วิทยุนี้เป็นวิทยุที่ร่างกายกำลังมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ มักไม่คำนึงถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพการป้องกันโรคและผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวเพราะไม่

ค่อยเกิดขึ้นกับตัวเอง ทำให้ไม่สนใจในเรื่องดังกล่าว จึงส่งผลให้นักเรียนทำคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

อย่างไรก็ตามในข้อที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความรู้อยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ก็ยังได้ผลไม่เป็นที่น่าพอใจ ทั้งนี้ นอกจากเหตุผลในเรื่องความยากง่ายและลักษณะของคำถามดังกล่าวมาแล้ว อาจเนื่องมาจากในข้อที่ว่า “สิ่งที่ทำให้ฟันผุหรือสึกกร่อนได้” นั้น เป็นเรื่องที่นักเรียนต้องใช้ความคิด วิเคราะห์หาเหตุผลที่ซับซ้อนมากขึ้น อีกทั้งข้อคำถามดังกล่าว เป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคล ซึ่งนักเรียนได้เรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาตอนต้น จึงทำให้ความรู้ดังกล่าว อาจถูกลืมเลือนไปบ้าง ทำให้นักเรียนมีความรู้อยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ส่วนในข้อที่ว่า “ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี” และ “ลักษณะของบุคคลที่น่าจะเข้ากับผู้อื่นได้ดี” นั้น ลักษณะคำถาม อาจเป็นเรื่องยากสำหรับนักเรียนประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งคือ เรื่องดังกล่าว เป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพจิต ซึ่งอาจเป็นเรื่องที่มีลักษณะเป็นนามธรรม ทำให้ยากแก่การทำ ความเข้าใจสำหรับเด็กในวัยนี้ จึงยังมองไม่เห็นความสำคัญของสุขภาพจิต ซึ่งจะมีผลกระทบต่อสุขภาพ ภายได้ คะแนนความรู้ในเรื่องดังกล่าว จึงอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำเท่านั้น สำหรับข้อที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้อยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ คือข้อที่ว่า “อาหารที่มีครบ 5 หมู่” ซึ่งเป็นอีกข้อหนึ่งในด้านอาหารนั้น อาจเนื่องจากนักเรียนไม่มีความรู้ในเรื่องดังกล่าวมากพอ ที่จะนำมาคิดวิเคราะห์หาคำตอบที่ถูกต้องได้หรือทำให้นักเรียนไม่สนใจเรื่องดังกล่าว จึงมีผลต่อระดับความรู้เพียงผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำเท่านั้น ส่วนในข้อที่ว่า “การข้ามถนนให้ปลอดภัยหลังจากลงรถ” และ “ประโยชน์ของการสวมหมวกนิรภัยของผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์” ซึ่งนักเรียนมีความรู้อยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำนั้น อาจเนื่องมาจากเรื่องดังกล่าวเป็นเรื่องที่นักเรียนได้เรียนมาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 แต่อาจเป็นสิ่งที่นักเรียนยังไม่ได้นำไปใช้ จึงทำให้ไม่สนใจ อีกทั้งนักเรียนอาจตอบคำถามข้อนี้ไปตามความรู้ ความเข้าใจที่มีอยู่ ซึ่งส่วนใหญ่ตอบไม่ถูกต้อง

1.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้

1.2.1 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงาน การประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า โดยรวมนักเรียนชายมีความรู้ไม่แตกต่างจากนักเรียนหญิง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากในปัจจุบันการจัดกระบวนการเรียนการสอนให้แก่ นักเรียนชายและนักเรียนหญิง นั้น ครูผู้สอนได้ใช้หลักสูตรเดียวกันมีการจัดการเรียนการสอน มีกิจกรรมประกอบการสอนที่ทำให้

ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยคำนึงถึงองค์ประกอบทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อผู้เรียน ซึ่งประกอบไปด้วยค่านิยม ความพร้อม ความสนใจ แรงจูงใจ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ที่มีอิทธิพลต่อผู้เรียน โดยเฉพาะในเรื่องของความพร้อม ความสนใจ แรงจูงใจ ส่วนในเรื่องของความพร้อม ดังที่ สจ๊วต อูทรานันท์ (2528) ได้กล่าวว่า ความพร้อมไม่อาจจะเกิดขึ้นพร้อมกันไประหว่างผู้เรียนแต่ละคน โดยเหตุนี้ การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนจึงต้องคำนึงถึงความแตกต่างกับความพร้อมของผู้เรียน แสดงให้เห็นว่าในความแตกต่างของความต้องการ ความสนใจในการเรียนรู้ระหว่างนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงนั้น ครูผู้สอนได้อาศัยความพร้อมในการจัดกิจกรรม ประสบการณ์ การเรียนการสอนให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามวุฒิภาวะ เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับพัฒนาการด้านต่างๆ ของนักเรียนอย่างเท่าเทียมกัน นอกจากนี้จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นักเรียนได้รับความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มเติมจากโทรทัศน์ ย่อมแสดงให้เห็นว่า นักเรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองจากสิ่งรอบตัว สื่อมวลชนประเภทต่างๆ ซึ่งมีมากมายและหลากหลาย เช่น โทรทัศน์ วิทยุ คอมพิวเตอร์ วิกิพีเดีย เกม เป็นต้น ในอันที่จะกระตุ้นให้ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงเกิดความสนใจ และสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองตลอดเวลาด้วยก็ได้ ทำให้นักเรียนชายมีความรู้ไม่แตกต่างจากนักเรียนหญิง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จินดา วงษ์สวัสดิ์ (2528) ที่พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน

แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า ผลการวิจัยในครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยในอดีต ซึ่งโดยส่วนใหญ่ มักพบว่านักเรียนหญิงมีความรู้ในเรื่องสุขภาพดีกว่านักเรียนชาย โดยจากผลการวิจัยของ อัจฉรา เกิดมงคล (2529) และการวิจัยของ มณฑิรา ขุนวงษ์ (2530) ที่พบว่านักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพดีกว่านักเรียนชาย นอกจากนี้การวิจัยของเวด (Wade, 1970) และการวิจัยของ เฮาเวลล์ (Howell, 1973) ก็พบว่านักเรียนหญิงมีความรู้ในเรื่องสุขภาพดีกว่านักเรียนชาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ในสภาพสังคมปัจจุบันที่ข้อมูลข่าวสารส่งถึงกันได้อย่างรวดเร็ว มีสื่อมากมายและหลากหลายรูปแบบ อีกทั้งการพัฒนารูปแบบและวิธีการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรประถมศึกษาที่สอดคล้องกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอาจทำให้นักเรียนชายมีการพัฒนาตนเองให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างไปจากนักเรียนหญิง

1.2.2 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร เป็นรายด้าน พบว่า มีความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีความรู้เฉพาะในด้านอาหารเพียงด้านเดียว ที่ดีกว่านักเรียนชาย ทั้งนี้

อาจเนื่องมาจากโดยธรรมชาติแล้ว เพศหญิงเป็นเพศที่สนใจความสวยงาม และระมัดระวังรักษาสุขภาพตนเองมากกว่านักเรียนชาย ในขณะที่นักเรียนชายสนใจเรื่องการเล่นออกกำลังกายมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ สุชาดา มโนทัย (2539) พบว่า นักเรียนหญิงมีความสนใจการบริโภคอาหาร ที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐาน และโรคอ้วนตีกว่านักเรียนชาย และการวิจัยของ ศิวภรณ์ โกศล (2534) ก็พบว่า นักเรียนหญิงสนใจเนื้อหาวิชาสุขศึกษามากกว่านักเรียนชาย

1.2.3 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร เป็นรายชื่อ พบว่า มีความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีความรู้ตีกว่านักเรียนชาย ในข้อที่ว่า “สุขปฏิบัติที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคผิวหนัง” และข้อที่ว่า “อาหารที่ช่วยป้องกันอาการท้องผูก” ทั้งนี้เนื่องจากธรรมชาติของเพศหญิงจะเป็นผู้ที่มีความละเอียดถี่ถ้วน รู้จักรักสวย รักงาม สนใจที่จะศึกษาหาความรู้เพื่อการดูแลผิวพรรณและสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตใจอยู่ตลอดเวลา โดยมีการนำไปปฏิบัติจนเป็นนิสัยที่ดีในชีวิตประจำวันมากกว่านักเรียนชาย ที่ชอบความเรียบง่ายสะดวกสบายจึงให้ความสนใจและนำเรื่องดังกล่าวไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันน้อยกว่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมสมร มหารักษ์ิต (2531) ที่พบว่า นักเรียนหญิงมีการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากวิชา สุขศึกษา ไปใช้ในชีวิตประจำวันมากกว่านักเรียนชาย นักเรียนหญิงจึงสนใจที่จะดูแลรักษาสุขภาพของผิวหนังและการขยับถ่ายให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี

2. เจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

ผลการศึกษาและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยรวม เป็นรายด้านและเป็นรายชื่อ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 ระดับเจตคติ

2.1.1 จากผลการวิจัย พบว่า โดยส่วนรวมแล้ว นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก

ประการแรก นักเรียนชายและนักเรียนหญิง อาจจะได้รับประสบการณ์และกิจกรรมต่าง ๆ จากการที่ครูได้จัดการเรียนการสอนและกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตและสร้างเสริมลักษณะนิสัยตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทำให้นักเรียนได้สั่งสมมวลประสบการณ์จากการศึกษาในระบบโรงเรียน ซึ่งอาจมีทั้งการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ถูกสุขลักษณะให้นักเรียนได้พบเห็น ในอันที่จะช่วยให้มีการพัฒนาไปสู่เจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง อีกทั้งครูผู้สอน อาจสอนโดยการสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียน จัดให้เด็กได้มีส่วนร่วมในบทเรียน หรือมีการกระทำสิ่งต่างๆ ร่วมกับการที่เด็กได้มีโอกาสแสดงออก ซึ่งความคิดเห็นต่างๆ ในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีลักษณะเป็นรูปธรรมมากขึ้น และมีส่วนสัมพันธ์ต่อการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการจัดให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมุติหรือแข่งขันเล่นเกม ตามความคิดของนักเรียนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุภาวดี โรจนธรรมกุล (2528) ที่พบว่า กิจกรรมการสอนของครูในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตที่นักเรียนสนใจมากที่สุด ได้แก่ การสอนโดยการสร้างบรรยากาศในการเรียน ครูให้นักเรียนแข่งขันหรือเล่นเกมและครูให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมุติตามความคิดของนักเรียนเอง ประสบการณ์เหล่านี้ จึงน่าที่จะมีส่วนในการสร้างและพัฒนาเจตคติในการดูแลสุขภาพตนเองที่ดี ให้เกิดขึ้นในตัวนักเรียนได้

นอกจากนั้น การที่นักเรียนมีเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับดีนั้นอาจเนื่องมาจาก ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับดี ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่า การที่นักเรียนมีความรู้ดี จะมีส่วนส่งเสริมให้นักเรียนมีเจตคติไปในแนวทางที่ดีด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ นิภา มนูญปิฎ (2531) ที่ว่า ความรู้และเจตคติมีความสัมพันธ์กัน และแนวความคิดของ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2537) ที่กล่าวว่า องค์ประกอบทางด้านความรู้ ความเข้าใจหรือทางด้านพุทธิปัญญา นับว่าเป็นส่วนประกอบขั้นพื้นฐานของเจตคติและองค์ประกอบนี้จะเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับความรู้สึกรักของบุคคล

ประการที่สอง การที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีเจตคติ อยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูของบิดา มารดา ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ที่อาศัยอยู่กับบิดา มารดา จะได้รับความรู้จากบิดา มารดาและผู้ปกครอง ทั้งนี้บิดา มารดาและผู้ปกครองอาจมองเห็นความสำคัญในเรื่องสุขภาพ มีการให้คำแนะนำ อบรมสั่งสอน ตลอดจนการปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดี จัดสิ่งแวดล้อม หรือบรรยากาศภายในครอบครัวที่เหมาะสม นักเรียนจึงมีค่านิยม

หรือเจตคติที่ดีตามตัวอย่าง เช่น บิดา มารดา หรือสมาชิกในครอบครัว มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเช้า บุตร หลาน หรือสมาชิกในครอบครัว ก็จะมีค่านิยม หรือเจตคติที่ดีต่อการบริโภคอาหารมือเช้าด้วย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภารดี เต็มเจริญ และคณะ (2528) ที่พบว่า การบริโภคและการไม่บริโภคอาหารมือเช้าของนักเรียนขึ้นอยู่กับ การประกอบอาหารเช้าของครอบครัว และนิสัยการบริโภคของสมาชิกในครอบครัว ดังนั้นจะเห็นได้ว่า บิดามารดา มีบทบาทสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูให้นักเรียนมีเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพไปในทางที่ต้องการดังที่ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมสุขภาพบางอย่างมีอิทธิพลมาจากสถาบันครอบครัวมาก

ประการที่สาม การที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับดีนั้น อาจเนื่องมาจาก การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในสังคมของนักเรียนเอง ดังผลการวิจัยในครั้งนี้ ที่พบว่า นักเรียนได้รับความรู้จาก บิดา มารดา วิทยุ โทรทัศน์ นิตยสาร วารสาร และหนังสือพิมพ์ ย่อมแสดงให้เห็นว่า การเรียนรู้ของนักเรียนที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องนั้น ขึ้นอยู่กับเครือข่ายการเรียนรู้ที่มีอยู่ในสังคม เช่น สื่อมวลชนแขนงต่างๆ ภูมิปัญญาในท้องถิ่น วัด สมาคม ชมรม ห้องสมุด พิพิธภัณฑ์ เป็นต้น ซึ่งจะเป็นกลไกให้ได้ศึกษาหาความรู้อย่างต่อเนื่อง จนเกิดเป็นเจตคติต่อสิ่งต่างๆ เช่น เจตคติในเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ ด้วยการคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในรถ ถ้าสื่อมวลชนได้เผยแพร่หรือ ประชาสัมพันธ์ การกระทำที่เป็นแบบอย่างที่ดีของดารา นักแสดง หรือผู้ที่นักเรียนมีความชื่นชอบ ทางสื่อโทรทัศน์ บ่อยๆครั้ง ก็ย่อมส่งผลให้เกิดเจตคติที่ดีต่อการคาดเข็มขัดนิรภัยขึ้นได้ ดังนั้นการเผยแพร่ความรู้ทางสื่อมวลชน โดยเฉพาะทางโทรทัศน์ จึงน่าที่จะมีส่วนช่วยให้นักเรียนมีความตระหนักและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ดวงทิพย์ วรพันธ์ (2535) ที่พบว่า โทรทัศน์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อสังคม โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนในระดับค่อนข้างมาก

จากเหตุผลดังกล่าวทั้งสามประการนี้ จึงน่าที่จะมีส่วนสนับสนุนให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2528) ได้กล่าวไว้ว่า เจตคติเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ หรือการได้รับประสบการณ์ทั้งจากการเรียนการสอน การอบรมเลี้ยงดู สังคม สิ่งแวดล้อมและสื่อมวลชน โดยที่เจตคติสามารถถ่ายทอดจากบุคคลหนึ่งไปสู่บุคคลอื่นได้และเจตคติสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับ การเรียนรู้หรือประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ถ้าบุคคลได้รับประสบการณ์ในเรื่องนั้นๆที่ดีด้วย

2.1.2 เจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีเจตคติอยู่ในระดับดีกเว้นในด้านการออกกำลังกายที่มีอยู่ในระดับพอใช้ ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนได้เรียนรู้ในเรื่องการออกกำลังกายจากการจัดการเรียนการสอนของครู แต่นักเรียนไม่มีความตระหนักต่อการออกกำลังกาย เจตคติในด้านนี้ จึงอยู่ในระดับพอใช้และจากการที่ผู้วิจัยได้เดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร ได้สังเกตพบว่าโรงเรียนแต่ละแห่งล้วนแล้วแต่มีสภาพที่คับแคบ จึงทำให้อาจมีอุปสรรคต่อการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักเรียนอันส่งผลให้นักเรียนไม่เกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายเท่าที่ควร

2.1.3 เมื่อพิจารณาเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง เป็นรายชื่อ จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีเจตคติอยู่ในระดับพอใช้ มีจำนวน 4 ข้อ ดังนี้

1. เราควรพักผ่อนเมื่อทำงานเสร็จแล้ว (ด้านการพักผ่อน)
2. ถ้าออกกำลังกายทุกวัน ก็จะไม่มีโรคติดต่อ (ด้านการออกกำลังกาย)
3. การเดินมาโรงเรียนทุกวันถือว่าการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว (ด้านการออกกำลังกาย)
4. เด็กและผู้ใหญ่สามารถออกกำลังกายได้เหมือนกันทุกประเภท (ด้านการออกกำลังกาย)

การที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีเจตคติในระดับพอใช้ ในข้อที่ว่า “เราควรพักผ่อนเมื่อทำงานเสร็จแล้ว” อาจเนื่องมาจากผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้ที่เกี่ยวกับการพักผ่อน อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำซึ่งแสดงให้เห็นว่าการที่นักเรียนขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองด้านการพักผ่อน อาจส่งผลให้นักเรียนมีเจตคติไม่ดีในเรื่องเดียวกันด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ นิภา มนูญปิฎ (2531) ได้กล่าวไว้ว่า ความรู้และเจตคติ มีความสัมพันธ์กัน แต่อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสังเกตว่านักเรียนมีความรู้ในระดับดีมากในด้านการออกกำลังกาย ข้อที่ว่า “ถ้าออกกำลังกายทุกวัน ก็จะไม่มีโรคติดต่อ” “การเดินมาโรงเรียนทุกวัน ถือว่าการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว” และ “เด็กและผู้ใหญ่สามารถออกกำลังกายได้เหมือนกันทุกประเภท” แต่กลับมีเจตคติในเรื่องนี้อยู่ในระดับพอใช้ แสดงให้เห็นว่าการที่นักเรียนมีความรู้ในระดับดีมาก อาจไม่ส่งผลให้มีเจตคติที่ดีได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ชวาร์ท (Schwartz, 1975) ที่กล่าวว่า ความรู้และเจตคติต่างก็ทำให้เกิด

การปฏิบัติได้ โดยที่ความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กัน จึงส่งผลทำให้นักเรียนมีเจตคติอยู่ในระดับพอใช้ ทั้งๆ ที่มีความรู้อยู่ในระดับดีมาก ซึ่งควรที่จะได้ส่งเสริมและสนับสนุนให้นักเรียนมีความตระหนักและเห็นคุณค่าความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อที่จะส่งเสริมสุขภาพ และสามารถป้องกันโรคได้

2.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเจตคติ

2.2.1 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า โดยรวมแล้ว นักเรียนชายมีเจตคติไม่แตกต่างจากนักเรียนหญิง ทั้งนี้อาจเนื่องจากในกระบวนการเรียนการสอนที่นักเรียนได้รับในระบบโรงเรียนและการพัฒนาการเรียนการสอนเป็นระยะอย่างต่อเนื่องตลอดมานั้น ครูอาจมีรูปแบบการสอน วิธีการสอนและสื่อต่างๆ ที่ทันสมัย เช่น การสอนโดยยึดนักเรียนเป็นศูนย์กลาง การใช้กระบวนการกลุ่ม ทักษะกระบวนการและสื่อการสอนที่ใช้ในปัจจุบัน มีความทันสมัยมากขึ้น เช่น โทรทัศน์วงจรปิด การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม คอมพิวเตอร์ เป็นต้น ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ อาจมีส่วนสำคัญที่จะเป็นแรงกระตุ้นที่เร้าใจให้นักเรียนเกิดความสนใจที่จะเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวได้มากขึ้นเมื่อพิจารณาสภาพครอบครัวในสังคมไทยปัจจุบันนี้ มักเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีเพียงบิดามารดาและบุตรธิดาเท่านั้น บิดาและมารดาได้เห็นความสำคัญที่จะอบรมสั่งสอนและปลูกฝังให้เด็กมีการพัฒนาเจตคติที่ดีต่อสุขภาพ โดยเน้นความสำคัญทั้งเพศชายและเพศหญิงอย่างเท่าเทียมกัน ดังนั้นเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองในนักเรียนชายจึงไม่มีความแตกต่างจากนักเรียนหญิง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา มารดา และได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจากบิดา มารดา เช่นกัน

2.2.2 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร เป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีเจตคติไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องจากการเรียนรู้ของนักเรียนในวัยเดียวกัน แต่ต่างเพศกันนั้น การศึกษาในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียน ได้แก่ สื่อมวลชน สังคม วัฒนธรรม โดยเฉพาะบิดา มารดา และสมาชิกในครอบครัว ล้วนแล้วแต่มีส่วนสร้างและส่งเสริมเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพไปในแนวทางที่ดีด้วยกันทั้งสิ้น ซึ่งจากผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ได้รับความรู้

ในเรื่องสุขภาพจากบิดา มารดามากที่สุด และนอกเหนือจากความรู้ที่ได้รับจากบิดามารดาแล้ว แบบอย่างหรือตัวอย่างที่ดีในเรื่องสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ย่อมมีอิทธิพลต่อการเกิดเจตคติที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเองได้ด้วย ดังที่ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) ได้กล่าวว่า ครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม สถานภาพทางสังคม วัฒนธรรม และศาสนา ล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การพัฒนาความคิด ความเชื่อทางสุขภาพของบุคคล ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เด็กในวัยประถมศึกษาเป็นวัยที่ควรปลูกฝังและพัฒนาให้มีเจตคติที่ดีและสุขปฏิบัติที่พึงประสงค์ได้ซึ่ง สุชาติ โสมประยูร (2525) ได้กล่าวไว้ว่า วัยเด็กมีแนวโน้ม หรือทำที่ต่อการพัฒนาเจตคติที่ดีและสุขปฏิบัติที่พึงประสงค์ในอันที่จะช่วยส่งเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในด้านต่างๆตลอดไป

2.2.3 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร เป็นรายชื่อ พบว่า นักเรียนมีเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชายมีเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนหญิง ในข้อที่ว่า “ผู้ที่ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ แสดงว่ามีสุขภาพจิตดี” ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก ลักษณะโดยธรรมชาติของเด็กวัยนี้จะเป็นผู้ที่ไม่ถือตัว ชอบสนุกสนาน สามารถที่จะพูดคุย เล่นกับเพื่อนได้ทุกคน โดยจะรู้สึกพอใจเมื่อเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ดังแนวคิดของ สัจจ อุทรานันท์ (2528) ที่ว่า เด็กวัยนี้จะเรียนรู้และมีความพึงพอใจในสังคมเพื่อนฝูง แสดงความเป็นมิตร และเรียนรู้วิธีการวางตัวกับเพื่อนฝูง ทำให้เด็กในวัยดังกล่าว มีเจตคติที่ดีในการคบหาสมาคมกับเพื่อนฝูงได้โดยไม่มีข้อจำกัด ดังนั้นจึงเป็นโอกาสของครูและบิดา มารดา ควรส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาการตามวัย เพื่อเป็นการส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี อันจะเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

ส่วนในข้อที่นักเรียนหญิงมีเจตคติดีกว่านักเรียนชาย คือ ข้อที่ว่า “การอาบน้ำอุ่นทุกวันจะช่วยป้องกันโรคติดต่อทางผิวหนังได้ดีกว่าอาบน้ำธรรมดา” นั้น อาจเนื่องมาจาก เด็กหญิงในวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่น จะเริ่มสนใจในเรื่องความสวยงาม รู้จักดูแลสุขภาพตนเองให้เป็นที่ดึงดูดความสนใจจากเพศตรงข้าม มีความสนใจต่อการเจริญเติบโตของตนเอง จึงรู้จักที่จะเอาใจใส่ดูแลในเรื่องดังกล่าว อันเป็นผลมาจากการมีเจตคติที่ดีในด้านสุขภาพส่วนบุคคลนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เมลเลสกี (Meleskie, 1994) ที่พบว่า ในการพัฒนาความตระหนักในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นั้น ทำให้นักเรียนมีการพัฒนาสุขนิสัยไปในทางที่ดีด้วย

3. การปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

ผลการศึกษาและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยรวม เป็นรายด้านและเป็นรายข้อ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

3.1 ระดับการปฏิบัติ

3.1.1 จากผลการวิจัย พบว่า โดยส่วนรวมแล้ว นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับพอใช้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก

ประการแรก การที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับพอใช้นั้น อาจเนื่องจากพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์ต่างๆ ที่ต้องอาศัยพฤติกรรมด้านความรู้และเจตคติ แต่กระบวนการที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมลักษณะนี้ ต้องอาศัยระยะเวลา และการตัดสินใจหลายขั้นตอน บลูม (Benjamin S Bloom, 1975) เช่นเดียวกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2522) ได้ให้ข้อคิดไว้ว่า ความรู้อย่างเดียว ไม่ได้เป็นข้อยืนยันว่าคุณจะปฏิบัติตามสิ่งที่ตนรู้เสมอไป เจตคติเป็นตัวเชื่อมความรู้ที่ผู้เรียนได้รับกับการกระทำหรือการปฏิบัติ ในทำนองเดียวกันความรู้จะไม่ถูกนำไปใช้ปฏิบัติ จนกว่าจะมีเจตคติที่ดีเกิดขึ้นมากพอ (สุชาติ โสภประยูร, 2525) อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติที่อยู่ในระดับพอใช้ของนักเรียนอาจเนื่องมาจากการที่นักเรียนมีเจตคติทางด้านการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับที่ไม่มากพอ ที่จะทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองได้ จึงไม่อาจที่จะทำให้นักเรียนบรรลุเป้าหมายสุดขั้วของการมีสุขภาพดี สมบูรณ์ แข็งแรงได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งพบว่า ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนหญิงและนักเรียนชายร้อยละ 60.3 มีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย เช่น เป็นหวัด ปวดศีรษะ ปวดท้อง แม้ว่ากระบวนการเรียนการสอน ซึ่งครูผู้สอน อาจพัฒนารูปแบบและวิธีสอนโดยการเชื่อมโยงประสบการณ์ที่ใกล้ตัวนักเรียนที่นักเรียนใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และได้จัดให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติที่สอดคล้องกันกับกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติในชีวิตจริง แต่นักเรียนยังไม่สามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้ทันที ทำให้ผลการปฏิบัติของนักเรียนได้ผลอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เจริญฤทธิ์ จันทรเจริญ (2529) ที่พบว่า นักเรียนที่จบหลักสูตรประถมศึกษา ปีการศึกษา 2526 ในจังหวัดพิษณุโลก มีความคิดเห็นว่า เนื้อหากลุ่มสร้าง

เสริมประสบการณ์ชีวิต หมวดสุขภาพกายและจิตมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตอยู่ในระดับมาก แต่มีนักเรียนที่จบหลักสูตรประถมศึกษาจำนวนหนึ่งให้เหตุผลของการไม่เคยนำเสนอหากกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ไปใช้ในการดำรงชีวิตว่าเป็นเพราะไม่มีโอกาสนำไปใช้ ดังนั้น การที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้และเจตคติ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเป็นพื้นฐานที่ดีอยู่ก่อนแล้ว ก็ควรที่จะส่งเสริมให้นักเรียนได้นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อันจะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการพัฒนาสุขนิสัยของนักเรียนอย่างแท้จริง

ประการที่สอง การที่นักเรียนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับพอใช้นั้น ในการอบรมเลี้ยงดูปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพของบิดา มารดา ซึ่งโดยส่วนใหญ่ มารดาจะเป็นบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกับนักเรียนแบบอย่างหรือตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของมารดา ก็จะถูกลอกเลียนมาเป็นแบบอย่างของพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง แต่อาจเนื่องมาจากว่า ผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า มารดาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 24 มีอาชีพค้าขาย ซึ่งในสภาพสังคมปัจจุบันที่ทุกคนต้องต่อสู้ดิ้นรน เพื่อความอยู่รอดตลอดเวลา ทำให้มารดาซึ่งเป็นผู้ใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุด ไม่มีเวลาเพียงพอที่จะส่งเสริมให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้รับ และเจตคติที่มีอยู่ในทางที่ดี มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ดีเท่าที่ควร จึงนับว่าเป็นช่องว่างระหว่างบ้าน และโรงเรียน ที่จะประสานสัมพันธ์ให้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน เพราะการอบรมเลี้ยงดูของมารดาและการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักเรียนจากแหล่งความรู้ต่างๆ ล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อการส่งเสริมให้นักเรียน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ดังที่ ธนวรรณ อัมสมบูรณ์ (2529) ได้กล่าวว่า ปัจจัยส่งเสริมที่สำคัญ คือ บิดามารดา ผู้ปกครอง พี่น้อง ครู บุคลากรในโรงเรียน และกลุ่มเพื่อนนักเรียนด้วยกัน โดยบุคคลเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อการปลูกฝัง กระตุ้นเตือนเป็นตัวอย่าง รวมทั้งส่งเสริมให้เกิดการกระทำหรือการปฏิบัติในลักษณะที่เหมาะสมได้

ประการที่สาม ตัวนักเรียนเอง เป็นปัจจัยสำคัญไม่น้อยไปกว่าปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเอง จากการศึกษาการที่นักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ นั้น อาจเนื่องมาจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ขาดแรงจูงใจ หรือแรงเสริมในทางบวก เช่น การยกย่องชมเชยมากพอที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง นอกจากนั้น การขาดแหล่งทรัพยากรและสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการปฏิบัติ เช่น การที่นักเรียนไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากการรับประทานอาหารหรือขนมที่ใส่ผงชูรสได้เพราะว่าไม่มีอาหารที่ปราศจากผงชูรส จำหน่ายในโรงเรียน ทำให้เด็กมีความจำเป็นต้องซื้อไปรับประทาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ

ธนวรรณ อิมสมบูรณ์ (2529) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการได้อย่างเหมาะสม จำเป็นต้องมีแหล่งอาหารหรือแหล่งจำหน่าย ให้เพียงพอ

เมื่อพิจารณาแยกตามเพศ โดยส่วนรวมพบว่า นักเรียนชายมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีนั้น การที่นักเรียนหญิงมีการดูแลสุขภาพที่ดีเนื่องมาจากโดยลักษณะตามธรรมชาติของเพศหญิงเป็นผู้ที่มีความละเอียดอ่อน รักสวยรักงาม รักความสะอาดและมีความสนใจที่จะศึกษาหาความรู้ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ ในการดูแลสุขภาพตนเองให้สะอาดและดูสวยงาม ในขณะที่เพศชาย ซึ่งมีการพัฒนาทักษะทางกล้ามเนื้อมากกว่า จึงมีความสนใจที่จะศึกษาหาความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับการเล่น ที่ต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นักเรียนชายจึงให้ความสนใจที่จะศึกษาหาความรู้และจดจำรายละเอียดในเรื่องการดูแลสุขภาพน้อยกว่าเพศหญิง ดังนั้น นักเรียนชายจึงมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้

3.1.2 การปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง เป็นรายด้าน จากผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ คือ ด้านอาหาร ด้านการพักผ่อนและด้านการออกกำลังกาย สำหรับในด้านอาหารนั้น การที่นักเรียนมีการปฏิบัติ อยู่ในระดับพอใช้ อาจเนื่องมาจากในสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วความเร่งรีบในการปฏิบัติภารกิจต่างๆ ตลอดจนอิทธิพลของสื่อโฆษณา อันส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนเราเปลี่ยนแปลงไป เด็กต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารไปด้วย การเลือกรับประทานอาหารของนักเรียน จึงไม่คำนึงถึงคุณค่าและความปลอดภัยต่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พิมลพรรณ อิศรภักดี (2532) พบว่า จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยคำนึงถึงความสะดวก รวดเร็วมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการและสอดคล้องกับแนวคิดของ อารี วัลยะเสวี (2525) ที่กล่าวว่า การโฆษณามีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัยได้ โดยที่หลักการโฆษณา สามารถทำให้อาหารที่ไม่มีคุณค่า กลายเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่ขาดไม่ได้ จากเหตุผลที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ น่าจะมีส่วนทำให้การปฏิบัติในด้านอาหารของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับพอใช้

ส่วนในด้านการพักผ่อน ซึ่งนักเรียน มีการปฏิบัติ อยู่ในระดับพอใช้ นั้นอาจเนื่องมาจากเด็กวัยนี้ ไม่เห็นความสำคัญของการพักผ่อน เพราะชอบที่จะเล่นอย่างสนุกสนานเพลิดเพลิน จนลืม ที่จะให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเพียงพออันจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและ

สุขภาพจิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เสถียร สถาพงศ์ และคณะ (2529) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการไม่ปฏิบัติหรือมีพฤติกรรมสุขภาพไม่ถูกต้องของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษา ได้แก่ การไม่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติ ทั้งนี้เรื่องดังกล่าวอาจเป็นสิ่งที่อยู่ไกลตัวเด็ก ทำให้ไม่คำนึงถึงความสำคัญของการพักผ่อน อีกทั้งจากผลการวิจัยในครั้งนี้ ที่พบว่า นักเรียนมีความรู้ในด้านการพักผ่อน อยู่ในเกณฑ์ขั้นต่ำ และมีเจตคติในด้านการพักผ่อนอยู่ในระดับพอใช้ ทำให้ผลการปฏิบัติในด้านเดียวกันอยู่ในระดับพอใช้ ด้วยเช่นกัน

ในด้านการออกกำลังกาย ก็เป็นอีกด้านหนึ่งที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้นั้น อาจเนื่องมาจากสภาพความเป็นอยู่ของเด็กในเมืองหลวง โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร ที่ต้องใช้เวลาค่อนข้างมากในการเดินทางไปโรงเรียน กลับบ้านและทำการบ้าน วิถีชีวิตที่ต้องเร่งรีบและสิ้นเปลืองเวลาไปกับกิจวัตรประจำวันจนหมดไปวันๆหนึ่ง ทำให้ไม่สามารถที่จะออกกำลังกายเพื่อให้อุณหภูมิร่างกายแข็งแรงได้ จึงเป็นเรื่องที่นักเรียนไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย อีกทั้งยังมีเจตคติที่ไม่ถูกต้องในเรื่องดังกล่าวด้วย โดยจากผลการวิจัยในครั้งนี้ที่สนับสนุนว่า นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติในด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับพอใช้ เนื่องจาก ยังมีเจตคติในด้านการออกกำลังกาย ไม่มากพอที่จะส่งผลให้เกิดการปฏิบัติที่ดีได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ชวาร์ท (Schwartz, 1975) ที่ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติรูปแบบหนึ่งว่า เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติตามมา

3.1.3 การปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง เป็นรายชื่อ จากผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ยังมีข้อที่นักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งได้ผลไม่เป็นที่น่าพอใจ ได้แก่ ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ข้อที่ว่า “ฉันแปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร” นักเรียนให้เหตุผลของการที่นักเรียนอาจไม่ได้แปรงฟันทุกครั้งหลังอาหารเพราะ บ้วนปากแทนการแปรงฟัน ส่วนข้อที่ว่า “หลังจากการแปรงฟันก่อนนอนแล้วฉันรับประทานขนมหรืออาหารอื่นอีก” ซึ่งเป็นการปฏิบัติทางลบ นักเรียนให้เหตุผลของการที่นักเรียนรับประทานอาหารอีกทั้งที่ได้แปรงฟันก่อนนอนแล้ว เพราะนักเรียนหิวจึงรับประทานอีก ทั้งนี้อาจเนื่องจากการไม่เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพฟัน ประกอบกับ การที่นักเรียนไม่ค่อยได้ปฏิบัติที่โรงเรียนในช่วงเวลาหลังอาหารกลางวันเป็นประจำ ซึ่งถ้าปฏิบัติทุกวัน จนเกิดเป็นความเคยชิน จะกลายเป็นสุขปฏิบัติที่ดีได้ ส่วนในข้อที่ว่า “ฉันถ่ายอุจจาระเป็นเวลา” นักเรียนให้เหตุผลของการปฏิบัติเป็นบางครั้งหรือไม่เคยถ่ายอุจจาระเป็นเวลาเลย เพราะไม่มีเวลาทำให้ไม่

สามารถถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาได้นั้น จากเหตุผลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า นักเรียนมองข้ามความสำคัญในการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา อาจเนื่องมาจากสภาพการจราจรที่ติดขัดทำให้ทุกคนต้องเร่งรีบประกอบกิจกรรมให้ทันเวลา เช่น การตื่นแต่เช้าเพื่อไปให้ทันโรงเรียนเคารพธงชาติ เป็นต้น ทำให้ละเลยที่จะปฏิบัติให้มีสุขนิสัยที่ดีในการขับถ่าย

ในด้านอาหารซื้อที่นักเรียนมีการปฏิบัติในระดับพอใช้ได้แก่ ข้อที่ว่า “ฉันรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรสและสารกันบูด” นักเรียนให้เหตุผลว่ายังคงรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรสและสารกันบูด เพราะไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ข้อที่ว่า “ฉันรับประทานอาหารรสจัดเช่น เผ็ดจัด เค็มจัดเปรี้ยวจัด” นักเรียนให้เหตุผลว่าเพราะรสชาติอร่อย สำหรับข้อที่ว่า “ฉันรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ เช่น แหนม” นักเรียนให้เหตุผลว่าเพราะ มีรสชาติอร่อยทำให้ชอบรับประทานและข้อที่ว่า “ฉันรับประทานอาหารครบ 5 หมู่” นักเรียนให้เหตุผลว่ารับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ เพราะเลือกรับประทานเฉพาะที่ชอบ จากเหตุผลทั้งหมดนี้ แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติในเรื่องอาหารควรที่จะต้องปรับปรุงให้มีพฤติกรรมบริโภคที่ดีขึ้น เพราะการปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง ทั้งนี้อาจเนื่องจากวิถีชีวิตของคนในกรุงเทพมหานครต้องเร่งรีบเพื่อที่จะให้ทันต่อเวลา ที่จะปฏิบัติภารกิจในแต่ละวัน จึงไม่ได้ตระหนักหรือเห็นความสำคัญ และประโยชน์ของการรับประทานอาหารที่ครบถ้วนและถูกสุขลักษณะอย่างแท้จริง อีกทั้งความนิยมชมชอบในรสชาติที่มีความอร่อย ทำให้เลือกรับประทานอาหารตามใจตนเอง โดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของพิมลพรรณ อิศรภักดี (2532) พบว่า สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลง ทำให้คนต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร โดยคำนึงถึงความอร่อย ความชอบ และความสะดวกรวดเร็วมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ

ในด้านการพักผ่อน ข้อที่นักเรียนมีการปฏิบัติในระดับพอใช้ได้แก่ ข้อที่ว่า “ฉันนอนแต่หัวค่ำและตื่นแต่เช้าทุกวัน” นักเรียนให้เหตุผลว่าเพราะมีความเคยชินที่นอนดึก ส่วนข้อที่ว่า “ฉันนอนหลับสนิทอย่างน้อยวันละ 10 ชั่วโมง” นักเรียนให้เหตุผลเพราะว่า คูโทรทัศน์ทำให้นอนไม่ถึง 10 ชั่วโมง สำหรับข้อที่ว่า “ฉันพักผ่อนด้วยการไปทัศนศึกษา” นักเรียนให้ เหตุผลของการปฏิบัติเป็นบางครั้งหรือไม่เคยไปพักผ่อนด้วยการไปทัศนศึกษาเลยเพราะว่า ไม่มีเวลา ซึ่งการปฏิบัติในเรื่องการพักผ่อนนี้ยังไม่เหมาะสมกับวัยอาจเนื่องมาจาก การไม่เห็นความสำคัญของการพักผ่อน ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพกายและในด้านการดูแลสุขภาพจิตซึ่งเป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน ประกอบกับในปัจจุบันเทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้าไปมาก สื่อต่างๆ

เผยแพร่ทั้งทางวิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ดังนั้นสิ่งต่างๆ เหล่านี้จึงเป็นการช่วยให้การปฏิบัติด้านการพักผ่อนเพื่อเป็นการดูแลสุขภาพตนเองน้อยลงตามลำดับ

สำหรับด้านการออกกำลังกาย ข้อที่นักเรียนมีการปฏิบัติในระดับพอใช้ ข้อที่ว่า “ฉันออกกำลังกาย” นักเรียนให้เหตุผลของการออกกำลังกายเป็นบางครั้งหรือไม่ออกกำลังกายเลย เพราะว่ามีสถานที่ที่จะออกกำลังกาย ทำให้การปฏิบัติข้อนี้อยู่ในระดับพอใช้ สำหรับข้อที่ว่า “ฉันออกกำลังกายทันทีหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ” ซึ่งเป็นการปฏิบัติในด้านลบ นักเรียนให้เหตุผลว่าหลังจากที่นักเรียนรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ นักเรียนออกกำลังกายทันทีเพราะนักเรียนต้องการลดความอ้วน ส่วนข้อที่ว่า “ฉันดื่มน้ำทันทีเมื่อเลิกออกกำลังกายแล้ว” ซึ่งเป็นการปฏิบัติในด้านลบเช่นกัน นักเรียนให้เหตุผลว่าหลังจากหยุดออกกำลังกายแล้วนักเรียนดื่มน้ำทันที ก็เพราะนักเรียนต้องการให้หายเหนื่อย จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติในด้านการออกกำลังกายของนักเรียนอยู่ในระดับที่ไม่น่าพอใจ อาจเนื่องมาจากการขาดปัจจัยสนับสนุน เช่น สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ที่ไม่มีเวลามากพอที่จะออกกำลังกาย การขาดสิ่งอำนวยความสะดวก ประกอบกับการมองข้ามในสิ่งที่อาจเป็นโทษต่อร่างกายที่ยังไม่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน อีกทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีเจตคติในด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้อีกด้วย จึงส่งผลให้มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนมีเจตคติในด้านการออกกำลังกายไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการปฏิบัติที่ดีได้ ถ้าหากนักเรียนมีเจตคติที่ดีและมากพอในด้านการออกกำลังกาย ก็จะทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติในด้านนี้ดีไปด้วย สอดคล้องกับแนวคิดของ ชวาร์ท (Schwartz, 1975) ที่กล่าวว่าความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับผลทางอ้อมมีเจตคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้

ส่วนในด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ข้อที่นักเรียนมีการปฏิบัติในระดับพอใช้ ข้อที่ว่า “ฉันสวมหมวกนิรภัยเมื่อซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์” นักเรียนให้เหตุผลของการไม่สวมหมวกนิรภัยหรือสวมหมวกนิรภัยเป็นบางครั้ง เพราะ รู้สึกรำคาญต่อการสวมหมวกนิรภัย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการขาดปัจจัยสนับสนุน คือ ขนาดของหมวกนิรภัยที่เหมาะสมสำหรับเด็กไม่มีใช้ อีกประการหนึ่งคือ การรณรงค์และการประชาสัมพันธ์การสวมหมวกนิรภัยให้แก่ผู้ปกครองเห็นความสำคัญนั้นยังไม่เพียงพอ ทำให้ไม่มีความตระหนักและไม่สนใจที่จะป้องกันอุบัติเหตุด้วยวิธีการดังกล่าว ส่วนข้อที่ว่าเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ ฉันซื้อยารับประทานเอง ซึ่งเป็นการปฏิบัติทางลบนั้นนักเรียนให้เหตุผลว่าเพราะ ผู้ปกครองเป็นผู้ซื้อให้นักเรียนรับประทาน แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติดังกล่าวนับเป็นความเคยชินของผู้ปกครอง อันอาจเนื่องมาจากความไม่รู้และไม่เห็นความสำคัญ

ของอันตรายต่อการแพ้ยา และการรับประทานยาที่ผิด ทำการปฏิบัติในเรื่องการป้องกันโรคได้ไม่ถูกต้องด้วย

3.2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติ

3.2.1 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า โดยรวมนักเรียนชายมีการปฏิบัติไม่แตกต่างจากนักเรียนหญิง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ต่างก็ได้รับการศึกษาในระบบโรงเรียนที่จัดให้มีการเรียนการสอน โดยใช้หลักสูตรเดียวกัน มีรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่เป็นไปในแนวทางเดียวกันทุกโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร อีกทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ส่วนใหญ่ต่างก็ได้รับการอบรมสั่งสอนในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองจากบิดา มารดาเช่นเดียวกัน โดยมีได้แบ่งแยกความแตกต่างระหว่างเพศชายหรือเพศหญิง แต่อย่างไร ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจากบิดา มารดามากที่สุด จึงทำให้นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน นอกจากนั้นการเรียนรู้ของนักเรียนจากสังคมรอบข้างรวมทั้งสื่อมวลชนต่างๆที่มีมากมาย น่าจะมีส่วนให้นักเรียนชายและนักเรียนหญิง เกิดการเรียนรู้เลียนแบบการปฏิบัติ จนเกิดเป็นสุขปฏิบัติในลักษณะที่ไม่แตกต่างกันก็เป็นได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของ จินดา วงศ์สวัสดิ์ (2528) พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ไม่แตกต่างกัน

3.2.2 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร เป็นรายด้าน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพียงด้านเดียว ได้แก่ เรื่องสุขภาพส่วนบุคคล โดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย ทั้งนี้เนื่องจากเพศหญิงเป็นผู้ที่มีความละเอียดอ่อน รักสวยรักงาม มีความสนใจ และเอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพตนเองมากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เฉลา เพียรชอบ (2529) พบว่า นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร มี การดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชาย

3.2.3 จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร เป็นรายชื่อ พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชายในด้านสุขภาพส่วนบุคคล ข้อที่ว่า “ฉันแปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร” และ “ฉันอาบน้ำก่อนเข้านอนหรือทุกครั้งเมื่อร่างกายสกปรก” ด้านอาหารในข้อที่ว่า “ฉันรับประทานอาหารครบ 5 หมู่” การที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชายในข้อดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า เพศหญิงมีความสนใจและเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพมากกว่าเพศชาย เพราะธรรมชาติของเพศหญิงจะเป็นผู้ที่รักสวย รักงาม รู้จักดูแลรักษาทรวดทรง สนใจดูแลรูปร่างหน้าตามากกว่าเพศชาย ซึ่งมีพัฒนาการเจริญเติบโตทางร่างกายและกล้ามเนื้อเป็นส่วนใหญ่ จะไม่ค่อยคำนึงหรือสนใจในเรื่องดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ เฉลา เพียรชอบ (2529) ที่พบว่า นักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร มีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชายและสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศิวาภรณ์ โกศล (2524) พบว่า นักเรียนหญิงสนใจเนื้อหาวิชาสุขศึกษามากกว่านักเรียนชาย และงานวิจัยของ สมสมร มหารักษ์ิต (2531) พบว่า นักเรียนหญิงมีการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากวิชาสุขศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันมากกว่านักเรียนชาย นักเรียนหญิงจึงสนใจที่จะดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง ทั้งในด้านสุขภาพส่วนบุคคลและด้านอาหารเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

ส่วนในด้านที่นักเรียนชายมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนหญิง คือ ด้านการออกกำลังกายในข้อที่ว่า “ฉันออกกำลังกาย” อาจเนื่องมาจากพัฒนาการของเด็กวัยนี้ เป็นวัยที่มีความเจริญเติบโตทางด้านร่างกายเป็นส่วนใหญ่ จะมีความสนใจและชอบเล่นออกกำลังกาย (สัจด์ อุทรานันท์, 2528) ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ (2529) พบว่าเพศชายมีความสนใจต่อการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากกว่า ดังนั้น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ดี ควรเป็นกิจกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น ส่วนในด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ข้อที่ว่า “ฉันฉีดวัคซีนป้องกันโรคทุกครั้งตามกำหนด” และ “เมื่อมีอาการผิดปกติฉันจะไปพบแพทย์” การที่นักเรียนชายมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนหญิง อาจเนื่องมาจากเด็กวัยนี้เพศชายเป็นเพศที่มีความแข็งแรง มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายเป็นส่วนใหญ่ ชอบเล่นผาดโผน ตื่นเต้น ทำให้มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ วิชัย วงษ์ใหญ่ (2525) ที่พบว่า นักเรียนชาย วัยประถมศึกษา มักชอบเล่นรุนแรง โลดโผน ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้มาก

จึงน่าที่จะทำให้นักเรียนชายเกิดประสบการณ์การเรียนรู้ ที่จะป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ในอันที่จะทำให้นักเรียนชายมีความระมัดระวังและดูแลสุขภาพตนเองในด้านนี้มากกว่านักเรียนหญิง

4. ความสัมพันธ์ ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติและเจตคติกับการปฏิบัติที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร

4.1 ความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์กับเจตคติ เนื่องจากการที่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ย่อมแสดงให้เห็นว่า ความรู้และเจตคติมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ซึ่งการที่บุคคลจะมีเจตคติที่ดีในเรื่องใดนั้น บุคคลจะต้องมีความเข้าใจหรือมีความคิดรวบยอด (Concept) ซึ่งได้จากการสั่งสมเป็นมวลประสบการณ์ ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อเป็นพื้นฐานที่แสดงความรู้สึกออกมาเป็นความรู้สึกทางจิตใจ ดังแนวคิดของโรคิช (Milton Rokeach, 1970 อ้างถึงในประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2537) ที่ว่า องค์ประกอบทางด้านความรู้ ความเข้าใจเป็นส่วนประกอบขั้นพื้นฐานของเจตคติและองค์ประกอบนี้จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกของบุคคล

4.2 ความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์กันในทางบวกกับการปฏิบัติ ทั้งนี้อาจเนื่องจากความรู้มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติ ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้น จะมีเจตคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา ตามแนวคิดของชวาร์ท (Schwartz, 1975) ที่พบว่า ความรู้และเจตคติ ต่างก็มีส่วนทำให้เกิดการปฏิบัติได้โดยที่ความรู้ จะเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้บุคคลรู้จักคิด วิเคราะห์ พิจารณา เพื่อตัดสินใจในการแก้ปัญหาต่างๆ ดังนั้นถ้าหากมีความรู้ที่เหมาะสมก็จะเกิดการเรียนรู้ พฤติกรรมการปฏิบัติก็จะเกิดขึ้น กล่าวคือ มีการปฏิบัติได้จริง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของกฤษณี ภูมรินทร์ (2535) พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองในเด็กวัยเรียน และการวิจัยของจินดา วงศ์สวัสดิ์ (2528) และ สุรีย์ จันทรมโกลี (2528) ก็พบว่า นักเรียนในโครงการสุขศึกษาสาย

การศึกษา ที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวทางด้านสุขภาพจะมีการปฏิบัติตัวทางด้านสุขภาพดี กว่านักเรียนที่อยู่นอกโครงการ

4.3 เจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า เจตคติมีความสัมพันธ์กันในทางบวกกับการปฏิบัติ ทั้งนี้อาจเนื่องจากทั้งความรู้และเจตคติต่างก็ทำให้เกิดการปฏิบัติ ส่วนในด้านเจตคตินั้น เจตคติเป็นเรื่องของจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด ความสนใจ ความต้องการ เห็นคุณค่าและชื่นชมที่จะเชื่อมโยงเนื้อหาไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ชวาร์ท (Schwartz, 1975) ซึ่งพบว่าเจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้และการปฏิบัติ ดังนั้นความรู้จึงมีความสัมพันธ์กับเจตคติ และเจตคติมีผลต่อการปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

1.1 จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีการพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองให้ดียิ่งขึ้น ไปสู่ระดับดีมาก และมีความรู้อยู่ถาวรตลอดไป เพราะสุขภาพเป็นรากฐานที่สำคัญของความสำเร็จในการประกอบกิจกรรมทุกด้าน โดยเฉพาะนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นวัยที่มีแนวโน้มที่จะปลูกฝังให้มีพฤติกรรมที่ดีได้ อีกทั้งยังมีนักเรียนที่จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อีกจำนวนหนึ่ง ที่ต้องออกไปประกอบอาชีพ หรือมีครอบครัว เขาเหล่านั้นจะได้นำความรู้ไปใช้ในการประกอบอาชีพ หรือมีครอบครัวต่อไป ดังนั้นจึงควรพิจารณาดังต่อไปนี้

1.1.1 ผู้บริหารโรงเรียน ควรที่จะมีความตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพของนักเรียนเป็นประการสำคัญ โดยกำหนดนโยบายที่แน่ชัด ตลอดจนมีการวางแผนการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้และเป็นไปตามพัฒนาการในแต่ละวัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาและสภาพเศรษฐกิจสังคมปัจจุบันที่ข่าวสารแพร่หลายไปได้

อย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นควรที่จะสนับสนุนส่งเสริมกิจกรรมที่ครูให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการคิด และจัดทำด้วยตนเอง อันจะก่อให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้และจดจำในสิ่งนั้นได้นาน

1.1.2 ครูผู้สอนควรจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแบบบูรณาการคือ สอนเนื้อหา 1 เรื่องเป็นแกนแล้วสามารถเชื่อมโยงให้เกิดการเรียนรู้ได้หลายวิชา หลายจุดประสงค์ และควรใช้วิธีการสอนหลายๆวิธี โดยเฉพาะวิธีการอภิปราย ซึ่งเด็กได้ฝึกใช้ความคิดให้คิดเป็น ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดความคงทนในการจำ ซึ่งสิ่งสำคัญที่ครูควรคำนึงถึง คือ การจัดบรรยากาศในการเรียนให้เหมาะสมกับเด็กเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ นอกจากนั้นการนำสื่อการสอนมาใช้ให้เหมาะสมกับสภาพการเรียนการสอน ควรเป็นสิ่งที่หาได้ง่ายและสอดคล้องกับชีวิตประจำวันของนักเรียน ก็จะทำให้เด็กจดจำได้ดี

1.1.3 สื่อมวลชนในปัจจุบัน นับว่ามีบทบาทสำคัญต่อการรับรู้ข้อมูล ข่าวสาร เกี่ยวกับสุขภาพจึงควรตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพของเด็กและเยาวชน โดยเสนอ ข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพที่เหมาะสมและมีลักษณะเป็นไปในทางบวกซึ่งเด็กควรจะได้จดจำในสิ่งที่ดี

1.1.4 บิดา มารดา หรือผู้ปกครอง ซึ่งมีส่วนสนับสนุน ส่งเสริมให้บุตรหลานมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรของโรงเรียน จึงควรจัดให้บิดา มารดาหรือผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม สอดคล้องและเป็นไปในแนวทางเดียวกันระหว่างบ้าน โรงเรียนและชุมชน

1.2 จากผลการวิจัย พบว่า ความรู้เป็นรายด้านที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ในด้านอาหาร ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ นักเรียนมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง นั้น ควรเป็นบทบาทและหน้าที่ของครูที่จะจัดกิจกรรมและรูปแบบวิธีการการเรียนการสอน ที่ทำให้นักเรียนเกิดประสบการณ์ตรงที่สัมพันธ์กับชีวิตประจำวัน เป็นต้นว่า การทดลองในเรื่องอาหาร การฝึกให้นักเรียนมีการปฏิบัติจริงในเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ ตลอดจนการจัดให้มีการดูงานนอกสถานที่ เช่น โรงพยาบาล เชมูวิทยากรจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางสุขภาพ เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีความรู้ในด้านดังกล่าวอยู่ในระดับดียิ่งขึ้นและเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1.3 จากผลการวิจัย พบว่า ในรายชื่อ ยังมีชื่อที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความรู้อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ ซึ่งได้ผลไม่เป็นที่น่าพอใจ ได้แก่ สารอาหารที่ช่วยเพิ่มความต้านทานโรค กิจกรรมที่เป็นนันทนาการทั้งหมดและการป้องกันโรคติดต่อจากทางเดินหายใจที่ดีที่สุด ซึ่งครูผู้สอนควรให้นักเรียนทบทวนความรู้เดิม เพื่อเชื่อมโยงกับความรู้ใหม่อยู่เสมออย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่สอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ยกตัวอย่างในเรื่องที่เป็นประสบการณ์จริงของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนได้คิด วิเคราะห์ให้ละเอียด รอบคอบ โดยใช้เหตุผลที่ชัดเจนยิ่งขึ้น มากกว่าการสอนให้นักเรียนท่องจำ ซึ่งอาจลืมความรู้ที่ได้รับได้โดยง่าย ดังนั้นการที่ครูให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน ย่อมทำให้นักเรียนจดจำความรู้ได้ดี อันจะนำไปสู่การมีเจตคติและการปฏิบัติที่ดีได้

1.4 จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ในด้านอาหารแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีความรู้ดีกว่านักเรียนชายในข้อที่ว่า อาหารที่ช่วยป้องกันอาการท้องผูก ส่วนข้อความรู้ในด้านสุขภาพส่วนบุคคลข้อที่ว่า สุขปฏิบัติที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคผิวหนัง ซึ่งครูควรเน้นข้อความรู้ดังกล่าวให้มากขึ้น โดยเฉพาะในนักเรียนชาย ด้วยการจัดหาสื่อการสอนที่น่าสนใจและตื่นเต้น ที่จะช่วยให้นักเรียนชายอยากรู้ อยากเห็นหรือให้นักเรียนทดลองปฏิบัติจริงเพื่อให้เห็นจริงซึ่งอาจทำให้นักเรียนชายเกิดความคิดวิเคราะห์ในข้อความรู้ดังกล่าวมากขึ้น และจะสนใจในวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพมากขึ้น

2. ด้านเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

2.1 จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ก็ควรที่จะสนับสนุน ส่งเสริมให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีเช่นนี้และให้ดียิ่งขึ้นไปสู่ระดับดีมาก เพราะเจตคติ จะเป็นตัวเชื่อมโยงให้เกิดความรู้ และการปฏิบัติตามมา ดังนั้นจึงควรพิจารณาได้ดังต่อไปนี้

2.1.1 ผู้บริหารโรงเรียนและครู ควรมีเจตคติที่ดี ในเรื่องสุขภาพ เป็นอันดับแรก ในการที่จะกำหนดแนวทางการพัฒนาสุขภาพของนักเรียนในสถานศึกษา ครูมีบทบาทอย่างมาก และนับเป็นช่วงเวลาที่สำคัญสำหรับวัยนี้ที่จะส่งเสริม สนับสนุนให้มีการปลูกฝังเจตคติให้ดีและเกิดขึ้นอย่างถาวร ตั้งแต่ยังอยู่ในวัยประถมศึกษา โดยการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ที่เน้นให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีไปในทางบวกและเชื่อมโยงประสบการณ์เดิมของนักเรียน เพื่อให้เป็นเรื่องที่

ใกล้ตัวเด็กมากที่สุด รวมทั้งคำนึงถึงความสนใจ ความพร้อม ความสามารถและภูมิหลัง โดยให้ความสัมพันธ์กับประสบการณ์ในชีวิตจริงของนักเรียนมากที่สุด นอกจากนี้การเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องสุขภาพของครูผู้สอนและบุคลากรในโรงเรียน เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะช่วยปลูกฝังเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเองได้เป็นอย่างดี

2.1.2 บิดา มารดาหรือผู้ปกครองซึ่งนับว่ามีบทบาทสำคัญ ในการปลูกฝังพฤติกรรมดูแลสุขภาพให้กับบุตรหลานของตนเอง ทั้งนี้เนื่องจาก การเลียนแบบ มีส่วนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติในทางที่ดีได้ ดังนั้นบิดา มารดาหรือผู้ปกครอง ควรเห็นความสำคัญและทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีทางสุขภาพให้แก่บุตรหลาน เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อสุขภาพได้

2.2 จากผลการวิจัย พบว่า เจตคติเป็นรายด้าน ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ในด้านการออกกำลังกาย นักเรียนมีเจตคติ อยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งได้ผลไม่เป็นที่น่าพอใจ ดังนั้นครูจึงควรจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่นักเรียนสนใจ โดยคำนึงถึงความพร้อม และวุฒิภาวะ เพราะเด็กวัยนี้มีลักษณะสนใจและชอบเล่นสนุกสนานเป็นพื้นฐานทางชีววิทยาอยู่ก่อน นอกจากนี้ครูสามารถที่จะจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ซึ่งมีพื้นที่จำกัดให้เอื้ออำนวยต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในด้านการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับการที่นักเรียนจะนำไปปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดี หลังจากที่นักเรียนมีการปฏิบัติจนเกิดความเคยชิน

2.3 จากผลการวิจัย พบว่า เจตคติเป็นรายข้อ ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ในด้านการออกกำลังกาย นักเรียนมีเจตคติ อยู่ในระดับพอใช้ ในข้อที่ว่าเราควรพักผ่อนเมื่อทำงานเสร็จแล้ว ถ้าออกกำลังกายทุกวัน ก็จะไม่มีโรคติดต่อ การเดินมาโรงเรียนทุกวันถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว และเด็กและผู้ใหญ่ สามารถออกกำลังกายได้เหมือนกันทุกประเภท ซึ่งได้ผลไม่เป็นที่น่าพอใจในการปลูกฝังให้นักเรียนมีเจตคติต่อการพักผ่อนและการออกกำลังกาย ได้นั้น ครูผู้สอนควรที่จะจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้เอื้อต่อการออกกำลังกาย ซึ่งนักเรียนสามารถนำไปใช้ได้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่บ้าน จึงมีข้อจำกัดต่อการทำกิจกรรมดังกล่าว นอกจากนี้การจัดประสบการณ์ตรงในด้านการพักผ่อนและการออกกำลังกายประกอบกับการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบการอภิปราย ที่ให้นักเรียนมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มเพื่อน โดยอาศัยหลักการของการยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง น่าจะมีส่วนส่งเสริมให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีการเปลี่ยนแปลงเจตคติไปในทางที่ดีได้

2.4 จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีเจตคติแตกต่างกัน โดยข้อที่นักเรียนหญิงมีเจตคติดีกว่านักเรียนชาย ได้แก่ การอาบน้ำอุ่นทุกวัน จะช่วยป้องกันโรคติดต่อทางผิวหนังได้ดีกว่าการอาบน้ำธรรมดา นั้น ครูควรเน้นข้อความรู้นี้ ซึ่งเป็นข้อความรู้ในด้านสุขภาพส่วนบุคคล โดยเฉพาะในนักเรียนชาย เน้นให้เห็นความสำคัญด้วยการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น นิทรรศการ ป้ายนิเทศ สถิติการเจ็บป่วยของนักเรียน บทความทางเสียงตามสายหรือให้นักเรียนที่เป็นอาสาสมัครด้านสุขภาพในกลุ่มเด็กวัยเดียวกันปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดี โดยได้ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกิจกรรมเหล่านี้อย่างต่อเนื่องเป็นระยะ พร้อมกับมีการประเมินผลหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมดังกล่าว ก็น่าจะทำให้นักเรียนได้ปรับเปลี่ยนเจตคติไปในทางที่ดีได้ ส่วนข้อที่นักเรียนมีเจตคติดีกว่านักเรียนหญิง ได้แก่ ผู้ที่ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ แสดงว่ามีสุขภาพจิตดี ซึ่งครูควรเน้นให้นักเรียนหญิงเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพจิต ด้วยการจัดกิจกรรมที่กระตุ้นให้นักเรียนหญิงมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนมากที่สุด น่าที่จะช่วยให้นักเรียนหญิงมีเจตคติที่ดีในด้านนี้ได้ดีขึ้น

3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

3.1 จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับพอใช้ ซึ่งควรที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีและดีมากต่อไป เพราะเป้าหมายสุดท้ายของการมีสุขภาพดีอยู่ที่การที่นักเรียนได้ประพฤติปฏิบัติ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

3.1.1 ครูผู้สอนควรเน้นการสอนให้นักเรียนบรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม คือสอนให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในการลงมือปฏิบัติ เพื่อให้มีประสบการณ์ตรง ตลอดจนควรมีการวัดและประเมินผลจากการปฏิบัติตามบทเรียนให้มากขึ้น เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพหรือสุขปฏิบัติ ที่เกิดขึ้นตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน โดยอาศัยสื่อหรือกิจกรรมการเรียนการสอน ซึ่งอาศัยหลักการเรียนรู้ คือ ความพร้อม ความสามารถ ความสนใจและความอยากรู้อยากเห็นของเด็กวัยประถมศึกษา รูปแบบของกิจกรรม ได้แก่ การวาดรูป การระบายสี เกม การเล่านิทาน การร้องเพลง บทบาทสมมุติ สิ่งต่างๆเหล่านี้ จะเป็นตัวสร้างความสนใจให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ และถ้าหากได้กระทำอย่างต่อเนื่อง มีการให้แรงเสริมทางบวก เช่น การชมเชย การให้กำลังใจ ก็จะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนปฏิบัติด้วยตนเอง จนเป็นสุขนิสัยที่ดีต่อไป

3.1.2 บิดา มารดาหรือผู้ปกครอง ควรที่จะให้ความร่วมมือกับโรงเรียนในการส่งเสริมให้นักเรียนมีการปฏิบัติที่สอดคล้องและเป็นไปในแนวทางเดียวกัน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ตลอดจนการเป็นตัวอย่างในเรื่องสุขปฏิบัติที่ดี การให้แรงเสริมทางบวกอย่างต่อเนื่อง ก็จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีการปฏิบัติ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

3.1.3 สื่อมวลชน ควรที่จะเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสารที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เป็นรูปธรรมและมีลักษณะเป็นไปในทางบวก โดยเฉพาะสื่อทางโทรทัศน์ ที่ผู้สามารถรับรู้ได้ทั้งทางประสาทสัมผัสทางหูและทางตา จะทำให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และที่สำคัญคือการปฏิบัติ ดังนั้นจึงควรที่จะเน้นการเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสารในด้านสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัยประถมศึกษา เพราะแบบอย่างของพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลที่นักเรียนมีความนิยมชมชอบ จะช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปฏิบัติไปในทางที่ดีได้

3.2 จากผลการวิจัย พบว่า การปฏิบัติเป็นรายด้าน ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ในด้านอาหาร ด้านการพักผ่อนและด้านการออกกำลังกาย นักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ นั้น ในด้านดังกล่าวเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติอยู่เป็นประจำ ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวนักเรียน ดังนั้น ขณะที่นักเรียนอยู่ในโรงเรียน ครูสามารถสังเกตพฤติกรรมปฏิบัติ พร้อมกับให้แรงเสริมทางบวก มีการติดตามประเมินผลการปฏิบัติของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง ก็จะช่วยให้นักเรียนมีการปฏิบัติจนเกิดเป็นความเคยชินกลายเป็นสุนิสัยที่ดีได้

3.3 จากผลการวิจัย พบว่า การปฏิบัติเป็นรายข้อ ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ยังมีข้อที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ รายข้อในด้านสุขภาพส่วนบุคคล ด้านอาหาร ด้านการพักผ่อน ด้านการออกกำลังกายและด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ นั้น แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีการปฏิบัติที่ยังผลไม่เป็นที่น่าพอใจ เพราะการปฏิบัติในข้อดังกล่าวจะส่งผลถึงการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ที่จะต้องปลูกฝังให้มีในเด็กวัยประถมศึกษา ดังนั้น จึงเป็นบทบาทที่สำคัญของครูผู้สอนที่จะต้องเน้นการจัดการเรียนการสอน โดยการเชื่อมโยงประสบการณ์ของนักเรียนเป็นสื่อ ซึ่งสามารถเปิดโอกาสให้นักเรียนศึกษาเรียนรู้จากข้อเท็จจริงที่อยู่รอบตัว นักเรียนที่ได้สัมผัสกับตนเอง จึงจะเป็นแนวทางที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถนำวิธีการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตได้อย่างแท้จริง

3.4 จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ในด้านสุขภาพส่วนบุคคล ด้านอาหาร แตกต่างกันโดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย ซึ่งครูควรเน้นให้มีการปฏิบัติให้มากขึ้นโดยเฉพาะในนักเรียนชาย อาจจะใช้เทคนิคการสอนที่เน้นให้นักเรียนชายมีส่วนร่วมมากขึ้น อีกทั้งในเรื่องดังกล่าว ครูสามารถสังเกตและบันทึกพฤติกรรม การปฏิบัติของนักเรียนชาย และให้แรงเสริมให้กำลังใจเป็นรายบุคคล ติดตามประเมินผลและประสานงานกับบิดา มารดาหรือผู้ปกครองในการดูแลและเอาใจใส่ต่อพฤติกรรม การปฏิบัติของนักเรียนชาย จะช่วยส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรม การปฏิบัติมากขึ้น ส่วนการปฏิบัติที่ควรเน้นให้มากขึ้นในนักเรียนหญิง ได้แก่ การปฏิบัติในด้านการออกกำลังกายและด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ซึ่งครูสามารถใช้แนวทางการปฏิบัติเช่นเดียวกับการปฏิบัติที่เน้นในนักเรียนชาย นอกจากนี้ การประสานงานกันระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่มีอยู่ในชุมชน การให้บริการตรวจสุขภาพนักเรียน ก็จะสามารถช่วยเน้นให้นักเรียน เห็นความสำคัญที่จะปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดีได้ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่นับว่ามีบทบาทสำคัญต่อตัวนักเรียนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในแนวทางที่ต้องการได้นั้น คือ ตัวครูผู้สอน ซึ่งอยู่ใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุดในแต่ละวัน ดังนั้น ครูผู้สอนสุขศึกษาในระดับประถมศึกษา ซึ่งได้บรรจุไว้ในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต นั้นควรที่จะได้มีการพัฒนาเทคนิคการสอนให้เหมาะสมกับยุคสมัย ที่มีข้อมูลข่าวสารมากมายและอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพ และจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปของสังคม ตลอดจนต้องพัฒนาตนเองให้เป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อการพัฒนาทรัพยากรบุคคล ให้มีประสิทธิภาพตั้งแต่เยาว์วัยและให้นักเรียนรู้จักวิธีการคิดวิเคราะห์ พิจารณาเลือกสรรคัดกรองข้อมูลข่าวสารเฉพาะที่มีประโยชน์และมีผลดีต่อสุขภาพเท่านั้น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบในเรื่องนี้ กับกลุ่มนักเรียนในสังกัดเดียวกันกับเขตการศึกษาอื่น เพื่อจะได้ทราบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน อันจะเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดี โดยมีมาตรฐานและคุณภาพชีวิตที่เท่าเทียมกันล่วงหน้า
2. ควรได้มีการศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง เนื่องจากมีปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดี และถาวรตลอดไป
3. ควรได้มีการวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับวิธีการจัดการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนากระบวนการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ ในอันที่จะเพิ่มศักยภาพของนักเรียนที่จะดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน
4. ควรได้มีการศึกษาเฉพาะด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง โดยการใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) หรือกลุ่มอภิปราย (Focus group) เพื่อจะได้รับข้อมูลที่เชื่อถือได้ ถือว่าเป็นการปฏิบัติที่แท้จริงของบุคคล
5. ควรได้มีการศึกษาในเรื่องนี้ กับกลุ่มนักเรียนกลุ่มเดียวกัน ที่เข้าศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อติดตาม ประเมินผล โดยจะเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น
6. ควรได้มีการศึกษาเรื่อง การนำวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย