



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง "การแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูประจำชั้นและครูอนามัยโรงเรียน จากโรงเรียนทั้งสิ้น 96 โรงเรียน เป็นครูจำนวน 192 คน ซึ่งการเลือกครูใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงจากครูประจำชั้น โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร โรงเรียนละ 1 คน รวม 96 คน และครูอนามัยโรงเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร โรงเรียนละ 1 คน รวม 96 คน ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สำหรับแบบสอบถามจะประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปของครูประจำชั้นและครูอนามัยโรงเรียน และข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในด้านหัวข้อความรู้สำหรับการแนะแนวสุขภาพและด้านกิจกรรมการแนะแนวสุขภาพของนักเรียน ทั้งนี้แบบสอบถามได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น จากนั้นดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 96 โรงเรียน ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science for Window Version 11.0) โดยการแจกแจงหาความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนแบบสัมภาษณ์ก็ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิ เมื่อปรับแก้ไขแล้วจึงดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน เกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อประเมินความเหมาะสมและเป็นไปได้ของการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ทั้งหมดมาประมวลและสรุปผลเป็นการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปผลได้ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของครูประจำชั้นและครูอนามัยโรงเรียน

ครูประจำชั้นและครูอนามัยโรงเรียน มีจำนวนทั้งหมด 192 คน โดยมีเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (เพศหญิงร้อยละ 77.08 และเพศชายร้อยละ 22.91) ส่วนใหญ่มีอายุ 40-44 ปี (ร้อยละ 25.00) มีวุฒิการศึกษาสูงสุดในระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 75.52) มีประสบการณ์ในการสอน 10 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 64.06) ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการอบรมเกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพ (ร้อยละ 65.10) และส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพ (ร้อยละ 82.29)

2. การแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

การแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นประกอบด้วย หัวข้อความรู้สำหรับการแนะแนวสุขภาพและกิจกรรมการแนะแนวสุขภาพ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

2.1 การแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นตามความคิดเห็นของครูประจำชั้นและครูอนามัยโรงเรียน โดยภาพรวม

2.1.1 ครูประจำชั้นและครูอนามัยโรงเรียนมีความเห็นด้วยสอดคล้องกันในด้านหัวข้อความรู้สำหรับการแนะแนวสุขภาพและกิจกรรมการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยภาพรวมมีความเห็นด้วยมากที่สุด นำมาเรียงตามลำดับคะแนนเฉลี่ยจากมากไปน้อย ได้ดังนี้

หัวข้อความรู้สำหรับการแนะแนวสุขภาพ

1. ความปลอดภัย
2. ความรู้เรื่องเพศ
3. สุขภาพจิต
4. การบริโภคอาหาร
5. ความก้าวร้าวและความรุนแรง
6. การใช้สารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

กิจกรรมการแนะแนวสุขภาพ

1. กิจกรรมเกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพ
2. กิจกรรมการสำรวจสุขภาพ
3. กิจกรรมการบริการสนเทศ
4. กิจกรรมการบริการให้คำปรึกษา

5. กิจกรรมการติดตามและประเมินผล

2.1.2 ครูประจำชั้นและครูอนามัยโรงเรียน มีความเห็นด้วยสอดคล้องกัน

ในด้านหัวข้อความรู้สำหรับการแนะแนวสุขภาพและกิจกรรมการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำแนกตามรายหัวข้อ นำเรียงตามลำดับคะแนนเฉลี่ยจากมากไปน้อย ได้ดังนี้

ด้านหัวข้อความรู้สำหรับการแนะแนวสุขภาพ (จำนวน 49 ข้อ)

ความปลอดภัย (4 ข้อ)

- (1) ปัญหา สาเหตุและการป้องกันอุบัติเหตุจากการเดินทาง
- (2) ปัญหา สาเหตุและการป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่
- (3) อุบัติเหตุจากการขับขี่
- (4) อุบัติเหตุจากการเดินทาง

ความรู้เรื่องเพศ (จำนวน 19 ข้อ) ได้แก่

- (1) พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- (2) ปัญหาและผลกระทบจากการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- (3) ปัญหาและผลกระทบจากการตั้งครรรภ์ไม่พึงประสงค์
- (4) การปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- (5) พฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรรภ์ที่ไม่พึงประสงค์
- (6) วิธีปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพทางเพศ
- (7) การสร้างคุณค่าในตนเอง
- (8) การคบเพื่อนเพศเดียวกันและการคบเพื่อนต่างเพศ
- (9) สัมพันธภาพระหว่างบุคคล
- (10) การวางตัวต่อเพศตรงข้าม
- (11) การใช้ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมทางเพศ
- (12) พฤติกรรมทางเพศ และบทบาททางเพศที่เหมาะสม
- (13) ความเสมอภาคทางเพศ
- (14) อนามัยเจริญพันธุ์
- (15) ทักษะชีวิตทางเพศที่เหมาะสม
- (16) การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคมและพัฒนาการทางเพศ

- (17) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศ
- (18) อารมณ์เพศ และการจัดการอารมณ์ทางเพศ
- (19) การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด

สุขภาพจิต (7 ข้อ)

- (1) การสร้างเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่น
- (2) ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
- (3) การปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาจากความเครียด
- (4) แนวทางแก้ไขปัญหาทางอารมณ์
- (5) ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี
- (6) การฝึกจิต
- (7) อารมณ์และความเครียด

การบริโภคอาหาร (6 ข้อ)

- (1) โรคอ้วนในวัยรุ่น สาเหตุ การป้องกันและแนวทางแก้ไข
- (2) ภาวะทุพโภชนาการ สาเหตุ การป้องกันและแนวทางแก้ไข
- (3) พฤติกรรมการบริโภค และการปรับพฤติกรรมการบริโภค
- (4) อาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น
- (5) การประเมินภาวะโภชนาการ
- (6) ผลิตภัณฑ์อาหารเสริม: หลักการเลือกบริโภค

ความก้าวร้าวและความรุนแรง (5 ข้อ)

- (1) แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น
- (2) แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาการใช้ความรุนแรงในครอบครัว
- (3) ปัญหาและสาเหตุความรุนแรงในครอบครัว
- (4) พฤติกรรมและสาเหตุการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น
- (5) ความหมายและประเภทของความรุนแรง

การใช้สารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (8 ข้อ)

- (1) ความรับผิดชอบในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- (2) โทษและภัยของสารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- (3) วิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- (4) ประเภทของสารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- (5) กระบวนการติดสารเสพติด การออกฤทธิ์ของสารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- (6) สถานการณ์สารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปัจจุบัน
- (7) ปัจจัยเสี่ยงต่อการติดสารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ด้านกิจกรรมการแนะแนวสุขภาพ (จำนวน 50 ข้อ)

กิจกรรมเกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพ

- (1) ฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกและการแสดงออกที่เหมาะสม
- (2) ฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
- (3) ฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง
- (4) ฝึกสมาธิ
- (5) จัดโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน
- (6) ฝึกทักษะในการตัดสินใจและแก้ปัญหา
- (7) ฝึกทักษะการปฏิเสธ
- (8) ฝึกพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
- (9) ฝึกกระบวนการคิด
- (10) ฝึกทักษะการสร้างสัมพันธภาพ
- (11) ฝึกการใช้กระบวนการกลุ่ม
- (12) ฝึกการควบคุมตนเอง
- (13) ฝึกการเผชิญปัญหาเฉพาะหน้า
- (14) ฝึกฟังตนเอง

- (15) ฝึกทักษะการต่อรอง
- (16) ฝึกกิจกรรมการเสริมแรงทางบวก
- (17) ฝึกทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- (18) ฝึกทักษะการคาดคะเน

กิจกรรมการสำรวจสุขภาพของนักเรียน

- (1) จัดเก็บข้อมูลด้านสุขภาพของนักเรียนอย่างเป็นระบบ
- (2) สำรวจภาวะสุขภาพของนักเรียน
- (3) สำรวจความต้องการการรับบริการแนะแนวสุขภาพของนักเรียน
- (4) สำรวจความรู้ ทศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของนักเรียน
- (5) สำรวจปัญหาสุขภาพของนักเรียน
- (6) วิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพของนักเรียน
- (7) สำรวจข้อมูลสุขภาพของนักเรียนจากผู้ปกครอง

กิจกรรมการบริการสนเทศ

- (1) จัดป้ายข้อมูลอย่างต่อเนื่องตลอดปีการศึกษา
- (2) ประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนทราบถึงการจัดบริการแนะแนวสุขภาพ
- (3) จัดให้มีบริเวณหรือศูนย์บริการข้อมูลข่าวสารอย่างเป็นระบบ
- (4) เชิญวิทยากร ผู้ทรงคุณวุฒิ มาบรรยายหรือให้ความรู้อย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง
- (5) จัดนิทรรศการอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง
- (6) จัดเอกสารและสื่อต่างๆอย่างต่อเนื่องตลอดปีการศึกษา
- (7) จัดทัศนศึกษาตามหน่วยงานที่ให้บริการในด้านที่เกี่ยวข้อง

กิจกรรมการบริการให้คำปรึกษา

- (1) ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจากครูประจำชั้น
- (2) จัดบริการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับตัวนักเรียน
- (3) ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจากครูอนามัยโรงเรียน

- (4) ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพแก่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสุขภาพ
- (5) จัดบริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพเป็นรายบุคคล
- (6) จัดบริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพเป็นรายกลุ่ม
- (7) จัดห้องให้คำปรึกษาเป็นสัดส่วนและเหมาะสม
- (8) ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพแก่ผู้ปกครองที่มาขอคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของนักเรียน
- (9) จัดทำบัตรและกล่องนัดพบเพื่อขอคำปรึกษา
- (10) จัดบริการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมการติดตามและประเมินผล

- (1) ติดตามและประเมินผลกิจกรรมการจัดแนะแนวสุขภาพ
- (2) ติดตามและประเมินผลกิจกรรมการบริการให้คำปรึกษา
- (3) ติดตามและประเมินผลการสำรวจข้อมูลด้านสุขภาพนักเรียน
- (4) จัดให้มีการประเมินผลการดำเนินงานกิจกรรมการแนะแนวสุขภาพ
- (5) ติดตามและประเมินผลกิจกรรมการบริการสนเทศ
- (6) จัดให้มีการติดตามผลการให้ความรู้หรือหลังจากนักเรียนได้รับบริการแนะแนวสุขภาพ
- (7) จัดให้มีกล่องรับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักเรียน
- (8) จัดให้มีการจัดให้มีการรายงานผลการดำเนินงานการแนะแนวสุขภาพ

3. การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านเกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความความเห็นสอดคล้องกันในด้านหัวข้อความรู้สำหรับการแนะแนวสุขภาพและกิจกรรมการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลและเรียบเรียงในรูปของความเรียง ดังนี้

1. ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นสอดคล้องกันในด้านหัวข้อความรู้สำหรับการแนะแนว

สุขภาพและกิจกรรมการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2. ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนวทางการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

2.1 องค์ประกอบการแนะแนวสุขภาพ ประกอบด้วย หัวข้อความรู้สำหรับการแนะแนวสุขภาพ ได้แก่ ความรู้เรื่องเพศ การใช้สารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สุขภาพจิต ความก้าวร้าวและความรุนแรง การบริโภคอาหาร และความปลอดภัย ส่วนกิจกรรมการแนะแนวสุขภาพ ได้แก่ กิจกรรมการสำรวจสุขภาพของนักเรียน กิจกรรมการบริการสนเทศ กิจกรรมการบริการให้คำปรึกษา กิจกรรมเกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพและกิจกรรมการติดตามและประเมินผล

2.2 ลักษณะการจัดกิจกรรมการแนะแนวสุขภาพ ควรจัดเป็น 2 ลักษณะ คือ จัดกิจกรรมแนะแนวสุขภาพเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม ตามสภาพปัญหาหรือความต้องการบริการแนะแนวสุขภาพของนักเรียน

2.3 แผนการจัดกิจกรรมการแนะแนวสุขภาพเป็นรายปี ตามสภาพปัญหาหรือความต้องการบริการแนะแนวสุขภาพของนักเรียน ซึ่งแนวทางการจัดกิจกรรมการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ควรดำเนินการดังนี้

1. ควรมีคณะทำงานแนะแนวสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย ผู้บริหาร ครูประจำชั้น ครูสุขศึกษา ครูอนามัยโรงเรียน ครูแนะแนว ครูทุกคนในโรงเรียน ผู้ปกครองและเพื่อนนักเรียน

2. การสำรวจข้อมูลสุขภาพของนักเรียน เป็นกิจกรรมการสำรวจสุขภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลสุขภาพและเป็นการคัดกรองปัญหาสุขภาพของนักเรียน

3. ควรแบ่งบริการแนะแนวตามประเภทนักเรียนเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม ตามสภาพปัญหาหรือตามความต้องการบริการแนะแนวสุขภาพของนักเรียน ซึ่งได้ข้อมูลจากการสำรวจข้อมูลสุขภาพของนักเรียน

4. หัวข้อความรู้สำหรับการแนะแนวสุขภาพ ได้แก่ หัวข้อเรื่อง ความปลอดภัย ความรู้เรื่องเพศ สุขภาพจิต การบริโภคอาหาร ความก้าวร้าวและความรุนแรง และ การใช้สารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

5. การจัดกิจกรรมแนะแนวสุขภาพควรแยกเป็นกิจกรรมการบริการสนเทศ กิจกรรมการบริการให้คำปรึกษา และกิจกรรมเกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพ

6. ควรจัดให้มีกิจกรรมการติดตามและประเมินผลแยกเฉพาะโดยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มนักเรียนที่มีความรู้ ทักษะดี และการปฏิบัติตนที่ดีต่อการดูแล

สุขภาพของตนเองหลังจากได้รับบริการแนะแนวสุขภาพ และกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพได้ โดยดำเนินการส่งต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป จากนั้นสรุปและรายงานผลการแนะแนวสุขภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "การแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น" มีประเด็นสำคัญที่ควรนำอภิปรายผลดังนี้

1. การแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ตามความคิดเห็นของครูประจำชั้นและครูอนามัยโรงเรียน โดยภาพรวม

1.1 ครูประจำชั้นและครูอนามัยโรงเรียน โดยภาพรวมเห็นด้วยในการจัดการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากครูประจำชั้นมีความใกล้ชิดนักเรียนมากที่สุด ได้พบปัญหาที่เกิดขึ้นจริงกับตัวนักเรียน จึงเห็นว่าการมีสุขภาพดีมีความสำคัญอย่างมากต่อการเรียน ดังนั้นครูจึงให้ความสำคัญต่อการแนะแนวสุขภาพ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้การเรียนการสอนในโรงเรียนเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ดังที่ สุชาติ โสภประยูร (สุชาติ โสภประยูร, 2542) กล่าวว่า ครูประจำชั้นมีความใกล้ชิดนักเรียนมากที่สุด ไม่ว่าจะในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาก็ตาม ย่อมจะมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการดูแลและพัฒนาสุขภาพเด็กอยู่เป็นอันมากหรือเกือบตลอดเวลา และครูประจำชั้นทราบถึงความต้องการการแนะแนวสุขภาพของนักเรียนโดยตรง และการแนะแนวสุขภาพจะช่วยให้การจัดบริการสุขภาพของโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียนได้ผลสมบูรณ์ยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิวาณี คำสี (ศิวาณี คำสี, 2538) ซึ่งพบว่านักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษามีความต้องการการแนะแนวสุขภาพอยู่ในระดับมาก

1.2 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าครูทั้งสองกลุ่มมีความเห็นด้วยในการแนะแนวสุขภาพในหัวข้อความรู้และกิจกรรมการแนะแนวสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 2 ด้านเช่นกัน อาจเนื่องมาจากครูประจำชั้นเห็นว่าหัวข้อความรู้และกิจกรรมสำหรับการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีความสำคัญและเหมาะสมกับสภาพสังคมปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ทั้งด้านการดำเนินชีวิตในสังคมและโรคภัยไข้เจ็บที่รุนแรงและอันตรายมากขึ้น กลุ่มวัยรุ่นเป็นกำลังสำคัญที่จะพัฒนาชาติในอนาคต จึงควรจะมีสุขภาพดี ปราศจากโรคใดๆ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ดังที่สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์ (สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์, 2549) กล่าวว่าสังคมไทยเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมไม่ดีอย่างมาก วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่อยู่ช่วงต่อระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ จึงทำให้มีช่วงที่ขาดการดูแลอย่าง

ต่อเนื่อง มีผลให้การดูแลสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ ไม่ได้รับการแก้ไขดูแลอย่างจริงจัง เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของถนอมวรรณ อยู่ข้า (ถนอมวรรณ อยู่ข้า, 2546) ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางในด้านการออกกำลังกายและด้านการจัดการกับความเครียด

2. แนวทางการจัดกิจกรรมการแนะแนวสุขภาพสำหรับมัธยมศึกษาตอนต้น

"ได้นำเสนอ"แนวทางการจัดกิจกรรมการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น" ดังนี้

1. ควรจัดตั้งคณะทำงานแนะแนวสุขภาพ ประกอบด้วย ผู้บริหาร ครูประจำชั้น ครูสุขศึกษา ครูอนามัยโรงเรียน ครูแนะแนว ครูทุกคนในโรงเรียน ผู้ปกครอง และเพื่อนนักเรียน โดยทุกคนมีส่วนสำคัญต่อการดำเนินงานแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยเหตุผลที่ว่า กระบวนการแนะแนวเป็นกระบวนการที่ต้องได้รับความร่วมมือจากทุกคนในโรงเรียน การแนะแนวสุขภาพจึงจะเกิดประสิทธิภาพ ดังที่ กรมวิชาการ (2545) ได้ระบุไว้ในมาตรฐานงานแนะแนวไว้ว่า การดำเนินงานแนะแนวให้ได้ผลดีมีประสิทธิภาพ สามารถเข้าถึงผู้เรียนได้เป็นรายบุคคล จำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากทุกคนในโรงเรียน โดยผู้บริหารต้องให้ความสำคัญและเป็นผู้นำในการบริหารจัดการ กำหนดทิศทางของการแนะแนวสุขภาพในสถานศึกษาเพื่อการแนะแนวได้ผลอย่างแท้จริง ครูประจำชั้นมีความใกล้ชิดนักเรียนมาก สอดคล้องกับวัชรีย์ ทรัพย์มี (2546) ที่กล่าวว่า ครูทุกคน มีส่วนสำคัญในการแนะแนวสุขภาพในโรงเรียนโดยประสานความร่วมมือกับ ครูประจำชั้น ครูสุขศึกษา ครูอนามัยโรงเรียน และครูแนะแนว จัดกิจกรรมแนะแนวสุขภาพในรูปแบบบูรณาการ และสอดคล้องกับสุขภาพดี โสมประยูรและเอมอัชมา วัฒนบุรานนท์ (2542) ที่กล่าวว่า การแนะแนวสุขภาพเป็นเรื่องที่ต้องรับผิดชอบโดยบุคลากรหลายฝ่าย เช่น ครูแพทย์ พยาบาลอนามัยโรงเรียน ครูประจำชั้น นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ฯลฯ

2. การสำรวจข้อมูลสุขภาพของนักเรียน การสำรวจข้อมูลสุขภาพของนักเรียน เป็นกิจกรรมการสำรวจสุขภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลสุขภาพ และเป็นการคัดกรองปัญหาสุขภาพของนักเรียน ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากการสำรวจข้อมูลสุขภาพของนักเรียนจะช่วยให้ครูได้ข้อมูลสุขภาพนักเรียนอย่างถูกต้อง ดังที่กรมวิชาการ (2545) ได้ระบุว่า การจัดกิจกรรมการสำรวจข้อมูลของนักเรียน ว่าเป็นการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับผู้เรียน จะช่วยให้ได้ข้อเท็จจริง โดยใช้เทคนิค วิธีการ และเครื่องมือหลายๆชนิดเพื่อยืนยันความถูกต้องก่อนนำไปประมวลผล เพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนต่อไป ซึ่งเครื่องมือที่ครูสามารถนำมารวบรวมข้อมูล เช่น ระเบียบสะสม การใช้แบบสอบถาม การศึกษารายกรณี เป็นต้น สอดคล้องกับพนม ลิ้มอารีย์ (2548) กล่าวว่า การสำรวจ

ข้อมูลสุขภาพช่วยให้ง่ายต่อการค้นหา สะดวกในการใช้ศึกษานักเรียนเป็นรายบุคคล และการจัดบริการแนะแนวอื่นๆ และเอมอัชมา วัฒนบูรานนท์ (2546) ที่กล่าวว่า การบริการสำรวจและรวบรวมข้อมูลนักเรียนรายบุคคล เป็นการสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนแต่ละคน เพื่อต้องการทราบข้อมูลพื้นฐานต่างๆ อันจะช่วยในการวางแผนการดำเนินงานแนะแนวสุขภาพได้ตรงตามสภาพปัญหาสุขภาพของนักเรียน

3. หัวข้อความรู้สำหรับการแนะแนวสุขภาพ จากการศึกษาความคิดเห็นของครูประจำชั้นและครูอนามัยโรงเรียน เกี่ยวกับหัวข้อความรู้สำหรับการแนะแนวสุขภาพ พบว่าครูทั้งสองกลุ่มมีความเห็นสอดคล้องกันในหัวข้อเรื่อง ความปลอดภัย ความรู้เรื่องเพศ สุขภาพจิต การบริโภคอาหาร ความก้าวร้าวและความรุนแรง และการใช้สารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในระดับมากที่สุด อาจสืบเนื่องมาจากครูทั้งสองกลุ่มเห็นว่า หัวข้อดังกล่าวเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญในปัจจุบัน ดังที่ตีวาทณี คำสี (2538) พบว่า นักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการแนะแนวสุขภาพอยู่ในระดับมาก เช่น มนุษยสัมพันธ์ การพัฒนาบุคลิกภาพ การป้องกันการติดยาเสพติด การป้องกันอุบัติเหตุและการสร้างภูมิคุ้มกันโรค สอดคล้องกับงานวิจัยของชมพูนุช หนูน้อย (2539) พบว่า นักเรียนมีความต้องการบริการสุขภาพจิตในโรงเรียนในระดับมาก ทุกด้าน ได้แก่ ด้านการป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต และด้านการช่วยเหลือการรักษา

4. การแบ่งประเภทนักเรียนเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม การแบ่งประเภทการแนะแนวเป็นรายบุคคลและรายกลุ่มช่วยให้การแนะแนวสุขภาพได้ผลอย่างแท้จริง อาจสืบเนื่องมาจาก การได้ข้อมูลสุขภาพของนักเรียน หรือค้นพบปัญหาหรือความต้องการบริการแนะแนวสุขภาพของนักเรียนตรงตามวัตถุประสงค์หรือตรงความต้องการของนักเรียนในขณะนั้น สอดคล้องกับสภาพปัญหาสุขภาพหรือสภาพสังคม ช่วยในการวางแผนการดำเนินงานแนะแนวสุขภาพได้ถูกต้อง สอดคล้องกับ สุชาติ โสมประยुर และ เอมอัชมา วัฒนบูรานนท์ (2542) กล่าวว่า การแนะแนวสุขภาพเป็นการให้คำแนะนำหรือให้คำปรึกษาทางด้านสุขภาพโดยเฉพาะปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นกับเด็กส่วนใหญ่มักจะเป็นปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนเป็นรายบุคคล สำหรับการแนะแนวสุขภาพเป็นรายกลุ่มจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสเรียนรู้ปัญหาความต้องการและแนวทางแก้ไขปัญหาของกลุ่มร่วมด้วย

5. กิจกรรมการแนะแนวสุขภาพ จากการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับหัวข้อความรู้สำหรับการแนะแนวสุขภาพของครูประจำชั้นและครูอนามัยโรงเรียน พบว่ามีความเห็นสอดคล้องกันในด้านกิจกรรมแนะแนวสุขภาพ อันได้แก่ กิจกรรมการบริการสนเทศ กิจกรรมการบริการให้คำปรึกษา และกิจกรรมเกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพ ทั้งนี้ อาจสืบเนื่องมาจากครูทั้งสอง

กลุ่มเห็นว่ากิจกรรมดังกล่าวมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการบริการแนะแนวสุขภาพ ดังที่ กรมวิชาการ (2545) พนม ลิมอารีย์ (2548) และนางลักษณ์ ประเสริฐ (2548) กล่าวว่า งานสารสนเทศ มีความจำเป็นมากในการช่วยให้ผู้เรียนสามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น และป้องกันความล้มเหลวได้อย่างมาก ในด้านการฝึกหัดนักเรียนด้วยทักษะต่างๆเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน ช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และมีทักษะที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของบัวบาน จันทร์สว่าง (2543) พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนแบบใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนการรับรู้เรื่องการป้องกันยาเสพติดสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบบรรยาย และสิริมา สมศรี (2545) ยังพบว่าการใช้ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรองเพื่อรักษาผลประโยชน์ของตนเองของนักเรียนจากการชักชวนให้ให้ลองใช้สารเสพติดส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี สอดคล้องกับวารารภรณ์ ชัยวัฒน์ (2546) พบว่าโปรแกรมการสอนเรื่องสุขภาพทางเพศสามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นตอนต้นปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางเพศได้ และตุลดา วรรณิกาสกุล (2549) ก็พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง นอกจากนี้นิตยา พลศักดิ์ (2550) ยังได้สังเคราะห์งานวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่า วิธีการตามแนวทฤษฎีทางจิตวิทยาที่สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้แก่ การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การเสริมแรงทางบวก การใช้กระบวนการกลุ่ม กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกและการแสดงออกที่เหมาะสม การใช้จิตบำบัดด้วยการฝึกจิตและฝึกสมาธิ การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล การฝึกควบคุมตนเอง การใช้ตัวแบบการบำบัดโดย โดยใช้กิจกรรมศิลปะ การบำบัดโดยใช้ดนตรี การปรับเปลี่ยน การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การบำบัดด้วยกีฬา การใช้จิตบำบัดด้วยการสะกดจิตตนเอง การฝึกการเห็นคุณค่าในตนเอง การบำบัดโดยใช้หนังสือ การใช้ปัญญา คือ จัดการความคิดความเข้าใจ การจัดการกับความโกรธ ทักษะการคิดเพื่อการควบคุมตนเอง การบำบัดด้วยการฝึกโยคะ และวิธีการที่ใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าว ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม การเล่านิทานประกอบหุ่นมือ และการใช้ชุดกระดาน และจากงานวิจัยของดิโลเรนโซ (Dilorenzo, 1993) พบว่าการสอนทักษะการปฏิเสธ เพื่อต่อต้านการสูบบุหรี่จากสังคมในนักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้และทักษะการปฏิเสธการริเริ่มการสูบบุหรี่ตั้งแต่แรกเพิ่มมากขึ้น และได้มีการติดตามผลหลังจากลงกิจกรรมไปแล้ว 1 เดือน และหลังจากนั้นอีก 1 ปี กลุ่มนักเรียนทดลอง ยังคงไม่สูบบุหรี่เช่นเดิม

6. กิจกรรมการติดตามและประเมินผล การติดตามและประเมินผลการแนะแนวสุขภาพเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะช่วยให้ทราบว่าการดำเนินการแนะแนวสุขภาพต่างๆได้ผลเพียงใด ดังที่กรมวิชาการ (2545) พนม ลิมอารีย์ (2548) และนางลักษณ์ ประเสริฐ (2548) ที่กล่าวถึงการบริการติดตามผล (Follow-up Service) ว่าเป็นงานบริการติดตามผลการดำเนินงานบริการต่างๆ ที่จัดให้แก่ผู้เรียนและประเมินผลการปฏิบัติงาน เพื่อการปรับปรุงแก้ไขหรือพัฒนางานบริการแนะ

แนวในโรงเรียนให้มีความก้าวหน้าต่อไป สอดคล้องกับเอ็มอัชมา วัฒนบุรานนท์ (2546) ที่กล่าวว่า การบริการติดตามและประเมินผล จะช่วยปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาสุขภาพของนักเรียนได้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. การแนะแนวสุขภาพควรประกอบด้วยหัวข้อความรู้สำหรับการแนะแนวสุขภาพและ กิจกรรมการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งหัวข้อความรู้ ได้แก่ ความปลอดภัย ความรู้เรื่องเพศ สุขภาพจิต การบริโภคอาหาร ความก้าวร้าวและความรุนแรง และการใช้สารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ส่วนกิจกรรมการแนะแนวสุขภาพ ได้แก่ กิจกรรมการสำรวจสุขภาพ กิจกรรมการบริการสนเทศ กิจกรรมการบริการให้คำปรึกษา กิจกรรมเกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพ และกิจกรรมการติดตามและประเมินผล

2. การจัดกิจกรรมการแนะแนวสุขภาพ ควรจัดเป็น 2 ลักษณะ คือ จัดกิจกรรมเป็นรายบุคคลและรายกลุ่มตามสภาพปัญหาหรือความต้องการบริการแนะแนวสุขภาพของนักเรียน

3. ควรจัดตั้งคณะทำงานแนะแนวสุขภาพในโรงเรียนซึ่งประกอบด้วยผู้บริหาร ผู้บริหาร ครูประจำชั้น ครูสุขศึกษา ครูอนามัยโรงเรียน ครูแนะแนว ครูทุกคนในโรงเรียน ผู้ปกครอง และเพื่อนนักเรียน

4. ควรจัดให้มีกิจกรรมติดตามและประเมินผล โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มนักเรียนที่มีความรู้ ทักษะดี และการปฏิบัติตนที่ดีต่อการดูแลสุขภาพของตนเองหลังจากได้รับบริการแนะแนวสุขภาพ และกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพ โดยดำเนินการส่งต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป

5. ควรจัดให้มีห้องแนะแนวสุขภาพ หรือมุมสำหรับการแนะแนวสุขภาพเป็นสัดส่วนเหมาะสม โดยมีครูผู้รับผิดชอบให้บริการแนะแนวสุขภาพ คือครูอนามัยโรงเรียนหรือครูประจำห้องพยาบาล ครูแนะแนว หรือครูสุขศึกษา อยู่ประจำเป็นเวลาแน่นอน ทั้งนี้อาจเป็นครูอนามัยโรงเรียนหรือครูประจำห้องพยาบาล เนื่องจากครูแนะแนว หรือครูสุขศึกษามีภาระงานสอนมาก โดยครูประจำชั้นเป็นผู้คัดกรอง ค้นพบปัญหาสุขภาพของนักเรียน หรือแก้ปัญหาเบื้องต้นแล้วเห็นสมควรส่งต่อเพื่อช่วยเหลือนักเรียนตาม และจัดบริการแนะแนวสุขภาพเป็นกลุ่มสำหรับนักเรียน ซึ่งอาจจะเป็นนักเรียนทั้งชั้นเรียน หรือทั้งโรงเรียน ในเรื่องปัญหาสุขภาพหรือเหตุการณ์เด่นที่เกิดขึ้นในขณะนั้นตามความเหมาะสม

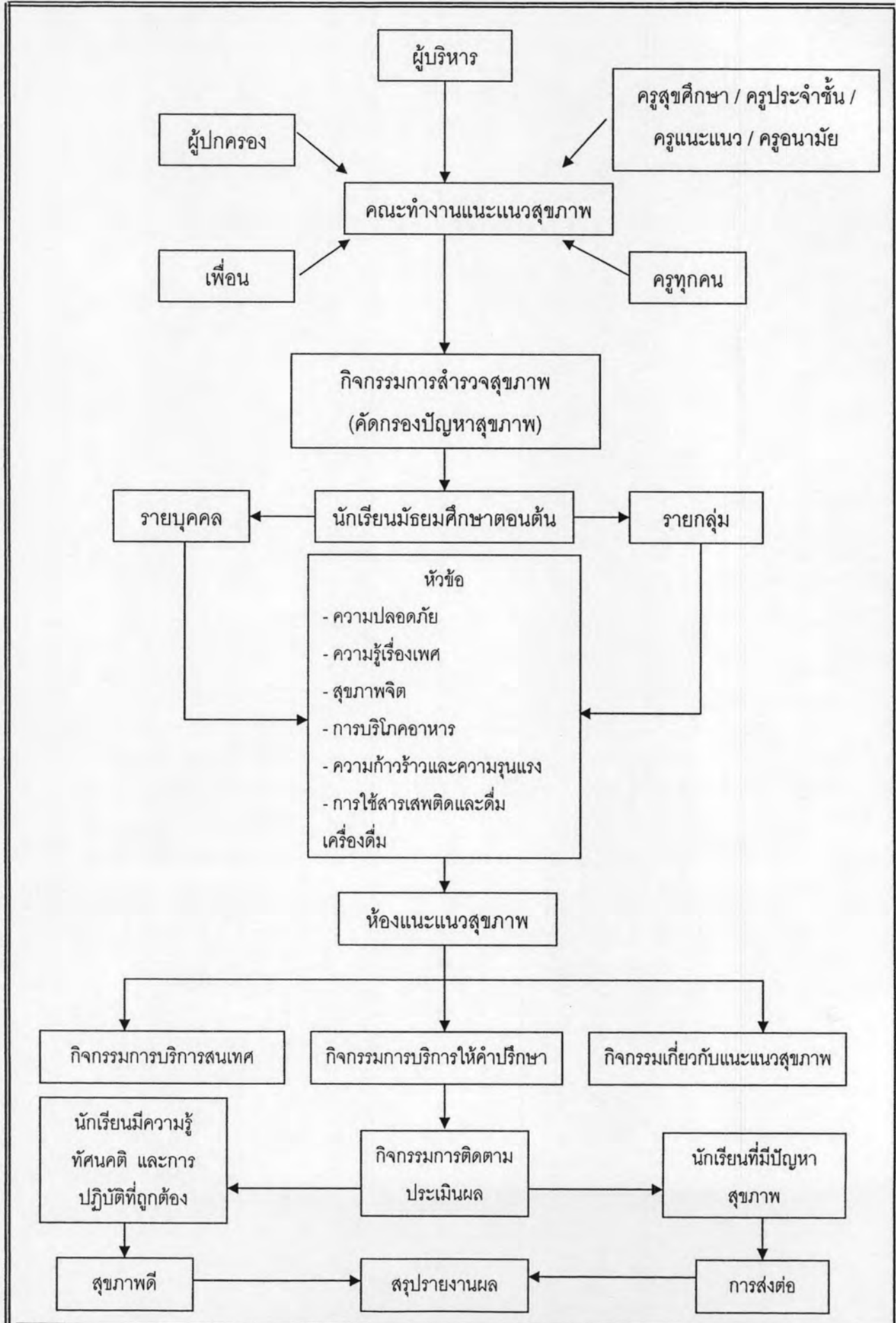
6. ควรมีการจัดอบรม เพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพสำหรับครูประจำชั้น ครูอนามัยโรงเรียน หรือครูที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมแนะแนวสุขภาพในหัวข้อความรู้เรื่อง

ความปลอดภัย ความรู้เรื่องเพศ สุขภาพจิต การบริโภคอาหาร ความก้าวร้าวและความรุนแรง และ การใช้สารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพื่อเพิ่มทักษะและความรู้ที่จำเป็นในการให้บริการ
แนะแนวสุขภาพ และการจัดกิจกรรมแนะแนวสุขภาพโดยเฉพาะการฝึกทักษะต่างๆ

7. ผู้บริหารควรจัดบริการแนะแนวสุขภาพในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การแนะแนว
สุขภาพเกิดผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพ อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพดีของนักเรียน และช่วยในการ
แก้ปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุและทันที่

ข้อเสนอแนะการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถนำเสนอเป็น
แผนภูมิได้ดังต่อไปนี้

การแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น



ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาข้อมูล สภาพปัญหา และความต้องการการบริการแนะแนวสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อจัดบริการการแนะแนวสุขภาพให้แก่นักเรียนได้ผล สมบูรณ์ยิ่งขึ้น
2. ควรศึกษาความต้องการบริการแนะแนวหรือคำปรึกษาของนักเรียนด้วย
3. ควรมีการศึกษา วิจัยเกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพสำหรับนักเรียนในระดับการศึกษา
อื่นๆต่อไป