

**การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริม  
สุขภาพนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนมัธยมварิชภูมิ  
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23**  
**PARTICPATORY ACTION RESEARCH TO DEVELOP HEALTH PROMOTION PROGRAM  
FOR THE STUDENTS IN THE LOWER SECONDARY EDUCATION LEVEL AT  
MATHAYOM WARITCHAPHUM SCHOOL UNDER SECONDARY EDUATIONAL  
SERVICE AREA OFFICE 23**

11

วิชาระรณ์ แก้วคำสอน\*

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิกานต์ เพียรฉัลยุกรณ\*\*

ดร.วิญญา ทองเหลา\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) เพื่อพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมварิชภูมิ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 โดยมีความมุ่งหมาย ดังนี้ 1) ศึกษาสภาพ และปัญหาพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 2) หาแนวทางพัฒนา การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และ 3) ติดตามและประเมินผล การพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้วิจัยและกลุ่มผู้ร่วมวิจัย จำนวน 22 คน และกลุ่มเป้าหมายในการพัฒนา คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 859 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม แบบบันทึกการประชุม แบบสังเกตและแบบประเมินความพึงพอใจ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิง ปริมาณใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เนื้อหา จัดหมวดหมู่ ของเนื้อหา ได้นำเสนอโดยความเรียง และนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าเชิงพรรณนาวิเคราะห์ ผลการวิจัย ดังนี้

#### 1. การศึกษาสภาพ และปัญหาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ปรากฏผลดังนี้

1.1 สภาพเกี่ยวกับการส่งเสริมการสุขภาพนักเรียน พบว่า โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมอย่างหลากหลาย แต่ขาดความ สม่ำเสมอของการจัดกิจกรรม ขาดการอบรมเพื่อให้ความรู้ความเข้าใจกับนักเรียน ขาดการให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาความ ผิดปกติของร่างกาย ครูไม่ค่อยเป็นแบบอย่างที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพ

1.2 ปัญหาเกี่ยวกับการส่งเสริมการสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบร้า นักเรียนยังปฏิบัติการตรวจ สุขภาพด้วยตนเองยังไม่ถูกต้อง นักเรียนยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพ และนักเรียนขาดความรู้ความ เข้าใจ ทักษะ กฎกติกา ในการเล่นกีฬา

\* นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

\*\* คณบดุคุคลาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

\*\*\* โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

2. แนวทางการพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมการสุขภาพของนักเรียน โดยใช้การจัดกิจกรรม 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง 2) กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพ 3) กิจกรรมการออกกำลังกาย

3. ผลการพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมการสุขภาพของนักเรียน พบว่า นักเรียน 1) ได้ค้นหาความผิดปกติของร่างกายและจิตใจ และได้หลักฐานข้อมูลสุขภาพ 2) ได้รับความรู้ ความเข้าใจ และวิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองให้ดี 3) นักเรียนได้ออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกและการแข่งขันกีฬาประเภททีม และ 4) นักเรียนมีความพึงพอใจในการเข้ารับการอบรมและการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียนเพิ่มขึ้น

#### **ABSTRACT**

The purposes of this Participatory Action Research (PAR) were 1) to investigate the states and problems of the development of the students' health promotion program, 2) to find out guidelines to develop the health promotion application for the students, and 3) to monitor and evaluate the development of the health promotion program for the students at Mathayom Waritchaphum School under Secondary Educational Service Area office 23. The target group are researcher and co-research groups to 22 people and Prospects for development of 859 students in Mathayom Suksa 1-3. The instruments used to collect data were composed of a form of interview, a set of questionnaires, a form of meeting, a form of observation and a form of satisfaction observation. For quantitative data, percentage, mean, standard deviation were employed. Contents were analyzed and classified to be presented in forms of the essay type and descriptive analysis.

**The findings of this study were as follows:**

1. The investigation of the states and problems:

The states of the activities applied to develop the health promotion for the students revealed that the School should have provided the students with knowledge, understanding and self-conduct based on those activities required, the National Education Act BE 2542, Amendment (No.2) BE 2545, BE 2551, Basic Education Action Plan and the 2554 Project of Promotion on Student Health. The problems regarding the students' health promotion indicated that the students could not perform self-examination as required. The students also lacked knowledge and understanding the practices on health promotion. In addition, the students faced a lack of knowledge, understanding, skills and rules in playing sports.

2. The guidelines to develop the implementation of health promotion were done through the following 3 activities: 1) Activities on Self-health Check-ups, 2) Activities of Health Enhancement, 3) Activities of Exercises.

3. The effects of the students' health promotion showed that the students gained 1) the search for abnormalities of the body and mind, health information and evidence, 2) knowledge and understanding of how to behave as the health-care provider, and 3) exercises through aerobics and team-sports. 4) the students satisfaction on participating the project and the health promotion program for students is at the higher level.

## ภูมิหลัง

จากการเผชิญกับกระแสโลกาภิวัตน์ในปัจจุบัน คุณประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนนั้นมิใช่จะเป็นเพียงเพื่อพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ให้ดีขึ้นเท่านั้น เพราะอนาคตของชุมชนเกิดจากผลของการกระทำในวันนี้ ฉะนั้นการเสริมสร้างศักยภาพทางความรู้ และทักษะให้นักเรียนทุกคน เป็นการส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของตนเอง ครอบครัวและชุมชนจึงเป็นสิ่งสำคัญเบื้องต้น การส่งเสริมสุขภาพโดยโรงเรียนเป็นนวัตกรรมประการหนึ่งที่จะตอบสนองความต้องการทางด้านสุขภาพของนักเรียน บุคลากรในโรงเรียน และชุมชน (กรมอนามัย. 2554 : 1)

จากนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ ร่วมกับการสนับสนุนจากการอนามัยโลกซึ่งเป็นแกนหลักในระดับสากล ได้เกิดการจัดตั้งองค์กรระดับชาติในการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพในประเทศไทย ในปี พ.ศ.2544 มีการตราพระราชบัญญัติของทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อเป็นกลไกหลักในการประสานงานด้านสุขภาพอย่างเป็นระบบให้มีความต่อเนื่อง มีรากฐานอันแข็งแรงรองรับ สามารถระดมความร่วมมือของภาคีต่างๆ และนำทรัพยากรในสังคม มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อสนับสนุนกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมสุขภาพที่ดีของประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประสบยุทธศาสตร์ ยุทธวิธี และกิจกรรมต่างๆ อย่างสอดคล้องในทิศทางเดียวกันและยั่งยืน คือ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่มีงบประมาณจำกัดจึงต้องพยายามที่จะสร้างภาคีสุขภาพเพื่อกระตุ้น ผลักดัน สนับสนุนในการขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ เป้าหมาย ในแผนยุทธศาสตร์ด้านสุขภาพแห่งชาติ คือ โรงเรียนและสถาบันการศึกษา เพราะการสร้างเสริมสุขภาพในเด็กและเยาวชนนับว่ามีความสำคัญยิ่ง และถือว่าเป็นการลงทุนด้านสุขภาพที่ได้ผลในระยะยาว การรู้จักและสุขภาพต้นเองจะช่วยให้เรามองไม่แทรกและมีชีวิชีวิทยาอยู่เสมอังดังคำกล่าวที่ว่า “สุขภาพย่อมได้มาด้วยการปฏิบัติ เพราะเราไม่สามารถหยิบยื่นสุขภาพที่ดีให้แก่ใครๆ ได้”(胺พล จินดาวัฒน์ และคนอื่นๆ. 2549 : 8-9)

กระทรวงศึกษาธิการ ได้นำเสนอว่าการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สุขภาพหรือสุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพ หรือสุขภาวะ จึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวโยงกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติต้านสุขภาพจนเป็นกิจ尼สัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัวและชุมชนให้ยั่งยืน (กระทรวงศึกษาธิการ. 2551 : 146) การจัดการศึกษาไม่ว่าจะเป็นระดับใด ควรจะจัดให้ผู้เรียนได้รับความรู้ ประสบการณ์ และการมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ เพราะเชื่อว่าถ้าหากเรียนมีสุขภาพไม่ดี เจ็บป่วยบ่อยๆ เด็กจะขาดเรียนและจะทำให้เสียเวลาในการเรียน เรียนหนังสือไม่รู้เรื่องไม่มีการพัฒนาด้านต่างๆ ถ้าหากเรียนมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ เขาจะสามารถมาโรงเรียนหนังสือและสามารถค้นคว้าหาความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ได้อย่างต่อเนื่องสามารถพัฒนาตนเองให้เจริญก้าวหน้า จิตใจ อารมณ์และสังคม สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ ซึ่งจะนำบุคคลไปสู่ความสำเร็จของชีวิต การศึกษาเล่าเรียนหรือการประกอบกิจกรรมงานใดก็ตามถ้าหากปราศจากการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แล้วก็คงไม่สำเร็จก่อตัวได้ การมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม นั้นต้องดำเนินการพัฒนาโดยเริ่มจากภายใน เด็ก ทั้งนี้ต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องทั้งโรงเรียน ครอบครัว บ้าน และชุมชน ซึ่งเป็นสถาบันทางสังคมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพอนามัยของเด็กให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพและสมวัย การส่งเสริมสุขภาพอนามัยนักเรียน นอกจากโรงเรียนต้องจัดการเรียนการสอนหรือให้สุขศึกษาแก่นักเรียนในเวลาเรียนแล้ว โรงเรียนยังต้องให้บริการแก่นักเรียนให้ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ จัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติจริงอยู่เสมอและให้ติดเป็นนิสัย ต่อไปอีกด้วยการบริการและกิจกรรมที่จัดให้แก่นักเรียนนี้ แม้จะไม่อยู่ในเวลาเรียนตามปกติ แต่แท้จริงเป็นการจัดการเรียนการสอน

ภาคปฏิบัติ ครุอนามัยโรงเรียนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่มีผลต่อการพัฒนาการของเด็กและเยาวชน อันจะส่งผลกระทบต่อการเรียน การสอน ได้กำหนดจุดมุ่งหมายไว้ทุกระดับชั้น แม้ในระดับปฐมวัยก็ได้กำหนดไว้ในแนวการจัดประสบการณ์ดังนี้ในการจัดกิจกรรม การเรียนการสอนและการจัดประสบการณ์ด้านสุขภาพอนามัยตลอดจนการให้บริการจัดการด้านสุขภาพอนามัย ให้แก่นักเรียนจึงถือ เป็นเรื่องที่โรงเรียนต้องดำเนินการพัฒนา และส่งเสริมปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โรงเรียนจึงเป็นสถาบันที่มีบทบาทสำคัญ ต่อการส่งเสริมสุขภาพอนามัย จัดประสบการณ์ในด้านการให้ความรู้ ปลูกฝังเจตคติและสร้างเสริมทักษะที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ ถูกต้องสำหรับนักเรียน ครู บุคลากรขอโรงเรียนและชุมชน

การจัดทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนในประเทศไทยซึ่งเรียกว่าโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ จึงเป็นการส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนให้มีสุขภาพดี และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนสามารถบรรลุจุดมุ่งหมายของหลักสูตรด้านสุขภาพและเป็น การจัดปัญหาตลอดจนอุปสรรคต่างๆ ที่จะมีผลกระทบต่อการศึกษาของนักเรียน อย่างไรก็ตามจากการดำเนินงานการส่งเสริม สุขภาพ ตั้งแต่เริ่มต้น คือปี พ.ศ. 2541 เป็นต้นมาถือว่าไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร จากการผ่านเกณฑ์มาตรฐานของการดำเนินงาน โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพในแต่ละระดับนั้น ไม่มีข้อมูลและข้อเท็จจริงชี้ให้เห็นว่านักเรียนในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพที่ผ่านเกณฑ์มีสภาวะ สุขภาพเป็นอย่างไร มีภาระกิจลักษณะใดที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ พร้อมทั้งประเมินผลการดำเนินงาน รับทราบผลการดำเนินงาน รับคำปรึกษาเหมาะสมหรือไม่ และมีความแตกต่างกันหรือไม่ ดังนั้นกระทรวงสาธารณสุขได้ร่วมดำเนินการสนับสนุนและพัฒนา โรงเรียนให้เป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพตลอดมาดังกล่าว เพื่อมุ่งหวังให้เด็กมีสุขภาพอนามัยที่ดี รู้จักการปฏิบัติสุขภาพและวิธี ป้องกันที่อาจเกิดขึ้น แต่จะบรรลุผลสำเร็จดังกล่าวได้ เพื่อให้เกิดความยั่งยืนของผลการดำเนินงาน ทุกฝ่ายทุกหน่วยงานต้องให้ความ ร่วมมือและสนับสนุน (กระทรวงศึกษาธิการ. 2551 : 2)

โรงเรียนมัธยมวาริชญ์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 ได้ดำเนินการสำรวจสภาพ และปัญหา ภายใต้บริบทของโรงเรียนทั้งในโรงเรียน และชุมชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ได้แก่ ด้านการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง พบร ว นักเรียนยังปฏิบัติการตรวจสุขภาพด้วยตนเองไม่ถูกต้อง ด้านการการเสริมสร้างสุขภาพ พบว่า นักเรียนยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ วิธีปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย พบร ว นักเรียนขาดความรู้ความเข้าใจ ในทักษะ กฎกติกา และประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกาย โดยเฉพาะนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งไม่เคยเข้ารับการอบรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ไม่ชอบการเล่น กีฬา มีผลทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงและยังขาด ความรู้ความเข้าใจด้านการบริการสุขภาพ ผู้วิจัยซึ่งเป็นครุอนามัยรับผิดชอบนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและสอนในสาระการเรียนรู้สุขศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนมัธยมวาริชญ์ มีความตระหนักและ ตั้งใจที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวอย่างจริงจัง จึงได้ดำเนินการวิจัยในเรื่องดังกล่าว โดยได้รับความร่วมมือจากครุที่ปรึกษานักเรียนในระดับ มัธยมศึกษาตอนต้นร่วมคิดหาแนวทางและกระบวนการที่สามารถนำมาแก้ไขปัญหานักเรียนที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิธีหนึ่ง คือ กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีลักษณะ การเข้ามายิงความคิดจากทฤษฎีไปสู่การปฏิบัติ โดยผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย ได้กำหนดเป้าหมายของการวิจัยเพื่อแก้ปัญหาและปรับปรุงวิธีการปฏิบัติงาน หัวใจสำคัญของการวิจัยคือการมีส่วนร่วม และความ ร่วมมือโดยต้องตระหนักปัญหา และนำไปสู่กระบวนการวางแผน ปฏิบัติ ตรวจสอบและสะท้อนผลการปฏิบัติ ซึ่งเป็นการศึกษาค้นคว้าที่ ค่อยๆ พัฒนาขึ้นเป็นลำดับและกระบวนการ วิจัยเชิงปฏิบัติการยังสามารถตอบสนองความต้องการของผู้ปฏิบัติและผู้วิจัยอีกด้วย เช่น งานวิจัยของเซชูรา แมดมิ่งเจ้า (2550 : บทคัดย่อ) ได้ทำการพัฒนาแบบมีส่วนร่วมเพื่อการผ่านเกณฑ์โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพของ คณะกรรมการศึกษาฯ โภนสวารค์ จังหวัดนครพนม ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพโดยรวมและเป้าหมายทั้ง 5 ด้านคือ ด้านการค้นหาปัญหา ด้านการวางแผน ด้านการแก้ไขปัญหา ด้านการรับ ประโยชน์ และด้านการประเมินผลเพิ่มขึ้นจากการทดลองซึ่งอยู่ในระดับน้อยมากอยู่ในระดับมากและมากที่สุด และโรงเรียนที่เข้า ร่วมโปรแกรมโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพมีคุณภาพ ผ่านเกณฑ์ประเมินมาตรฐานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทอง

ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย ได้สำรวจสภาพและปัญหาจากการสังเกต สัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง อาทิ ผู้อำนวยการโรงเรียน คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ผู้ปกครองนักเรียน และศึกษาเอกสารเพิ่มเติมเพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน และได้มีความตระหนักเห็นความสำคัญของปัญหาเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว จึงได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนมัธยม华文ชุมชนิ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23 โดยอาศัยความร่วมมือของบุคลากรภายในโรงเรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนดำเนินงานโดยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) เป็นเครื่องมือในการดำเนินงาน ให้บังเกิดผลอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อคุณภาพของผู้เรียนอย่างแท้จริง

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

- เพื่อศึกษาสภาพ และปัญหาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนมัธยม华文ชุมชนิ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23
- เพื่อหาแนวทางพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนมัธยม华文ชุมชนิ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23
- เพื่อติดตามและประเมินผลการพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนมัธยม华文ชุมชนิ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23

### กรอบแนวคิดของการวิจัย

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้สรุปกรอบแนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนาการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยม华文ชุมชนิ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 23

**สภาพ และปัญหาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน**  
สภาพพบว่าโรงเรียนมีการจัดกิจกรรมอย่างหลากหลาย แต่ขาดความสนใจเสมอของการจัดกิจกรรม ขาดการอบรมเพื่อให้ความรู้ความเข้าใจกับนักเรียน ขาดการให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาความผิดปกติของร่างกาย ครูไม่ค่อยเป็นแบบอย่างที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพ ปัญหา นักเรียนยังคงปฏิบัติการตรวจสอบสุขภาพด้วยตนเองไม่ถูกต้อง นักเรียนยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพ และนักเรียนขาดความรู้ความเข้าใจ ทักษะ ภูมิคุ้มกันในการเล่นกีฬา

**แนวทางพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียน**  
ใช้การจัดกิจกรรม 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง เช่น การสำรวจภาวะสายตาและการได้ยิน การสำรวจการเจริญเติบโต การประเมินความสุข การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การประเมินพฤติกรรมการบริโภคการประมวลผลต่อการสื่อสาร 2) กิจกรรมการส่งเสริมสร้างสุขภาพ ประกอบด้วย การจัดอบรมและการจัดбор์ดให้ความรู้ 3) กิจกรรมการออกกำลังกายประจำรอบด้วย การเดินแอโรบิกและการแข่งขันกีฬา

**ผลการพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียน**  
พบว่า นักเรียน 1) ได้ค้นหาความผิดปกติของร่างกายและจิตใจ และได้หลักฐานข้อมูลสุขภาพ 2) ได้รับความรู้ ความเข้าใจ และวิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองให้ดี 3) นักเรียนได้ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกและการแข่งขันกีฬาประเภททีม 4) นักเรียนมีความพึงพอใจในการเข้ารับการอบรมและการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียนเพิ่มขึ้น

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. กลุ่มเป้าหมาย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มเป้าหมาย ไว้ดังนี้

1.1 ผู้ร่วมวิจัยและกลุ่มผู้ร่วมวิจัย จำนวน 22 คน ประกอบด้วย

1.1.1 ผู้วิจัย คือ ครูอนามัยระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนมัธยมวาริชภูมิ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 23 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 1 คน

1.1.2 ผู้ร่วมวิจัย คือ ครูที่ปรึกษานักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 21 คน

1.2 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 56 คน

1.2.1 ครูที่ปรึกษานักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 12 คน

1.2.2 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น(มัธยมศึกษาปีที่ 1-3)ห้องเรียนละ 2 คน จาก 21 ห้องเรียน เพื่อให้เป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ จำนวน 42 คน ซึ่งใช้การสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับฉลากนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง ห้องเรียนละ 2 คน เป็นนักเรียนชาย 1 คน และนักเรียนหญิง 1 คน

1.2.3 ผู้อำนวยการและรองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียนโรงเรียนมัธยมวาริชภูมิ จำนวน 2 คน

1.3 กลุ่มเป้าหมายการพัฒนา คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 859 คน แยกเป็นดังนี้

1.3.1 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 7 ห้อง รวมเป็น 295 คน

1.3.2 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 7 ห้อง รวมเป็น 275 คน

1.3.3 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 7 ห้อง รวมเป็น 289 คน

### 2. ขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นวางแผน (Planning)

1. วิเคราะห์ศึกษาจากเอกสารของโรงเรียน
2. การสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียน
3. การสอบถามคณฑ์ครูที่ปรึกษา
4. การวางแผนการดำเนินงานวิจัย

ขั้นที่ 2 ขั้นการปฏิบัติการ (Action)

1. กิจกรรมการตรวจสภาพด้วยตนเอง
2. กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ
3. กิจกรรมการออกกำลังกาย
  - 3.1 การเดินแอโรบิก
  - 3.2 การเล่นกีฬา

ขั้นที่ 3 ขั้นการสังเกตการณ์ (Observation)

สังเกต และสัมภาษณ์

- 1 กิจกรรมการตรวจสภาพด้วยตนเอง
- 2 กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ
3. กิจกรรมการออกกำลังกาย

### 3.1 การตั้งแอบอุบกิ

### 3.2 การเล่นกีฬา

#### ขั้นที่ 4 ขั้นการสะท้อนกลับ (Reflection)

1. การประเมินความพึงพอใจการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน
2. วิเคราะห์ผลการประเมินเพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนา

### 3. เครื่องมือวิจัย

#### 1. แบบสัมภาษณ์

การสร้างแบบสัมภาษณ์การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

1.1 ศึกษาฐานแบบการสร้างแบบสัมภาษณ์จากหนังสือตำราที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ตลอดจนการนำไปใช้เก็บข้อมูล

เพื่อนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

1.2 กำหนดขอบข่ายและสร้างแบบสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมข้อมูลสิ่งที่ต้องการ

1.3 นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาให้

ข้อเสนอแนะ

1.4 ปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้วนำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพ

1.5 นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องอีกรอบ

1.6 นำเสนอค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยวิธีการหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (IOC = Index of item Objective Congruence ) มีค่า IOC = 1.00

1.7 จัดพิมพ์แบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

#### 2. แบบสอบถาม

2.1 ศึกษาฐานแบบการสร้างแบบสอบถามจากหนังสือตำราที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ตลอดจนการนำไปใช้เก็บข้อมูล

เพื่อนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

2.2 กำหนดขอบข่ายและสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมข้อมูลสิ่งที่ต้องการ

2.3 นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาให้ข้อเสนอแนะ

2.4 ปรับปรุงแบบสอบถามแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2.5 นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความถูกต้องอีกรอบ

2.6 นำเสนอค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยวิธีการหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (IOC = Index of item Objective Congruence) มีค่า IOC = 1.00

2.7 จัดพิมพ์เครื่องมือฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

#### 3. แบบประเมินความพึงพอใจ

3.1 ศึกษาฐานแบบการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจ จากหนังสือตำราที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ตลอดจนการนำไปใช้เก็บข้อมูลเพื่อนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

3.2 กำหนดขอบข่ายและสร้างแบบประเมินความพึงพอใจให้ครอบคลุมข้อมูลสิ่งที่ต้องการ

3.3 นำแบบประเมินความพึงพอใจ ที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาให้ข้อเสนอแนะ

3.4 ปรับปรุงแบบประเมินความพึงพอใจ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

3.5 นำแบบประเมินความพึงพอใจ มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

3.6 นำเสนอค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยวิธีการหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา ( $IOC = \text{Index of item Objective Congruence}$ ) มีค่า  $IOC = 1.00$

3.7 จัดพิมพ์เครื่องมือฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

#### 4. แบบบันทึกข้อมูล

4.1 ศึกษารูปแบบการสร้างแบบบันทึกข้อมูล จากหนังสือตำราที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ตลอดจนการนำไปใช้เก็บข้อมูลเพื่อนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

4.2 กำหนดขอบข่ายและสร้างแบบบันทึกข้อมูล ให้ครอบคลุมข้อมูลสิ่งที่ต้องการ

4.3 นำแบบบันทึกข้อมูล ที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาให้ข้อเสนอแนะ

4.4 ปรับปรุงแบบบันทึกข้อมูล แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ (ผู้เชี่ยวชาญชุดเดียวกับการตรวจสอบแผนพัฒนาการมีส่วนร่วม)

4.5 นำแบบบันทึกข้อมูล มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

4.6 นำเสนอค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยวิธีการหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา ( $IOC = \text{Index of item Objective Congruence}$ ) มีค่า  $IOC = 1.00$

4.7 จัดพิมพ์เครื่องมือฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

#### 5. แบบสังเกต

5.1 ศึกษารูปแบบการสร้างแบบสังเกต จากหนังสือตำราที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ตลอดจนการนำไปใช้เก็บข้อมูลเพื่อนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

5.2 กำหนดขอบข่าย และสร้างแบบสังเกต ให้ครอบคลุมข้อมูลสิ่งที่ต้องการ

5.3 นำแบบสังเกต ที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาให้ข้อเสนอแนะ

5.4 ปรับปรุงแบบสังเกต แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ (ผู้เชี่ยวชาญชุดเดียวกับการตรวจสอบแผนพัฒนาการมีส่วนร่วม)

5.5 นำแบบสังเกต มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

5.6 นำเสนอค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยวิธีการหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา ( $IOC = \text{Index of item Objective Congruence}$ ) มีค่า  $IOC = 1.00$

5.7 จัดพิมพ์เครื่องมือฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

#### 4. วิจิตรวบรวมข้อมูล

- 4.1 ขั้นการวางแผน ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์ผู้บริหาร สอบถามครู และประชุมวางแผนการดำเนินงาน
- 4.2 ขั้นการปฏิบัติการ จัดกิจกรรมพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน
- 4.3 ขั้นการสังเกตการณ์ สังเกต และ สัมภาษณ์นักเรียนระหว่างจัดกิจกรรม
- 4.4 ขั้นการสะท้อนกลับ ประเมินผลหลังจัดกิจกรรมพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน

#### สรุปผลการวิจัย

##### 1. การศึกษาสภาพ และปัญหาการดำเนินงาน

สภาพการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมการสุขภาพของนักเรียน พบว่า พบว่า โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมอย่างหลากหลาย แต่ขาดความสม่ำเสมอของการจัดกิจกรรม ขาดการอบรมเพื่อให้ความรู้ความเข้าใจกับนักเรียน ขาดการให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาความผิดปกติของร่างกาย ครุภัยไม่ถูกต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพ

ปัญหาการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมการสุขภาพของนักเรียน พบว่า นักเรียนยังปฏิบัติการตรวจสุขภาพด้วยตนเองอย่างไม่ถูกต้อง นักเรียนยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพ และนักเรียนขาดความรู้ความเข้าใจ ทักษะ กฎกติกา ในการเล่นกีฬา

2. แนวทางการพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมการสุขภาพของนักเรียน โดยใช้การจัดกิจกรรม 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง 2) กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพ 3) กิจกรรมการออกกำลังกาย

3. ผลการพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมการสุขภาพของนักเรียน พบว่า นักเรียน 1) ได้ค้นหาความผิดปกติของร่างกายและจิตใจ และได้หลักฐานข้อมูลสุขภาพ 2) ได้รับความรู้ ความเข้าใจ และวิธีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองให้ดี 3) นักเรียนได้ออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งและการเล่นกีฬา ทีม และ

4) นักเรียนมีความพึงพอใจในการเข้ารับการอบรมและการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพนักเรียนเพิ่มขึ้น

#### ข้อเสนอแนะ

##### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 โรงเรียนต้องจัดกิจกรรมตรวจสุขภาพด้วยตนเองกับนักเรียนเข้าใหม่ทุกปีการศึกษา ทำให้โรงเรียนมีหลักฐานเกี่ยวกับข้อมูลสุขภาพของนักเรียน

1.2 โรงเรียนควรต้องจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ ทำให้นักเรียนมีสุขภาพดี และสุขภาพจิตที่ดี

1.3 ครุต้องออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เพื่อแบบอย่างให้กับนักเรียน

1.4 โรงเรียนต้องสร้างความตระหนักรู้กับนักเรียนเห็นประโยชน์ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย

##### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 โรงเรียนควรจัดสภาพแวดล้อม และอุปกรณ์การออกกำลังกายให้พอเพียงกับนักเรียน

2.2 โรงเรียนควรจัดกิจกรรมแก่ปัญหาพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนที่ไม่ถูกต้อง

2.3 ครุ และบุคลากรทางการศึกษาของโรงเรียนควรให้ความร่วมมือ และมองเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายของนักเรียนอย่างจริงจัง

### เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช : 2551. กรุงเทพฯ : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (รส.พ.), 2551.
- บุญชุม ศรีสะอาด. การวิจัยเบื้องต้น ฉบับปรับปรุงใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สุวิยาสาสน์, 2545.
- พระราชนูปถัทการศึกษาแห่งชาติ. พระราชนูปถัทการศึกษาแห่งชาติ 2542 และ (แก้ไขเพิ่มเติม 2545). กรุงเทพฯ : พี อี็น เค แอนด์ ساภายพรีนติ้ง, 2551.
- 瓦โร เพ็งสวัสดิ์. การวิจัยในชั้นเรียน. กรุงเทพฯ : สุวิยาสาสน์, 2551.
- วิชาการ, กรม. แผนภูมิหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ครุสภากาดพร้าว, 2545.
- นายชัยเดช บุญรักษา.ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวาริชภูมิ. สัมภาษณ์, 22 พฤษภาคม 2554.
- องอาจ นัยพัฒน์. การออกแบบการวิจัย : วิธีการเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และผสมผสานวิธีการ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. คุณธรรมนำความรู้ รูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการคุณค่าความเป็นมนุษย์. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด วี. ที. ซี. คอมมิวนิเคชั่น, 2550.