

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรเกี่ยวกับเพศ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยโดยสร้างแบบสอบถาม เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของนักเรียน และตอนที่ 2 การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างประชากรคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร มีจำนวนนักเรียน 390 คน (นักเรียนชาย 195 คน นักเรียนหญิง 195 คน) จากจำนวน 13 โรงเรียน โดยได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 390 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปเอสพีเอสเอสเอ็กซ์ (SPSSX) ของสถาบันบริการคอมพิวเตอร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยหาค่าร้อยละ มีสถิติเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างโดยทดสอบค่าที (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานครกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 390 คน (ชาย 195 คน หญิง 195 คน) นักเรียนส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา บิดา มีอาชีพรับจ้างส่วนมารดาค้าขายและไม่ได้ประกอบอาชีพมีจำนวนเท่ากัน ในด้านการศึกษาของบิดาส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษาตอนต้น เช่นเดียวกับมารดา

2. การดูและสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดี ทั้งในสิ่งที่ควรปฏิบัติ
และในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ สำหรับข้อที่นักเรียนสามารถดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดีมาก
เรียงตามลำดับมีดังนี้

2.1 สิ่งที่ควรปฏิบัติ นักเรียนปฏิบัติตนในข้อ

2.1.1 ฉันทปฏิบัติตามฉลากยาโดยเคร่งครัด

2.1.2 ในการเดินทาง ฉันเดินบนทางเท้าถ้ามีทางเท้า

2.1.3 ฉันตรวจและทำความสะอาดอวัยวะเพศเมื่ออาบน้ำ

2.2 สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ นักเรียนหลีกเลี่ยงการปฏิบัติในข้อ

2.2.1 ฉันกินยานอนหลับเมื่อนอนไม่หลับ

2.2.2 ฉันซื้อยาบำรุงร่างกายตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชน

2.2.3 ฉันใช้ยาอันตรายโดยที่แพทย์ไม่ได้สั่ง

2.2.4 เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนเพลีย ฉันดื่มยาชูกำลัง

3. การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ใน
กรุงเทพมหานครพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร
ดูแลสุขภาพตนเองทั้งในสิ่งที่ควรปฏิบัติและในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชาย ทั้งในสิ่งที่ควรปฏิบัติ
และในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ สำหรับข้อที่แตกต่างกันมีดังนี้

3.1 สิ่งที่ควรปฏิบัติ ได้แก่

3.1.1 ในการเดินทาง ฉันเดินบนทางเท้าถ้ามีทางเท้า

3.1.2 ฉันขึ้นหรือลงรถประจำทางเมื่อรถได้จอดเรียบร้อยแล้ว

3.1.3 ฉันตรวจและทำความสะอาดอวัยวะเพศเมื่ออาบน้ำ

3.1.4 ฉันข้ามถนนตรงทางม้าลาย บนสะพานลอยหรือในทางข้ามที่กำหนดไว้

3.1.5 ฉันจัดห้องนอนให้สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย และมีอากาศถ่ายเท

3.1.6 ฉันแสดงความชื่นชมยินดีเมื่อเพื่อนชนะเลิศการแข่งขันต่าง ๆ

- 3.1.7 ฉันทปฏิบัติตามกฎจราจรโดยเคร่งครัดเมื่อใช้รถใช้ถนน
- 3.1.8 เมื่อโดยสารรถประจำทาง ฉันทพยายามหาที่นั่งให้เรียบร้อย
- 3.1.9 ก่อนซื้ออาหาร ฉันทสังเกตสุขนิสัยและความสะอาดของคนขาย

อาหาร

- 3.1.10 ฉันทหลีกเลี่ยงการกินถั่วลิสงบ่นที่มีลักษณะเก่าเก็บ
- 3.1.11 ในการกินอาหาร ฉันทเลือกกินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
- 3.1.12 ฉันทกินอาหารประเภทผักผลไม้ และดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อป้องกันท้องผูก
- 3.1.13 ฉันทกล่าวคำชมเชยเพื่อน ๆ เมื่อมีโอกาส
- 3.1.14 ฉันทหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้คนที่กำลังสูบบุหรี่
- 3.1.15 เมื่อมีความทุกข์หรือกังวลใจ ฉันทระบายหรือปรึกษากับบุคคลที่

ไว้วางใจได้

- 3.1.16 ฉันทผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศโดยการออกกำลังกายหรือทำงาน

อดิเรกทำ

- 3.1.17 เมื่อมีเวลาว่าง ฉันทพักผ่อนด้วยการเล่นกีฬาและประกอบกิจกรรม

นันทนาการ

- 3.1.18 เวลาออกกำลังกาย ฉันทพยายามให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออก

กำลัง

- 3.1.19 ฉันทเลือกกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย
- 3.1.20 ฉันทสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับประเภทของกีฬา
- 3.1.21 ฉันทซึ้งน้ำหนักเดือนละครั้ง
- 3.1.22 ฉันทสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยวิธีออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
- 3.1.23 ฉันทอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย

3.2 สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ ได้แก่

- 3.2.1 ฉันทกินยานอนหลับเมื่อดันนอนไม่หลับ

- 3.2.2 เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนเพลีย ฉันดื่มยาชูกำลัง
- 3.2.3 ฉันขี้อายบ้างร่างกายตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชน
- 3.2.4 ฉันใช้ยาอันตรายโดยที่แพทย์ไม่ได้สั่ง
- 3.2.5 ฉันเคยสูบบุหรี่
- 3.2.6 ฉันเคยดื่มสุรา
- 3.2.7 ฉันเคยอ่านหนังสือหรือดูภาพยนตร์ที่ยั่วยุกรมฉ
- 3.2.8 ฉันเคยคลุกคลีกับคนที่กำลังเป็นโรคติดต่อ
- 3.2.9 ฉันเคยซื้อยารักษาสิ่วตามคำโฆษณามาใช้
- 3.2.10 ฉันเคยสวมใส่ชุดชั้นในที่รัดแน่นจนเกินไป
- 3.2.11 ฉันเคยไปเที่ยวตามลำพังกับเพศตรงข้าม
- 3.2.12 ฉันกินอาหารที่ไม่สุกหรือสุก ๆ ดิบ ๆ
- 3.2.13 ฉันดื่มน้ำชาหรือกาแฟ
- 3.2.14 ฉันเคยออกกำลังกายจนทำให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อยจนเกินไป
- 3.2.15 ฉันเคยถูกเนื้อต้องตัวเพศตรงข้าม

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการสรุปผลการวิจัย เรื่องการศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัย เฉพาะประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานครดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดีทั้งในสิ่งที่ควรปฏิบัติและในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ ซึ่งอาจนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ถูกต้อง เป็นจุดมุ่งหมายสำคัญของการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา จากผลการวิจัยดังกล่าวจึงแสดงว่านักเรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ เพื่อดูแลสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพสมบูรณ์ได้อย่างแท้จริง มิใช่เพียงแต่มีความรู้เอาไว้นั้น ดังที่เกอเต้ (Goethe) กล่าวว่าเพียงมีแต่ความรู้เท่านั้นไม่พอจะต้องนำไปใช้ด้วย และการตั้งใจว่าจะทำนั้นก็ไม่ได้พอ จะต้องลงมือทำจริง ๆ ด้วย (สุชาติ โสมประยูร 2528: 16) ซึ่งตรงกับจุดประสงค์ของวิชาสุขศึกษาตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย

พุทธศักราช 2524 ที่ระบุไว้ว่า เพื่อให้มีความรู้และทักษะเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเกิดเป็นสุขนิสัยได้โดยยึดถือเหตุผลทางวิทยาศาสตร์เป็นหลัก และเพื่อให้สามารถปรับปรุงสร้างเสริมและระวังรักษาสวัสดิภาพและสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้ (กระทรวงศึกษาธิการ 2523: 173) และจุดประสงค์ของหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลายจะต้องสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรวิชาสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และสอดคล้องกับจุดประสงค์รายวิชาสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอีกด้วย ซึ่งครูสามารถสอนให้บรรลุจุดประสงค์ของหลักสูตรวิชาสุขศึกษาได้ในระดับมาก ซึ่งตรงกับผลการวิจัยของชัยยุทธ กุลดั่งวัฒนา (2528: 57-58) ที่ยังพบอีกว่า เนื้อหาของหลักสูตรวิชาสุขศึกษามีความสอดคล้องกับจุดหมายของหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย สอดคล้องกับสภาพและปัญหาสุขภาพของสังคม เหมาะสมกับวัยและความพร้อมของผู้เรียน เนื้อหาเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ในช่วงเวลาของวัยรุ่นตอนปลายนักเรียนจะมีความสามารถในทางวิชาการต่าง ๆ เป็นอย่างดีมีความสนใจเป็นพิเศษในการที่จะศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อจะได้ช่วยให้นักเรียนมีประสบการณ์ที่กว้างขวางและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น นักเรียนพร้อมที่จะรับความรู้ แนวความคิดต่าง ๆ นักเรียนในวัยนี้มีความจำเป็นต้องนำเอาความรู้ในวิชาสุขศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุด เพราะกำลังเติบโตเต็มที่ และกำลังจะก้าวเข้าสู่ความรับผิดชอบและเป็นผู้ใหญ่อย่างเต็มตัว การปฏิบัติตัวทางด้านสุขภาพจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพตนเองสอดคล้องกับเกรธาท์ (Grout 1969: 104) ซึ่งกล่าวไว้ว่า เด็กส่วนมากเรียนรู้ในด้านสุขภาพเพื่อเป้าหมายที่สำคัญซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์สำหรับตัวนักเรียนเอง

นอกจากนี้ยังมีสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานครอีก เช่น อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและสังคม โดยเฉพาะเพื่อน ๆ จะมีอิทธิพลมากต่อการดูแลสุขภาพตนเองของเด็กวัยรุ่น ตอนปลายมาก นอกจากนี้สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ภายในโรงเรียน เช่น ครู เพื่อน ก็มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กด้วย ซึ่งสอดคล้องกับอุบลรัตน์ เพ็งสฤติย์ (2528: 350) ที่กล่าวไว้ว่า ในช่วงเวลาของวัยรุ่นตอนปลายนี้ มีผลทำให้วัยรุ่นได้มีพฤติกรรมที่สมบูรณ์มากที่สุด เพราะอาจได้รับแรงผลักดันมาจากสังคม และโรงเรียน โดยเฉพาะโครงการสุขภาพในโรงเรียนทางการจัดสิ่งแวดล้อม ให้ถูกสุขลักษณะ และการจัดบริการสุขภาพต่าง ๆ ย่อมเป็นตัวอย่างที่สำคัญยิ่งต่อการปฏิบัติทาง

ด้านสุขภาพ อันอาจส่งผลกระทบต่อถึงการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนอีกด้วย รวมทั้งนักเรียนอาจได้รับความรู้จากแหล่งต่าง ๆ อีกมาก เนื่องจากนี้สื่อมวลชนเผยแพร่ความรู้ที่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ นิตยสารต่าง ๆ และนักเรียนยังได้เรียนวิชาสุขศึกษาอันเป็นหลักสูตรบังคับทั้งในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาทั้งสิ้น เป็นเวลานานถึง 12 ปี และได้รับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตน เพื่อให้มีสุขภาพดีมาอย่างครบถ้วน เมื่อนักเรียนได้นำความรู้ ี่มาปฏิบัติต่อตนเองอย่างแท้จริง นักเรียนก็สามารถดูแลสุขภาพตนเองอย่างเป็นที่น่าพอใจได้

2. นอกจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สามารถดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ซึ่งเป็นที่น่าพอใจดังได้อภิปรายมาแล้ว นักเรียนยังสามารถดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดีมากอีกหลายข้อ และดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ดีเพียงข้อเดียวโดยเป็นที่น่าสังเกตว่า การดูแลสุขภาพตนเองที่อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ซึ่งเป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่งนั้นส่วนใหญ่เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการใช้ยา ได้แก่ การปฏิบัติตามฉลากยาโดยเคร่งครัด และการหลีกเลี่ยงไม่ปฏิบัติตนในเรื่อง การกินยานอนหลับเมื่อนอนไม่หลับ การซื้อยารักษาร่างกายตามคำโฆษณา การใช้ยาอันตรายโดยที่แพทย์ไม่ได้สั่ง และการดื่มยาฆ่าล้างแสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้รับความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการใช้ยาอย่างเพียงพอมาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย นอกจากกระทรวงศึกษาธิการแล้วยังมีหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐบาลและเอกชน เช่น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาของกระทรวงสาธารณสุข กลุ่มสาธารณสุขเพื่อชุมชนของโรงพยาบาล เลิดลิน ฯลฯ จึงเป็นผลทำให้นักเรียนตระหนักถึงอันตรายเกี่ยวกับการใช้ยาได้ดีมาก อย่างไรก็ตามการที่พบว่านักเรียนดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ดีในเรื่องการบันทึกประวัติการเจ็บป่วยนั้นก็นับว่าเป็นสิ่งที่ทั้งครูและผู้ปกครองนำให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้ารู้จักบันทึกประวัติการเจ็บป่วยได้อย่างถูกต้องแล้ว นักเรียนจะได้รับประโยชน์เป็นอันมากจากประวัติสุขภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพตนเองให้ดียิ่งขึ้น

3. การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ระหว่างเพศชายและเพศหญิง ผลการวิจัยพบว่ามีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชายทั้งในสิ่งที่ควรปฏิบัติและในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ อาจนำมาอภิปรายผลได้นี้

สาเหตุที่นักเรียนหญิงดูแลสุขภาพตนเองได้ดีกว่านักเรียนชายทั้ง ๆ ที่ทางด้านอาชีพและการศึกษาของบิดามารดาของนักเรียนชายมีสภาพดีกว่านักเรียนหญิง อาจเนื่องมาจากค่านิยมที่ว่า ผู้หญิงมีหน้าที่รับผิดชอบ ดูแลเกี่ยวกับความเป็นอยู่และสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว จึงทำให้สนใจหาความรู้ทางด้านสุขภาพ และนำมาปฏิบัติต่อตนเองมากกว่านักเรียนชาย ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของศุภลักษณ์ กุลโกวิท (2524: 106) ที่พบว่านักเรียนหญิงมีความสนใจทางด้านสุขภาพมากกว่านักเรียนชาย นอกจากนี้ในการปลูกฝังค่านิยมที่ว่าเพศหญิงย่อมอ่อนแอกว่าเพศชาย เพศหญิงเป็นเพศที่นุ่มนวล อ่อนโยน จึงทำให้พ่อแม่ดูแลเอาใจใส่และสนใจให้ความคุ้มครองลูกผู้หญิงมากกว่าลูกผู้ชาย สำหรับบิดามารดาของนักเรียนชายซึ่งไม่มีอิทธิพลในการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชายนั้น เป็นเพราะสภาพแวดล้อมในเมืองหลวง ทำให้ขาดความผูกพันอย่างใกล้ชิดแบบสังคมในชนบท รวมทั้งความจำเป็นทางด้านเศรษฐกิจทำให้บิดามารดาของวัยรุ่นทั่วไปไปกรุงเทพมหานครต้องออกทำงานนอกบ้าน ชีวิตครอบครัวในปัจจุบันจึงแตกต่างไปจากชีวิตครอบครัวในอดีต การมีเวลาว่างไม่มากพอที่จะอบรมสั่งสอนบุตรจนต้องมอบภาระให้ผู้อื่นดูแลแทนก็เป็นอีกประการหนึ่งซึ่งทำให้เด็กวัยรุ่นขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ถูกต้อง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมมีส่วนทำให้เด็กวัยรุ่นในปัจจุบันแตกต่างจากวัยรุ่นในอดีต (เดโช สวานานนท์ 2514: 85) และสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ เป็นต้นว่า สื่อมวลชนที่ไม่สมควรต่าง ๆ เช่น ภาพยนตร์ โทรทัศน์ วิทยุ นิตยสารประเภทยั่วเย้ากรรมณ์ และอบายมุข บาร์ไนท์คลับ สถานอาบอบนวด รวมทั้งผู้ใหญ่เป็นตัวอย่างในการปฏิบัติไม่ดี เช่น สุบพური คีมี เหล้าสิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ทำให้เด็กวัยรุ่นชายนำไปปฏิบัติได้ง่ายและเสื่อมเสียได้มากกว่าวัยรุ่นหญิงแทบทั้งสิ้น

อีกประการหนึ่งเนื่องจากลักษณะของสังคมทั่วไปในปัจจุบันอาจทำให้เพศชายโดยเฉพาะวัยรุ่นจะเลียดต่อการปฏิบัติทางด้านสุขภาพในข้อที่ควรปฏิบัติ แต่ตรงกันข้ามกลับปฏิบัติในข้อที่ไม่ควรปฏิบัติเพิ่มขึ้น เช่น นักเรียนชายคิดว่าการที่จะเป็นลูกผู้ชายและการแสดงความเป็นหนุ่มคือ การสูบบุหรี่ คีมีสุรา เที้ยผู้หญิง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ล้วนแต่มีโทษต่อสุขภาพทั้งสิ้น จากสถิติของกรมควบคุมโรคติดต่อ (2528: 3) พบว่าบุคคลในวัย 15 - 24 ปี สถานพยาบาลของสำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร ได้รับผู้ป่วยเข้ารับการรักษากันเป็นเพศชาย ร้อยละ 77.24 และเพศหญิงร้อยละ 22.76 นอกจากนี้ยังพบอีกว่าเพศชายมีโอกาสที่จะประสบอุบัติเหตุมากกว่าเพศหญิง ซึ่งจากสถิติของกระทรวงสาธารณสุข (2526: 158-159) พบว่านักเรียนชายวัยรุ่น ประสบอุบัติเหตุในท้องถนนร้อยละ 9.4 แต่ในนักเรียนหญิงมีเพียงร้อยละ 2.6 เท่านั้น และจากสถิติของกองอนามัยโรงเรียนยังพบอีกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานครเป็นโรคผิวหนังเพศชายร้อยละ 14.03 และเพศหญิงร้อยละ 7.57 (กระทรวงสาธารณสุข : 2526) และความรู้เกี่ยวกับสุขศึกษาก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่ง ดังที่เว็ด (Wade 1970: 485-491) พบว่าความรู้เกี่ยวกับสุขภาพขึ้นอยู่กับอายุและเพศ เพศหญิงจะมีความรู้ทางด้านสุขภาพกว่าเพศชาย ซึ่งอาจเนื่องมาจากเพศหญิงเป็นเพศที่สนใจเรื่องสุขภาพของตนเองและครอบครัว พิธีภัณฑ์เกี่ยวกับเรื่องความสวยงาม ความละเอียดอ่อน จึงทำให้พยายามศึกษาหาความรู้จากแหล่งต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์นิตยสาร โทรทัศน์ หรือ สอบถามจากแพทย์ พยาบาล หรือครูสุขศึกษา เพราะปัจจัยที่สำคัญที่สุดต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลคือ การเรียนรู้แล้วเปลี่ยนแปลงเป็นการปฏิบัติ (สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ 2526: 126) นอกจากนี้เนื่องจากบุคคลมีความแตกต่างกันทั้งในด้านของทัศนคติและความต้องการในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการดูแลสุขภาพตนเองก็แตกต่างกันด้วย และจากการวิจัยของ ชะนวนทอง สือสุวรรณ (2520: 54-55) พบว่าการปฏิบัติทางด้านสุขภาพของนักเรียน โดยส่วนรวมอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจและมีความแตกต่างกันระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพได้ดีกว่านักเรียนชาย และพบว่าว่าการปฏิบัติด้านสุขภาพที่แตกต่างกันมากที่สุดเป็นเรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ (ดรณี มังคละศิริ 2521: 63)

อย่างไรก็ดี เมื่อพิจารณารายละเอียดของในแต่ละข้อเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แล้วพบว่า มีบางข้อที่นักเรียนชายดูแลสุขภาพตนเองได้ดีกว่านักเรียนหญิง ได้แก่ ข้อที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งหมดอาจเป็นเพราะว่า เพศชายสนใจในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับอุบลรัตน์ เฟิงสถิตย์ (2529: 319) ที่กล่าวว่าลักษณะที่เพศชายมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นจึงมีผลทำให้วัยรุ่นพยายามใช้กำลังจำนวนมากเพื่อเป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อ ซึ่งสามารถทำได้โดยการเล่นกีฬา ส่วนการพัฒนากล้ามเนื้อของนักเรียนหญิงมักไม่ได้รับการสนับสนุนในเรื่องการออกกำลังกายแบบนักเรียนชาย จึงทำให้นักเรียนชายปฏิบัติตนในด้านการออกกำลังกายดีกว่านักเรียนหญิง

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่เสนอแนะดังนี้

1. เนื่องจากผลของการวิจัย ได้แสดงให้เห็นว่า นักเรียนยังดูแลสุขภาพตนเองในหลายเรื่องอยู่ในเกณฑ์พอใช้ และมีหนึ่งเรื่องที่ดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ดีดังนั้นทางโรงเรียนและครูผู้สอน ควรได้มีการปรับปรุงการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องเรื่องต่าง ๆ ดังกล่าวตามผลของการวิจัย ส่วนการดูแลสุขภาพตนเองที่อยู่ในเกณฑ์ดี ก็ควรปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นจนอยู่ในเกณฑ์ดีมาก และการดูแลสุขภาพตนเองที่อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ก็สมควรจะรักษาไว้ในคงอยู่ตลอดไป โดยมีการประเมินผลเป็นระยะ ๆ เพื่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมสุขภาพ และในการสอนวิชาสุขศึกษานั้น ครูจะต้องเน้นให้นักเรียนคิดถึงวิชาสุขศึกษาไปในเรื่องของการปฏิบัติมิใช่เป็นเรื่องของเนื้อหาวิชาการ
2. การที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิงดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญโดยที่นักเรียนหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชายนั้น สมควรที่โรงเรียนจะได้ปรับปรุงการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษา รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ ของโครงการสุขภาพในโรงเรียน ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพโดยมุ่งเน้นที่จะให้นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ได้มีโอกาสนำความรู้และประสบการณ์ไปปฏิบัติ เพื่อดูแลและสุขภาพตนเองได้เท่าเทียมกัน
3. ในปัจจุบันวิทยาการและความรู้ต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงและก้าวหน้าอยู่เสมอ ครูผู้สอนควรส่งเสริมให้นักเรียนสนใจในข่าวสารและความเคลื่อนไหวของวงการสุขภาพ และควรกระตุ้นให้นักเรียนดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ควรให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพทั้งของตนเอง และของบุคคลอื่นโดยส่วนรวมอีกด้วย เพราะสุขภาพส่วนตนและสุขภาพส่วนรวมมักมีความเกี่ยวข้องกันอยู่เสมอ
4. ถ้ามีการปรับปรุงหรือพัฒนาหลักสูตรสุขศึกษาของระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ควรที่จะนำผลการวิจัย เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ไปเป็นแนวทางในอันที่จะพัฒนาและปรับปรุงเนื้อหาของหลักสูตรให้สอดคล้องกับวัยและความต้องการของนักเรียน เพื่อให้ผู้เรียนมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ สามารถป้องกันแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเองได้ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป



ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทำวิจัยเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่เลือกเรียนวิชาพื้นฐานวิชาอาชีพ สาขาการสาธารณสุข และนักเรียนที่เลือกเรียนพื้นฐานวิชาชีพอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องเดียวกันนี้กับนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาทั่วประเทศ เพื่อที่จะทราบถึงการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนในสํานักภูมิภาคด้วย ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาหลักสูตรวิชาสุขศึกษาและการเรียนการสอนต่อไป
3. ควรมีการศึกษาและวิเคราะห์ถึงปัจจัยอื่น ๆ เช่น สภาพของครอบครัวทางด้านการศึกษา เศรษฐกิจและสังคม ที่ทำให้นักเรียนมีการดูแลสุขภาพตนเองตามที่พึงประสงค์
4. ควรมีการศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนโดยใช้วิธีการอื่น ๆ ประกอบด้วย เช่น การสัมภาษณ์นักเรียน การติดตามผลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด เพื่อให้ได้ผลของการวิจัยที่ถูกต้องและแน่นอน
5. ควรมีการศึกษาว่ากิจกรรมในด้านต่าง ๆ ของโครงการสุขภาพในโรงเรียนมีส่วนช่วยให้นักเรียนดูแลสุขภาพตนเองได้มากน้อยเพียงใด

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย