

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อใช้กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาวะในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 โรงเรียนนครักษ์ อำเภอนครักษ์ จังหวัดนครนายก มีการดำเนินการวิจัยและพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะในวัยเรียน สรุปได้ดังนี้

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ศึกษาผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาวะในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 โรงเรียนนครักษ์ อำเภอนครักษ์ จังหวัดนครนายก

#### ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อวัยรุ่นและบุคคลที่เกี่ยวข้องภายในสถานศึกษา โดยการใช้กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาวะในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 โรงเรียนนครักษ์ อำเภอนครักษ์ จังหวัดนครนายก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 7 (สพม.) อายุระหว่าง 14-16 ปี ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556

#### ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

##### ขั้นที่ 1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

เป็นการศึกษาข้อมูลพื้นฐานโดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะในวัยเรียนวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 โรงเรียนนครักษ์ อำเภอนครักษ์ จังหวัดนครนายก และนำมาจัดเป็นกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาวะในวัยเรียน

##### ขั้นที่ 2. การลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลพื้นฐาน

การลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาวะในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 โรงเรียนนครักษ์ อำเภอนครักษ์ จังหวัดนครนายก

### ขั้นที่ 3. ประมวลผลจากการเก็บข้อมูล

เพื่อนำมาทำกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาวะในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 โรงเรียนนครักษ์ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก โดยทำการปรับปรุงแก้ไขตามความเหมาะสม และสอดคล้องกับนักเรียน

### ขั้นที่ 4. การทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการทดลองการใช้กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาวะในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 โรงเรียนนครักษ์ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก โดยแบ่งเป็นขั้นตอน ดังนี้

- 4.1 กิจกรรมสันทนากการ สร้างแรงจูงใจกับนิทรรศการ และทำแบบประเมินผล ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test)
- 4.2 กิจกรรมละครเวทีสร้างเสริมสุขภาวะเรื่อง "ชีวิตของเหมียว"
- 4.3 เก็บข้อมูลและแบบประเมินผลหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (Post-test)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. กิจกรรมสันทนากการ สร้างแรงจูงใจกับนิทรรศการ
2. กิจกรรมละครเวทีสร้างเสริมสุขภาวะเรื่อง "ชีวิตของเหมียว"
3. แบบประเมินผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ( Pre- test / Post-test)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 โรงเรียนนครักษ์ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะในวัยเรียนจากเอกสารต่างๆ และเก็บรวบรวมภาคสนามโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ สังเกต ถ่ายภาพ และจดบันทึก

ขั้นตอนที่ 2. การลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลพื้นฐาน ลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลพื้นฐาน โดยรวบรวมข้อมูลปัญหาสุขภาวะในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 โรงเรียนนครักษ์ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก

ขั้นตอนที่ 3. ประมวลผลจากการเก็บข้อมูล โดยเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่มาประมวลผล เพื่อกำหนดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาวะในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 โรงเรียนองครักษ์ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก และปรับปรุงแก้ไขตามความเหมาะสม และสอดคล้องกับนักเรียน

ขั้นตอนที่ 4. การทดลอง ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลในระหว่างการทดลองใช้กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาวะในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 โรงเรียนองครักษ์ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก โดยใช้แบบประเมินผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ( Pre- test / Post-test)

## สรุปผลการวิจัย

กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาวะในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนองครักษ์ จังหวัดนครนายก พบว่า ผลการส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาวะในวัยเรียนโดยใช้กิจกรรมการแสดงละคร เรื่องชีวิตของเหมียว เป็นละครที่ส่งผลให้เด็กวัยนี้ได้เห็นถึงการดำเนินชีวิต และรู้ผิดชอบชั่วดีของสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบกาย เช่น สิ่งเสพติดและการมีเพศสัมพันธ์ก่อนในวัยเรียน ที่อาจจะส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองและครอบครัว จากการทำแบบประเมินผลกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะดังนี้

### 1. แบบประเมินผลกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะก่อนทำกิจกรรม

เด็กในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนองครักษ์ จังหวัดนครนายก ได้รู้โทษของสิ่งเสพติดในระดับปานกลางและการมีเพศสัมพันธ์ก่อนในวัยเรียนในระดับปานกลาง

### 2. แบบประเมินผลกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะหลังทำกิจกรรม

เด็กในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนองครักษ์ จังหวัดนครนายก ได้รู้โทษของสิ่งเสพติดในระดับมากและการมีเพศสัมพันธ์ก่อนในวัยเรียนในระดับมาก

ดังนั้นผู้วิจัยได้เห็นว่ากิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาวะในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนองครักษ์ จังหวัดนครนายก มีประโยชน์ต่อเด็กวัยนี้มากเพราะเป็นในชววงอายุหัวเลี้ยวหัวต่อ การแสดงละครเรื่อง ชีวิตของเหมียว เป็นอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เด็กได้มองเห็นถึงสิ่งดีและไม่ดี เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตไปในแนวทางที่ถูกต้อง

## ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะในวัยเรียนไปใช้

โรงเรียนสามารถนำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะในวัยเรียนไปเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมของโรงเรียนเพื่อช่วยส่งเสริมด้านสุขภาวะของนักเรียน เพื่อให้เด็กวัยนี้มีสุขภาวะในวัยเรียนที่เหมาะสม รู้จักการเห็นคุณค่าของตนเองและการปรับตัวให้เข้าสภาพสังคมในปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในวัยเรียนให้สอดคล้องกับความต้องการของโรงเรียน และผู้เรียนในระดับชั้นอื่นๆ
2. ควรมีการติดตามผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในวัยเรียน หลังจากที่ได้สิ้นสุดการวิจัย