

## บทที่ 5

### อภิปรายผล สรุปและข้อเสนอแนะ

#### บทย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อรวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงระดับชั้นมัธยมศึกษา

2. เพื่อศึกษาการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงระดับชั้นมัธยมศึกษา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ประชากร ได้แก่ เอกสารงานวิทยานิพนธ์ การค้นคว้าแบบอิสระ และรายงานการวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา การดำเนินการวิจัย ที่อยู่ในสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (ThaiLIS) ที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ที่มีการตีพิมพ์การพิมพ์เผยแพร่

#### สรุปผล

จากการศึกษาการสังเคราะห์ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยใช้รูปแบบฝึกรูปแบบวิถีชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การสังเคราะห์วัตถุประสงค์และและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง

การสังเคราะห์การศึกษาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง (พัชรภรณ์ คนกล้า, 2547, หน้า 66 ; กนกวรรณ ทองคำดี, 2552, หน้า 115 ; ศิริศมี วชิรโชติ, 2540, หน้า บทคัดย่อ) นักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกองการศึกษาสงเคราะห์มีคุณภาพชีวิตทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับค่อนข้างดี (กัญจนพร อ่วมสำอาง, 2547, หน้า 73) คุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยภาพรวมส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนระดับปานกลาง (ปลุก พรมรัตน์, 2545, หน้า 87) คุณภาพชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาที่นำเกษตรทฤษฎีไปปฏิบัติโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (สงวนศักดิ์ บุญเรืองศรี, 2556, หน้า 1) ระดับคุณภาพชีวิตในโรงเรียนภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (สุพรรณนิการ์ มาศยคง, 2554, หน้า 81)

## 2. การสังเคราะห์การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนักเรียน

ด้านร่างกาย นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีคะแนนคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและสติปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (กัญจนพร อ่วมสำอางค์, 2547, หน้า 74) ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตในโรงเรียน ด้านร่างกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ปลุก พรมรัตน์, 2545, หน้า 88) ทั้งนี้ สุพรรณิการ์ มาศยคง (2554, หน้า 54) พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครมีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง

ด้านอารมณ์และจิตใจ กัญจนพร อ่วมสำอางค์ (2547, หน้า 74) พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีคะแนนคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับ ปลุก พรมรัตน์ (2545, หน้า 88) พบว่า คุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียน ด้านอารมณ์และจิตใจ โดยภาพรวมนักเรียนส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง และยังพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร มีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนด้านอารมณ์และจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง (สุพรรณิการ์ มาศยคง, 2554, หน้า 55)

ด้านทางสังคม พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง (ปลุก พรมรัตน์, 2545, หน้า 88) ซึ่ง พัทธราภรณ์ คนกล้า (2547, หน้า 66) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้านสังคม โดยรวม นักเรียนมีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนอยู่ในระดับสูง

ด้านสิ่งแวดล้อม กนกวรรณ ทองคำสิง (2552, หน้า 116) พบว่า ด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับพอใช้ ยังสอดคล้องกับ สุพรรณิการ์ มาศยคง (2554, หน้า 56) พบว่า โดยรวมนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครมีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับไม่ดี และ ปลุก พรมรัตน์ (2545, หน้า 88) พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ด้านกายภาพ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสามัญศึกษา จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยรวม นักเรียนมีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนอยู่ในระดับปานกลาง (พัชราภรณ์ คนกล้า, 2547, หน้า 66)

ด้านวิชาการ โดยรวมนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครมีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียน ด้านวิชาการอยู่ในระดับปานกลาง (สุพรรณิการ์ มาศยคง, 2554, หน้า 57)

## 3. การสังเคราะห์การเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนักเรียน

จากการวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้ทราบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่เรียนอยู่ในสังกัดกองการสงเคราะห์ กรมสามัญศึกษา ในเขตภาคกลาง มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างดีทั้งโดยรวมและ

รายด้าน ดังนั้น ทางโรงเรียนควรพิจารณาส่งเสริมการจัดกิจกรรมร่วมกัน มีการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมและจัดให้มีการบริการต่าง ๆ อย่างพอเพียง เพื่อให้ นักเรียน ได้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุก ๆ ด้านให้ดีขึ้น

นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและสติปัญญาแตกต่างกัน นักเรียนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิตแตกต่างกัน และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและสติปัญญาและมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์แตกต่างกัน ดังนั้น ทางโรงเรียนจึงควรมีการบริหารจัดการ ทั้งในเรื่องของความเป็นอยู่ในโรงเรียน การจัดหลักสูตร และจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่หลากหลายและมีการบูรณาการการเรียนการสอนให้ สอดคล้องและเหมาะสมกับสภาพนักเรียนแต่ละกลุ่ม แต่ละคน จะเป็นการช่วยพัฒนาเยาวชนของชาติอีกกลุ่มหนึ่งให้มีศักยภาพเพิ่มขึ้นได้ (กัญจนพร อ่วมสำอางค์ (2547, หน้า 75 - 76)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนนั้น โรงเรียนมีบทบาทสำคัญที่สุด ซึ่งการที่โรงเรียนต้องสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนขณะที่อยู่ในโรงเรียนได้นั้น ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายในโรงเรียน จากผู้ปกครองและจากชุมชนของนักเรียนด้วย

ผู้ปกครอง ชุมชน และโรงเรียน ควรมีการกำหนดคุณภาพชีวิตโรงเรียนที่ต้องการให้นักเรียนร่วมกัน และให้โรงเรียนจัดทำโครงการต่อเนื่องในการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียน (พัชรภรณ์ คนกล้า, 2547, หน้า 72)

องค์ประกอบที่ได้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนต่อไปได้ (สุพจน์ แฉล้มเขตต์, 2546, 56)

ข้อมูลที่ได้สามารถนำไปเป็นแนวคิดในการวางแผนกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน เพื่อนำให้นักเรียนมีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนที่ดีขึ้น ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณภาพชีวิตในโรงเรียนด้านร่างกาย ในประเด็นการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในโรงเรียน เช่นการจัดตั้ง ชมรมเพื่อร่วมกันรณรงค์ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น (สุพรรณิการ์ มาศยคง, 2554, หน้า 91)

### อภิปรายผล

การสังเคราะห์การศึกษาคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง (พัชรภรณ์ คนกล้า, 2547, หน้า 66 ; กนกวรรณ ทองคำดี , 2552, หน้า 115 ; ศศิรัสมิ์ วชิร โขติ, 2540, หน้า บทคัดย่อ) นักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกองการศึกษาสงเคราะห์มีคุณภาพชีวิตทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับค่อนข้างดี (กัญจนพร อ่วมสำอาง, 2547, หน้า 73) คุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตจังหวัด

กาฬสินธุ์ โดยภาพรวมส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนระดับปานกลาง (ปลุก พรมรัตน์, 2545, หน้า 87) คุณภาพชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาที่นำเกษตรทฤษฎีไปปฏิบัติโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (สงวนศักดิ์ บุญเรืองศรี, 2556, หน้า 1) ระดับคุณภาพชีวิตในโรงเรียนภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (สุพรรณิการ์ มาศยคง, 2554, หน้า 81) โดยเปรียบเทียบเป็นรายด้าน ดังนี้

ด้านร่างกาย นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีคะแนนคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและสติปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (กัญจนพร อ่วมสำอางค์, 2547, หน้า 74) ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตในโรงเรียน ด้านร่างกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ปลุก พรมรัตน์, 2545, หน้า 88) ทั้งนี้ สุพรรณิการ์ มาศยคง (2554, หน้า 54) พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครมีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง

ด้านอารมณ์และจิตใจ กัญจนพร อ่วมสำอางค์ (2547, หน้า 74) พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีคะแนนคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังคงคล้องกับ ปลุก พรมรัตน์ (2545, หน้า 88) พบว่า คุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียน ด้านอารมณ์และจิตใจ โดยภาพรวมนักเรียนส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง และยังพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร มีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนด้านอารมณ์และจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง (สุพรรณิการ์ มาศยคง, 2554, หน้า 55)

ด้านทางสังคม พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง (ปลุก พรมรัตน์, 2545, หน้า 88) ซึ่ง พัชราภรณ์ คนกล้า (2547, หน้า 66) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ด้านสังคม โดยรวม นักเรียนมีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนอยู่ในระดับสูง

ด้านสิ่งแวดล้อม กนกวรรณ ทองคำสิง (2552, หน้า 116) พบว่า ด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับพอใช้ ยังสอดคล้องกับ สุพรรณิการ์ มาศยคง (2554, หน้า 56) พบว่า โดยรวมนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครมีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับไม่ดี และ ปลุก พรมรัตน์ (2545, หน้า 88) พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิต ด้านสิ่งแวดล้อม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ด้านกายภาพ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสามัญศึกษา จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยรวม นักเรียนมีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนอยู่ในระดับปานกลาง (พัชราภรณ์ คนกล้า, 2547, หน้า 66)

ด้านวิชาการ โดยรวมนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครมีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียน ด้านวิชาการอยู่ในระดับปานกลาง (สุพรรณิการ์ มาศยคง, 2554, หน้า 57)

จากการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะจากการศึกษาที่ทำให้ได้ทราบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่เรียนอยู่ในสังกัดกองการสงเคราะห์ กรมสามัญศึกษา ในเขตภาคกลาง มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับค่อนข้างดีทั้งโดยรวมและรายด้าน ดังนั้น ทางโรงเรียนควรพิจารณาส่งเสริมการจัดกิจกรรมร่วมกัน มีการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมและจัดให้มีการบริการต่าง ๆ อย่างพอเพียง เพื่อให้ นักเรียนได้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตในทุก ๆ ด้านให้ดีขึ้น

นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและสติปัญญาแตกต่างกัน นักเรียนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิตแตกต่างกัน และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายและสติปัญญาและมีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์แตกต่างกัน ดังนั้น ทางโรงเรียนจึงควรมีการบริหารจัดการ ทั้งในเรื่องของความเป็นอยู่ใน โรงเรียน การจัดหลักสูตร และจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่หลากหลายและมีการบูรณาการการเรียนการสอนให้ สอดคล้องและเหมาะสมกับสภาพนักเรียนแต่ละกลุ่ม แต่ละคน จะเป็นการช่วยพัฒนาเยาวชนของชาติอีกกลุ่มหนึ่งให้มีศักยภาพเพิ่มขึ้น ได้ (กัญจนพร อ่วมสำอางค์ (2547, หน้า 75 - 76)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนนั้น โรงเรียนมีบทบาทสำคัญที่สุด ซึ่งการที่โรงเรียนต้องสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนขณะที่อยู่ในโรงเรียนได้นั้น ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่ายในโรงเรียน จากผู้ปกครองและจากชุมชนของนักเรียนด้วย

ผู้ปกครอง ชุมชน และ โรงเรียน ควรมีการกำหนดคุณภาพชีวิตโรงเรียนที่ต้องการให้นักเรียนร่วมกัน และให้โรงเรียนจัดทำโครงการต่อเนื่องในการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียน (พัชราภรณ์ คนกล้า, 2547, หน้า 72)

องค์ประกอบที่ได้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนต่อไปได้ (สุพจน์ แฉล้มเขตต์, 2546, 56)

ข้อมูลที่ได้สามารถนำไปเป็นแนวคิดในการวางแผนกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน เพื่อนำให้นักเรียนมีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนที่ดีขึ้น ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณภาพชีวิตในโรงเรียนด้านร่างกาย ในประเด็นการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในโรงเรียน เช่นการจัดตั้ง ชมรมเพื่อร่วมกันรณรงค์ให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น (สุพรรณนิการ์ มาศยคง, 2554, หน้า 91)

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. โปรแกรมการฝึกอบรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง มีความเหมาะสมในรูปแบบและประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกอบรม แต่ที่ควรปรับปรุงคือเพิ่มระยะเวลาการฝึกอบรม และพัฒนาหรือสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมที่เหมาะสมในการฝึกอบรมต่อไปในอนาคต

2. ข้อมูลที่ได้สามารถนำไปเป็นแนวคิดในการวางแผนกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนมีคุณภาพชีวิตตามแนววิถีชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงดีขึ้น ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข รู้ทันและมีเหตุผลในการตัดสินใจต่อการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ในปัจจุบันได้

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในสถานศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2. ควรมีการศึกษาสภาพปัญหาที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงในสถานศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง