

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Participatory Action Research) โดยศึกษาถึงการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักโรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 35 คน โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการมีส่วนร่วมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายที่จะนำไปสู่การตอบคำถามของงานวิจัยได้อย่างครบถ้วน สมบูรณ์ และบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการอบรมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก
4. ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ผู้ปกครองนักเรียน และนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก และเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่

##### กลุ่มตัวอย่าง

ผู้ปกครองนักเรียนจำนวน 35 คนและนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักที่เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 35 คนรวม 70 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยใช้เทคนิคการศึกษาหลายๆอย่าง เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ตั้งวัตถุประสงค์ไว้อย่างสมบูรณ์ โดยตัวผู้วิจัยเองนับเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดเพราะการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นการใช้คนสัมผัสคนโดยตรง เป็นการแสวงหาความรู้โดยพิจารณาปรากฏการณ์สังคมจากสิ่งแวดล้อมตามความเป็นจริงทุกมิติเพื่อหาความสัมพันธ์ทางปรากฏการณ์จากสิ่งแวดล้อมนั้น และสนใจในข้อมูลด้านความรู้สึกรู้สึกนึกคิด ความหมาย ค่านิยม หรืออุดมการณ์ของบุคคล เน้นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยตีความ สร้างข้อมูลสรุป โดยการนำข้อเท็จจริงที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลทั้งหมดมาสรุป โดยการพิจารณาจากลักษณะร่วมที่พบ ผู้วิจัยได้เตรียมอุปกรณ์สำหรับบันทึกเสียง การถ่ายภาพ กระดาษสำหรับบันทึกข้อมูล และวัสดุต่างๆที่ใช้ในการทำการกิจกรรมกลุ่ม เครื่องมือและวิธีการของผู้วิจัยที่ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลมีดังนี้ คือ

1. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานเป็นแบบประเมินน้ำหนักตัวก่อนและหลังเข้าร่วมการวิจัยเป็นแบบบันทึกปรากฏการณ์การเจริญเติบโต น้ำหนักตัว ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ก่อนการเข้าร่วมวิจัยและหลังจากการปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายและโปรแกรมการควบคุมอาหาร
2. โปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก เป็นโปรแกรมการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ ไม่น้อยกว่า 50 นาที ระยะเวลา 8 สัปดาห์ คังตารางแสดงโปรแกรมการออกกำลังกาย ต่อไปนี้

สัปดาห์ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา ( นาที)
1	● warm up ทำที่ 1-9	10
	● ช่วงออกกำลังกาย	35
	● warm down	5
2	● warm up ทำที่ 1-9	10
	● ช่วงออกกำลังกาย	35
	● warm down	5
3	● warm up ทำที่ 1-9	10
	● ช่วงออกกำลังกาย	35
	● warm down	5

โปรแกรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่ควบคุมน้ำหนัก(ต่อ)

สัปดาห์ที่	กิจกรรม	ระยะเวลา ( นาที)
4	● warm up ทำที่ 1-9	10
	● ช่วงออกกำลังกาย	35
	● warm down	5
5	● warm up ทำที่ 1-9	10
	● ช่วงออกกำลังกาย	40
	● warm down	5
6	● warm up ทำที่ 1-9	10
	● ช่วงออกกำลังกาย	40
	● warm down	5
7	● warm up ทำที่ 1-9	10
	● ช่วงออกกำลังกาย	40
	● warm down	5
8	● warm up ทำที่ 1-9	10
	● ช่วงออกกำลังกาย	40
	● warm down	5

ทำ Warm up ใช้เวลา 10 นาที

ท่าที่ 1 ยกไหล่ขึ้น-ลง สลับกัน

วิธีการ ยกหัวไหล่ซ้ายและขวาขึ้นลงสลับกัน มือชิดลำตัว

ท่าที่ 2 หมุนไหล่ไปข้างหน้าและข้างหลัง

วิธีการ มือจับหัวไหล่ทั้งสองข้างหมุนไปข้างหน้าและข้างหลัง

ท่าที่ 3 กางแขน งอศอก เข้าและออก ( ฉีกอก )

วิธีการ กางแขนออก ในแนวระดับหัวไหล่ งอศอกเข้าและออกพร้อมๆ กัน

ท่าที่ 4 กระโดดตบ

วิธีการ กระโดดตบฝ่ามือชนกัน เท้าแยกและลอยตามจังหวะการกระโดด

**ท่าที่ 5** กางแขนวาดแขนไปข้างหน้า (คว่ำมือ) แล้ววาดแขนกลับไปข้างหลัง (หงายมือ)

วิธีการ กางแขนออก ในแนวระดับหัวไหล่ วาดแขนไปข้างหน้า (คว่ำมือ) ลำตัวโล้ไปข้างหน้า แล้ววาดแขนกลับไปข้างหลัง (หงายมือ) ลำตัวเอนไปข้างหลัง

**ท่าที่ 6** เอนตัวไปข้างหน้าและข้างหลัง

วิธีการ เอนลำตัวไปข้างหน้าและข้างหลังสลับกัน มือเท้าเอว

**ท่าที่ 7** เอียงลำตัวซ้าย - ขวา

วิธีการ ยืนเต็มฝ่าเท้า เอียงลำตัวไปด้านซ้ายและด้านขวาสลับกัน มือเท้าเอว

**ท่าที่ 8** หมุนเอว

วิธีการ มือเท้าเอว หมุนเอวไปทางด้านซ้ายและด้านขวา

**ท่าที่ 9** กอดเขา (Knee to Chest)

วิธีการ ยืนตรง ยกขาซ้ายขึ้นชิดหน้าอก (บริเวณล้นปี) ใช้มือทั้งสองดึงเข้าหาลำตัวๆ ตรงสลับกันทั้งขาซ้ายและขาขวา

**ท่าออกกำลังกาย ใช้เวลา 35 นาที**

1. ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใช้เวลา 15 นาที โดยการนอนงอตัวแล้วเหยียดขาออกเกร็งไว้ นอนเหยียดขาแล้วยกขาขึ้น - ลงสลับกัน 20 ครั้ง, ยืนแล้วดันบาร์เบลล์ขึ้นเหนือศีรษะ 20 ครั้ง, ลูก - นั่ง 20 ครั้ง, นอนหงายแล้วบิดตัวไปซ้าย - ขวา, นอนคุกเข่าแล้วดันพื้น

2. ฝึกความคล่องตัวใช้เวลา 10 นาที โดยการนั่งของ ๆ แล้วกระโดด, วิ่งเป็นรูป ตัว Z และวิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง

3. ฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อใช้เวลา 10 นาที โดยการกระโดดเชือกเดี่ยว

**ท่า Warm down ใช้เวลา 5 นาที**

โดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อดังนี้

1. นั่งบนสันเท้า เข่าชิด ก้มตัวแนบขา หน้าผากแตะพื้น เหยียดแขนจนสุด

2. นอนหงายดึงเข่า แยกเท้าวางแขนข้างลำตัว แล้วดันสะโพกให้สูงขึ้น

3. นั่งเหยียดขาทั้งสองข้างไปข้างหน้า บิดลำตัวไปข้างหลังทำสลับทั้งซ้ายและขวา

4. ยืนตัวตรง ยึดแขนซ้ายไปด้านข้างในระดับไหล่ พับเข่าขวาแล้วจบปลายเท้าจากด้านหลัง ทำสลับข้างกัน

5. ยืนแยกเท้า ใช้มือขวาแตะหลังแล้วใช้มือซ้ายเหนี่ยวข้อศอกขวาไปด้านหลัง ทำสลับข้างกัน

6. ยืนแยกเท้า วางเท้าซ้ายเฉียงไปข้างหน้ายึดแขนซ้ายตึงไปและไว้ที่กำแพงบิดตัวมาทางขวา ทำสลับข้างกัน

3. แบบบันทึกข้อมูลภาคสนาม เป็นแบบบันทึกปรากฏการณ์ และผลที่ได้จากการศึกษาการมีส่วนร่วมและในการปฏิบัติการในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการดำเนินงาน การบันทึกผู้วิจัยบันทึกทุกครั้งที่ได้เชื่อมกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ จากการการอบรม แลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และจากการทำกลุ่มสนทนา ผู้วิจัยได้ถ่ายรูปเก็บไว้เป็นประโยชน์ในการจำแนกข้อมูล เพื่อตรวจสอบ และการวิเคราะห์

3.1 เทปบันทึกเสียงใช้บันทึกเสียงในขณะที่ทำการสนทนากลุ่ม การประชุมกลุ่มย่อย และการจัดเวทีการอบรม โดยผู้วิจัยได้ขออนุญาตในการที่จะทำการบันทึกเสียง การใช้อุปกรณ์สำหรับบันทึกเสียงก็เพื่อใช้ตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากการบันทึกและการได้ข้อมูลที่ไม่ละเอียดซึ่งไม่สามารถบันทึกได้ในขณะที่ทำกิจกรรมนั้น

3.2 กล้องถ่ายภาพ สำหรับเก็บภาพกิจกรรมขณะที่ทำการศึกษา และดำเนินการจัดเวทีอบรม เพื่อใช้ประกอบรายงานการวิจัยและเพื่อนำไปให้กลุ่มเป้าหมายดูเป็นการสร้างสัมพันธ์ และเป็นการให้ความสำคัญกับกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติร่วมกัน

**การดำเนินการอบรมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก**

การดำเนินการอบรมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยมีขั้นตอนได้แก่

#### 1. การเตรียมความพร้อมของบุคคล

ทีมผู้วิจัย ซึ่งเป็นผู้ส่งเสริมกระบวนการ (Facilitators) ทำการเตรียมความพร้อมสำหรับการทำวิจัยเชิงปฏิบัติการในผู้เข้าร่วมกระบวนการวิจัย โดยจัดการประชุมพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับหัวข้อในการทำวิจัยให้กับทีมวิจัย ที่ประกอบไปด้วย ผู้ทำวิจัย และผู้ช่วยผู้วิจัย เพื่อการจัดการและดำเนินการทำวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ในเนื้อหาเรื่องความสำคัญของการวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย กลุ่มเป้าหมาย รายละเอียดของงานวิจัย และกระบวนการที่นำมาใช้ในงานวิจัยนี้ รวมถึงทำการเตรียมความพร้อมโดยการแจ้งให้ทราบถึงความสำคัญของการวิจัย วัตถุประสงค์ รายละเอียดของการวิจัย เพื่อเตรียมกระบวนการในการทำวิจัย

## 2. การเตรียมความพร้อมของข้อมูลและพื้นที่ศึกษา

ทำการสำรวจข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ลักษณะพื้นฐานและสภาพแวดล้อมของโรงเรียน บ้านสันกำแพง ภาวะโภชนาการเกินในนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานซึ่งอยู่ในการปกครอง ของผู้เข้าร่วมกระบวนการวิจัย สถานการณ์การบริโภคขนมของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกิน เกณฑ์มาตรฐาน ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน กระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานและ โครงการสุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ขอความอนุเคราะห์ข้อมูลจากโรงพยาบาลซึ่งสังกัดฝ่ายงานระบบดูแล ช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนบ้านสันกำแพง และรายงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย โดยข้อมูล ทั้งหมดที่ได้จะนำมาประกอบการดำเนินการดำเนินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่มีน้ำหนัก เกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ใน โปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก เพื่อให้ผู้วิจัยและผู้ร่วมกระบวนการวิจัย วิเคราะห์วางแผนร่วมกันต่อไป

3. แนวทางการดำเนินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่มีน้ำหนักเกิน เกณฑ์มาตรฐาน ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

3.1 ทีมผู้วิจัย จัดการประชุม วางแผนการดำเนินการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยร่วมกันสำรวจ รวบรวม ประมวลผล วิเคราะห์ข้อมูลด้านต่าง ๆ ที่ได้มาจากการเก็บข้อมูลบริบททั่วไปของโรงเรียน เมื่อ ได้ข้อสรุปแล้วจึง วางแผนและเริ่มดำเนินการเตรียมการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้ปกครองนักเรียนที่มีน้ำหนักเกิน เกณฑ์มาตรฐาน อาจมีผู้ให้ความรู้ภายนอก เช่น นักโภชนาการ นักส่งเสริมสุขภาพ ฯลฯ เข้าร่วมด้วย เพื่อให้ข้อเสนอแนะและขับเคลื่อนกระบวนการดังกล่าว

3.2 ทีมผู้วิจัย ทำการประชาสัมพันธ์ เชิญชวนทางบอร์ดประชาสัมพันธ์และเสียงตาม สายของโรงเรียน พร้อมทั้งเชิญชวน ชี้นักเรียนผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) มาร่วม กระบวนการดังกล่าว

3.3 จัดการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการ บริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ที่อยู่ใน โปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยการจัดกระบวนการ ตามขั้นตอนการมีส่วนร่วม ของการพัฒนา 5 ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** ขั้นมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหาน้ำหนักเกิน เกณฑ์มาตรฐานตลอดจน กำหนดความต้องการผู้ปกครองนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และมีส่วนร่วมในการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรับทราบถึงปัญหาและสาเหตุของปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่มีต่อนักเรียนซึ่งเป็นบุตรหลานของตนเอง

### วิธีการ

ให้ผู้เข้าร่วมอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน แบ่งกลุ่มกลุ่มละ 5-6 คน ระดมความคิดโดยผ่านการใช้ผังความคิด (Mind mapping) ในหัวข้อ “สาเหตุของความอ้วน และสุขภาพของเด็กอ้วน” แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอ หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปความคิดรวบยอดให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรับทราบถึงปัญหาและสาเหตุของปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่มีต่อนักเรียนซึ่งเป็นบุตรหลานของกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 2 ขึ้นมีส่วนร่วมในการวางแผน

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยร่วมวางแผน ในการแก้ไขปัญหภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานซึ่งเป็นบุตรหลานของตนเอง

### วิธีการ

ให้ผู้เข้าร่วมอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน แบ่งกลุ่มกลุ่มละ 5-6 คน ระดมความคิดในหัวข้อที่ว่า “แผนการเอาชนะความอ้วนของลูกรัก” แล้วให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอแนวทางในการวางแผน หลังจากนั้นผู้วิจัยร่วมสรุปความคิดรวบยอดและอภิปรายถึงข้อดีและข้อเสียของแต่ละแผนที่ได้นำมาเสนอ

ขั้นตอนที่ 3 ขึ้นมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยร่วมสามารถนำการแก้ไขปัญหภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานซึ่งเป็นบุตรหลานของตนเอง

### วิธีการ

หลังจากการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยนำแผนการที่ได้จากการสรุปในขั้นตอนของการวางแผนไปใช้ในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งเป็นบุตรหลาน

ของตนเอง โดยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีการปฏิบัติตามความรู้ที่ได้ร่วมกันศึกษาดังนี้

1. การนำความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและบริโภคนิสัยที่ถูกต้องไปปฏิบัติ โดย
    - 1.1 ให้นมหรืออาหารเสริมในปริมาณที่เหมาะสมเมื่อเวลาเด็กหิวเท่านั้น อย่าให้รับประทาน พร่ำเพรื่อ
    - 1.2 ถ้าเด็กไม่หิวอย่าขัดเขี้ยบ หรือบังคับให้กินให้หมดตามปริมาณที่กะให้ เพราะเด็ก แต่ละคนมีความต้องการอาหารไม่เท่ากัน
    - 1.3 ลีกลีงอาหารหวาน รวมทั้งลูกอม ทอฟฟี่ และช็อกโกแลต
    - 1.4 ไม่ใช่อาหารหรือขนมหวานมาเป็นรางวัลในการทำกิจกรรมต่างๆ
    - 1.5 ฝึกให้รับประทานอาหารที่มีกาก ผักและผลไม้ให้รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และจำกัดอาหารมันและทอดให้รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ
    - 1.6 ไม่รับประทานขณะดูโทรทัศน์หรือรับประทานเพราะเบื่อหรือไม่มีอะไรทำ เพราะเป็นการสร้างสุขนิสัยที่ไม่ถูกต้อง
    - 1.7 พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นตัวอย่างที่ดีในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม
  2. นำความรู้ในการสนับสนุนการออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้พลังงานไปปฏิบัติ โดย
    - 2.1 ผู้ปกครองควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและทำให้เป็นกิจกรรมของครอบครัวที่ทุกคนมีส่วนร่วมสนุก ไม่เลือกการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ยากเกินไปสำหรับเด็ก
    - 2.2 ลดเวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ลงให้มากที่สุด
    - 2.3 ทำกิจวัตรประจำวันอย่างกระฉับกระเฉงเช่นเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้บันไดเลื่อนหรือการใช้ลิฟต์เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็กๆ
    - 2.4 มีส่วนร่วมในการติดต่อสอบถามรับคำแนะนำจากครูผู้ควบคุมโปรแกรมการออกกำลังกายของนักเรียนจากทางโรงเรียน
    - 2.5 ดูแลให้นักเรียนพักผ่อนตามเวลาที่พอเหมาะ
- ขั้นตอนที่ 4** ขั้นการมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์จากการพัฒนา
- วัตถุประสงค์**
- เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมรับผลประโยชน์จากการพัฒนาการควบคุมน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานซึ่งเป็นบุตรหลานของตนเอง ซึ่งหมายถึงความพึงพอใจในการควบคุมน้ำหนักตัวของนักเรียนมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

### วิธีการ

หลังจากการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการติดตามและประเมินผลน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานซึ่งเป็นบุตรหลานของกลุ่มตัวอย่าง จากการใช้แบบติดตามพฤติกรรมการแก้ไขปัญหาภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานแล้วทำการสรุปผลการติดตามหลังการวิจัยเสร็จสิ้นและแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบ

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นการมีส่วนร่วมในการประเมินผลการพัฒนา

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการประเมินผลการพัฒนาการควบคุมน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานซึ่งเป็นบุตรหลานของตนเอง

### วิธีการ

หลังจากการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการติดตามและประเมินผลน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งเป็นบุตรหลานของกลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการประเมินผลการควบคุมน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยการตอบคำถามจากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการกับกลุ่มตัวอย่าง

### ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาบริบทของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน บริบทของโรงเรียนบ้านสันกำแพงและบริบทแวดล้อมของโรงเรียนบ้านสันกำแพงด้วยตนเองและมีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ทำหนังสือ จากบัณฑิตวิทยาลัยถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านสันกำแพง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ทำการประชาสัมพันธ์แจ้งให้นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานและผู้ปกครองของนักเรียนทราบ โดยประกาศจากเสียงตามสายในโรงเรียน และคิดป้ายประกาศเชิญชวน
3. ทำการรับสมัครนักเรียนและผู้ปกครองที่สนใจเข้าร่วมการวิจัย
4. ดำเนินการอบรมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก
5. ดำเนินการควบคุมน้ำหนักตามโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก

6. ติดตามผลของ โปรแกรมการควบคุมน้ำหนักโดยการประเมินน้ำหนักตัวของนักเรียน หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยที่ผู้ปกครองนักเรียนมีส่วนร่วมในการควบคุมการ บริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียน

7. นำข้อมูลมารวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุม น้ำหนักโรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บ ข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นที่ ทางการกับผู้ให้ข้อมูลหลัก การจัดกระบวนการมีส่วนร่วมในการควบคุมน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มี น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลควบคู่ ไปด้วยกับการศึกษาปรากฏการณ์เพื่อบรรยายและอธิบายข้อเท็จจริง ตลอดจนแปลความหมายตาม เนื้อหาสาระจากข้อมูลที่ได้แล้วนำมารวบรวมและจำแนกตามประเภทของข้อมูล จัดให้เป็น หมวดหมู่ วิเคราะห์ข้อมูลให้ตรงกับประเด็นที่ศึกษาวิจัย จนได้ข้อมูลที่ชัดเจนและเที่ยงตรงแล้วจึง นำมาสรุปเนื้อหาซึ่งในส่วนของข้อมูลภาคสนามนั้นผู้วิจัยได้ทำการแยกแยะตามกิจกรรมและ ขอบเขตของการศึกษาวิจัยว่ามีปรากฏการณ์อะไรบ้าง และเชื่อมโยงหรือสัมพันธ์กันอย่างไร มีกลไก อะไรบ้างที่จะใช้อธิบายได้ และปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นสามารถจะส่งผลซึ่งกันและกันได้หรือไม่ อย่างไร โดยยึดหลักการวิเคราะห์ข้อมูลตามกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยที่กำหนดไว้ข้างต้นเพื่อ นำไปสู่การอธิบายข้อสรุปตามจุดประสงค์ที่วางไว้ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับบริบททั่วไปของโรงเรียนในประเด็นเกี่ยวกับลักษณะพื้นฐาน และสภาพแวดล้อมของโรงเรียนบ้านสันกำแพง ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เช่น การสำรวจด้วยตัวของผู้วิจัยเอง ข้อมูลจากเอกสารประวัติโรงเรียน และการสอบถามข้อมูลจากครู ประจำชั้นและเจ้าหน้าที่ภายในโรงเรียนรวมถึงตัวผู้ปกครองนักเรียน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ ข้อมูลไปพร้อมกันตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการศึกษาวิจัย โดยหลังจากเสร็จสิ้นการเก็บข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยจะกลับมาบันทึกอย่างละเอียด พร้อมทั้งจัดหมวดหมู่ของข้อมูลไว้เป็นหมวดหมู่ เช่น ลักษณะ โครงสร้างพื้นฐานของโรงเรียนสภาพสิ่งแวดล้อม ข้อมูลด้านสุขภาพ ที่มีความเกี่ยวข้องกับ จุดประสงค์และเนื้อหาในการวิจัย ฯลฯ ซึ่งประเด็นดังกล่าวผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อม กันในทุกครั้งของการวิจัย จากการที่ผู้วิจัยเป็นครูสอนในโรงเรียนแห่งนี้ทำให้ผู้วิจัยมีโอกาสได้เข้าไปสัมผัสกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียนและเก็บข้อมูลในทัศนะของผู้ปกครองนักเรียน ได้ง่าย และทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นใน โรงเรียนและที่บ้านของนักเรียนที่มี

น้าหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ได้ชัดเจนยิ่งขึ้นมากกว่าการมาประกอบอาชีพในแต่ละวัน จากนั้นจึงลงไปเก็บข้อมูลภาคสนามในพื้นที่ ซึ่งใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การจัดกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกาย ของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก ร่วมกับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งทำการวิเคราะห์ข้อมูลไปด้วยเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ต้องการครบถ้วน และสมบูรณ์ ตามประเด็นปัญหางานวิจัยที่ได้ตั้งไว้ มีบางครั้งที่ผู้วิจัยเกิดความสงสัยในการตีความข้อมูล ผู้วิจัยจึงได้เรียนปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัย รวมทั้งได้ทำการตรวจสอบและกลับไปเก็บข้อมูลซ้ำอีกครั้ง ทั้งนี้ก็เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นไปอย่างสมบูรณ์มากที่สุด เพราะการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนั้น แต่ละคนก็จะมีระบบคิด ประสบการณ์ และพื้นฐานที่แตกต่างกันจึงจำเป็นต้องใช้ความพยายามในการเข้าถึงข้อมูลอย่างแท้จริงในแต่ละประเด็นการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้วิจัย ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูล จากแบบสอบถามและการติดตามผลการประเมินน้ำหนักตัวก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมควบคุมน้ำหนักตัวของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง นำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่และใช้สถิติร้อยละ มาคำนวณหาค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง และหาค่าเฉลี่ยของผลจากการเข้าร่วมโปรแกรมควบคุมน้ำหนักตัวของน้ำหนักตัวนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง และข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์เบื้องต้นทั้งหมดจะนำมาสังเคราะห์เพื่อให้เห็นภาพของกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกาย ของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น