

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรม การควบคุมน้ำหนัก และเพื่อหาผลของโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยที่ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนัก เกินเกณฑ์มาตรฐาน ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยได้แก่ ผู้ปกครองของนักเรียนรวมถึงนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ใน โปรแกรมการควบคุมน้ำหนักที่เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 35 คนซึ่งเป็นการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยอาศัยแนวคิดเรื่องภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน พฤติกรรมการบริโภคในเด็กวัยเรียน พฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียน สถานการณ์การบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ในด้านการมีส่วนร่วม ในการควบคุมน้ำหนักตัว ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ไปถึงการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการกับกลุ่มกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาตรวจสอบกับข้อมูลภาคสนามที่ได้จากการจดบันทึกงาน ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน ครอบคลุมประเด็นที่มุ่งศึกษา และสามารถตอบวัตถุประสงค์ของการศึกษาได้ นำมาวิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลด้วยการตรวจสอบสามเส้าทั้งในด้านข้อมูล และด้านวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาแยกแยะออกเป็นหมวดหมู่ และใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนาเพื่อให้เห็นถึงความเชื่อมโยงและสัมพันธ์กันของข้อมูล แล้วจึงสังเคราะห์เป็นผลสรุปและการอภิปรายผลได้ดังนี้

## สรุปผลการวิจัย

**ส่วนที่ 1** การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกาย ของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก

ผลการวิจัยได้ใช้การจัดกระบวนการ ตามขั้นตอนการมีส่วนร่วม ของการพัฒนามี 5 กิจกรรม ดังนี้

### กิจกรรมที่ 1 ชั้นมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหา

จากการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก การระดมความคิดเห็น การทำกิจกรรมกลุ่ม ช่วยกันค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานตลอดจน กำหนดความต้องการผู้ปกครองนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยผ่านการใช้ผังความคิด (Mind mapping) ในหัวข้อ “อาหารที่บุตรหลานชอบ นิยามความอ้วน และสุขภาพของบุตรหลาน” จากการระดมความคิดเห็นของกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยในหัวข้ออาหารที่บุตรหลานชอบ ได้แก่ ไก่ KFC ขนมหุ้งแซนวิช พิซซ่า ลูกชิ้นทอด ซ็อก โกลเลต ลูกอมจูปาจูป ขนมหุงแถม Ben10 ไม้กระบอกเซเว่น ซาลาเปา เฟรนฟรายด์ น้ำอัดลม น้ำหวานเสลบลูบอย มาม่า โรตีสายไหม ฟูฟ่าย และไอติมหวานเย็น ส่วนหัวข้อนิยามความอ้วน ได้แก่ ตัวอ้วน มีพุง โคนเพื่อนล้อ หมู อ้วนอ้วน อี๊ดอ๊ดหมูตอนหมูสามชั้น เหงื่อเยอะ ขาใหญ่ แขนใหญ่ และหัวข้อสุขภาพของฉัน ได้แก่ เหนื่อยง่าย อี๊ดอ๊ดไม่สบาย หายใจลำบาก ใส่เสื้อผ้าไม่ได้ เพื่อนล้อนั่งเก้าอี้แล้วหัก เจ็บตัว เรียนไม่เก่ง และนอนหลับในห้องเรียน และการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยวิทยากรและผู้ร่วมทำการวิจัยได้มีส่วนร่วมในการซักถามจากการแลกเปลี่ยนความรู้

### กิจกรรมที่ 2 ชั้นมีส่วนร่วมในการวางแผน

จากการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก ผู้ปกครองนักเรียนได้ร่วมกันระดมความคิดวางแผน โดยผ่านการใช้ผังความคิด (Mind mapping) ในหัวข้อ “สิ่งที่จะทำให้บุตรหลานของเราไม่อ้วนมากไปกว่านี้” การระดมความคิดเห็นของกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยในหัวข้อสิ่งที่จะทำให้บุตรหลานของเราไม่อ้วนมากไปกว่านี้ ได้แก่ ออกกำลังกายทุกวัน ทานอาหารครบ 3 มื้อ ไม่กินขนมกรุบกรอบ กินผลไม้แทนขนม ดื่มน้ำเปล่า แทนน้ำอัดลม ดื่มนมแทนน้ำหวานและน้ำอัดลม ไม่กินฟาสฟู๊ด ไม่กินอาหารหวาน และไม่กินอาหารมัน ๆ



### กิจกรรมที่ 3 ชั้นมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน

หลังจากการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยนำแผนการที่ได้จากการสรุปในขั้นตอนของการวางแผนไปใช้ในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งเป็นบุตรหลานของตนเอง โดยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ได้รายละเอียดในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานดังต่อไปนี้

1. ในด้านการควบคุมการบริโภคอาหารได้นำความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและบริโภคนิสัยที่ถูกต้องไปควบคุมการบริโภคอาหารของบุตรหลาน โดย

1.1 ให้นมหรืออาหารเสริมในปริมาณที่เหมาะสมเมื่อเวลาบุตรหลานหิวเท่านั้น อย่าให้รับประทานพร่ำเพรื่อ

1.2 ถ้าบุตรหลานไม่หิวอย่าบังคับให้กินให้หมดตามปริมาณที่กะให้เพราะความหิวของแต่ละคนมีความต้องการอาหารไม่เท่ากัน

1.3 ลีกลีงอาหารหวาน รวมทั้งลูกอม ทอฟฟี่ และช็อกโกแลต

1.4 ไม่ใช้อาหารหรือขนมหวานมาเป็นรางวัลในการทำกิจกรรมต่างๆ

1.5 ฝึกให้บุตรหลานรับประทานอาหารที่มีกาก ผักและผลไม้ให้รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และจำกัดอาหารมันและทอดให้รับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ

1.6 ไม่ให้บุตรหลานรับประทานขนมกรุบกรอบหรือรับประทานเพราะเบื่อหรือไม่มีอะไรทำเพราะเป็นการสร้างนิสัยที่ไม่ถูกต้อง

1.7 พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นตัวอย่างที่ดีในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม

1.8 ฝึกให้บุตรหลานปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ

2. ในด้านการสนับสนุนการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมต่างๆที่ต้องใช้พลังงานสนับสนุนโดย

2.1 พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นตัวอย่างที่ดีในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและทำให้เป็นกิจกรรมของครอบครัวที่ทุกคนมีส่วนร่วมสร้างความสนุกสนานไม่เลือกการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ยากเกินไปสำหรับบุตรหลาน

2.2 ลดเวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์และเล่นคอมพิวเตอร์ของบุตรหลานลงให้มากที่สุด

2.3 ทำกิจวัตรประจำวันอย่างกระฉับกระเฉงเช่น เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้บันไดเลื่อนหรือการใช้ลิฟต์เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับบุตรหลาน

2.4 ให้ความสนใจในการติดต่อสอบถามรับคำแนะนำจากครูผู้ควบคุมโปรแกรมการออกกำลังกายของนักเรียนจากทางโรงเรียน

2.5 ควบคุมดูแลให้นักเรียนออกกำลังกายตามเวลาที่พอเหมาะไม่ให้พักผ่อนมากหรือน้อยเกินไป

2.6 หาเวลาให้นักเรียนออกกำลังกายที่โรงเรียนหลังจากเลิกเรียนเพราะว่าอยู่ในการควบคุมดูแลของคุณครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาซึ่งคุณครูจะสามารถให้คำแนะนำต่างๆพร้อมทั้งดูแลความปลอดภัยในการออกกำลังกายของบุตรหลาน

#### **กิจกรรมที่ 4** ชั้นการมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์จากการพัฒนา

หลังจากการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการติดตามและประเมินผลน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานซึ่งเป็นบุตรหลานของกลุ่มตัวอย่าง จากการใช้แบบติดตามพฤติกรรมการแก้ไขปัญหาวาถะน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานแล้วทำการสรุปผลการติดตามหลังการวิจัยเสร็จสิ้นและแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบจากรางน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่เข้าร่วมโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก โดยกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามอย่างมีส่วนร่วม จากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ แสดง ความพึงพอใจในการรับผลประโยชน์จากการพัฒนากิจกรรม หลังจากสิ้นสุดกิจกรรม 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างและนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ได้ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

#### **กิจกรรมที่ 5** ชั้นการมีส่วนร่วมในการประเมินผลการพัฒนา

หลังจากการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการติดตามและประเมินผลน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจากรางน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่เข้าร่วมโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก ซึ่งเป็นบุตร หลานของกลุ่มตัวอย่าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการประเมินผลการควบคุมน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามอย่างมีส่วนร่วม จากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และแสดงความพึงพอใจในการรับผลประโยชน์จากการพัฒนา กิจกรรม พบว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการประเมินผลการพัฒนาของกิจกรรมเป็นอย่างดีและยังมีความต้องการที่จะร่วมกิจกรรมต่อเพื่อประโยชน์โดยตรงต่อตัวบุตรหลานและก็มีส่วนทำให้กลุ่มตัวอย่าง ได้รับความรู้ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูก

วิธีและมีความรู้สึกมั่นใจในศักยภาพของตนเองมีทัศนคติที่ดี และรู้สึกว่าเป็นเจ้าของกิจกรรมการออกกำลังกายอีกด้วย

**ส่วนที่ 2 ผลของโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยที่ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน**

ผลการวิจัยเรื่อง การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่อยู่ใน โปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โรงเรียนบ้านสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ จากการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก พบว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักนักเรียนทั้งหมดมีน้ำหนักตัวลดลง โดยเฉลี่ย 3.11 กิโลกรัม น้ำหนักตัวลดลงจำนวน 33 คน น้ำหนักตัวเท่าเดิมจำนวน 2 คน น้ำหนักตัวลดลง 2 กิโลกรัม จำนวน 10 คน น้ำหนักตัวลดลง 3 กิโลกรัม จำนวน 14 คน น้ำหนักตัวลดลง 4 กิโลกรัม จำนวน 13 คน และน้ำหนักตัวลดลง 5 กิโลกรัม จำนวน 1 คน และผู้เข้าร่วมวิจัยได้ปฏิบัติตามกิจกรรมตามโปรแกรมควบคุมน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอ และมีความรู้สึกมั่นใจในศักยภาพของตนเองที่จะสามารถควบคุมน้ำหนักตัวของนักเรียนซึ่งเป็นบุตรหลานของตนเองได้

#### อภิปรายผลการวิจัย

**ส่วนที่ 1 การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกาย ของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก**

ศักยภาพที่เพิ่มขึ้นจากผลการวิจัยเรื่อง จากการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักโรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าการระดมความคิดเห็น การทำกิจกรรมกลุ่ม การใช้ผังความคิดเพื่อถอดความนึกคิดและจินตนาการ สอดแทรกตลอดกระบวนการ โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม 5 กิจกรรม กิจกรรมที่ 1 ชั้น มี ส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหา กิจกรรมที่ 2 ชั้นมีส่วนร่วมในการวางแผน กิจกรรมที่ 3 ชั้นมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน กิจกรรมที่ 4 ชั้นมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์จากการพัฒนา กิจกรรมที่ 5 ชั้นมีส่วนร่วมในการประเมินผลการพัฒนา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

##### **กิจกรรมที่ 1 ชั้นมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหา**

จากการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก การระดมความคิดเห็น การทำกิจกรรมกลุ่ม ช่วยกันค้นหาปัญหาและสาเหตุของ

ปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานตลอดจน กำหนดความต้องการผู้ปกครองนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน และการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยผ่านการใช้ผังความคิด (Mind mapping) ในหัวข้อ “อาหารที่บุตรหลานชอบ นิยามความอ้วน และสุขภาพของบุตรหลาน” จากการระดมความคิดเห็นของกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยในหัวข้ออาหารที่บุตรหลานชอบ ได้แก่ ไก่ KFC ขนมปังแซนวิช พิซซ่า ลูกชิ้นทอด ซ็อกโกแลต ลูกอมจูปาจูปี้ ขนมถุงแถม Ben10 ไม้จิ้มฟันเซเว่น ซาลาเปา เฟรนฟรายด์ น้ำอัดลม น้ำหวานเฮลบลูบอย มาม่า โรตีสายไหม ปุยฝ้าย และไอติมหวานเย็น ส่วนหัวข้อนิยามความอ้วน ได้แก่ ตัวอ้วน มีพุง โคนเพื่อนล้อ หมู อ้วน อี๊ด อัด หมูสามชั้น เหงื่อเยอะ ขาใหญ่ แขนใหญ่ และหัวข้อสุขภาพของฉัน ได้แก่ เหนื่อยง่าย อี๊ดอัด ไม่สบาย หายใจลำบาก ใส่เสื้อผ้าไม่ได้ เพื่อนล้อนั่งเก้าอี้แล้วหัก เจ็บตัว เรียนไม่เก่ง และนอนหลับในห้องเรียน และการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยวิทยากรและผู้ร่วมทำการวิจัยได้มีส่วนร่วมในการซักถามจากการแลกเปลี่ยนความรู้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Maslow ที่กล่าวว่า การเกลี้ยกล่อมมวลชน (Mass persuasion) หมายถึง การใช้การพูดหรือการเขียน เพื่อมุ่งให้เกิดความเชื่อถือและการกระทำ ซึ่งการเกลี้ยกล่อมมีประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาการขัดแย้งในการปฏิบัติงาน และถ้าจะเกิดผลดี ผู้เกลี้ยกล่อมจะต้องมีศิลปะในการสร้างความสนใจ ในเรื่องที่จะเกลี้ยกล่อม โดยเฉพาะในเรื่องความต้องการของคน ที่เรียกว่า ลำดับขั้นของความต้องการ (hierarchy of need) คือ ความต้องการของคนเป็นตามลำดับขั้นจากน้อยไปมาก มีทั้งหมด 5 ระดับ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ดนอมศรี รัชสวัสดิ์ (2550) ศึกษาเกี่ยวกับการเพิ่มศักยภาพในการควบคุมน้ำหนักในกลุ่มแม่บ้านตำบลหนองแก้ว อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเสริมสร้างพลังอำนาจของ Gibson ผลการวิจัยพบว่า ผลของการเพิ่มศักยภาพในการควบคุมน้ำหนักในกลุ่มผู้วิจัยตาม 4 ขั้นตอนของ Gibson ประกอบด้วยการค้นพบสภาพการณ์จริง ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างค้นพบสาเหตุของการมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ของบุตรหลาน ขอมรับสถานการณ์และสภาพที่เกิดขึ้น รวมถึงทำความเข้าใจให้ถูกต้องในเรื่องการควบคุมน้ำหนักของบุตรหลาน เพื่อนำมาใช้ประกอบการตัดสินใจเลือกวิธีการควบคุมน้ำหนักของบุตรหลาน ได้อย่างเหมาะสม

### กิจกรรมที่ 2 ชั้นมีส่วนร่วมในการวางแผน

จากการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก ผู้ปกครองนักเรียนได้ร่วมกันระดมความคิดวางแผน โดยผ่านการใช้ผังความคิด (Mind mapping) ในหัวข้อ “สิ่งที่จะทำให้บุตรหลานของเราไม่อ้วนมากไปกว่านี้” การระดมความคิดเห็นของกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยในหัวข้อสิ่งที่จะทำให้บุตรหลานของเราไม่อ้วนมากไปกว่านี้ ได้แก่ ออกกำลังกายทุกวัน ทานอาหารครบ 3 มื้อ ไม่กินขนมกรุบกรอบ กินผลไม้แทนขนม คั้นน้ำเปล่า

แทนน้ำอัดลม คีมนมแทนน้ำหวานและน้ำอัดลม ไมกินฟาสฟู๊ด ไมกินอาหารหวาน และไมกินอาหารมัน ๆ รับประทานอาหารตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อสุขภาพที่ดี จากการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีการคิดทบทวนข้อมูลที่ได้รับ ประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้ได้สิ่งที่ดีที่สุดและเหมาะสมกับตนเอง ซึ่งวัดได้จากคำพูดของกลุ่มตัวอย่างและการออกมานำเสนอผังความคิด (Mind mapping) ในหัวข้อ “สิ่งที่จะทำให้บุตรหลานของเราไม่อ้วนมากไปกว่านี้” เป็นผลมาจากการใช้คำถามกระตุ้นความคิด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โกวิทช์ พวงงาม(2545)ที่พบว่า ชั้นมีส่วนร่วมในการวางแผนพัฒนา โดยประชาชนมีส่วนร่วมในการกำหนด นโยบายและวัตถุประสงค์ของโครงการ กำหนดวิธีการและแนวทางการดำเนินงาน ตลอดจนกำหนดทรัพยากรและแหล่งทรัพยากรที่ใช้ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ฌโนมศรี รักษ์สวัสดิ์ (2550) ศึกษาเกี่ยวกับการเพิ่มศักยภาพในการควบคุมน้ำหนักในกลุ่มแม่บ้านตำบลหนองแก้ว อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเสริมสร้างพลังอำนาจของ Gibson ผลการวิจัยพบว่าการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ ได้แก่ การทบทวนสิ่งที่เคยรู้จากประสบการณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่นที่ได้รับรู้มา เพื่อเป็นข้อมูลในการปฏิบัติและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

### **กิจกรรมที่ 3 ชั้นมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน**

หลังจากการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยนำแผนการที่ได้จากการสรุปในขั้นตอนของการวางแผน ไปใช้ในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งเป็นบุตรหลานของตนเอง โดยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โกวิทช์ พวงงาม (2545)ที่พบว่าชั้นมีส่วนร่วมในการดำเนินงานพัฒนา เป็นขั้นตอนที่สำคัญประชาชนมีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์โดยการสนับสนุนทรัพย์ วัสดุอุปกรณ์และแรงงาน หรือเข้าร่วม บริหารงาน ประสานงานและดำเนินการ ทำให้ได้เรียนรู้การดำเนิน กิจกรรมอย่างใกล้ชิด

### **กิจกรรมที่ 4 ชั้นการมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์จากการพัฒนา**

หลังจากการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนัก เกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการติดตามและประเมินผลน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานซึ่งเป็นบุตร หลานของกลุ่มตัวอย่าง จากการใช้แบบติดตามพฤติกรรมการแก้ไขปัญหาลักษณะน้ำหนัก เกินเกณฑ์มาตรฐานแล้วทำการสรุปผลการติดตามหลังการวิจัยเสร็จสิ้นและแจ้งให้กลุ่มตัวอย่าง รับประทานจากตารางน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่เข้าร่วม โปรแกรมควบคุมน้ำหนัก โดยกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามอย่างมีส่วนร่วม จากการสัมภาษณ์แบบ

ไม่เป็นทางการ แสดงความพึงพอใจในการรับผลประโยชน์จากการพัฒนากิจกรรม หลังจากสิ้นสุดกิจกรรม 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างและนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ได้ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วันชัย วัฒนศัพท์ (2546) ศึกษากระบวนการมีส่วนร่วม เป็นการทำงานแบบมีส่วนร่วมนั้น ไม่ว่าจะเป็นระดับครอบครัว ระดับโรงเรียน ระดับชุมชน ระดับองค์กร หรือระดับประเทศนั้นว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการทัศนปัจจุบัน เพราะจะช่วยให้ผู้มีส่วนร่วมเกิดความรู้สึกความเป็นเจ้าของ (ownership) และจะทำให้ผู้มีส่วนร่วมหรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียนั้น ยินยอมปฏิบัติตาม (compliance) และรวมถึงตกลงยอมรับ (commitment) ได้อย่างสมัครใจ เต็มใจ และสบายใจ

#### กิจกรรมที่ 5 ขั้นตอนการมีส่วนร่วมในการประเมินผลการพัฒนา

หลังจากการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนัก เกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการติดตามและประเมินผลน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจากตารางน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่เข้าร่วมโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก ซึ่งเป็นบุตรหลานของกลุ่มตัวอย่าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการประเมินผลการควบคุมน้ำหนักตัวของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามอย่างมีส่วนร่วมจากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และแสดงความพึงพอใจในการรับผลประโยชน์จากการพัฒนา กิจกรรม พบว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการประเมินผลการพัฒนาของกิจกรรมเป็นอย่างดีและยังมีความต้องการที่จะร่วมกิจกรรมต่อไปเพื่อประโยชน์โดยตรงต่อตัวบุตรหลานและก็มีส่วนทำให้กลุ่มตัวอย่าง ได้รับความรู้ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างถูกต้องและมีความรู้สึกมั่นใจในศักยภาพของตนเองมีทัศนคติที่ดี สามารถปฏิบัติกิจกรรมให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ได้ร่วมกันคิดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โกวิทย์ พวงงาม(2545) ที่พบว่า ขั้นตอนการมีส่วนร่วมในการประเมินผลการพัฒนา เป็นขั้นที่ประชาชนเข้าร่วม ประเมินว่าการพัฒนาที่ได้กระทำไปนั้นสำเร็จตามวัตถุประสงค์เพียงใด

ศักยภาพที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ การปฏิบัติกิจกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนที่อยู่ใน โปรแกรมควบคุมน้ำหนัก พบว่า กลุ่มตัวอย่างนำเอาแนวคิดเรื่องกระบวนการมีส่วนร่วม 5 ขั้นตอนคือขั้นมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหา ขั้นมีส่วนร่วมในการวางแผน ขั้นมีส่วนร่วมในการดำเนินงานขั้นการมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์จากการพัฒนาและขั้นการมีส่วนร่วมในการประเมินผลการพัฒนา สามารถควบคุมน้ำหนักของบุตรหลานได้สอดคล้องกับทฤษฎี การมีส่วนร่วมที่ได้ให้ความหมายว่าการมีส่วนร่วมเป็นหัวใจ

สำคัญของการพัฒนาทุกๆด้าน รวมทั้งด้านสุขภาพ ซึ่งจะเห็นได้ว่ากิจกรรม การพัฒนาใดๆก็ตามจะ ยั่งยืนได้ ควรให้ประชาชนมีความรู้สึกเป็นเจ้าของ มีความรู้สึกเข้าใจในกระบวนการอย่างดั่งแท้ สามารถมองเห็นและคาดหวังในผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นต่อตนเอง ครอบครัวและชุมชน และควร ได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างเพียงพอจนเกิดความตระหนักในปัญหาของตนเองและค้นหาทางแก้ไข เพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลง จนเกิดการตัดสินใจเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน และ ลงมือดำเนินกิจกรรม ให้สอดคล้องกับความเป็นจริงของชุมชน ซึ่งนำไปสู่ความยั่งยืนของกิจกรรม พร้อมทั้งจะช่วยพัฒนาขีดความสามารถของประชาชนให้เพิ่มมากขึ้น

## ส่วนที่ 2 ผลของโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยที่ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการควบคุมการบริโภค อาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ผลการวิจัยเรื่อง การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โรงเรียนบ้านต้นกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ จากการอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก พบว่าผลของโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก มีประสิทธิภาพ สามารถควบคุมน้ำหนักนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ได้ โดยหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักนักเรียนทั้งหมดมีน้ำหนักตัวลดลง เฉลี่ย 3.1 กิโลกรัม ผู้ปกครอง มีบทบาทสำคัญมากในการควบคุมน้ำหนักตัวของนักเรียน ร่วมกับโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก ส่งผลให้โปรแกรมควบคุมน้ำหนักมีประสิทธิภาพและยังสามารถควบคุมน้ำหนักนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วุทธิ หิรัญพฤกษ์ (2547) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัย ด้านครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในจังหวัดชลบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนวัยรุ่นหญิง และปัจจัยด้านครอบครัว และสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพล และร่วมทำนายพฤติกรรม การป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนวัยรุ่นหญิง ในจังหวัดชลบุรี โดยปัจจัยด้านครอบครัวที่ศึกษาได้แก่ รายได้ครอบครัว การศึกษาของบิดา และมารดา การเป็นแบบอย่างของครอบครัว และการสนับสนุนจากครอบครัว ส่วนปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การสนับสนุนจากโรงเรียน และครู อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน การเข้าถึงสนามกีฬา/สถานที่ออกกำลังกาย และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ตนเอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนหญิง อายุ 15-18 ปี ที่มีน้ำหนักปกติ และตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันภาวะอ้วน และกำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา และสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดชลบุรี จำนวน 390 คน ได้มา โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น โดยมีสัดส่วนเท่ากัน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามมี 8

ส่วนประกอบด้วยแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคล การเป็นแบบอย่างของครอบครัว การสนับสนุนจากครอบครัว การสนับสนุนจากโรงเรียน และครู อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน การเข้าถึงสนามกีฬา/สถานที่ออกกำลังกาย ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ตนเอง และพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ โดยวิธี Hierarchical Method ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลาง 2. ปัจจัยด้านครอบครัวสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในจังหวัดชลบุรี ได้ร้อยละ 23.6 ( $p < .05$ ) และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการป้องกันภาวะอ้วนของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในจังหวัดชลบุรี ได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 5.4 ( $p < .05$ ) โดยทั้ง 2 ปัจจัยสามารถร่วมทำนายได้ร้อยละ 29 ( $p < .05$ ) และสอดคล้องกับการศึกษาของสุกัลยา ศิริน้อย (2552) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ค่อนำหน้าหนักของนักเรียนที่เป็น โรคอ้วน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ค่อนำหน้าหนักของนักเรียนที่เป็น โรคอ้วน โดยใช้มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ลงทะเบียนเรียน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 ณ โรงเรียนของรัฐแห่งหนึ่งในจังหวัดลำปาง และมีน้ำหนักส่วนสูงตามเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน ถึง 19 ปี มีค่าเฉลี่ยอยู่เหนือเส้น  $+ 2$  S.D ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เป็น โรคอ้วนที่รับการให้คำปรึกษามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปฏิบัติตน ได้สอดคล้องเหมาะสมมากขึ้น และเพื่อได้แนวทางในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่เป็น โรคอ้วน โดยใช้รูปแบบการให้คำปรึกษาที่สามารถประยุกต์ใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป ผู้วิจัยได้ทำการติดตามกลุ่มตัวอย่างโดยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม ตลอดจนมีการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมควบคุมน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอ ในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นสามารถสังเกตได้จาก การเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมควบคุมน้ำหนักที่โรงเรียน และผู้วิจัยติดตามไปเยี่ยมบ้านกลุ่มตัวอย่างพร้อมกับสอบถามนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์ซึ่งเป็นบุตรหลานของกลุ่มตัวอย่าง ว่าหลังจากออกกำลังกายตามโปรแกรมควบคุมน้ำหนักกลับจากโรงเรียนแล้วได้กลับไปรับประทานอาหารตามโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักที่บ้านอย่างสม่ำเสมอหรือไม่ หลังจากสิ้นสุดกิจกรรม 8 สัปดาห์พบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยได้ปฏิบัติตามกิจกรรมตาม โปรแกรมควบคุมน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอ และมีความรู้สึกมั่นใจในศักยภาพของตนเองที่จะสามารถควบคุมน้ำหนักตัวของนักเรียนซึ่งเป็นบุตรหลานของตนเองได้ มีทัศนคติที่ดีต่อโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก ตลอดจนมีความสนใจที่จะส่งเสริมให้บุตรหลานของตนเข้าร่วมกิจกรรมการควบคุมน้ำหนักต่อไปอีกด้วย

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาเรื่องการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการระดมความคิดเห็น การทำกิจกรรมกลุ่ม การใช้ผังความคิดเพื่อถอดความนึกคิดและจินตนาการ สอดแทรกตลอดกระบวนการ โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม 5 ขั้นตอน 1.ขั้นมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหา 2.ขั้นมีส่วนร่วมในการวางแผน 3.ขั้นมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน 4.ขั้นการมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์จากการพัฒนา 5. ขั้นการมีส่วนร่วมในการประเมินผลการพัฒนา ดังนั้น แนวคิดและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้จึงน่าที่จะนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างหลายๆ กลุ่มที่มีความต้องการควบคุมน้ำหนัก แต่ยังไม่ประสบผลสำเร็จตามความคาดหวัง

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก เพื่อนำผลที่ได้มาพัฒนาโปรแกรมควบคุมน้ำหนักของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานให้ดียิ่งขึ้น
2. ควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้น เนื่องจากนักเรียนที่อยู่ในโปรแกรมควบคุมน้ำหนักยังมีการเจริญเติบโต กล่าวคือน้ำหนักตัวและส่วนสูงยังต้องเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงควรเพิ่มกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก แต่ผู้ปกครองของนักเรียนไม่มีส่วนร่วมในการควบคุมการบริโภคอาหารและการสนับสนุนการออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้ผลการศึกษา มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น
3. ควรเพิ่มรูปแบบกิจกรรมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียน และเพิ่มกิจกรรมในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานให้หลากหลาย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการทำกิจกรรม