

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



249512

กรณีมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก
โรงเรียนบ้านต้นกำเนิด จังหวัดเชียงใหม่

ประวิทย์ ศรีอ่อน

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
กันยายน 2553



การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก
โรงเรียนบ้านสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติ ศรีอ่อน



วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
กันยายน 2553

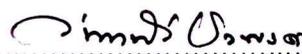
การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองของนักเรียนที่อยู่ในโปรแกรม
การควบคุมน้ำหนัก โรงเรียนบ้านสันกำแพง
จังหวัดเชียงใหม่

ประวิติ ศรีอ่อน

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

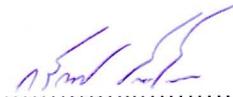
.....

ดร.วันทนีย์ ชวพงศ์

รองศาสตราจารย์chner ช้างน้อย

.....กรรมการ

รองศาสตราจารย์chner ช้างน้อย

.....กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรัณย์ ปัญโญ

22 กันยายน 2553

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก ดร.วันทนีย์ ชวพงศ์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ธนกร ช้างน้อย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรัณย์ ปัญญา กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ให้คำแนะนำ คำปรึกษา และตรวจทานแก้ไขจนวิทยานิพนธ์เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่านไว้ ณ ที่นี้เป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.นิ่มอนงค์ งามประภาสุม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ รวมถึงคณาจารย์สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพทุกท่าน และคุณปริษา ธนัญชัย ผู้คอยประสานงานเรื่องต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาการทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบคุณ เพื่อนร่วมงานที่โรงเรียนบ้านสันกำแพง ในกำลังใจที่มีให้กันเสมอมา

ขอขอบคุณ ผู้ปกครองนักเรียนและนักเรียนที่นำหนักเกินเกณฑ์ที่อยู่ในโปรแกรมควบคุมน้ำหนักซึ่งเป็นประชากรศึกษาและกลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานวิจัย เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการด้วยความสมัครใจ ตลอดระยะเวลาดำเนินการวิจัย

ขอขอบคุณ สำนักวิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เปิดเวทีให้โอกาสผู้วิจัยได้นำเสนอผลงานวิจัยชิ้นนี้สู่สังคมภายนอก

ท้ายที่สุด ขอขอบพระคุณ คุณพ่อทวี ศรีอ่อน คุณแม่คำปิ่น ศรีอ่อน นางสาวขวัญจิต ศรีอ่อน และเด็กชายปรัชชัย ศรีอ่อน บุคคลอันเป็นที่รักยิ่งของผู้วิจัย ที่ให้ความสนับสนุน กำลังใจ ทำให้ผู้วิจัยมีความมุ่งมั่น และความพยายามทำการศึกษาวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จ

ประวีติ ศรีอ่อน

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่อยู่ใน โปรแกรม การควบคุมน้ำหนัก โรงเรียนบ้านสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่
ผู้เขียน	นายประวิติ ศรีอ่อน
ปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์ชนกร ช้างน้อย

บทคัดย่อ

249512

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุม การบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ใน โปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก (2) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยที่ ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียน ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Participatory Action Research) โดยศึกษาถึงการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียน ที่อยู่ใน โปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 35 คน โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎี การมีส่วนร่วมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกายที่จะนำไปสู่การตอบ คำถามของงานวิจัยได้อย่างครบถ้วน สมบูรณ์ และบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ผลการศึกษารูปได้ดังนี้ การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียน ที่อยู่ในโปรแกรมการ ควบคุมน้ำหนัก โรงเรียนบ้านสันกำแพง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการปฏิบัติกิจกรรม การควบคุมน้ำหนักของนักเรียนที่อยู่ในโปรแกรมควบคุมน้ำหนัก พบว่า ผู้ปกครองได้นำเอา แนวคิดเรื่องกระบวนการมีส่วนร่วม 5 ขั้นตอน คือ ขั้นมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและสาเหตุ ของปัญหา ขั้นมีส่วนร่วมในการวางแผน ขั้นมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน ขั้นการมีส่วนร่วมในการ รับผลประโยชน์จากการพัฒนาและขั้นการมีส่วนร่วมในการประเมินผลการพัฒนา ประสพ ผลสำเร็จในการควบคุมน้ำหนักของบุตรหลานได้ นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างหลังจากปฏิบัติตาม โปรแกรมการควบคุมน้ำหนักอย่างต่อเนื่อง ระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่านักเรียนมีน้ำหนักลดลง โดย เฉลี่ย 3.11 กิโลกรัม การควบคุมน้ำหนักจึงประสบผลสำเร็จ

Thesis Title Parents' Participation in Weight Control Program for Students at
Bansankampang School, Chiang Mai Province

Author Mr. Prawat Sreeon

Degree Master of Education (Health Promotion)

Thesis Advisor Assoc. Prof. Tanakorn Changnoi

ABSTRACT

249512

The objectives of this research were (1) to study the participation of parents about eating controlling and exercise supporting in weight control program for overweight students (2) to find results of weight control program for overweight students that parents have participated in eating controlling and exercise supporting. This is a participatory action research. This research studied about participation of parents in weight control program for 35 overweight students at Bansankampang school, Chiang Mai province by using the participation theory to encourage food consumption and exercise that could answer the research questions and achieve the research objectives.

Data were collect by using questionnaire. The result of the research showed that the samples taken the 5 process of participation: finding the cause and considering about the way out, planning participation, operation participation and the participation in taking benefits of development. Successful in controlling the weight of children. After continued the 8 weeks of weight controlling program, the students loosed their weight 3.11 kilogram by average. So weight controlling was achieved.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียน	6
พฤติกรรมกรรมการบริโภคในเด็กวัยเรียน	9
สถานการณ์การบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน	10
อันตรายจากโรคอ้วน	11
พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในเด็กวัยเรียน	16
โปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก	17
แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	27
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	27
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	28
การดำเนินการอบรมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนที่มี น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่อยู่ใน โปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก	31
ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล	35
การวิเคราะห์ข้อมูล	36

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	38
ส่วนที่ 1 การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการควบคุมการบริโภคอาหาร และสนับสนุนการออกกำลังกาย ของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มาตรฐานที่อยู่ในโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก	38
ส่วนที่ 2 ผลของโปรแกรมการควบคุมน้ำหนัก โดยที่ผู้ปกครองมีส่วนร่วม ในการควบคุมการบริโภคอาหารและสนับสนุนการออกกำลังกาย ของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน	42
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	46
สรุปผลการวิจัย	47
อภิปรายผลการวิจัย	50
ข้อเสนอแนะ	56
บรรณานุกรม	57
ภาคผนวก	61
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ และหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ	62
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	66
ภาคผนวก ค ภาพกิจกรรมในการวิจัย	79
ประวัติผู้เขียน	91

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	ตารางแสดงโปรแกรมการออกกำลังกาย	39
2	ตารางแสดงอาหารที่บุตรหลานชอบ นิยามความอ้วน และสุขภาพของบุตรหลาน	43