

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการให้คำปรึกษาตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการและการออก
กำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน

ผู้เขียน นางสาวยุวดี ถิ่นถาวร

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์เทียมศร ทองสวัสดิ์ ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์มุกดาชาติบัญชาชัย กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความรู้ คะแนนการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ การออกกำลังกายก่อนและหลังการให้คำปรึกษาและเปรียบเทียบน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังให้คำปรึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 8 คน เลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย 1) แผนการให้คำปรึกษา 2) แบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไป 3) แบบวัดความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ และ 4) แบบสอบถามการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามลำดับที่ 3 และ 4 มีค่าเท่ากับ 1 และ .93 ตามลำดับ และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .80 และ .78 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและการทดสอบของวิลค็อกซันแบบอันดับที่มีเครื่องหมาย

ผลการศึกษาพบว่า ก่อนและหลังรับคำปรึกษากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับคะแนนการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ และกลุ่มตัวอย่าง 4 คน มีน้ำหนักลดลงอยู่ในช่วง 0.5-0.6 กิโลกรัม ขณะที่อีก 4 คน มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอยู่ในช่วง 0.5-1.5 กิโลกรัม

Independent Study Title	Effect of Counseling Regarding Food-Based Dietary Guidelines for Thai and Exercise on Weight Loss Among Obese Students		
Author	Miss Yuwadee Thinthaworn		
Degree	Master of Science (Nutrition Education)		
Independent Study Advisory Committee	Assoc. Prof. Tiamsorn	Tongswas	Chairperson
	Assist. Prof. Mukda	Chartbunchachai	Member

ABSTRACT

The purpose of this study were to compare knowledge scores, practice scores Food-Based Dietary Guidelines for Thai, to Exercise before and after the counseling and to compare body weight of the sample group before and after the counseling. The sample was purposively selected 8 primary students in Pratomsuksa 4 to 6 of the first semester of academic year 2007, Regina Coeli College, Chiang Mai Province. The instruments of this study included 1) The Counseling Plan, 2) The Questionnaire of Demographic, 3) The Knowledge Test of Food-Based Dietary Guidelines for Thai, and 4) The Questionnaire on Food-Based Dietary Guidelines Practice and Exercise. Validity content, of the third and the fourth questionnaire, was 1 and .93, respectively. The reliability of the latter two instruments was .80 and .78, respectively. Data were analyzed using descriptive statistics and Wilcoxon matched-pairs signed-ranks test.

Findings in this study showed that before and after the counseling, the samples demonstrated statistically significant difference of the average scores of knowledge ($p < .05$). The practice scores of Food-Based Dietary Guidelines for Thai and exercise revealed statistically no significance. It was found that 4 samples lost weight of 0.5-0.6 kilogram, however, other 4 samples gained more weight of 0.5-1.5 kilograms.