

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน
สำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ผู้เขียน นางสาวรัชก ใจเชิดชู

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลชุมชน)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ นงเยาว์ อุดมวงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วราภรณ์ บุญเชียง อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

ภาวะน้ำหนักเกินในเด็กวัยเรียนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่พบมากขึ้น สาเหตุสำคัญเกิดจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนสำหรับนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินและศึกษาผลของโปรแกรม ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจงประกอบด้วย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลเพื่อวินิจฉัยปัญหา จำนวน 24 คน และผู้พัฒนาโปรแกรม จำนวน 12 คน และกลุ่มที่ 2 ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ได้แก่ นักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 จำนวน 30 คน ที่ศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดพิษณุโลก ระยะเวลาดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึง สิงหาคม พ.ศ. 2554 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แนวคำถามการสัมภาษณ์กลุ่ม แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติทดสอบค่าที

ผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิด ฟรีซีด-โพรีซีดโมเดล ประกอบด้วย 5 แผนกิจกรรม คือ 1) การสอนด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย 2) การปรับพฤติกรรม 3) การใช้แรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครอง ครู และเพื่อน 4) การจัดการด้านอาหารและการออกกำลังกายในโรงเรียน และ 5) การจัดการสิ่งแวดล้อม

ให้เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ซึ่งผลของการนำโปรแกรมไปใช้ พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน หลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย หลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนที่พัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิด ฟริชด-โพรชิต โมเดล นั้น มีผลทำให้นักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายดีขึ้น ดังนั้นควรนำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อควบคุมน้ำหนักในนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินต่อไป

Thesis Title Development of a Community Participative Program for Health Promotion Among Overweight Students

Author Miss Ratchanok Jaicherdchoo

Degree Master of Nursing Science (Community Nursing)

Thesis Advisory Committee

Associate Professor Nongyao Udomvong Advisor

Assistant Professor Dr. Waraporn Boonchieng Co-advisor

ABSTRACT

Overweight school-aged children is a public health problem that has increased. It is caused by inappropriate food consumption and exercise behaviors. The purpose of this developmental research design was to develop a community participative health promotion program for overweight school-aged children and to determine the effects of this program on food consumption and exercise behaviors among these children. The sample consisted of two groups which were selected by purposive sampling. The first group were stakeholders who helped diagnose the problem, altogether 24 people and for program developers, altogether 12 people. The second group were program participants, 30 overweight school-aged children (grades 5 and 6) from a primary school in Phitsanulok Province. The research was conducted between February 2011 and August 2011. The research instruments were the food consumption and exercise behaviors questionnaire and a group interview discussion guide. Data were analyzed using descriptive statistics and paired t-test.

The development of a community participative program for health promotion among overweight school-aged children was based on the PRECEDE-PROCEED model was composed of five activity plans including 1) nutrition and exercise education; 2) behavior modification; 3) social support from parents, teachers and peers; 4) food and exercise management; and

5) managing the school environment. After attending the program food consumption behavior scores of the overweight school-age children increased significantly at the level of .001 and exercise behaviors scores increased significantly at the level of .001.

The results show that the development of a community participative program for health promotion using the PRECEDE-PROCEED model could improve food consumption and exercise behaviors in overweight school-aged children. Thus, this program should be applied to weight control for overweight school-aged children.