

ชื่อเรื่อง	รายงานประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา ในการควบคุมน้ำหนัก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย จังหวัดนครราชสีมา
ผู้รายงาน	นายวีระ จำนงค์ถ้อย
กลุ่มสาระ	สุขศึกษาและพลศึกษา
สถาบัน	โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
ปีการศึกษา	2552

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษากึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมสุขศึกษา ในการควบคุมน้ำหนักนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย จังหวัดนครราชสีมา ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 และเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฯ ที่จะส่งผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่าง ในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว และความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ร่วมกับการใช้ทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย จังหวัดนครราชสีมา ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2552 จำนวน 32 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ใช้เวลาในการทดลอง 12 สัปดาห์ โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเองและทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย การให้ความรู้ กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ การฝึกการออกกำลังกาย การกระตุ้นเตือน การให้กำลังใจ การให้คำแนะนำ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบบวัดเจตคติ แบบสังเกตพฤติกรรม แบบสอบถาม และการตรวจวัดน้ำหนักโดยเครื่องชั่งน้ำหนัก วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยค่าสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเปรียบเทียบด้วยสถิติ t-test ซึ่งกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมสุขศึกษา ในการควบคุมน้ำหนักนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย จังหวัดนครราชสีมา มีประสิทธิภาพเท่ากับ 84.08/82.50

ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เรื่องโรคอ้วนและการควบคุมน้ำหนัก เจตคติต่อโรคอ้วนและการควบคุมน้ำหนัก การปฏิบัติตนเพื่อควบคุมน้ำหนัก สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวลดลงจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 และกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมสุขศึกษา ในการควบคุมน้ำหนักนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย จังหวัดนครราชสีมา ที่ผู้รายงานสร้างขึ้น ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.35