

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อน้ำหนักตัวของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ครั้งนี้เป็นการศึกษารายบุคคล (case study) มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผล การให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อน้ำหนักตัวของ ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ระยะเวลาในการดำเนินการศึกษาตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2553 ถึง 30 พฤษภาคม 2553 มีวิธีดำเนินการศึกษาดังนี้

#### ประชากรศึกษา

การศึกษครั้งนี้เป็นการศึกษารายบุคคล (case study) ซึ่งผู้รับคำปรึกษาเป็นเพศชาย อายุ 27 ปี ส่วนสูง 171 เซนติเมตร น้ำหนัก 84 กิโลกรัม มีค่าดัชนีผลต่างความสูงและน้ำหนัก (HWDI) เท่ากับ 87 มีดัชนีมวลกาย(BMI) เท่ากับ 28.72 ซึ่งอยู่ในกลุ่มเป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกิน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ผู้ศึกษาได้ใช้หลักการให้คำปรึกษาควบคู่กับการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีดังนี้คือ

1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ อาชีพ การศึกษา สถานภาพสมรส ลักษณะการทำงาน โรคประจำตัว น้ำหนัก ส่วนสูง การออกกำลังกาย วิธีการลดน้ำหนักที่เคยปฏิบัติ และเป้าหมายในการลดน้ำหนักครั้งนี้
2. แบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม และการออกกำลังกาย เพื่อประเมินเส้นฐานพฤติกรรมที่ทำอยู่ในปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา โดยเป็นคำถามเพื่อประเมินความถี่ในการปฏิบัติ ซึ่งจะใช้ก่อนการให้คำปรึกษาและเมื่อยุติการให้คำปรึกษา

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มีการปฏิบัติ 4 ระดับ โดยต้องเลือกเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความจริงมากที่สุด ซึ่งมีความหมายในการปฏิบัติ ดังนี้

เป็นประจำ หมายถึง มีการปฏิบัติ	5 – 7 วันต่อสัปดาห์
บ่อยครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัติ	3 – 4 วันต่อสัปดาห์
บางครั้ง หมายถึง มีการปฏิบัติ	1 – 2 วันต่อสัปดาห์

ไม่ทำเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลยในสัปดาห์

เกณฑ์การให้คะแนนขึ้นอยู่กับคำถามด้านบวกและด้านลบ (สมศักดิ์ ภูวิภาดาพรรณ , 2548) ดังนี้

การปฏิบัติ	ด้านบวก	ด้านลบ
เป็นประจำ	ให้ 3 คะแนน	ให้ 0 คะแนน
บ่อยครั้ง	ให้ 2 คะแนน	ให้ 1 คะแนน
บางครั้ง	ให้ 1 คะแนน	ให้ 2 คะแนน
ไม่ทำเลย	ให้ 0 คะแนน	ให้ 3 คะแนน

การแปลผลคะแนนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกาย และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งเป็นพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารจำนวน 17 ข้อ ด้านการดื่มเครื่องดื่มจำนวน 5 ข้อ

ด้านการออกกำลังกาย จำนวน 5 ข้อ และด้านการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนักจำนวน 24 ข้อ นำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยในแต่ละด้านดังนี้

พฤติกรรมการปฏิบัติตัวเหมาะสมกับการลดน้ำหนักน้อยมาก 0-20% หมายถึง พฤติกรรมการปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก ควรได้รับการปรับปรุงแก้ไขและส่งเสริมให้ปฏิบัติให้เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น

พฤติกรรมการปฏิบัติตัวเหมาะสมกับการลดน้ำหนักน้อย 21-40% หมายถึง มีพฤติกรรมปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับการลดน้ำหนักเพียงบางอย่าง ควรส่งเสริมให้ปฏิบัติตัวให้เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น

พฤติกรรมการปฏิบัติตัวเหมาะสมกับการลดน้ำหนักปานกลาง 41-60% หมายถึง มีพฤติกรรมปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับการลดน้ำหนักพอควร แต่ยังคงส่งเสริมการปฏิบัติตัวในบางเรื่องให้เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น

พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตัวเหมาะสมกับการลดน้ำหนักมาก 61-80% หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตัวส่วนใหญ่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตัวเหมาะสมกับการลดน้ำหนักมากที่สุด 81-100% หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก สมควรส่งเสริมให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

3. แบบบันทึกรายการอาหารประจำวัน และแบบตรวจสอบการปฏิบัติที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมด้านอาหารประจำวัน โดยใช้กิจกรรม “บันทึกอาหาร” เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานบันทึกประเภทอาหารที่กินในแต่ละวันตามกลุ่มอาหารใน แบบวัดที่ 6 “แบบบันทึก รายการอาหารประจำวัน” และเกณฑ์การให้คะแนนของ มนชยา พลอยเลื่อมแสง (2547) ซึ่งแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

อาหารกลุ่มที่หนึ่ง ได้ 0 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ผู้รับการปรึกษาควรลดหรือหลีกเลี่ยง เนื่องจากให้พลังงานสูงมาก เช่น น้ำมันพืช ไขมันจากสัตว์ เล็ก น้ำอัดลม ขนมหวาน อาหารทอด เป็นต้น

อาหารกลุ่มที่สองได้ 1 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานสูง ควรหลีกเลี่ยงหรือรับประทานแต่เพียงเล็กน้อย เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ขนมปังขาว ผลิตภัณฑ์จากแป้ง เป็นต้น

อาหารกลุ่มที่สามได้ 2 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานพอสมควร มีสารอาหารต่างๆ ที่มีประโยชน์ เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เช่น ธัญพืชต่าง ข้าวกล้อง เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เป็นต้น

อาหารกลุ่มที่สี่ได้ 3 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานน้อย มีสารอาหารต่างๆ ที่มีประโยชน์ เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก เช่น ผลไม้รสไม่หวาน ผักสดต่างๆ อาหารที่ไม่ใช้ไขมัน นมพร่องมันเนย เป็นต้น

การแปลผลคะแนนแบ่งเป็น 4 ระดับ (มนชยา พลอยเลื่อมแสง, 2547) ประกอบด้วย

คะแนน 0 - 7.49 คิดเป็น 0-25% “ควรปรับปรุง” หมายถึง อาหารที่รับประทานไม่เหมาะสมกับการลดน้ำหนักมากที่สุด

คะแนน 7.50 -14.99 คิดเป็น 26-50% “ปานกลาง” หมายถึง อาหารที่รับประทานบางมื้อหรือบางประเภทไม่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

คะแนน 15.00 - 22.49 คิดเป็น 51-75% “ดี” หมายถึง อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

คะแนน 22.50 - 30.00 คิดเป็น 76-100% “ดีมาก” หมายถึง อาหารที่รับประทานเหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

4. แบบบันทึกกิจกรรม และระยะเวลาในการออกกำลังกาย และแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักในแต่ละสัปดาห์
5. เครื่องวัดส่วนสูงและเครื่องชั่งน้ำหนัก ที่มี มาตรฐานและได้รับ การรับรองจากพาณิชย์จังหวัด
6. แผนการให้คำแนะนำตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการแต่ละข้อ ในแต่ละระยะ โดยใช้วิธีการให้คำปรึกษาตามแผนนั้นๆ โดยใช้สื่อกิจกรรมต่างๆประกอบในแต่ละระยะของการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย ใบงานประกอบกิจกรรมเรื่องค้นหาตัวเองและเป้าหมาย ที่ฉันทวัง ใบความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ ใบความรู้เรื่องอาหารลดน้ำหนัก และใบความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก

#### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity) ของแบบสัมภาษณ์แบบสอบถาม และแบบบันทึกต่างๆโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ ซึ่งค่าดัชนีความตรงตามเนื้อเรื่อง (content validity index : CVI) เท่ากับ 1.00
2. เครื่องชั่งน้ำหนัก ซึ่งได้รับการ รับรองจากพาณิชย์จังหวัด ซึ่งทำการตรวจสอบ ความถูกต้องและเที่ยงตรงก่อนการชั่งน้ำหนักด้วยตุ้มน้ำหนักมาตรฐานทุกครั้ง
3. การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม จะใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค (coefficient  $\alpha$ ) โดยการนำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับ ประชากรที่ต้องการศึกษาจำนวน 10 คน แล้วนำผลมาหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคซึ่งค่าที่ได้เท่ากับ 0.77
4. การตรวจสอบความเหมาะสมของแผนการให้คำปรึกษา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข

#### การพิทักษ์สิทธิ

ผู้ ศึกษาแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการศึกษา ขอความผู้ร่วมมือ จากกรณีศึกษาในการเก็บรวบรวมข้อมูล และการปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ศึกษา โดยแจ้งให้ทราบถึงสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ กรณีศึกษาสามารถขอยกเลิกการร่วมโครงการนี้โดยไม่เกิดผลเสียหายใดๆต่อกรณีศึกษา เมื่อกรณีศึกษาตกลงให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และลงชื่อในเอกสารพิทักษ์สิทธิแล้ว ผู้ทำการศึกษาจึงดำเนินการตามแผนการดำเนินงาน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยแบ่งการให้คำปรึกษาเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เก็บข้อมูลส่วนบุคคล ประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา อธิบายแผนกิจกรรมการลดน้ำหนัก ให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ แนะนำแบบบันทึกรายการอาหารประจำวัน และแบบบันทึกการออกกำลังกาย
2. การสำรวจปัญหา ตั้งเป้าหมายการลดน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษา ศึกษาปัญหาการลดน้ำหนักที่เคยเกิดขึ้น หากิจกรรมเบนความสนใจให้ความรู้ในการดูแลตนเอง
3. การเข้าใจปัญหา ร่วมกันหาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น แนะนำวิธีการดูแลตนเอง และการปรับการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก
4. การวางแผนการแก้ปัญหา ตั้งเป้าหมายของตนเองว่าต้องการลดน้ำหนัก อาทิ คัดยลั กี่โลกรัม ให้กรณีศึกษาจัดรายการอาหารด้วยตนเองให้สอดคล้องกับหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ให้ใบความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก
5. การยุติกระบวนการให้คำปรึกษา สรุปผลการลดน้ำหนัก ประเมินพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายหลังการให้คำปรึกษา ภายหลังหนึ่งเดือน ติดตามผลการให้ คำปรึกษา หลังจบการให้คำปรึกษา

### แผนการให้คำปรึกษา

ครั้งที่	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
1 (วันที่ 1 เมษายน 2553)	การสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับ คำปรึกษาโดยอาศัยเทคนิคต่างๆ เพื่อให้ผู้รับ คำปรึกษาได้มีส่วนร่วมในกระบวนการให้ คำปรึกษา รวมถึงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ เป้าหมาย กระบวนการให้คำปรึกษา การนัด หมาย และการรักษาความลับ	1.ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตัวกับผู้รับ คำปรึกษา และให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำ ตนเอง

ครั้งที่	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
1(ต่อ)	<p>ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาให้ความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษา</p> <p>ระยะเวลาที่ใช้ประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง</p>	<p>2.แจ้งวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษา</p> <p>กิจกรรมการปรับพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนัก ทำข้อตกลงร่วมกันเกี่ยวกับขั้นตอนในการให้คำปรึกษา เช่น บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ที่ใช้ในการศึกษา</p> <p>3.ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยในรายละเอียดต่างๆในข้อที่ 2</p> <p>4. เก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล</p> <p>5.เก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมพื้นฐาน โดยการ ประเมินพฤติกรรม การรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนักก่อนการให้คำปรึกษา โดยใช้แบบวัดที่ 5</p> <p>6. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง และบันทึกในแบบวัดที่ 3</p> <p>7.ให้ ผู้รับคำปรึกษาศึกษา เกี่ยวกับหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยใช้ใบความรู้ที่ 1 แล้วทำการวิเคราะห์พฤติกรรมตนเองตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ แต่ละข้อ โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาทั่วไป ได้แก่ การถามปลายเปิด และปลายปิด การฟัง การตีความ การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>การสรุปความ</p>

ครั้งที่	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
1(ต่อ)		<p>8. ให้แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และแบบบันทึกการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกทั้งอาหารที่รับประทานในหนึ่งวัน และการออกกำลังกายในแต่ละวันตลอดแผนการฝึก</p> <p>9. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการรับคำปรึกษาครั้งต่อไป</p>
2 (วันที่ 5 เมษายน 2553)	<p><b>การสำรวจปัญหา</b></p> <p>ผู้ให้การปรึกษาจะต้องใช้ทักษะต่างๆเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ศักยภาพของตัวเองในการสำรวจปัญหาของตนซึ่งขั้นตอนนี้จะใช้ระยะเวลาไม่น้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับพื้นฐานความสามารถ และลักษณะนิสัยของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนการใช้ทักษะการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษา การเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาเป็นหัวใจของกระบวนการให้คำปรึกษา เนื่องจากทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างในปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง และสามารถดำเนินการแก้ไขปัญหาได้ ระยะเวลาที่ใช้ประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง</p>	<p>1. ให้ผู้รับคำปรึกษาร่วมกิจกรรมโดยใช้แบบวัดที่ 4 ร่วมกับนำแบบบันทึกอาหารและการออกกำลังกายที่ทำกรบันทึกตลอด 5 วันที่ผ่านมา มาวิเคราะห์เพื่อสะท้อนถึงปัญหาที่พบ</p> <p>2. ศึกษาปัญหาการลดน้ำหนักที่เคยเกิดขึ้นจากข้อมูลที่ได้รับในระยะที่ 1</p> <p>3. หากิจกรรมเบนความสนใจ โดยใช้การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม ซึ่งเทคนิคที่นำมาเป็นแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา ได้แก่ เทคนิคที่นำมาจากทฤษฎี การวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์ ได้แก่ การเสริมแรง เช่น การชมเชยเมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง และสาเหตุได้ นอกจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษา ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาทั่วไป ได้แก่ การถามปลายเปิดและปลายปิด การฟัง การตีความ การกล่าวเสริม เพื่อให้กำลังใจ การสะท้อนความ การสรุปความ</p>

ครั้งที่	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
3 (วันที่ 6 เมษายน 2553)	<p><b>กำหนดเป้าหมาย</b></p> <p>ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาได้กำหนดสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพอใจอยากจะทำเห็นหรือบรรลุ การตั้งเป้าหมายมีความสำคัญ เพราะจะทำให้เห็นผลชัดเจนที่ต้องการ ระยะเวลาที่ใช้ประมาณ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง</p>	<p>1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายในการลดน้ำหนักครั้งนี้ โดยใช้แบบวัดที่ 4</p> <p>2. ให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษา วิธีการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก โดยใช้ใบความรู้ที่ 2 แล้ววิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาทั่วไป ได้แก่ การฟัง การกล่าวเสริมเพื่อให้กำลังใจ และใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง</p> <p>3. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการรับคำปรึกษาครั้งต่อไป</p>
4 (วันที่ 8 เมษายน 2553)	<p><b>การวางแผนการแก้ไขปัญหา</b></p> <p>ผู้ให้คำปรึกษาควรให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษาในการวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหด้วยตนเอง ก่อน หากผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกสับสน ไม่มั่นใจในการปฏิบัติตน ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้ข้อเสนอแนะตามความเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหด้วยตนเองได้ ระยะเวลาที่ใช้ประมาณ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง</p> <p>- ให้ผู้รับคำปรึกษาบันทึกอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน แล้วนำมาให้คะแนนตามกลุ่มอาหาร 4 กลุ่ม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถควบคุมการบริโภคของตนเองให้เหมาะสม สำหรับการลดน้ำหนักได้</p>	<p>1. ให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวนการวิเคราะห์ถึงปัญหาของตนเอง สาเหตุเป้าหมายและสิ่งเสริมแรงที่จะใช้ในการปรับพฤติกรรมครั้งนี้ รวมทั้งทบทวนหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ</p> <p>2. ให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษา การจัดเมนูอาหารด้วยตนเองให้สอดคล้องกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยใช้ใบความรู้ที่ 2</p>

ครั้งที่	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
4 (ต่อ)	<p>-ให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงพลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละประเภท</p> <p>-ให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักในแต่ละสัปดาห์ เพื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรม การบริโภคและการออกกำลังกาย</p>	<p>3.ให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษาตัวอย่างขั้นตอนการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ รวมถึงให้แบบบันทึกขั้นตอนการปรับพฤติกรรมตนเอง โดยใช้แบบวัดที่ 7 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้วางแผนการปรับพฤติกรรมตนเองอย่างมีขั้นตอน ผู้ให้คำปรึกษาใช้การกล่าวเสริมเพื่อให้กำลังใจ และใช้ เทคนิคที่นำมาจากทฤษฎี การวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์ ได้แก่ การเสริมแรง เช่น การชมเชย การควบคุมตนเอง</p> <p>4.การให้คำปรึกษา ในขั้นตอน 1-4 ใช้ระยะเวลา 1-2 สัปดาห์ เพื่อเป็นการให้คำปรึกษาก่อนให้กรณีศึกษาปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการเอง โดยผู้ศึกษาเป็นผู้สังเกต</p>
5 (วันที่ 31 พฤษภาคม 2553)	<p><b>การยุติกระบวนการให้คำปรึกษา</b></p> <p>การให้สัญญาแก่ผู้รับการปรึกษาได้ทราบก่อนยุติการให้คำปรึกษา เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้สรุปสิ่งต่างๆที่ได้จากการได้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไป ก่อนยุติการให้คำปรึกษา มีการสนทนาเล็กน้อยในเรื่องทั่วไป ให้กำลังใจและกล่าวอำลา ระยะเวลาที่ใช้ประมาณ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง</p>	<p>1. สรุปผลการลดน้ำหนัก</p> <p>2.ประเมินพฤติกรรมมารับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนักหลังการให้คำปรึกษา โดยใช้แบบวัดที่ 8</p> <p>3.ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษา และให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภค และการออกกำลังกาย ผู้ให้คำปรึกษากล่าวให้กำลังใจและสัมผัสที่ตัวผู้ให้คำปรึกษา และกล่าวปิดการให้คำปรึกษา</p>

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูล ในเชิงบรรยาย โดยใช้การเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว  
ของกรณีศึกษาแต่ละสัปดาห์ โดยใช้ค่าเฉลี่ยร้อยละ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved