

บทที่ 4

ผลการศึกษา

ในการศึกษาเรื่อง การให้คำปรึกษาตามโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึง 27 มีนาคม พ.ศ. 2547 โดยแบ่งการให้คำปรึกษาเป็น 8 ระยะ ระยะละ 1 สัปดาห์ รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผู้ทำการศึกษาได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษา

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมพื้นฐานและเป้าหมายพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา

ส่วนที่ 3 ผลประเมินการปรับพฤติกรรมด้านจำนวนมื้ออาหาร

ส่วนที่ 4 ผลประเมินการปรับพฤติกรรมด้านประเภทอาหารที่กิน

ส่วนที่ 5 ผลประเมินการปรับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 6 ผลประเมินการปรับพฤติกรรมหลังเสร็จสิ้นแผนการฝึก

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษาเป็นเพศหญิง อายุ 26 ปี 10 เดือน สถานภาพโสด น้ำหนักตัว ณ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2547 ชั่งได้ 74 กิโลกรัม ส่วนสูง 162 เซนติเมตร คำนวณค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ได้ 28.20 กิโลกรัมต่อตารางเมตร สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการบริหารและการจัดการ มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ ปัจจุบันประกอบอาชีพลูกจ้าง พนักงานบริษัทเอกชน เป็นบุตรคนเดียวของครอบครัว ปัจจุบันพักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดาในบ้านส่วนตัว ผู้รับคำปรึกษาไม่มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรังและตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลทุก 2 ปี แต่มีอาการเหนื่อยง่ายหากออกกำลังกายมาก เป็นหวัด ปวดศีรษะและปวดเมื่อยตามร่างกายบ่อย ผู้รับคำปรึกษาเคยออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกและวิ่งร่วมกับกลุ่มเพื่อนในขณะเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย แต่ปัจจุบันไม่ได้ออกกำลังกายแล้วเนื่องจากไม่มีเพื่อนร่วมกิจกรรมออกกำลังกายและเลิกงานดึก

ผู้รับคำปรึกษาเริ่มสนใจการลดน้ำหนักตั้งแต่อายุ 14 ปี โดยซื้อหนังสือเกี่ยวกับการลดน้ำหนักจากร้านขายหนังสือและเมื่ออายุ 15 ปี ได้ทดลองใช้ยาลดน้ำหนักครั้งแรก โดยใช้ต่อเนื่องมาตลอด 10 ปี เปลี่ยนคลินิกลดความอ้วนมากกว่า 10 แห่ง แต่ละแห่งจะใช้ยาลดน้ำหนักต่อเนื่องประมาณ 2 เดือน เมื่อน้ำหนักตัวลดลงจนเป็นที่พอใจจึงหยุดใช้ยาและเมื่อน้ำหนักตัวเพิ่มกลับมาเท่าเดิมจะกลับไปซื้อยาลดน้ำหนักมาใช้อีก นอกจากนี้ผู้รับคำปรึกษาเคยใช้บริการลดไขมันส่วนเกิน ซึ่งโฆษณาว่าสามารถลดไขมันเฉพาะส่วนได้ เสียค่าใช้จ่ายประมาณ 10,000.00 บาทแต่ไม่สามารถลดไขมันหรือลดน้ำหนักได้ตามที่โฆษณา จึงหันกลับมาใช้ยาลดน้ำหนักอีก ในระยะ 5 ปีที่ผ่านมาได้ทดลองใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่โฆษณาว่า สามารถลดน้ำหนักได้ที่วางจำหน่ายในท้องตลาด ได้แก่ ชนิดผงชงดื่มแทนมื้ออาหาร ชนิดเม็ดลดไขมัน ชนิดเม็ดเร่งการเผาผลาญ ชนิดเม็ดสมุนไพรช่วยป้องกันการเปลี่ยนแปลงเป็นไขมันในร่างกาย ชนิดเม็ดขับเหงื่อ ชนิดเม็ดลดการดูดซึมไขมัน พลาสเตอร์ปิดผิวหนังภายนอกเพื่อสลายเซลล์ไขมัน เป็นต้น ผู้รับคำปรึกษาเคยมีพฤติกรรมการล้วงคอให้อาเจียนติดต่อกันหลายเดือนในขณะที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย

ผู้รับคำปรึกษามีความสนใจด้านแฟชั่น ความสวยงาม การแต่งหน้าและการทำผม ชอบเสื้อผ้ารูปแบบทันสมัยและอยากเปิดร้านขายเสื้อผ้าของตนเอง งานอดิเรกที่ชอบทำในเวลาว่างคือเล่นอินเทอร์เน็ต เกมคอมพิวเตอร์และช้อปปิ้ง ผู้รับคำปรึกษามีนิสัยวิตกกังวลเรื่องความอ้วนและน้ำหนักตัวตลอดเวลา มีความสนใจเรื่องการปรับพฤติกรรมตามโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนัก เพราะเชื่อว่าจะช่วยให้น้ำหนักตัวลดได้จริงและมีผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมพื้นฐานและเป้าหมายพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา

พฤติกรรมพื้นฐานของผู้รับคำปรึกษา หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้รับคำปรึกษากระทำอยู่ในปัจจุบันก่อนเข้าร่วมแผนการฝึกการปรับพฤติกรรม ในที่นี้พฤติกรรมพื้นฐาน ได้แก่ พฤติกรรมด้านบวกที่ควรส่งเสริมให้ปฏิบัติบ่อยครั้ง และพฤติกรรมด้านลบที่ควรลดความถี่ในการปฏิบัติเพื่อช่วยให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จ ซึ่งวัดได้โดยใช้แบบสอบถามประการหนึ่ง ประการที่สอง ได้แก่ จำนวนครั้งที่กินอาหารในแต่ละวัน ประการที่สาม ได้แก่ การออกกำลังกาย ซึ่งพิจารณาจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันซึ่งบอกถึงระดับการออกกำลังกาย และประการสุดท้ายคือน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษา

ในการปรับพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษาในครั้งนี้ได้ใช้แผนการฝึกที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น ผู้รับคำปรึกษาจะต้องปรับพฤติกรรมให้มากกว่าหรือต่ำกว่าเส้นฐานแล้วแต่กรณีเพื่อการลดน้ำหนักตามที่ต้องการ การหาพฤติกรรมเส้นฐานช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงพฤติกรรมที่ตนเองกระทำอยู่ในปัจจุบันซึ่งมีผลทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มหรือไม่สามารถลดน้ำหนักตัวได้สำเร็จ

ตาราง 4.1 ความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมด้านบวกและพฤติกรรมด้านลบก่อนแผนการฝึก

พฤติกรรม	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	ร้อยละ
ด้านบวก	72	8	11.11
ด้านลบ	28	26	92.86

จากตาราง 4.1 พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมด้านบวกต่ำมาก คือได้คะแนน 8 คะแนนจากคะแนนเต็ม 72 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 11.11 แสดงว่าผู้รับคำปรึกษาขาดการปฏิบัติพฤติกรรมการกินที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อการลดน้ำหนัก คะแนนพฤติกรรมด้านลบสูงมาก คือได้คะแนน 26 คะแนนจากคะแนนเต็ม 28 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 92.86 แสดงว่าผู้รับคำปรึกษามีนิสัยการกินที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมต่อการลดน้ำหนัก ควรได้รับการปรับปรุงแก้ไข (รายละเอียดของพฤติกรรมด้านบวกและด้านลบก่อนแผนการฝึก แสดงในภาคผนวก ข)

ตาราง 4.2 แบบบันทึกจำนวนครั้งที่กินอาหารเพื่อหาเส้นฐานพฤติกรรม ระหว่างวันที่ 9-14
กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

หัวข้อ	จำนวนครั้ง	
	อาหารหลัก	อาหารว่าง
มื้ออาหาร		
เช้า	6	3
กลางวัน	6	5
เย็น	6	5
นอกมื้อ	-	14
เฉลี่ยวันละ	3	4.5
ระยะเวลา		
0-4 นาที	-	10
5-10 นาที	7	9
11-15 นาที	4	-
16-20 นาที	3	6
มากกว่า 20 นาที	4	2

จากตาราง 4.2 ผลบันทึกจำนวนครั้งที่ผู้รับคำปรึกษา กินอาหาร ระหว่างวันที่ 9-14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 เพื่อหาเส้นฐานพฤติกรรม พบว่า ผู้รับคำปรึกษา กินอาหารหลักครบทุกมื้อ ใช้เวลาในการกินอาหารหลักเฉลี่ย 5-10 นาทีน้อยที่สุด กินอาหารว่างจิบ 27 ครั้ง เฉลี่ยวันละ 4.5 ครั้ง ใช้เวลาในการกินอาหารว่างเฉลี่ย 0-4 นาที น้อยที่สุด

ตาราง 4.3 จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ระหว่างวันที่ 9-14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

ระดับการออกแรง	เวลาที่ใช้ (ชั่วโมง)						รวม
	วันที่ 9	วันที่ 10	วันที่ 11	วันที่ 12	วันที่ 13	วันที่ 14	
1. ระดับพักผ่อน	3	3	5	3	4	7	22
2. ระดับน้อยมาก	12	12	8	8	8	5	53
3. ระดับน้อย	1	1	1	1	2	2	8
4. ระดับปานกลาง	-	-	1	2	-	0.5	3.5
5. ระดับหนัก	-	-	-	-	-	-	-
6. ระดับหนักมาก	-	-	-	-	-	-	-

จากตาราง 4.3 ผลการบันทึกจำนวนชั่วโมงที่ใช้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ระหว่างวันที่ 9-14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 พบว่า ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน โดยออกแรงระดับน้อยมาก ระดับพักผ่อนและระดับน้อย ตามลำดับ ผู้รับคำปรึกษาไม่มีการออกแรงระดับหนัก และระดับหนักมากในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

ช่วงการหาพฤติกรรมพื้นฐานของผู้รับคำปรึกษา ในระยะแรก ชั่งน้ำหนักตัวได้ 74 กิโลกรัม และในระยะที่สอง ชั่งน้ำหนักตัวได้ 74.5 กิโลกรัม ดังนั้นน้ำหนักตัวเฉลี่ยของผู้รับคำปรึกษา ในช่วงหาพื้นฐานพฤติกรรมก่อนเริ่มแผนการฝึกการปรับพฤติกรรม คือ 74.25 กิโลกรัม

การวางเป้าหมายพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา

ในการปรับพฤติกรรมตามแผนการฝึกที่ผู้ทำการศึกษาสร้างขึ้น ได้มีการวางเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาวเพื่อปรับพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนักไว้ ดังนี้

1. ส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมด้านบวกและลดความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมด้านลบ ซึ่งตรวจสอบได้จากการตอบแบบสอบถามเพื่อประเมินความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรม
 2. กินอาหารหลักวันละ 3 มื้อ ไม่กินอาหารว่างระหว่างมื้อ จากพฤติกรรมเส้นฐานที่กินอาหารหลักวันละ 3 มื้อ และกินอาหารว่างเฉลี่ย 4.5 ครั้งต่อวัน โดยกินอาหารให้ถูกต้องตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ
 3. ออกกำลังกายในระดับหนักขึ้นไปในแต่ละวัน จากพฤติกรรมเส้นฐานที่ไม่มีการออกกำลังกายในระดับหนักขึ้นไปในแต่ละวัน
 4. ลดน้ำหนักลง 5 กิโลกรัมเมื่อสิ้นสุดโครงการแผนการฝึก
- สำหรับการวางเป้าหมายที่อยู่ในกิจกรรม “ปรับพฤติกรรม” ได้มีการดำเนินการตามลำดับดังตาราง 4.4

ตาราง 4.4 เป้าหมายพฤติกรรมด้านบวกเพื่อการลดน้ำหนัก

ขั้นตอนการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์	พฤติกรรมที่พึงประสงค์
1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ประสงค์จะปรับเปลี่ยนด้านบวก	1. กินอาหารวันละ 3 มื้อเพื่อลดน้ำหนัก
2. สังเกตพฤติกรรมทำเสถียร (Baseline Data)	2. ปัจจุบันกินอาหารหลักวันละ 3 มื้อ อาหารว่างวันละ 4.5 มื้อ
3. ตั้งเป้าหมายพฤติกรรม (Behavioral Goal)	3. กินอาหารหลักวันละ 3 มื้อ ไม่กิน อาหารว่างระหว่างมื้อและลดน้ำหนัก ได้ 5 กิโลกรัม
4. เลือกสิ่งเสริมแรง/รางวัล สร้างเงื่อนไข การตอบสนองที่ได้รับการเสริมแรง	4. ชมตนเองเมื่อสามารถลดอาหาร จุกจิกระหว่างมื้อได้
5. ให้การเสริมแรงเมื่อสามารถทำพฤติกรรมได้ ใกล้เคียงกับเป้าหมาย	5. ซื้อเสื้อผ้าชุดที่ชอบให้ตนเอง 1 ชุด เมื่อสามารถงดอาหารจุกจิกระหว่าง มื้อและน้ำหนักตัวลดลง
6. ประเมินผลความสำเร็จและความล้มเหลว	6. สามารถงดอาหารจุกจิก กินวันละ 3 มื้อ และน้ำหนักตัวค่อย ๆ ลดลง ถ้าทำสำเร็จ ลาพักร้อนเพื่อพักผ่อน ที่บ้าน เมื่อสามารถกินอาหารตรง เวลาวันละ 3 มื้อ และลดน้ำหนักได้ 5 กิโลกรัม
7. ประเมินผลซ้ำใหม่เป็นครั้งคราว	7. รักษาน้ำหนักตัวที่ลดลงได้หรือ สามารถลดน้ำหนักตัวลงได้อีก
8. ติดตามผล	8. ชวนเพื่อนที่ต้องการลดน้ำหนักมา ร่วมลดน้ำหนักด้วย

จากตาราง 4.4 ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการกินอาหารไม่ตรงเวลา กินจุบจิบและไม่ออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมพื้นฐาน และได้ตั้งเป้าหมายพฤติกรรมเป้าประสงค์คือ ลดน้ำหนักให้ได้ 5 กิโลกรัม และเลือกสิ่งเสริมแรงหรือรางวัลเป็นเสื้อผ้าชุดใหม่ 1 ชุด เมื่อสามารถกินอาหารตรงเวลาวันละ 3 มื้อ และน้ำหนักตัวลดลง หากสามารถลดน้ำหนักได้ 5 กิโลกรัมตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ผู้รับคำปรึกษาเลือกการไปเที่ยวพักผ่อนที่ต่างจังหวัดเป็นรางวัล การประเมินผลสำเร็จซ้ำใหม่ โดยดูจากการรักษาน้ำหนักตัวที่ลดลงได้หรือสามารถลดน้ำหนักตัวได้มากกว่าเดิม

จากกิจกรรม “เป้าหมายของฉัน” เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตั้งเป้าหมายและมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น ๆ ก่อให้เกิดความพึงพอใจ ภูมิใจในตนเองและรู้สึกว่าคุณค่า กิจกรรม “เป้าหมายของฉัน” แบ่งเป้าหมายออกเป็น 2 แบบ คือ เป้าหมายระยะสั้น เป็นเป้าหมายที่กระทำได้อย่างต่อเนื่องและเห็นผลในระยะ 1-4 สัปดาห์ และเป้าหมายระยะยาว เป็นเป้าหมายที่กระทำได้อย่างต่อเนื่องและเห็นผลในระยะ 4 สัปดาห์ขึ้นไป

ผู้รับคำปรึกษากำหนดเป้าหมายระยะสั้น 3 เป้าหมาย ได้แก่ กินอาหารที่โต๊ะอาหารเท่านั้น กินผลไม้แทนขนมหวาน และออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ รางวัลที่ให้ตนเองเมื่อสามารถทำตามเป้าหมายได้สำเร็จคือ กล่าวชมตนเองบ่อย ๆ ภาพยนตร์ที่ชอบและตัดผมทรงทันสมัยตามลำดับ สำหรับเป้าหมายระยะยาว ผู้รับคำปรึกษากำหนดเป้าหมายระยะยาว 3 เป้าหมาย ได้แก่ ลดน้ำหนัก 10 กิโลกรัม กินอาหารตรงเวลาวันละ 3 มื้อ และออกกำลังกายทุกวัน หากสามารถกระทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ผู้รับคำปรึกษาจะซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่ เรียนแต่งหน้าและเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อนสนิท ตามลำดับ

จากกิจกรรม “เบนความสนใจ” เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมลูกโซ่ของตนเองที่จบลงด้วยการกินอาหารและหาทางตัดพฤติกรรมลูกโซ่ดังกล่าว โดยใช้กิจกรรมอื่น ๆ ที่ตนเองสนใจทำแทนเมื่อรู้สึกหิวหรืออยากกินอาหารก่อนมื้ออาหาร

ตาราง 4.5 พฤติกรรมลูกโซ่ที่จบลงด้วยการกินอาหารและกิจกรรมที่ทำแทนเพื่อตัดพฤติกรรมลูกโซ่

พฤติกรรมลูกโซ่ที่จบลงด้วยการกินอาหาร	กิจกรรมอื่นที่ทำแทน
1. กลับถึงบ้าน กินขนมก่อนมื้ออาหารเย็น	1. โทรศัพท์คุยกับเพื่อน
2. เห็นชั้นวางขนม จะเดินไปหยิบขนมทุกครั้ง	2. ดูโทรทัศน์ในห้องนอน
3. หยิบขนมมากินทุกครั้งที่นั่งเล่นที่โต๊ะอาหาร	3. ขับรถเล่น
	4. อ่านหนังสือ
	5. เล่นอินเทอร์เน็ต

จากตาราง 4.5 ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมลูกโซ่ที่จบลงด้วยการกินอาหาร 3 พฤติกรรม ได้แก่ เมื่อกลับถึงบ้านจะกินขนมก่อนถึงเวลาอาหารเย็น มักจะเดินไปหยิบขนมจากชั้นวางขนมเสมอ และทุกครั้งที่นั่งเล่นที่โต๊ะอาหารจะหยิบขนมมากินด้วย ดังนั้นจึงเลือกกิจกรรมอื่นมาทำแทนเพื่อตัดพฤติกรรมลูกโซ่เหล่านี้ ได้แก่ โทรศัพท์คุยกับเพื่อน ดูโทรทัศน์ในห้องนอน ขับรถเล่น อ่านหนังสือและเล่นอินเทอร์เน็ต

ส่วนที่ 3 ผลประเมินการปรับพฤติกรรมด้านจำนวนมื้ออาหาร

การปรับพฤติกรรมด้านจำนวนมื้ออาหารเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดการฝึกตนเองให้เกิดการอดทนรอคอยจนกว่าจะถึงมื้ออาหารหลักและงดกินอาหารจุบจิบ เป็นการปรับพฤติกรรมด้านนิสัยการกินและช่วยให้สามารถควบคุมปริมาณอาหารที่กินได้ง่ายขึ้น การปรับพฤติกรรมดังกล่าวเริ่มจากระยะที่ 3 ถึงระยะที่ 8 ของการศึกษา หรือระหว่างวันที่ 15 กุมภาพันธ์ ถึง 27 มีนาคม พ.ศ. 2547

ตาราง 4.6 จำนวนวันที่กินเฉพาะอาหารมือหลัก 3 มือ ตั้งแต่วันที่ 15 กุมภาพันธ์ ถึง 27 มีนาคม พ.ศ. 2547

ระยะที่	ระหว่างวันที่	จำนวนวันที่กินเฉพาะอาหารมือหลัก 3 มือ
3	สัปดาห์ที่ 1 (15 กุมภาพันธ์ – 21 กุมภาพันธ์)	5
4	สัปดาห์ที่ 2 (22 กุมภาพันธ์ – 28 กุมภาพันธ์)	4
5	สัปดาห์ที่ 3 (29 กุมภาพันธ์ – 6 มีนาคม)	5
6	สัปดาห์ที่ 4 (7 มีนาคม – 13 มีนาคม)	7
7	สัปดาห์ที่ 5 (14 มีนาคม – 20 มีนาคม)	7
8	สัปดาห์ที่ 6 (21 มีนาคม – 27 มีนาคม)	7

จากตาราง 4.6 กิจกรรม “อดทนรอคอย” เริ่มตั้งแต่วันที่ 15 กุมภาพันธ์จนเสร็จสิ้นแผนการฝึก โดยให้บันทึกจำนวนวันที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถอดทนรอคอย กินเฉพาะอาหารมือหลัก 3 มือ และไม่กินอาหารว่างจวบจนระหว่างมือได้ ผลประเมินการปรับพฤติกรรมพบว่า ขณะอยู่ในช่วงการปรับพฤติกรรมเพื่อฝึกตนเองให้กินเฉพาะอาหารมือหลักและงดกินอาหารว่างจวบจน ผู้รับคำปรึกษาสามารถทำได้ดี โดยสามารถกินเฉพาะอาหารมือหลักวันละ 3 มือได้ตลอด 3 ระยะสุดท้าย

กิจกรรมต่อมาจึงให้ผู้รับคำปรึกษาเริ่มบันทึกจำนวนครั้งและระยะเวลาที่ใช้ในการกินอาหารแต่ละมือทั้งอาหารหลักและอาหารว่าง กิจกรรมนี้เริ่มตั้งแต่วันที่ 18 กุมภาพันธ์ ถึง 27 มีนาคม พ.ศ. 2547 ผลการบันทึกจำนวนครั้งและระยะเวลาที่ใช้ในการกินอาหารแต่ละมื่อดังแสดงในตาราง 4.7

All rights reserved

ตาราง 4.7 แบบบันทึกจำนวนครั้งและระยะเวลาที่ใช้ในการกินอาหาร ระหว่างวันที่ 18 กุมภาพันธ์ ถึง 27 มีนาคม พ.ศ. 2547

หัวข้อ	จำนวนครั้ง	
	อาหารหลัก	อาหารว่าง
มื้ออาหาร		
เช้า	39	-
กลางวัน	39	-
เย็น	39	-
นอกมื้อ	-	7
เฉลี่ยวันละ	3	0.18
ระยะเวลา		
0-4 นาที	-	-
5-10 นาที	23	3
11-15 นาที	22	2
16-20 นาที	42	2
มากกว่า 20 นาที	30	-

จากตาราง 4.7 ผลการบันทึกจำนวนครั้งและระยะเวลาที่ใช้ในการกินอาหารแต่ละมื้อ ระหว่างวันที่ 18 กุมภาพันธ์ ถึง 27 มีนาคม พ.ศ. 2547 พบว่า ผู้รับคำปรึกษากินอาหารมื้อหลักครบ ทุกมื้อ ใช้เวลาในการกินอาหารมื้อหลักเฉลี่ย 16-20 นาที บ่อยที่สุด กินอาหารว่างจิบ 7 ครั้ง เฉลี่ยวันละ 0.18 ครั้ง ใช้เวลาในการกินอาหารว่างเฉลี่ย 5-10 นาที บ่อยที่สุด

All rights reserved

ส่วนที่ 4 ผลประเมินการปรับพฤติกรรมด้านประเภทอาหารที่กิน

การปรับพฤติกรรมด้านประเภทอาหารที่กินเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักได้ อาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักช่วยในการปรับนิสัยการกินและช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับพลังงานจากอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง ผู้รับคำปรึกษามันที่กินอาหารที่กินในแต่ละมื้อ จากนั้นให้คะแนนอาหารที่ตนเองกินตามคะแนนกลุ่มอาหารซึ่งแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

อาหารกลุ่มที่หนึ่ง ได้ 0 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ผู้รับคำปรึกษาควรลดหรือหลีกเลี่ยงเนื่องจากให้พลังงานสูงมาก เช่น น้ำมันพืช ไขมันจากสัตว์ เค้ก ขนมหวาน อาหารทอด เป็นต้น

อาหารกลุ่มที่สอง ได้ 1 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานสูงควรหลีกเลี่ยงหรือกินแต่เพียงเล็กน้อย เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ขนมปังขาว ผลิตภัณฑ์จากแป้ง เป็นต้น

อาหารกลุ่มที่สาม ได้ 2 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานพอสมควร มีสารอาหารต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักหากกินในปริมาณที่เหมาะสม เช่น ธัญพืชต่าง ๆ ข้าวกล้อง เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เป็นต้น

อาหารกลุ่มที่สี่ ได้ 3 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานน้อย มีสารอาหารต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก เช่น ผลไม้รสไม่หวาน ผักสดต่าง ๆ อาหารที่ไม่ใช้ไขมัน นมพร่องมันเนย เป็นต้น

ตาราง 4.8 คະแนนอาหารที่กินในแต่ละวัน ระหว่างวันที่ 18 กุมภาพันธ์ ถึง 27 มีนาคม พ.ศ. 2547

วันที่	คະแนนเต็ม	คະแนนกลุ่มอาหาร				รวม	ค่าเฉลี่ย ร้อยละ
		กลุ่ม 1	กลุ่ม 2	กลุ่ม 3	กลุ่ม 4		
		0 คະแนน	1 คະแนน	2 คະแนน	3 คະแนน		
18 กุมภาพันธ์	21	0	1	4	6	11	52.38
19 กุมภาพันธ์	21	0	3	2	3	8	38.10
20 กุมภาพันธ์	21	0	3	0	3	6	28.57
21 กุมภาพันธ์	24	0	1	2	9	12	50.00
22 กุมภาพันธ์	24	0	1	0	9	10	41.67
23 กุมภาพันธ์	15	0	1	0	12	13	86.67
24 กุมภาพันธ์	24	0	0	2	15	17	70.83
25 กุมภาพันธ์	24	0	1	0	6	7	29.17
26 กุมภาพันธ์	15	0	0	4	6	10	66.67
27 กุมภาพันธ์	21	0	2	0	9	11	52.38
28 กุมภาพันธ์	24	0	1	6	9	16	66.67
29 กุมภาพันธ์	24	0	1	2	12	15	62.50
1 มีนาคม	30	0	2	2	9	13	43.33
2 มีนาคม	24	0	1	4	6	11	45.83
3 มีนาคม	24	0	1	2	6	9	37.50
4 มีนาคม	30	0	1	2	6	9	30.00
5 มีนาคม	24	0	2	4	6	12	50.00
6 มีนาคม	21	0	1	2	6	9	42.86
7 มีนาคม	15	0	1	4	6	11	73.33
8 มีนาคม	15	0	0	2	9	11	73.33
9 มีนาคม	9	0	0	2	6	8	88.89
10 มีนาคม	9	0	1	4	0	8	55.56
11 มีนาคม	15	0	2	4	3	9	60.00

ตาราง 4.8 (ต่อ)

วันที่	คะแนนเต็ม	คะแนนกลุ่มอาหาร				รวม	ค่าเฉลี่ย ร้อยละ
		กลุ่ม 1	กลุ่ม 2	กลุ่ม 3	กลุ่ม 4		
		0 คะแนน	1 คะแนน	2 คะแนน	3 คะแนน		
12 มีนาคม	12	0	2	2	3	7	58.33
13 มีนาคม	12	0	1	2	3	6	50.00
14 มีนาคม	9	0	1	0	6	7	77.78
15 มีนาคม	15	0	1	4	3	8	53.33
16 มีนาคม	18	0	3	2	3	8	44.44
17 มีนาคม	12	0	0	0	9	9	75.00
18 มีนาคม	12	0	0	0	6	6	50.00
19 มีนาคม	12	0	0	2	9	11	91.67
20 มีนาคม	12	0	1	0	6	7	58.33
21 มีนาคม	12	0	0	2	9	11	91.67
22 มีนาคม	12	0	2	0	3	5	41.67
23 มีนาคม	15	0	1	2	9	12	80.00
24 มีนาคม	15	0	3	2	3	8	53.33
25 มีนาคม	18	0	1	4	6	11	61.11
26 มีนาคม	12	0	2	0	6	8	66.67
27 มีนาคม	12	0	1	2	6	9	75.00

จากตาราง 4.8 การปรับพฤติกรรมด้านประเภทอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก พบว่า ผู้รับคำปรึกษาได้คะแนนอาหารที่กินในแต่ละวันสูงสุด ร้อยละ 91.67 และต่ำสุด ร้อยละ 28.57 คะแนนอาหารรวมตลอดแผนการฝึกได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 58.32 แสดงให้เห็นว่า อาหารที่ ผู้รับคำปรึกษาเลือกกินส่วนใหญ่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

ส่วนที่ 5 ผลประเมินการปรับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

ผู้รับคำปรึกษาตั้งเป้าหมายพฤติกรรมที่ต้องการทำให้สำเร็จ คือ ลดน้ำหนัก 5 กิโลกรัม และเพื่อให้กระทำตามพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ ผู้รับคำปรึกษาได้กำหนดเป้าหมาย ระยะสั้นและเป้าหมายระยะยาวไว้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงให้ผู้รับคำปรึกษาทำการ บันทึกประเภทการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ปฏิบัติจริง ระยะเวลาที่พักและระยะทางที่ใช้ในการ ออกกำลังกาย ระหว่างวันที่ 7-27 มีนาคม พ.ศ. 2547

ตาราง 4.9 ผลบันทึกการออกกำลังกาย ระหว่างวันที่ 7-27 มีนาคม พ.ศ. 2547

ระยะที่	วันที่	ประเภทการออกกำลังกาย	เวลาปฏิบัติจริง (นาที)	เวลาพัก (นาที)	ระยะทาง (กิโลเมตร)
6 ออกกำลังกาย	7	ปั่นจักรยาน	20	10	5.0
	8	ปั่นจักรยาน	25	10	7.0
	9	-	-	-	-
	10	-	-	-	-
	11	ปั่นจักรยาน	20	15	5.5
	12	ปั่นจักรยาน	20	5	5.5
	13	ปั่นจักรยาน	30	10	7.5
7	14	ปั่นจักรยาน	30	-	7.0
7 แรงสนับสนุน	15	-	-	-	-
	16	ปั่นจักรยาน	35	-	8.0
	17	-	-	-	-
	18	ปั่นจักรยาน	35	-	7.0
	19	-	-	-	-
	20	ปั่นจักรยาน	25	-	6.0

ตาราง 4.9 (ต่อ)

ระยะที่	วันที่	ประเภทการออกกำลังกาย	เวลาปฏิบัติจริง (นาที)	เวลาพัก (นาที)	ระยะทาง (กิโลเมตร)
8 สรุปผล	21	ปั่นจักรยาน	35	-	7.0
	22	ปั่นจักรยาน	35	-	7.2
	23	-	-	-	-
	24	-	-	-	-
	25	ปั่นจักรยาน	30	-	6.8
	26	ปั่นจักรยาน	40	-	8.0
	27	-	-	-	-

จากตาราง 4.9 ผลบันทึกการออกกำลังกาย พบว่า ภายหลังจากปรับพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมออกกำลังกายในระดับหนักขึ้นได้เพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับเส้นฐานพฤติกรรมก่อนแผนการฝึก โดยเลือกการออกกำลังกายประเภทการปั่นจักรยานอยู่กับที่ โดยออกกำลังกายเฉลี่ย 4 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในการออกกำลังกายระหว่าง 20–40 นาที ในระยะที่ 6 ซึ่งเป็นระยะแรกของการออกกำลังกาย ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกายได้เฉลี่ยครั้งละ 25 นาที และหยุดพัก 10 นาที ระยะทางเฉลี่ยที่ปั่นจักรยานได้คือ 6 กิโลเมตร ในระยะที่ 7 และระยะที่ 8 ผู้รับคำปรึกษาสามารถออกกำลังกายได้ต่อเนื่องนานขึ้นโดยไม่หยุดพัก ออกกำลังกายได้เฉลี่ยครั้งละ 35 นาทีและปั่นจักรยานได้ระยะทางเฉลี่ย 7 กิโลเมตรต่อครั้ง

ส่วนที่ 6 ผลประเมินการปรับพฤติกรรมหลังเสร็จสิ้นแผนการฝึก

หลังเสร็จสิ้นแผนการฝึกการปรับพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนัก ผู้รับคำปรึกษาได้ตอบแบบสอบถามเพื่อประเมินความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรม โดยใช้แบบสอบถามชุดเดิม ซึ่งแบ่งแบบสอบถามเป็นพฤติกรรมด้านบวก จำนวน 18 ข้อ และพฤติกรรมด้านลบ จำนวน 7 ข้อ รวม 25 ข้อ ความถี่ในการปฏิบัติแบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยเลย นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อย และทุกครั้ง ให้คะแนน 0-4 คะแนน ตามลำดับ

ตาราง 4.10 ความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมด้านบวกและพฤติกรรมด้านลบหลังแผนการฝึก

พฤติกรรม	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	ร้อยละ
ด้านบวก	72	38	52.78
ด้านลบ	28	15	53.57

จากตาราง 4.10 ผลการตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมด้านบวกปานกลาง คือได้คะแนน 38 คะแนนจาก 72 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 52.78 แสดงว่า ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการกินอาหารที่เหมาะสมต่อการลดน้ำหนักในระดับปานกลาง คะแนนพฤติกรรมด้านลบปานกลาง คือได้คะแนน 15 คะแนนจาก 28 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 53.57 แสดงว่า ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่เหมาะสมกับการลดน้ำหนักในระดับปานกลาง (รายละเอียดของพฤติกรรมด้านบวกและด้านลบหลังแผนการฝึก แสดงในภาคผนวก ข)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

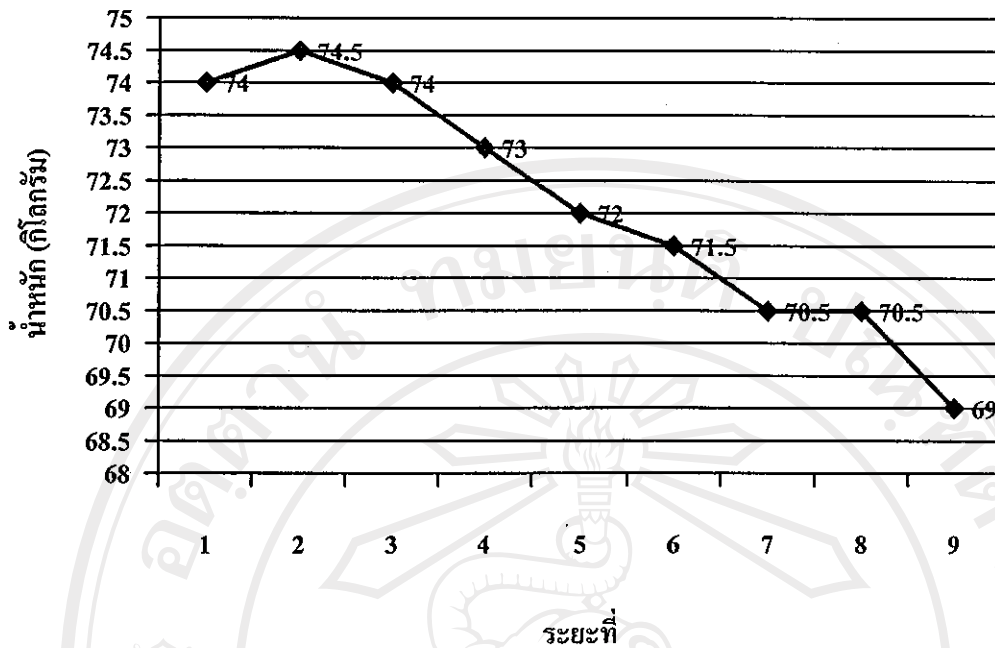
All rights reserved

๑
641-563

๒ 152 ก

เลขหมู่.....

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ภาพ 4.1 กราฟแสดงผลการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว

จากภาพ 4.1 ผลการชั่งน้ำหนักโดยใช้เครื่องชั่งน้ำหนักที่ได้รับการรับรองมาตรฐานจากพาณิชย์จังหวัดเครื่องเดียวกันตลอดระยะเวลาให้คำปรึกษา ทำการชั่งน้ำหนักระยะละ 1 ครั้ง ผู้รับคำปรึกษาสวมเสื้อผ้าชุดเดียวกันและทำการชั่งน้ำหนักตอนเช้าก่อนกินอาหารเช้า พบว่า ในระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 2 ซึ่งเป็นระยะหาเส้นฐานพฤติกรรมก่อนการปรับพฤติกรรม ผู้รับคำปรึกษาน้ำหนักตัวเพิ่มจาก 74 กิโลกรัมเป็น 74.5 กิโลกรัม ค่าเฉลี่ยน้ำหนักในระยะหาเส้นฐานพฤติกรรมก่อนการปรับพฤติกรรม คือ 74.25 กิโลกรัม ในระยะที่ 3 ถึงระยะที่ 5 ซึ่งเป็นระยะการปรับพฤติกรรมด้านจำนวนมื้ออาหารและประเภทอาหารที่กิน ผู้รับคำปรึกษาลดน้ำหนักลงได้ระยะละ 1 กิโลกรัมเท่า ๆ กัน เมื่อเข้าสู่ระยะที่ 6 ซึ่งเป็นระยะที่ผู้รับคำปรึกษาเริ่มออกกำลังกาย น้ำหนักตัวลดลง 0.5 กิโลกรัมและลดลง 1 กิโลกรัมในระยะที่ 7 หลังจากนั้นน้ำหนักตัวคงที่ที่ 70.5 กิโลกรัม จนเสร็จสิ้นแผนการฝึก ภายหลังเสร็จสิ้นแผนการปรับพฤติกรรมเป็นช่วงติดตามผลหลังแผนการฝึก 2 สัปดาห์ (หมายเลข 9) ปรากฏว่า ผู้รับคำปรึกษาน้ำหนักตัวลดลงเหลือ 69 กิโลกรัม ดังนั้น ผู้รับคำปรึกษาสามารถลดน้ำหนักตัวได้รวมทั้งสิ้น 5.25 กิโลกรัม คำนวณค่าดัชนีมวลกายภายหลังเสร็จสิ้นแผนการฝึกได้ 26.29 กิโลกรัมต่อตารางเมตร