

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษารายบุคคล (Case Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของผู้ที่เป็นโรคอ้วน

#### ประชากร

การศึกษานี้เป็นการศึกษารายบุคคล (Case Study) ซึ่งผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนัก 104 กิโลกรัม เพศหญิง อายุ 30 ปี ส่วนสูง 154 เซนติเมตร มีค่าดัชนีผลต่างความสูงและน้ำหนักหรือค่าHWDI เท่ากับ 50 ซึ่งอยู่ในกลุ่มอ้วนอันตราย (ศักดิ์พรุ่งล้ำภูและคณะ, 2545)

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ผู้ศึกษาได้ใช้หลักการให้คำปรึกษาควบคู่กับการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีดังนี้คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ อาชีพ การศึกษา สถานภาพโสด งานอดิเรก ลักษณะการทำงาน โรคประจำตัว น้ำหนัก ส่วนสูง การออกกำลังกาย วิธีการลดน้ำหนัก และเป้าหมายในการลดน้ำหนักครั้งนี้

2. แบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัว เพื่อประเมินเส้นฐานพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา โดยเป็นคำถามเพื่อประเมินความถี่ในการปฏิบัติ แบบสอบถามชุดนี้ใช้ถามกิจกรรมต่างๆ ก่อนการให้คำปรึกษาและหลังจากเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษา

3. รายการอาหารตามความต้องการพลังงานตามวัย

4. ตารางกำหนดกิจกรรมต่างๆสำหรับผู้รับคำปรึกษาตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์

5. สมุดจดบันทึกประจำวันของผู้รับคำปรึกษา เพื่อจดบันทึกรายละเอียดของอาหารและเครื่องดื่มประจำวัน

6. แบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักทุกสัปดาห์

7. เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ได้มาตรฐานและมีการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การศึกษาครั้งนี้
2. เครื่องชั่งน้ำหนัก ซึ่งได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด ตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนักด้วยค้อนน้ำหนักมาตรฐานก่อนการชั่งน้ำหนัก

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์โดยแบ่งการให้คำปรึกษาเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เก็บข้อมูลส่วนบุคคล ประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย แจกวัสดุประสงค์ของการให้คำปรึกษา อธิบายแผนกิจกรรมการลดความน้ำหนักให้ความรู้และการปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ แนะนำอาหารที่ขัดหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ แบบบันทึกรายละเอียดอาหารประจำวันและแบบบันทึกการออกกำลังกาย
2. การสำรวจปัญหา ตั้งเป้าหมายการลดน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษา ศึกษาปัญหาการลดน้ำหนักที่เคยเกิดขึ้น หากิจกรรมเบนความสนใจให้ความรู้ในการดูแลตนเอง
3. การเข้าใจปัญหา ร่วมกันหาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น แนะนำวิธีการดูแลตนเองหาวิธีการปรับการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก
4. การวางแผนการแก้ปัญหา ตั้งเป้าหมายของตนเองว่าต้องการลดน้ำหนักอาทิตย์ละกี่กิโลกรัมให้กรณีศึกษาจัดรายการอาหารด้วยตนเองให้สอดคล้องกับโภชนบัญญัติ 9 ประการให้ใบความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก
5. การยุติกระบวนการให้คำปรึกษา สรุปผลการลดน้ำหนัก ประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายหลังการให้คำปรึกษา ภายหลัง 1 เดือนติดตามผลการให้คำปรึกษา หลังจบการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาในขั้นตอนที่ 1- 4 ใช้ระยะเวลา 1- 2 สัปดาห์ เพื่อเป็นการให้คำปรึกษาก่อนให้กรณีศึกษาปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการเอง โดยผู้ศึกษาเป็นผู้สังเกตมีการจดบันทึกอาหารที่รับประทานทุกวัน และบันทึกการออกกำลังกายซึ่งระบุชนิดของการออกกำลังกายซึ่งระบุชนิดของการออกกำลังกาย ระยะเวลาการออกกำลังกาย มีการชั่งน้ำหนักเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลของน้ำหนักที่ลดลงหรือเพิ่มขึ้น

ทุกสัปดาห์และประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายตลอดระยะเวลาการเก็บข้อมูลทุกสัปดาห์เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

การแปลผลคะแนนพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวก่อนและหลังการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งเป็นพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารจำนวน 15 ข้อ ด้านบวก 11 ข้อ ด้านลบ 4 ข้อ ด้านการดื่มเครื่องดื่มจำนวน 4 ข้อ ด้านบวก 2 ข้อ ด้านลบ 2 ข้อ ด้านการออกกำลังกายจำนวน 5 ข้อ ด้านบวก 5 ข้อและการปฏิบัติตัวจำนวน 11 ข้อ ด้านบวก 6 ข้อ ด้านลบ 5 ข้อ นำคะแนนที่ได้แยกด้านบวกและด้านลบแล้วนำมาหาค่าเฉลี่ยในแต่ละด้านดังนี้

พฤติกรรมด้านบวกต่ำ 0 – 50 % หมายถึง พฤติกรรมการปฏิบัติตัวที่ไม่เหมาะสมกับการลดน้ำหนักควรได้รับการปรับปรุงแก้ไขและส่งเสริมให้ปฏิบัติในด้านบวกเพิ่มมากขึ้น

พฤติกรรมด้านบวกสูง 51 – 100 % หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตัวที่ดีเหมาะสมกับการลดน้ำหนักสมควรส่งเสริมให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

พฤติกรรมด้านลบต่ำ 0 – 50 % หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตัวที่ดีเหมาะสมกับการลดน้ำหนักสมควรส่งเสริมให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

พฤติกรรมด้านลบสูง 51 – 100 % หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตัวที่ไม่เหมาะสมกับการลดน้ำหนักควรได้รับการปรับปรุงแก้ไขและส่งเสริมให้ปฏิบัติในด้านบวกเพิ่มมากขึ้น

กิจกรรม “บันทึกอาหาร” เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาระบุประเภทอาหารที่กินในแต่ละวันตามกลุ่มอาหารในใบงาน “บันทึกอาหาร” และเกณฑ์การให้คะแนนของ มนชยา พลอยเลื่อมแสง (2547) ซึ่งแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

อาหารกลุ่มที่หนึ่ง ได้ 0 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ผู้รับคำปรึกษาควรงดหรือหลีกเลี่ยง เนื่องจากให้พลังงานสูงมาก เช่น น้ำมันพืช ไขมันจากสัตว์ เค็ม น้ำอัดลม ขนมหวาน อาหารทอด เป็นต้น

อาหารกลุ่มที่สอง ได้ 1 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานสูงควรหลีกเลี่ยงหรือรับประทานแต่เพียงเล็กน้อย เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ขนมปังขาว ผลิตภัณฑ์จากแป้ง เป็นต้น

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

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

การแปลผลคะแนนแบ่งเป็น 4 ระดับ (মনখ্যা পলয়লীমসং , 2547) ได้แก่

คะแนน 0 – 7.49 คิดเป็น 0 – 25% “ควรปรับปรุง” หมายถึง อาหารที่รับประทาน ไม่เหมาะสมกับการลดน้ำหนักมากที่สุด

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

คะแนน 15.00 – 22.49 คิดเป็น 51 – 75% “ดี” หมายถึง อาหารที่รับประทาน ส่วนใหญ่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

คะแนน 22.50 – 30.00 คิดเป็น 76 – 100% “ดีมาก” หมายถึง อาหารที่รับประทาน เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

### การพิทักษ์สิทธิ

ผู้ศึกษาได้ชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของกรณีศึกษา ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและขอความร่วมมือจากกรณีศึกษาในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแจ้งให้ทราบถึงสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษารั้งนี้ กรณีศึกษา สามารถขอยกเลิกการร่วมโครงการนี้โดยไม่เกิดผลเสียหายต่อกรณีศึกษาไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น เมื่อกรณีศึกษาตกลงให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและลงชื่อในเอกสารพิทักษ์สิทธิแล้ว ผู้ศึกษาจึงเริ่มเก็บข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการบรรยายข้อมูลส่วนบุคคลและการหาค่าเฉลี่ย การแจกแจงความถี่ และการเขียนกราฟการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว