

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนแผนกอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย ที่เป็นโรคอ้วน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1-3 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 แผนกอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย ที่มีน้ำหนักเมื่อเทียบกับส่วนสูงได้ค่าตั้งแต่ +3SD ขึ้นไป ซึ่งถือว่าเป็นโรคอ้วน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542) จำนวน 12 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1-3 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 แผนกอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย ที่มีน้ำหนักเมื่อเทียบกับส่วนสูงได้ค่าตั้งแต่ +3 SD ขึ้นไป ซึ่งถือว่าเป็นโรคอ้วน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542) และการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มาโดยรับผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการให้คำปรึกษามีจำนวน 7 คน

เครื่องมือที่ใช้

เครื่องมือที่ใช้มี 4 ประเภท คือ

1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลเบื้องต้นของผู้รับคำปรึกษาที่ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้าตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไป และใช้เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษา ซึ่งแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 ข้อมูลด้านการรับประทานอาหาร

การตรวจสอบคุณภาพแบบสัมภาษณ์ข้อมูลเบื้องต้นของผู้รับคำปรึกษา

ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสัมภาษณ์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่เป็นโรคอ้วนในคณะวิชาบริหารธุรกิจ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย จำนวน 2 คน นำไปปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องก่อนนำมาใช้

2. แบบบันทึกกิจกรรม ซึ่งผู้ศึกษาสร้างขึ้นเพื่อใช้บันทึกกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงของผู้รับคำปรึกษา แบบบันทึกอาหารประจำวัน แบบบันทึกการออกกำลังกาย และใบงานเป้าหมายของวัน

การตรวจสอบคุณภาพแบบบันทึกกิจกรรม

ตรวจสอบความเหมาะสมแบบบันทึกโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ทำการตรวจสอบความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่เป็นโรคอ้วนในคณะวิชาบริหารธุรกิจ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย จำนวน 2 คน แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องก่อนนำไปใช้

3. เครื่องชั่งน้ำหนัก ซึ่งเป็นเครื่องชั่งน้ำหนักที่ได้มาตรฐานผ่านการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด และทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องชั่งน้ำหนักดังนี้

ตรวจสอบความถูกต้อง โดยใช้ตุ้มน้ำหนักมาตรฐานทดลองชั่งทั้งก่อนชั่งและเมื่อชั่งน้ำหนักผ่านไปแล้วทุก ๆ 3 คน

การหาความแม่นยำ โดยชั่งน้ำหนักของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่อ้วนอย่างละ 1 คน คนละ 10 ครั้ง นำค่าที่ได้มาหาสัมประสิทธิ์ความแปรปรวน (Coefficient Variation) ซึ่งได้ค่าเท่ากับ 0.87 (ค่าสัมประสิทธิ์ความแปรปรวน = $\frac{SD}{\bar{X}} \times 100 = \leq 10\%$) (สุรินทร์ ขนาบศักดิ์ และคณะ, 2541)

4. เครื่องวัดส่วนสูง เป็นเครื่องวัดส่วนสูงที่มีตรารับรองจากพาณิชย์จังหวัด และได้ทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องวัดส่วนสูงดังนี้

ตรวจสอบความถูกต้อง ด้วยการวัดโดยใช้ตลับเมตรซึ่งมีตรารับรองมาตรฐานของกระทรวงพาณิชย์

การหาความแม่นยำ โดยการวัดส่วนสูงของนักเรียนชาย หญิงอย่างละ 1 คน ๆ ละ 10 ครั้ง นำค่าที่ได้มาหาสัมประสิทธิ์ความแปรปรวน (Coefficient Variation) ซึ่งได้ค่าเท่ากับ 0.92 (ค่าสัมประสิทธิ์ความแปรปรวน = $\frac{SD}{\bar{X}} \times 100 = \leq 10\%$) (สุรินทร์ ขนาบศักดิ์ และคณะ, 2541)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับวิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง ปลอดภัย หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และแนวทางการปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพดี นำมาสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษา ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมให้คำปรึกษา 8 กิจกรรม และคู่มือการให้คำปรึกษา

2. ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาโดยการวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนัก นำไปเปรียบเทียบกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) ได้ค่าตั้งแต่ +3SD ขึ้นไป พร้อมทั้งถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อการลดน้ำหนัก มีผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 7 คน

3. สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเพื่อรวบรวมข้อมูลทั่วไป โดยคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ชื่อ สกุล เพศ อายุ ระดับการศึกษา ที่พักอาศัยระหว่างเรียน การเดินทางมาเรียน ระยะทางจากที่พักถึงสถานศึกษา จำนวนเงินที่ได้รับต่อวัน ข้อมูลด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ การตรวจสุขภาพและผลการตรวจโรคประจำตัว การเจ็บป่วย การกินยาลดน้ำหนัก การออกกำลังกาย และกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ ข้อมูลด้านการรับประทานอาหาร จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ การรับประทานอาหาร แหล่งที่มาของอาหาร เวลาที่รับประทานอาหารมื้อสุดท้ายในแต่ละวัน อาหาร ขนมห และเครื่องดื่มที่ชอบรับประทานมากที่สุด

4. ดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล จำนวน 8 ระยะ (ระยะละ 1 สัปดาห์) ดำเนินการให้คำปรึกษาในวันที่ 8 มีนาคม - 3 พฤษภาคม 2547 ทุกระยะของการให้คำปรึกษา จะทำการบันทึกส่วนสูงและน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษาเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลง และให้ผู้รับคำปรึกษากินอาหารที่รับประทานลงในแบบบันทึกอาหารประจำวันทุกวันตั้งแต่ระยะที่ 1-8 เพื่อประเมินผลการปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร และบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวันตั้งแต่ระยะที่ 4-8 เพื่อส่งเสริมให้มีการใช้พลังงานจากอาหารเพิ่มขึ้น

กิจกรรมให้คำปรึกษาประกอบด้วย

ระยะที่ 1 กิจกรรมเล่าสู่กันฟัง ดำเนินการโดยการสัมภาษณ์ข้อมูลเบื้องต้นของผู้รับคำปรึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษาและสร้างความไว้วางใจ พร้อมทั้งให้ผู้รับคำปรึกษายันทึกอาหารที่รับประทานเป็นเวลา 7 วัน เพื่อศึกษาปัญหาด้านการรับประทานอาหาร ซึ่งเป็นพฤติกรรมพื้นฐานในการปรับพฤติกรรม

ระยะที่ 2 กิจกรรมเข้าใจปัญหา เป็นการสรุปปัญหาจากการสัมภาษณ์ และจากแบบบันทึกอาหารประจำวันของผู้รับคำปรึกษายันทึกเป็นเวลา 7 วัน ซึ่งแจ้งให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัวพร้อมทั้งกระตุ้นให้เกิดการแก้ไขปัญหอย่างเหมาะสมด้วยการให้ความรู้เรื่องหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ อาหารลดน้ำหนัก และเรื่องเป้าหมาย จากนั้นร่วมกันกำหนดเป้าหมายในการรับประทานอาหาร โดยให้ผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารหลักครบ 3 มื้อทุกวัน และบันทึกอาหารที่รับประทานในแบบบันทึกอาหารประจำวันเป็นเวลา 7 วัน สำหรับเกณฑ์ที่ใช้ประเมินผลการปรับพฤติกรรมแบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ดีมาก (ปฏิบัติทุกวัน) ดี (ปฏิบัติ 5-6 วัน) พอใช้ (ปฏิบัติ 3-4 วัน) ต้องปรับปรุง (ปฏิบัติน้อยกว่า 3 วัน)

ระยะที่ 3 กิจกรรมสุขภาพดีด้วยอาหารไขมันต่ำเป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้แก่ผู้เข้ารับคำปรึกษาให้ทราบถึงโทษของการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง และแนวทางปฏิบัติในการเลือกอาหารที่มีไขมันต่ำ เพื่อการลดน้ำหนัก โดยการศึกษาจำนวนครั้งของการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงจากแบบบันทึกอาหารในระยะที่ 2 ซึ่งผู้รับคำปรึกษาทุกคนรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงมากกว่า 10 ครั้ง จึงร่วมกันกำหนดเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมโดยให้รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงได้ไม่เกิน 7 ครั้งต่อสัปดาห์ (เฉลี่ยวันละ 1 ครั้ง) เพื่อเป็นการลดพลังงานที่ได้รับจากอาหาร โดยมีเกณฑ์การปรับพฤติกรรมดังนี้ ดีมาก (ปฏิบัติ ≤ 7 ครั้ง) ดี (ปฏิบัติ 8 ครั้ง) พอใช้ (ปฏิบัติ 9 ครั้ง) ต้องปรับปรุง (ปฏิบัติมากกว่า 9 ครั้ง) และให้ผู้รับคำปรึกษายันทึกอาหารที่รับประทานเป็นเวลา 7 วัน

ระยะที่ 4 กิจกรรมออกกำลังกายวันละนิดจิตใจเบิกบาน เป็นกิจกรรมให้ความรู้เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาควบคู่กับการรับประทานอาหารอย่างมีแบบแผน เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญไขมันส่วนเกินที่สะสมไว้ในร่างกายให้หมดไป ทำให้การลดน้ำหนักประสบความสำเร็จ ระยะที่ 4 เป็นระยะของการปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยให้เผาผลาญพลังงานในร่างกาย ทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้มากขึ้น โดยควบคุมปริมาณไขมันในอาหารซึ่งเป็นแหล่งที่ให้

พลังงานสูงสุดเมื่อเทียบกับคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน ด้วยการปรับลดจำนวนครั้งของการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงไม่เกิน 5 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับพลังงานจากอาหารน้อยกว่าเดิม มีเกณฑ์ประเมินผลการปรับพฤติกรรมดังนี้ ดีมาก (ปฏิบัติ ≤ 5 ครั้ง) ดี (ปฏิบัติ 6 ครั้ง) พอใช้ (ปฏิบัติ 7 ครั้ง) ต้องปรับปรุง (ปฏิบัติมากกว่า 7 ครั้ง)

สำหรับเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร่วมกันกำหนดเป้าหมายให้ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นกว่าระยะก่อนได้รับคำปรึกษา โดยให้ออกกำลังกาย 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที มีเกณฑ์การประเมินผลดังนี้ ดีมาก (ปฏิบัติ ≥ 4 ครั้ง) ดี (ปฏิบัติ 3 ครั้ง) พอใช้ (ปฏิบัติ 2 ครั้ง) ต้องปรับปรุง (ปฏิบัติน้อยกว่า 2 ครั้ง)

ระยะที่ 5 กิจกรรมพักผ่อน ผลไม้ อาหารมหัศจรรย์เป็นกิจกรรมให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติของผู้รับคำปรึกษาให้หันมารับประทาน ผัก ผลไม้ ให้มากขึ้นเพื่อสุขภาพที่ดีและเพื่อการลดน้ำหนัก โดยสำรวจจำนวนครั้งของการรับประทานผักและผลไม้จากแบบบันทึกอาหารในระยะที่ 4 ซึ่งผู้รับคำปรึกษารับประทานผักและผลไม้ไม่น้อยเมื่อเทียบกับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ จึงร่วมกันกำหนดเป้าหมายในการปรับพฤติกรรม โดยให้รับประทานผักและผลไม้ไม่หวานทุกมื้อ เพื่อช่วยลดพลังงานจากอาหาร มีเกณฑ์การประเมินผลดังนี้ ดีมาก (ปฏิบัติทุกวัน) ดี (ปฏิบัติ 5-6 วัน) พอใช้ (ปฏิบัติ 3-4 วัน) ต้องปรับปรุง (ปฏิบัติน้อยกว่า 3 วัน)

เป้าหมายด้านการออกกำลังกายได้เพิ่มจำนวนครั้งของการออกกำลังกายเป็น 5 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีความถี่ในการปฏิบัติมากขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการลดน้ำหนัก มีเกณฑ์การประเมินผลดังนี้ ดีมาก (ปฏิบัติ ≥ 5 ครั้ง) ดี (ปฏิบัติ 4 ครั้ง) พอใช้ (ปฏิบัติ 3 ครั้ง) ต้องปรับปรุง (ปฏิบัติน้อยกว่า 3 ครั้ง)

ระยะที่ 6 กิจกรรมสารอาหารโปรตีนเพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ให้สารอาหาร โปรตีนคุณภาพดี แต่มีพลังงานต่ำ โดยสำรวจแบบบันทึกอาหารในระยะที่ 5 เพื่อศึกษาถึงชนิดของอาหารที่ให้สารอาหาร โปรตีนที่ผู้รับคำปรึกษารับประทานบ่อยที่สุด พบว่า ผู้รับคำปรึกษารับประทานเนื้อหมู และผลิตภัณฑ์จากหมูบ่อยที่สุด เฉลี่ยวันละ 2 ครั้ง จึงร่วมกันกำหนดเป้าหมายในการปรับพฤติกรรม โดยรับประทานเนื้อหมูและผลิตภัณฑ์จากหมูไม่เกิน 7 ครั้งต่อสัปดาห์ (เฉลี่ยวันละ 1 ครั้ง) ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับพลังงานจากอาหารน้อยกว่าเดิม ส่งผลดีต่อการลดน้ำหนัก มีเกณฑ์การประเมินดังนี้ ดีมาก (รับประทาน ≤ 7 ครั้ง) ดี (รับประทาน 8 ครั้ง) พอใช้ (ปฏิบัติ 9 ครั้ง) ต้องปรับปรุง (รับประทานมากกว่า 9 ครั้ง)

เป้าหมายการปรับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ได้เพิ่มจำนวนครั้งของการออกกำลังกายเป็น 6 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อเพิ่มความถี่ในการปฏิบัติซึ่งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดน้ำหนักตัวได้มากขึ้น มีเกณฑ์การประเมินผลดังนี้ ดีมาก (ปฏิบัติ ≥ 6 ครั้ง) ดี (ปฏิบัติ 5 ครั้ง) พอใช้ (ปฏิบัติ 4 ครั้ง) ต้องปรับปรุง (ปฏิบัติน้อยกว่า 4 ครั้ง)

ระยะที่ 7 กิจกรรมหลักเกี่ยวข้องกับอาหารหวานจัดและเค็มจัด เป็นกิจกรรมให้ความรู้เพื่อสร้างความเข้าใจถึงโทษของอาหารรสหวานจัด และอาหารที่มีรสเค็มจัด ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านรสชาติของอาหาร โดยสำรวจแบบบันทึกอาหารในระยะที่ 6 เพื่อศึกษาถึงจำนวนครั้งของการรับประทานอาหารที่มีรสหวานหรือเค็มจัด ซึ่งผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่รับประทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด เฉลี่ยวันละ 2 ครั้ง เป็นสาเหตุที่ทำให้ได้รับพลังงานจากอาหารเกินความต้องการของร่างกาย จึงร่วมกันกำหนดเป้าหมายโดยให้ผู้รับคำปรึกษาดื่มนมพร่องมันเนย หรือรับประทานผลไม้ไม่หวานแทนขนมหวานและน้ำหวาน เพื่อลดพลังงานจากอาหาร มีเกณฑ์ประเมินผลการปรับพฤติกรรมดังนี้ ดีมาก(ปฏิบัติทุกวัน) ดี(ปฏิบัติ 5-6 วัน) พอใช้(ปฏิบัติ 3-4 วัน) ต้องปรับปรุง (ปฏิบัติน้อยกว่า 3 วัน)

ด้านการออกกำลังกายได้เพิ่มความถี่ในการปฏิบัติให้มากขึ้น โดยกำหนดให้ผู้รับคำปรึกษาออกกำลังกาย 7 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อส่งเสริมให้มีการปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน ซึ่งจะช่วยลดน้ำหนัก และนำไปสู่การมีสุขภาพดี มีเกณฑ์การประเมินผลดังนี้ ดีมาก (ปฏิบัติ ≥ 7 ครั้ง) ดี (ปฏิบัติ 6 ครั้ง) พอใช้ (ปฏิบัติ 5 ครั้ง) ต้องปรับปรุง (ปฏิบัติน้อยกว่า 5 ครั้ง)

ระยะที่ 8 กิจกรรมอาหารสมดุล เป็นการให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และอาหารสมดุล ซึ่งเป็นแนวทางในการรับประทานอาหารเช้าเพื่อให้ได้รับสารอาหารต่าง ๆ อย่างครบถ้วน เพียงพอต่อความต้องการเพื่อการมีสุขภาพที่ดี และช่วยลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน โดยสำรวจแบบบันทึกอาหารในระยะที่ 7 เพื่อศึกษาการรับประทานอาหารเช้า พบว่า ในแต่ละมื้อ ผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 5 หมู่ จึงกำหนดเป้าหมายการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ทุกมื้อ มีเกณฑ์ประเมินผลดังนี้ ดีมาก (ปฏิบัติทุกวัน) ดี (ปฏิบัติ 5-6 วัน) พอใช้ (ปฏิบัติ 3-4 วัน) ต้องปรับปรุง (ปฏิบัติน้อยกว่า 3 วัน) ส่วนเป้าหมายการออกกำลังกายและเกณฑ์ประเมินผล ได้กำหนดเช่นเดียวกับระยะที่ 7

4. รวบรวมข้อมูลทั้งหมด นำมาตรวจสอบความถูกต้องและวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย ข้อมูลด้านการรับประทานอาหาร ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

2. ผลการปรับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และน้ำหนักตัวของผู้รับคำปรึกษาใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และกราฟ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved