

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษารายบุคคล (Case Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนักของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน

#### ประชากร

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษารายบุคคล เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นรายบุคคลโดยจะศึกษากับผู้รับคำปรึกษาที่มีน้ำหนักเกิน เพศหญิง อายุ 26 ปี ส่วนสูง 162 เซนติเมตร น้ำหนัก 75 กิโลกรัม ค่าดัชนีมวลกาย 28.58 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

#### เครื่องมือที่ใช้

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ ได้แก่

1. แบบสัมภาษณ์ เพื่อเก็บประวัติส่วนตัวและข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษา โดยคำถามที่ใช้สัมภาษณ์เป็นเรื่องเกี่ยวกับการศึกษาและครอบคลุมหัวข้อต่าง ๆ ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง การศึกษา อาชีพ สถานภาพ ครอบครัว สุขภาพ ความสนใจ งานอดิเรก การออกกำลังกาย ประวัติการลดน้ำหนักและรายละเอียดอื่น ๆ และแบบสอบถามเพื่อประเมินหาพื้นฐานพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา โดยเป็นคำถามเพื่อประเมินความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมด้านบวก จำนวน 18 ข้อ และพฤติกรรมด้านลบ จำนวน 7 ข้อ รวม 25 ข้อ

2. แบบแผนการฝึก ประกอบด้วย ขั้นตอนกิจกรรม ใบบาง ใบบทความรู้ สมุดบันทึกประจำตัวและใบบทประเมินกิจกรรม เพื่อสรุปความสำเร็จของงานในแต่ละระยะสำหรับการปรับพฤติกรรมเป้าประสงค์ตามโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนัก การให้คำปรึกษาแบ่งเป็น 8 ระยะ ระยะละ 1 สัปดาห์ รวมเป็นเวลา 2 เดือน มีขั้นตอนในแต่ละระยะ ดังนี้

2.1 ครั้งที่ 1 ระยะเก็บข้อมูล ระหว่างวันที่ 1-7 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 ประกอบด้วย กิจกรรม 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรม “เล่าสู่กันฟัง” มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษาด้วยการพูดคุยเพื่อสร้างความคุ้นเคยและสนิทสนม โดยข้อมูลทั่วไปครอบคลุมหัวข้อเรื่องเพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง การศึกษา อาชีพ สถานภาพ ครอบครัว สุขภาพ ความสนใจ งานอดิเรก การออกกำลังกาย ประวัติการลดน้ำหนักและรายละเอียดอื่น ๆ ในกิจกรรมนี้ใช้ใบงาน “เล่าสู่กันฟัง” การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงจะใช้เครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดส่วนสูงที่ได้รับการรับรองมาตรฐานจากพาณิชย์จังหวัด กิจกรรมที่สองคือ กิจกรรม “รู้จักตนเอง” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงนิสัยการกินและวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองที่ควรได้รับการปรับเปลี่ยนเพื่อช่วยให้น้ำหนักตัวลดลง กิจกรรมนี้ใช้ใบงาน “รู้จักตนเอง” โดยการตอบแบบสอบถามเพื่อประเมินความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรม แบ่งเป็นพฤติกรรมด้านบวก จำนวน 18 ข้อ และพฤติกรรมด้านลบ จำนวน 7 ข้อ รวม 25 ข้อ ความถี่ในการปฏิบัติ แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยเลย นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อย และทุกครั้ง ให้คะแนน 0-4 คะแนนตามลำดับ

การแปลคะแนน

พฤติกรรมด้านบวก คะแนนสูง หมายถึง มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้องสมควรปฏิบัติสม่ำเสมอ

พฤติกรรมด้านบวก คะแนนต่ำ หมายถึง ขาดการปฏิบัติพฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้อง ควรได้รับการปรับปรุงแก้ไขและส่งเสริมให้มีความถี่ในการปฏิบัติเพิ่มขึ้น

พฤติกรรมด้านลบ คะแนนสูง หมายถึง มีพฤติกรรมการกินที่ไม่ดี ควรได้รับการแก้ไขเพื่อลดการปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว

พฤติกรรมด้านลบ คะแนนต่ำ หมายถึง มีความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมการกินที่ไม่ดีต่ำซึ่งเป็นสิ่งที่ดีต่อการลดน้ำหนัก

หลังจากเก็บข้อมูลทั่วไปแล้ว ผู้ศึกษาให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยแจกใบความรู้ “อาหารหลัก 5 หมู่” และใบความรู้ “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความหมาย ความสำคัญและประโยชน์ของเรื่องดังกล่าว

2.2 ครั้งที่ 2 ระยะหาเสถียรภาพ ระหว่างวันที่ 8-14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 ประกอบด้วย กิจกรรม 3 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรม “ปรับพฤติกรรม” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงพฤติกรรมที่กระทำอยู่ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ทำให้ไม่สามารถลดน้ำหนักตัวลงได้และตั้งเป้าหมายที่ต้องการทำให้สำเร็จ ใช้ใบงาน “ปรับพฤติกรรม” กิจกรรมต่อมาคือกิจกรรม

“เป้าหมายของฉันทัน” ใช้ในงาน “เป้าหมายของฉันทัน” และใบบความรู้ “เป้าหมาย” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตั้งเป้าหมายที่ต้องการปรับเปลี่ยนให้เป็นพฤติกรรมด้านบวกซึ่งจะช่วยให้น้ำหนักตัวลดลงและมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายนั้น กิจกรรมที่สามคือ กิจกรรม “บันทึกอาหารและกิจวัตรประจำวัน” มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจอาหารที่ผู้รับคำปรึกษากินและกิจกรรมที่กระทำเป็นประจำในชีวิตประจำวัน โดยบันทึกลงในใบบงาน “บันทึกอาหารและกิจวัตรประจำวัน” เกณฑ์การแบ่งระดับการออกแรงในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน มีดังนี้

ระดับพักผ่อน	ได้แก่ นอน นอนเล่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ พุดคุย
ระดับน้อยมาก	ได้แก่ แต่งตัว กินอาหาร ยืน เรียนหนังสือ ทำงานนั่งโต๊ะ ขับรถ เย็บผ้า ร้องเพลง เขียนหนังสือ ซัปปิ้ง
ระดับน้อย	ได้แก่ ทำกับข้าว ชักผ้า อาบน้ำ แปรงฟัน ล้างจาน รีดผ้า เล่นดนตรี เดินเล่น ทำความสะอาดบ้าน สอนหนังสือ
ระดับปานกลาง	ได้แก่ ขี่จักรยาน เดินรำ งานช่าง เดิน จัดบ้าน เลี้ยงเด็ก ขายของ ทำสวน รำมวยจีน ไทเก๊ก โยคะ กอล์ฟ
ระดับหนัก	ได้แก่ เดินรำ วิ่งเหยาะ ปิงปอง พายเรือ เดินเร็ว พรวนดิน แบกของ ว่ายน้ำช้าๆ เทควนโด ยูโด ซ้อมกีฬา
ระดับหนักมาก	ได้แก่ ฟุตบอล เทนนิส เลื่อยไม้ ชกมวย วิ่งแข่ง ว่ายน้ำแข่ง

2.3 ครั้งที่ 3 ระยะเบนความสนใจ ระหว่างวันที่ 15-21 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 ประกอบด้วยกิจกรรม 3 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรม “เบนความสนใจ” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถหากิจกรรมอื่น ๆ ที่ตนเองสนใจทำแทนเมื่อรู้สึกหิวหรืออยากอาหารก่อนมีอาหารใช้ใบบงาน “เบนความสนใจ” และกิจกรรม “อดทนรอคอย” เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินว่าตนเองสามารถอดทนรอจนกว่าจะถึงมีอาหารได้ ใช้ใบบงาน “อดทนรอคอย” พร้อมทั้งแจกใบบความรู้ “ข้อควรระวังลดน้ำหนัก” เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นขณะลดน้ำหนัก กิจกรรม “บันทึกอาหาร” เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกประเภทอาหารที่กินในแต่ละวันตามกลุ่มอาหารในใบบงาน “บันทึกอาหาร” และให้คะแนนกลุ่มอาหารซึ่งแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

อาหารกลุ่มที่หนึ่ง ได้ 0 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ผู้รับคำปรึกษาดูควรลดหรือหลีกเลี่ยง เนื่องจากให้พลังงานสูงมาก เช่น น้ำมันพืช ไขมันจากสัตว์ เค้ก 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 มีสารอาหารต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก เช่น ผลไม้รสไม่หวาน ผักสดต่าง ๆ อาหารที่ไม่ใช้ไขมัน นมพร่องมันเนย เป็นต้น

การแปลผลคะแนนแบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่

0 – 25% “ควรปรับปรุง” หมายถึง อาหารที่รับประทานไม่เหมาะสมกับการลดน้ำหนักมากที่สุด

26 – 50% “ปานกลาง” หมายถึง อาหารที่รับประทานบางมื้อหรือบางประเภทไม่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

51 – 75% “ดี” หมายถึง อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

76 – 100% “ดีมาก” หมายถึง อาหารที่รับประทานเหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

2.4 ครั้งที่ 4 ระยะเวลาผู้ตอบเอง ระหว่างวันที่ 22-28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 ประกอบด้วยกิจกรรม “พูดคุยตนเอง” เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความคิดในทางบวกและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตามที่พูดไว้กับตนเอง ใช้ใบงาน “พูดคุยตนเอง” พร้อมแจกใบความรู้ “พลังงานจากอาหาร” เพื่อให้ความรู้เรื่องพลังงานที่ได้รับจากอาหารประเภทต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้เลือกอาหารที่ให้พลังงานเหมาะสมกับการลดน้ำหนักได้ กิจกรรมที่สองคือ กิจกรรม “อดทนรอคอย” และกิจกรรม “บันทึกอาหาร” เป็นกิจกรรมต่อเนื่องจากการให้คำปรึกษาครั้งที่สาม

2.5 ครั้งที่ 5 ระยะเวลาผู้ตอบ ระหว่างวันที่ 29 กุมภาพันธ์ ถึง 6 มีนาคม พ.ศ. 2547 กิจกรรม “ตัวแบบ” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้แบบอย่างของผู้ที่ลดน้ำหนักสำเร็จและเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำให้สำเร็จเช่นเดียวกัน ใช้ใบงาน “ตัวแบบ” และแจกใบความรู้ “วิธีคิดอาหารลดน้ำหนัก” เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลและสามารถคำนวณพลังงานที่ควรได้รับจากอาหารในแต่ละวันได้ กิจกรรมที่สองและกิจกรรมที่สาม

คือ กิจกรรม “อดทนรอคอย” และกิจกรรม “บันทึกอาหาร” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่กระทำต่อเนื่องจากการให้คำปรึกษาครั้งที่สามและครั้งที่สี่

2.6 ครั้งที่ 6 ระยะออกกำลังกาย ระหว่างวันที่ 7-13 มีนาคม พ.ศ. 2547 กิจกรรม “พูดกับตนเอง” เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความคิดในทางบวกและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตามที่พูดไว้กับตนเอง ใช้ใบงาน “พูดกับตนเอง” กิจกรรมที่สองคือ กิจกรรม “บันทึกการออกกำลังกาย” เพื่อบันทึกระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละวันตลอดสัปดาห์ ใช้ใบงาน “บันทึกการออกกำลังกาย” และแจกใบความรู้ “พลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกาย” เพื่อให้ความรู้แก่ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับพลังงานที่ร่างกายใช้ในการออกกำลังกายแต่ละประเภท ในระยะนี้ยังคงให้ผู้รับคำปรึกษาทำกิจกรรม “อดทนรอคอย” และกิจกรรม “บันทึกอาหาร” ต่อเนื่อง

2.7 ครั้งที่ 7 ระยะแรงสนับสนุน ระหว่างวันที่ 14-20 มีนาคม พ.ศ. 2547 กิจกรรม “แรงสนับสนุน” เพื่อให้สมาชิกในครอบครัว เพื่อนและบุคคลแวดล้อมของผู้รับคำปรึกษามีส่วนช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนักได้ และยังคงให้ทำกิจกรรม “บันทึกการออกกำลังกาย” กิจกรรม “อดทนรอคอย” และกิจกรรม “บันทึกอาหาร” ต่อเนื่องจากการให้คำปรึกษาครั้งก่อน

2.8 ครั้งที่ 8 ระยะสรุปผล ระหว่างวันที่ 21-27 มีนาคม พ.ศ. 2547 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเองอย่างต่อเนื่องว่าสามารถอดทนรอคอยจนกว่าจะถึงมื้ออาหารและบันทึกอาหารที่กินประจำวันและระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวันได้ ในตอนท้ายของระยะนี้ ให้ผู้รับคำปรึกษาทำกิจกรรม “รู้จักตนเอง” อีกครั้ง เพื่อประเมินพฤติกรรมของตนเองภายหลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษา โดยการตอบแบบสอบถามเพื่อประเมินความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรม แบ่งเป็นพฤติกรรมด้านบวก จำนวน 18 ข้อ และพฤติกรรมด้านลบ จำนวน 7 ข้อ รวม 25 ข้อ ความถี่ในการปฏิบัติ แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ไม่เคยเลย นาน ๆ ครั้ง บางครั้ง บ่อย และทุกครั้ง ให้คะแนน 0-4 คะแนน ตามลำดับ

การแปลคะแนน

พฤติกรรมด้านบวก คะแนนสูง หมายถึง มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้องสมควรปฏิบัติสม่ำเสมอ

พฤติกรรมด้านบวก คะแนนต่ำ หมายถึง ขาดการปฏิบัติพฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกต้อง ควรได้รับการปรับปรุงแก้ไขและส่งเสริมให้มีความถี่ในการปฏิบัติเพิ่มขึ้น

พฤติกรรมด้านลบ คะแนนสูง หมายถึง มีพฤติกรรมการกินที่ไม่ดี ควรได้รับการแก้ไขเพื่อลดการปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว

พฤติกรรมด้านลบ คะแนนต่ำ หมายถึง มีความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมการกินที่ไม่ดีต่ำซึ่งเป็นสิ่งที่ดีต่อการลดน้ำหนัก

### 3. เครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดส่วนสูงที่ได้รับการรับรองมาตรฐานจากพาณิชย์จังหวัด

#### การตรวจสอบและการหาคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของแบบแผนการฝึกโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การศึกษาครั้งนี้

#### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยแบ่งการให้คำปรึกษาเป็น 8 ระยะ ระยะละ 1 สัปดาห์ รวมเป็นเวลา 2 เดือน ผู้ศึกษาให้คำแนะนำสำหรับการปรับพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนักตามโภชนบัญญัติ 9 ประการ ในระยะที่ 1 ใช้แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามเพื่อเก็บประวัติและข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษา ระยะที่ 2 ใช้แบบสอบถามเพื่อหาพื้นฐานพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษาและตั้งพฤติกรรมเป้าหมายประสงค์ที่ต้องการปรับเปลี่ยนเป็นด้านบวกที่จะช่วยให้น้ำหนักตัวลดลง ระยะที่ 3 ถึงระยะที่ 8 ใช้แบบแผนการฝึกสำหรับการปรับพฤติกรรมเพื่อการลดน้ำหนักและทำการชั่งน้ำหนักและติดตามผลตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในแต่ละระยะตามแบบแผนการฝึกที่ได้กล่าวไว้แล้ว

#### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้รูปแบบการเขียนประวัติและข้อมูล การหาค่าเฉลี่ย การแจกแจงความถี่ กราฟและการบรรยาย