

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วนครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบทดลอง ชนิดหนึ่งกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (One-group pretest-posttest design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา การให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** ประชากรในการศึกษาคครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีน้ำหนักเมื่อเทียบกับส่วนสูงได้ค่าตั้งแต่ +2SD ถึง +3SD ขึ้นไป ซึ่งเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วนหรืออ้วน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542) จำนวน 43 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีน้ำหนักเมื่อเทียบกับส่วนสูงได้ค่าตั้งแต่ +2SD ถึง +3SD ขึ้นไป ซึ่งเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะเริ่มอ้วนหรืออ้วน (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542) และเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการให้คำปรึกษามีจำนวน 8 คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา** ประกอบด้วย 2 ส่วนได้แก่

#### ส่วนที่ 1 เครื่องมือดำเนินการศึกษา

เครื่องมือดำเนินการศึกษาเป็นแผนการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยสร้างจากการทบทวนวรรณกรรมและอาศัยแนวคิดโภชนบัญญัติ 9 ประการ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542) จำนวน 10 ขั้นตอนและเครื่องชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง

## ส่วนที่ 2 เครื่องมือรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ การอยู่อาศัย จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว จำนวนเงินที่ได้รับในแต่ละวัน จำนวนมื้ออาหารหลัก หมู่อาหารที่ชอบ อาหารมื้อหลักที่ชอบรับประทาน วิธีการปรุงอาหาร รสชาติอาหารที่ชอบ จำนวนมื้ออาหารว่าง อาหารว่างที่ชอบรับประทาน เครื่องดื่มที่ชอบดื่ม ผลไม้ที่ชอบรับประทาน ปริมาณน้ำที่ดื่ม/วัน กิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง การออกกำลังกายที่ทำเป็นประจำ ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อวัน แรงจูงใจในการออกกำลังกาย

2.2 แบบวัดความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ ผู้ศึกษาสร้างตามแนวคิดโภชนบัญญัติ 9 ประการ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542) ลักษณะข้อคำถามให้เลือกตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ จำนวน 20 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
ใช่	1 คะแนน	0 คะแนน
ไม่ใช่	0 คะแนน	1 คะแนน

การแปลผลคะแนนคิดเป็นร้อยละเทียบตามเกณฑ์ของกระทรวงศึกษาธิการ (2547) ดังนี้

ร้อยละ 0-49	ระดับความรู้	ต้องปรับปรุง
ร้อยละ 50-59	ระดับความรู้	ต่ำ
ร้อยละ 60-69	ระดับความรู้	พอใช้
ร้อยละ 70-79	ระดับความรู้	ดี
ร้อยละ 80-100	ระดับความรู้	ดีมาก

2.3 แบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายที่ผู้ศึกษาสร้างตามแนวคิดโภชนบัญญัติ 9 ประการ (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542) ลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้ (กนกทิพย์ พัฒนาพิวพันธ์, 2543)

### เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผล

การรับประทานอาหาร

ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ข้อความนี้ผู้ตอบ	ไม่เคยปฏิบัติ
ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	หมายถึง	ข้อความนี้ผู้ตอบ	ปฏิบัติ 1-6 มื้อต่อสัปดาห์
ปฏิบัติ บางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนี้ผู้ตอบ	ปฏิบัติ 7-12 มื้อต่อสัปดาห์
ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	หมายถึง	ข้อความนี้ผู้ตอบ	ปฏิบัติ 13-18 มื้อต่อสัปดาห์
ปฏิบัติ ประจำ	หมายถึง	ข้อความนี้ผู้ตอบ	ปฏิบัติ ประจำมากกว่า 18 มื้อต่อสัปดาห์

## การออกกำลังกาย

ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ข้อความนี้ผู้ตอบ	ไม่เคยออกกำลังกาย
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	หมายถึง	ข้อความนี้ผู้ตอบ	ออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนี้ผู้ตอบ	ออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ข้อความนี้ผู้ตอบ	ออกกำลังกาย 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัติประจำ	หมายถึง	ข้อความนี้ผู้ตอบ	ออกกำลังกายมากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์

## เกณฑ์การให้คะแนนการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และการออกกำลังกายให้คะแนน ดังนี้

		ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ไม่เคยปฏิบัติ	เท่ากับ	0 คะแนน	4 คะแนน
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	เท่ากับ	1 คะแนน	3 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	เท่ากับ	2 คะแนน	2 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	เท่ากับ	3 คะแนน	1 คะแนน
ปฏิบัติประจำ	เท่ากับ	4 คะแนน	0 คะแนน

## เกณฑ์การแปลผลของการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายโดยใช้ค่าเฉลี่ยพิจารณา (อุเทน ปัญญ, 2548) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 2.50-4.00	หมายถึง	มีการปฏิบัติดีและให้ปฏิบัติต่อไป
ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49	หมายถึง	มีการปฏิบัติอยู่ระดับปานกลางควรให้คำแนะนำและส่งเสริมการปฏิบัติเพิ่มขึ้น
ค่าเฉลี่ย 0.00-1.49	หมายถึง	มีการปฏิบัติไม่ดีอยู่ในระดับต้องปรับปรุงแก้ไข

2.4 แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง ได้แก่ สัปดาห์ที่ วัน/เดือน/ปี น้ำหนัก ส่วนสูง น้ำหนักที่ลดลง น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น

2.5 แบบบันทึกการออกกำลังกาย ได้แก่ วัน/เดือน/ปี ประเภทของการออก กำลังกาย ระยะเวลา(นาที)

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการหาความตรงของเนื้อหาและความเชื่อมั่นของเครื่องมือ มีดังนี้

1. ความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ผู้ศึกษานำแผนการให้คำปรึกษา แบบวัดความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการและแบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา คำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index) ของแบบทดสอบความรู้ได้ค่าเท่ากับ 1 และแบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย ได้ค่าเท่ากับ .93

2. การหาความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้ศึกษานำแบบวัดความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย ไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนพระหฤทัยวิทยาลัยที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน คำนวณความเชื่อมั่นของแบบวัดความรู้โดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน ได้ค่าเท่ากับ .80 และคำนวณความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าเท่ากับ .78

3. การหาความถูกต้องของเครื่องชั่งน้ำหนักและเครื่องวัดส่วนสูง ซึ่งได้รับการรับรองมาตรฐานจากพาณิชย์จังหวัดในด้านความเที่ยงตรงแล้ว มีการตั้งเครื่องชั่งน้ำหนักก่อนการชั่งน้ำหนักทุกครั้ง โดยใช้ลูกตุ้มน้ำหนักมาตรฐาน 10 กิโลกรัมและ 5 กิโลกรัมเป็นมาตรฐานในการตั้ง และมีการตั้งเครื่องชั่งน้ำหนักหลังจากชั่งน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วนทุกๆ 3 คน

### การพิทักษ์สิทธิ

ผู้ศึกษาได้จัดทำจดหมายขออนุญาตผู้ปกครองนักเรียน ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้ โดยแจ้งให้ทราบถึงสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วม และนักเรียนสามารถขอถอนตัวจากการศึกษานี้โดยไม่เกิดผลเสียใดๆ เกิดขึ้นกับนักเรียน เมื่อนักเรียนตกลงให้ความร่วมมือในการศึกษาและผู้ปกครองลงชื่อในยินยอมแล้วผู้ศึกษาจึงเริ่มเก็บข้อมูล

### การรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษารวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาโดยการวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนักนำไปเปรียบเทียบกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) ได้ค่าตั้งแต่ +2 SD ถึง +3 SD ขึ้นไปพร้อมทั้งสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อการลดน้ำหนักที่มีผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการจำนวน 8 คน

2. ดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งเป็นการให้คำปรึกษาแบบนำทางตามแนวคิดของ E.G. Williamson (นงลักษณ์ เขียนงาม, 2548) ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมที่เกี่ยวกับแรงจูงใจของ Albert Bandura (พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์, 2543) โดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจำนวน 10 ขั้นตอน ดำเนินการให้คำปรึกษา ระหว่างวันที่ 2 กรกฎาคม – 6 กันยายน 2550 โดยใช้ช่วงเวลาตั้งแต่ 16.00-17.00 น. มีขั้นตอนที่แสดงถึงการให้คำปรึกษา ดังนี้

#### ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ เข้าใจและตระหนักถึงปัญหา (สัปดาห์ที่ 1)

ดำเนินการสัมภาษณ์ข้อมูลเบื้องต้นของผู้รับคำปรึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษาและสร้างความไว้วางใจพร้อมทั้งให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดเป้าหมาย และทำใบงานพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ซึ่งเป็นพฤติกรรมพื้นฐานในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ โดยมีกิจกรรม “ฉันคือใคร” กิจกรรมที่ 2 ตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้รับคำปรึกษา กิจกรรมที่ 3 ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงซึ่งค่าที่ได้บันทึกลงในแบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง (กิจกรรมที่ 1-3 วันจันทร์ ระยะเวลา 60 นาที) กิจกรรมที่ 4 วัดความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ กิจกรรมที่ 5 ตอบแบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย (กิจกรรมที่ 4-5 วันอังคาร ระยะเวลา 30 นาที) กิจกรรมที่ 6 ให้ความรู้เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการและความรู้เรื่องโรคอ้วน (วันพุธ ระยะเวลา 60 นาที) กิจกรรมที่ 7 ให้ความรู้เรื่องเป้าหมายของฉันและแจกใบงานเป้าหมายของฉัน (วันพฤหัสบดี ระยะเวลา 30 นาที) และกิจกรรมที่ 8 ให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์และแจกใบงานพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ (วันศุกร์ ระยะเวลา 30 นาที)

#### ขั้นตอนที่ 2 วางแผนการแก้ปัญหา (สัปดาห์ที่ 2) เป็นการสรุปปัญหาจาก

การสัมภาษณ์และจากการได้ทำแบบทดสอบวัดความรู้ แบบสอบถามการปฏิบัติ ในเรื่องหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการอีกทั้งเรื่องเป้าหมาย และเรื่องพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ร่วมกัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักตัวพร้อมทั้งกระตุ้นให้เกิดการแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสมด้วยการทบทวนความรู้เรื่องหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และให้ผู้รับคำปรึกษา



ได้รับความรู้ที่ตระหนักถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อการลดน้ำหนัก ซึ่งการออกกำลังกายใช้วิธีการเดินแอโรบิก ทั้งนี้ถือได้ว่าเป็นกิจกรรมเพื่อสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และช่วยให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญไขมันส่วนเกินที่สะสมไว้ให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือน้ำหนักลดลง โดยได้วางแผนให้กลุ่มตัวอย่างสามารถจดจำหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการได้รวมทั้งนำไปปฏิบัติให้เกิดประสิทธิผล ที่มุ่งเน้นหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการแต่ละข้อ ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 เล่นเกมทบทวนความจำ เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ (วันจันทร์ เวลา 30 นาที) กิจกรรมที่ 2 ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย (วันอังคาร 20 นาที) กิจกรรมที่ 3 การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย (ทุกวันอังคาร, วันพุธ, วันพฤหัสบดี เวลา 30 นาที) และกิจกรรมที่ 4 การชั่งน้ำหนักและส่วนสูง (เฉพาะวันพฤหัสบดี 15 นาที)

**ขั้นตอนที่ 3** วางแผนการแก้ปัญหา (สัปดาห์ที่ 3) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีความรู้ในเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ แต่ละหมู่เลือกรับประทานให้หลากหลายในปริมาณที่เหมาะสมตามความต้องการของร่างกายประกอบด้วย 4 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 เกมทบทวนความจำ โภชนบัญญัติ 9 ประการ กิจกรรมที่ 2 ให้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ และการดูแลน้ำหนักตัว (กิจกรรมที่ 1, 2 วันจันทร์ เวลา 30 นาที) กิจกรรมที่ 3 การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย (ทุกวันอังคาร, วันพุธ, วันพฤหัสบดี เวลา 30 นาที) และกิจกรรมที่ 4 การชั่งน้ำหนัก (เฉพาะวันพฤหัสบดี 15 นาที)

**ขั้นตอนที่ 4** วางแผนการแก้ปัญหา (สัปดาห์ที่ 4) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาคำนึงถึงปริมาณอาหารประเภทข้าวและแป้งที่รับประทานในแต่ละวัน เพราะถ้าร่างกายได้รับเกินความต้องการแล้วจะถูกสะสมเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บไว้ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้นจนทำให้เกิดโรคอ้วนได้ และการกินผักและผลไม้เป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีให้ผู้รับคำปรึกษาหันมารับประทานผัก ผลไม้ให้มากขึ้นเพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 เกมทบทวนความจำ โภชนบัญญัติ 9 ประการ กิจกรรมที่ 2 ให้ความรู้เรื่องข้าวและอาหารประเภทแป้ง กิจกรรมที่ 3 ให้ความรู้เรื่องการกินผักและผลไม้ (กิจกรรมที่ 1, 2 และ 3 วันจันทร์ เวลา 30 นาที) กิจกรรมที่ 4 การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย (ทุกวันอังคาร, วันพุธ, วันพฤหัสบดี เวลา 30 นาที) กิจกรรมที่ 5 การชั่งน้ำหนัก (เฉพาะวันพฤหัสบดี 15 นาที)

**ขั้นตอนที่ 5** วางแผนการแก้ปัญหา (สัปดาห์ที่ 5) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหารที่ให้สารอาหาร โปรตีนที่ร่างกายควรได้รับอย่างเพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณที่เหมาะสมอีกทั้งเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 เกมทบทวนความจำ โภชนบัญญัติ 9

ประการ กิจกรรมที่ 2 ให้ความรู้เรื่องปลา เนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง กิจกรรมที่ 3 ให้ความรู้เรื่อง การดื่มนม (กิจกรรมที่ 1,2 และ 3 วันจันทร์ เวลา 30 นาที) กิจกรรมที่ 4 การออกกำลังกายและ จดบันทึกการออกกำลังกาย (ทุกวันอังคาร, วันพุธ, วันพฤหัสบดี เวลา 30 นาที) และกิจกรรมที่ 5 การชั่งน้ำหนัก (เฉพาะวันพฤหัสบดี 15 นาที)

**ขั้นตอนที่ 6 วางแผนการแก้ปัญหา** (สัปดาห์ที่ 6) มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงโทษของการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาหารรส หวานจัดและเค็มจัด ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ได้รับพลังงานจากอาหารเกินความต้องการของร่างกาย และสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติในการเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ รวมทั้งปรับเปลี่ยน รสชาติของอาหาร ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 เกมทบทวนความจำโภชนบัญญัติ 9 ประการ กิจกรรมที่ 2 ให้ความรู้เรื่องการกินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร กิจกรรมที่ 3 ให้ความรู้เรื่อง การหลีกเลี่ยงอาหารที่รสหวานจัดและเค็มจัด (กิจกรรมที่ 1,2 และ 3 วันจันทร์ เวลา 30 นาที) กิจกรรมที่ 4 การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย (ทุกวันอังคาร, วันพุธ, วันพฤหัสบดี เวลา 30 นาที) และกิจกรรมที่ 5 การชั่งน้ำหนัก (เฉพาะวันพฤหัสบดี เวลา 15 นาที)

**ขั้นตอนที่ 7 วางแผนการแก้ปัญหา** (สัปดาห์ที่ 7) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา มีการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย รวมทั้งได้ทราบถึงโทษของแอลกอฮอล์ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 เกมทบทวนความจำโภชน บัญญัติ 9 ประการ กิจกรรมที่ 2 ให้ความรู้เรื่องการกินอาหารที่สะอาด กิจกรรมที่ 3 ให้ความรู้เรื่องงด หรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (กิจกรรมที่ 1,2 และ 3 วันจันทร์ 50 นาที) กิจกรรมที่ 4 การออก กายและจดบันทึกการออกกำลังกาย (ทุกวันอังคาร, วันพุธ, วันพฤหัสบดี เวลา 30 นาที) และ กิจกรรมที่ 5 การชั่งน้ำหนัก (เฉพาะวันพฤหัสบดี เวลา 15 นาที)

**ขั้นตอนที่ 8 วางแผนการแก้ปัญหา** (สัปดาห์ที่ 8) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยน พฤติกรรมในการเลือกซื้ออาหารว่างให้ถูกหลักโภชนาการในปริมาณที่เหมาะสมไม่เกินมีดละ 150 กิโลแคลอรีต่อวัน ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 ให้ความรู้เรื่องการเลือกกินอาหาร ว่าง (วันจันทร์ 20 นาที) กิจกรรมที่ 2 การออกกำลังกายและจดบันทึกการออกกำลังกาย (ทุกวัน อังคาร, วันพุธ, วันพฤหัสบดี เวลา 30 นาที) และกิจกรรมที่ 3 การชั่งน้ำหนัก (เฉพาะวันพฤหัสบดี เวลา 15 นาที)

**ขั้นตอนที่ 9 ประเมินผลการให้คำปรึกษา** (สัปดาห์ที่ 9) ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 แบบวัดความรู้โภชนบัญญัติ 9 ประการ (ภายหลังจากให้คำปรึกษา) กิจกรรมที่ 2 แบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกาย (ภายหลังจากให้ คำปรึกษา) (กิจกรรมที่ 1 และ 2 วันจันทร์เวลา 30 นาที) กิจกรรมที่ 3 การออกกำลังกายและ

จัดบันทึกการออกกำลังกาย (ทุกวันอังคาร, วันพุธ, วันพฤหัสบดี เวลา 30 นาที) และกิจกรรมที่ 4 การชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง (เฉพาะวันพฤหัสบดี เวลา 15 นาที)

**ขั้นตอนที่ 10 สรุปและยุติกระบวนการ** (สัปดาห์ที่ 10) เพื่อทำการสรุปผลการให้คำปรึกษาโดยรวมของผู้รับคำปรึกษา โดยการเปรียบเทียบความรู้ด้านโภชนบัญญัติ 9 ประการ และการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการก่อน-หลังการให้คำปรึกษาเพื่อให้ทราบว่าผู้รับคำปรึกษามีความรู้และนำไปปฏิบัติได้จริงมากน้อยเพียงใด อีกทั้งอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษาโดยจะให้ผู้รับคำปรึกษาดูผลการเปลี่ยนแปลงตามตารางที่บันทึกในแต่ละสัปดาห์

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและการทดสอบของวิลค็อกซันแบบอันดับที่มีเครื่องหมาย (Wilcoxon matched-pairs signed-ranks test) (สมศักดิ์ ภู่วิภาดาวรรณ, 2548)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved