ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ
ต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน

ผู้เขียน นางพิสมัย นนประสาท

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

อาจารย์ ดร.ศักดา พรึงลำภู ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ ภู่วิภาดาวรรธน์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์นี้เพื่อสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษา และศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน มีนักเรียนอาสาสมัครที่เป็นโรคอ้วน จำนวน 7 คนในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1-3 ในแผนกอาหารและโภชนาการ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ที่วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงราย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ และแบบบันทึก ได้แก่ แบบบันทึกน้ำหนักและส่วนสูง แบบบันทึกอาหารประจำวัน แบบบันทึกการออกกำลังกาย ใบงานเป้าหมายของฉัน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา ได้รูปแบบการให้คำปรึกษา ซึ่งประกอบด้วยคู่มือการให้คำปรึกษาและกิจกรรมให้คำปรึกษา 8 กิจกรรม และภายหลังจากนักเรียนได้รับคำปรึกษาเพื่อปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร ในระยะที่ 2 และระยะที่ 3 นักเรียนมากกว่าร้อยละ 50 สามารถปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารให้เหมาะสมต่อการลดน้ำหนัก สำหรับในระยะที่ 4 ถึงระยะที่ 8 ซึ่งเป็นระยะที่นักเรียน ได้รับคำปรึกษาในการปรับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารควบคู่กับการปรับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนทุกคนมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายดีขึ้นและมีน้ำหนักตัวลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยภาพรวมภายหลังที่ได้รับคำปรึกษาเป็นเวลานาน 8 สัปดาห์ นักเรียนมีน้ำหนักตัวลดลงโดยเฉลี่ย 2.53 กิโลกรัม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Effect of Counseling Regarding Food-Based Dietary Guidelines for Thai on Weight Loss Among Obese Students

Author Mrs. Pisamai Nonprasart

Degree Master of Science (Nutrition Education)

Independent Study Advisory Committee

Lect. Dr. Sakda Pruenglampoo Chairperson

Assoc. Prof. Dr. Somsak Phuvipadawat Member

ABSTRACT

The objectives of this study were to create a model of counseling and to investigate the effect of counseling regarding Thai food–based dietary guidelines on weight loss among obese Thai students. Participants were 7 obese volunteer students at certificate in vocational education , of the first to the third year levels, who were enrolled in the food and nutrition section during the second semester, the academic year of 2003 at Chiang Rai Vocational College. The tools used for collecting data were a questionnaire and records of weight and height, diet diary, exercise and their target goals of working. The data were analyzed using descriptive statistics including frequency, percentage, mean and standard deviation.

From the study, a model of counseling was created, consisting of a manual and eight counseling activities. After the students were taught to adjust their food consumption behavior during the second and the third periods of counseling, more than 50 percent of them were able to adjust their food consumption behavior which was suitable for reducing their weight. Regarding the fourth to the eighth periods of counseling, they were taught to adjust both food consumption and exercise behaviors for weight loss. The results showed that they had adjusted to have better food consumption and exercise behaviors and their body weight decreased continuously at each measurement. An overall, after eight weeks counseling period, their mean body weight decreased about 2.53 kilograms.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved