

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน ครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงทดลอง ชนิดหนึ่งกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (One-group pretest-posttest design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ต่อน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน มีวิธีดำเนินการศึกษา ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ลงทะเบียนเรียน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 ณ โรงเรียนของรัฐแห่งหนึ่งในจังหวัดลำปาง และมีน้ำหนัก ส่วนสูง ตามเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน ถึง 19 ปี มีค่าอยู่เหนือเส้น $+ 2$ S.D. ขึ้นไป (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542)

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนอาสาสมัครชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีน้ำหนัก ส่วนสูงตามเกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน ถึง 19 ปี มีค่าอยู่เหนือเส้น $+ 2$ S.D. ขึ้นไป และเข้าร่วมโครงการให้คำปรึกษา ระหว่างวันที่ 9 มีนาคม 2552 ถึง 3 พฤษภาคม 2552 จำนวน 8 คน จำแนกเป็นเพศชาย 1 คน เป็นเพศหญิง 7 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย

1. แบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะคำถามแบบเลือกตอบ (Check List) และเติมข้อความลงในช่องว่าง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) โดยข้อความมีทั้งข้อความเชิงบวกและลบ

กำหนดเกณฑ์เป็น 4 ระดับ คือ ไม่มีการปฏิบัติ มีการปฏิบัติบางครั้ง มีการปฏิบัติบ่อยครั้งและมีการปฏิบัติทุกครั้ง

เกณฑ์การให้คะแนนการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ให้คะแนนดังนี้

		ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
ไม่มีการปฏิบัติ	เท่ากับ	1 คะแนน	4 คะแนน
มีการปฏิบัติบางครั้ง	เท่ากับ	2 คะแนน	3 คะแนน
มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง	เท่ากับ	3 คะแนน	2 คะแนน
มีการปฏิบัติทุกครั้ง	เท่ากับ	4 คะแนน	1 คะแนน

เกณฑ์การแปลผลการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยใช้ค่าเฉลี่ย กำหนดเป็น 4 ระดับ (บุญชุม ศรีสะอาด, 2545) ดังนี้

3.50 - 4.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร/ปฏิบัติตน ระดับดีมาก

2.50 - 3.49 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร/ปฏิบัติตน ระดับดี

1.50 - 2.49 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร/ปฏิบัติตน ระดับพอใช้

0.00 - 1.49 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร/ปฏิบัติตน ระดับปรับปรุง

ในการศึกษาครั้งนี้ทำการประเมินการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ จำนวน 3 ครั้ง โดยได้ทำการประเมินในสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ สำหรับการประเมินครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 5) นั้น ทำการประเมินเพิ่มเติมเพื่อดูแนวโน้มการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ในระหว่างการให้คำปรึกษา

2. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ

2.1 เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงที่ได้มาตรฐาน และมีการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด ในด้านความเที่ยงตรง

2.2 แบบบันทึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และภาวะโภชนาการ

3. เครื่องมือที่ใช้ระหว่างการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ประกอบด้วย

3.1 แผนการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ระยะเวลา 8 สัปดาห์ เป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ตามหลักการให้คำปรึกษาแบบนำทาง

3.2 แบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง การบริโภคอาหาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย (บันทึกทุกครั้งที่ให้การให้คำปรึกษา)

3.3 กราฟบันทึกน้ำหนักตัว

การหาคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้ศึกษาได้ทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ

1.1 นำแบบสอบถามการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่แก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบการใช้ภาษาและความเที่ยงตรงของเนื้อหา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.2 นำแบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนของรัฐแห่งเดียวกัน จังหวัดลำปาง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างและมีภาวะโภชนาการในระดับเริ่มอ้วนและอ้วน จำนวน 10 คน นำผลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach Alpha Coefficient Method) พบว่าแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์เหมาะสม โดยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีค่าแอลฟา เท่ากับ .80 และด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตน มีค่าแอลฟา เท่ากับ .74 (ภาคผนวก ง)

2. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินภาวะโภชนาการ

2.1 ตรวจสอบคุณภาพความถูกต้องและความเที่ยงตรงของเครื่องชั่งน้ำหนักด้วยการตั้งเครื่องชั่งน้ำหนักก่อนการชั่งน้ำหนักทุกครั้ง โดยใช้ตุ้มน้ำหนักมาตรฐาน 10 กิโลกรัม และ 5 กิโลกรัม เป็นมาตรฐานในการตั้งและมีการตั้งเครื่องชั่งน้ำหนักทุกครั้ง หลังจากชั่งน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างทุก ๆ 3 คน

2.2 ตรวจสอบคุณภาพความถูกต้องและความเที่ยงตรงของเครื่องวัดส่วนสูงด้วยการวัดโดยใช้ตลับเมตรซึ่งได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด

การพิทักษ์สิทธิ์

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ โดยผู้ศึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาให้แก่ผู้ปกครองและกลุ่มตัวอย่าง ทราบถึงสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถขอยกเลิกการร่วมโครงการนี้โดยไม่เกิดผลเสียใด ๆ ทั้งสิ้น ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น เมื่อผู้ปกครองและกลุ่มตัวอย่างตกลงให้ความร่วมมือในการศึกษาและลงชื่อในหนังสือยินยอมแล้ว ผู้ศึกษาจึงดำเนินการเก็บข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง มีขั้นตอนดังนี้

1. ดำเนินการประชาสัมพันธ์โครงการให้คำปรึกษาตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อการลดน้ำหนัก ให้นักเรียนได้รับทราบ และประเมินภาวะ โภชนาการให้นักเรียนพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ลงทะเบียนเรียน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 มี จำนวน 25 คนที่เป็นโรคอ้วน จากนั้นได้สอบถามความสมัครใจของเด็กนักเรียนทั้ง 25 คนในการเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ปรากฏว่ามีนักเรียนอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ(กลุ่มตัวอย่าง)จำนวน 8 คน แยกเป็นเพศชาย จำนวน 1 คน และเพศหญิงจำนวน 7 คน

2. ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) โดยใช้แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบนำทาง (Directive counseling) ตามแนวคิดของ E.G. Williamson (นงลักษณ์ เขียนงาม, 2548) ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมที่เกี่ยวกับแรงจูงใจของ Albert Bandura (พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์, 2543) โดยใช้กระบวนการในการให้คำปรึกษาทั้ง 5 ขั้นตอน ระยะเวลา 8 สัปดาห์ดำเนินการให้คำปรึกษา ระหว่างวันที่ 9 มีนาคม 2552 ถึง 3 พฤษภาคม 2552 มีขั้นตอนที่แสดงถึงการให้คำปรึกษาดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) การสร้างสัมพันธภาพ เป็นการสร้างมิตรไมตรีให้เกิดขึ้นเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดความวิตกกังวลในการมาขอรับคำปรึกษา และพร้อมที่จะเปิดเผยเรื่องราวอันเป็นความทุกข์ หรือปัญหาของตนเองให้ผู้รับคำปรึกษาได้ดำเนินการช่วยเหลือต่อไป โดยกำหนดกิจกรรม ดังนี้ คือ กิจกรรมที่ 1 แนะนำตัว แจ็งวัตถุประสงค์ของการศึกษา และประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้รับ กิจกรรมที่ 2 เก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมโครงการโดยการสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ประเมินการปฏิบัติตามหลัก โภชนบัญญัติ 9 ประการ (ประเมินครั้งที่ 1) ด้านการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตน แนะนำการใช้เครื่องตวงวัดปริมาณอาหาร แจกแบบบันทึกการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงและประเมินภาวะ โภชนาการ แจกแบบบันทึกน้ำหนักส่วนสูง การบริโภคอาหาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย (สัปดาห์ที่ 1) ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และบันทึกตามแบบที่กำหนด ทำการบันทึกน้ำหนักลงในกราฟบันทึกน้ำหนักตัว กิจกรรมที่ 3 จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อการสร้างสัมพันธภาพและให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกันให้สมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับโรคอ้วน ให้ความรู้ เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ และความรู้เรื่องโรคอ้วน แจกเอกสารใบความรู้ที่ 1 เรื่อง โภชนบัญญัติ 9 ประการ และใบความรู้ที่ 2 เรื่องโรคอ้วน เพื่อกระตุ้นเตือนผู้เข้าร่วมโครงการในการบันทึกกิจกรรมตามแบบบันทึก ผู้ศึกษาและสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกิจกรรมในครั้งนี้ และกิจกรรมที่ 4 การนัดหมายครั้งต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2) การวิเคราะห์ปัญหา เป็นขั้นตอนที่ทำความเข้าใจกับปัญหา แล้วนำเอาปัญหามาวิเคราะห์เพื่อแยกแยะประเด็นในการวางแผนแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในแนวทาง ที่ถูกต้องเหมาะสมและให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างในปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง และมองเห็นแนวทางที่จะแก้ไขปัญหานั้น รวมทั้งสามารถกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง ได้ต่อไป โดยกำหนดกิจกรรม ดังนี้ คือ กิจกรรมที่ 1 ชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงบันทึกผลและ เปรียบเทียบกับสัปดาห์ที่ 1 กล่าวชมเชยผู้ที่มีน้ำหนักลดลง และให้กำลังใจผู้ที่มีน้ำหนักเท่าเดิมหรือ เพิ่มขึ้นทำการบันทึกการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงและประเมินภาวะโภชนาการ ทำการบันทึกน้ำหนัก ลงในกราฟบันทึกน้ำหนักตัว กิจกรรมที่ 2 แจ้งวัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์ปัญหาในครั้งนี้ กิจกรรมที่ 3 จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนเล่าถึงการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติ ตน ในสัปดาห์ที่ผ่านมา สมาชิกในกลุ่มร่วมกันสรุปปัญหา และวางแผนในการจัดการกับปัญหาให้ ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน เรื่องอาหาร หลัก 5 หมู่ อาหารแนะนำ อาหารสำหรับวัยรุ่น การบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก วิธีการบริโภค อาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ผู้ศึกษาร่วมกับสมาชิกกลุ่มสรุปผลของกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ กลุ่ม ตั้งเป้าหมายร่วมกันในการเลือกบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนเพื่อการมีภาวะโภชนาการที่ดี โดย การพบกลุ่มครั้งต่อไปขอให้น้ำหนักเฉลี่ยของกลุ่มลดลงอย่างน้อยร้อยละ 5 กิจกรรมที่ 4 ผู้ศึกษา แจกเอกสารใบความรู้ที่ 3 เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ ใบความรู้ที่ 4 เรื่องอาหารแนะนำ ใบความรู้ที่ 5 เรื่องอาหารสำหรับวัยรุ่น ใบความรู้ที่ 6 เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ใบความรู้ที่ 7 เรื่องวิธีการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี เพื่อขอความร่วมมือในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและ เหมาะสมในการลดน้ำหนัก กิจกรรมที่ 5 แจกแบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง การบริโภคอาหาร และ กิจกรรมการออกกำลังกาย (สัปดาห์ที่ 2) กิจกรรมที่ 6 การนัดหมายครั้งต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 (สัปดาห์ที่ 3) การวางแผนแก้ปัญหา เป็นขั้นตอนที่นำเอาประเด็นปัญหา ที่ได้จากการวิเคราะห์แยกแยะมาวางแผนในการแก้ไขปัญหาย่างละเอียดถี่ถ้วน ในแนวทางที่ดี ที่สุด โดยร่วมกันพิจารณาลำดับความสำคัญของปัญหาว่าอะไรคือ ปัญหาเร่งด่วนอะไรคือปัญหา ที่ผู้รับคำปรึกษาอยากแก้ไขมากที่สุด โดยเน้นการแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา ว่าเกิดจากสาเหตุใด และผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นทางเลือกหลาย ๆ ทาง แล้วเข้าสู่กิจกรรม การแก้ปัญหาได้ โดยกำหนดกิจกรรม ดังนี้ คือ กิจกรรมที่ 1 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงบันทึกผล และเปรียบเทียบกับสัปดาห์ที่ 2 กล่าวชมเชยผู้ที่มีน้ำหนักลดลง และให้กำลังใจผู้ที่มีน้ำหนักเท่าเดิม หรือ เพิ่มขึ้นทำการบันทึกการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง และประเมินภาวะโภชนาการ ทำการบันทึก น้ำหนักลงในกราฟบันทึกน้ำหนักตัว กิจกรรมที่ 2 แจ้งวัตถุประสงค์ของการวางแผนแก้ปัญหา ในครั้งนี้ กิจกรรมที่ 3 จัดกิจกรรมกลุ่มดังต่อไปนี้ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สาธิต

และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการบริหารร่างกาย และการเดินแอโรบิค กิจกรรมที่ 4 ผู้ศึกษา แจกเอกสารใบความรู้ที่ 8 เรื่องการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก และขอความร่วมมือสมาชิก กลุ่มในการออกกำลังกาย กิจกรรมที่ 5 กระตุ้นเตือนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคิดหาวิธีการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม สอดคล้องกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ และให้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมที่ 6 แจกแบบบันทึกน้ำหนักส่วนสูง การบริโภคอาหาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย (สัปดาห์ที่ 3) กิจกรรมที่ 7 การนัดหมายครั้งต่อไป

ขั้นตอนที่ 4/1 (สัปดาห์ที่ 4) กิจกรรมการแก้ปัญหา เป็นขั้นตอนในการนำเอาปัญหาที่เกิดขึ้นมาเข้าสู่กิจกรรมแก้ปัญหาในแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม และกระทำอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอเพื่อให้ประสบผลสำเร็จในการแก้ไขปัญหา โดยกำหนดกิจกรรม ดังนี้ คือ กิจกรรมที่ 1 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง บันทึกผล และเปรียบเทียบกับสัปดาห์ที่ 3 กล่าวชมเชยผู้ที่มีน้ำหนักลดลง และให้กำลังใจผู้ที่มีน้ำหนักเท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้น ทำการบันทึกการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงและประเมินภาวะโภชนาการ ทำการบันทึกน้ำหนักลงในกราฟบันทึกน้ำหนักตัว กิจกรรมที่ 2 แจ็งวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการแก้ปัญหาในครั้งนี้ กิจกรรมที่ 3 จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันประเมินน้ำหนักของตนเองว่าเกินเกณฑ์มาตรฐานเพียงใด โดยเปรียบเทียบกับ เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2542) วิเคราะห์อาหารที่บริโภค การปฏิบัติตน การออกกำลังกาย และให้แสดงความคิดเห็นที่มีต่อน้ำหนักของตนเอง ออกกำลังกายด้วยการบริหารร่างกาย และการเดินแอโรบิค โดยใช้เวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที ให้สมาชิกซักถามปัญหาต่าง ๆ ผู้ศึกษาให้คำแนะนำตามประเด็นของปัญหา และสมาชิกร่วมกันสรุปแนวทางแก้ไขปรับปรุง กิจกรรมที่ 4 กระตุ้นเตือนการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ และให้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องกิจกรรมที่ 5 แจกแบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูงการบริโภคอาหารและกิจกรรมการออกกำลังกาย (สัปดาห์ที่ 4) กิจกรรมที่ 6 การนัดหมาย ครั้งต่อไป

ขั้นตอนที่ 4/2 (สัปดาห์ที่ 5) กิจกรรมการแก้ปัญหา เป็นขั้นตอนที่กระทำต่อเนื่องจาก สัปดาห์ที่ 4 โดยกำหนดกิจกรรม ดังนี้ คือ กิจกรรมที่ 1 ชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงบันทึกผล และเปรียบเทียบกับสัปดาห์ที่ 4 กล่าวชมเชยผู้ที่มีน้ำหนักลดลงและให้กำลังใจผู้ที่มีน้ำหนักเท่าเดิม หรือเพิ่มขึ้น ทำการบันทึกการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงและประเมินภาวะโภชนาการ ทำการบันทึก น้ำหนักและส่วนสูงลงในกราฟบันทึกน้ำหนักตัว กิจกรรมที่ 2 แจ็งวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม การแก้ปัญหาในครั้งนี้ กิจกรรมที่ 3 จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกร่วมกันประเมินการบริโภค อาหารการปฏิบัติตน และการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักของแต่ละบุคคลออกกำลังกายด้วยการบริหาร ร่างกาย และการเดินแอโรบิค โดยใช้ เวลาไม่น้อยกว่า 30 นาทีให้สมาชิกซักถามปัญหาต่าง ๆ

ผู้ศึกษาให้คำแนะนำตามประเด็น ของปัญหาและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวทางแก้ไขปรับปรุง กิจกรรมที่ 4 กระตุ้นเตือนการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และให้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมที่ 5 ประเมินการปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ (ประเมินครั้งที่ 2) ด้านการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตน กิจกรรมที่ 6 แจกแบบบันทึก น้ำหนักส่วนสูง การบริโภคอาหารและกิจกรรมการออกกำลังกาย (สัปดาห์ที่ 5) กิจกรรมที่ 7 การนัดหมายครั้งต่อไป

ขั้นตอนที่ 4/3 (สัปดาห์ที่ 6) กิจกรรมการแก้ปัญหา เป็นขั้นตอนที่กระทำต่อเนื่อง จากสัปดาห์ที่ 5 โดยกำหนดกิจกรรม ดังนี้ คือ กิจกรรมที่ 1 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง บันทึกผล และเปรียบเทียบกับสัปดาห์ที่ 5 กล่าวชมเชยผู้ที่มีน้ำหนักลดลง และให้กำลังใจผู้ที่มีน้ำหนักเท่าเดิม หรือเพิ่มขึ้น ทำการบันทึกการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงและประเมินภาวะโภชนาการ ทำการบันทึก น้ำหนักและส่วนสูงลงในกราฟบันทึกน้ำหนักตัว กิจกรรมที่ 2 แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม การแก้ปัญหาในครั้งนี้ กิจกรรมที่ 3 จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกร่วมกันประเมินการบริโภค อาหาร การปฏิบัติตนและการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักของแต่ละบุคคล ออกกำลังกายด้วยการบริหาร ร่างกาย และการเดินแอโรบิคโดยใช้เวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที ให้สมาชิกซักถามปัญหาต่างๆ ผู้ศึกษา ให้คำแนะนำตามประเด็นของปัญหา และสมาชิกร่วมกันสรุปแนวทางแก้ไขปรับปรุง กิจกรรมที่ 3 กระตุ้นเตือนการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และให้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมที่ 5 แจกแบบบันทึกน้ำหนักส่วนสูงการบริโภคอาหาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย (สัปดาห์ที่ 6) กิจกรรมที่ 6 การนัดหมายครั้งต่อไป

ขั้นตอนที่ 4/4 (สัปดาห์ที่ 7) กิจกรรมการแก้ปัญหา เป็นขั้นตอนที่กระทำต่อเนื่อง จากสัปดาห์ที่ 6 โดยกำหนดกิจกรรม ดังนี้ คือ กิจกรรมที่ 1 ชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงบันทึกผล และเปรียบเทียบกับสัปดาห์ที่ 6 กล่าวชมเชยผู้ที่มีน้ำหนักลดลง และให้กำลังใจผู้ที่มีน้ำหนักเท่าเดิม หรือเพิ่มขึ้น ทำการบันทึกการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงและประเมินภาวะโภชนาการ ทำการบันทึก น้ำหนักและส่วนสูงลงในกราฟบันทึกน้ำหนักตัว กิจกรรมที่ 2 แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม การแก้ปัญหาในครั้งนี้ กิจกรรมที่ 3 จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกร่วมกันประเมินการบริโภค อาหาร การปฏิบัติตน และการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักของแต่ละบุคคล ออกกำลังกายด้วยการบริหาร ร่างกาย และการเดินแอโรบิคโดยใช้เวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที ให้สมาชิกซักถามปัญหาต่างๆ ผู้ศึกษา ให้คำแนะนำตามประเด็นของปัญหา และสมาชิกร่วมกันสรุปแนวทางแก้ไขปรับปรุง กิจกรรมที่ 4 กระตุ้นเตือนการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ และให้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมที่ 6 แจกแบบบันทึกน้ำหนักส่วนสูงการบริโภคอาหาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย (สัปดาห์ที่ 7) กิจกรรมที่ 7 การนัดหมายครั้งต่อไป

ขั้นตอนที่ 5 (สัปดาห์ที่ 8) การยุติกระบวนการให้คำปรึกษา ได้สนทนาพูดคุยในเรื่องต่างๆ ไปเล็กน้อย จากนั้นได้แจ้งให้ผู้รับปรึกษาได้ทราบว่า ระยะเวลาในการให้คำปรึกษาจะสิ้นสุดลงในวันนี้ แต่ผู้ศึกษาจะได้ติดตามต่อไปอย่างต่อเนื่องแม้จะสิ้นสุดโครงการนี้แล้วก็ตาม จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมโครงการรายงานสรุปผลของการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมตนเองในการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย เพื่อลดน้ำหนัก ประกอบข้อมูลจากกราฟแสดงน้ำหนักเปรียบเทียบน้ำหนัก ของตนก่อนและหลังการได้รับคำปรึกษาและแสดงความคิดเห็นที่มีต่อภาพลักษณ์ของตนเอง ในด้านรูปร่าง น้ำหนัก ส่วนสูง สุขภาพร่างกาย และบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ โดยผู้ศึกษาสรุปเพิ่มเติมแล้วกล่าวขอบคุณและกล่าวอำลา ที่ให้ความร่วมมือและกล่าวปิดกิจกรรม โดยกำหนดกิจกรรม ดังนี้ คือ กิจกรรมที่ 1 ชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง บันทึกผลและเปรียบเทียบกับสัปดาห์ที่ 7 กล่าวชมเชยผู้ที่มีน้ำหนักลดลง และให้กำลังใจผู้ที่มีน้ำหนัก เท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้น ทำการบันทึกการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และประเมินภาวะโภชนาการ ทำการบันทึกน้ำหนักและส่วนสูงลงในกราฟบันทึกน้ำหนักตัว กิจกรรม ที่ 2 แจกวัสดุประสงค์ของการยุติกระบวนการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ กิจกรรมที่ 3 จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันประเมินและสรุปผลการเข้าร่วมโครงการเก็บข้อมูลจากสมาชิกกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการ โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น (ชุดเดิม) เพื่อประเมินการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ (ประเมินครั้งที่ 3) ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการปฏิบัติตน กิจกรรมที่ 4 สมาชิกกลุ่มกล่าวความรู้สึกในการเข้าร่วมโครงการในการให้คำปรึกษา ผู้ศึกษากล่าวขอบคุณ แจ้งเรื่องการติดตามผลหลังการให้คำปรึกษาและปิดโครงการ กิจกรรมที่ 5 แจกแบบบันทึกน้ำหนัก ส่วนสูง การบริโภคอาหาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย (สัปดาห์ที่ 8) กิจกรรมที่ 6 ติดตามผลหลังการให้คำปรึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และ การหาค่าร้อยละ
2. ข้อมูลพฤติกรรมปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ วิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย

และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. ผลการปรับปรุงกิจกรรมการบริโภคอาหารและการปฏิบัติตนต่อน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง
วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และกราฟ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved