

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อน้ำหนักตัวของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ครั้งนี้เป็นการศึกษากรณีศึกษา (case study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการต่อน้ำหนักตัวของผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ระยะเวลาในการดำเนินการศึกษาตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2553 ถึง 30 พฤษภาคม 2553 มีวิธีดำเนินการศึกษาดังนี้

ประชากร

การศึกษานี้เป็นการศึกษากรณีศึกษา (case study) ซึ่งผู้รับคำปรึกษาเป็นเพศชาย อายุ 27 ปี ส่วนสูง 171 เซนติเมตร น้ำหนัก 84 กิโลกรัม มีค่าดัชนีผลต่างความสูงและน้ำหนัก (HWDI) เท่ากับ 87 มีดัชนีมวลกาย (BMI) เท่ากับ 28.72 ซึ่งอยู่ในกลุ่มเป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกิน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ผู้ศึกษาได้ใช้หลักการให้คำปรึกษาควบคู่กับการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีดังนี้คือ

1. แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ อาชีพ การศึกษา สถานภาพสมรส ลักษณะการทำงาน โรคประจำตัว น้ำหนัก ส่วนสูง การออกกำลังกาย วิธีการลดน้ำหนักที่เคยปฏิบัติ และเป้าหมายในการลดน้ำหนักครั้งนี้

2. แบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม และการออกกำลังกาย เพื่อประเมินเส้นฐานพฤติกรรมที่ทำอยู่ในปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา โดยเป็นคำถามเพื่อประเมินความถี่ในการปฏิบัติ ซึ่งจะใช้ก่อนการให้คำปรึกษาและเมื่อยุติการให้คำปรึกษา

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มีการปฏิบัติ 4 ระดับ โดยต้องเลือกเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความจริงมากที่สุด ซึ่งมีความหมายในการปฏิบัติ ดังนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 5 – 7 วันต่อสัปดาห์
บ่อยครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 3 – 4 วันต่อสัปดาห์
บางครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติ 1 – 2 วันต่อสัปดาห์
ไม่ทำเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติเลยในสัปดาห์

เกณฑ์การให้คะแนนขึ้นอยู่กับคำถามด้านบวกและด้านลบ (สมศักดิ์ ภูวิภาดาบรรณ, 2548)

ดังนี้

การปฏิบัติ	ด้านบวก	ด้านลบ
เป็นประจำ	ให้ 3 คะแนน	ให้ 0 คะแนน
บ่อยครั้ง	ให้ 2 คะแนน	ให้ 1 คะแนน
บางครั้ง	ให้ 1 คะแนน	ให้ 2 คะแนน
ไม่ทำเลย	ให้ 0 คะแนน	ให้ 3 คะแนน

การแปลผลคะแนนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกาย และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ซึ่งเป็นพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารจำนวน 17 ข้อ ด้านการดื่มเครื่องดื่มจำนวน 5 ข้อ

ด้านการออกกำลังกาย จำนวน 5 ข้อ และด้านการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนักจำนวน 24 ข้อ นำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยในแต่ละด้านดังนี้

พฤติกรรมปฏิบัติตัวเหมาะสมกับการลดน้ำหนักน้อยมาก 0-20% หมายถึง พฤติกรรมปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก ควรได้รับการปรับปรุงแก้ไขและส่งเสริมให้ปฏิบัติให้เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น

พฤติกรรมปฏิบัติตัวเหมาะสมกับการลดน้ำหนักน้อย 21-40% หมายถึง มีพฤติกรรมปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับการลดน้ำหนักเพียงบางอย่าง สมควรส่งเสริมให้ปฏิบัติตัวให้เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น

พฤติกรรมปฏิบัติตัวเหมาะสมกับการลดน้ำหนักปานกลาง 41-60% หมายถึง มีพฤติกรรมปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับการลดน้ำหนักพอควร แต่ยังคงส่งเสริมการปฏิบัติตัวในบางเรื่องให้เหมาะสมเพิ่มขึ้น

พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตัวเหมาะสมกับการลดน้ำหนักมาก 61-80% หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตัวส่วนใหญ่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

พฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตัวเหมาะสมกับการลดน้ำหนักมากที่สุด 81-100% หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก สมควรส่งเสริมให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

3. แบบบันทึกรายการอาหารประจำวัน และแบบตรวจสอบการปฏิบัติที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมด้านอาหารประจำวัน โดยใช้กิจกรรม “บันทึกอาหาร” เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารายการประเภทอาหารที่กินในแต่ละวันตามกลุ่มอาหารในแบบวัดที่ 6 “แบบบันทึกรายการอาหารประจำวัน” และเกณฑ์การให้คะแนนของ มนชยา พลอยเต็มแสง (2547) ซึ่งแบ่งเป็น 4 กลุ่มดังนี้

อาหารกลุ่มที่หนึ่ง ได้ 0 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ผู้รับการปรึกษาควรงดหรือหลีกเลี่ยง เนื่องจากให้พลังงานสูงมาก เช่น น้ำมันพืช ไขมันจากสัตว์ เค้ก น้ำอัดลม ขนมหวาน อาหารทอด เป็นต้น

อาหารกลุ่มที่สอง ได้ 1 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานสูง ควรหลีกเลี่ยงหรือรับประทานแต่เพียงเล็กน้อย เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ขนมปังขาว ผลิตภัณฑ์จากแป้ง เป็นต้น

อาหารกลุ่มที่สาม ได้ 2 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานพอสมควร มีสารอาหารต่างๆ ที่มีประโยชน์ เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เช่น ธัญพืชต่าง ข้าวกล้อง เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เป็นต้น

อาหารกลุ่มที่สี่ ได้ 3 คะแนน เป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงานน้อย มีสารอาหารต่างๆ ที่มีประโยชน์ เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก เช่น ผลไม้รสไม่หวาน ผักสดต่างๆ อาหารที่ไม่ใช้ไขมัน นมพร่องมันเนย เป็นต้น

การแปลผลคะแนนแบ่งเป็น 4 ระดับ (มนชยา พลอยเต็มแสง, 2547) ประกอบด้วย

คะแนน 0 - 7.49 คิดเป็น 0-25% “ควรปรับปรุง” หมายถึง อาหารที่รับประทานไม่เหมาะสมกับการลดน้ำหนักมากที่สุด

คะแนน 7.50 -14.99 คิดเป็น 26-50% “ปานกลาง” หมายถึง อาหารที่รับประทานบางมื้อหรือบางประเภทไม่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

คะแนน 15.00 - 22.49 คิดเป็น 51-75% “ดี” หมายถึง อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

คะแนน 22.50 - 30.00 คิดเป็น 76-100% “ดีมาก” หมายถึง อาหารที่รับประทานเหมาะสมกับการลดน้ำหนัก

4. แบบบันทึกกิจกรรม และระยะเวลาในการออกกำลังกาย และแบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักในแต่ละสัปดาห์
5. เครื่องวัดส่วนสูงและเครื่องชั่งน้ำหนัก ที่มีมาตรฐานและได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด
6. แผนการให้คำแนะนำตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการแต่ละข้อ ในแต่ละระยะ โดยใช้วิธีการให้คำปรึกษาตามแผนนั้นๆ โดยใช้สื่อกิจกรรมต่างๆประกอบในแต่ละระยะของการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย ใบงานประกอบกิจกรรมเรื่องค้นหาตัวเองและเป้าหมาย ที่ฉันทวิงใบความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ ใบความรู้เรื่องอาหารลดน้ำหนัก และใบความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity) ของแบบสัมภาษณ์แบบสอบถาม และแบบบันทึกต่างๆ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ ซึ่งค่าดัชนีความตรงตามเนื้อเรื่อง (content validity index : CVI) เท่ากับ 1.00
2. เครื่องชั่งน้ำหนักซึ่งได้รับการรับรองจากพาณิชย์จังหวัด ซึ่งทำการตรวจสอบความถูกต้องและเที่ยงตรงก่อนการชั่งน้ำหนักด้วยค้อนน้ำหนักมาตรฐานทุกครั้ง
3. การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม จะใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (coefficient α) โดยการนำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่ต้องการศึกษาจำนวน 10 คน แล้วนำผลมาหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ซึ่งค่าที่ได้เท่ากับ 0.77
4. การตรวจสอบความเหมาะสมของแผนการให้คำปรึกษา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่าน จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไข

การพิทักษ์สิทธิ

ผู้ศึกษาแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการศึกษา ขอความผู้ร่วมมือจากกรณีศึกษาในการเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ศึกษา โดยแจ้งให้ทราบถึงสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ กรณีศึกษาสามารถขอยกเลิกการร่วมโครงการนี้โดยไม่เกิดผลเสียหายใดๆต่อกรณีศึกษา เมื่อกรณีศึกษาตกลงให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและลงชื่อในเอกสารพิทักษ์สิทธิแล้ว ผู้ทำการศึกษาจึงดำเนินการตามแผนการดำเนินงาน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยแบ่งการให้คำปรึกษาเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เก็บข้อมูลส่วนบุคคล ประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย แจกวัสดุประสงค์ของการให้คำปรึกษา อธิบายแผนกิจกรรมการลดน้ำหนัก ให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ แนะนำแบบบันทึกรายการอาหารประจำวัน และแบบบันทึกการออกกำลังกาย
2. การสำรวจปัญหา ตั้งเป้าหมายการลดน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษา ศึกษาปัญหาการลดน้ำหนักที่เคยเกิดขึ้น หากิจกรรมเบนความสนใจให้ความรู้ในการดูแลตนเอง
3. การเข้าใจปัญหา ร่วมกันหาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น แนะนำวิธีการดูแลตนเอง และการปรับการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก
4. การวางแผนการแก้ปัญหา ตั้งเป้าหมายของตนเองว่าต้องการลดน้ำหนัก อาทิตย์ละกี่กิโลกรัม ให้กรณีศึกษาจัดรายการอาหารด้วยตนเองให้สอดคล้องกับหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ให้ใบความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก
5. การยุติกระบวนการให้คำปรึกษา สรุปผลการลดน้ำหนัก ประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายหลังการให้คำปรึกษา ภายหลังจากหนึ่งเดือน ติดตามผลการให้คำปรึกษา หลังจบการให้คำปรึกษา

แผนการให้คำปรึกษา

ครั้งที่	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
1 (วันที่ 1 เมษายน 2553)	การสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับ คำปรึกษาโดยอาศัยเทคนิคต่างๆ เพื่อให้ผู้รับ คำปรึกษาได้มีส่วนร่วมในกระบวนการให้ คำปรึกษา รวมถึงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ เป้าหมาย กระบวนการให้คำปรึกษา การนัด หมาย และการรักษาความลับ	1.ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตัวกับผู้รับ คำปรึกษา และให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำ ตนเอง

ครั้งที่	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
1(ต่อ)	<p>ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาให้ความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษา</p> <p>ระยะเวลาที่ใช้ประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง</p>	<p>2.แจ้งวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษา</p> <p>กิจกรรมการปรับพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนัก ทำข้อตกลงร่วมกันเกี่ยวกับขั้นตอนในการให้คำปรึกษา เช่น บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ที่ใช้ในการศึกษา</p> <p>3.ผู้ให้คำปรึกษาเปิด โอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยในรายละเอียดต่างๆในข้อที่ 2</p> <p>4. เก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล</p> <p>5.เก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมพื้นฐาน โดยการ ประเมิน พฤติกรรม การรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนักก่อนการให้คำปรึกษา โดยใช้แบบวัดที่ 5</p> <p>6. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง และบันทึกในแบบวัดที่ 3</p> <p>7.ให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษาเกี่ยวกับหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยใช้ใบความรู้ที่ 1 แล้วทำการวิเคราะห์พฤติกรรมตนเองตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการแต่ละข้อ โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาทั่วไป ได้แก่ การถามปลายเปิด และปลายปิด การฟัง การตีความ การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>การสรุปความ</p>

ครั้งที่	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
1(ต่อ)		<p>8. ให้แบบบันทึกการรับประทานอาหาร และแบบบันทึกการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษำบันทึกทั้งอาหารที่รับประทานในหนึ่งวัน และการออกกำลังกายในแต่ละวันตลอดแผนการฝึก</p> <p>9. ผู้ให้การปรึกษำนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการรับคำปรึกษำครั้งต่อไป</p>
<p>2 (วันที่ 5 เมษายน 2553)</p>	<p>การสำรวจปัญหา</p> <p>ผู้ให้การปรึกษำจะต้องใช้ทักษะต่างๆเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษำใช้ศักยภาพของตัวเองในการสำรวจปัญหาของตนเองซึ่งขั้นตอนนี้จะใช้ระยะเวลาไม่น้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับพื้นฐานความสามารถ และลักษณะนิสัยของผู้รับคำปรึกษำ ตลอดจนการใช้ทักษะการให้คำปรึกษำของผู้ให้คำปรึกษำ การเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาเป็นหัวใจของกระบวนการให้คำปรึกษำ เนื่องจากทำให้ผู้รับคำปรึกษำเกิดความกระจ่างในปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง และสามารถดำเนินการแก้ไขปัญหาได้ ระยะเวลาที่ใช้ประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง</p>	<p>1. ให้ผู้รับคำปรึกษำร่วมกิจกรรมโดยใช้แบบวัดที่ 4 ร่วมกับนำแบบบันทึกอาหารและการออกกำลังกายที่ทำการบันทึกตลอด 5 วันที่ผ่านมา มาวิเคราะห์เพื่อสะท้อนถึงปัญหาที่พบ</p> <p>2. ศึกษาปัญหาการลดน้ำหนักที่เคยเกิดขึ้นจากข้อมูลที่ได้รับในระยะที่ 1</p> <p>3. หากิจกรรมเบนความสนใจ โดยใช้การให้คำปรึกษำแบบพฤติกรรม ซึ่งเทคนิคที่นำมาเป็นแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษำ ได้แก่ เทคนิคที่นำมาจากทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์ ได้แก่ การเสริมแรง เช่น การชมเชยเมื่อผู้รับคำปรึกษำสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง และสาเหตุได้ นอกจากนั้นผู้ให้คำปรึกษำ ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษำทั่วไป ได้แก่ การถามปลายเปิดและปลายปิด การฟัง การตีความ การกล่าวเสริมเพื่อให้กำลังใจ การสะท้อนความ การสรุปความ</p>



ครั้งที่	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
3 (วันที่ 6 เมษายน 2553)	กำหนดเป้าหมาย ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้กำหนดสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพอใจอยากจะ เห็นหรือบรรลุ การตั้งเป้าหมายมีความสำคัญ เพราะจะทำให้เห็นผลชัดเจนที่ต้องการ ระยะเวลาที่ใช้ประมาณ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมง ครึ่ง	1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายใน การลดน้ำหนักครั้งนี้ โดยใช้แบบวัดที่ 4 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษาวิธีการ บริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับการลดน้ำหนัก โดย ใช้ใบความรู้ที่ 2 แล้ววิเคราะห์ พฤติกรรมตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาใช้ เทคนิคการให้คำปรึกษาทั่วไป ได้แก่ การฟัง การกล่าวเสริมเพื่อให้กำลังใจ และใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง 3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการรับคำปรึกษาครั้ง ต่อไป
4 (วันที่ 8 เมษายน 2553)	การวางแผนการแก้ไขปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาควรให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษา ในการวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหาคด้วยตนเอง ก่อน หากผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกลังเล ไม่มั่นใจในการปฏิบัติตน ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้ ข้อเสนอแนะตามความเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้ ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหาคด้วยตนเอง ได้ ระยะเวลาที่ใช้ประมาณ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง - ให้ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกอาหารที่รับประทาน ในแต่ละวัน แล้วนำมาให้คะแนนตามกลุ่ม อาหาร 4 กลุ่ม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถ ควบคุมการบริโภคของตนเองให้เหมาะสม สำหรับการลดน้ำหนักได้	1. ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนการ วิเคราะห์ถึงปัญหาของตนเอง สาเหตุ เป้าหมายและสิ่งเสริมแรงที่จะใช้ ในการปรับพฤติกรรมครั้งนี้ รวมทั้ง ทบทวนหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษาการจัด เมนูอาหารด้วยตนเองให้สอดคล้อง กับโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยใช้ใบ ความรู้ที่ 2

ครั้งที่	ขั้นตอนการให้คำปรึกษา	กิจกรรม
4 (ต่อ)	<p>-ให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจที่การออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงพลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละประเภท</p> <p>-ให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจที่การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักในแต่ละสัปดาห์ เพื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรม การบริโภคและการออกกำลังกาย</p>	<p>3.ให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษาตัวอย่างขั้นตอนการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ รวมถึงให้แบบบันทึกขั้นตอนการปรับพฤติกรรมตนเอง โดยใช้แบบวัดที่ 7 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้วางแผนการปรับพฤติกรรมตนเองอย่างมีขั้นตอน ผู้ให้คำปรึกษาใช้การกล่าวเสริมเพื่อให้กำลังใจ และใช้เทคนิคที่นำมาจากทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์ ได้แก่ การเสริมแรง เช่น การชมเชย การควบคุมตนเอง</p> <p>4.การให้คำปรึกษาในขั้นตอน 1-4 ใช้ระยะเวลา 1-2 สัปดาห์ เพื่อเป็นการให้คำปรึกษาก่อนให้กรณีศึกษาปฏิบัติตนตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการเอง โดยผู้ศึกษาเป็นเพียงผู้สังเกต</p>
5 (วันที่ 31 พฤษภาคม 2553)	<p>การยุติกระบวนการให้คำปรึกษา</p> <p>การให้สัญญาแก่ผู้รับการปรึกษาได้ทราบก่อนยุติการให้คำปรึกษา เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้สรุปสิ่งต่างๆที่ได้จากการได้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติมเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไป ก่อนยุติการให้คำปรึกษา มีการสนทนาเล็กน้อยในเรื่องทั่วไป ให้กำลังใจและกล่าวอำลา ระยะเวลาที่ใช้ประมาณ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง</p>	<p>1. สรุปผลการลดน้ำหนัก</p> <p>2.ประเมินพฤติกรรมมารับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนักหลังการให้คำปรึกษา โดยใช้แบบวัดที่ 8</p> <p>3.ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษา และให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมบริโภค และการออกกำลังกาย ผู้ให้คำปรึกษากล่าวให้กำลังใจและสัมผัสที่ตัวผู้ให้คำปรึกษา และกล่าวปิดการให้คำปรึกษา</p>

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลในเชิงบรรยายโดยใช้การเปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวของกรณีศึกษาแต่ละสัปดาห์ โดยใช้ค่าเฉลี่ยร้อยละ