

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษารายบุคคล (case study) การให้คำปรึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม (behavioral counseling) ให้ผู้รับคำปรึกษาปรับพฤติกรรมตนเองผ่านทางกระบวนการให้คำปรึกษา 5 ขั้นตอนคือ การสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจปัญหา การกำหนดเป้าหมาย การดำเนินการช่วยผู้รับคำปรึกษา และการติดตามผลและการยุติการให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตนได้เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก ซึ่งสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป

ผู้รับคำปรึกษาเป็นเพศชาย อายุ 27 ปี น้ำหนักตัวเมื่อวันที่ 1 เมษายน 2553 ซึ่งได้ 84 กิโลกรัม ส่วนสูง 171 เซนติเมตร ค่าผลต่างความสูงและน้ำหนัก (HWDI) เท่ากับ 87 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์เป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกิน ปัจจุบันประกอบอาชีพนักเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ไม่มีโรคประจำตัวหรือโรคเรื้อรัง และไม่ได้มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ บางครั้งผู้รับคำปรึกษามีความดันโลหิตสูง มีอาการเหนื่อยง่ายเมื่อออกกำลังกาย ปวดเมื่อยตามร่างกายและปวดข้อบางครั้ง ผู้รับคำปรึกษาเคยออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเก็ตบอลกับกลุ่มเพื่อนในขณะที่เป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย และออกกำลังกายที่ฟิตเนส แต่ปัจจุบันไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแล้วเนื่องจากต้องทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน รับประทานอาหารครบถ้วนเป็นประจำ รวมทั้งยังดื่มน้ำอัดลมบ่อยครั้ง รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา

ผู้รับคำปรึกษาเริ่มมีน้ำหนักเกินตั้งแต่อายุประมาณ 21 ปี เนื่องจากไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารในปริมาณมาก โดยผู้รับคำปรึกษาได้พยายามลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายร่วมกับการรับประทานอาหารให้น้อยลง ไม่อดอาหาร แต่ไม่เคยใช้ยาลดน้ำหนักหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ผู้รับคำปรึกษามีความวิตกกังวลเรื่องการลดน้ำหนัก เพราะถูกทักว่าอ้วนขึ้นบ่อยครั้ง จึงมีความสนใจเรื่องการปรับพฤติกรรมตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนัก ซึ่งเป้าหมายในการลดน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษาคือ ต้องการลดน้ำหนักของตนเองให้เหลือ 76 กิโลกรัม ซึ่งเป็นเป้าหมายที่คาดไว้ในระยะยาว และภายในระยะเวลา 2 เดือน ต้องการ

ลดน้ำหนัก ให้ได้ 5 กิโลกรัม เพื่อให้มีรูปร่างได้สัดส่วนขึ้น สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อย

จากการวิเคราะห์พฤติกรรมตนเองของผู้รับคำปรึกษา พบว่า พฤติกรรมที่ส่งผลให้รู้สึกอยากรับประทานอาหารบ่อยที่สุดคือ การที่ต้องทำงานจนดึก และพฤติกรรมที่นำมาแทนที่พฤติกรรมที่ส่งผลให้รู้สึกอยากรับประทานอาหารคือ การออกกำลังกายและเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ส่วนพฤติกรรมเป้าหมายระยะสั้นซึ่งเห็นผลภายในระยะ 1-4 สัปดาห์คือ ลดน้ำหนักให้ได้ 2 กิโลกรัม โดยเลือกสิ่งเสริมแรงหรือรางวัลเป็นการไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อน และพฤติกรรมเป้าหมายระยะยาวซึ่งเห็นผลในระยะมากกว่า 4 สัปดาห์คือ ลดน้ำหนักให้เหลือ 76 กิโลกรัม โดยเลือกสิ่งเสริมแรงหรือรางวัลเป็นการซื้อเกมคอมพิวเตอร์เครื่องใหม่

พฤติกรรมมารับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกาย และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

การประเมินพฤติกรรมมารับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกาย และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนักโดยแบบประเมินที่มีคำถามด้านบวกและด้านลบ ซึ่งแบ่งเป็นพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษา พบว่า

ด้านการรับประทานอาหาร ก่อนการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมมารับประทานอาหารอยู่ในระดับปานกลางคือ ได้ 26 คะแนนจากคะแนนเต็ม 51 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 50.98 ส่วนหลังการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมมารับประทานอาหารเหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักเพิ่มขึ้นคือ ได้ 27 คะแนนจากคะแนนเต็ม 51 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 52.94

ด้านการบริโภคเครื่องดื่ม ก่อนการให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มอยู่ในระดับมากคือ ได้ 10 คะแนนจากคะแนนเต็ม 15 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 66.67 ส่วนหลังการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มเหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักเพิ่มขึ้นคือ ได้ 11 คะแนนจากคะแนนเต็ม 15 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 73.33

ด้านการออกกำลังกาย ทั้งก่อนและหลังการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับปานกลางคือ ได้ 7 คะแนนจากคะแนนเต็ม 15 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 46.67

ด้านการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ก่อนการให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนักระดับน้อยคือ ได้ 26 คะแนนจากคะแนนเต็ม 72 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 36.11 ส่วนหลังการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนักเพิ่มขึ้นคือ ได้ 33 คะแนนจากคะแนนเต็ม 72 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 45.83



การให้คำปรึกษาด้านประเภทอาหารที่รับประทาน

ผู้รับคำปรึกษาได้จดบันทึกอาหารที่รับประทานทุกวัน ระหว่างวันที่ 1 เมษายน 2553 ถึง 30 พฤษภาคม 2553 จากผลการประเมินพบว่า ค่าเฉลี่ยของอาหารที่รับประทานที่รับประทานในสัปดาห์ที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 32.48 สัปดาห์ที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 30.56 สัปดาห์ที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 33.33 สัปดาห์ที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 36.04 สัปดาห์ที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 29.17 สัปดาห์ที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 29.03 สัปดาห์ที่ 7 คิดเป็นร้อยละ 33.33 และสัปดาห์ที่ 8 คิดเป็นร้อยละ 33.93 จากผลการประเมินประเภทอาหารที่รับประทานตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ได้ค่าเฉลี่ยคิดเป็น ร้อยละ 32.78 แสดงว่าอาหารที่ผู้รับคำปรึกษาเลือกรับประทานยังไม่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก

การให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย

ผู้รับคำปรึกษามีการออกกำลังกายด้วยการเล่นบาสเกตบอลกับกลุ่มเพื่อน สัปดาห์ละ 1-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง โดยบางสัปดาห์ไม่มีการออกกำลังกายเลย

ภายหลังการให้คำปรึกษา

ผลการศึกษาพบว่า ในสัปดาห์ที่ 1 ผู้รับคำปรึกษามีน้ำหนัก 84.00 กิโลกรัม มีค่าดัชนีผลต่างความสูงและน้ำหนัก (HWDI) เท่ากับ 87 .00 ซึ่งอยู่ในกลุ่มเป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกิน และเมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาสามารถลดน้ำหนักตัวได้ 2.80 กิโลกรัม ซึ่งนำไปหา ค่าดัชนีผลต่างความสูงและน้ำหนัก (HWDI) เท่ากับ 89.80 ยังอยู่ในกลุ่มเป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกิน

อภิปรายผล

การให้คำปรึกษาในกรณีศึกษารายนี้ เป็นการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่เน้นปรับสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งเทคนิคที่นำมาเป็นแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษา ได้แก่ เทคนิคที่นำมาจากทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์ ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจถึงปัญหาของตนเองที่ต้องการปรับเปลี่ยนและเป้าหมายของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะเกิดการเรียนรู้ว่าการกระทำที่ไม่พึงประสงค์อะไรบ้างของตนเอง ที่จะทำให้น้ำหนักเกินได้ แล้วกำหนดเป้าหมายพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง เป็นการทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ตามทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำของสกินเนอร์ โดยใช้เทคนิคการให้สิ่งเสริมแรง และเทคนิคการควบคุมตนเอง (self control) ด้วยการควบคุมสิ่งเร้า (stimulus control) และการเตือนตนเอง (self monitoring) ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้ดำเนินการขั้นตอนทั้งหมดด้วยตนเอง ส่วนผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้อธิบายวิธีการต่างๆและขั้นตอนทั้งหมดของโปรแกรมให้ผู้รับคำปรึกษาดังนั้นเมื่อผู้ให้คำปรึกษาได้ให้ผู้รับคำปรึกษาดำเนินการฝึกควบคุมตนเองตามที่

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550) กล่าวไว้ คือ วิเคราะห์พฤติกรรม กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย สสำรวจตัวเสริมแรง และบันทึกพฤติกรรม พบว่า เมื่อให้วิเคราะห์พฤติกรรมตนเองโดยการสัมภาษณ์และใช้แบบสอบถาม พบว่าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หลายพฤติกรรม เช่น การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา และไม่ครบ 3 มื้อ ทำกิจกรรมอื่นขณะรับประทานอาหาร ออกกำลังกายน้อย รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ฯลฯ ซึ่งผู้รับคำปรึกษาได้เลือกพฤติกรรมเป้าหมายเป็น การออกกำลังกายให้มากขึ้นอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์แล้วช่วยให้น้ำหนักลดลง โดยเลือกสิ่งเสริมแรงเป็นการชมเชยตนเอง การดาวน์โหลดเกมคอมพิวเตอร์ใหม่ และการซื้อเกมส์คอมพิวเตอร์เครื่องใหม่ ซึ่งหลังการให้คำปรึกษา 8 สัปดาห์ ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถทำตามเป้าหมายได้ โดยมีการออกกำลังกายด้วยการเล่นบาสเกตบอลกับกลุ่มเพื่อน สัปดาห์ละ 1-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง โดยบางสัปดาห์ไม่มีการออกกำลังกายเลย

ตลอดระยะเวลาของการให้คำปรึกษา 8 สัปดาห์ ผู้รับคำปรึกษาสามารถลดน้ำหนักได้ 2.80 กิโลกรัม แต่ยังคงอยู่ในเกณฑ์โรคอ้วนอยู่ แสดงว่า ผู้รับคำปรึกษาสามารถลดน้ำหนักตามเป้าหมายได้ในระดับหนึ่ง เนื่องจากเป้าหมายในการลดน้ำหนักครั้งนี้คือ ลดน้ำหนักให้ได้ 5 กิโลกรัมใน 8 สัปดาห์ที่มีการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้รับคำปรึกษาสามารถลดน้ำหนักได้ 2.80 กิโลกรัม และจากการที่ผู้รับคำปรึกษาได้มีการตั้งเป้าหมายระยะสั้นภายใน 4 สัปดาห์ว่าจะลดน้ำหนักให้ได้ 2 กิโลกรัม แต่ก็ลดน้ำหนักได้เพียง 1.30-1.50 กิโลกรัมใน 4 สัปดาห์เท่านั้น ในขณะที่เป้าหมายระยะยาวคือ ลดน้ำหนักให้เหลือ 76 กิโลกรัม ดังนั้นจึงถือว่าประสบความสำเร็จบางส่วน

ในการศึกษานี้ ผู้รับคำปรึกษาได้มีการวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมตนเอง โดยบันทึกอาหารที่กินในแต่ละวันแล้วให้ผู้รับคำปรึกษาให้คะแนนอาหารตามกลุ่มอาหารกลุ่มที่ 1-4 เรียงลำดับอาหารที่เหมาะสมกับการลดน้ำหนักจากน้อยที่สุดไปมากที่สุด ให้คะแนน 0-3 คะแนนตามลำดับ โดยให้บันทึกขณะที่ยังกินอาหารหรือหลังจากกินอาหารทันทีเพื่อกันลืม หากลืมบันทึกอาหารในวันใด ก็ใช้วิธีการ 24 hr food recall พบว่า ผู้รับคำปรึกษาได้คะแนนสูงสุด 12 คะแนนจากคะแนนเต็ม 21 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 57.14 และได้คะแนนต่ำสุด 1 คะแนนจากคะแนนเต็ม 9 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 11.11 จากผลการประเมินประเภทอาหารที่รับประทานตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ได้ค่าเฉลี่ยคิดเป็น ร้อยละ 32.46 หมายถึงผู้รับคำปรึกษาเลือกรับประทานยังไม่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก ซึ่งสามารถพิจารณาตามหลัก โภชนบัญญัติ ดังนี้

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย หมั่นดูแลน้ำหนักตัว พบว่าผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารซ้ำๆ จากร้านค้าใกล้บ้านหรือใกล้บ้านของนายจ้าง เนื่องจากช่วงที่ทำการศึกษาคือช่วงที่ผู้รับคำปรึกษารับจ้างทำงานให้กับนายจ้าง จึงต้องใช้เวลาอยู่ที่บ้านของนายจ้างเป็นส่วนใหญ่ และทำงานอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ได้รับสารอาหารบางประเภท

ไม่เพียงพอหรือมากเกินไปได้ กระทรวงสาธารณสุข (2542) กล่าวว่าไว้ว่า ควรบริโภคอาหารให้ได้วันละ 15-25 ชนิด และให้มีการหมุนเวียนในแต่ละวันเพราะการกินอาหารหลากหลายเป็นวิธีการหลีกเลี่ยงการสะสมสารพิษจากการปนเปื้อนอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่กินเป็นประจำ

นอกจากนั้นผู้รับคำปรึกษาประกอบอาชีพนักเขียน โปรแกรมคอมพิวเตอร์ต้องทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆประมาณวันละ 16 ชั่วโมง และผู้รับคำปรึกษามีงานอดิเรกที่ชอบทำในเวลาว่างคือ เล่นอินเทอร์เน็ต และเกมคอมพิวเตอร์ จะเห็นได้ว่าผู้รับคำปรึกษาไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย และยังมีกรนอนหลับไม่เพียงพอด้วย เนื่องจากช่วงที่ทำการศึกษามือรับคำปรึกษาต้องทำงานจนไม่มีเวลาพักผ่อน จึงอาจมีความเกี่ยวข้องกับฮอร์โมนที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรกิน ซึ่งได้แก่ ฮอร์โมนเกรลิน (ghrelin) ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกหิว และเลปติน (leptin) ที่จะบอกสมองว่า เมื่อไหร่ควรจะหยุดกิน แต่ถ้านอนหลับไม่เพียงพอ ฮอร์โมนเกรลินจะเพิ่มขึ้น ขณะที่เลปตินจะลดลง ผลก็คือความอยากเพิ่มขึ้นและไม่รู้สึกอิ่ม นอกจากนั้น จากที่เมื่อก่อนเคยออกกำลังกายโดยการเดินบาสเก็ตบอลกับกลุ่มเพื่อนและออกกำลังกายที่ฟิตเนสเป็นประจำ แต่ปัจจุบันก่อนการให้คำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และหากมีเวลาว่างจะนอนหลับเป็นประจำ ทำให้ร่างกายขาดความกระฉับกระเฉง เหนื่อยง่าย เพราะร่างกายไม่ได้ออกกำลังกายเป็นเวลานานๆ เกิดการสะสมของไขมันตามส่วนต่างๆของร่างกายซึ่งนอกจากจะทำให้มีน้ำหนักเกินแล้ว ยังอาจทำให้เกิดโรคตามมา เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น โดยผู้รับคำปรึกษายังเป็นกลุ่มเสี่ยงเนื่องจากมักจะรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด หมูปิ้งติดมัน เป็นต้น ผู้รับคำปรึกษาได้พยายามลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกาย ร่วมกับการรับประทานอาหารให้น้อยลง ไม่อดอาหาร แต่ไม่เคยใช้ยาลดน้ำหนักหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ซึ่งก็ทำให้สามารถลดน้ำหนักลงได้ แต่ยังไม่สามารถลดน้ำหนักลงให้คงที่ได้ วิศาล เยาวพงศ์ศิริ (2551) กล่าวว่า บางคนพยายามลดน้ำหนักโดยการออกกำลังกาย บางคนพยายามเล่นกีฬา เช่น ว่ายน้ำ หรือวิ่ง ซึ่งจะได้ผลในการลดสัดส่วนของไขมัน แต่อาจเพิ่มสัดส่วนของกล้ามเนื้อ จึงทำให้น้ำหนักลดลงไม่มากหรือคงที่ แต่ความอ้วนลดลง โดยสังเกตได้ว่าไขมันที่หน้าท้องและต้นขาลดน้อยลง ซึ่งผู้รับคำปรึกษาพยายามออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักโดยการเดินบาสเกตบอล วันละ 3 ชั่วโมงแต่ก็ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ และไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรับประทาน อาหารได้ น้ำหนักจึงลดลงเพียง 2.80 กิโลกรัม สอดคล้องกับ วินัย ณะหัตถ์ (2544) ที่กล่าวว่า การลดน้ำหนักโดยใช้การออกกำลังกายเป็นหลักแต่ไม่ลดอาหารหรือยังรับประทานอาหารตามปกติ นั้น จะไม่ได้ผล เพราะออกกำลังกายอย่างหักโหมแต่ร่างกายใช้พลังงานไปไม่มากอย่างที่คิด นอกจากนั้นเมื่อออกกำลังกายมาร่างกายก็ย่อมต้องการอาหารมากขึ้นเพื่อชดเชย ดังนั้นการออก

กำลังกายที่ดีควรจะเป็น การออกกำลังกายที่ได้สม่ำเสมอและไม่หักโหม การออกกำลังกายที่หักโหมแต่เป็นครั้งคราวมักจะไม่ได้ผล สำหรับกรณีศึกษารายนี้อาจเนื่องมาจากลักษณะการทำงานที่ไม่ได้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือทำกิจกรรมต่างๆ ต้องนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานานๆ และนายจ้างมักจะนำของว่างที่เป็นขนมกรุบกรอบมาให้รับประทานเป็นประจำ

นอกจากนั้นผู้รับคำปรึกษายังรับประทานอาหารเช้าไม่เป็นเวลาโดยเฉพาะมือเขียนมักจะรับประทานตอนดึก โดยผู้รับคำปรึกษาจะมีลักษณะการทำงานอย่างนี้เป็นช่วงๆ ช่วงละหลายเดือน จึงทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น จนเกิดความวิตกกังวลเรื่องการลดน้ำหนัก เพราะถูกทักว่าอ้วนขึ้นบ่อยครั้ง เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง สอดคล้องกับ Kerry and other (2005) ที่สรุปไว้ว่า ช่วงระยะเวลาการนั่งขณะทำงานมีความสัมพันธ์กับการมีน้ำหนักเกินและโรคอ้วน

ดังนั้นผู้รับคำปรึกษาจึงสนใจเข้าร่วมเป็นกรณีศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งใช้การปรับพฤติกรรมตามแผนการให้คำปรึกษา โดยใช้การให้คำปรึกษาแบบสายกลางที่ให้ผู้รับคำปรึกษาดำเนินการลดน้ำหนักของตน หาสาเหตุที่ทำให้รับประทานอาหารเช้าบ่อยครั้งหรือจำนวนมาก ซึ่งในกรณีนี้ก็เพราะต้องทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน จนบางวันแทบไม่ได้นอนหลับ และหาสิ่งที่จะช่วยให้ลดพฤติกรรมการรับประทานลง โดยผู้รับคำปรึกษาพบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ตนเองสามารถลดความอยากอาหาร จนลดน้ำหนักได้ จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณะ (2552) ได้กล่าวว่าการปรับพฤติกรรมการกินของคนด้วยการวิเคราะห์สถานการณ์ที่ทำให้ตนมีพฤติกรรมการกินมากกว่าปกติ และการตั้งเป้าหมายของพฤติกรรมที่สามารถทำได้ ตลอดจนปฏิบัติตามแผนที่วางไว้จนสำเร็จ จะเกิดการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ (self efficacy) การรับรู้ดังกล่าวจะทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนปรับพฤติกรรมตนเองเพื่อให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำ โดยใช้เทคนิคการเสริมแรง ทางบวก ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะให้รางวัลตนเองเป็นการไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อนและการซื้อเกมคอมพิวเตอร์เครื่องใหม่เมื่อสามารถทำพฤติกรรมได้ใกล้เคียงหรือตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ วินัย เพชรช่วย (2548) กล่าวว่า การเสริมแรง (reinforcement) คือ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลการเสริมแรงทางบวก เป็นการกระทำชนิดหนึ่ง ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจกับผู้เรียนและความพึงพอใจนั้นทำให้เกิดการตอบสนองที่ต้องการมากขึ้นหรือตอบสนองอย่างเข้มข้นขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นสิ่งเร้าที่บุคคลนั้นต้องการเช่น การให้อาหาร คำชมเชย ของขวัญ ในกรณีนี้ การไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อนและเกมคอมพิวเตอร์เครื่องใหม่เป็นสิ่งเสริมแรงที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการ จึงเป็นสิ่งจูงใจให้ผู้รับคำปรึกษาดำเนินปฏิบัติตามเป้าหมาย

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีการบริโภคข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นประจำ และมีการบริโภคข้าวกล้องเป็นบางครั้ง

ตามแต่โอกาสจะเอื้ออำนวย ซึ่งก็ควรส่งเสริมให้ปฏิบัติต่อไป นอกจากนี้ ผู้รับคำปรึกษายังมีการบริโภคขนมกรุบกรอบอยู่บ่อยครั้งอีกด้วย

การรับประทานขนมกรุบกรอบ ก็เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้น้ำหนักเกินได้ ผู้รับคำปรึกษาให้เหตุผลที่รับประทานว่าเป็นเพราะต้องอยู่ทำงานที่บ้านของนายจ้างจนดึก จึงทำให้รู้สึกหิว นายจ้างจึงนำขนมซึ่งส่วนใหญ่เป็นพวกขนมกรุบกรอบมาให้รับประทาน ขนมกรุบกรอบส่วนใหญ่ประกอบด้วยแป้ง น้ำตาล น้ำมัน ผงชูรส โดยเฉพาะแป้งจะถูกขัดสีจนฟอกขาวและมีน้ำตาลสูง มีกากใยอาหารน้อย เมื่อกินเข้าไปแล้วจะอึดง่าย พอถึงอาหารมื้อหลักจะกินได้น้อยลง นอกจากนี้ หากบริโภคขนมขบเคี้ยวบ่อยครั้งเป็นเวลานาน ส่วนประกอบต่างๆ โดยเฉพาะแป้งและน้ำตาลจะเปลี่ยนเป็นไขมันและสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรืออาจเป็นโรคขาดสารอาหารเนื่องจากการรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ และขนมกรุบกรอบไม่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย (ภราดร เศษสาร, 2553) นอกจากนี้ผู้รับคำปรึกษายังรับประทานอาหารไม่ตรงเวลาและไม่ครบ 3 มื้อด้วย เพราะต้องรีบทำงานให้เสร็จ จึงมักจะเกิดความหิวในเวลากลางคืนตอนดึก ดังนั้นก็จะเป็นสาเหตุส่งเสริมให้รับประทานขนมกรุบกรอบมากขึ้นอีกอีกวิศาล เยาวพงศ์ศิริ (2551) กล่าวว่า คนที่จะลดน้ำหนักต้องพยายามฝืนใจกับแรงผลักดันทางจิตใจ การเข้ายวนของอาหาร และการยับยั้งคอาหารจากญาติมิตรสหาย ถ้าคนที่ลดน้ำหนักขาดความตั้งใจที่แน่วแน่หรือปฏิบัติตามหลักอย่างเคร่งครัด ก็จะลดน้ำหนักได้ยาก

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ พบว่า ผู้รับคำปรึกษายังมีการรับประทานผักและผลไม้ทั้งที่ทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับตามที่ สิริพันธ์ จุลรังคะ (2550) กล่าวว่า นอกจากร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุแล้ว ยังได้ใยอาหารซึ่งสามารถจับกับ น้ำดี สารพิษต่างๆ โคลเลสเตอรอล และสามารถดึงน้ำไว้ในลำไส้ได้เป็นจำนวนมาก จึงเป็นการเพิ่มปริมาณอุจจาระในลำไส้และเกิดการกระตุ้นให้มีการถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอ เป็นการลดโอกาสที่สารพิษจะสัมผัสกับผนังลำไส้ ทั้งยังไม่ต้องจำกัดปริมาณการกินเพราะให้พลังงานน้อย แต่ควรระมัดระวังบางอย่างคือ ในผักบางชนิดมีสารไปขัดขวางการใช้สารอาหารอื่น เช่น แทนนิน ไฟเตท ออกซาเลท ซึ่งจะขัดขวางการดูดซึม แคลเซียมและเหล็ก ทั้งนี้ผู้รับคำปรึกษาให้เหตุผลว่า ผู้รับคำปรึกษาไม่ชอบรับประทาน แต่ก็สามารถรับประทานได้ ยกเว้นผักที่มีรสขม เช่น ผักตำลึง ส่วนผลไม้ก็จะรับประทานตามโอกาสเอื้ออำนวย เช่น เมื่อไปทำงานที่บ้านนายจ้างแล้วนายจ้างนำมาให้ หรือเป็นของฝากจากผู้อื่น โดยจะไม่ค่อยไปหาซื้อด้วยตนเอง ซึ่ง รุจิรา สัมมะสุด (2550) ได้กล่าวว่า การไม่กินผัก ผลไม้เป็นการกินอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ สารอาหารที่ได้รับ ข่อมไม่ครบตามไปด้วย ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงได้แนะนำให้ผู้รับคำปรึกษารับประทานผักให้มากขึ้น โดยเอาผักที่สามารถกินได้บ้างมาทำอาหารที่ชอบ หรือเอาผักบางอย่างมาแปรงปนกับอาหารอื่นๆ เช่น ไข่ตุ๋น แทนที่จะใช้

ไข่อ้วนๆ ลองเอาผักทอง หรือแครอทหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็กๆ ใส่ผสมลงไปไข่ หรือจะเอาใบตำลึงใส่ลงไปนึ่งรวมกับไข่ก็ได้ นอกจากทำให้ผู้มีสิ้นน้ำหนักแล้วยังได้สารอาหารเพิ่มขึ้นอีก นับว่าเป็นการเริ่มต้นหรืออาจจะเอาผักใบบางอย่าง เช่น ตำลึง ผักบุ้ง หอมใหญ่หั่นบางๆ มาลองชุบแป้งทอด จิ้มน้ำจิ้มไก่ หรือน้ำจิ้มสามรสกินเป็นอาหารว่าง เอาผลไม้บางชนิดมาทำเป็นยำ เช่น ยำส้มโอ หรือเอาหลายๆ ชนิดมาทำเป็นส้มตำผลไม้ เป็นต้น

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมันไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีการรับประทานปลาและถั่วเมล็ดแห้งเป็นบางครั้ง แต่มีการรับประทานเนื้อสัตว์ที่ติดมันเป็นประจำ ในการศึกษาพบว่า ผู้รับคำปรึกษามีการรับประทานไข่และผลิตภัณฑ์ที่มีไข่เป็นส่วนประกอบบ่อยครั้ง รวมถึงยังมีการดื่มน้ำอัดลมด้วย ซึ่งประไพศรี ศิริจักรวาล (2553) ได้กล่าวว่า ไข่ก็มีสารอาหารที่ต้องระวังคือ โคลเลสเตอรอล และมีในปริมาณสูง คือ ในไข่ 1 ฟอง มีโคลเลสเตอรอลประมาณ 200 มิลลิกรัม ซึ่งเท่ากับ 2 ใน 3 ของปริมาณที่แนะนำว่าไม่ควรบริโภคเกินต่อวันคือ 300 มิลลิกรัม และยิ่งมากกว่าเนื้อสัตว์ถึง 2 เท่า ดังนั้นในกลุ่มคนที่เกิดความเสียหายได้ถ้ารับประทานไข่ทุกวัน ซึ่งได้แก่กลุ่มผู้สูงอายุ คนอ้วน ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ผู้มีโคลเลสเตอรอลสูง และกลุ่มที่มีพันธุกรรมที่ร่างกายไวต่อการดูดซึมโคลเลสเตอรอล จึงขอแนะนำให้บุคคลดังกล่าวบริโภคไข่สัปดาห์ละ 3-4 ฟอง หรือ บริโภคไข่วันเว้นวัน หรือบริโภคเฉพาะไข่ขาว เนื่องจากการได้รับโคลเลสเตอรอลจากไข่เพิ่มอัตราส่วนโคลเลสเตอรอลทั้งหมดต่อเอชดีแอล โคลเลสเตอรอล จึงแนะนำว่า การจำกัดการบริโภคโคลเลสเตอรอลโดยการลดการบริโภคไข่และอาหารที่ให้โคลเลสเตอรอลสูงอย่างอื่น จึงยังเป็นข้อแนะนำที่ใช้ได้อยู่ นอกจากนั้นก็ควรมีการตรวจเลือดเพื่อคุ้ระดับโคลเลสเตอรอลเป็นประจำอีกด้วย เนื่องจากผู้รับคำปรึกษาที่มีความเสี่ยงสูงที่อาจจะเกิดโรคไขมันในเลือดสูงและโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ซึ่งเห็นได้จากการที่มีระดับโคลเลสเตอรอลเท่ากับ 311 mg/dl ระดับโคลเลสเตอรอลที่มีความหนาแน่นต่ำ (Low density lipoprotein cholesterol : LDL-C) เท่ากับ 223 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งถือว่ามีความสูง และมีระดับโคลเลสเตอรอลที่มีความหนาแน่นสูง(High density lipoprotein cholesterol : HDL-C) เท่ากับ 53 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งถือว่ามีความต่ำกว่าปกติ (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2550) อีกทั้งยังรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำ เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ หมูปิ้ง ใส่อั่ว เป็นต้น

5. คำนมให้เหมาะสมตามวัย พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีการดื่มนมบางครั้ง แต่มีการดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำผู้รับคำปรึกษาให้เหตุผลว่าเนื่องจากช่วงที่ทำการศึกษายู่ในช่วงฤดูร้อน และการทำงานอยู่กับที่เป็นเวลานานทำให้เหนื่อยล้า เมื่อได้ดื่มน้ำอัดลมแล้วจะทำให้สดชื่น ซึ่งสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ ได้รายงานไว้ว่า เครื่องดื่มจำพวกน้ำหวาน น้ำอัดลมน่าจะเป็นสาเหตุหลักของสถิติผู้ป่วยโรคเกาต์ซึ่งเป็นโรคที่ทำให้ให้เกิดความเจ็บปวด

ทรมานบริเวณข้อที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างมากในช่วงหลายปีมานี้ การดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน น้ำอัดลมเป็นประจำตั้งแต่ 2 แก้วขึ้นไปต่อวันทำให้มีความเสี่ยงในการเป็นโรคเก๊าต์ที่เพิ่มสูงขึ้นกว่าปกติถึง 85% เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ดื่มน้อยกว่า 1 แก้วต่อเดือน โดยน้ำตาลฟรุกโตสในเครื่องดื่มประเภทน้ำหวานน้ำอัดลมน่าจะเป็นตัวการสำคัญของโรคดังกล่าว เนื่องจากจะทำให้ระดับของกรดยูริกในกระแสเลือดเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งจากการผลการศึกษารั้วนี้พบว่า ผู้รับคำปรึกษามีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายและปวดข้อบางครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาจึงได้แนะนำให้ลดหรืองดการดื่มน้ำอัดลม เพราะนอกจากอาจทำให้เกิดโรคเก๊าต์แล้ว พฤติกรรมการบริโภคลักษณะนี้ยังเป็นสาเหตุสำคัญของโรคอ้วนและนำไปสู่การเป็นโรคเรื้อรังต่อไปในอนาคตด้วย

6. กินอาหารที่มีแต่ไขมันแต่พอควร พบว่าผู้รับคำปรึกษา มักจะบริโภคอาหารที่ให้พลังงานและไขมันสูง ตลอดจนนายจ้างมักจะนำอาหารและขนมกรุบกรอบมาให้บริโภคขณะทำงานไปด้วย ดังที่วิศาล เยาวพงศ์ศิริ (2551) ได้กล่าวถึงอุปสรรคในการลดน้ำหนักว่า คนที่จะลดน้ำหนักอาจมีความตั้งใจพอควร แต่ขาดความร่วมมือจากญาติมิตรสหาย เช่น พยายามเอาอาหารมาล่อให้เกิดความอยาก หรือพยายามขัดเยียดให้กิน จนคนที่ลดน้ำหนักใจอ่อนและเสียความตั้งใจไป ในกรณีนี้ ผู้รับคำปรึกษาควรจะต้องแจ้งนายจ้างว่าตนเองกำลังลดน้ำหนัก เพื่อที่นายจ้างจะได้เตรียมของว่างที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักมาให้ รวมทั้งจะได้แจ้งให้คนในครอบครัวทราบด้วย เพื่อให้ทุกคนให้กำลังใจและให้ความร่วมมือปรับเปลี่ยนเมนูอาหาร ให้เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษา และเมื่อผู้รับคำปรึกษารู้สึกหิวก็จะออกไปรับประทานอาหารตามร้านที่อยู่ใกล้กับบริเวณบ้านนายจ้าง ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็นอาหารแบบเดิมๆที่ให้พลังงานสูง จึงอาจทำให้ได้รับพลังงานมากกว่าความต้องการของร่างกาย

ผู้รับคำปรึกษาเริ่มมีน้ำหนักเกินตั้งแต่อายุประมาณ 21 ปี จึงถือว่ามีน้ำหนักเกินมาเป็นเวลานาน ซึ่งก็สามารถลดน้ำหนักที่เกินได้เหมือนคนทั่วไป แต่อาจจะยากที่ให้ร่างกายผอมจนได้น้ำหนักพอดี เพราะคนเหล่านี้มีจำนวนเซลล์ไขมันมาก ในการลดน้ำหนัก ขนาดของเซลล์ไขมันจะลดลงแต่จำนวนของเซลล์จะไม่ลดลง คนที่มีจำนวนเซลล์ไขมันมากๆจะต้องลดจำนวนไขมันต่อเซลล์ให้น้อยกว่าคนทั่วไปจึงจะทำให้ร่างกายผอมลงจนได้น้ำหนักพอดีได้ (วิศาล เยาวพงศ์ศิริ, 2551)

นอกจากนั้นจากการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่พบว่าระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารของผู้รับคำปรึกษา ก่อนรับคำปรึกษาเท่ากับ 124 mg/dl ซึ่งถือว่ามีค่าสูงผิดปกติ อาจมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานต่อไป ในอนาคต และยังมีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดก่อนรับคำปรึกษาเท่ากับ 239 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งจัดอยู่ในระดับคาบเส้น (พรรณราย เลอวิพัฒนิกถาวร, 2552) จึงได้แนะนำให้ตรวจซ้ำถ้ายังคงอยู่ในระดับเดิมควรเริ่มต้นควบคุม โดยการลดอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ลง และเมื่อ

ทำการตรวจหลังให้คำปรึกษา 8 สัปดาห์แล้วมีค่า 311 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งถือว่ามีความสูงกว่าปกติ จึงได้แนะนำให้ไปพบแพทย์ ส่วนความดันโลหิตมีค่าเท่ากับ 150/110 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งถือว่าเริ่มมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะไขมันในเลือดผิดปกติและภาวะความดันโลหิตสูง จึงได้แนะนำให้ผู้รับคำปรึกษามีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ หากยังมีความผิดปกติควรพบแพทย์เพื่อตรวจติดตามต่อไป

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด พบว่า ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติได้เหมาะสม เนื่องจากผู้รับคำปรึกษาไม่นิยมบริโภคอาหารรสจัด จึงไม่ค่อยมีการเติมเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว น้ำตาล ฯลฯ ลงไปในอาหารเพิ่ม และมักไม่ค่อยบริโภคขนมหวานต่างๆ จะเห็นได้จากการที่ผู้รับคำปรึกษามีระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารเท่ากับ 90 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ซึ่งถือว่ามีความปกติ

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน พบว่า ในที่นี้ผู้รับคำปรึกษามีการรับประทานอาหารปิ้งย่างบ่อยครั้ง จึงอาจมีการสะสมสารพิษในร่างกายได้ วินัย คะห์ลัน (2544) กล่าวว่า เมื่อสารอินทรีย์ในอาหารบางชนิดสลายตัวเมื่อได้รับความร้อนสูงมากๆ ตัวอย่างเช่น หากย่างอาหารที่มีไขมันสูงหรือแป้งสูงบนเตาถ่านร้อนแดง สารอินทรีย์จากอาหารไหลหยดลงบนถ่านที่ร้อนแล้วย้อนกลับ ไปจับติดกับอาหาร สารอินทรีย์อาจสลายและเปลี่ยน โครงสร้างเกิดเป็นสาร PAH (Polycyclic Aromatic Hydrocarbon) ซึ่งเป็นสารก่อกลายพันธุ์ที่มีฤทธิ์สูง หากรับประทานสารเคมีกลุ่มนี้บ่อยๆจะทำให้เกิดมะเร็งขึ้น

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พบว่าผู้รับคำปรึกษาไม่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลย

จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยใช้แผนการให้คำปรึกษาทั้ง 5 ขั้นตอนมีผลต่อน้ำหนักตัวของผู้ที่น้ำหนักเกิน แต่ไม่ได้เป็นตัวแปรเพียงอย่างเดียวที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาลดน้ำหนักได้ หากผู้รับคำปรึกษายังไม่มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการลดน้ำหนัก และไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ ปันดคา ริระเชื้อ และคณะ (2551) ได้กล่าวว่า การควบคุมตนเองเป็นพฤติกรรมที่บุคคลถูกควบคุมโดยกระบวนการควบคุมอย่างตั้งใจ และอยู่ภายใต้อำนาจจิตใจ ซึ่งการปฏิรูปการควบคุมตนเอง (reformative self-control) มีเป้าหมายที่จะหยุดนิสัยที่คิดว่าไม่เหมาะสม และสร้างพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพดีกว่าขึ้นมาแทน กระบวนการสำคัญของการควบคุมตนเองคือบุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการในการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเลือกเป้าหมายตลอดจนการดำเนินการทั้งหมดเพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น สอดคล้องกับที่ Michele Laliberte and other (2007) ได้สรุปไว้ว่า มีความเชื่อที่ว่า การที่คนเราจะสามารถควบคุมน้ำหนักของคนเราได้ด้วยตัวเราเองนั้นมีนัยสำคัญและสัมพันธ์กับความ

ต้องการในการรับประทานที่ถูกกระตุ้น ความไม่พอใจในรูปร่าง รวมทั้งการขาดความมั่นใจในตนเอง และยังมีความเชื่ออีกส่วนหนึ่งที่ว่าคนเรานั้นควรจะควบคุมการใช้ชีวิตด้วยตัวของเราเองจึงจะทำให้ผลของการควบคุมน้ำหนักเป็นไปตามที่เราต้องการและยอมรับได้ ซึ่งมันจะแสดงให้เห็นถึงการสร้างสัมพันธภาพในการป้องกันได้แข็งแรงและดีที่สุด

การที่จะสามารถลดน้ำหนักของบุคคลหนึ่ง จึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมืออย่างจริงจังของผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ตลอดจนมีการควบคุมสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้องด้วยในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถควบคุมปัจจัยแวดล้อม เช่น ไม่สามารถควบคุมอาหารที่จะเลือกรับประทาน หรือแหล่งในการเลือกซื้ออาหารมารับประทานของผู้รับการศึกษาได้ เนื่องจากส่วนใหญ่ช่วงที่ทำการศึกษา ผู้รับคำปรึกษามีลักษณะการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก ทั้งด้านอาหารที่รับประทานและการที่ไม่มีเวลาออกกำลังกายเป็นประจำ มีการรับประทานอาหารนอกบ้าน ไม่ค่อยได้ปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้านจึงไม่สามารถปรับเปลี่ยนอาหารให้หลากหลายและเหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักได้ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ มนชยา พลอยล้อมแสง (2547) ที่ศึกษาการให้คำปรึกษาตามโภชนบัญญัติ 9 ประการเพื่อการลดน้ำหนักของผู้มีน้ำหนักเกินในกรณีศึกษาเพศหญิง อายุ 26 ปี ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการปรับพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาร่วมกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ ผู้รับการปรึกษามีพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมต่อการลดน้ำหนักและมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นสามารถลดน้ำหนักได้ 5.25 กิโลกรัมตามที่ตั้งใจไว้ อาจเนื่องมาจาก เพศหญิงมีแรงจูงใจในการลดน้ำหนักมากกว่า เพศชาย เช่น หากมีรูปร่างดีและได้สัดส่วน จะสามารถใส่เสื้อผ้าแฟชั่นที่ชอบได้ การที่มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น จะทำให้มีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งจะส่งเสริมให้มีโอกาสได้ทำงานที่ชอบและเหมาะสมตามไปด้วย นอกจากนั้น ยังอาจส่งเสริมการยอมรับจากสังคมและเพศตรงข้ามเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งแตกต่างจากเพศชายที่สังคมยังให้การยอมรับหากมีน้ำหนักเกิน ดังนั้น ในการให้คำปรึกษาทางโภชนศาสตร์ จะต้องคำนึงถึงข้อมูลพื้นฐานของผู้รับคำปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นในด้าน เพศ อายุ วิถีชีวิต ความเชื่อ ความคิด ฯลฯ ที่จะนำมาประยุกต์ใช้ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับนิสัยของผู้รับคำปรึกษา โดยมีการวางแผนร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา จึงจะทำให้การให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จได้

ในการศึกษาครั้งนี้ การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ด้วยการใช้เทคนิคการเสริมแรง และการควบคุมตนเองผ่านทางกระบวนการให้คำปรึกษา 5 ขั้นตอน อาจยังไม่เหมาะสมเพียงพอสำหรับกรณีศึกษา เนื่องจาก การให้คำปรึกษายังขาดการควบคุมใกล้ชิด ระยะเวลาในการทำการศึกษาน้น การนัดหมายเพื่อพบปะสนทนาน้อยเนื่องจากผู้รับคำปรึกษาไม่มีเวลา การใช้สิ่งเสริมแรงยังไม่มากพอที่จะจูงใจ

ให้ปรับพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกาย รวมถึงไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ มากตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและตามเป้าหมายที่วางไว้จึงควรมีการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้ คือ

1. ควรแนะนำให้ผู้ที่มิ้น้ำหนักเกินตระหนักถึงความสำคัญของการลดน้ำหนัก และมีความตั้งใจอย่างจริงจังในการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก ที่จะทำให้สามารถควบคุมน้ำหนักให้คงที่ในระยะยาว ตลอดจนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ด้วยตนเอง

2. ควรมีการเผยแพร่ข้อมูลให้บุคคลทั่วไปที่สนใจ หรือให้บุคลากรทางด้านสุขภาพได้มีความรู้ เกี่ยวกับคำแนะนำหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรเพิ่มจำนวนผู้รับคำปรึกษาให้มากขึ้น เพื่อให้มีการเปรียบเทียบ หรือใช้แผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2. ศึกษาและติดตามผลการปฏิบัติตัวของผู้รับคำปรึกษาเป็นระยะเวลานานขึ้น เช่น 3-4 เดือน เพื่อติดตามผลการลดน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษาว่าจะสามารถลดน้ำหนักจนอยู่ในระดับคงที่ได้หรือไม่

3. ตลอดระยะเวลาที่ให้คำปรึกษา ควรมีการจำกัดปัจจัยแวดล้อมที่อาจส่งผลต่อการลดน้ำหนักของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนมีการควบคุมอย่างใกล้ชิด เช่น ช่วงเวลาที่ทำการศึกษาควรมีความเหมาะสมเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความพร้อมในการรับคำปรึกษาและปฏิบัติตามแผนการให้คำปรึกษาอย่างเคร่งครัด

4. ควรขอความร่วมมือจากบุคคลแวดล้อมของผู้ทำการศึกษาให้คอยเป็นกำลังใจ และช่วยเตือนให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกถึงการปรับพฤติกรรมเพื่อลดน้ำหนัก นอกจากนั้นอาจให้ผู้รับคำปรึกษารับประทานอาหารที่ปรุงเองที่บ้านตลอดช่วงที่มีการให้คำปรึกษา ยกเว้นเมื่อมีธุระนอกบ้าน เพราะจะทำให้สามารถควบคุมอาหารที่รับประทานและเลือกให้เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนักได้

5. ผู้ให้คำปรึกษาควรมีการฝึกทักษะ และเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษา ให้มีความเชี่ยวชาญ เพื่อที่จะสามารถให้ความช่วยเหลือในกรณีที่ ผู้รับคำปรึกษาพบอุปสรรคที่ทำให้การให้คำปรึกษาไม่ประสบความสำเร็จ