



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ประหยัด สายวิเชียร ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา สาขาวิชา
โภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาศถาน
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ ลาวัลย์ สมบูรณ์ ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันทวี เชื้อขาว ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

การประเมินภาวะโภชนาการในผู้ใหญ่โดยใช้ดัชนีผลต่างความสูงและน้ำหนัก

ภาวะโภชนาการ = ความสูง (เซนติเมตร) - น้ำหนัก (กิโลกรัม)

ดัชนีสุขภาพ (ซม. - กก.)

112	พอม
95	สมส่วน
82	ท้วม
57	โรคอ้วน
0	โรคอ้วนอันตราย

ตัวอย่าง

สูง 165 เซนติเมตร

น้ำหนัก 55 กิโลกรัม

ภาวะโภชนาการ = 165 - 55 = พอม

ภาคผนวก ค

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการศึกษา

คำชี้แจงผู้เข้าร่วมการศึกษา

เรื่อง การใช้ผลจากโฆษณาการของนักศึกษาระดับวิทยาลัย

นักศึกษาแผนกอาหารและโภชนาการ

ข้าพเจ้า นางสาวฉวีวรรณ ตั้งกิตติภัทรพร เป็นพนักงานบริษัท AIS และเป็นนักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง การควบคุมน้ำหนักและภาวะโภชนาการของพนักงานบริษัท

พนักงานบริษัทเป็นผู้มีคุณสมบัติในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากพนักงานบริษัทในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ โดยกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของพนักงานบริษัทจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและสนับสนุนต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก และพนักงานบริษัทจะสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสียใดๆ เกิดขึ้นกับตัวพนักงานบริษัท

เมื่อพนักงานบริษัททราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้ไว้ด้วย

ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของพนักงานบริษัทมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

()

ลายมือชื่อ.....พยาน

()

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นางสาวฉวีวรรณ ตั้งกิตติภัทรพร)

ภาคผนวก ง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา
(Content Validity Index)

$$\text{ดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุม
น้ำหนัก ได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2	=	0.79
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3	=	0.83
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3	=	0.92
รวม	=	2.54
จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ	=	3 คู่

$$\text{ดังนั้นดัชนีความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 0.84$$

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามการประเมินคุณค่าความเชื่อต่อการปฏิบัติ
ตนในการควบคุมน้ำหนัก ได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน
3 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2 = 0.81

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3 = 0.79

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3 = 0.88

รวม = 2.48

จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ = 3 คู่

ดังนั้นดัชนีความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ = 0.82

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามเจตคติต่อการปฏิบัติตนในการควบคุม
น้ำหนักได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2 = 1.00

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3 = 1.00

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3 = 1.00

รวม = 3.00

จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ = 3 คู่

ดังนั้นดัชนีความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ = 1.00

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตน
ในการควบคุมน้ำหนัก ได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน
3 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2 = 0.78

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3 = 0.83

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3 = 0.82

รวม = 2.43

จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ = 3 คู่

ดังนั้นดัชนีความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ = 0.81

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามแรงจูงใจต่อการปฏิบัติตนในการควบคุม
น้ำหนัก ได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2 = 0.81

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3 = 0.89

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3 = 0.95

รวม = 2.65

จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ = 3 คู่

ดังนั้นดัชนีความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ = 0.88

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2 = 1.00

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3 = 1.00

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3 = 1.00

รวม = 3.00

จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ = 3 คู่

ดังนั้นดัชนีความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ = 1.00

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนในการควบคุม
น้ำหนัก ได้จากค่าเฉลี่ยของดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2 = 0.87

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3 = 0.85

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3 = 0.78

รวม = 2.50

จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ = 3 คู่

ดังนั้นดัชนีความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ = 0.83

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

การคำนวณความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ

(Interrator Agreement)

$$\text{ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นตรงกัน} + \text{จำนวนข้อที่เห็นไม่ตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบสอบถามความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2} = 0.82$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3} = 0.78$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3} = 0.97$$

$$\text{รวม} = 2.57$$

$$\text{จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 3 \text{ คู่}$$

$$\text{ดังนั้นค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 0.85$$

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบสอบถามความการประเมินคุณค่าของ
ความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าความตรงกันของ
ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2} = 0.85$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3} = 0.79$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3} = 0.89$$

$$\text{รวม} = 2.56$$

$$\text{จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 3 \text{ คู่}$$

$$\text{ดังนั้นค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 0.85$$

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบสอบถามเจตคติต่อการปฏิบัติตนใน
การควบคุมน้ำหนักรับได้จากค่าเฉลี่ยของค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2 = 1.00

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3 = 1.00

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3 = 1.00

รวม = 1.00

จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ = 3 คู่

ดังนั้นค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ = 1.00

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบสอบถามความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2 = 0.88

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3 = 0.91

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3 = 0.92

รวม = 2.71

จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ = 3 คู่

ดังนั้นค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ = 0.90

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบสอบถามแรงจูงใจต่อการปฏิบัติตนใน
การควบคุมน้ำหนัก ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2 = 0.93

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3 = 1.00

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3 = 1.00

รวม = 2.93

จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ = 3 คู่

ดังนั้นค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ = 0.97

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบสอบถามความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนใน
การควบคุมน้ำหนัก ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2 = 0.88

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3 = 0.90

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3 = 0.89

รวม = 2.67

จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ = 3 คู่

ดังนั้นค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ = 0.89

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก จ

แบบสอบถาม

การควบคุมน้ำหนักและภาวะโภชนาการของพนักงานบริษัท

หมายเลขแบบสอบถาม

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามพนักงานหญิงของบริษัท AIS ซึ่งปฏิบัติงานประจำอยู่ที่สาขาท่าแพ จังหวัดเชียงใหม่
2. แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาของนางสาวฉวีวรรณ ตั้งกิตติภัทรพร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ศึกษาจึงใคร่ขอความกรุณาจากท่านช่วยตอบแบบสอบถามตามความจริงและตามความคิดเห็นของท่านให้ครบทุกข้อคำตอบของท่านไม่ว่าถูกหรือผิดไม่มีผลต่อตัวท่าน
4. ข้อมูลต่างๆ ที่ท่านตอบในแบบสอบถาม ผู้ศึกษาจะเก็บไว้เป็นความลับและจะนำเสนอผลการศึกษาในลักษณะภาพรวมและใช้ในการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น

รายละเอียดของแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก

- 2.1 ความเชื่อและการประเมินคุณค่าของความเชื่อในการควบคุมน้ำหนัก
- 2.2 เจตคติต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก
- 2.3 ความคาดหวังและแรงจูงใจของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก
- 2.2 บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติในการควบคุมน้ำหนัก
- 2.3 ความตั้งใจในการปฏิบัติตนควบคุมน้ำหนัก

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง () หรือข้อความที่เป็นข้อมูลส่วนบุคคลของท่านในปัจจุบันลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. อายุ.....ปี.....เดือน
2. สถานภาพสมรส

<input type="checkbox"/> โสด	<input type="checkbox"/> คู่
<input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ.....	
3. ระดับการศึกษา

<input type="checkbox"/> ปวส.,หรืออนุปริญญา หรือเทียบเท่า	<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> ปริญญาโท	
<input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ.....	
4. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

<input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 10,000 บาท	<input type="checkbox"/> 10,000-15,000 บาท
<input type="checkbox"/> 15,001-20,000 บาท	
<input type="checkbox"/> มากกว่า 20,000 บาทขึ้นไป	
5. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
6. ท่านคิดว่าตนเองมีรูปร่างอย่างไร

<input type="checkbox"/> พอดี	<input type="checkbox"/> อ้วน
<input type="checkbox"/> ผอม	
<input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ.....	
7. ท่านติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยทั่วไปหรือไม่

<input type="checkbox"/> ติดตาม (โปรดตอบข้อ 9)	<input type="checkbox"/> ไม่ได้ติดตาม
--	---------------------------------------

(โปรดข้ามไปตอบส่วนที่ 2)

9. ท่านติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยทั่วไปจากสื่อใด และติดตามบ่อยเพียงใด

แหล่งข้อมูล	ความถี่ในการติดตามข่าวสาร		
	ไม่เคย	บางครั้ง	เป็นประจำ
วิทยุ			
โทรทัศน์			
หนังสือพิมพ์ นิตยสาร			
วารสารวิชาการ			
บุคลากรทางสุขภาพ (เช่นแพทย์พยาบาล)			
เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน			
บิดา มารดาญาติ			
อื่นๆ โปรดระบุ...			

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ท่านแสดงความคิดเห็นว่ากลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักว่าควรหรือไม่ควรเพียงใด ขอให้ท่านโปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวโดยทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่าง () ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด ดังนี้

ข้อความ	ควรอย่างยิ่ง	ควร	ไม่แน่ใจ	ไม่ควร	ไม่ควรอย่างยิ่ง
1. กลุ่มอ้างอิงคิดว่าท่านควรปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักเพียงใด					

ความตั้งใจในการปฏิบัติตนต่อการควบคุมน้ำหนัก

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ท่านแสดงความคิดเห็นว่าท่านมีความตั้งใจในการปฏิบัติตนต่อการควบคุมน้ำหนักอย่างไร ขอให้ท่านโปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวโดยทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่าง () ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด ดังนี้

ข้อความ	ตั้งใจมากที่สุด	ตั้งใจมาก	ไม่แน่ใจ	ตั้งใจน้อย	ตั้งใจน้อยที่สุด
1. ท่านตั้งใจในการปฏิบัติตนต่อการควบคุมน้ำหนักเพียงใด					

ภาคผนวก จ

คะแนนเจตคติและบรรทัดฐานต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก

จำนวน ร้อยละและคะแนนความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก (N = 54)

ความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ	คะแนนความเชื่อ
การรับประทานขนมหวาน ซึ่งมีน้ำตาลเป็นองค์ประกอบมาก และทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	37	68.50	> 0
การรับประทานอาหารทุกอย่างตามความอยาก ทำให้ร่างกายได้รับอาหาร ในปริมาณที่เกินต่อความต้องการและทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	33	61.10	> 0
การออกกำลังกายช่วยควบคุมน้ำหนัก โดยร่างกายเกิดการเผาผลาญพลังงานและทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	32	59.30	> 0
การเลือกรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำและย่อยง่าย (เช่น เนื้อ ปลา เป็นต้น) ทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	32	59.30	> 0
การเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทลดน้ำหนัก ทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	31	57.40	= 0
การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (เช่น เหล้า เบียร์ เป็นต้น) ทำให้มีปริมาณน้ำในร่างกายมากและรับประทานจุบจิบเพื่อแก้ลมเครื่องดื่ม จึงทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น	30	55.60	> 0
การเลือกรับประทานอาหารพวกแป้ง (เช่น ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น) ทำให้ร่างกายมีการสะสมส่วนเกินจนกลายเป็นไขมัน และทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	30	55.60	> 0
การรับประทานอาหารตามความชอบได้รับปริมาณอาหารเกินความต้องการของร่างกาย และทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	28	51.90	> 0

ความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ	คะแนนความเชื่อ
การรับประทานอาหารจิบระหว่างมื้อทำให้ได้รับปริมาณอาหารที่เกินความต้องการของร่างกาย และทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	28	51.90	> 0
การเดินระยะทางใกล้ ๆ ร่างกายเกิดการเผาผลาญพลังงาน และทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	27	50.00	> 0
การรับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ ทำให้ได้รับปริมาณอาหารตามความต้องการของร่างกาย ทำให้มีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม	25	46.30	> 0
การใช้ถักรดน้ำคั้นไม้แทนการใช้สายยางฉีดน้ำ ร่างกายเกิดการเผาผลาญพลังงานและทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	25	46.30	= 0
การออกกำลังกายวันละ 20-30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ทำให้อวัยวะเกิดการเผาผลาญพลังงาน และทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	24	44.40	> 0
การเลือกรับประทานผลไม้ (เช่น ฝรั่ง ชมพู่ เป็นต้น) ทำให้อวัยวะได้รับกากใยอาหารสูง ซึ่งช่วยในระบบขับถ่าย และทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	24	44.40	> 0
การทำงานบ้านด้วยตนเองแทนการใช้เครื่องทุ่นแรง (เช่น เครื่องดูดฝุ่น เครื่องซักผ้า เป็นต้น) ทำให้อวัยวะเกิดการเผาผลาญพลังงานและทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	24	44.40	> 0
หลังจากการรับประทานอาหารเสร็จ การนั่งพักเฉย ๆ ทำให้อวัยวะมีการสะสมพลังงานส่วนเกิน และทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	24	44.40	> 0
การเลือกรับประทานอาหารพวกผักประเภทใบ (เช่น คะน้า ผักบุ้ง เป็นต้น) ทำให้อวัยวะได้รับกากใยอาหารสูงซึ่งช่วยในระบบขับถ่าย และทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	23	42.60	> 0
การล้างรถด้วยตนเองแทนการจ้างล้างรถ ร่างกายเกิดการเผาผลาญพลังงานและทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	23	42.60	> 0

ความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ	คะแนนความเชื่อ
การทำงานอดิเรก (เช่น การปลูกต้นไม้ ทำสวนครัว เป็นต้น) ร่างกายเกิดการเผาผลาญพลังงานและทำให้น้ำหนักตัวไม่ เพิ่มขึ้น	23	42.60	> 0
การเคี้ยวอาหารด้วยความรวดเร็วและเร่งรีบทำให้ รับประทานมากขึ้น และทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	21	38.90	> 0
ระหว่างการรับประทานอาหารสลับกับการดื่มน้ำ ทำให้ รับประทานอาหารได้น้อยลงและทำให้น้ำหนักตัวไม่ เพิ่มขึ้น	20	37.00	= 0
การงดรับประทานอาหารหลังช่วงเวลา 21.00 น. ทำให้ ร่างกายไม่มีการรับประทานอาหารเข้าสู่ร่างกายและทำ ให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	18	33.30	> 0

จากตาราง พบว่า ประชากรมีความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักในการรับประทานขนมหวาน ซึ่งมีน้ำตาลเป็นองค์ประกอบมาก และทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ร้อยละ 68.50 รองลงมา คือ การรับประทานอาหารทุกอย่างตามความอยาก ทำให้อาหารที่ได้รับอาหารในปริมาณที่เกินต่อความต้องการ และทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ร้อยละ 61.10 และการออกกำลังกายช่วยควบคุมน้ำหนัก โดยร่างกายเกิดการเผาผลาญพลังงานและทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น ร้อยละ 59.30

จำนวน ร้อยละและคะแนนการประเมินคุณค่าความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก
(N = 54)

การประเมินคุณค่าความเชื่อต่อการปฏิบัติตน ในการควบคุมน้ำหนัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ	คะแนนการ ประเมินคุณค่า
การเลือกรับประทานผลไม้ ทำให้ได้รับกากใยอาหารสูง ช่วยขับถ่าย และน้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	34	63.00	> 0
การออกกำลังกายทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานและทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	33	61.10	> 0
การออกกำลังกายวันละ 20-30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อ สัปดาห์ ทำให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญพลังงานและทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	30	55.60	> 0
หลังจากการรับประทานอาหารเสร็จ การนั่งพักเฉยๆ ทำให้ ร่างกายมีการสะสมพลังงานส่วนเกินและน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	29	53.70	= 0
การใช้ถักรัดน้ำคั้นไม้แทนการใช้สายยางฉีดน้ำ ร่างกายเกิด การเผาผลาญพลังงานและทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	29	53.70	= 0
การเดินระยะทางใกล้ ๆ ร่างกายเกิดการเผาผลาญพลังงาน และทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	27	50.00	= 0
การเลือกรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำและ ย่อยง่าย ทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	26	48.10	> 0
การทำงานอดิเรก ทำให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญพลังงาน และน้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	26	48.10	> 0
การเลือกรับประทานอาหารพวกผักประเภทใบ ทำให้ได้รับ กากใยอาหารสูง ช่วยขับถ่าย และน้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	25	46.30	> 0
การทำงานบ้านด้วยตนเองแทนการใช้เครื่องทุ่นแรง ทำให้ ร่างกายเกิดการเผาผลาญพลังงานและน้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	24	44.40	> 0
การล้างรถด้วยตนเองแทนการจ้างล้างรถ ร่างกายเกิดการเผา ผลาญพลังงานและทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	24	44.40	> 0
การงดรับประทานอาหารหลังช่วงเวลา 21.00 น. ทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	22	40.70	= 0

การประเมินคุณค่าความเชื่อต่อการปฏิบัติตน ในการควบคุมน้ำหนัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ	คะแนนการ ประเมินคุณค่า
ระหว่างการรับประทานอาหารสลัดกับการดื่มน้ำ ทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	22	40.70	= 0
การเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทลดน้ำหนัก ทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น	22	40.70	= 0
การรับประทานอาหารตามความชอบมากเกินไป ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	22	40.70	> 0
การรับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ ทำให้น้ำหนักตัวที่เหมาะสม	22	40.70	> 0
การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้มีปริมาณน้ำในร่างกายมาก จึงทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	22	40.70	= 0
การเลือกรับประทานอาหารพวกแป้ง ทำให้มีการสะสมส่วนเกินจนกลายเป็นไขมัน และทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	20	37.00	> 0
การรับประทานอาหารจุกจิบระหว่างมื้อ ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	19	35.20	> 0
การรับประทานอาหารทุกอย่างตามความอยาก ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	19	35.20	= 0
การรับประทานขนมหวาน ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	18	33.30	> 0
การเคี้ยวอาหารด้วยความรวดเร็วและเร่งรีบทำให้อาหารรับประทานมากขึ้น และทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	18	33.30	> 0

จากตาราง พบว่า ประชากรมีการประเมินคุณค่าความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ในการเลือกรับประทานผลไม้ ทำให้ได้รับกาใยอาหารสูงช่วยขับถ่ายและน้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น ร้อยละ 63.00 รองลงมา คือ การออกกำลังกายทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน และทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น ร้อยละ 61.10 และการออกกำลังกายวันละ 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญพลังงานและทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น ร้อยละ

จำนวน ร้อยละและคะแนนความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก
(N = 54)

ความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตน ในการควบคุมน้ำหนัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ	คะแนนความ คาดหวัง
สามีและคู่รัก	28	51.85	> 0
เพื่อนสนิท	26	48.10	> 0
บุคลากรทางการแพทย์	24	44.40	= 0
เพื่อนร่วมงาน	23	42.60	= 0
พี่น้อง	22	40.70	= 0
บิดามารดา	22	40.70	= 0

จากตาราง พบว่า ประชากรมีกลุ่มอ้างอิงที่คาดหวังต่อการปฏิบัติตนในการควบคุม
น้ำหนักส่วนใหญ่ คือ สามีและคู่รัก ร้อยละ 51.85 รองลงมาคือ เพื่อนสนิท ร้อยละ 48.10

จำนวน ร้อยละและคะแนนแรงจูงใจของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก
(N = 54)

แรงจูงใจของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตน ในการควบคุมน้ำหนัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ	คะแนนแรงจูงใจ
สามีและคู่รัก	30	55.50	> 0
เพื่อนสนิท	26	48.10	> 0
เพื่อนร่วมงาน	24	44.40	> 0
พี่น้อง	18	33.30	= 0
บุคลากรทางการแพทย์	18	33.30	= 0
บิดามารดา	15	27.80	= 0

จากตาราง พบว่า ประชากรมีแรงจูงใจต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักจากสามี
และคู่รักร้อยละ 55.50 รองลงมา คือ เพื่อนสนิท ร้อยละ 48.10 และเพื่อนร่วมงาน ร้อยละ 44.40

ภาคผนวก ช

แสดงจำนวนของประชากรในด้านภาวะโภชนาการกับการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก
(N = 54)

การปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก	ภาวะโภชนาการ		
	ต่ำ	ตามเกณฑ์	เกิน
เจตคติต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก			
ระดับดี	16	25	1
ระดับปานกลาง	7	2	3
ระดับต่ำ	0	0	0
บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก			
ระดับดี	10	14	3
ระดับปานกลาง	8	13	1
ระดับต่ำ	5	0	0
ความตั้งใจในการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก			
ระดับดี	9	14	3
ระดับปานกลาง	8	13	1
ระดับต่ำ	6	0	0

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

ฉวีวรรณ ตั้งกิตติภัทรพร

วัน เดือน ปีเกิด

19 กุมภาพันธ์ 2523

สถานที่เกิด

จังหวัดลำปาง

ประวัติการศึกษา

2545

บริหารธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.2545 – ปัจจุบัน พนักงานบริษัทแอดวานซ์ อินโฟร์
เซอร์วิส จำกัด(มหาชน) จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved