

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ ข	
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
ขอบเขตของการศึกษา	5
ขอบเขตด้านประชากร	5
ขอบเขตด้านเนื้อหา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ภาวะโภชนาการเกิน	7
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก	12
พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	31
กรอบแนวคิด	37
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	38
ประชากร	38
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	38
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	39
การพิทักษ์สิทธิ	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล	40
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	41

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 4 ผลการศึกษา	42
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	56
สรุปผลการศึกษา	56
อภิปรายผล	58
ข้อเสนอแนะ	63
การนำผลการศึกษาไปใช้	63
การศึกษาครั้งต่อไป	63
บรรณานุกรม	64
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	72
ภาคผนวก ข ตัวอย่างเครื่องมือ	73
ภาคผนวก ค หนังสือยินยอม	81
ประวัติผู้เขียน	82

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า	
4.1	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามอายุ ระดับการศึกษาและสถานภาพ	43
4.2	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามอาชีพหลัก รายได้ของครอบครัวต่อเดือน และลักษณะอาชีพที่ทำ	44
4.3	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามดัชนีมวลกายและโรคประจำตัว	45
4.4	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการใช้จ่ายและการสูบบุหรี่	46
4.5	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการรับรู้เกี่ยวกับการมีน้ำหนักเกิน	46
4.6	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามสาเหตุของการมีน้ำหนักเกิน	47
4.7	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามปัญหาที่เกิดจากการมีน้ำหนักเกิน	47
4.8	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามงานอดิเรก วิธีการออกกำลังกาย และบุคคลสำคัญที่แนะนำ/สนับสนุนให้ควบคุมน้ำหนัก	48
4.9	จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามการใช้จ่ายและสารเสริมอาหาร ควบคุมน้ำหนัก	49
4.10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักทั้งรายด้านและ โดยรวม	50
4.11	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามกิจวัตรประจำวัน	51
4.12	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการรับประทานอาหาร	52
4.13	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามนิสัยการรับประทาน อาหาร	53
4.14	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามวิธีการจัดการกับความเครียด	54
4.15	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรจำแนกตามการนอน	55