



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัยและแบบสอบถามเพื่อคัดเลือกกิจกรรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ชุดคำถามที่

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ มีจำนวน 7 หน้า แบ่งออกเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

จำนวน 6 ข้อคำถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถาม ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ

ประกอบด้วย

- | | | |
|--|----------|----------|
| 1. ด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน | จำนวน 10 | ข้อคำถาม |
| 2. ปัจจัยด้านความตระหนัก | จำนวน 9 | ข้อคำถาม |
| 3. ปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร | จำนวน 10 | ข้อคำถาม |
| 4. ปัจจัยด้านพฤติกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย | จำนวน 5 | ข้อคำถาม |
| 5. ปัจจัยด้านพฤติกรรมการนอน | จำนวน 5 | ข้อคำถาม |
| 6. ปัจจัยด้านรูปแบบหรือวิถีการดำเนินชีวิต | จำนวน 6 | ข้อคำถาม |
| 7. ด้านความกระตือรือร้นมุ่งมั่น | จำนวน 9 | ข้อคำถาม |
| 8. ด้านแรงจูงใจ | จำนวน 5 | ข้อคำถาม |

กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความคิดเห็นที่เป็นจริงของท่าน โดยไม่ต้องระบุชื่อผู้ตอบ คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์มากในการสร้างรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ

ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

กมลวรรณ สาคร

นักศึกษาปริญญาเอก ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ผู้วิจัย

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

กรุณาตอบแบบสอบถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่เป็นคำตอบของท่าน
หรือ กรอกข้อความ ลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ..... ปี

3. ปัจจุบันนี้ท่านประกอบอาชีพ

เกษตรกรรม

รับราชการ

พนักงานรัฐวิสาหกิจ / ห้างร้าน

ค้าขาย

รับจ้าง

อื่น ๆ (ระบุ).....

4. ครอบครัวท่านมีรายได้.....บาท ต่อ ปี

5. ข้อมูลสุขภาพ

5.1 น้ำหนัก.....กิโลกรัม

5.2 ส่วนสูง.....เซนติเมตร

5.3 รอบเอว..... .เซนติเมตร

6. ประวัติโรคของคนในครอบครัวของท่าน (บิดา มารดา พี่น้อง ร่วมสายโลหิต)

6.1 โรคหัวใจและหลอดเลือด

มี.....

ไม่มี

6.2 โรคความดันโลหิตสูง

มี.....

ไม่มี

6.3 โรคเบาหวาน

มี.....

ไม่มี

6.4 โรคมะเร็ง

มี.....

ไม่มี

6.5 โรคอ้วน

มี.....

ไม่มี

ตอนที่ 2 แบบสอบถาม ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ

1. แบบวัด ด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน คำชี้แจง โปรดทำ ลงในช่องว่างที่ท่านเห็นว่า ถูกต้อง

1. ผู้ที่มีภาวะ โภชนาการเกิน คือผู้ที่มีรอบเอวเกิน (ในผู้ชายเริ่มตั้งแต่ 90 เซนติเมตรขึ้นไปและในผู้หญิงเริ่มตั้งแต่ 80 เซนติเมตรขึ้นไป) หรือค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เกิน (ค่าปกติ 18.5 ถึง 22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร)

ใช่

ไม่ใช่

2. ภาวะโภชนาการเกิน (Over Nutrition) หมายถึง สภาวะของร่างกายที่ได้รับอาหารหรือสารอาหาร บางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงาน หรือสารอาหารบางอย่างไว้จนเกิดโทษแก่ร่างกาย

ใช่

ไม่ใช่

3. อาหารที่มีไขมันสูงคือ อาหารประเภททอด เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ กลัวยทอด มันทอด

ใช่

ไม่ใช่

4. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เมื่อรับประทานเข้าไป ร่างกายจะเผาผลาญทำให้เกิดพลังงานได้

ใช่

ไม่ใช่

5. การนอนไม่เพียงพอ (นอนหลับต่ำกว่าวันละ 6 ถึง 8 ชั่วโมง) มีผลทำให้บุคคลมีภาวะโภชนาการเกิน (อ้วน) ได้

ใช่

ไม่ใช่

6. การดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม และรับประทานอาหารหวาน ขนมขบเคี้ยว เป็นประจำทำให้มีภาวะ โภชนาการเกิน(อ้วน)

ใช่

ไม่ใช่

7. การไม่รับประทานอาหารเช้าเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีภาวะ โภชนาการเกิน(อ้วน) ได้

ใช่

ไม่ใช่

8. คนที่มีภาวะ โภชนาการเกิน(อ้วน) มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด

ใช่

ไม่ใช่

9. การมีภาวะโภชนาการเกิน(อ้วน) นำมาสู่ปัญหาทางด้านจิตใจ

ใช่

ไม่ใช่

10. การมีภาวะโภชนาการเกิน(อ้วน) นำมาสู่ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ

ใช่

ไม่ใช่

2. แบบวัด ด้านความตระหนัก

คำชี้แจง โปรดทำ ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ระดับความเป็นจริงที่ปรากฏ				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	เฉย เฉย	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ท่านพอใจในสุขภาพของตัวเองโดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือควบคุมอาหารแต่อย่างใด					
2. บางครั้งก็คิดอยู่เหมือนกันว่าตนเองควรจะควบคุมน้ำหนักด้วยการเริ่มต้นออกกำลังกายและควบคุมอาหารก่อนเสียที					
3. ท่านรู้ว่าโรคอ้วนเป็นอันตรายต่อตนเองและสังคม แต่ก็ยังหาเวลาที่จะดูแลควบคุมน้ำหนักตนเองไม่ได้เลย					
4. ท่านตระหนักดีว่าการออกกำลังกายและการควบคุมอาหารเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ แต่ก็ยังทำไม่ได้ในตอนนี้					
5. ท่านแสวงหาความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับเทคนิคหรือบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักเพื่อเตรียมวางแผนที่จะลดน้ำหนักของตนเอง					
6. เมื่อเร็ว ๆ นี้ท่านเริ่มที่จะออกกำลังกายสม่ำเสมอขึ้น					
7. ท่านจริงจังกับความพยายามของตนเองที่จะลดน้ำหนักให้ได้					
8. ท่านท้อแท้กับการออกกำลังกาย และควบคุมอาหารที่ปฏิบัติมาที่ยังไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้เลย					
9. ท่านล้มเหลวกับการลดน้ำหนักมาหลายครั้งแล้ว จนคิดว่า เป็นเรื่องที่ยากมาก และไม่อยากจะปฏิบัติต่อแล้ว					

คำชี้แจง โปรดทำ ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงความเป็นจริงของท่าน

	ประจำ	ครั้งคราว	ไม่เคย
3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร			
1. ท่านรับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อใน 1 วัน			
2. ท่านรับประทานอาหารมือเย็นห่างจากเวลาอนมากกว่า 4 ชั่วโมง			
3. ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อ นม ไข่ มากกว่าผักและผลไม้			
4. ท่านรับประทานผักและผลไม้มากกว่าวันละครึ่งกิโลกรัม			
5. ท่านรับประทานอาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน			
6. ท่านรับประทานขนมหวาน ไอศกรีม			
7. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม กาแฟ น้ำชา			
8. ท่านรับประทานอาหารที่ชอบได้อีก แม้อิ่มแล้วก็ตาม			
9. ท่านรับประทานอาหารด้วยความเร็ว			
10. ท่านรับประทานอาหารคำโต			
4. พฤติกรรมด้านการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย			
1. ท่านมีการเคลื่อนไหวร่างกายและทำกิจกรรมต่าง เช่น เตะฟุตบอล กระโดดเชือก เดินแอโรบิก เป็นต้น			
2. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน			
3. ท่านออกกำลังกายวันละ 30 นาที			
4. ขณะท่านออกกำลังกาย หายใจเร็วและมีเหงื่อออก			
5. ท่านมีกิจกรรมเช่น การทำงานบ้าน ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นคอมพิวเตอร์ หรือไม่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน			
5. พฤติกรรมด้านการนอน			
1. ท่านนอนวันละ มากกว่า 6 ถึง 8 ชั่วโมง			
2. ท่านนอนวันละ น้อยกว่า 6 ชั่วโมง			
3. ท่านนอนกลางวัน มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์			
4. ท่านนอนหลังทานอาหารเสมอ			
5. ท่านนอนกลางวันมากกว่ากลางคืน			
6. รูปแบบหรือวิถีการดำเนินชีวิต			
1. ท่านออกไปทำงานกลางคืนและทานของว่างเช่นกาแฟ ขนมปัง			
2. ท่านไปงานสังสรรค์ เช่นงานแต่งงาน งานเลี้ยงสังสรรค์ ฯลฯ			

3. ท่านทำอาหารรับประทานเองที่บ้าน			
4. ท่านต้องเร่งรีบและไม่ได้รับประทานอาหารเช้า			
5. ท่านงดอาหารมือเย็นเพื่อลดน้ำหนัก			
6. ท่านต้องรับประทานอาหารเช้าให้หมดทุกครั้งเพราะรู้สึกเสียดาย			

7. แบบวัด ด้านการมีความกระตือรือร้นมุ่งมั่น

คำชี้แจง โปรดทำ ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงความเป็นจริงเกี่ยวกับความกระตือรือร้นมุ่งมั่น

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
1. ท่านตั้งใจและใช้ความพยายามในการจะลดน้ำหนักตัวอย่างเต็มความสามารถ					
2. ท่านมีความกระตือรือร้นและทุ่มเทให้กับการลดน้ำหนัก					
3. ท่านลงมือลดน้ำหนักทันทีที่ท่านพบว่าท่านมีน้ำหนักเกินกำหนด					
4. ท่านจัดลำดับความสำคัญในการลดน้ำหนักไว้เป็นอันดับต้นต้น					
5. ท่านวางแผนในการลดน้ำหนักและทำได้สำเร็จตาม แผนงานที่กำหนดไว้เสมอ					
6. การลดน้ำหนักเป็นสิ่งที่ยากและท้าทายความสามารถ ท่านจะใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่					
7. ท่านประเมินการลดน้ำหนักของตนเองอย่างต่อเนื่อง และเปรียบเทียบกับเป้าหมายอยู่เสมอ					
8. ท่านศึกษาหาความรู้ใหม่ ๆ จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเองในการลดน้ำหนักอยู่เสมอ					
9. ท่านได้รับการฝึกอบรม สัมมนา ตาม โครงการ หรือ หลักสูตรต่าง ๆ อยู่เสมอ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการลดน้ำหนักของตัวเอง					

8. แบบวัดด้านแรงจูงใจ

คำชี้แจง โปรดทำ ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงความเป็นจริงเกี่ยวกับแรงจูงใจ

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	เฉย ๆ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักแรงจูงใจที่ดีมีส่วนอย่างมาก					
2. ถ้าไม่มีแรงจูงใจท่านจะไม่มีความต้องการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกาย					
3. การให้รางวัล เป็นแรงจูงใจที่ดีในการอยากทำให้ลดน้ำหนัก					
4. การมีความรู้เกี่ยวกับอันตรายของการมีภาวะโภชนาการเกินเป็นแรงจูงใจที่ดีในการอยากลดน้ำหนัก					
5. การได้รับการยอมรับว่าสวยหล่อ หุ่นดีและดูดี เป็นแรงจูงใจที่ดีในการอยากลดน้ำหนัก					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณทุกท่าน ที่สละเวลาในการตอบแบบสอบถาม

กมลวรรณ สาคกร

ผู้วิจัย

ภาคผนวก ข
หนังสือราชการ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



ที่ ศช ๐๕๔๐.๐๑/ว ๐๖๒๓

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๑

๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน ดร. นายแพทย์ไพศาล วรสถิตย์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดบึงกาฬ

ด้วย คุณกมลวรรณ สาคร รหัสประจำตัว ๕๕๕๒๓๐๓๐๑๐๑๒ นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ” เพื่อให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

เพื่อ

ตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา ภาษา

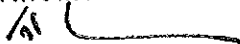
ตรวจสอบด้านการวัดและประเมินผล

ตรวจสอบด้านสถิติ การวิจัย

อื่นๆ ระบุ.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๓๗๒ - ๕๔๓๘



ที่ ศษ ๐๕๔๐.๐๑/ว ๐๖๒๓

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๑

๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน คุณสัมพันธ์ บัณฑิตเสนา

ด้วย คุณกมลวรรณ สาคร รหัสประจำตัว ๕๕๕๒๓๐๓๐๑๐๑๒ นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ” เพื่อให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

เพื่อ

ตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา ภาษา

ตรวจสอบด้านการวัดและประเมินผล

ตรวจสอบด้านสถิติ การวิจัย

อื่นๆ ระบุ.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพโรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๓๗๒ - ๕๔๓๘



ที่ ศธ ๐๕๔๐.๐๑/ว ๐๖๒๓

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๑

๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง เรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

เรียน ดร.ผดุงศิษฏ์ ชำนาญบริรักษ์

ด้วย คุณกมลวรรณ สาคร รหัสประจำตัว ๕๕๕๒๓๐๓๐๐๑๐๒ นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนามิติภาค รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ” เพื่อให้การวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุตามวัตถุประสงค์

เพื่อ

ตรวจสอบความถูกต้องด้านเนื้อหา ภาษา

ตรวจสอบด้านการวัดและประเมินผล

ตรวจสอบด้านสถิติ การวิจัย

อื่นๆ ระบุ.....

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน
ด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๓๗๒ - ๕๔๓๘



ที่ ศธ ๐๕๔๐.๐๑/ว ๐๖๒๔

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๑

๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดบึงกาฬ

ด้วย คุณกมลวรรณ สาคร รหัสประจำตัว ๕๕๕๒๓๐๓๐๑๐๑๒ นักศึกษา
ปริญญาเอก สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ
ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการจัดการภาวะ
โภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ” เพื่อให้การวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย
บรรลุตามวัตถุประสงค์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จึงขออนุญาตให้ผู้วิจัยเก็บ
รวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยกับประชากร และกลุ่มตัวอย่างคือ ประชากร ได้แก่ ประชาชน
วัยทำงานที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในจังหวัดบึงกาฬ จำนวน ๓๒,๐๑๖ คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่
ประชาชนวัยทำงานที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในจังหวัดบึงกาฬ จำนวน ๓๕๕ คน เพื่อนำข้อมูล
ไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน
ด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพโรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๓๗๒ - ๕๔๓๘



ที่ ศธ ๐๕๔๐.๐๑/ว ๐๖๒๔

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
อ.เมือง จ.มหาสารคาม ๔๔๐๐๑

๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗

เรื่อง ขออนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

เรียน ประธาน อสม.จังหวัดบึงกาฬ

ด้วย คุณกมลวรรณ สาคร รหัสประจำตัว ๕๕๕๒๓๐๓๐๑๐๒ นักศึกษา
ปริญญาเอก สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค รูปแบบการศึกษานอกเวลาราชการ
ศูนย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการจัดการภาวะ
โภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ” เพื่อให้การวิจัยเป็น ไปด้วยความเรียบร้อย
บรรลุตามวัตถุประสงค์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จึงขออนุญาตให้ผู้วิจัยเก็บ
รวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยกับประชากร และกลุ่มตัวอย่างคือ ประชากร ได้แก่ ประชาชน
วัยทำงานที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในจังหวัดบึงกาฬ จำนวน ๓๒,๐๑๖ คน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่
ประชาชนวัยทำงานที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในจังหวัดบึงกาฬ จำนวน ๓๕๕ คน เพื่อนำข้อมูล
ไปทำการวิจัยให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน
ด้วยดี ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกรียงศักดิ์ ไพโรวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย โทรศัพท์, โทรสาร ๐ - ๔๓๗๒ - ๕๔๓๘

ภาคผนวก ค
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการวิจัย ระยะที่ 2



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิร่วมวิพากษ์รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกิน
ของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ ในเบื้องต้น

ตารางภาคผนวกที่ 1 แสดงรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิร่วมวิพากษ์รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกิน
ของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ ในเบื้องต้น

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	กลุ่ม
1	นพ.ไพโรจน์ รัตนะเจริญธรรม ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลปากคาด	นายแพทย์ จาก โรงพยาบาลชุมชน
2	นางเบญจพรรณ สมภักดี สาธารณสุขอำเภอปากคาด	สาธารณสุขอำเภอ
3	นายศรีเมือง ผาเจริญ ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา	นักวิชาการด้าน วิทยาศาสตร์การกีฬา
4	นางสาวชนิดา ศรีทวีการ ตำแหน่ง นักโภชนาการ	นักโภชนาการ จาก โรงพยาบาลชุมชน
5	นางพรพนา วงศ์ภูมิเมือง นักจัดการการบำบัดผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกิน	นักจัดการจาก โรงพยาบาลชุมชน
6	นายวิจิตร พิสัยกุล ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 1 บ้านไร่	ผู้นำชุมชน
7	นายจักรพงษ์ บุญหลาย ตำแหน่ง กำนันตำบลนาแดง	ผู้นำชุมชน
8	นายสงวน ป่าคะมา ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 3 บ้านนาแดง	ผู้นำชุมชน
9	นายรวมทรัพย์ คำเพชร ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 4 บ้านนาแดงน้อย	ผู้นำชุมชน.
10	นายสมศักดิ์ ราชสุด ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 6 บ้านชัยเจริญ	ผู้นำชุมชน
11	นายสุนันท์ ภาระโจ ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 7 บ้านศาลาบังบด	ผู้นำชุมชน

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	กลุ่ม
12	นายสมพร พรหล่อ ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 8 บ้านห้วยมะยม	ผู้นำชุมชน
13	นางสาวลักขณา พรหมเขต ตำแหน่งประธาน อสม.หมู่ที่ 1 บ้านไร่	ประธานอสม.
14	นายบุญชู แสนสะอาด ตำแหน่งประธาน อสม.หมู่ที่ 2 บ้านโนนสำราญ	ประธานอสม.
15	นายแสวง วงษ์ดี ตำแหน่งประธาน อสม.หมู่ที่ 3 บ้านนาดง	ประธานอสม.
16	นางบุญทม คีดวงพันธ์ ตำแหน่งประธาน อสม.หมู่ที่ 4 บ้านนาดงน้อย	ประธานอสม.
17	นายเสาร์ อินตาจัด ตำแหน่งประธาน อสม.หมู่ที่ 5 บ้านโสกบง	ประธานอสม.
18	นายทวี ศรีวรษา ตำแหน่งประธาน อสม.หมู่ที่ 6 บ้านชัยเจริญ	ประธานอสม.
19	นางมด พรหล่อ ตำแหน่งประธาน อสม.หมู่ที่ 7 บ้านดาดบึงบด	ประธานอสม.
20	นายปกรณ์ พรหมเขต ตำแหน่ง อสม.หมู่ที่ 1 บ้านไร่	อสม.เชี่ยวชาญ
21	นายไพโร เพชรธา ตำแหน่ง อสม.หมู่ที่ 2 บ้านโนนสำราญ	อสม.เชี่ยวชาญ
22	นายคำกิ่ง ยางสุด ตำแหน่ง อสม.หมู่ที่ 3 บ้านนาดง	อสม.เชี่ยวชาญ
23	นายเมธิ ศรีวรษา ตำแหน่ง อสม.หมู่ที่ 4 บ้านนาดงน้อย	อสม.เชี่ยวชาญ
24	นายสำรวย สิงหาราช ตำแหน่ง อสม.หมู่ที่ 5 บ้านโสกบง	อสม.เชี่ยวชาญ
25	นายชำนาญ สร้างนานอก ตำแหน่ง อสม.หมู่ที่ 8 บ้านห้วยมะยม	อสม.เชี่ยวชาญ

ภาคผนวก ง
แบบประเมิน ค่า IOC และค่าความเชื่อมั่น
ของแบบสอบถาม



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ตารางภาคผนวกที่ 2 ผลการประเมินความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมกับเนื้อหา
ด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน

เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC $\sum s$	สรุป
		+1	0	-1	รวม		
1.ความรู้เกี่ยวกับ ภาวะโภชนาการ เกิน	1. ผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกิน คือ ผู้ที่มีรอบเอวเกิน	0	+1	+1	2	0.67	ใช้ได้
	2. ภาวะโภชนาการเกิน (Over nutrition) หมายถึง สภาวะของร่างกายที่ได้รับอาหารหรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการเกิดการสะสมพลังงาน หรือสารอาหารบางอย่างไว้นเกินโทษแก่ร่างกาย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3. อาหารที่มีไขมันสูงคือ อาหารประเภททอด เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ ก๋วยเตี๋ยวทอด มันทอด	+1	0	+1	2	0.67	ใช้ได้
	4. โปริตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เมื่อรับประทานเข้าไป ร่างกายจะเผาผลาญทำให้เกิดพลังงานได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5. การนอนไม่เพียงพอ (นอนหลับต่ำกว่าวันละ 6-8 ชั่วโมง) มีผลทำให้บุคคลมีภาวะโภชนาการเกิน(อ้วน)ได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6. การดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม และรับประทานอาหารหวาน ขนมขบเคี้ยว เป็นประจำทำให้มีภาวะโภชนาการเกิน(อ้วน)	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	7. การไม่รับประทานอาหารเช้าเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีภาวะโภชนาการเกิน(อ้วน)ได้	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	8. คนที่มีภาวะโภชนาการเกิน(อ้วน) มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	9. การมีภาวะโภชนาการเกิน(อ้วน) นำมาสู่ปัญหาทางด้านจิตใจ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	10. การมีภาวะโภชนาการเกิน(อ้วน) นำมาสู่ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

หมายเหตุ

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ถึง 1.00 ซึ่งแสดงว่าจุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.67 คือนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะมีความสอดคล้องกันต่ำ

ผลการตรวจสอบ

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายข้อในการมีบรรยากาศในองค์การพบว่า ข้อคำถาม ทั้ง 10 ข้อ มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป จึงอนุมานได้ว่าข้อคำถามในเรื่องความรู้เกี่ยวกับภาวะ โภชนาการเกิน มีความสอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาตรงตามจุดประสงค์



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ตารางภาคผนวกที่ 3 ผลการประเมินความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมกับเนื้อหา

ด้านความตระหนัก

เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC \sum^R	สรุป
		+1	0	-1	รวม		
2. ความตระหนัก	1. ท่านพอใจในสุขภาพของตัวเองโดย ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายหรือควบคุมอาหารแต่อย่างใด	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2. บางครั้งก็คิดอยู่เหมือนกันว่าตนเองควรจะควบคุมน้ำหนักด้วยการเริ่มต้นออกกำลังกายและควบคุมอาหารก่อนเสียที	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3. ท่านรู้ว่าโรคอ้วนเป็นอันตรายต่อตนเองและสังคม แต่ก็ยังหาเวลาที่จะดูแลควบคุมน้ำหนักตนเองไม่ได้เลย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4. ท่านตระหนักดีว่าการออกกำลังกายและการควบคุมอาหาร เป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ แต่ก็ยังไม่ได้ในตอนนี้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5. ท่านแสวงหาความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับเทคนิคหรือบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักเพื่อเตรียมวางแผนที่จะลดน้ำหนักของตนเอง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6. เมื่อเร็ว ๆ นี้ท่านเริ่มที่จะออกกำลังกายสม่ำเสมอขึ้น	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	7. ท่านจริงจังกับความพยายามของตนเองที่จะลดน้ำหนักให้ได้	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	8. ท่านท้อแท้กับการออกกำลังกาย และควบคุมอาหารที่ปฏิบัติมาที่ยังไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้เลย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	9. ท่านล้มเหลวกับการลดน้ำหนักมาหลายครั้งแล้ว จนคิดว่าเป็นเรื่องที่ยากมาก และไม่อยากจะปฏิบัติต่อแล้ว	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

หมายเหตุ

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 - 1.00 ซึ่งแสดงว่าจุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.67 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะมีความสอดคล้องกันต่ำ

ผลการตรวจสอบ

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายข้อความสามารถในความกระตือรือร้นในการทำงาน พบว่า ข้อคำถามทั้ง 9 ข้อ มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป จึงอนุมานได้ว่าข้อคำถามความตระหนัก มีความสอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาตรงตามจุดประสงค์



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ตารางภาคผนวกที่ 4 ผลการแบบประเมินความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมกับเนื้อหา

ด้านพฤติกรรมกรการบริโภคอาหาร

เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC $\sum R$	สรุป
		+1	0	-1	รวม		
3. พฤติกรรมการ บริโภคอาหาร	1. ท่านรับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อใน 1 วัน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2. ท่านรับประทานอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอน มากกว่า 4 ชั่วโมง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3. ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อ นม ไข่ มากกว่า ผักและผลไม้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4. ท่านรับประทานผักและผลไม้มากกว่าวันละครั้งกิโลกรัม	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5. ท่านรับประทานอาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6. ท่านรับประทานขนมหวาน ไอศกรีม	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	7. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม กาแฟ น้ำชา	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	8. ท่านรับประทานอาหารที่ชอบได้อีก แม้อิ่มแล้วก็ตาม	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	9. ท่านรับประทานอาหารด้วยความเร็ว	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	10. ท่านรับประทานอาหารคำโต	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

หมายเหตุ

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ถึง 1.00 ซึ่งแสดงว่าจุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.67 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะว่ามี ความสอดคล้องกันต่ำ

ผลการตรวจสอบ

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายข้อความสามารถในความกระตือรือร้นในการทำงาน พบว่า ข้อคำถามทั้ง 10 ข้อ มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป จึงอนุมานได้ว่าข้อคำถาม พฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีความสอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาตรงตามจุดประสงค์

ตารางภาคผนวกที่ 5 ผลการประเมินความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมกับเนื้อหา
ด้านพฤติกรรมเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย

เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC $\sum R$	สรุป
		+1	0	-1	รวม		
4. พฤติกรรมการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย	1. ท่านมีการเคลื่อนไหวร่างกายและทำกิจกรรมต่าง เช่น เตะฟุตบอล กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก เป็นต้น	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3. ท่านออกกำลังกายวันละ 30 นาที	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4. ขณะท่านออกกำลังกาย หายใจเร็วและมีเหงื่อออก	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5. ท่านมีกิจกรรมเช่น การทำงานบ้าน ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นคอมพิวเตอร์ หรือไม่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย มากกว่า 2 ชั่วโมง ต่อวัน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

หมายเหตุ

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ถึง 1.00 ซึ่งแสดงว่าจุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.67 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะมีความสอดคล้องกันต่ำ

ผลการตรวจสอบ

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายข้อในการทำงานเป็นทีม พบว่า ข้อคำถามทั้ง 5 ข้อ มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป จึงอนุมานได้ว่าข้อคำถามพฤติกรรมเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย มีความสอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาตรงตามจุดประสงค์

ตารางภาคผนวกที่ 6 ผลการประเมินความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมกับเนื้อหา
ด้านพฤติกรรมกรนอน

เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC $\sum R$	สรุป
		+1	0	-1	รวม		
5. พฤติกรรม กรนอน	1. ท่านนอนวันละ มากกว่า 6-8 ชั่วโมง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2. ท่านนอนวันละ น้อยกว่า 6 ชั่วโมง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3. ท่านนอนกลางวัน มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4. ท่านนอนหลังทานอาหารเสมอ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5. ท่านนอนกลางวันมากกว่ากลางคืน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

หมายเหตุ

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ถึง 1.00 ซึ่งแสดงว่าจุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.67 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะมีความสอดคล้องกันต่ำ

ผลการตรวจสอบ

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายชื่อในการทำงานเป็นทีม พบว่า ข้อคำถามทั้ง 5 ข้อ มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป จึงอนุมานได้ว่าข้อคำถามพฤติกรรมกรนอน มีความสอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาตรงตามจุดประสงค์

ตารางภาคผนวกที่ 7 ผลการประเมินความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมกับเนื้อหา
ด้านรูปแบบหรือวิธีการดำเนินชีวิต

เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC $\sum^{\text{ค}}$	สรุป
		+1	0	-1	รวม		
6. รูปแบบหรือ วิธีการดำเนิน ชีวิต	1. ท่านออกไปทำงานกลางคืนและทานของว่าง เช่นกาแฟ ขนมปัง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2. ท่านไปงานสังคม เช่นงานแต่งงาน งานเลี้ยง สังสรรค์ ฯลฯ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3. ท่านทำอาหารรับประทานเองที่บ้าน	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4. ท่านต้องเร่งรีบและไม่ได้รับประทานอาหาร เช้า	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5. ท่านงดอาหารมึนเมาเพื่อลดน้ำหนัก	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

หมายเหตุ

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ถึง 1.00 ซึ่ง
แสดงว่าจุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้คะแนน
เฉลี่ยต่ำกว่า 0.67 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะมีความสอดคล้องกันต่ำ

ผลการตรวจสอบ

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายข้อในการรับรู้บทบาทพบว่าข้อคำถามทั้ง 5 ข้อ
มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป จึงอนุมานได้ว่าข้อคำถามรูปแบบหรือวิธีการดำเนินชีวิต มีความ
สอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาตรงตามจุดประสงค์

ตารางภาคผนวกที่ 8 ผลการประเมินความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมกับเนื้อหา
ด้านความกระตือรือร้นมุ่งมั่น

เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC \sum^s	สรุป
		+1	0	-1	รวม		
7. ความ กระตือ รือร้นมุ่งมั่น	1. ท่านตั้งใจและใช้ความพยายามในการจะลด น้ำหนักตัวอย่างเต็มความสามารถ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2. ท่านมีความกระตือรือร้นและทุ่มเทให้กับการ ลดน้ำหนัก	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3. ท่านลงมือลดน้ำหนักทันทีที่ท่านพบว่าท่านมี น้ำหนักเกินกำหนด	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4. ท่านจัดลำดับความสำคัญในการลดน้ำหนักไว้เป็น อันดับต้น	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5. ท่านวางแผนในการลดน้ำหนักและทำได้สำเร็จ ตาม แผนงานที่กำหนดไว้เสมอ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	6. การลดน้ำหนักเป็นสิ่งที่ยากและท้าทาย ความสามารถ ท่านจะใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่าง เต็มที่	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	7. ท่านประเมินการลดน้ำหนักของตนเองอย่าง ต่อเนื่อง และเปรียบเทียบกับเป้าหมายอยู่เสมอ	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
	8. ท่านศึกษาหาความรู้ใหม่ ๆ จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเองในการลดน้ำหนักอยู่เสมอ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	9. ท่านได้รับการฝึกอบรม สัมมนา ตามโครงการ หรือ หลักสูตรต่าง ๆ อยู่เสมอ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ในการลดน้ำหนักของตัวเอง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

หมายเหตุ

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ถึง 1.00
ซึ่งแสดงว่า จุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้
คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.67 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะมีความสอดคล้องกันต่ำ

ผลการตรวจสอบ

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายชื่อในด้านการมีส่วนร่วมในชุมชน พบว่า ข้อคำถามทั้ง 9 ข้อ มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป จึงอนุมานได้ว่าข้อคำถามด้านความกระตือรือร้น มุ่งมั่น มีความสอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาตรงตามจุดประสงค์

ตารางภาคผนวกที่ 9 ผลการแบบประเมินความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมกับเนื้อหา

ด้านแรงจูงใจ

เนื้อหา	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ				ค่า IOC $\sum R$	สรุป
		+1	0	-1	รวม		
8. แรงจูงใจ	1. ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักแรงจูงใจที่ดีมีส่วนอย่างมาก	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	2. ถ้าไม่มีแรงจูงใจท่านจะไม่มีความต้องการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	3. การให้รางวัล เป็นแรงจูงใจที่ดีในการอยากทำให้ลดน้ำหนัก	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	4. การมีความรู้เกี่ยวกับอันตรายของการมีภาวะโภชนาการเกินเป็นแรงจูงใจที่ดีในการอยากลดน้ำหนัก	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
	5. การได้รับการยอมรับว่าสวยหล่อ หุ่นดี และ ดูดี เป็นแรงจูงใจที่ดีในการอยากลดน้ำหนัก	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

หมายเหตุ

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ถึง 1.00 ซึ่งแสดงว่าจุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.67 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะมีความสอดคล้องกันต่ำ

ผลการตรวจสอบ

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความสอดคล้องรายชื่อในการมีความเชื่อมั่น ในตนเองพบว่าข้อคำถามทั้ง 5 ข้อ มีค่าคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.67 ขึ้นไป จึงอนุมานได้ว่าข้อคำถามในการมีแรงจูงใจ มีความสอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาตรงตามจุดประสงค์

ตารางภาคผนวกที่ 10 แบบประเมินความเห็นด้วยกับร่างกิจกรรม โครงการพิจารณาเครื่องมือการจัดการ
ภาวะโภชนาการกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นก่อนนำไป
เป็นตัวแบบตั้งต้น

รายการกิจกรรมประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญคนที่			\bar{X}	แปลผล	ผลการประเมิน
	1	2	3			
ความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการกิน						
1. เรียนรู้ ผู้ฉ้อวน	5	5	5	5.00	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	นำไปใช้
พฤติกรรมกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย						
2. เดินพญานาค	5	4	5	4.67	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	นำไปใช้
3. Exercise สลายพุง	2	3	2	2.33	ไม่เห็นด้วย	ตัดทิ้ง
4. Body fit ชีวิตสดใส	3	3	3	3.00	ไม่เห็นด้วย	ตัดทิ้ง
ความกระตือรือร้นมุ่งมั่น						
5. รำไท่เก๊ก	3	3	3	3.00	ไม่เห็นด้วย	ตัดทิ้ง
6. ปิรามิด เพื่อสุขภาพ	5	4	5	4.67	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	นำไปใช้
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร						
7. กินอย่างไร ไม่ให้อ้วน	3	5	2	3.33	ไม่แน่ใจ	ตัดทิ้ง
8. ปรับนิสัยแก่ ใจการกิน	5	5	5	5.00	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	นำไปใช้
แรงจูงใจ						
9. เอวก้าว หุ่นดี เป้าหมาย	5	5	5	5.00	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	นำไปใช้
10. เคล็ดลับ ไม่กลับมาอ้วน	5	4	5	4.67	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	นำไปใช้
ความตระหนัก						
11. ตัวตน คนอ้วน	4	5	5	4.67	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	นำไปใช้
12. เชื่อมบ้าน	5	4	5	4.67	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	นำไปใช้
กิจกรรมเพิ่มเติม						
13. หุ่นสวย ค่ายบัคคี	5	4	5	4.67	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	นำไปใช้

หมายเหตุ

พิจารณาคัดเลือกในข้อที่มีคะแนนของกิจกรรมการจัดการ กิจกรรมที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.51 ถึง 5.00 แสดงว่ากิจกรรมพัฒนานั้นได้ครอบคลุมเนื้อหาและเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในรูปแบบการจัดการ และถ้าข้อใดได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 3.51 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ในรูปแบบการจัดการ

ผลการตรวจสอบ

เมื่อพิจารณาค่าคะแนนจากความครอบคลุมเนื้อหาที่มีค่าคะแนนเฉลี่ย มากกว่า 3.51 มีจำนวน 9 กิจกรรม

ตารางภาคผนวกที่ 11 คุณภาพเครื่องมือวัดภาวะโภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ

ด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน

ข้อคำถาม	Discrimination	Difficulty
1. ผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกิน คือ ผู้ที่มีรอบเอวเกิน	0.473	0.734
2. ภาวะโภชนาการเกิน (Over Nutrition) หมายถึง สภาวะของร่างกายที่ได้รับอาหารหรือสารอาหารบางอย่างเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดการสะสมพลังงาน หรือสารอาหารบางอย่างไว้จนเกิดโทษแก่ร่างกาย	0.705	0.562
3. อาหารที่มีไขมันสูงคือ อาหารประเภททอด เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ กลัวยทอด มันทอด	0.464	0.726
4. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เมื่อรับประทานเข้าไปร่างกายจะเผาผลาญทำให้เกิดพลังงานได้	0.704	0.708
5. การนอนไม่เพียงพอ (นอนหลับต่ำกว่าวันละ 6-8 ชั่วโมง) มีผลทำให้บุคคลมีภาวะโภชนาการเกิน(อ้วน)ได้	0.708	0.414
6. การดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม และรับประทานอาหารหวาน ขนมขบเคี้ยว เป็นประจำทำให้มีภาวะโภชนาการเกิน(อ้วน)	0.470	0.693
7. การไม่รับประทานอาหารเช้าเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีภาวะโภชนาการเกิน(อ้วน)ได้	0.712	0.580
8. คนที่มีภาวะโภชนาการเกิน(อ้วน) มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด	0.523	0.428
9. การมีภาวะโภชนาการเกิน(อ้วน) นำมาสู่ปัญหาทางด้านจิตใจ	0.556	0.568
10. การมีภาวะโภชนาการเกิน(อ้วน) นำมาสู่ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ	0.490	0.674

หมายเหตุ N of Cases = 40.0

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = 0.873

ตารางภาคผนวกที่ 12 คุณภาพเครื่องมือวัดภาวะโภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ

ด้านความตระหนัก

ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1. ท่านพอใจในสุขภาพของตัวเองโดยไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกายหรือควบคุมอาหารแต่อย่างใด	.4361	.7864
2. บางครั้งก็คิดอยู่เหมือนกันว่าตนเองควรจะควบคุม น้ำหนักด้วยการเริ่มต้นออกกำลังกายและควบคุม อาหารก่อนเสียที่	.3437	.8086
3. ท่านรู้ว่าโรคอ้วนเป็นอันตรายต่อตนเองและสังคม แต่ก็ยังหาเวลาที่จะดูแลควบคุมน้ำหนักตนเองไม่ได้ เลย	.3872	.8233
4. ท่านตระหนักดีว่าการออกกำลังกายและการ ควบคุมอาหาร เป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ แต่ก็ยังทำไม่ได้ ในตอนนี	.3734	.8121
5. ท่านแสวงหาความรู้เพิ่มเติม เกี่ยวกับเทคนิคหรือ บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักเพื่อ เตรียมวางแผนที่จะลดน้ำหนักของตนเอง	.5376	.8103
6. เมื่อเร็ว ๆ นี้ท่านเริ่มที่จะออกกำลังกายสม่ำเสมอ ขึ้น	.5705	.7794
7. ท่านจริงจังกับความพยายามของตนเองที่จะลด น้ำหนักให้ได้	.4808	.8052
8. ท่านท้อแท้กับการออกกำลังกาย และควบคุม อาหารที่ปฏิบัติมาที่ยังไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้เลย	.3800	.8128
9. ท่านล้มเหลวกับการลดน้ำหนักมาหลายครั้งแล้ว จนคิดว่าเป็นเรื่องที่ยากมาก และไม่อยากจะปฏิบัติ ต่อแล้ว	.3658	.8017

หมายเหตุ

Reliability Coefficients

N of Cases = 20.0 N of Item = 15 Alpha = .8507

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = 0.8507 ผ่านเกณฑ์

ตารางภาคผนวกที่ 13 คุณภาพเครื่องมือวัดภาวะโภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ
ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อคำถาม	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1. ท่านรับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อใน 1 วัน	.5418	.7899
2. ท่านรับประทานอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอน มากกว่า 4 ชั่วโมง	.5464	.7896
3. ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อ นม ไข่ มากกว่า ผักและผลไม้	.3876	.8217
4. ท่านรับประทานผักและผลไม้มากกว่าวันละครั้งก็โลกรับ	.3872	.8122
5. ท่านรับประทานอาหารที่ทอดด้วยน้ำมัน	.3255	.8160
6. ท่านรับประทานขนมหวาน ไอศกรีม	.3445	.8024
7. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม กาแฟ น้ำชา	.5640	.6856
8. ท่านรับประทานอาหารที่ชอบได้อีก แม้อิ่มแล้วก็ตาม	.4224	.7675
9. ท่านรับประทานอาหารด้วยความเร็ว	.4670	.7858
10. ท่านรับประทานอาหารคำโต	.3532	.8011

หมายเหตุ

Reliability Coefficients

N of Cases = 20.0 N of Item = 15 Alpha = .8294

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = 0.8294 ผ่านเกณฑ์

ตารางภาคผนวกที่ 14 คุณภาพเครื่องมือวัดภาวะโภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ
ด้านพฤติกรรมกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย

ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1. ท่านมีการเคลื่อนไหวร่างกายและทำกิจกรรมต่าง เช่น เตะฟุตบอล กระโดดเชือก เดินแอโรบิก เป็นต้น	.5934	.8985
2. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน	.5756	.8982
3. ท่านออกกำลังกายวันละ 30 นาที	.4802	.8620
4. ขณะท่านออกกำลังกาย หายใจเร็วและมีเหงื่อออก	.4825	.8801
5. ท่านมีกิจกรรมเช่น การทำงานบ้าน ดูโทรทัศน์ อ่าน หนังสือ ฟังเพลง เล่นคอมพิวเตอร์ หรือไม่มีกิจกรรม เคลื่อนไหวร่างกาย มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน	.3646	.7959

หมายเหตุ

Reliability Coefficients

N of Cases = 20.0 N of Item = 15 Alpha = .8854

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = 0.8854 ผ่านเกณฑ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ตารางภาคผนวกที่ 15 คุณภาพเครื่องมือวัดภาวะโภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ

ด้านพฤติกรรมการนอน

ข้อคำถาม	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1. ท่านนอนวันละ มากกว่า 6 - 8 ชั่วโมง	.5198	.8905
2. ท่านนอนวันละ น้อยกว่า 6 ชั่วโมง	.5266	.8926
3. ท่านนอนกลางวัน มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์	.4761	.8417
4. ท่านนอนหลังทานอาหารเสมอ	.4762	.8434
5. ท่านนอนกลางวันมากกว่ากลางคืน	.3159	.8060

หมายเหตุ

Reliability Coefficients

N of Cases = 20.0 N of Item = 15 Alpha = .8657

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = 0.8657 ผ่านเกณฑ์

ตารางภาคผนวกที่ 16 คุณภาพเครื่องมือวัดภาวะโภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ
ด้านรูปแบบหรือวิถีการดำเนินชีวิต

ข้อคำถาม	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1. ท่านออกไปทำงานกลางคืนและทานของว่าง เช่นกาแฟ ขนมปัง	.6858	.8643
2. ท่านไปงานสังสรรค์ เช่นงานแต่งงาน งานเลี้ยงสังสรรค์ ฯลฯ	.6976	.8966
3. ท่านทำอาหารรับประทานเองที่บ้าน	.5892	.8485
4. ท่านต้องเร่งรีบและไม่ได้รับประทานอาหารเช้า	.6611	.8623
5. ท่านงดอาหารมื้อเย็นเพื่อลดน้ำหนัก	.6129	.8442
6. ท่านต้องรับประทานอาหารให้หมดทุกครั้งเพราะรู้สึกเสียดาย	.4243	.8577

หมายเหตุ

Reliability Coefficients

N of Cases = 20.0 N of Item = 15 Alpha = .8626

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = 0.8626 ผ่านเกณฑ์

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ตารางภาคผนวกที่ 17 คุณภาพเครื่องมือวัดภาวะโภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ
ด้านความกระตือรือร้นมุ่งมั่น

ข้อคำถาม	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1. ท่านตั้งใจและใช้ความพยายามในการจะลดน้ำหนักตัวอย่าง เต็มความสามารถ	.5192	.7908
2. ท่านมีความกระฉับกระเฉงและทุ่มเทให้กับการลดน้ำหนัก	.5254	.7906
3. ท่านลงมือลดน้ำหนักทันทีที่ท่านพบว่าท่านมีน้ำหนักเกิน กำหนด	.3864	.8017
4. ท่านจัดลำดับความสำคัญในการลดน้ำหนักไว้เป็นอันดับต้น	.3756	.8013
5. ท่านวางแผนในการลดน้ำหนักและทำได้สำเร็จตาม แผนงานที่กำหนดไว้เสมอ	.3259	.8466
6. การลดน้ำหนักเป็นสิ่งที่ยากและท้าทายความสามารถ ท่าน จะใช้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่	.3045	.8047
7. ท่านประเมินการลดน้ำหนักของตนเองอย่างต่อเนื่อง และ เปรียบเทียบกับเป้าหมายอยู่เสมอ	.4406	.7886
8. ท่านศึกษาหาความรู้ใหม่ ๆ จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเองในการลดน้ำหนักอยู่เสมอ	.4324	.7975
9. ท่านได้รับการฝึกอบรม สัมมนา ตาม โครงการหรือ หลักสูตรต่าง ๆ อยู่เสมอ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการลด น้ำหนักของตัวเอง	.4570	.7959

หมายเหตุ

Reliability Coefficients

N of Cases = 20.0 N of Item = 15 Alpha = .8060

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = 0.8060 ผ่านเกณฑ์

ตารางภาคผนวกที่ 18 คุณภาพเครื่องมือวัดภาวะโภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ

ด้านแรงจูงใจ

ข้อคำถาม	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
1. ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักแรงจูงใจที่ดีมีส่วนอย่างมาก	.4268	.7690
2. ถ้าไม่มีแรงจูงใจท่านจะไม่มีความต้องการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกาย	.4288	.7706
3. การให้รางวัล เป็นแรงจูงใจที่ดีในการอยากทำให้ลดน้ำหนัก	.3661	.8247
4. การมีความรู้เกี่ยวกับอันตรายของการมีภาวะโภชนาการเกินเป็นแรงจูงใจที่ดีในการอยากลดน้ำหนัก	.3472	.8013
5. การได้รับการยอมรับว่าสวย หล่อ หุ่นดี และ ดูดี เป็นแรงจูงใจที่ดีในการอยากลดน้ำหนัก	.3459	.8060

หมายเหตุ

Reliability Coefficients

N of Cases = 20.0 N of Item = 15 Alpha = .8017

สรุป เครื่องมือที่ใช้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ = 0.8017 ผ่านเกณฑ์

ภาคผนวก จ
เอกสารประกอบ รูปแบบการจัดการ
ภาวะโภชนาการเกิน



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

สมุดบันทึกกิจกรรม กลุ่มทดลอง

การใช้รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกิน ของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบลนาง อำเภอบึงกาฬ จังหวัดบึงกาฬ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ข้อมูลทั่วไป

1. สถานะสุขภาพ คุณเป็นอย่างไร

1.1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร รอบเอว.....เซนติเมตร

1.2. ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท

1.3. ระดับน้ำตาลในเลือด.....มิลลิกรัม/เดซิลิตร

1.4. ความเสี่ยง.....

1.5. โรคประจำตัว.....

2. ขณะนี้คุณมีความคิด/ความรู้สึกต่อร่างกายคุณอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....



3. พิสูจน์ข้อเท็จจริง

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ประจำเดือน มีนาคม 2557

วัน เดือน ปี	รายการอาหาร เช่น ก๋วยเตี๋ยว (ถ้วย) ข้าวผัด(จาน)	ปริมาณอาหาร ข้าว-แป้ง (ทัพพี) เนื้อสัตว์ (ช้อนโต๊ะ)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้(ส่วน)เช่น ลองกอง ลำไย องุ่น 1 ส่วน=6-8 ผล กล้วย ส้ม ชมพู่ 1 ส่วน=1-2 ผล ถ้าผลไม้ขนาดใหญ่เช่น แตงโม สับประรด 6-8 ชิ้นพอคำ	นม(แก้ว/กล่อง) ไขมัน(ช้อนชา) น้ำตาล(ช้อนชา)
<u>1 มีนาคม 2557</u>					
เช้า เวลา.....น.					
กลางวัน เวลา.....น.					
เย็น เวลา.....น.					
อื่นๆ เวลา.....น.					
<u>2 มีนาคม 2557</u>					
เช้า เวลา.....น.					
กลางวัน เวลา.....น.					
เย็น เวลา.....น.					
อื่นๆเช่น งดดู ทีวี เล่นเกมส์ เวลา.....น.					

แบบบันทึกกิจกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย ประจำเดือน มีนาคม 2557

วัน เดือน ปี	กิจกรรมการออกกำลังกาย เช่นการวิ่ง การเต้นแอโรบิก การเดินพญานาค ฯลฯ	กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่นการเดิน การทำงานบ้าน ฯลฯ	เวลาในการออกกำลังกายหรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย(นาที)	หมายเหตุ
1 มีนาคม 2557				
2 มีนาคม 2557				
3 มีนาคม 2557				
4 มีนาคม 2557				
5 มีนาคม 2557				
6 มีนาคม 2557				
7 มีนาคม 2557				
8 มีนาคม 2557				

ผลการบันทึกการวัดรอบเอว ทุก 1 สัปดาห์ ประจำเดือน มีนาคม- มิถุนายน 2557

วัน เดือน ปี	รอบเอวเดิม (เซนติเมตร)	รอบเอวที่วัดได้ (เซนติเมตร)	ลดลง (เซนติเมตร)	เพิ่มขึ้น (เซนติเมตร)	หมายเหตุ
1 มีนาคม 2557					
8 มีนาคม 2557					
15 มีนาคม 2557					
22 มีนาคม 2557					
29 มีนาคม 2557					
5 เมษายน 2557					
12 เมษายน 2557					
19 เมษายน 2557					
26 เมษายน 2557					
3 พฤษภาคม 2557					
10 พฤษภาคม 2557					
17 พฤษภาคม 2557					
25 พฤษภาคม 2557					
1 มิถุนายน 2557					
8 มิถุนายน 2557					
15 มิถุนายน 2557					
22 มิถุนายน 2557					

แบบบันทึกการติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มทดลอง ทุก 2 สัปดาห์ ประจำเดือน มีนาคม- มิถุนายน 2557

วัน เดือน ปี	กิจกรรม	ปัญหา/ข้อเสนอแนะ	ลงชื่อผู้เยี่ยม
1 มีนาคม 2557			
15 มีนาคม 2557			
29 มีนาคม 2557			
12 เมษายน 2557			
26 เมษายน 2557			
10 พฤษภาคม 2557			
25 พฤษภาคม 2557			
8 มิถุนายน 2557			
21 มิถุนายน 2557			

แบบสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ขอให้ท่านขีดเครื่องหมายถูก(V) ลงในช่องที่ท่านได้ปฏิบัติตามความเป็นจริง

พฤติกรรมที่ปฏิบัติ	ความถี่การปฏิบัติ		
	ประจำ 5-7 วัน/สัปดาห์	ครั้งคราว 1-4วัน/ สัปดาห์	ไม่เคยเลย
1.กินอาหารครบ 5 หมู่ (ข้าว,ผัก,ผลไม้,เนื้อสัตว์,นม)			
2.กินอาหารตรงเวลา วันละ 3 มื้อ			
3.กินผักมากกว่าวันละ 3 ท็อปที่			
4.กินผลไม้วันละ 2-3 ส่วน(1ส่วน = 6-8 คำ)			
5.กินปลาอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ			
6.กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน สัปดาห์ละ 2-3 มื้อ			
7.ดื่มนมขาดมันเนย วันละ 1-2 แก้ว			
8.กินอาหารมือเย็นห่างจากเวลานอนอย่างน้อย 4 ชั่วโมง			
9.กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง ลวก ตุ่น			
10.หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง			
11.หลีกเลี่ยงของหวานและขนมที่มีแป้งและน้ำตาลมาก			
12.กินอาหารรสจืด ไม่ปรุงน้ำปลาหรือเกลือในอาหารเพิ่ม			
13.เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม/น้ำหวาน/กาแฟ/เครื่องดื่มต่างๆ			
14.หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
15.เคี้ยวอาหาร วางช้อนลงบนจานขณะเคี้ยวอาหาร			
16.อาหาร 1 คำ เคี้ยวอย่างน้อย 15 ครั้ง			
17.เมื่ออิ่มแล้วหยุดกินทันที			
18.หากิจกรรมอื่นแทนเมื่ออยากอาหารนอกเวลา			
19.อาหารว่างเลือกผลไม้แทนขนมหวาน			
20.ไม่ซื้ออาหารที่ทำให้อ้วนเก็บไว้ที่บ้าน			

สรุปการประเมิน ถ้าท่านมีพฤติกรรมแต่ละข้อข้างบน ด้วยความถี่การปฏิบัติดังนี้
เป็นประจำ (5-7 วัน/สัปดาห์) ขอให้ท่านจงปฏิบัติต่อไป
เป็นครั้งคราว (1-4 วัน/สัปดาห์) ขอให้ท่านจงพยายามปฏิบัติเป็นประจำ
ไม่เคยเลย ขอให้ท่านพิจารณาถึงสาเหตุที่ไม่ได้ปฏิบัติประจำแล้วให้พยายามค่อยๆ
เปลี่ยนมาปฏิบัติเป็นครั้งคราวหรือปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

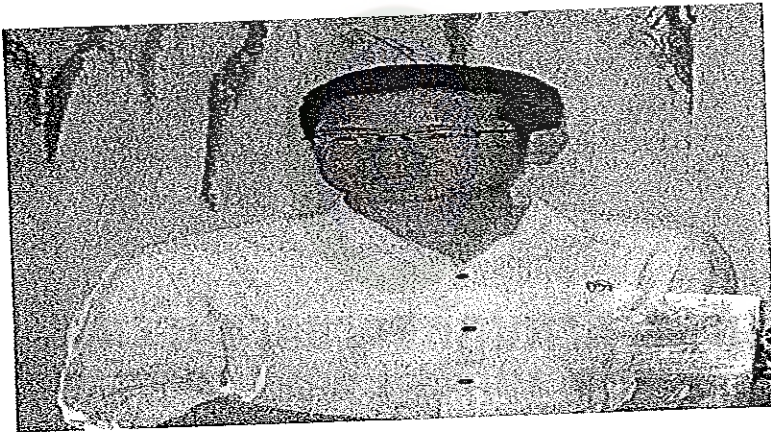


มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ภาพกิจกรรมประกอบงานวิจัย เรื่องรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกิน
ของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ



ภาพภาคผนวกที่ 1 ดร.นพ.ไพศาล วรสถิตย์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดบึงกาฬ เยี่ยมให้กำลังใจ



ภาพภาคผนวกที่ 2 นายแพทย์ไพโรจน์ รัตนะเจริญธรรม ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปากคาด



ภาพภาคผนวกที่ 3 นางเบญจพรรณ สมภักดี สาธารณสุขอำเภอปากคาด เป็นวิทยากร ในการวิจัยในระยะที่ 3

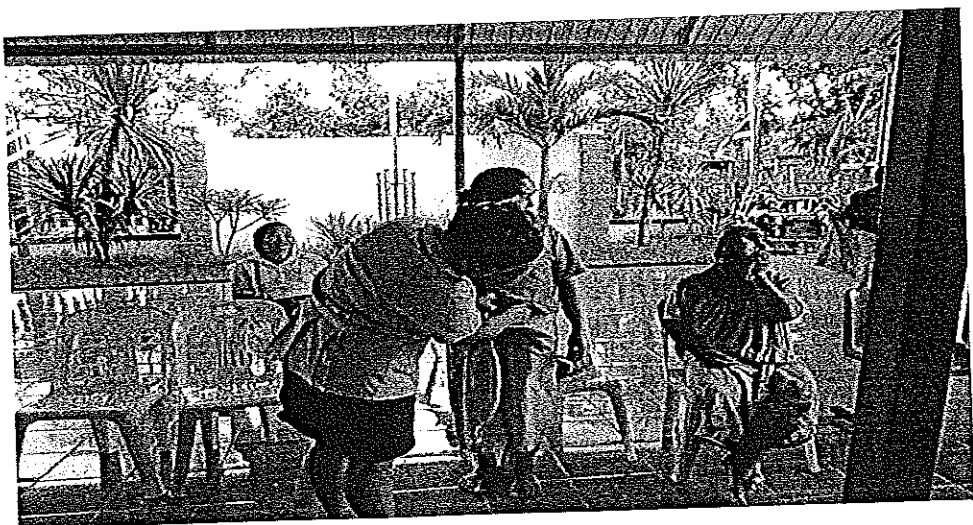
กิจกรรม ในการวิจัย ระยะที่ 1



ภาพภาคผนวกที่ 4 กลุ่มตัวอย่าง ตอบแบบสอบถาม

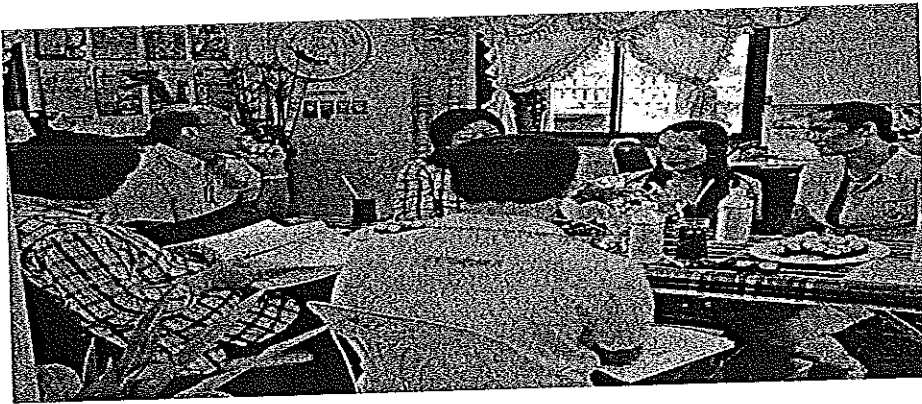


ภาพภาคผนวกที่ 5 วัดรอบเอวก่อนทดลองในระยะที่ 3



ภาพภาคผนวกที่ 6 วัดรอบเอวหลังทดลองในระยะที่ 3

กิจกรรม ในการวิจัย ระยะที่ 2



ภาพภาคผนวกที่ 7 FOCUS GROUPS

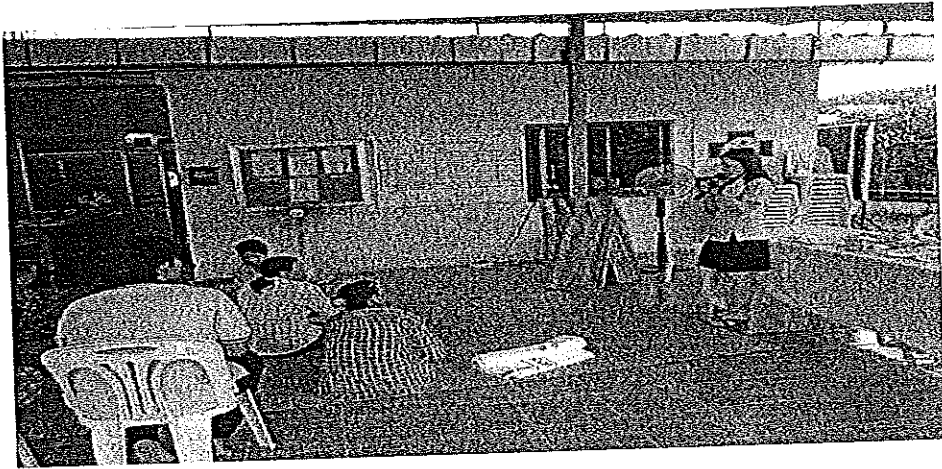


RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY
ภาพภาคผนวกที่ 8 BRAIN STORMING AND WORKSHOPS



ภาพภาคผนวกที่ 9 กิจกรรม คัดเลือกรูปแบบการจัดการ ร่วมกับ STAKEHOLDERS

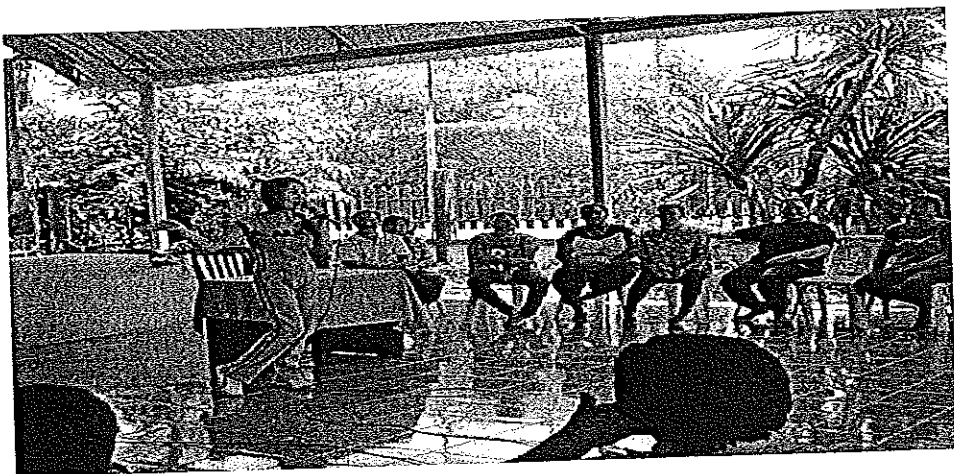
กิจกรรม ในการวิจัย ระยะที่ 3



ภาพภาคผนวกที่ 10 วิทยากร ให้ความรู้ ด้านภาวะ โภชนาการเกิน และพฤติกรรมกรบริโภค



ภาพภาคผนวกที่ 11 วิทยากร ให้ความรู้ ด้านการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย



ภาพภาคผนวกที่ 12 วิทยากร ให้ความรู้ ในการไปเยี่ยมบ้าน การดูแลบำบัดดี และการลงข้อมูลด้วยตนเอง



ภาพภาคผนวกที่ 13 นายโอภาส ชูฤทธิ์ นายอำเภอปากคาด ประธานพิธีเปิดกิจกรรม เอวก้าว หุ่นดี
เป้าหมาย



ภาพภาคผนวกที่ 14 ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในกลุ่มทดลอง รับรางวัล จากกิจกรรม



ภาพภาคผนวกที่ 15 มอบเกียรติบัตรแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม