



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยพระเชตุพน

ภาคผนวก ก โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนฯ สร้างขึ้นจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมตามกรอบแนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) ที่กล่าวถึงแหล่งสนับสนุน 4 แหล่ง ได้แก่ ประสบการณ์ความสำเร็จจากการลงมือกระทำ การสังเกตจากประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่น การสนับสนุนจากการชักจูงโน้มน้าวด้วยคำพูดการสนับสนุนทางด้านร่างกายและอารมณ์ เนื้อหาของโปรแกรมครอบคลุมพฤติกรรมสุขภาพด้านการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยกลางคน ซึ่งได้แก่ ด้านการออกกำลังกายแบบโยคะ (Yoga Exercise) ด้านการบริโภคอาหารตามความสมดุลของสารอาหารหลัก (Macronutrient Balance) ด้านการประเมินตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์และวิธีการตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

กลุ่มเป้าหมาย

สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินในพื้นที่ความรับผิดชอบตำบลคลองยาง อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย ที่ได้รับการคัดเลือกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักสูงขึ้น มีความเชื่อมั่นที่จะกระทำพฤติกรรมพฤติกรรมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักเกินทั้ง 3 ด้าน คือ การออกกำลังกายแบบโยคะ การบริโภคอาหารตามความสมดุลของสารอาหารหลัก การประเมินตนเอง

รูปแบบการสร้างกิจกรรมตามแนวคิดของแบนดูรา

การจัดกิจกรรมทั้งหมด 7 ครั้ง แต่แต่ละครั้งจะมีกิจกรรมครอบคลุมถึงพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตามแนวคิดของแบนดูรา ดังนี้

1. การให้ความรู้ คำนะนำรายกลุ่มในเรื่องความสำคัญของการควบคุมน้ำหนัก ประโยชน์ของการมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม โทษของน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานที่ส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย เป้าหมายในการควบคุมน้ำหนักตัว รูปแบบของการออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยใช้การออกกำลังกายแบบโยคะและการจัดการกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารหลักสมดุล รวมถึงเคล็ดลับต่างๆ ในการควบคุมน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ

2. พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายแบบโยคะ (Yoka exercise) ใช้แหล่งสนับสนุนครบทั้ง 4 แหล่ง ได้แก่

2.1 การสังเกตจากประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่นผ่านตัวแบบจริง (Real Model) ในเรื่องของการออกกำลังกายแบบโยคะและตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านคู่มือในโปรแกรมฯ และวิดีโอที่สนับสนุนการฝึกการออกกำลังกายโยคะโดยตัวแบบ

2.2 ความสำเร็จจากการลงมือกระทำด้วยตนเองในการฝึกการออกกำลังกายแบบโยคะ

2.3 การชักจูงโน้มน้าวด้วยคำพูด ให้กำลังใจในการออกกำลังกายโยคะอย่างต่อเนื่อง

2.4 การสนับสนุนทางด้านร่างกายและอารมณ์ โดยการฝึกผ่านคลายกล้ามเนื้อเสริมสร้างสมาธิ และจัดให้มีกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self Help Group)

3. พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารหลักที่สมดุล (Macronutrient Balance) สูตร 40/30/30 ใช้แหล่งสนับสนุนครบทั้ง 4 แหล่ง ได้แก่

3.1 การสังเกตจากประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่นผ่านตัวแบบจริง (Real Model) ในเรื่องของการบริโภคอาหารสมดุลและตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านคู่มือการสร้างเสริมความสามารถในการลดน้ำหนัก

3.2 ความสำเร็จจากการลงมือกระทำด้วยตนเองในการบริโภคอาหารสูตรสมดุลพร้อมลงบันทึกส่วนบุคคลการบริโภคแต่ละวัน

3.3 การชักจูงโน้มน้าวด้วยคำพูด ให้กำลังใจในการควบคุมอาหารอย่างต่อเนื่อง

3.4 การสนับสนุนทางด้านร่างกายและอารมณ์ โดยการฝึกผ่านคลายกล้ามเนื้อเสริมสร้างสมาธิ และจัดให้มีกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self Help Group)

4. พฤติกรรมด้านการประเมินตนเอง

ตาราง 12 แสดงกิจกรรมภายในโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนด้าน การควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

สัปดาห์ที่	วัตถุประสงค์	สื่อนำเสนอข้อมูล	รายละเอียดกิจกรรม
สัปดาห์ที่ 1 (ใช้เวลา 1 ½ ชั่วโมง)	<ul style="list-style-type: none"> * เพื่อแนะนำตนเองและสร้างสัมพันธ์ภาพ รวมทั้งอธิบายรายละเอียดในโครงการวิจัย 	<ul style="list-style-type: none"> * เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่าง * ใบยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย * เครื่องชั่งน้ำหนัก * แผ่นวัดส่วนสูง * แบบสอบถามพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนัก 	<p>ขั้นเตรียมการ (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย ระยะเวลาที่เข้าร่วมการวิจัย การพักที่และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยก่อนการตัดสินใจเข้าร่วมวิจัย จากนั้นขอความร่วมมือในการทำวิจัย 2. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ถ่ายภาพกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย พร้อมเจดบันทึกลับ 3. กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนัก <p>ขั้นดำเนินการ (ใช้เวลา ½ ชั่วโมง)</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. ให้ความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักในเรื่องของ ความสำคัญ ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบโยคะและการรับประทานอาหารหลัก สมดุลแก่กลุ่มทดลอง และสำหรับกลุ่มควบคุม จะได้รับแผ่นพับความรู้เกี่ยวกับ การควบคุมน้ำหนักโดยทั่วไปของศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลคลองยาง

ตาราง 12 (ต่อ)

ลำดับที่	วัตถุประสงค์	สื่อนำเสนอข้อมูล	กิจกรรม
ลำดับที่ 2 (ใช้เวลา 2 ชั่วโมง)	<ul style="list-style-type: none"> * เพื่อให้เห็นรูปแบบหรือกระบวนการของผู้อื่น * เพื่อให้เกิดประสบการณ์ของความสำนึกจากการลงมือกระทำ * เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรมจากการพูดโน้มน้าว ให้กำลังใจ 	<ul style="list-style-type: none"> * ตัวแบบจริงในการออกกำลังกายแบบโยคะ และการรับประทานอาหารหลักสมดุล * ตัวแบบสัญลักษณ์ในแผ่น CD -ROM เกี่ยวกับ การออกกำลังกายโยคะ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตัวแบบจริงเล่าประสบการณ์ในการออกกำลังกายแบบโยคะ ร่วมกับมารับประทานอาหารหลักสมดุลในการควบคุมน้ำหนัก เค้าถึงประโยชน์ในการควบคุมน้ำหนักโดยใช้วิธีดังกล่าวและอุปสรรคที่อาจพบในช่วงแรกของการปฏิบัติ 2. ตัวแบบจริงเป็นผู้กล่าวให้กำลังใจกับกลุ่มทดลอง เพื่อให้กลุ่มทดลองเกิดแรงเสริมทางบวกในการปฏิบัติกิจกรรมในการควบคุมน้ำหนัก 3. ตัวแบบจริงสาธิตถึงวิธีการออกกำลังกายแบบโยคะเป็นตัวแทนกลุ่มทดลองพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติไปพร้อมๆกัน เพื่อให้เกิดทักษะในการออกกำลังกาย 4. ตัวแบบจริงพูดคุยถึงเมนูอาหารหลักสูตรสมดุล พร้อมกับยกตัวอย่างเมนูอาหารที่สามารถจัดหาได้ในบริบทของชุมชน ร่วมกับโภชนาการที่มีความเกี่ยวข้องกับการจัดเมนูอาหาร 5. หลังจากจบกิจกรรมตัวอย่างของอาหาร ปริมาณและสัดส่วนของอาหารหลักที่กลุ่มทดลองรับประทาน 6. ผู้วิจัยมอบใบประเมินที่ประกอบด้วยความรู้ ทัศนคติ แบบบันทึกส่วนบุคคล วัตถุประสงค์แบบในการออกกำลังกายโยคะในการปฏิบัติกิจกรรม พร้อมอธิบายการลงบันทึกพฤติกรรม

ตาราง 12 (ต่อ)

ลำดับที่	วัตถุประสงค์	สื่อนำเสนอข้อมูล	กิจกรรม
<p>ลำดับที่ 4 (ใช้เวลา 2 ชั่วโมง)</p>	<p>เพื่อให้เกิดผลดีกับสภาวะทางร่างกายและอารมณ์ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรม</p>	<ul style="list-style-type: none"> * กลุ่มช่วยเหลือตนเอง * ผู้นำหนัก * เทปเพลงฝึกผ่อนคลาย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ชี้แจงนำหนักกลุ่มทดลองรายบุคคลพร้อมประเมินบันทึกส่วนบุคคล ทั้งด้านการออกกำลังกายโยคะและการบันทึกการรับประทานอาหารหลักสมดุล 2. จัดทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self help group) แบ่งกลุ่มละ 7-10คนในการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการแสดงออกถึงความรู้สึกเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก มีปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินพฤติกรรม 3. ผู้วิจัยกล่าวปิดกลุ่ม พร้อมกับพูดคุยซักถามแนวทาง ให้กำลังใจในการปฏิบัติพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสมต่อไป 4. ฟังเพลงฝึกผ่อนคลาย เพื่อให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายความตึงเครียดในการปฏิบัติกิจกรรมและเสริมสร้างสมาธิ

ตาราง 12 (ต่อ)

สัปดาห์ที่	วัตถุประสงค์	สื่อนำเสนอข้อมูล	กิจกรรม
สัปดาห์ที่ 6 (ใช้เวลา 2 ชั่วโมง)	เพื่อให้ได้เห็นตัวแบบหรือ ประสบการณ์ของผู้อื่น เสริม การรับรู้มากยิ่งขึ้น	* ตัวแบบจริงในการออก กำลังกายแบบโยคะ และการรับประทาน อาหารหลักสี่สมดุล	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตัวแบบจริงทบทวนเล่าประสบการณ์ในการออกกำลังกายแบบโยคะ ร่วมกับกร รับประทานอาหารหลักสี่สมดุลในการควบคุมน้ำหนัก วัตถุประสงค์ที่อาจพบในการปฏิบัติ เคล็ดลับในการปฏิบัติกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ 2. ตัวแบบจริงกล่าวให้กำลังใจ ชมเชยกลุ่มทดลอง เพื่อให้กลุ่มทดลองเกิดแรงเสริม ทางบวกในการปฏิบัติกิจกรรมในการควบคุมน้ำหนัก 3. ตัวแบบจริงสาธิตถึงวิธีการออกกำลังกายแบบโยคะเป็นตัวอย่างแก่กลุ่มทดลองพร้อมกับ ฝึกปฏิบัติไปพร้อมๆกัน เพื่อให้ได้ทักษะในการออกกำลังกาย 4. ตัวแบบจริงพูดคุยถึงเมนูอาหารหลักสี่สมดุล พร้อมกับยกตัวอย่างเมนูอาหารที่สามารถ จัดทำได้ในบริบทของชุมชน ร่วมกับโภชนาการที่มีความเชี่ยวชาญในการจัดเมนูอาหาร สถิติตัวอย่างของอาหาร ปริมาณและสัดส่วนของอาหารหลักสี่กลุ่มทดลองรับประทาน 5. หลังจากจบกิจกรรมตัวแบบกล่าวชมเชยกลุ่มทดลองในการปฏิบัติกิจกรรม 6. ผู้วิจัยประเมินแบบบันทึกพฤติกรรม พร้อมกล่าวชมเชย ให้กำลังใจ กระตุ้นในการปฏิบัติ พฤติกรรม

ตาราง 12 (ต่อ)

ลำดับที่	วัตถุประสงค์	สื่อนำเสนอข้อมูล	กิจกรรม
<p>ลำดับที่ 8 (ใช้เวลา 2 ชั่วโมง)</p>	<p>เพื่อให้เกิดผลดีกับสภาวะทางร่างกายและอารมณ์ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรม</p>	<p>* กลุ่มช่วยเหลือตนเอง * การชั่งน้ำหนัก * เทปเพลงฝึกผ่อนคลาย</p>	<p>1. ชั่งน้ำหนักกลุ่มทดลองรายบุคคล 2. ผู้วิจัยประเมินบันทึกส่วนบุคคล ทั้งด้านการออกกำลังกายและภาวะการบันทึกการรับประทานอาหารหลักสมดุล 3. จัดทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self help group) แบ่งกลุ่มละ 7-10 คนในการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการแสดงออกถึงความรู้สึกเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนัก ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินพฤติกรรม 4. ผู้วิจัยกล่าวปิดกลุ่ม พร้อมกับพูดชักจูงให้น้ำใจ ให้กำลังใจในการปฏิบัติพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสมต่อไป 5. พังทเป็มีการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลายความตึงเครียดในการปฏิบัติกิจกรรม</p>
<p>ลำดับที่ 10 (ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)</p>	<p>เพื่อให้ได้เห็นรูปแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น เสริมการรับรู้มากยิ่งขึ้น</p>	<p>* ตัวแบบที่คัดเลือกจากกลุ่มทดลอง</p>	<p>1. คัดเลือกกลุ่มทดลองที่มีการจดบันทึกส่วนบุคคลในเรื่องของการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ เป็นตัวแบบจริงในการนำเสนอการปฏิบัติตัวให้กับกลุ่มทดลองด้วยตนเอง 2. กลุ่มทดลองฝึกปฏิบัติร่วมกันกับตัวแบบที่คัดเลือก เพื่อให้เกิดทักษะไปพร้อมๆกัน</p>

ตาราง 12 (ต่อ)

ลำดับที่	วัตถุประสงค์	สื่อนำเสนอข้อมูล	กิจกรรม
ลำดับที่ 12 (ใช้เวลา 2 ชั่วโมง)	เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ และประเมินผลการทดลอง	<ul style="list-style-type: none"> * เครื่องชั่งน้ำหนัก * แผ่นวัดส่วนสูง * แบบสอบถามพฤติกรรม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก 2. ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ถ่ายภาพของกลุ่มตัวอย่าง 3. ประเมินบันทึกรายบุคคลของกลุ่มทดลอง 4. ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณผู้ร่วมงานทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยกลางคนที่มีความ
น้ำหนักเกิน

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีจำนวน 32 ข้อ มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามพฤติกรรมการ
ควบคุมน้ำหนักในด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการประเมินตนเอง โดย
ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับการปฏิบัติพฤติกรรมของท่านตามความเป็น
จริงมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อคำตอบในแบบสอบถามชุดนี้ มีคำตอบให้เลือก 5 คำตอบ ตามเกณฑ์ ดังนี้

ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่เคยทำกิจกรรมนั้นๆเลย
นานๆครั้ง	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้นๆ 1 – 2 วันใน 1 สัปดาห์
พอประมาณ	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้นๆ 3 – 4 วันใน 1 สัปดาห์
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้นๆ 5 – 6 วันใน 1 สัปดาห์
เป็นประจำ	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้นเป็นประจำทุกวัน

ข้อคำถาม	การปฏิบัติพฤติกรรม				
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	พอประมาณ	นานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
ด้านการควบคุมอาหาร					
1. ท่านรับประทานขนมหวาน ขนมปัง หรือน้ำชา กาแฟที่ใส่นมและน้ำตาล					
2. เมื่อท่านรับประทานกล้วยเดี่ยว ท่านจะระบุให้ใส่ฝักมากกว่า เส้นกล้วยเดี่ยว					
3.					
.....					
.....					
.....					
32					
.....					
.....					

ภาคผนวก ข รายงานผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของ
เครื่องมือวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ศิริเกษม ศิริลักษณ์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจนราพร สีหิรัญวงศ์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. อาจารย์ธนิต จันทน์นิยม
อาจารย์พิเศษ สาขาแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ผู้เชี่ยวชาญพิเศษสาขาแพทย์แผนไทยประยุกต์จังหวัดชลบุรี
4. นายอดุลย์ คล้ามสมบัติ
นักโภชนาการ ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา
5. นางสุกมา เกาะสุวรรณ
พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน โรงพยาบาลหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

ภาคผนวก ค การคำนวณค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา

การคำนวณค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index : CVI) โดยคำนวณจากสูตร (บุญใจ ศรีสถิตนรากร, 2545. หน้า 224)

$$\begin{aligned} \text{CVI} &= \frac{\text{จำนวนคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญทุกคนให้ความคิดเห็นในระดับ 3 และ 4}}{\text{จำนวนคำถามทั้งหมด}} \\ &= \frac{26}{32} \\ &= 0.81 \end{aligned}$$



ภาคผนวก ง ตารางการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตาราง 13 แสดงเกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยกลางคนที่
มีภาวะน้ำหนักเกิน

หมวดข้อ	ข้อความถาม	ข้อความตอบ	เกณฑ์ การให้คะแนน
ด้านการควบคุมอาหาร	1. ท่านรับประทานขนมหวาน	เป็นประจำ	1
	ขนมปัง หรือน้ำชา กาแฟที่ใส่นม	บ่อยครั้ง	2
	และน้ำตาล	พอประมาณ	3
		นานๆครั้ง	4
		ไม่เคยปฏิบัติ	5
	2. เมื่อท่านรับประทานกล้วยเดี่ยว	เป็นประจำ	5
	ท่านจะระบุให้ใส่ผักมากกว่าเส้น	บ่อยครั้ง	4
	กล้วยเดี่ยว	พอประมาณ	3
		นานๆครั้ง	2
		ไม่เคยปฏิบัติ	1
	3.	เป็นประจำ	5
	บ่อยครั้ง	4
	พอประมาณ	3
	นานๆครั้ง	2
	ไม่เคยปฏิบัติ	1
32.....	เป็นประจำ	1	
.....	บ่อยครั้ง	2	
.....	พอประมาณ	3	
.....	นานๆครั้ง	4	
.....	ไม่เคยปฏิบัติ	5	

ตาราง 14 แสดงความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มทดลอง
ก่อนทดลองและหลังการทดลอง

คนที่	ก่อนทดลอง (O1)	หลังทดลอง (O4)	ความต่าง (d)
1	87	101	14
2	96	100	4
3	84	91	7
4	82	113	31
5	88	112	24
6	76	91	15
7	69	129	60
8	86	89	3
9	71	91	20
10	72	123	51
11	86	94	8
12	99	111	12
13	69	91	22
14	86	97	11
15	84	94	10
16	104	107	3
17	94	97	3
18	92	94	2
19	121	124	3
20	67	125	58
21	115	128	13
22	93	130	37
23	91	101	10
24	81	96	15
25	90	109	19
26	103	119	16
27	97	99	2
28	76	101	25
29	92	115	23
30	88	101	13

ตาราง 15 แสดงความแตกต่างของค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองก่อนทดลองและหลัง
การทดลอง

คนที่	ก่อนทดลอง (O1)	หลังทดลอง (O4)	ความต่าง (d)
1	27.49	24.59	2.9
2	27.24	26.15	1.09
3	26.44	25.59	0.85
4	25.81	22.94	2.87
5	29.17	28.10	1.07
6	26.71	25.55	1.16
7	25.89	24.07	1.82
8	28.40	26.37	2.03
9	28.15	27.23	0.92
10	25.00	22.10	2.9
11	26.22	23.20	3.02
12	26.04	25.95	0.09
13	28.84	26.95	1.89
14	28.89	28.22	0.67
15	25.81	24.76	1.05
16	25.10	25.57	0.39
17	25.21	25.06	0.15
18	27.48	25.98	1.5
19	25.32	24.64	0.68
20	25.33	21.29	4.04
21	29.09	27.19	1.9
22	28.44	26.53	1.91
23	28.04	26.15	1.89
24	26.75	25.48	1.27
25	26.22	24.44	1.78
26	29.37	29.80	-0.47
27	25.11	21.68	3.43
28	25.31	23.72	1.59
29	29.21	29.17	0.04
30	27.77	26.04	1.73

ตาราง 16 แสดงความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักระหว่างกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากทดลอง

คู่ที่	คะแนนพฤติกรรมของกลุ่ม ทดลอง	คะแนนพฤติกรรมของ กลุ่มควบคุม	ความต่าง
1	101	92	9
2	100	94	6
3	102	114	-12
4	113	72	41
5	112	82	30
6	91	88	3
7	129	102	27
8	89	76	13
9	91	84	7
10	123	104	19
11	94	68	26
12	111	87	24
13	91	87	4
14	97	92	5
15	94	94	0
16	107	87	20
17	97	66	31
18	94	97	-3
19	124	89	35
20	125	90	35
21	128	89	39
22	130	93	37
23	101	65	36
24	96	77	19
25	109	66	41
26	119	80	39
27	99	76	23
28	101	82	29
29	115	81	34
30	101	97	4

ตาราง 17 แสดงความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักก่อนทดลองและ
หลังทดลองของกลุ่มควบคุม

คนที่	ก่อนทดลอง(O5)	หลังทดลอง (O6)	ความแตกต่าง (d)
1	104	92	-12
2	85	94	9
3	109	114	5
4	88	72	-16
5	102	82	-20
6	91	88	-3
7	117	102	-15
8	91	76	-15
9	86	84	-2
10	92	104	12
11	95	68	-27
12	92	87	-5
13	95	87	-8
14	87	92	5
15	102	94	-8
16	85	87	2
17	68	66	-2
18	104	97	-7
19	101	89	-12
20	87	90	3
21	104	89	-14
22	102	93	-9
23	68	65	-3
24	78	77	1
25	80	66	-14
26	84	80	-4
27	77	76	-1
28	84	82	-2
29	84	81	-3
30	96	97	-1

ตาราง 18 แสดงความแตกต่างของค่าดัชนีมวลกายก่อนทดลองและหลังทดลองของ
กลุ่มควบคุม

คนที่	ก่อนทดลอง(O5)	หลังทดลอง (O6)	ความแตกต่าง (d)
1	26.67	27.11	0.44
2	27.92	27.55	-0.37
3	26.67	27.56	0.89
4	25.81	26.22	0.41
5	29.29	29.3	0.01
6	26.67	26.67	0.0
7	25.39	25.39	0.0
8	28.44	29.55	1.11
9	28.89	29.24	0.35
10	25.56	25.15	-0.41
11	26.95	26.56	-0.39
12	27.11	27.78	0.67
13	28.07	29.03	0.96
14	28.57	27.7	-0.87
15	26.22	26.22	0.0
16	25.71	25.71	0.0
17	25.22	24.32	-0.90
18	27.73	28.13	0.40
19	25.39	23.83	-1.56
20	25.39	24.61	-0.78
21	29.14	29.55	0.41
22	28.72	28.93	0.21
23	27.27	27.83	0.56
24	27.34	26.17	-1.17
25	27.03	27.48	0.45
26	29.67	28.76	-0.91
27	26.14	27.41	1.27
28	25.78	25.91	0.13
29	29.97	31.21	1.24
30	26.67	27.11	0.34

ภาคผนวก จ เอกสารประกอบการวิจัย

หนังสือแสดงความยินยอมการเข้าร่วมโครงการวิจัยกรณีอาสาสมัครผู้เข้าร่วม
โครงการวิจัยเป็นผู้ที่บรรลุนิติภาวะ INFORMED CONSENT FORM

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและ
ค่าดัชนีมวลกายในสตรีวัยกลางคนที่มีความอ้วนเกิน

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

ข้าพเจ้า(นาย/นาง/นางสาว).....อยู่บ้านเลขที่.....

ซอย.....ถนน.....แขวง/ตำบล.....เขต/อำเภอ.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

บัตรประชาชน/ข้าราชการเลขที่.....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ข้าพเจ้าได้รับเอกสารและคำอธิบายจากผู้วิจัยถึง
วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีวิจัย อันตรายหรืออาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัยหรือจากยาที่ใช้ รวมทั้ง
ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว ผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่างๆที่ข้าพเจ้าสงสัย
ด้วยความเต็มใจไม่ปิดบัง ไม่ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้าพเจ้าอนุญาตให้ผู้วิจัยเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัว
ข้าพเจ้าได้ตามที่ผู้วิจัยเห็นสมควร ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการนี้ด้วยความสมัครใจ และมีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกการเข้า
ร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้

ผู้วิจัยและ/หรือผู้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยขอให้คำรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับข้าพเจ้าเป็นความลับ
และจะเปิดเผยเฉพาะในรูปที่เป็นการสรุปการวิจัย โดยไม่ระบุตัวบุคคลผู้เป็นเจ้าของข้อมูล และหากเกิดอันตราย
หรือความเสียหายอันเป็นผลจากการวิจัยต่อข้าพเจ้า ผู้วิจัยและ/หรือผู้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยจะจัดการ
รักษาพยาบาลให้จนกลับคืนสภาพเดิม และจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งหมดในการรักษาพยาบาลรวมทั้งชดใช้
ค่าเสียหายอื่นถ้าหากมี

ผู้วิจัยแจ้งด้วยว่าข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับผู้วิจัยนางศศิธร อุตสาหกรรมได้ที่ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบล
คลองยาง อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดสุโขทัย โทรศัพท์ 089 - 8081909

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ จึงได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วย
ความเต็มใจ

ลงนาม.....อาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

()

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(นางศศิธร อุตสาหกรรม)

ลงนาม.....พยาน

()