ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ภาคผนวก ข-1

เลขที่แบบสอบถาม ☐☐

แบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความที่เป็นคำตอบของท่าน สำหรับผู้วิจัย

1. ชื่อ นาง/นางสาว.....สกุล.....อายุ ……..ปี .....เดือน ☐☐ 1
2. สถานภาพ ( ) 1.โสด ( ) 2. สมรส ( ) 3. ม่าย ( ) 4. หย่า/แยก ☐ 2
3. ศาสนา ( ) 1. พุทธ ( ) 2. คริสต์ ( ) 3. อิสลาม ( ) 4. ฮินดู ☐ 3
   ( ) 5. อื่น ๆ ระบุ.....
4. อาชีพ ( ) 1. แม่บ้าน ( ) 2. เกษตรกรรม ( ) 3. ค้าขาย ☐ 4
   ( ) 4. รับราชการ ( ) 5. ธุรกิจส่วนตัว ( ) 6. รับจ้าง.....
   ( ) 7. ไม่ได้ประกอบอาชีพ ( ) 8. อื่นๆ ระบุ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

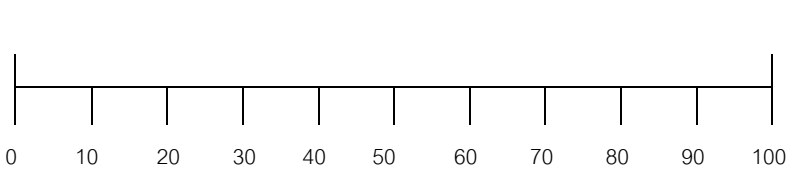
14.เส้นรอบเอวก่อนเริ่มโครงการ..... .เซนติเมตร (สำหรับผู้ช่วยวิจัย)

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมลดน้ำหนัก

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามความเชื่อมั่นในการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก

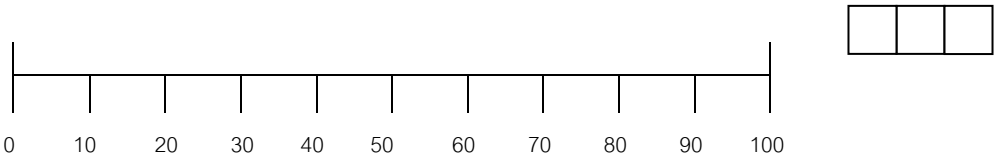
1. ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถกินผัก ได้วันละประมาณ 5 ทัพพี ขึ้นไป

สำหรับผู้วิจัย



ไม่มั่นใจเลย มั่นใจมากที่สุด

2.ท่านเชื่อมั่นว่า.....



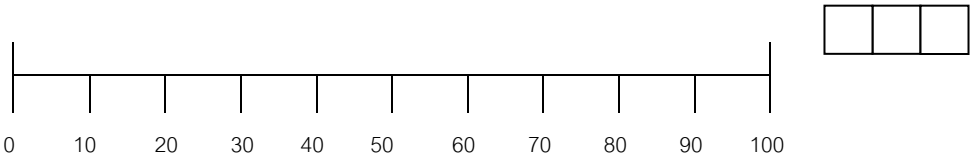
……

……

……

……..

20. ท่านเชื่อมั่นว่า.....



ไม่มั่นใจเลย มั่นใจมากที่สุด

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการปฏิบัติพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้กรุณาให้ความคิดเห็นแต่ละข้อว่าตรงกับการปฏิบัติของท่านในขณะนี้มากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย / ลงในตารางคำตอบแต่ละข้อ จำนวน 20 ข้อ

ลำดับ	พฤติกรรม	ประเมินผลการปฏิบัติพฤติกรรม					ช่องสำหรับผู้วิจัย
		สม่ำเสมอ (ทุกวัน)	บ่อย (สัปดาห์ละ 5-6 วัน)	ปานกลาง (สัปดาห์ละ 3-4 วัน)	น้อย (สัปดาห์ละ 1-2 วัน)	ไม่ได้ปฏิบัติ	
1.	ท่านกินอาหารโดย.....						☐
2.	ท่านกินอาหาร.....						☐
3.	ท่านกินอาหาร.....						☐
4.	ท่านกิน.....						☐
5.	ท่านกิน.....						☐
6.	ท่านกิน.....						☐
7.	ท่าน.....						☐
8.	ท่านลด.....						☐
...	.....						☐
...	.....						☐
...	.....						☐
...	.....						☐
...	.....						☐
20	ท่าน.....						☐

ผลการคำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา

แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมลดน้ำหนัก

CVI = **จำนวนคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านให้ความคิดเห็นในระดับ 3 และ** 4
จำนวนคำถามทั้งหมด

ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน พบว่า จำนวนคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านให้ความเห็นในระดับ 3 และ 4 มีจำนวนทั้งสิ้น 16 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1,2,4,5,6,7,8,9,11,12,13, 14,17,18,19,20

CVI = 16/20

CVI = 0.80

ผลการคำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา

แบบประเมินการปฏิบัติพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

CVI = **จำนวนคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านให้ความคิดเห็นในระดับ 3 และ** 4
จำนวนคำถามทั้งหมด

ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน พบว่า จำนวนคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านให้ความเห็นในระดับ 3 และ 4 มีจำนวนทั้งสิ้น 16 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,12, 15,16,17,18,20

CVI = 16/20

CVI = 0.80

ภาคผนวก ข-2

ตัวอย่างแผนการสอน

แผนการสอนความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนและหลักการลดน้ำหนัก

.....

.....

แผนการสอนส่วนที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
	สร้างสัมพันธภาพ	**ผู้วิจัย**: 1. กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส แสดง ความเป็นมิตร และพูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อสร้างความคุ้นเคย 2. แนะนำตัวและชี้แจงวัตถุประสงค์ในการสอนกลุ่มย่อย ประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ ระยะเวลาที่ใช้และบทบาทของ		ประเมินความสนใจ สีหน้า การตอบคำถาม การร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ส่วนที่ 2 โภชนาการกับการลดน้ำหนัก (50 นาที)

เนื้อหา .....

วัตถุประสงค์ .....

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
อธิบายความสำคัญของภาวะโภชนาการกับการลดน้ำหนักได้ถูกต้อง	**ความสำคัญของโภชนาการกับการลดน้ำหนัก เป็นอย่างไร** อาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความอ้วน เพราะสาเหตุหลักของความอ้วนได้แก่การได้รับพลังงานเข้าไปมากกว่าความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอาหารประเภทไขมัน ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนมักมีประสบการณ์ในการพยายามลดน้ำหนักด้วย	**ผู้วิจัย** : ใช้คำถามปลายเปิดให้ผู้เรียนบอกความสำคัญของภาวะโภชนาการกับการลดน้ำหนักตามความเข้าใจของผู้เรียน	ภาพนิ่ง(PowerPoint) แสดงถึงความสำคัญของภาวะโภชนาการกับการลดน้ำหนัก และ Food Model	ประเมินความสนใจ สีหน้า การตอบคำถาม การร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ส่วนที่ 3 เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก (50 นาที)

เนื้อหา .....

วัตถุประสงค์ .....

แผนการสอนส่วนที่ 3 เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
บอกความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เหมาะสมได้	**ออกกำลังกายดีอย่างไร** การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่มีการวางแผน หรือการเตรียมการ โดยจะทำกิจกรรมซ้ำ ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากยิ่ง	**ผู้วิจัย**:นำเข้าสู่บทเรียนโดยการแนะนำตนเอง การพูดคุยถึงประสบการณ์และสร้างสัมพันธภาพ โดยใช้คำถามดังนี้	ภาพนิ่ง (PowerPoint) แสดงถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายเหมาะสม	ประเมินความสนใจ สีหน้า การตอบคำถาม การร่วมแสดงความคิดเห็นของผู้เรียน

ภาคผนวก ข-3

ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม

แผนการจัดกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม ครั้งที่ 1: **การสร้างสมรรถนะแห่งตนในการกำหนดเมนูอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก**

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
เพื่อสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนในการอภิปรายกลุ่ม	**บทนำ** หลังจากผู้เข้ากลุ่มมีความรู้เกี่ยวกับหลักการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนักแล้ว ครั้งนี้จะเป็นการเข้ากลุ่มเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก โดยใช้เวลาในการเข้ากลุ่ม	1.จัดเตรียมสถานที่สำหรับผู้เข้าร่วมกลุ่ม 14 คน และจัดให้นั่งเป็นรูปวงกลม 2.เตรียมชื่อ ปากกาและกระดาษ สำหรับผู้เข้าร่วมกลุ่ม 3.อธิบายวัตถุประสงค์และแนวทางในการอภิปรายกลุ่ม	....	ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีความเข้าใจวัตถุประสงค์และขั้นตอนการร่วมอภิปรายกลุ่ม ....

แผนการจัดกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม ครั้งที่ 2

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม ครั้งที่ 2
การส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
1.สร้างความเชื่อมั่นของตนเองในการปรับพฤติกรรมการการออกกำลังกายโดยการเดินเร็วเพื่อการลดน้ำหนักได้ถูกต้อง	หลังจากที่เราได้ปฏิบัติการกินอาหารเพื่อการลดน้ำหนักไปแล้ว สิ่งที่มีความจำเป็นต่อการลดน้ำหนักที่สำคัญอีกประการหนึ่งได้แก่การออกกำลังกาย และการออกกำลังกายที่ปลอดภัยและสอดคล้องกับวิธีชีวิตของเรามากที่สุดได้แก่การเดินเร็ว ซึ่งการอภิปรายกลุ่มวันนี้ จะใช้เวลา	1.จัดเตรียมสถานที่สำหรับผู้เข้าร่วมกลุ่ม 14 คน และจัดให้นั่งเป็นรูปวงกลม 2.เตรียมชื่อ ปากกาและกระดาษสำหรับ ผู้เข้าร่วมกลุ่ม 3.อธิบายวัตถุประสงค์และแนวทางในการอภิปรายกลุ่ม	-คู่มือการลดน้ำหนัก -ตัวอย่างผู้ที่มีประสบการณ์ในการออกกำลังกายที่สามารถลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมาย	-ประเมินความเชื่อมั่นในการนำแบบปฏิบัติของบุคคลตัวอย่างไปทำ ....

แผนการจัดกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม ครั้งที่ 3

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม ครั้งที่ 3

ติดตามผลการดำเนินงาน และปรับแผนการลดน้ำหนักให้เป็นไปตามเป้าหมาย

ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
1.ประเมินปัญหาอุปสรรคในการลดน้ำหนักได้ 2.ปรับแผนการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อลดน้ำหนัก	หลังจากที่ท่านได้ประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมลดน้ำหนักในระยะเวลา 1 เดือน หรือ 4 สัปดาห์แรกของการทดลอง โดยการชั่งน้ำหนัก วัดรอบ เอว ผลบันทึกกิจกรรมเพื่อลดน้ำหนักแล้ว ผลการลดน้ำหนักของแต่ละท่านเป็นไปตามแผนที่เราตั้ง.....	ประเมินผลการประชุมกลุ่มครั้งที่ 2 โดยการชั่งน้ำหนัก วัดรอบ เอว ดูสมุดบันทึก และตอบแบบ สอบถามการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย และการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และซักถามปัญหา **ผู้วิจัย**		

ภาคผนวก ข-4

ตัวอย่างแผนการเยี่ยมบ้านเพื่อลดน้ำหนัก

แผนการเยี่ยมบ้านเพื่อการลดน้ำหนัก

.....

.....

แผนการติดตามเยี่ยมบ้านเพื่อการลดน้ำหนัก

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. บันทึกการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนักและการเดินเร็วเพื่อลดน้ำหนักได้และปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการเดินเร็วได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	การติดตามเยี่ยมบ้านในครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อติดตามการบันทึกการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายหลังจากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มและฝึกปฏิบัติเพื่อให้ท่านสามารถลดน้ำหนักได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ตอนที่เข้ากลุ่ม และเพื่อประเมินปัญหาอุปสรรค รวมทั้งช่วยเหลือในการหาแนวทางแก้ไขเพื่อให้ท่านสามารถลดน้ำหนักได้สำเร็จ	นัดวันและเวลาที่ผู้เข้าร่วมโครงการสะดวกในการให้ผู้วิจัยติดตามเยี่ยมบ้าน เมื่อถึงบ้านผู้เข้าร่วมโครงการ ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมโครงการและทักทายบุคคลในครอบครัว และซักถามดังนี้ -วันนี้ท่านรับประทานอาหารอะไรบ้าง มีการเดินเร็วได้ทุกวันหรือไม่ วันละกี่นาที และขอดูสมุดบันทึกโดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนด -ให้กำลังใจเมื่อสามารถบันทึกการรับประทานอาหารและการออกกำลัง.....	สมุดบันทึกการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย	สามารถบันทึกการรับประทานอาหารและการเดินเร็ว ได้ และปฏิบัติการจัดเมนูอาหาร และการเดินเร็วได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ภาคผนวก ข-5

ตัวอย่างคู่มือการลดน้ำหนัก

คู่มือการลดน้ำหนัก

สำหรับหญิงก่อนวัยทองที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

www.kalyanamitra.org

โดย

นางนัฐพร กกสูงเนิน

นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ทำไมจึงต้องลดน้ำหนัก ?

ตอนที่ 1 การบริโภคเพื่อการลดน้ำหนัก

ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือภาวะอ้วน หมายถึงการมีไขมันทั้งร่างกายมากกว่าปกติ (อ้วนทั้งตัว) หรือมีไขมันภายในช่องท้อง และ หรือไขมันใต้ผิวหนังหน้าท้องเพิ่มขึ้น หรืออ้วนลงพุง ร่วมกับอ้วนทั้งตัว โดยใช้ค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 25 kg/m^2 ขึ้นไป เป็นเกณฑ์ของภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน ส่วนคนเอเชียกำหนดไม่เกิน 23 kg/m^2 และกำหนดเส้นรอบวงเอวคือมากกว่า 90 เซนติเมตร ในเพศชาย และมากกว่า 80 เซนติเมตร ในเพศหญิง ความอ้วนก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาหลายประการ ดังต่อไปนี้

.....

.....

.....

.....

.....

กินอย่างไรไม่ให้อ้วน ?

การลดความอ้วน ควรเริ่มจากหลักการง่าย ๆ ดังต่อไปนี้

1.พิจารณาตัวเอง โดยการบันทึกการรับประทานอาหาร และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เพื่อเป็นการพิจารณาว่า ทำไมถึงกินมาก อะไรกระตุ้นให้กินมาก และพิจารณาการออกกำลังกายที่ถูกต้องของตนเอง

2.การควบคุมตัวเอง โดยใช้หลักควบคุมพฤติกรรมที่ควบคุมไม่ได้ เช่น การรับประทานอาหารคนเดียวจะได้ควบคุมปริมาณอาหารของตนเองได้

.....

.....

ตอนที่ 2 การออกกำลังกายโดย การเดินเร็วเพื่อการลดน้ำหนัก

ออกกำลังกายสำคัญอย่างไร

การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่มีการวางแผนหรือการเตรียมการ โดยจะทำกิจกรรมซ้ำ ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และอดทน กล้ามเนื้อส่วนใดมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อส่วนนั้นจะมีการพัฒนาและแข็งแรง การทรงตัวดีขึ้นและรูปร่างดีขึ้น ทำให้ร่างกายมีความกระฉับกระเฉง ว่องไว การทรงตัวดี และรูปร่างสมส่วน ผิดกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย อาจจะมีรูปร่างอ้วน ลงพุงได้

.....

.....

.....

การออกกำลังกายโดยวิธีการเดินเร็วเพื่อการลดน้ำหนัก

การออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว เป็นวิธีที่ค้นพบว่าสามารถช่วยในการลดน้ำหนักอย่างได้ผล แต่ต้องมีการปฏิบัติให้ถูกวิธีและทำอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการเดินเร็วเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หนักมาก จำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการเดินที่นานกว่าการออกกำลังกายประเภทหนัก โดยควรเดินทุกวัน วันละ 45-60 นาที จึงจะได้ผลในการลดน้ำหนัก

.....

.....

.....

“ เชื่อมั่นว่าพวกเราจะสามารถลดน้ำหนักได้อย่างแน่นอน”

แบบบันทึกกิจกรรมเพื่อลดน้ำหนัก

ของ

นาง/ นางสาว.....

วัน เดือน ปี ที่เริ่มบันทึก...../...../.....

บันทึกข้อมูลทั่วไป

รายการบันทึกเมนูอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก

สัปดาห์ที่	วัน	รายการอาหาร/ปริมาณ				ปัญหา/ อุปสรรค
		เช้า	กลางวัน	บ่าย	เย็น	
1	จันทร์					
	อังคาร					
	พุธ					

ตารางบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว

เดือน	สัปดาห์ที่	วันที่	เดินเร็ว (นาที)	ชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกาย (ครั้ง/นาที)	อัตราการหายใจ (ครั้ง/นาที)	ปัญหาและอุปสรรค
	1	1				
		2				
		3				
		4				
		5				
		6				

บันทึก

.....

.....

.....

.....