

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงาน

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้จัดทำขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบการรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนัก ความรู้ในการควบคุมน้ำหนักตัว และพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานในเขตพื้นที่จังหวัดชุมพร

คำตอบที่ได้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการปรับเปลี่ยนรูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักในพื้นที่ และไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบแต่ประการใด ฉะนั้นความจริงใจและข้อเท็จจริงในการตอบแบบสอบถามของท่านจะช่วยให้การดำเนินการวิจัยครั้งนี้บรรลุผลและประโยชน์ต่อการกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักในอนาคตต่อไปด้วย

2. แบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนัก

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความรู้ในการควบคุมน้ำหนักตัว

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความเครียด

ส่วนที่ 5 แบบประเมินพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ให้เติมคำลงในช่องว่างและทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง
กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. อายุ.....ปี (นับจำนวนเต็มปีถึงวันที่สัมภาษณ์)
2. ระดับการศึกษา

☐ ประถมศึกษา	☐ มัธยมศึกษาตอนต้น
☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย	☐ ปวช.
☐ ปวส.	☐ ปริญญาตรี
☐ สูงกว่าปริญญาตรี	
3. สถานภาพสมรส

☐ โสด	☐ คู่
☐ หม้าย	☐ หย่าแยก
4. ปัจจุบันท่านมีประกอบอาชีพ

☐ รับจ้าง	☐ เกษตรกรรม
☐ ค้าขาย	☐ รับราชการ
☐ ลูกจ้างในหน่วยงานของรัฐ	☐ รัฐวิสาหกิจ
☐ ประมง	
5. ปัจจุบันท่านมีรายได้รวมเฉลี่ยต่อเดือน

☐ น้อยกว่า 5,000 บาท	☐ 5,000 ถึง 10,000 บาท
☐ 10,001 ถึง 15,000 บาท	☐ 15,001 ถึง 20,000 บาท
☐ 20,001 ถึง 25,000 บาท	☐ 25,000 บาทขึ้นไป
6. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

☐ ไม่มี	มีระบุ.....
--------------------------------	-------------
7. น้ำหนัก.....กิโลกรัมส่วนสูง.....เซนติเมตร
 ค่าดัชนีมวลกาย.....กิโลกรัม/เมตร (ให้ผู้เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นผู้กรอก)
8. ลักษณะโครงร่างของร่างกาย

☐ โครงกระดูกใหญ่ ช่วงบน กลาง ลำง ของลำตัวใหญ่เท่ากันหมด
☐ โครงกระดูกยาว ไหล่และช่วงอกกว้าง หนา ลำตัวยาวเรียวไปหาเอวที่เล็กจนเป็นรูปตัววี
☐ โครงกระดูกเล็ก คอ แขน ขา ยาว ลำตัวสั้น ช่วงไหล่แคบ หน้าอกแบน สะโพกเล็ก

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนัก

คำชี้แจง ให้เติมคำลงในช่องว่างและทำเครื่องหมายถูก (✓) ลงหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง
กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	สำหรับผู้วิจัย
1. การรับรู้ด้านรูปร่าง				
1.1 รูปร่างของคนเรามักเปลี่ยนไปตามอายุ				
1.2 การชั่งน้ำหนักทำให้รู้ว่าตนเองอยู่ในภาวะอ้วน				
1.3 การสวมใส่เสื้อผ้าจะช่วยบอกรูปร่างที่เปลี่ยนไปได้				
1.4 บุคคลในครอบครัวมีส่วนให้เราเปลี่ยนแปลงรูปร่าง				
1.5 ข่าวสารการลดน้ำหนักมีอิทธิพลทำให้ท่านต้องการมีรูปร่างผอมเพรียว				
2. การรับรู้โอกาสการเกิดโรคจากภาวะอ้วน				
2.1 คนที่มีภาวะอ้วน ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ				
2.2 คนที่มีภาวะอ้วนและไม่รักษาอาจทำให้เกิดโรคมะเร็งได้				
2.3 คนที่มีภาวะอ้วน อาจเกิดอาการของเบาหวานโดยไม่มีอาการเตือนล่วงหน้ามาก่อน				
2.4 การมีภาวะอ้วนอยู่นาน ๆ โดยไม่รักษาจะทำให้เกิดโรคกระดูกและข้อได้				
2.5 ภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายที่สุดสำหรับผู้ที่อ้วน คือ การเสียชีวิตจากกล้ามเนื้อหัวใจตาย				
3. การรับรู้ความรุนแรงของภาวะอ้วน				
3.1 คนที่มีภาวะอ้วน ทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตได้				
3.2 คนที่มีภาวะอ้วน ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันไม่คล่องแคล่ว				
3.3 การมีภาวะอ้วน ทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจได้				
3.4 การมีภาวะอ้วน ทำให้ร่างกายเกิดกลิ่นเหม็นอับได้				

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	สำหรับผู้วิจัย
3.5 การมีภาวะอ้วน ทำให้เกิดปมด้อยได้				
4. การรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก				
4.1 การรับประทานอาหารประเภทผัดต่างๆ ให้น้อยลง จะทำให้มีรูปร่างสวยงาม				
4.2 การรับประทานอาหารประเภททอดต่างๆ ให้น้อยลงจะทำให้ควบคุมภาวะอ้วนได้				
4.3 การไม่รับประทานอาหารระหว่างมือ จะทำให้ควบคุมภาวะอ้วนได้				
4.4 การออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะทำให้สุขภาพดี				
4.5 การออกกำลังกายด้วยการเดิน เป็นระยะเวลา 15-45 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะช่วยลดการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ได้				
5. การรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก				
5.1 การเลือกรับประทานอาหารเพื่อให้ปลอดภัยจากการเกิดภาวะอ้วน ทำให้เป็นภาระแก่ครอบครัวในการเตรียมอาหาร				
5.2 การประกอบอาหารด้วยการผัด ทำให้ท่านเสียเวลาน้อยกว่าการต้ม				
5.3 การใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหารทำให้ท่านเสียค่าใช้จ่ายมากกว่าการใช้ไขมันหมู				
5.4 การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งทำให้ท่านเสียเวลามาก				
5.5 การออกกำลังกายไม่สามารถทำได้เพราะสถานที่ไม่เอื้ออำนวย				

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความรู้ในการควบคุมน้ำหนักตัว

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. การรับประทานอาหารที่ไขมันสูงเป็นประจำ แต่หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน จะไม่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคอ้วน			
2. วิธีควบคุมไม่ให้น้ำหนักตัวเกินควรรับประทานอาหารมื้อเย็น			
3. หากสามารถจำกัดอาหารได้อย่างเคร่งครัด ก็สามารถควบคุมน้ำหนัก ตัวได้โดยไม่ต้องออกกำลังกาย			
4. หากไม่ควบคุมน้ำหนักตัวอาจทำให้มีโอกาasเป็นโรคหัวใจขาดเลือดได้			
5. อาหารประเภทผักและทอด แม้ว่าจะมีส่วนประกอบของไขมัน แต่ก็มีสัดส่วนของไขมันแตกต่างจากอาหารประเภท ปิ้ง นึ่ง ย่าง อบ เพียงเล็กน้อยซึ่งผู้ต้องการควบคุมน้ำหนักตัวไม่จำเป็นต้องหลีกเลี่ยง			
6. ผู้ที่กำลังต้องการควบคุมน้ำหนักตัวสามารถรับประทานกล้วยเดี่ยว ผัดไทยและน้ำส้มคั้นที่มีส่วนผสมของน้ำตาลได้			
7. การเลือกรับประทานอาหารควรคำนึงถึงความสะดวกมากกว่าพลังงานที่ควรได้รับ			
8. อาหารแต่ละมื้อต้องมีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอโปรตีนที่ควรได้รับต้องไม่ต่ำกว่าร้อยละ 15-24 ของพลังงานทั้งหมด			
9. การเลือกดื่มนมถั่วเหลืองที่ขายทั่วไปสามารถดื่มได้โดยไม่จำกัด เพราะนมถั่วเหลืองมีกากใยสูง			
10. ผู้ที่มีโรคประจำตัวก็สามารถออกกำลังกายได้โดยได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข			

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความเครียด

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องแสดงระดับอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกในระยะ
ช่วง 2 เดือนที่ผ่านมา ให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

อาการพฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวล				
2. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. ความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียงสั้น ปากสั้น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดหัว หรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

ส่วนที่ 5 แบบประเมินพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมายถูก (✓) ให้ตรงกับความคิดเห็นของสตรีวัยทำงานให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย	สำหรับผู้วิจัย
ด้านการบริโภคอาหาร					
1. ท่านรับประทานเฉพาะผลไม้สุกที่มีรสหวาน เช่น มะม่วงสุกกินวันละ 1 ผล หรือทุเรียนกินวันละ 1 พู					
2. ท่านรับประทานอาหารประเภททอดด้วยน้ำมันบ่อยมากกว่าการต้มหรือนึ่ง					
3. ท่านรับประทานข้าวไม่เกินมื้อละ 1-2 ทัพพีขนาดกลาง					
4. ท่านรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของอาหารที่เป็นผักและผลไม้มากกว่าอาหารประเภทแป้งและไขมัน					
5. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อต่อวันแต่ลดประมาณอาหารแต่ละมื้อให้น้อยลง					
ด้านการออกกำลังกาย					
1. ในแต่ละวันท่านออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 15-30 นาที					
2. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง					
3. เมื่อท่านมีเวลาว่างท่านจะออกกำลังกาย					
4. ท่านออกกำลังกายเฉพาะส่วน					
5. ท่านมักจะไปออกกำลังกายกับเพื่อน ๆ					
การใช้ยา					
1. ท่านใช้ยาละลายหรือยาถ่ายเพื่อควบคุมน้ำหนัก					
2. ท่านใช้ยาลดความอ้วนเพื่อควบคุมน้ำหนัก					
3. ท่านใช้ยาสมุนไพรเพื่อควบคุมน้ำหนัก					
4. ท่านใช้อาหารเสริมเพื่อควบคุมน้ำหนัก					
5. ท่านใช้ยาขับปัสสาวะเพื่อควบคุมน้ำหนัก					

ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย	สำหรับผู้วิจัย
ด้านวิธีการควบคุมน้ำหนักอื่น ๆ					
1. ท่านล้วงคอให้อาเจียนหลังจากรับประทานอาหาร					
2. ท่านใช้เข็มขัดและแผ่นรัดส่วนต่างๆของร่างกาย					
3. ท่านใช้วิธีผ่าตัดดูดไขมัน					
4. ท่านสวมชุดขับเหงื่อ					
5. ท่านใช้เครื่องสลายไขมันในการควบคุมน้ำหนัก					
ด้านแบบแผนการดำรงชีวิต					
1. ในแต่ละวันท่านทำงานบ้านด้วยตนเอง เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ทำสวน เป็นต้น					
2. ท่านรับประทานอาหารมากขึ้นเมื่อมีเรื่องกังวลใจ					
3. ท่านร่วมกับเพื่อนออกกำลังกาย เช่น เดินรำ เพื่อคลายเครียด					
4. ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์เพื่อคลายเครียด					
5. ท่านเก็บเรื่องเครียดและกังวลใจไว้คนเดียว					

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ.....

อายุ.....ปี

การศึกษา.....

สถานภาพสมรส.....

อาชีพ.....

รายได้.....

ประเด็นการสัมภาษณ์

1. สภาพภูมิศาสตร์ สังคม ประเพณี และวัฒนธรรมของชุมชน

1.1 บริบทของชุมชน

.....

.....

.....

1.2 ความเชื่อ ประเพณี วัฒนธรรม

.....

.....

.....

1.3 การประกอบอาชีพและการศึกษา

.....

.....

.....

2. วิถีชีวิตของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

2.1 กิจกรรมในแต่ละวันของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

.....

.....

.....

2.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.3 การออกกำลังกาย

2.4 การใช้เวลาว่าง

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะอ้วนของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

3.1 ปัจจัยด้านครอบครัว

3.2 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

3.3 การรับรู้ของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

3.4 ความรู้ ความเข้าใจ/ทัศนคติ

4. ปัญหา อุปสรรค วิธีการแก้ไข และป้องกันภาวะอ้วนของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

5. พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

ภาคผนวก ข

ค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหา

ความเที่ยงตรงของเนื้อหาแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงาน

ประเด็นการรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนัก

ข้อ	คะแนนความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนนรวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1.1	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
1.2	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
1.3	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
1.4	-1	-1	+1	-1	-0.3	ใช้ไม่ได้
1.5	+1	0	+1	2	0.6	ใช้ได้
1.6	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2.1	+1	0	0	+1	0.3	ใช้ไม่ได้
2.2	+1	0	0	1	0.3	ใช้ไม่ได้
2.3	+1	0	+1	2	0.6	ใช้ได้
2.4	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2.5	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2.6	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3.1	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3.2	+1	0	+1	2	0.6	ใช้ได้
3.3	+1	0	+1	2	0.6	ใช้ได้
3.4	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3.5	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3.6	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4.1	+1	0	+1	2	0.6	ใช้ได้
4.2	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4.3	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4.4	+1	0	+1	2	0.6	ใช้ได้
4.5	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ข้อ	คะแนนความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนนรวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
4.6	+1	0	+1	2	0.6	ใช้ได้
5.1	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5.2	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5.3	-1	+1	+1	2	0.6	ใช้ได้
5.4	-1	+1	+1	2	0.6	ใช้ได้
5.5	-1	+1	+1	2	0.6	ใช้ได้
5.6	-1	0	+1	0	0	ใช้ไม่ได้

ประเด็นความรู้ในการควบคุมน้ำหนัก

ข้อ	คะแนนความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนนรวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	+1	0	+1	2	0.6	ใช้ได้
2	+1	0	+1	2	0.6	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5	+1	0	+1	2	0.6	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
7	0	+1	+1	2	0.6	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
9	0	+1	+1	2	0.6	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ประเด็นความเครียด

ข้อ	คะแนนความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนนรวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4	+1	+1	-1	2	0.6	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
10	+1	+1	-1	2	0.6	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ประเด็นพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก

ข้อ	คะแนนความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ			คะแนนรวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2	+1	0	+1	2	0.6	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8	-1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
10	+1	0	+1	2	1	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
13	0	+1	0	1	0.3	ใช้ไม่ได้
14	+1	+1	+1	2	0.6	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
25	+1	0	+1	2	0.6	ใช้ได้

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล	นางสาวอุมพร พรหมหาญ
วัน เดือน ปีเกิด	21 ตุลาคม 2527
วุฒิการศึกษา	พ.ศ.2550 วิทยาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยทักษิณ พ.ศ.2551 ศิลปศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
สถานที่ทำงาน	สถานีอนามัยตำบลปากตะโก อำเภอทุ่งตะโก จังหวัดชุมพร