มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
華僑崇聖大學
HUACHIEW CHALERMPRAKIET UNIVERSITY

ภาคผนวก

ผนวก ก.

เอกสารรับรองคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม

เอกสารรับรอง
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่ 12 ธันวาคม 2555

ชื่อเรื่อง ปัจจัยทำนายพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ของกำลังพลกลุ่มโรคอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี
ชื่อนักวิจัย/หัวหน้าโครงการ นส.มธุรส บุญแสน
คณะวิชา/หลักสูตร หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ขอรับรองว่า งานวิจัยดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับประกาศเฮลซิงกิ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ลงนาม .....

(รองศาสตราจารย์ ดร.จริยาวัตร คมพยัคฆ์)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

วันที่รับรอง วันที่ 12 ธันวาคม 2555
เลขที่รับรอง อ.129/2555

ผนวก ข.

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผลการตรวจร่างกายประจำปีระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2555

1. ขนาดเส้นรอบเอว.....เซนติเมตร (โดยวัดผ่านสะดือ ในท่ายืนช่วงหายใจออก)
2. ระดับความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท (mmHg)
3. ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด (Triglycerides)..... มิลลิกรัม/เดซิลิตร (mg/dl)
4. ระดับเอช-ดี-แอล โคเลสเตอรอลในเลือด(HDL-Cholesterol).....มิลลิกรัม/เดซิลิตร (mg/dl)
5. ระดับน้ำตาลในเลือดเมื่ออดอาหารข้ามคืนมาอย่างน้อย 8 ชั่วโมง.....มิลลิกรัม/เดซิลิตร (mg/dl)

HUACHIEW CHALERMPRAKIET UNIVERSITY

ผนวก ค.

คำชี้แจงการพิทักษ์สิทธิกำลังพลในการเข้าร่วมวิจัย

ดิฉัน ร้อยเอกหญิงมธุรส บุญแสน นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กำลังอยู่ระหว่างการศึกษาวิทยานิพนธ์ เรื่องปัจจัยทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี เพื่อศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ผลจากการศึกษาครั้งนี้จะนำไปวางแผนและแก้ปัญหา เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี

ท่านเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการให้ข้อมูล เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงและสามารถนำผลวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดตามวัตถุประสงค์ ดังนั้น ดิฉันจึงขออนุญาตให้ท่านช่วยตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ลักษณะงานและค่าดัชนีมวลกาย รวมทั้งคำถามอื่น ๆ เกี่ยวกับการรับรู้ในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที ข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับและนำเสนอผลจากการศึกษาที่ได้ในภาพรวมเท่านั้นโดย ไม่มีการระบุชื่อของท่านไม่ว่ากรณีใด ๆ และลบข้อมูลทั้งหมดเมื่อนำเสนองานแล้ว

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้จะเป็นไปโดยความสมัครใจ ซึ่งท่านมีสิทธิ์บอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยได้ทุกเวลาที่ต้องการและในระหว่างเข้าร่วมโครงการวิจัย หากท่านมีปัญหาสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้โดยตรงที่ดิฉัน ร้อยเอกหญิงมธุรส บุญแสน หมายเลขโทรศัพท์ (085) 247-5255 ทั้งนี้ดิฉันขอขอบคุณในความกรุณาที่จะให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ยิ่งต่อการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ปัจจัยทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี

วันที่ลงนาม .....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ และไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้าเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ โดยปราศจากการบังคับหรือชักจูง

ข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกนี้จะไม่มีผลต่อข้าพเจ้าไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยเฉพาะในรูปของสรุปผลการวิจัยโดยไม่มีการระบุชื่อนามสกุลของข้าพเจ้า การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จะกระทำด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้รับทราบข้อความข้างต้นแล้ว มีความเข้าใจดีทุกประการ และลงนามในใบยินยอมด้วยความเต็มใจ

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

(.....)

ลงชื่อ ร้อยเอกหญิง มธุรส บุญแสน **ผู้ดำเนินโครงการวิจัย**

(มธุรส บุญแสน)

ผนวก ง.

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและ การออกกำลังกาย ของกำลังพลที่มี ภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการศึกษาวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง ปัจจัยทำนายพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี ประกอบด้วย 8 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 8 แบบสอบถามอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

เพื่อให้การศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จและมีความสมบูรณ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการนำผลการวิจัยที่ได้ไปใช้ ในการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุงต่อไป การนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม คำตอบของท่านถือเป็นความลับ และไม่มีผลใด ๆ ต่อท่าน ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับข้อมูลส่วนบุคคลของท่านมากที่สุด

1. ปัจจุบันท่านมีอายุ ..... ปี
2. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย
3. สถานภาพสมรส ☐ โสด ☐ คู่
   ☐ หม้าย ☐ หย่า/แยก
4. ลักษณะงานที่ทำ ☐ นั่งทำงาน > 4 ชั่วโมง 30 นาทีต่อวัน
   ☐ นั่งทำงาน < 4 ชั่วโมง30 นาทีต่อวัน
   ☐ อื่น ๆ ระบุ.....
5. ดัชนีมวลกาย
   (นำน้ำหนักหน่วยเป็นกิโลกรัม หารด้วย ส่วนสูงหน่วยเป็นเมตรยกกำลังสอง)
   5.1 น้ำหนัก.....กิโลกรัม
   5.2 ส่วนสูง.....เซนติเมตร
   5.3 ดัชนีมวลกาย.....กิโลกรัม/เมตร^2

HUACHIEW CHALERMPRAKIET UNIVERSITY

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง ให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด ในแต่ละข้อคำถามให้ท่านเลือกเพียงคำตอบเดียว กรุณาตอบทุกข้อคำถาม

เกณฑ์ในการเลือกตอบมีดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้น ๆ ทุกวันหรือ 7 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติเกือบทุกวัน	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้น ๆ 5-6 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบ่อย	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้น ๆ 3-4 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้น ๆ 1-2 วันต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ผู้ตอบไม่เคยปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้น ๆ เลย

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเกือบทุกวัน	ปฏิบัติบ่อย	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1.ท่านเลือกรับประทานอาหารที่ใช้วิธีการต้ม ตุ๋น นึ่ง หรืออบแทนอาหารทอดหรือผัด					
2.ท่านรับประทานอาหารถุงปรุงสำเร็จหรืออาหารจานด่วนแบบตะวันตก เช่น พิซซ่าและแฮมเบอเกอร์ เป็นต้น					
3.ในแต่ละมื้อ ท่านรับประทานอาหารแต่พออิ่ม					
4.ท่านออกกำลังกายระหว่างการทำกิจกรรมระหว่างวัน เช่น เดินเล่นช่วงหลังรับประทานอาหาร และ เดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เป็นต้น					
5.ท่านออกกำลังกายตามวัน-เวลาที่หน่วยงานกำหนดให้เป็นวันออกกำลังกาย					
6.ท่านประเมินสภาพร่างกายก่อนออกกำลังกาย					

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ HUACHIEW CHALERMPRAKIET UNIVERSITY 華僑崇聖大學

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงความคิดเห็นต่อประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของท่าน กรุณาตอบแบบสอบถามตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดโดยแต่ละข้อให้ท่านเลือกเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

เกณฑ์ในการเลือกตอบมีดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านไม่สามารถตัดสินใจได้
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

HUACHIEW CHALERMPRAKIET UNIVERSITY

ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.ถ้าท่านรับประทานอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท วุ้นเส้น และนมพร่องมันเนยจะช่วยให้เซลล์ไขมันหน้าท้องลดลง					
2.ถ้าท่านรับประทานอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอน มากกว่า 4 ชั่วโมง จะช่วยลดการสะสมไขมันในช่องท้องได้					
3.การลดขนาดเส้นรอบเอว ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจได้					
4.การควบคุมอาหารร่วมกับการออกกำลังกาย ทำให้ลดภาวะอ้วนลงพุงได้ดีกว่าทำเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง					
5.การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที ช่วยลดระดับไขมันในเลือดและความดันโลหิตได้					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงการรับรู้อุปสรรคของท่านต่อการตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของท่านเอง กรุณาตอบแบบสอบถามตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดโดยแต่ละข้อให้ท่านเลือกเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

เกณฑ์ในการเลือกตอบมีดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านไม่สามารถตัดสินใจได้
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

HUACHIEW CHALERMPRAKIET UNIVERSITY 華僑崇聖大學

ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. การงดอาหารที่มีรสหวาน รสเค็มหรือเนื้อสัตว์ ติดมัน เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะรับประทานจนเคยชิน					
2. ช่วงที่ท่านปฏิบัติภารกิจนอกหน่วย ทำให้ท่านไม่สามารถควบคุมอาหารได้อย่างที่เคย					
3. ท่านเลือกที่จะปฏิบัติภารกิจให้เสร็จครบถ้วน มากกว่าที่จะเลือกออกกำลังกายตามที่หน่วยงานกำหนด					
4. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายเมื่อออกกำลังกายแล้วน้ำหนักหรือพุงไม่ลดลง					
5. การออกกำลังกายทำให้ท่านเสียเวลาในการทำงานเพื่อหารายได้เสริม					

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงการรับรู้ความสามารถของท่านต่อการตัดสินใจ ปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของท่านเอง กรุณาตอบแบบสอบถามตามความ รู้สึกที่แท้จริงของท่าน โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดโดยแต่ละข้อให้ท่านเลือกเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

เกณฑ์ในการเลือกตอบมีดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านไม่สามารถตัดสินใจได้
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

HUACHIEW CHALERMPRAKIET UNIVERSITY 華僑崇聖大學

ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ถึงแม้ว่าจะมีเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ท่านก็เลือกที่จะไม่ดื่ม					
2. ท่านมั่นใจว่าสามารถรับประทานอาหารปริมาณเท่ากับพลังงานที่ใช้ไป					
3. ท่านสามารถรับประทานผักสดเป็นประจำทุกวัน แม้ว่าจะหาได้ยาก					
4. ท่านมั่นใจว่าสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ แม้ว่าสภาพอากาศไม่อำนวย เช่น อากาศร้อน และฝนตก เป็นต้น					
5. ท่านสามารถเพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายให้มากขึ้นเรื่อย ๆ					

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ CHIANG MAI RAJABHAT UNIVERSITY

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงการรับรู้ของท่านเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดต่อการตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของท่านเอง กรุณาตอบแบบสอบถามตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดโดยแต่ละข้อให้ท่านเลือกเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

เกณฑ์ในการเลือกตอบมีดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านไม่สามารถตัดสินใจได้
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ท่านรู้สึกเบื่อหน่าย เมื่อนึกถึงเรื่องการออกกำลังกาย					
2. ท่านรู้สึกมีความสุขภายหลังการออกกำลังกายที่ท่านชื่นชอบ					
3. ท่านไม่รู้สึกท้อแท้แม้ว่าการออกกำลังกายจะทำให้เหงื่อออก					
4. ท่านรู้สึกวิตกกังวล หากต้องรับประทานอาหารตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพ					
5. ท่านรู้สึกชื่นชอบ ต่อการรับประทานอาหารที่ช่วยลดพุงของท่าน					

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงการรับรู้ของท่านเกี่ยวกับอิทธิพลของบุคคลอื่น ต่อการตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของท่านเอง กรุณาตอบ แบบสอบถามตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดโดยแต่ละข้อให้ท่านเลือกเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

เกณฑ์ในการเลือกตอบมีดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านไม่สามารถตัดสินใจได้
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. เพื่อนร่วมรุ่นหรือเพื่อนร่วมงานออกกำลังกายแล้วมีสุขภาพดี ทำให้ท่านอยากปฏิบัติตาม					
2. เมื่อได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพเรื่องการออกกำลังกาย ท่านจะปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด					
3. ผู้บังคับบัญชาเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย					
4. ถ้าคนในครอบครัวชอบรับประทานอาหารไขมันสูงจะทำให้ท่านรับประทานตามไปด้วยในบางครั้ง					
5. เจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพเป็นแบบอย่างในการทำให้ท่านลดการรับประทานอาหารหวานจัด เค็มจัดและไขมันสูง					

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ HUACHIEW CHALERMPRAKIET UNIVERSITY

ส่วนที่ 8 แบบสอบถามอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงการรับรู้ของท่านเกี่ยวกับอิทธิพลด้านสถานการณ์ ต่อการตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของท่านเอง กรุณาตอบ แบบสอบถามตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดโดยแต่ละข้อให้ท่านเลือกเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

เกณฑ์ในการเลือกตอบมีดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ข้อความนั้นท่านไม่สามารถตัดสินใจได้
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. หากหน่วยงานมีนโยบายจัดอาหารว่างแคลอรีต่ำในการประชุม จะทำให้กำลังพลในหน่วยงานลดอาหารที่มีรสหวานได้					
2. หากมีชมรมเกี่ยวกับการลดพุง ท่านจะเข้าร่วมชมรมด้วย					
3. ท่านจะเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ หากภายในค่ายมีอาหารเพื่อสุขภาพขาย					
4. ท่านอยากออกกำลังกายถ้ามีสถานที่ในการออกกำลังกายที่กว้างขวาง					
5. หากหน่วยงานมีการรณรงค์ให้ลดพุง ท่านจะให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่					

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ HUACHIEW CHALERMPRAKIET UNIVERSITY

ผนวก จ.

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

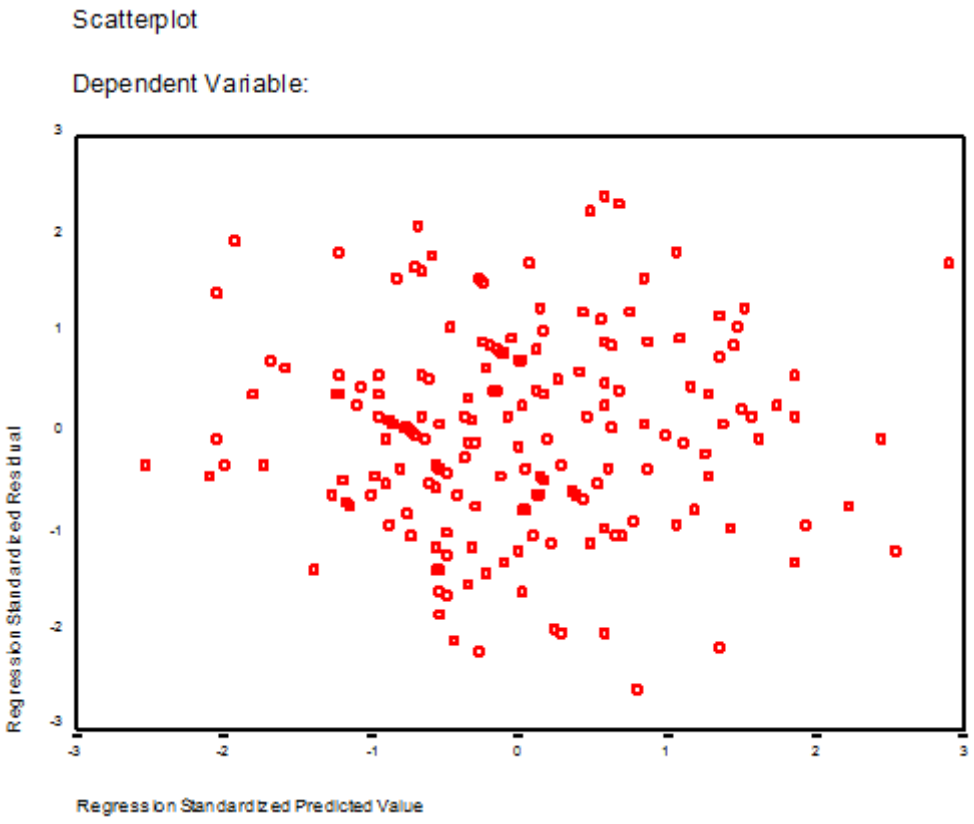
1. พลตรีหญิงศ.คลินิก อัมพา สุทธิจำรูญ	อาจารย์ที่ปรึกษาแผนกต่อมไร้ท่อ กองอายุรกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
2. พันโทหญิงสายสมร เฉลยกิตติ	อาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก
3. ร้อยเอกหญิงเสาวนิตย์ แพงโพธิ์	พยาบาล หน่วยงานส่งเสริมสุขภาพและเวชกรรมป้องกัน โรงพยาบาลค่ายนวมินทราชินี

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ HUACHIEW CHALERMPRAKIET UNIVERSITY 華僑崇聖大學

ผนวก ฉ.

ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

1. ตัวแปรต้นและตัวแปรตามมีความสัมพันธ์กันเชิงเส้นตรง (linearity) (เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย. 2549 : 96) ทดสอบโดยการสร้างแผนภาพการกระจาย (scatter plot) ของข้อมูลระหว่างตัวแปรแต่ละคู่ทั้งหมด ดังรูป



2. การแจกแจงข้อมูลของตัวแปรตาม มีลักษณะการแจกแจงเป็นโค้งปกติ พิจารณาจากลักษณะการแจกแจงข้อมูลของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพจากการใช้สถิติโคโมโกลอฟ - สเมอร์นอฟ (Kolmogorov-Smirnov) (บุญใจ ศรีสถิตนรากูร. 2550 : 315) ดังนี้

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		รวม พฤติกรรม
N		186
Normal Parameters(a,b)	Mean	3.16
	Std. Deviation	.590
Most Extreme Differences	Absolute	.089
	Positive	.089
	Negative	-.063
Kolmogorov-Smirnov Z		1.215
Asymp. Sig. (2-tailed)		.104

จากตาราง ค่า Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.104 ซึ่งมีค่ามากกว่าค่า p-value ที่ระบุ 0.05 ดังนั้น การแจกแจงข้อมูลเป็นแบบโค้งปกติ

3. ไม่มีความสัมพันธ์กันเอง (autocorrelation) โดยใช้ค่าเดอร์บิน-วัตสัน (Durbin –Watson) ทดสอบมีเกณฑ์ระหว่าง 1.5 ถึง 2.5 (เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย. 2549 : 96)

Model Summary

Model	Durbin-Watson
1	1.816(a)

จากผลการวิเคราะห์ค่า Durbin–Watson เท่ากับ 1.816 สรุปได้ว่าข้อมูลไม่มีAutocorrelation

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล นางสาวมธุรส บุญแสน

วันเดือนปีเกิด 3 ธันวาคม 2524

ที่อยู่ปัจจุบัน 315 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2542	มัธยมศึกษา โรงเรียนสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี
พ.ศ. 2547	พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก
พ.ศ. 2551	เข้าศึกษาต่อปริญญาโท หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2547 - ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ แผนกพยาบาลจักษุกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

ตำแหน่งและสถานที่ทำงานในปัจจุบัน

พ.ศ. 2547 – ปัจจุบัน	พยาบาลประจำการ แผนกพยาบาลจักษุกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า 315 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร

HUACHIEW CHALERMPRAKIET UNIVERSITY