

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต. (2556) **แบบประเมินความเครียด**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา :

[www.watpon.com/teast/rerioustest.htm](http://www.watpon.com/teast/rerioustest.htm) (1 พฤศจิกายน 2556)

กรมอนามัย. (2556) **บทความโรคอ้วน**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา :

[www.nuthition.anamai.mohp.go.th](http://www.nuthition.anamai.mohp.go.th) (1 พฤศจิกายน 2556)

กระทรวงสาธารณสุข. (2553) **แนวทางปฏิบัติการป้องกันและดูแลรักษาโรคอ้วน**. กรุงเทพมหานคร :  
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.

\_\_\_\_\_. (2555) **รายงานสรุปข้อมูลการประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำข้อมูลโรคไม่ติดต่อระดับประเทศ**  
ในการประชุม UN General Assembly High-Level Meeting on the Prevention and  
Control of Non Communicable Diseases. กรุงเทพมหานคร : บริษัท โอ-วิทย์  
(ประเทศไทย) จำกัด.

กนิษฐา อรรถวาไสย์, พนิษฐา พานิชาชีวะกุล และลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2553) “การรับรู้ต่อภาวะ  
น้ำหนักเกิน ภาวะอ้วนในเด็กอายุ 3-5 ปี ของครอบครัว” **วารสารพยาบาลศาสตร์และ  
สุขภาพ**. 33 (1) หน้า 31-40.

ชั้นทอง สุขผ่อง. (2551) “พฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินของ  
นักเรียนโรงเรียนพิบูลบำเพ็ญ มหาวิทยาลัยบูรพา” **วารสารคณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา**. 16 (3) หน้า 70-82.

จินตนา มงคลพิทักษ์สุข,วีรพล อุณหรัศมี,ขวัญดาว สุธธนาณัติ และชมพูนุช สุคนธาวารี. (2555)  
“ความชุกและปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเกิดโรคอ้วนในผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มารับบริการที่สถาบัน  
จิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา” **วารสารสมาคมจิตแพทย์ แห่งประเทศไทย**. 57 (2)  
หน้า 138-150.

ฉันทชา สีทธิจรูญ. (2556) “ความอ้วนและควบคุมความอยากอาหาร” **วารสารเวชศาสตร์ทันยุค**  
**2556**. 56 หน้า 129-143.

ชลทิศ อุไรฤกษ์กุล. (2549) **กลุ่มอาการทางเมตาบอลิกและโรคไม่ติดคอเรื้อรัง**. ราชบุรี :  
ศูนย์อนามัยที่ 4 กรมอนามัย.

ชัยชาญ ดีโรจน์วงศ์. (2552) “Metabolic syndrome(โรคอ้วนลงพุง)” **สารราชวิทยาลัย  
อายุรแพทย์แห่งประเทศไทย**. 23 หน้า 5-17.

ชุตินา ศิริกุลชยานนท์. (2554) **โรคอ้วนในวัยเรียน**. กรุงเทพมหานคร : หจก.เบสท์ กราฟฟิค เพรส.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- ดวงพร กตัญญูตานนท์. (2556) “ภาวะโภชนาการและพฤติกรรม 3อ. ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ” **วารสาร มฉก.วิชาการ.** 14 (28) หน้า 67-84.
- ถาวร มาตัน. (2553) “โรคอ้วน:ปัจจัยคุกคามสุขภาพคนไทย” **วารสารสาธารณสุขศาสตร์.** 40 (3) หน้า 356-365.
- นงเยาว์ สายแก้ว และชมพูชัช โสภากาจารย์. (2550) “ผลการใช้ทฤษฎีความสำเร็จตามเป้าหมายต่อพฤติกรรมการป้องกันภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็กในหญิงตั้งครรภ์” **วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.** 19 (2) หน้า 17-29.
- นิชาภา โพธาเจริญ. (2555) **รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการโรคอ้วนในชุมชนอรุณนิเวศน์ กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน) สมุทรปราการ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- นิชาภา เลิศชัยเพชร. (2553) “พฤติกรรมสุขภาพกับภาวะน้ำหนักเกินของประชากรวัยทำงาน : กรณีศึกษาพื้นที่เฝ้าระวังทางประชากรกาญจนบุรี” ใน **การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2553.** หน้า 427-440. กรุงเทพมหานคร : สมาคมนักประชากรไทย.
- ปณิชา นิติพรมงคล. (2554) **พฤติกรรมการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพ.** [ออนไลน์] แหล่งที่มา : [www.spu.ac.th](http://www.spu.ac.th) (26 มิถุนายน 2557)
- ปาริฉัตร พงษ์หาร, จรรยา สันตยากร, ปกรณ์ ประจัญบาน และวิโรจน์ วรรณภีระ. (2554) “ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการอ้วนลงพุง ของอาสาสมัครสาธารณสุข” **Journal of Nursing and Health Sciences.** 5 (3) หน้า 54-64.
- พัชรินทร์ ชนะพาห์ และพิสมัย เกื้อกุล. (2556) “ความเครียดกับกลุ่มอาการทางเมตาบอลิก” **สงขลาครินทร์วารสาร.** 31(5) หน้า 253-260.
- ทักษพล ธรรมรังสี. (2553) “อ้วนทำไม ทำไมอ้วน:สถานการณ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในประเทศไทย” **วิชาการสาธารณสุข.** 20 (1) หน้า 124-142.
- มนต์ชัย ซาลาประวรรณ. (2550) **Update in Problem - Based Medical Practices : โรคอ้วน.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนตร์รัตน์ ถาวรเจริญทรัพย์. (2554) **การศึกษาผลกระทบในเชิงเศรษฐศาสตร์และคุณภาพชีวิตจากโรคอ้วนในประเทศไทย.** นนทบุรี : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพและสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- รังสรรค์ ตั้งตรงจิตร. (2550) **โรคอ้วน : การเปลี่ยนแปลงด้านโภชนาการและชีวเคมี**.  
กรุงเทพมหานคร : เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.
- รัชฎา จอปา, จรรยา สัตยากร, ปกรณ์ ประจัญบาน และนภดล วณิชชากร. (2553) “ผลโปรแกรมการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมกลุ่มภาวะเมตาบอลิกในวัยกลางคน” **Journal of Nursing and Health Science**. 4 (2) หน้า 36-44.
- รัตน์ชรีญาภรณ์ คำราพิศ, หทัยชนก บัวเจริญ และทวีศักดิ์ กสิผล. (2554) “ผลของโปรแกรมการปฏิสัมพันธ์อย่างมีเป้าหมายต่อพฤติกรรมการควบคุมโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน” **วารสาร มจร. วิชาการ**. 16 (32) หน้า 1-18.
- วนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย, จริญญาวัตร คมพาศ์, หทัยชนก บัวเจริญ และคณะ. (2550) “การพัฒนาเครื่องมือประเมินผู้ใช้บริการที่มีความเสี่ยงต่อหลอดเลือดสมอง” **Thai Journal of Nursing Council**. 22 (3) หน้า 55-65.
- วนิดา ดุรงค์ฤทธิชัย, จริญญาวัตร คมพาศ์, ภัทรา เล็กวิจิตรธาดา และคณะ. (2553) **การสร้างเสริมสุขภาพ : แนวคิด หลักการและการประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล**. พิมพ์ครั้งที่ 2. สมุทรปราการ : โครงการสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- วรรณภา เล็กอุทัย, ลีลี อิงศรีสว่าง, เนติ สุขสมบูรณ์ และยศ ตีระวัฒนานนท์. (2555) “ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคอ้วนในกลุ่มนักศึกษาในระดับปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่” **วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข**. 5 (3) หน้า 300-306.
- วิชัย เอกพลากร. (2554) **รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552**. นนทบุรี : สำนักงานตรวจสุขภาพประชาชนไทย/สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- เวชกา กลิ่นวิจิต และคณะ. (2553) “การศึกษาความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและกลุ่มอาการทางเมตาบอลิก การรับรู้พฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคมของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา” **การพยาบาลและการศึกษา**. 3 (2) หน้า 86-97.
- ศิริรัตน์ คุปติวุฒิ. (2556) **ความชุกของภาวะ Metabolic Syndrome ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่มาใช้บริการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : [www.siriraj-irbak.si.mahidol.ac.th](http://www.siriraj-irbak.si.mahidol.ac.th) (26 มิถุนายน 2557).
- สมจิต หนูเจริญกุลและอรสา พันธุ์ภักดี. (2553) **การปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง : บูรณาการสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท จุดทอง จำกัด.

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- สามารถ ใจเตี้ย. (2551) **ภาวะโภชนาการและทัศนคติต่อโรคอ้วนของบุคลากร มหาลัยราชภัฏ เชียงใหม่**. การค้นคว้าแบบอิสระ ส.ม. (สาขาวิชาการสาธารณสุขศาสตร์)  
เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาลัยเชียงใหม่.
- สุมาลี ชัดอุโมงค์. (2551) **ผลของการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จของจุดมุ่งหมายต่อการฟื้นฟูสภาพหลังผ่าตัดผู้สูงอายุที่กระดูก**. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ)  
เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุวรรณ ถาวรรุ่งโรจน์. (2554) “ตัวบ่งชี้และช่วงของค่าที่ใช้บ่งชี้โรคอ้วน” **สงขลานครินทร์**. 29 (2)  
หน้า 89-96.
- อัสณาฐ์ โต๊ะพา. (2550) **โครงการสายใยชุมชนใส่ใจผู้ป่วยโรคเรื้อรัง : นวัตกรรมบริการปฐมภูมิในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.pcuinnovation.com/pcu/407>  
(4 มกราคม 2557)
- ภาษาอังกฤษ**
- Krejcie, R.V. & Morgan, D.W. (1970) Determining sample size for research activities. **Educational and Psychological Measurement**. 30 (3) page 607-610.
- King, I.M. (1981) **A theory for nursing: System, concepts, process**. New York : John Wiley & Son. Ribas-Barba, L., Serra-Majem, L., Salvador, G., Castell, C., Cabezas, C. and Salleras, L. (2007) **Trends in dietary habit and food consumption in catalonia**. Spain : Public Health Nutr .
- Spurrieroer, N.J., Magarey, A.A., Golley, R., Curnow, F. and Sawyer, M.G. ( 2008). **Relationships between the home environment and physical activity and dietary patterns of preschool children : a cross-sectional study**. [Online] Available : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2432071/> (13 January 2014)
- World Health Organization. ( 2004) **Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies**. Lancet.

## บรรณานุกรม (ต่อ)

World Health Organization. (2011) **Obesity and overweight**. Geneva : World Health Organization.





ภาคผนวก



**แบบฟอร์มการยินยอมเข้าร่วมวิจัย (informed consent form)**  
**หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน**

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....นามสกุล.....อายุ.....ปี  
 อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ได้รับฟังคำอธิบายจากนางสาว ณิชฐ์จิรัชญ์ พัทธกุลธนา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ในการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคอ้วนในเขตเทศบาลตำบลบางเสาธง โดยสิ่งที่ได้รับฟัง มีดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. ขั้นตอนของการวิจัย
3. สิ่งทดลองที่ผู้วิจัยศึกษา (ถ้ามี)
4. การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับมีการนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม
5. ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาครั้งนี้
6. การสมัครเป็นผู้เข้าร่วมวิจัย / กลุ่มตัวอย่าง และการถอนตัว

ข้าพเจ้าได้รับฟังแล้วมีความเข้าใจในทุกเรื่องที่ผู้วิจัยให้ข้อมูล และมีความยินดี ในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ โดยปราศจากการบังคับจากผู้ใด และข้าพเจ้าสามารถถอนตัว จากการศึกษาครั้งนี้ ช่วงเวลาใดก็ได้ที่ ข้าพเจ้าไม่สะดวกด้วยเหตุผลใดก็ตาม

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย  
 (.....)

ลงชื่อ.....พยาน  
 (.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

**หมายเหตุ** กรณีผู้ให้ความยินยอมไม่สามารถอ่านหนังสือได้ ให้ผู้วิจัยอ่านข้อความในหนังสือให้ ความยินยอมนี้ให้แก่ผู้ให้ความยินยอมฟังจนเข้าใจดีแล้ว และให้ผู้ให้ความยินยอมลงนามหรือ พิมพ์ลายนิ้วหัวแม่มือรับทราบในการให้ความยินยอมดังกล่าวด้วย



## ภาคผนวก ข

## แบบสอบถาม

## มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

## หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

ดิฉัน นางสาวภิชฐ์จิรัชญ์ พัชรกุลธนา เป็นนักศึกษาปริญญาโทหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กำลังศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคอ้วนในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ในเขตเทศบาลตำบลบางเสาธง ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป การรับรู้ และการจัดการต่อโรคอ้วน พฤติกรรมการรับประทานอาหาร พฤติกรรมทางกายในแต่ละวัน บทบาทของบุคคลในครอบครัว บุคลากรสุขภาพ ชุมชน สถานที่ทำงานต่อการควบคุมน้ำหนักตัวและความเครียด ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที โดยข้อมูลทุกอย่างจะถือเป็นความลับและไม่มีการเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ แต่จะนำไปวิเคราะห์ในภาพรวมเพื่อเป็นประโยชน์ในการกำหนดแนวทางร่วมกับชุมชนในการหาวิธีดำเนินการกิจกรรมป้องกันการเกิดโรคอ้วนในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ในเขตเทศบาลตำบลบางเสาธงต่อไป

ท่านมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเป็นผู้เข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ได้ตามความสมัครใจ หากท่านตอบรับแล้วท่านจะปฏิเสธภายหลังก็ได้ โดยที่ท่านจะไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้จากท่านจะเก็บรักษาเป็นความลับและนำเสนอในภาพรวม

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

(นางสาวภิชฐ์จิรัชญ์ พัชรกุลธนา)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

**แบบสอบถาม**  
**เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคอ้วนในวัยผู้ใหญ่**

คำแนะนำ แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยคำถาม 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียด

ส่วนที่ 3 การรับรู้โรคอ้วน

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมทางกายในแต่ละวัน

ส่วนที่ 6 บทบาทของบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน สถานที่ทำงาน ชุมชนและบุคลากรสุขภาพ

ต่อการควบคุมน้ำหนักตัว

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง** โปรดขีดเครื่องหมาย หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ..... ปี
3. ระดับการศึกษา
 

ไม่ได้เรียน	ประถมศึกษาต้น (ป.1-3)	ประถมศึกษาปลาย (ป.4-6)
มัธยมศึกษาต้น (ม.1-3)	มัธยมศึกษาปลาย (ม.4-6)	ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา
ปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญาตรี	อื่น ๆ ระบุ.....
4. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน..... บาท โดยไม่หักค่าใช้จ่าย
5. อาชีพหลัก (อาชีพที่ท่านทำเป็นหลัก ไม่ใช่อาชีพเสริม)
 

ผู้บริหาร	ธุรกิจ	พนักงานอื่นในสำนักงาน
ขับรถมอเตอร์ไซด์	ขับรถตู้/แท็กซี่	พนักงานขับรถอื่น ๆ
ครู	พยาบาล	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
ขายอาหาร	ขายของชำ	ขายผัก - ผลไม้
ธุรกิจบ้านเช่า	ร้านเกมส์	พนักงานแคชเชียร์
พนักงานโรงงานในโรงผลิต	พนักงานนอกสำนักงาน/โรงงาน ระบุ.....	
แม่บ้าน	กระเป๋ารถเมล์	อื่น ๆ ระบุ.....

## 6. ลักษณะงานที่ทำเป็นประจำ

ทำงานกลางแจ้ง      นั่งโต๊ะทำงานทั้งวัน      ทำงานมีกิจกรรมบ้างไม่ได้นั่งโต๊ะทำงานทั้งวัน  
มีกิจกรรมตลอดเวลาไม่ได้นั่งโต๊ะ      อื่น ๆ ระบุ.....

## 7. ท่านใช้เวลานั่งอย่างเดียวนั้นในการทำงาน โดยเฉลี่ยวันละ..... ชั่วโมง

## 8. สถานที่พักอาศัยของท่านที่ใช้เป็นประจำ มีลักษณะอย่างไร

ลักษณะ	ชั้น 1	ชั้น 2	ชั้น 3	ชั้น 4	ชั้น 5	อื่น ๆ ระบุ
บ้านทาวน์เฮาส์/ บ้านแฝด						
บ้านส่วนตัวหรือชุมชนเดิม						
ห้องเช่า						
แฟลต						

## 9. ส่วนสูง ..... เซนติเมตร

## 10. น้ำหนัก ..... กิโลกรัม

## 11. ดัชนีมวลกาย ..... กิโลกรัมต่อตารางเมตร (ผู้วิจัยเป็นผู้ประเมิน)

## 12. ท่านเคยได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน

ไม่เคย      เคย (ตอบได้มากกว่าข้อ)

ป้ายประชาสัมพันธ์ในชุมชน โทรทัศน์ วิทยุ เพื่อนบ้าน เอกสาร/คู่มือ แผ่นพับ

face book คอมพิวเตอร์ หนังสือพิมพ์ บุคลากรทางการแพทย์ไฟเวียง เสียงตามสาย

ญาติพี่น้อง อื่น ๆ ระบุ.....

## 13. ท่านคิดว่ารูปร่างของท่านในปัจจุบันเป็นอย่างไร

ผอม      สมส่วน      อ้วน      อ้วนมาก

(หากเลือกตอบอ้วนหรืออ้วนมากในข้อ8 ให้ตอบคำถามในข้อ14 หากตอบผอมหรือสมส่วนข้ามไปข้อ)

## 14. ระยะเวลาเริ่มรู้สึกว่าคุณอ้วนมาตั้งแต่เมื่อไร ระบุเวลา..... ปี ..... เดือน

## 15. ท่านมีประวัติเจ็บป่วยที่ต้องพบแพทย์ด้วยโรคหรืออาการใดต่อไปนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

โรค เบาหวาน      มี      ไม่มี      ไม่เคยตรวจ

โรคความดันโลหิตสูง      มี      ไม่มี      ไม่เคยตรวจ

โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย      มี      ไม่มี      ไม่เคยตรวจ

โรคเส้นเลือดในสมอง      มี      ไม่มี      ไม่เคยตรวจ

โรคไขมันในเลือดสูง      มี      ไม่มี      ไม่เคยตรวจ

โรคอื่น ๆ ระบุ.....

## 16. ประวัติโรคอ้วนในครอบครัวหรือรอบครัว

16.1 บิดาหรือมารดาของท่านเคยอ้วนหรือในปัจจุบันมีรูปร่างอ้วนหรือไม่

เคย/มี

ไม่เคย/ไม่มี

16.2 พี่น้อง(สายตรง) ของท่านเคยอ้วนหรือในปัจจุบันมีรูปร่างอ้วนหรือไม่

เคย/มี

ไม่เคย/ไม่มี

## 17. ในปัจจุบันท่านทำบทบาทใดบ้างในครอบครัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

หัวหน้าครอบครัว    แม่บ้าน    ลูก,หลาน    บิดา, มารดา    อื่น ๆ ระบุ.....

## 18. ในปัจจุบันท่านทำบทบาทใดบ้างในชุมชน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ประธาน/กรรมการชุมชน    อสม.    อปพร.    ลูกบ้าน    อื่น ๆ ระบุ.....

## 19. ส่วนใหญ่ท่านเดินทางจากที่พักอาศัยไปทำงานอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ชนิดของการเดินทาง	จำเป็นอย่างยิ่ง	ไม่จำเป็นเดินแทนได้	จำเป็นบางครั้ง
รถมอเตอร์ไซด์รับจ้าง			
รถมอเตอร์ไซด์ส่วนตัว			
รถยนต์ส่วนตัว			
รถรับจ้าง (แท็กซี่)			
รถประจำทาง			
รถตู้โดยสาร			
รถรับส่งของที่ทำงาน			
จักรยาน			
เรือโดยสาร			

## 20. ท่านมีเครื่องอำนวยความสะดวกหรือเครื่องทุ่นแรงในบ้าน อะไรบ้าง

ชนิด	จำเป็นอย่างยิ่ง	ไม่จำเป็นทำเองได้	จำเป็นบางครั้ง
เครื่องซักผ้า			
คอมพิวเตอร์			
เครื่องดูดฝุ่น			
จิ้งจกกรีด			
จ้างทำความสะอาดบ้าน			
จ้างทำสวน			

21. ท่านใช้เครื่องอำนวยความสะดวกหรือเครื่องทุ่นแรงในสถานที่ทำงาน อะไรบ้าง

ชนิด	จำเป็นอย่างยิ่ง	ไม่จำเป็นทำเองได้	จำเป็นบางครั้ง
ลิฟท์			
บรรไดเลื่อน			
โทรศัพท์สำนักงาน			
โทรศัพท์ส่วนตัว			
คอมพิวเตอร์			
face book, line ในการส่งงาน			
รถจักรยาน			
รถจักรยานยนต์			
รถยนต์			

22. กิจกรรมยามว่างของบุคคลในครอบครัวท่าน

ดูโทรทัศน์ ระยะเวลา ..... ชั่วโมง/วัน

เล่นกีฬา ระยะเวลา ..... ชั่วโมง/วัน

อ่านหนังสือ ระยะเวลา ..... ชั่วโมง/วัน

การเล่น face book, line, tablat ระยะเวลา ..... ชั่วโมง/วัน

เที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยว ระยะเวลา ..... ชั่วโมง/วัน

อื่น ๆ .....

## ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเครียด

**คำชี้แจง** โปรดขีดเครื่องหมาย ลงในช่องว่างแสดงความถี่ อาการ ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นต่อไปนี้ ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมาอย่างน้อยเพียงใด ตามความจริงที่สุด

ลำดับ	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ					
2	รู้สึกหงุดหงิดหรือรำคาญใจ					
3	ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะอาการตึงเครียด					
4	มีความวุ่นวายใจ					
5	ไม่อยากพบผู้คน					
6	ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดขมับทั้งสองข้าง					
7	รู้สึกไม่มีความสุขหรือเศร้าหมอง					
8	รู้สึกหมดหวังในชีวิต					
9	รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า					
10	กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา					
11	รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ					
12	รู้สึกเปลืองเงินไม่มีแรงจะทำอะไร					
13	รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร					
14	มีอาการหัวใจเต้นแรง					
15	เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเมื่อเวลาไม่พอใจ					
16	รู้สึกกลัวผิดพลาดในการกระทำสิ่งใด					
17	ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อท้ายทอยหลัง หรือไหล่					
18	ตื่นตื่นง่ายกับเหตุการณ์ไม่คุ้นเคย					
19	มีนั่งหรือเวียนศีรษะ					
20	มีความสุขทางเพศลดลง					

### ส่วนที่ 3 การรับรู้โรคอ้วน

**คำชี้แจง** แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงการรับรู้โรคอ้วนโดยขอให้ท่านตอบคำถามให้ตรงกับความเป็นจริง

การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนี้มากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนี้

ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านไม่แน่ใจกับข้อความนี้

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนี้

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนี้มากที่สุด

ลำดับ	รายการ	ระดับการรับรู้และการจัดการ				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	ท่านคิดว่าโรคอ้วนเป็นโรคที่ไม่มีทางรักษาให้หายได้					
2	การรับประทานผลไม้จำนวนมากอาจทำให้เกิดโรคอ้วน					
3	สาเหตุของโรคอ้วนเกิดจากการใช้พลังงานน้อยกว่าการรับประทานเข้าไป					
4	ภาวะแทรกซ้อนที่ทำให้ผู้อยู่ในโรคอ้วนเสียชีวิต คือ โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ					
5	อาหารที่ระบุว่าไขมันต่ำอาจให้พลังงานสูงแต่ก็ยังทำให้เกิดโรคอ้วนได้					
6	การควบคุมอาหารที่รับประทานเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในการลดความอ้วน					
7	การออกกำลังกายที่เหมาะสมที่สุดสำหรับผู้เป็นโรคอ้วน เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ใช้แรงกระแทก เช่น ว่ายน้ำ เดินเร็ว โยคะ เป็นต้น					
8	การใช้ผลิตภัณฑ์อาหารหรืออาหารเสริมที่โฆษณาทั่วไปสามารถควบคุมน้ำหนักได้ดีที่สุด					
9	กิจกรรมใดก็ตามที่เกิดจากการใช้แรงหรือใช้กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวจะช่วยเผาผลาญพลังงานได้ทั้งสิ้น					

ลำดับ	รายการ	ระดับการรับรู้และการจัดการ				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
10	การจดบันทึกและทำตารางเปรียบเทียบพลังงานของอาหารที่รับประทานในแต่ละวันจะช่วยให้สามารถควบคุมน้ำหนักได้					
11	แม้จะถูกทักว่าอ้วนแต่ฉันก็ยังพอใจในรูปร่างของตนเอง					
12	เมื่อไหร่ที่คิดว่าจะลดน้ำหนัก ก็เชื่อว่าสามารถควบคุมน้ำหนักตามที่ต้องการได้					
13	แม้จะมีรูปร่างอ้วน แต่ก็ยังเชื่อมั่นว่าจะหาหนทางให้ตัวเองมีความสุขได้					
14	ทุกครั้งที่รับประทานอาหารที่ทำให้อ้วน ก็เชื่อมั่นว่าจะออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญพลังงานได้					
15	ถึงแม้จะมีรูปร่างอ้วนก็ยังสามารถเลือกเครื่องแต่งกายที่ทำให้ดูดีได้					

#### ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

**คำชี้แจง** โปรดขีดเครื่องหมาย ลงในช่องข้อความในแต่ละข้อความตามความเป็นจริง

- ใน 1 วันคุณรับประทานอาหารหลักและอาหารระหว่างมื้อบ่อยแค่ไหน  
มากกว่า 4 ครั้ง/วัน    4 ครั้ง/วัน    3 ครั้ง/วัน    2 ครั้ง/วัน    1 ครั้ง/วัน
- ใน 1 วัน คุณงดรับประทานอาหารมื้อใดบ้าง  
งดมื้อเช้า    งดมื้อกลางวัน    งดมื้อเย็น    ทานครบทุกมื้อ
- ลักษณะอาหารส่วนใหญ่คุณรับประทานใน 1 สัปดาห์  
อาหารถุงพลาสติก อาหารฟาสฟู๊ด ร้านอาหารตามสั่ง ซื้วัตถุดิบปรุงเอง ซื้อาหารแพ็คเกจมาปรุงเอง
- ใน 1 สัปดาห์คุณเข้าถึงการรับประทานอาหาร โดยวิธีอย่างไร  
โทรสั่ง    บริการส่ง    เดินไป    นั่งรถไป    ฝากซื้อ    อื่น ๆ.....
- ใน 1 สัปดาห์ คุณเลือกรับประทาน ที่ปรุง ลักษณะใด (มากกว่า 3 วัน/สัปดาห์)  
ต้ม    นึ่ง    ทอด    ผัด    ย่าง    อื่น ๆ .....
- ใน 1 สัปดาห์ คุณซื้ออาหารรับประทาน จากแหล่งใด  
ร้านสะดวกซื้อ    อาหารฟาสฟู๊ด ในสรรพสินค้า    ซื้จากตลาดนำมาปรุงเอง  
ร้านอาหารที่ทำงาน    ร้านอาหารสำเร็จในชุมชน    อื่น ๆ .....



7. ในบ้านท่าน มีการสำรองหรือเก็บตุนอาหารหรือไม่

ไม่มี

มี (ตอบได้มากกว่าข้อ)      ขนมหกัณฐกรอบ   ขนมหปัง   นม   รส.....บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป  
อื่น ๆ ระบุ.....

8. อาหารชนิดใดที่ท่านรับประทานในแต่ละสัปดาห์

รายการ	จำนวนวันต่อสัปดาห์				
	0	1-2	3-4	5-6	ทุกวัน
1. เครื่องดื่มสำเร็จรูปที่มีน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้สำเร็จรูป น้ำหวาน น้ำชา และอื่น					
2. เครื่องดื่มขงที่มีน้ำตาล เช่น ชาไข่มุก กาแฟ ชา และอื่น					
3. เครื่องดื่ม เช่น เครื่องชูกำลัง ลิโพ กระทิงแดง					
4. สุราหรือส่วนผสมที่มีแอลกอฮอล์มาฉั้ว					
5. อาหารเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง เช่น ขาหมูติดมัน หมูสามชั้น หนัคพอย่าง เครื่องในสัตว์หอย ปลาหมึก และอื่น					
6. ผลไม้รสหวานจัดเช่น ทุเรียน ขนุน เงาะ หน้อยหน้า ลำไยและอื่น					
7. อาหารทอด เช่น ไก่ทอด กั๊วยทอด ปาท่องโก๋ทอดๆและอื่น					
8. อาหารกรุบกรอบ เช่น สาหร่าย ข้าวเกรียบ มันฝรั่งและอื่น					
9. อาหารที่ปรุงด้วยกะทิ เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน มัสมัน แะกั๊วยบวดซี่ บั๊วลอย ลอดช่อง และอื่น					
10. อาหารขนมหปัง เบอ์เกอร์ ฆนมหั๊ก คุกกี้ แพนเค้กและอื่น					
11. อาหารหวานของไทย ทองหยอด ฝอยทอง และอื่น					

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมทางกายในแต่ละวัน

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย ลงในช่องข้อความในแต่ละข้อความตามความเป็นจริง

1. ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ สม่่าเสมอ ด้วยวิธีใด

ไม่ได้ออกกำลังกาย วิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน เดินแอโรบิค อื่น ๆ ระบุ.....

2. จำนวนครั้งที่ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์

ทุกวัน มากกว่า ๓ ครั้ง/สัปดาห์ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ 1 ครั้ง/สัปดาห์ ไม่เลย อื่น ๆ ระบุ.....

3. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลานานเท่าใด

15 นาที/ครั้ง 30 นาที/ครั้ง มากกว่า 30 นาที/ครั้ง ไม่แน่นอน อื่น ๆ ระบุ.....

4. ท่านใช้เวลา นั่งอย่างเดียวนในบ้าน

วันธรรมดา โดยเฉลี่ยวันละ..... ชั่วโมง

วันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดอื่น โดยเฉลี่ยวันละ..... ชั่วโมง

**ส่วนที่ 6 บทบาทของบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน สถานที่ทำงาน ชุมชนและบุคลากรสุขภาพ  
ต่อการควบคุมน้ำหนักตัว**

**คำชี้แจง** แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงบทบาทของบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน สถานที่ทำงาน ชุมชนและบุคลากรสุขภาพต่อการควบคุมน้ำหนักตัว โดยขอให้ท่านตอบคำถาม ให้ตรงกับความเป็นจริง

การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้ บ่อยที่สุด หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน

บ่อยมาก หมายถึง ปฏิบัติ 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์

บ่อย หมายถึง ปฏิบัติ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

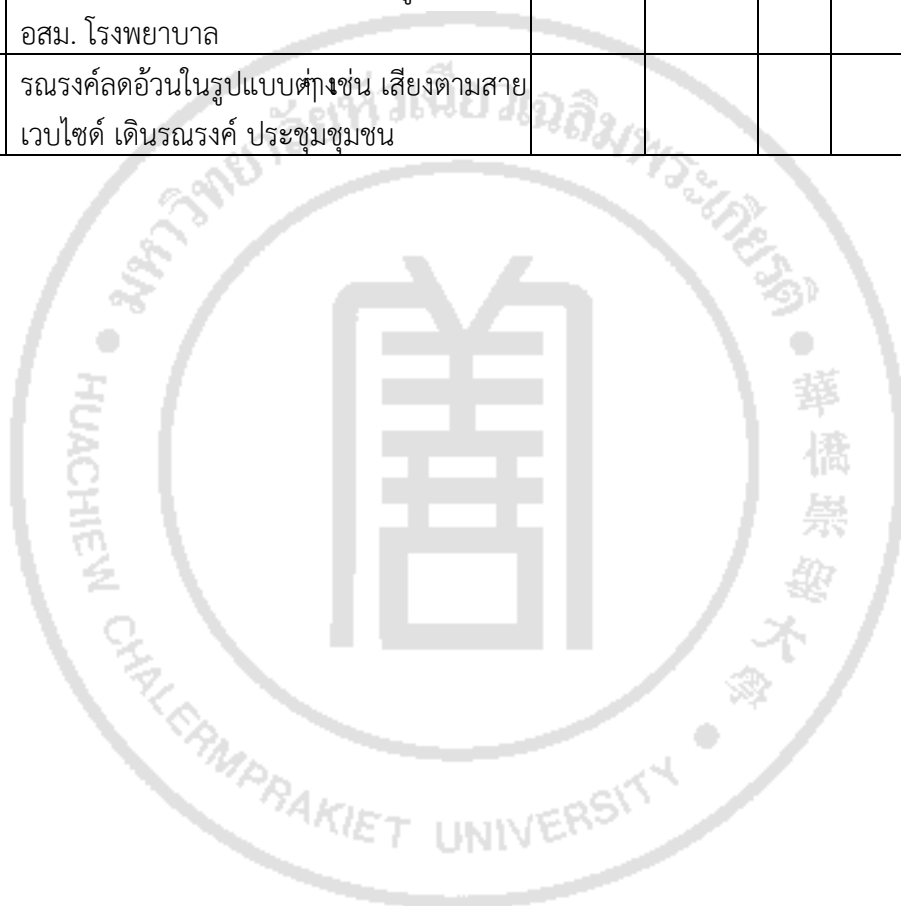
นานๆครั้ง หมายถึง ปฏิบัติ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์

ไม่เคย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

ลำดับ	บทบาทของบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน สถานที่ทำงาน ชุมชนและบุคลากรสุขภาพ ต่อการควบคุมน้ำหนักตัว	ระดับ				
		บ่อยที่สุด	บ่อยมาก	บ่อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย
	<b>บทบาทของบุคคลในครอบครัว</b>					
1	เตือนเมื่อเลือกซื้ออาหาร					
2	คำนวณพลังงานของอาหารที่รับประทาน					
3	เตือนให้งดรับประทานอาหารขณะดูทีวี					
4	ชักชวนลดน้ำหนัก ด้วยการออกกำลังกาย					
5	การพูดคุยถึงผลเสียโรคอ้วน ที่มีต่อร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ					
6	หาข้อมูลในการควบคุมน้ำหนักมาเล่าสู่กันฟัง					
	<b>บทบาทของ เพื่อนร่วมงาน</b>					
1	เตือนเมื่อเลือกซื้ออาหาร					
2	คำนวณพลังงานของอาหารที่รับประทาน					
3	เตือนให้งดรับประทานอาหารขณะทำงาน					
4	ชักชวนลดน้ำหนัก ด้วยการออกกำลังกาย					
5	การพูดคุยถึงผลเสียโรคอ้วน ที่มีต่อร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ					
6	หาข้อมูลในการควบคุมน้ำหนักมาเล่าสู่กันฟัง					
	<b>บทบาทของสถานที่ทำงาน</b>					

ลำดับ	บทบาทของบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมสถานที่ทำงาน ชุมชนและบุคลากรสุขภาพต่อการควบคุมน้ำหนักตัว	ระดับ				
		น้อยที่สุด	น้อยมาก	น้อย	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย
1	ให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ วิธีการจัดการโรคอ้วน เช่น อบรม ข้อความความรู้ แผ่นประชาสัมพันธ์ แผ่นพับ เว็บไซต์ จัดโปรแกรมลดน้ำหนัก					
2	จัดอาหารแคลอรีต่ำให้พนักงาน เช่น อาหารว่างหรืออาหารกลางวันในการประชุม อาหารที่จำหน่ายพนักงาน					
3	กำหนดให้ออกกำลังกายในระหว่างหรือหลังเลิกงาน					
4	สร้างแรงจูงใจในการลดน้ำหนักด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ประกาศชมเชย เกียรติบัตร มอบของรางวัล					
5	กิจกรรมคำนวณพลังงานของอาหาร					
	<b>บทบาทของชุมชน</b>					
1	กำหนดนโยบาย แนวทาง ด้านขายอาหารที่ดีต่อสุขภาพ					
2	สนับสนุน อุปกรณ์ คัดกรองโรคอ้วนไว้ในชุมชน เช่น เครื่องชั่งน้ำหนัก สายวัด ที่วัดส่วนสูง วงล้อสุขภาพ					
3	รณรงค์ลดอ้วนในรูปแบบต่างๆ เช่น เสียงตามสาย เว็บไซต์ เดินรณรงค์ ประชุมชุมชน					
4	สร้างแกนนำโรคอ้วน					
5	สร้างสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับวิถีชีวิตเพื่อพิชิตอ้วน เช่น ถนนจักรยาน ลานกีฬา อุปกรณ์กีฬา ลานแอโรบิค สวนสาธารณะ					
6	ส่งเสริมให้เพื่อนบ้านสนใจซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในเกณฑ์โรคอ้วน					
7	สนับสนุนงบประมาณโรคอ้วน					
	<b>บทบาทของบุคลากรสุขภาพ</b>					
1	ติดตามการชั่งน้ำหนัก					
2	คำนวณดัชนีมวลกาย					
3	วัดรอบเอว					
4	คัดเลือก อสม.เป็น แบบอย่างลดอ้วน					
5	จัดกิจกรรมคำนวณพลังงานของอาหาร					

ลำดับ	บทบาทของบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วม สถานที่ทำงาน ชุมชนและบุคลากรสุขภาพ ต่อการควบคุมน้ำหนักตัว	ระดับ				
		บ่อยที่สุด	บ่อยมาก	บ่อย	นาน ๆ คร้	ไม่เคย
6	ให้ อสม. ติดตามผู้ที่เป็นโรคอ้วนในชุมชน					
7	เยี่ยมบ้านเพื่อปรับพฤติกรรมผู้ป่วยโรคอ้วนใน ชุมชน					
8	จัดกิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาโรคอ้วนในชุมชนได้ ร่วมมือจากหลายหน่วยงาน ได้แก่ ผู้นำโรคอ้วน อสม. โรงพยาบาล					
9	รณรงค์ลดอ้วนในรูปแบบต่างชน่ เสียงตามสาย เวบไซค์ เดินรณรงค์ ประชุมชุมชน					



ภาคผนวก ค  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. อาจารย์ นายแพทย์เพชร รอดอารีย์  
พ.บ., วว. (อายุรศาสตร์ทั่วไป) อ.ว. (อายุรศาสตร์ต่อมไร้ท่อ) M.Sc. (ระบาดวิทยา), DLSHTM.  
รองคณบดีแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล ฝ่ายการศึกษา  
มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร
2. อาจารย์ ดร.กนิษฐา อรรควาไสย์  
ปร.ด. (การพยาบาล) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
โรงพยาบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์
3. ผศ. ดร.ทวีศักดิ์ กสิผล  
ปร.ด. (สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ แขนงวิชาเวชศาสตร์ครอบครัว)  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
อาจารย์พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

## ภาคผนวก ง

## การทดสอบลักษณะข้อมูลตามข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติไคสแควร์ (Chi - square)

1. ข้อมูลได้จากการจัดประเภท (categorical data) อยู่ในรูปของความถี่ จำนวนกลุ่มหรือประเภทของตัวแปรนั้น

การวิจัยครั้งนี้ ตัวแปรทุกตัวถูกจัดเป็นกลุ่มทั้งหมด ดังนี้

- เพศ แบ่งเป็น หญิงและชาย
- อายุ แบ่งเป็น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น(อายุ 20 - 40 ปี) และวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย(อายุ 41 - 59 ปี)
- การศึกษา แบ่งเป็น ไม่ได้ศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษา ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา ปริญญาตรีขึ้นไป
- รายได้ แบ่งเป็น น้อยกว่า 9,000 บาท, 9,000 - 14,999 บาท และ 15,000 บาท ขึ้นไป
- ลักษณะอาชีพ แบ่งเป็น อาชีพที่ใช้แรงน้อย ปานกลาง และมาก
- โรคประจำตัว แบ่งเป็น มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัว
- ภาพลักษณ์ แบ่งเป็น ไม่อ้วน หมายถึง รูปร่างผอมและสมส่วน และอ้วน หมายถึง รูปร่างอ้วนและอ้วนมาก
- พฤติกรรมการรับประทานอาหาร แบ่งเป็น พฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่ดี (คะแนนรวม 7 - 12 ) ปานกลาง(คะแนนรวม 13 - 22 ) และดี(คะแนนรวม 23 - 35 )
- กิจกรรมทางกายในแต่ละวัน แบ่งเป็น กิจกรรมทางกายน้อย (คะแนนรวม 8 - 17) และดี(คะแนนรวม 18 - 27)
- กรรมพันธุ์ แบ่งเป็น มีกรรมพันธุ์อ้วนและไม่มี
- การรับรู้ แบ่งเป็น รับรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนน้อย(คะแนน 15 - 45) และรับรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนมาก (คะแนน 46 - 75)
- บทบาทในครอบครัว แบ่งเป็น ผู้นำครอบครัว แม่บ้านและสมาชิกในครอบครัว
- บทบาทในชุมชนและสังคมแบ่งเป็น แกนนำชุมชน และลูกบ้าน
- การสื่อสาร แบ่งเป็น ได้รับข่าวสาร และไม่ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับโรคอ้วน
- ความเครียด แบ่งเป็น ไม่เครียดเลยหรือปกติ (คะแนน 0 - 8) สูงกว่าปกติเล็กน้อย (คะแนน 9 - 28) เครียด (คะแนน 29 - 41) และเครียดมาก (คะแนน 42 ขึ้นไป)
- การใช้เทคโนโลยีเพื่อทุนแรง แบ่งเป็น ใช้น้อยและใช้บ่อย
- ลักษณะที่พักอาศัย แบ่งเป็น อาศัยอยู่ชั้นล่างหรือชั้น 1 ของบ้านและอาศัยอยู่ตั้งแต่ชั้น 2 ของบ้านขึ้นไป

- บทบาทของครอบครัวที่เอื้อต่อการควบคุมน้ำหนักตัวเป็นปฏิบัติน้อย (คะแนนรวม 6 - 18 คะแนน) และปฏิบัติบ่อย (คะแนนรวม 19 - 30 คะแนน)

- บทบาทของชุมชนที่เอื้อต่อการควบคุมน้ำหนักตัว แบ่งเป็นปฏิบัติน้อย (คะแนนรวม 7 - 21 คะแนน) และปฏิบัติบ่อย คะแนนรวม 22 - 35 คะแนน

- บทบาทของสถานที่ทำงานที่เอื้อต่อการควบคุมน้ำหนักตัว แบ่งเป็นปฏิบัติน้อย (คะแนนรวม 11 - 33 คะแนน) และปฏิบัติบ่อย (คะแนนรวม 34 - 55 คะแนน)

- บทบาทของบุคลากรสุขภาพที่เอื้อต่อการควบคุมน้ำหนักตัว แบ่งเป็นปฏิบัติน้อย (คะแนนรวม 9 - 27 คะแนน) และปฏิบัติบ่อย (คะแนนรวม 28 - 45 คะแนน)

2. ความเป็นอิสระระหว่างกลุ่มตัวอย่างและความถี่ที่คาดหวัง(Expected value) ของแต่ละเซลล์ไม่ควรต่ำกว่า 5

2.1 การศึกษาครั้งนี้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่ม ๆ ตามลักษณะตัวแปรที่ศึกษา โดยแต่ละกลุ่มเป็นอิสระแยกจากกัน ไม่มีกลุ่มตัวอย่างรายได้ถูกวัดซ้ำในแต่ละตัวแปรที่ศึกษา

2.2 การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษานี้มีการตรวจสอบความถี่ที่คาดหวังในแต่ละเซลล์กรณีความถี่ในเซลล์นั้นน้อยกว่า 5 ผู้วิจัยจะลดจำนวนกลุ่มของข้อมูล

3.สถานการณ์ของการใช้ทดสอบไคสแควร์ นิยมใช้ 4 สถานการณ์ ได้แก่

3.1 การทดสอบความแตกต่างระหว่างสัดส่วนของประชากรมากกว่า 2 กลุ่ม

3.2 การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของการแจกแจง

3.3 การทดสอบความสอดคล้องของการแจกแจงกับทฤษฎี

3.4 การทดสอบความเป็นอิสระระหว่างตัวแปรจัดประเภท

การศึกษาครั้งนี้เป็นการทดสอบในแบบที่ เนื่องจากมีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มมีโรคอ้วนและกลุ่มไม่มีโรคอ้วนและกลุ่มไม่มี โรคอ้วนเพื่อค้นหาความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่มนี้ ตามลักษณะตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาได้แก่ กลุ่มมีโรคอ้วนและไม่มีโรคอ้วน

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล นางสาวภิชฐ์จิรัชญ์ พชรกุลธนา  
 วัน เดือน ปีเกิด 09 ธันวาคม 2516  
 ที่อยู่ 234/147 หมู่ที่ 7 ตำบล ท้ายบ้านใหม่ อำเภอมืองสมุทรปราการ  
 จังหวัดสมุทรปราการ

**ประวัติการศึกษา**  
 พ.ศ. 2546 คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราชบุรี  
 พยาบาลศาสตรบัณฑิต (การพยาบาลและการผดุงครรภ์ ชั้นหนึ่ง)

**ประวัติการทำงาน**  
 พ.ศ. 2537 – 2543 พยาบาลเทคนิค ห้องคลอด สถาบันราชประชาสมาสัย  
 พ.ศ. 2543 – 2544 พยาบาลเทคนิค ผู้ป่วยนอกแผนกจักษุ สถาบันราชประชาสมาสัย  
 พ.ศ. 2546 – 2552 พยาบาลวิชาชีพ หอผู้ป่วยวิกฤต สถาบันราชประชาสมาสัย

**ตำแหน่งและสถานที่ทำงานในปัจจุบัน**  
 พ.ศ. 2552 – ปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลบางเสาธง