

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญกราฟ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
คำถามการศึกษา	4
ขอบเขตการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
การมีน้ำหนักราก	6
หลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ	18
การออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก	23
การให้คำปรึกษา	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	34
กรอบแนวคิด	36
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	37
ประชากร	37
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	37
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	40
การพิทักษ์สิทธิ์	40
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	40

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
แผนการให้คำปรึกษา	41
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	46
บทที่ 4 ผลการศึกษา	47
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	55
สรุปผลการศึกษา	55
อภิปรายผล	57
ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้	66
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	66
บรรณานุกรม	67
ภาคผนวก	72
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	73
ภาคผนวก ข หนังสือพิทักษ์สิทธิ์	74
ภาคผนวก ค ข้อมูลส่วนบุคคล	75
ภาคผนวก ง แบบบันทึกการออกกำลังกาย	76
ภาคผนวก จ แบบบันทึกการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักในแต่ละสัปดาห์	77
ภาคผนวก ฉ ใบงานประกอบกิจกรรมเรื่องค้นหาตัวเองและเป้าหมายที่ฉันหวัง	78
ภาคผนวก ช แบบประเมินพฤติกรรมมารับประทานอาหาร เครื่องดื่ม	
การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	
(ก่อนแผนการฝึก)	79
ภาคผนวก ซ แบบบันทึกรายการอาหารประจำวัน	83
ภาคผนวก ฌ ตัวอย่างแสดงขั้นตอนการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์	85
ภาคผนวก ญ แบบบันทึกขั้นตอนการปรับพฤติกรรมตนเอง	86
ภาคผนวก ฎ แบบประเมินพฤติกรรมมารับประทานอาหาร เครื่องดื่ม	
การออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก (หลังแผนการฝึก)	87

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก ก ผลการบันทึกการออกกำลังกาย	91
ภาคผนวก ข ผลการบันทึกอาหารที่รับประทาน	94
ภาคผนวก ค ใบความรู้เรื่องโภชนบัญญัติ 9 ประการ อาหารลดน้ำหนักและการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก	115
ประวัติผู้เขียน	125

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	เป้าหมายพฤติกรรมด้านบวกเพื่อการลดน้ำหนัก	48
2	ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ (ก่อนการให้คำปรึกษา)	49
3	ผลการประเมินพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร ก่อนการรับคำปรึกษาและหลังการรับคำปรึกษา	49
4	ผลการประเมินพฤติกรรมด้านการบริโภคเครื่องดื่ม ก่อนการรับคำปรึกษาและหลังการรับคำปรึกษา	50
5	ผลการประเมินพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ก่อนการรับคำปรึกษาและหลังการรับคำปรึกษา	50
6	ผลการประเมินพฤติกรรมด้านการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ก่อนการรับคำปรึกษาและหลังการรับคำปรึกษา	51
7	คะแนนเฉลี่ยของอาหารที่รับประทานในแต่ละสัปดาห์	51

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ

1

การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์

หน้า

52



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved