

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภูมิ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
คำถามการศึกษา	4
ขอบเขตของการศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
การควบคุมน้ำหนัก	6
โภชนาการในวัยผู้ใหญ่	21
การประเมินภาวะโภชนาการ	27
ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	36
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษา	39
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	41
ประชากร	41
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	41
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล	47
การวิเคราะห์ข้อมูล	47

บทที่ 4	ผลการศึกษา	48
บทที่ 5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	56
	สรุปผลการศึกษา	56
	อภิปรายผล	57
	ข้อเสนอแนะ	60
บรรณานุกรม		61
ภาคผนวก		67
ก	รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	68
ข	การประเมินภาวะโภชนาการในผู้ใหญ่โดยใช้ดัชนีผลต่างความสูงและน้ำหนัก	69
ค	เอกสารพิกัดภูมิศาสตร์ของกลุ่มประชากร	70
ง	การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	71
จ	แบบสอบถาม	84
ฉ	คะแนนเจตคติและบรรทัดฐานต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก	91
ช	ภาวะโภชนาการกับการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก	97
ประวัติผู้เขียน		98

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
2.1 ตัวอย่างกิจกรรมทางกายที่ทำให้มีการใช้พลังงาน 150 กิโลแคลอรีต่อครั้ง	21
2.2 ค่าBMR จากน้ำหนักร่างกาย (W) สำหรับผู้ใหญ่ชายและหญิง	24
2.3 ค่าBMR factor ของผู้ใหญ่ชายและหญิงตามประเภทของกิจกรรม	24
2.4 พลังงานที่ต้องการใน 1 วัน ของผู้ใหญ่ชาย-หญิง ที่ประกอบกิจกรรมงานหนักปานกลาง	25
2.5 ข้อกำหนดพลังงานและสารอาหารที่ผู้ใหญ่ควรได้รับในหนึ่งวัน	25
2.6 ดัชนีมวลกายของร่างกาย(BMI)และเกณฑ์การประเมินภาวะโภชนาการ	32
2.7 การประเมินภาวะโภชนาการในผู้ใหญ่โดยใช้ดัชนีผลต่างความสูงและน้ำหนัก	32
4.1 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามข้อมูลทั่วไป	48
4.2 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามสื่อที่ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	50
4.3 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามภาวะโภชนาการ	51
4.4 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามคะแนนของเจตคติต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก	52
4.5 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามคะแนนของบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก	52
4.6 จำนวนและร้อยละของประชากรจำแนกตามคะแนนความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก	53
4.7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณของปัจจัยทำนายความตั้งใจในการปฏิบัติตนต่อการควบคุมน้ำหนัก	54

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1	โครงสร้างการทำนายความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคล	34
2	กรอบแนวคิดในการศึกษา	40



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved