

ภาคผนวก ก

ผลการศึกษาเพิ่มเติม

ตาราง 1

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำรายข้อ (N = 160)

ข้อความ	\bar{X}	SD	ระดับ คะแนน
1. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ไม่อ้วน	15.96	5.15	สูง
2. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ไขมันในเลือดไม่สูง	13.98	5.01	ปานกลาง
3. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้มีน้ำหนักสมวัย	13.39	5.74	ปานกลาง
4. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ไม่เป็นโรคหัวใจและ หลอดเลือด	13.16	4.58	ปานกลาง
5. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ไม่เป็นโรคความดัน โลหิตสูง	13.13	4.74	ปานกลาง
6. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ไม่เป็นสิ่ว	12.57	5.17	ปานกลาง
7. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย	12.34	4.28	ต่ำ
8. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ร่างกายแข็งแรง	11.88	5.31	ต่ำ
9. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำให้อายุยืน	10.93	4.75	ต่ำ
10. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ร่างกายมี ภูมิต้านทานโรคเพิ่มขึ้น	10.79	4.06	ต่ำ

ตาราง 2

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำรายข้อ (N = 160)

ข้อความ	\bar{X}	SD	ระดับ คะแนน
1. บุคลากรสาธารณสุข	15.47	5.92	สูง
2. บิดามารดา	14.36	4.91	ปานกลาง

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อความ	\bar{X}	SD	ระดับ คะแนน
3. พี่น้อง	13.56	5.33	ต่ำ
4. เพื่อน	13.53	5.52	ต่ำ
5.ญาติ	12.78	5.04	ต่ำ
6. ครูอาจารย์	12.76	5.11	ต่ำ

ตาราง 3

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำรายข้อ (N = 160)

ข้อความ	\bar{X}	SD	ระดับ คะแนน
1. การได้รับความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารที่มีไขมันต่ำ ทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ	15.99	5.10	สูง
2. การมีผู้ปรุงอาหารที่มีไขมันต่ำให้รับประทาน ทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ	15.68	5.30	สูง
3. การมีแบบอย่างที่รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ	15.56	5.41	สูง
4. ความต้องการมีรูปร่างดีทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มี ไขมันต่ำ	15.08	6.08	สูง
5. ความกลัวอ้วนทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ	14.54	6.49	ปานกลาง
6. รสชาติที่ดีของอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ท่านรับประทาน อาหารที่มีไขมันต่ำ	14.38	5.25	ปานกลาง
7. การไม่อยากเจ็บป่วยทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มี ไขมันต่ำ	14.33	5.51	ปานกลาง
8. ข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณไขมันบนฉลากบรรจุอาหาร ทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ	13.82	5.85	ปานกลาง
9. ความต้องการมีสุขภาพดีทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มี ไขมันต่ำ	13.75	5.01	ปานกลาง

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อความ	\bar{X}	SD	ระดับ คะแนน
10. การรณรงค์ให้รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ	13.58	5.01	ปานกลาง
11. การหาซื้ออาหารที่มีไขมันต่ำได้ง่าย ทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ	13.29	5.03	ปานกลาง
12. ความไม่ชอบอาหารมันทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มี ไขมันต่ำ	12.94	6.01	ต่ำ
13. สีสีนที่น่ารับประทานของอาหารที่มีไขมันต่ำ ทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ	12.36	5.41	ต่ำ
14. ความอยากเป็นคนทันสมัยทำให้ท่านรับประทาน อาหารที่มีไขมันต่ำ	11.90	6.08	ต่ำ
15. อาหารที่มีไขมันต่ำราคาถูกทำให้ท่านรับประทาน อาหารที่มีไขมันต่ำ	11.81	5.47	ต่ำ

ตาราง 4

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมการบริโภค
อาหารที่มีไขมันต่ำรายข้อ (N = 160)

ข้อความ	\bar{X}	SD	ระดับ คะแนน
1. ท่านรับประทานผัก	4.33	0.90	สูง
2. ท่านรับประทานผลไม้	4.20	0.94	สูง
3. ท่านรับประทานขนมหวาน	3.93	0.91	สูง
4. ท่านรับประทานหนังสัตว์	3.90	0.79	สูง
5. ท่านรับประทานเครื่องในสัตว์	3.89	0.84	สูง
6. ท่านรับประทานอาหารจานด่วน	3.66	0.87	สูง
7. ท่านรับประทานอาหารที่ใส่เนย	3.59	0.89	สูง
8. ท่านรับประทานอาหารจานเดียว	3.43	0.85	ปานกลาง
9. ท่านรับประทานขนมปังสำเร็จรูปพร้อมเครื่องปรุง	3.36	0.82	ปานกลาง

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อความ	\bar{X}	SD	ระดับ คะแนน
10. ท่านรับประทานอาหารประเภทเบเกอรี่	3.36	0.86	ปานกลาง
11. ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	3.34	1.02	ปานกลาง
12. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่ใส่นม	3.26	0.95	ปานกลาง
13. ท่านรับประทานอาหารที่ใส่กะทิ	3.26	0.97	ปานกลาง
14. ท่านรับประทานไอศกรีม	3.18	0.90	ปานกลาง
15. ท่านดื่มน้ำผักหรือน้ำผลไม้	3.13	1.21	ปานกลาง
16. ท่านดื่มนมสดพร้อมมันเนย	3.13	1.33	ปานกลาง
17. ท่านดื่มนมเปรี้ยวที่มีไขมันต่ำ	3.10	1.13	ปานกลาง
18. ท่านรับประทานอาหารประเภทผัก	3.09	0.89	ปานกลาง
19. ท่านรับประทานอาหารทะเล	2.91	0.91	ปานกลาง
20. ท่านรับประทานขนมขบเคี้ยว	2.89	1.00	ปานกลาง
21. ท่านรับประทานอาหารประเภททอด	2.74	0.89	ปานกลาง
22. ท่านดื่มนมสดรสจืด หวาน หรือช็อกโกแลต	2.74	1.16	ปานกลาง
23. ท่านรับประทานโยเกิร์ตพร้อมมันเนยหรือโยเกิร์ตที่มีไขมันต่ำ	2.38	0.87	ต่ำ
24. ท่านรับประทานสลัดผักน้ำใส	1.86	0.80	ต่ำ

ภาคผนวก ข

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิมีข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะดังนี้

1. แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ
 - การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ร่างกายแข็งแรงมีความหมายใกล้เคียงกับทำให้ไม่เจ็บป่วยง่ายให้เลิกซื้อใดข้อหนึ่ง
 - การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ร่างกายไม่อ่อนเพลียมีความหมายใกล้เคียงกับทำให้ร่างกายแข็งแรงให้ปรับเป็นทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย
 - การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ร่างกายเจริญเติบโตตามวัยมีความหมายไม่ชัดเจนให้ปรับเป็นทำให้มีน้ำหนักสมวัย
 - การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้รูปร่างดีมีความหมายใกล้เคียงกับทำให้ไม่อ้วนให้เลิกซื้อใดข้อหนึ่ง
 - การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ผิวพรรณดีมีความหมายไม่ชัดเจนให้ปรับเป็นทำให้ไม่เป็นสิว
2. แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ
 - ผู้ปกครองมีความหมายซ้ำซ้อนกับกลุ่มอ้างอิงอื่นให้ตัดออก
 - บุคคลที่ใกล้ชิดมีความหมายไม่ชัดเจนให้ปรับเป็นบุคลากรสาธารณสุข
3. แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ
 - ความชอบอาหารที่มีไขมันต่ำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำมีความหมายไม่ชัดเจนให้ปรับเป็นความไม่ชอบอาหารมัน
 - การซื้ออาหารฟาสต์ฟู้ดได้ง่ายทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำไม่สอดคล้องให้ตัดออก
 - ความอยากรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำไม่สอดคล้องให้ตัดออก
 - ความเพียงพอของรายได้ทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำไม่สอดคล้องให้ตัดออก

4. แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

- เพิ่มการรับประทานขนมปังทานเนย ไรต์ นมสดรสจืด นมสดรสหวาน นมสดรสช็อกโกแลต นมถั่วเหลือง ชา ชามุก กาแฟ กาแฟมุก และอาหารทะเลที่มีไขมันสูง
- ต้องการวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ แต่ข้อความส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีไขมันสูง ควรเพิ่มข้อความเกี่ยวกับอาหารที่มีไขมันต่ำ

ภาคผนวก ค

แบบฟอร์มการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ดิฉัน นางสาวปดมาวดี เดชฤกษ์ปาน เป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำการวิจัยเรื่อง “เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง” ซึ่งผลการวิจัยจะนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง เพื่อให้มีภาวะสุขภาพที่ดีต่อไป โครงการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการตรวจสอบจริยธรรมในการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เรียบร้อยแล้ว

ดิฉันคิดว่าท่านเป็นบุคคลสำคัญในการให้ข้อมูลครั้งนี้ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจของท่าน ท่านมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน ข้อมูลที่ได้จากท่านจะได้รับการปกปิดเป็นความลับ และนำเสนอในภาพรวมของการวิจัยเท่านั้น หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ ในระหว่างเข้าร่วมการวิจัยสามารถสอบถามได้ตลอดเวลา ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

นางสาวปดมาวดี เดชฤกษ์ปาน

ผู้วิจัย

หมายเหตุ ท่านสามารถแสดงความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ได้ทั้งแบบมีลายลักษณ์อักษรและไม่มีลายลักษณ์อักษร หากท่านประสงค์จะเข้าร่วมการวิจัยแบบมีลายลักษณ์อักษร ท่านสามารถลงนามด้านล่างข้อความข้างท้ายนี้

สำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดของการวิจัยดังที่ได้อธิบายไว้ข้างต้น ข้าพเจ้ามีความเข้าใจ และยินยอมให้บุตร/ผู้ที่อยู่ในการดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

ลงชื่อ.....

()

บิดามารดา/ผู้ปกครอง

ข้าพเจ้ามีความเข้าใจ และยินดีเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

ลงชื่อ.....

()

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เลขที่แบบสอบถาม

การวิจัยเรื่อง เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อศึกษาเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง อันจะนำไปสู่การมีภาวะสุขภาพที่ดีต่อไป โดยแบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูล 6 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความเพียงคำตอบเดียว หรือเติมคำตอบลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. อายุ.....ปี
2. ระดับการศึกษา

() 1. มัธยมศึกษาปีที่ 1	() 2. มัธยมศึกษาปีที่ 2
() 3. มัธยมศึกษาปีที่ 3	() 4. มัธยมศึกษาปีที่ 4
() 5. มัธยมศึกษาปีที่ 5	() 6. มัธยมศึกษาปีที่ 6
3. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. ท่านได้รับค่าจ้างส่วนตัวเฉลี่ย.....บาทต่อเดือน
5. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่กับใคร

() 1. บิดา	() 2. มารดา
() 3. บิดามารดา	() 4. ญาติ
() 5. อื่นๆ ระบุ.....	
6. ท่านมีพี่น้อง.....คน (รวมตัวท่านด้วย)
7. ท่านมีญาติอาศัยอยู่ร่วมครัวเรือนกับท่านหรือไม่

() 1. ไม่มี	() 2. มี
--------------	-----------
8. สมาชิกในครอบครัวของท่านมีคนรูปร่างอ้วนหรือไม่

() 1. ไม่มี	() 2. มี
--------------	-----------
9. เพื่อนสนิทของท่านส่วนใหญ่มีรูปร่างอย่างไร

() 1. ผอม	() 2. ปกติ	() 3. อ้วน
------------	-------------	-------------
10. ส่วนใหญ่ท่านจัดหาอาหารรับประทานโดยวิธีใด

() 1. ปรุงอาหารรับประทาน	() 2. ซื้ออาหารรับประทาน
---------------------------	---------------------------

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ
คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ขอให้ตอบเพียงคำตอบเดียว และตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ทำให้ร่างกายแข็งแรง					
2. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย					
3. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคเพิ่มขึ้น					
4. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ทำให้ไขมันในเลือดไม่สูง					
5. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ทำให้ไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง					
6. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ทำให้ไม่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด					
7. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ทำให้ไม่เป็นสิ่ว					
8. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ทำให้มีน้ำหนักสมวัย					
9. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ทำให้ไม่อ้วน					
10. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					

ทำให้อายุยืน					
--------------	--	--	--	--	--

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการประเมินคุณค่าผลของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการประเมินคุณค่าผลของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ขอให้ตอบเพียงคำตอบเดียว และตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	ไม่ดีเลย	ไม่ดี	ไม่แน่ใจ	ดี	ดีมาก
1. การที่มีร่างกายแข็งแรง เพราะรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นสิ่งที่...					
2. การที่มีร่างกายอ่อนเพลีย เพราะรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นสิ่งที่...					
3. การที่ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคเพิ่มขึ้น เพราะรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นสิ่งที่...					
4. การที่มีไขมันในเลือดไม่สูง เพราะรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นสิ่งที่...					
5. การที่ไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง เพราะรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นสิ่งที่...					
6. การที่ไม่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด เพราะรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นสิ่งที่...					
7. การที่ไม่เป็นสิว เพราะรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นสิ่งที่...					
8. การที่มีน้ำหนักสมวัย เพราะรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นสิ่งที่...					
9. การที่ไม่อ้วน เพราะรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นสิ่งที่...					

10. การที่มีอายุยืน เพราะรับประทาน อาหารที่มีไขมันต่ำเป็นสิ่งที่...					
--	--	--	--	--	--

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ขอให้ตอบเพียงคำตอบเดียว และตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	ไม่ ควรทำ อย่างยิ่ง	ไม่ ควรทำ	ไม่แน่ใจ	ควรทำ	ควรทำ อย่างยิ่ง
1. ถ้าท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ บิดามารดาคิดว่า...					
2. ถ้าท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ พี่น้องคิดว่า...					
3. ถ้าท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ญาติคิดว่า...					
4. ถ้าท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เพื่อนคิดว่า...					
5. ถ้าท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ครูอาจารย์คิดว่า...					
6. ถ้าท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ บุคลากรสาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุขคิดว่า...					

ตอนที่ 2 แบบสอบถามแรงจูงใจที่จะทำตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นแรงจูงใจที่จะทำตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ขอให้ตอบเพียงคำตอบเดียว และตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ไม่แน่ใจ	มาก	มากที่สุด
1. ถ้าบิดามารดาต้องการให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ท่านจะทำตาม...					
2. ถ้าพี่น้องต้องการให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ท่านจะทำตาม...					
3. ถ้าญาติต้องการให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ท่านจะทำตาม...					
4. ถ้าเพื่อนต้องการให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ท่านจะทำตาม...					
5. ถ้าครูอาจารย์ต้องการให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ท่านจะทำตาม...					
6. ถ้าบุคลากรสาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ต้องการให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ท่านจะทำตาม...					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำในระยะ 1 เดือนข้างหน้า กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ขอให้ตอบเพียงคำตอบเดียว และตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	ยากมาก	ยาก	ไม่แน่ใจ	ง่าย	ง่ายมาก
1. ความต้องการมีสุขภาพดีทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
2. การไม่ยอมเจ็บป่วยทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
3. ความต้องการมีรูปร่างดีทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
4. ความกลัวอ้วนทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
5. ความไม่ชอบอาหารมันทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
6. รสชาติที่ดีของอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
7. สีสีนที่น่ารับประทานของอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
8. การหาซื้ออาหารที่มีไขมันต่ำได้ง่ายทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
9. อาหารที่มีไขมันต่ำราคาถูกทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
10. ข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณไขมันบนฉลากบรรจุอาหารทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					

ข้อความ	ยากมาก	ยาก	ไม่แน่ใจ	ง่าย	ง่ายมาก
11. การได้รับความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
12. การรณรงค์ให้รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
13. การมีแบบอย่างที่รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น บิดามารดา พี่น้อง เพื่อน ทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
14. การมีผู้ปรุงอาหารที่มีไขมันต่ำให้รับประทานทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
15. ความอยากเป็นคนทันสมัยทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้อำนาจการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการรับรู้อำนาจการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำในระยะ 1 เดือนข้างหน้า กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ขอให้ตอบเพียงคำตอบเดียว และตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	เป็นไปได้เลย	เป็นไปได้	ไม่แน่ใจ	เป็นไปได้	เป็นไปได้มาก
1. ความต้องการมีสุขภาพดีจะทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
2. การไม่ยอมเจ็บป่วยจะทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
3. ความต้องการมีรูปร่างดีจะทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					

ข้อความ	เป็นไป ไม่ได้เลย	เป็นไป ไม่ได้	ไม่แน่ใจ	เป็นไป ได้	เป็นไป ได้มาก
4. ความกลัวอ้วนจะทำให้ ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
5. ความไม่ชอบอาหารมันจะทำให้ ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
6. รสชาติที่ดีของอาหารที่มีไขมันต่ำ จะทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มี ไขมันต่ำ					
7. สีสีนที่น่ารับประทานของอาหารที่มีไขมัน ต่ำจะทำให้ท่านรับประทาน อาหารที่มีไขมันต่ำ					
8. การหาซื้ออาหารที่มีไขมันต่ำได้ง่าย จะทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มี ไขมันต่ำ					
9. อาหารที่มีไขมันต่ำราคาถูกจะทำให้ ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
10. ข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณไขมันบน ฉลากบรรจุอาหารจะทำให้ ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
11. การได้รับความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของ อาหารที่มีไขมันต่ำจะทำให้ ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					
12. การรณรงค์ให้รับประทานอาหารที่มี ไขมันต่ำจะทำให้ท่านรับประทาน อาหารที่มีไขมันต่ำ					
13. การมีแบบอย่างที่รับประทานอาหารที่มี ไขมันต่ำ เช่น บิดามารดา พี่น้อง เพื่อน จะทำให้ท่านรับประทานอาหารที่มี ไขมันต่ำ					

ข้อความ	เป็นไปได้เลย	เป็นไปได้	ไม่แน่ใจ	เป็นไปได้	เป็นไปได้มาก
14. การมีผู้ปรุงอาหารที่มีไขมันต่ำ ให้รับประทานจะทำให้ท่านรับประทาน อาหารที่มีไขมันต่ำ					
15. ความอยากเป็นคนทันสมัยจะทำให้ ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำในระยะ 1 เดือนข้างหน้า กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ขอให้ตอบเพียงคำตอบเดียว และตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	เป็นไปได้เลย	เป็นไปได้	ไม่แน่ใจ	เป็นไปได้	เป็นไปได้มาก
ท่านตั้งใจจะรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ					

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด ขอให้ตอบเพียงคำตอบเดียว และตอบให้ครบทุกข้อ

- ไม่รับประทาน หมายถึง ท่านไม่รับประทานอาหารชนิดนั้นเลยในระยะเวลา 1 เดือน
- 1-3 ครั้ง/เดือน หมายถึง ท่านรับประทานอาหารชนิดนั้นอย่างน้อย 1-3 ครั้ง ในระยะเวลา 1 เดือน
- 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ หมายถึง ท่านรับประทานอาหารชนิดนั้นอย่างน้อย 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ ในระยะเวลา 1 เดือน
- 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ หมายถึง ท่านรับประทานอาหารชนิดนั้นอย่างน้อย 4-6 ครั้ง/สัปดาห์ ในระยะเวลา 1 เดือน
- ทุกวัน หมายถึง ท่านรับประทานอาหารชนิดนั้นทุกวันในระยะเวลา 1 เดือน

ข้อความ	ความถี่ในการรับประทาน				
	ไม่รับ ประทาน	1-3 ครั้ง/ เดือน	1-3 ครั้ง/ สัปดาห์	4-6 ครั้ง/ สัปดาห์	ทุกวัน
1. ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เช่น เนื้อปลา เนื้อไก่ เนื้อหมู หรือเนื้อวัวไม่ติดมัน					
2. ท่านรับประทานหนังสัตว์ เช่น หนังไก่ หนังหมู แคมหมู					
3. ท่านรับประทานเครื่องในสัตว์ เช่น ปอด กระเพาะ ตับ					
4. ท่านรับประทานอาหารทะเล เช่น กุ้ง ปู ปลาหมึก					
5. ท่านดื่มนมสดพร้อมมันเนย					
6. ท่านดื่มนมสดรสจืด หวาน หรือช็อกโกแลต					
7. ท่านดื่มนมเปรี้ยวที่มีไขมันต่ำ					
8. ท่านรับประทานโยเกิร์ตพร้อมมันเนย หรือ โยเกิร์ตที่มีไขมันต่ำ					

ข้อความ	ความถี่ในการรับประทาน				
	ไม่รับ ประทาน	1-3 ครั้ง/ เดือน	1-3 ครั้ง/ สัปดาห์	4-6 ครั้ง/ สัปดาห์	ทุกวัน
9. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่ใส่นม เช่น โอวัลติน ชา ชามุก กาแฟ กาแฟมุก					
10. ท่านรับประทานผัก					
11. ท่านรับประทานผลไม้					
12. ท่านดื่มน้ำผัก หรือน้ำผลไม้					
13. ท่านรับประทานอาหารประเภทผัด เช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ๊ว ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย หอยทอด ขนมผักกาด					
14. ท่านรับประทานอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด หมูทอด ลูกชิ้นทอด ไส้กรอกทอด เต้าหู้ทอด ไข่ดาว ไข่เจียว กล้วยแขก ปาท่องโก๋					
15. ท่านรับประทานอาหารที่ใส่นม เช่น ขนมปังทานเนย โรตีสี					
16. ท่านรับประทานอาหารที่ใส่กะทิ เช่น แกงจืดเหล็ก แกงเขียวหวาน แกงไก่ แกงมัสมั่น ข้าวเหนียวมูล ซาหริ่ม บัวลอย ลอดช่องน้ำกะทิ					
17. ท่านรับประทานอาหารจานด่วน เช่น แซนด์วิช แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า สอดดอก					
18. ท่านรับประทานอาหารจานเดียว เช่น ข้าวขาหมู ข้าวคลุกกะปิ ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง					
19. ท่านรับประทานขนมที่สำเร็จรูป พร้อมเครื่องปรุง					
20. ท่านรับประทานสลัดผักน้ำใส					

ข้อความ	ความถี่ในการรับประทาน				
	ไม่รับประทาน	1-3 ครั้ง/ เดือน	1-3 ครั้ง/ สัปดาห์	4-6 ครั้ง/ สัปดาห์	ทุกวัน
21. ท่านรับประทานอาหารประเภทเบเกอรี่ เช่น เค้ก คุกกี้ โดนัท พาย					
22. ท่านรับประทานขนมหวาน เช่น ทองหยอด ทองหยิบ ฝอยทอง เม็ดขนุน					
23. ท่านรับประทานขนมขบเคี้ยว เช่น ขนมอบกรอบ ข้าวเกรียบ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ มันฝรั่งทอด					
24. ท่านรับประทานไอศกรีม					

ภาคผนวก จ

ตารางปริมาณไขมันในอาหารต่อน้ำหนัก 100 กรัม

ชนิดของอาหาร	ปริมาณไขมัน (กรัม)	ชนิดของอาหาร	ปริมาณไขมัน (กรัม)
เนื้อไก่	9.70	แกงไข่	11.00
เนื้อหมู	3.30	แกงมัสมั่นเนื้อ	23.40
เนื้อวัว	4.80	ข้าวเหนียวมูล	6.30
หนังไก่	3.60	ซาหริ่ม	4.50
หนังหมู	21.10	บัวลอยเผือก	4.10
แคบหมู	47.80	ลอดช่องน้ำกะทิ	3.70
กิ้นไก่	3.10	แซนคั๊วไก่	12.30
ปอดหมู	5.80	แฮมเบอร์เกอร์ไก่	17.30
กระเพาะหมู	2.10	แฮมเบอร์เกอร์ปลา	15.60
ตับหมู	3.00	แฮมเบอร์เกอร์บีกแมค	17.00
กุ้ง	2.70	พิซซ่าฮาวายเอี้ยน	9.60
ปู	4.50	พิซซ่าซูปริม	12.20
นมสดพร่องมันเนย	1.60	พิซซ่ารวมมิตร	12.80
นมสดรสจืด	3.90	พิซซ่าทะเล	10.70
นมสดรสหวาน	3.80	ฮอดดอก	14.80
นมเปรี้ยวที่มีไขมันต่ำ	0.10	ข้าวขาหมู	5.70
โยเกิร์ตพร่องมันเนย	3.20	ข้าวคลุกกะปิ	8.20
โยเกิร์ตที่มีไขมันต่ำ	0.80	ข้าวมันไก่	8.20
ข้าวผัดหมูใส่ไข่	8.40	ข้าวหมูแดง	5.60
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	9.70	บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป	18.40
ผัดซีอิ๊วใส่ไข่		พร้อมเครื่องปรุง	
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยใส่ไข่	12.30	โดนัทบัตเตอร์หรือ	15.00
		ซ็อกโกแลต	
หอยทอด	14.10	โดนัทสตรอเบอร์รี่	12.50

ขนมผักกาดใส่ไข่	11.50	ทองหยอด	13.40
ไก่ทอด	15.90	ทองหยิบ	19.70
ตาราง (ต่อ)			
ชนิดของอาหาร	ปริมาณไขมัน (กรัม)	ชนิดของอาหาร	ปริมาณไขมัน (กรัม)
หมูทอด	27.90	ฝอยทอง	25.80
ลูกชิ้นทอด	27.90	เม็ดขนุน	17.90
ไส้กรอกหมูทอด	32.20	ขนมอบกรอบ	29.80
เต้าหู้ทอด	25.70	ข้าวเกรียบกุ้ง	23.50
กล้วยแขก	15.90	เมล็ดมะม่วงหิมพานต์	44.80
แกงจืดเห็ด	12.00	มันฝรั่งทอด	19.10
แกงเขียวหวานหมู	6.20	ไอศกรีม	18.00

ที่มา: คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข,

2535; คุณค่าทางโภชนาการของฟาสต์ฟู้ดประเภทต่างๆ. เพลินใจ, วิชา, กรุณา และจันตรี, 2537.

ภาคผนวก จ

ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของโคเฮน (Cohen, 1988) *Multiple Regression and Analysis*

ค่าอำนาจการทดสอบที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

λ Values of F test as a Function of Power, u and v

$\alpha = 0.05$

u	v	Power										
		0.25	0.50	0.60	2/3	0.70	0.75	0.80	0.85	0.90	0.95	0.99
1	20	1.9	4.1	5.3	6.2	6.7	7.5	8.5	9.7	11.4	14.1	20.1
	60	1.7	3.9	4.9	5.8	6.2	7.0	7.9	9.1	10.6	13.2	18.7
	120	1.7	3.8	4.9	5.7	6.2	6.9	7.8	9.0	10.5	13.0	18.4
	∞	1.6	3.8	4.9	5.7	6.2	6.9	7.8	9.0	10.5	13.0	18.4
2	20	2.6	5.7	7.1	8.2	8.9	9.9	11.1	12.6	14.6	17.9	24.9
	60	2.3	5.1	6.4	7.4	8.0	8.9	10.0	11.3	13.2	16.1	22.4
	120	2.3	5.0	6.3	7.2	7.8	8.7	9.7	11.1	12.8	15.7	21.8
	∞	2.2	5.0	6.2	7.2	7.7	8.6	9.6	10.9	12.7	15.4	21.4
3	20	3.2	6.9	8.6	9.9	10.6	11.8	13.2	14.9	17.2	20.9	28.7
	60	2.8	6.0	7.5	8.6	9.3	10.3	11.5	13.0	15.0	18.3	25.1
	120	2.7	5.8	7.3	8.4	9.0	10.0	11.1	12.6	14.5	17.7	24.3
	∞	2.7	5.8	7.2	8.2	8.8	9.8	10.9	12.3	14.2	17.2	23.5

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ อารีย์
ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ลดาวัลย์ ประทีปชัยกูร
ภาควิชาการพยาบาลสตรีและเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3. ดร.ปิยะนุช จิตตสุนนท์
ภาควิชาการพยาบาลชุมชนและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์