



บรรณานุกรม

หนังสือ

ชัยพร วิชชาวุธ. มูลสารจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

ชิตพงษ์ ไชยวสุ และคนอื่น ๆ. แอโรบิคแดนซ์ ภายบริหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์อักษรไทย, 2528.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

บทความ

กุลชลิ สุภัททะเกตุ. "ความอ้วน (Obesity)" ดูแพะ, 23, 4 (กรกฎาคม-สิงหาคม
2519) : 12-21.

เกร็ด เก้า, นามแฝง. "อ้วนแย่มากแล้ว." รามายิตติ, 7, 3-4 (กันยายน-ตุลาคม 2519) :
14-16.

คัมภีร์ มัลลิกะมาส. "อาหารเป็นพิษ-ความอ้วน" วารสารสุขภาพ 5 (กุมภาพันธ์ 2520) :
59-73.

จรรยาพร ธรณินทร์. "การออกกำลังกายกับการลดความอ้วน." วารสารสุขภาพ
6 (พฤศจิกายน 2520) : 43-88.

_____ . "อาหารกับความอ้วน" วารสารสุขภาพ 5 (กันยายน 2520) : 25-30.

ด้อย ชุมสาย, ม.ล. "อาหารน้ำหนักตัวและการกิน" สตรีปริทัศน์ 1, 2 (พฤษภาคม-
กรกฎาคม) : 56-59.

เพทาย ลีศรีภูมิตร. "ลดน้ำหนัก-เรื่องสนุก" วารสารแพนที 19 (กรกฎาคม 2520) :
87-93.

รัศมี คันทเสวี. "การลดน้ำหนัก" วารสารสุขภาพ, 5 (พฤษภาคม 2520) : 93-102.

พิศาล เขาวงศ์ศิริ. "คนอ้วน" ไทยแลนด์ธุรกิจ, 2 (พฤศจิกายน 2523) : 84-87.

สันติภาพ ไชยวงศ์เกียรติ. "ถนนอันขรุขระไปสู่เส้นทางของการลดความอ้วน" ใกล้หมอ
8 (สิงหาคม 2526) : 56-58.

สุวิทย์ อารีกุล. "ความอ้วน" วารสารสุขภาพ 4 (พฤษภาคม 2519) : 45-51.

อนุโรจน์ ธารสิริโรจน์. "อาหารกับความอ้วน" ใกล้หมอ 5 (พฤษภาคม 2520) : 19-23.

Books

Ajzen, I., and Fishbein, M. Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, 1980.

Cautela, Joseph R. Covert Conditioning. New York : Pergamon Press Inc., 1979.

Cormier, William H., and Cormier, Sherilyn L. Interviewing Strategies for Helpers : A Guide to Assessment, Treatment, and Evaluation. California : Wadsworth Inc., 1979.

Fensterheim, Herbert., Henderson, John D.; Rubin, Richard D.; and Ullmann, Leonard P. Advances in Behavior Therapy. New York : Academic Press Inc., 1972.

Lazarus, A.A. Behavior Therapy and Beyond. New York : McGraw-Hill, 1971.

Masters, John C., and Rimm, David C., Behavior therapy : Techniques and empirical findings. New York : Academic Press Inc., 1974.

Minium, Edward W. Statistical Reasoning in Psychology and Education. 2d ed. New York : John Wiley & Sons Inc., 1978.

Winokur, Stephen. A Primer of Verbal Behavior : An Operant View. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, 1976.

Articles

Abrahms, J., and Allen, G. "Comparative Effectiveness of Situational Programming, Financial Pay-offs and Group Pressure in Weight Reduction." Behavior Therapy. 5 (1974) : 391-400.

Balch, P., and Ross, A.W. "Predicting Success in Weight Reduction as a Function of Lows of Control : A Unidimensional Approach." Journal of Consulting and Clinical Psychology. 43 (1975) : 119.

Bellack, A.S. "Comparison of Self-monitoring and Self-reinforcement in Weight Reduction." Behavior Therapy. 7 (1976) : 68-75.

Guidry, Lawrence S., and Randolph, Daniel L. "Covert Reinforcement in the Treatment of Test Anxiety." Journal of Counseling Psychology. 21 (April 1974) : 260-264.

- Hall, S.M. "Self-control and Therapist Control in the Behavioral Treatment of Overweight Woman." Behavior Research and Therapy. 10 (1972) : 59-68.
- Harris, M.B. "Self-directed program for Weight Control : A Pilot Study." Journal of Abnormal Psychology 74 (February 1969) : 263-270.
- Harris, M.B., and Bruner, C.G. "A Comparison of a Self-control and a Contract Procedure for Weight Control." Behavior Research and Therapy. 9 (1971) : 347-354.
- ✓Jeffrey, D.B., and Christensen, E.R. "Behavior Therapy vs. Will Power in the Management of Obesity." Journal of Psychology. 90 (1975) : 303-311.
- Kostka, Marion P., and Galassi, John P. "Group Systematic Desensitization Versus Covert Positive Reinforcement in the Reduction of Test Anxiety." Journal of Counseling Psychology. 21 (June 1974) : 464-468.
- Mahoney, M., Moura, N., and Wade, T. "The Relative Efficacy of Self reward, Self-punishment and Self-monitoring techniques." Journal of Consulting and Clinical Psychology. 40 (1973) : 404-407.
- Romanczyk, R.G. "Self-monitoring in the Treatment of Obesity : Parameters of Reactivity." Behavior Therapy. 5 (1974) : 531-540.

Stuart, R.B. "Behavioral Control of Overeating." Behavior Research and Therapy. 5 (1967) : 357-365.

_____. "A Three Dimensional Program for the treatment of Obesity." Behavior Research and Therapy. 9 (1971) : 177-186.

Wollersheim, J.P. "Effectiveness of Group Therapy Based Upon Learning Principles in the Treatment of Overweight Women." Journal of Abnormal Psychology. 76 (1970) : 462-474.

Other Materials

Gilmore, Johnson R., and Elson, Steven E. "The Modification of Covert Behavior : A Survey of the Literature." Paper Presented at the Annual Meeting of the American Education Research Association, 59th, Chicago, Illinois, April 1974.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. น้ำหนักเฉลี่ย (Mean) สูตรที่ใช้

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\bar{X} = \text{ค่าเฉลี่ย}$$

$$\sum X = \text{ผลรวมของน้ำหนักทุกจำนวน}$$

$$N = \text{จำนวนคนทั้งหมด}$$

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สูตรที่ใช้

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N} - \left(\frac{\sum X}{N}\right)^2}$$

$$S.D. = \text{ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน}$$

$$\sum X = \text{ผลรวมของน้ำหนักทุกจำนวน}$$

$$\sum X^2 = \text{ผลรวมกำลังสองของน้ำหนักแต่ละจำนวน}$$

$$N = \text{จำนวนคนทั้งหมด}$$

ศูนย์วิทยที่รพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. การทดสอบที (t-test) Small Sample Test of the Difference between Two Independent Means (Minium 1978 : 336-338) สูตรที่ใช้

$$t = \frac{(\bar{X} - \bar{Y}) - (\mu_x - \mu_y)_{hyp}}{\sqrt{\frac{\sum x^2 + \sum y^2}{(n_x - 1) + (n_y - 1)} \left(\frac{1}{n_x} + \frac{1}{n_y}\right)}}$$

$$df = (n_x - 1) + (n_y - 1)$$

$$\bar{X} = \text{ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักกลุ่มที่ 1}$$

$$\bar{Y} = \text{ค่าเฉลี่ยของน้ำหนักกลุ่มที่ 2}$$

$$(\mu_x - \mu_y)_{hyp} = 0$$

$$n_x = \text{จำนวนคนของกลุ่มที่ 1}$$

$$n_y = \text{จำนวนคนของกลุ่มที่ 2}$$

$$\sum x^2 = \frac{\sum X^2 - (\sum X)^2}{n_x}$$

$$\sum X^2 = \text{ผลรวมกำลังสองของน้ำหนักแต่ละจำนวนของกลุ่มที่ 1}$$

$$\sum X = \text{ผลรวมของน้ำหนักของกลุ่มที่ 1}$$

$$\sum y^2 = \frac{\sum Y^2 - (\sum Y)^2}{n_y}$$

$$\sum Y^2 = \text{ผลรวมของกำลังสองของน้ำหนักแต่ละจำนวนของกลุ่มที่ 2}$$

$$\sum Y = \text{ผลรวมของน้ำหนักของกลุ่มที่ 2}$$

$$df = \text{ค่าชั้นความเป็นอิสระที่จะนำไปเปิดตาราง}$$

ภาคผนวก ข

1. แบบสัมภาษณ์ประวัติ เบื้องต้นของผู้รับการทดลอง
2. แบบบันทึกรายการอาหาร 1 สัปดาห์ ก่อนเข้าร่วมโครงการทดลองลดน้ำหนักของผู้รับการทดลอง
3. แบบสำรวจความรู้พื้นฐานของผู้รับการทดลอง เกี่ยวกับอาหารที่ควรและไม่ควรรับประทานระหว่างการลดน้ำหนัก
4. บทบรรยาย เพื่อทดสอบความสามารถในการจินตนาการ
5. แบบสำรวจตัว เสริมแรง
6. แบบบันทึกการปฏิบัติประจำวัน เพื่อการลดน้ำหนัก
7. ดัชนีวัดพฤติกรรมการลดความอ้วน (An Index for Dieting Behavior)
8. แบบบันทึกผลการชั่งน้ำหนัก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์อาสาสมัครเพื่อลดน้ำหนัก

ชื่อ _____ นามสกุล _____ เพศ _____ อายุ _____ ปี
 อาชีพ _____ สถานะทางครอบครัว _____
 ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ _____ ซอย _____ ถนน _____
 ตำบล _____ เขต _____ จังหวัด _____ รหัสไปรษณีย์ _____
 โทรศัพท์ _____

ก. การออกกำลังกาย

1. เคยออกกำลังกายโดย _____
 ทำติดต่อกัน เป็น เวลา _____
2. ปัจจุบันออกกำลังกายด้วยการ _____
 ความถี่-ปริมาณ ของการออกกำลังกาย _____
- ~~3.~~ เริ่มฝึกแอโรบิคด้านซ์ เมื่อ _____ ปกติจะมาฝึกในช่วงเวลา _____
 ความถี่ของการฝึก _____
4. อะไรที่ทำให้เลิกออกกำลังกายแบบที่เคยทำ (ถ้ามี) _____
- ~~5.~~ ตั้งใจจะฝึกแอโรบิคด้านซ์ไปอีกนานเท่าไร _____
- ~~6.~~ อะไรที่ทำให้มาฝึก _____
7. มีความสะดวกมากน้อยอย่างไรในการฝึก _____

ข. ประวัติน้ำหนักตัว

1. ปัจจุบัน สูง _____ เซนติเมตร น้ำหนัก _____ กิโลกรัม
 น้ำหนัก เมื่อเทียบกับน้ำหนักอุดมคติ เกินไป _____ กิโลกรัม
~~ก่อนฝึกแอโรบิคด้านซ์หนัก _____ กิโลกรัม~~
~~ซึ่งน้ำหนักครั้งสุดท้าย เมื่อ _____~~
2. ตั้งแต่เกิดจนวัยรุ่น อ้วน ไม่อ้วน ถ้ามาอ้วนทีหลัง เริ่มอ้วน เมื่ออายุ _____ ปี

แบบสัมภาษณ์อุปนิสัยในการรับประทานอาหาร

- ✓ 1. รับประทานอาหารวันละ _____ มื้อ คือ _____
- ✓ 2. รับประทานอาหารระหว่างมื้อหรือไม่ อย่างไร _____
- ✓ 3. ปริมาณอาหารมือเช้า ^{ในหนึ่งวัน} _____
 - กลางวัน _____
 - เย็น _____
 - ค่ำ _____
 - อื่น ๆ _____
4. เมื่ออาหารเหลือรู้สึกเสียดายหรือไม่ _____
5. เคยรับประทานอาหารแล้ว เหลือหรือไม่ _____
- ✓ 6. อาหารที่ชอบเป็นพิเศษ คือ _____
7. จะรู้สึกหิวเสมอเมื่อ _____
8. เจริญอาหารเป็นพิเศษเมื่อ
 - ไปงานเลี้ยง
 - ได้ชิมอาหารแปลก ๆ ใหม่
 - ได้รับประทานกับคนที่พอใจ
 - ได้รับประทานอาหารที่มีสีสันสวยงามดูน่ารับประทาน
 - อยู่ใกล้อาหารโปรดปราน _____
9. ชอบรับประทานอาหารประเภท
 - ทอด
 - ผัด
 - ต้ม
 - ดูน
 - นึ่ง
 - อบ
 - ดอง
 - เชื่อม
 - กวน

10. ส่วนใดของอาหารที่รู้สึกพอใจเป็นพิเศษ / กระตุ้นให้อยากอาหาร

- ขนาด
- เล็ก ๆ กระจุ่มกระจิม
 - โต ๆ จูใจ
- กลิ่น
- หอมหวานของขนมอบ
 - หอมเย็น ๆ ของขนมใส่น้ำแข็ง
 - หอม ๆ มีกลิ่นเครื่องเทศชนิด ๆ
 - กลิ่นของทอดกรอบ ๆ ร้อน ๆ
 - หอม ๆ ให้ความรู้สึกถึงรสเค็ม ๆ มัน ๆ
 - กลิ่นหอมของ
- สีของอาหาร
- สีของแกงใส่กะทิชั้น ๆ มัน ๆ
 - สีอ่อน ๆ ของขนมไทย ๆ
 - สีน้ำตาลอ่อน ๆ ของขนมอบทุกอย่าง
 - สีที่ให้ความรู้สึกถึงความสดจัดของผัก ผลไม้
 - สีของ _____

11. เวลาที่รับประทานอาหารได้อร่อยเป็นพิเศษ คือตอน _____

12. ที่ที่รับประทานอาหารได้มากเป็นพิเศษ

- ร่วมโต๊ะ
- หน้าเครื่องรับโทรทัศน์
- สนาม
- มุมหนึ่งที่บ้าน
- ร้านอาหารนอกบ้าน มรรยาภาสติ ๆ
- ที่ _____

13. ร้านอาหารที่ไปรับประทานบ่อย ๆ ผ่านแล้วอดแวะไปชิมไม่ได้ คือ _____

14. อาชีพที่ทำ เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารอย่างไร

มีงาน เลี้ยงบ่อ

นิตสังสรรค์ เป็นประจำ

15. ความเร็วในการรับประทานอาหาร

อิ่มก่อน อิ่มหลัง อิ่มพร้อมกับสมาชิกในครอบครัว

(หรือสมาชิกที่ร่วมบริโภค)

16. ขนาดของการรับประทานอาหาร

- คำ โต กลาง เล็ก

- เดิมบ่อยเพียงใด _____

- ภาชนะที่ใช้ มีขนาด _____ จาน _____ แก้ว _____ ช้อน _____

17. มักจะรับประทานอาหารกับใครบ่อยที่สุด _____

18. คนที่รับประทานอาหารด้วย เป็นอย่างไร

อ้วน

ผอม

ทานเร็ว

ทานช้า

ชอบอาหารประเภทเดียวกัน

ชอบอาหารต่างกัน

19. ขณะรับประทานอาหาร ลูกจากโต๊ะไปทำอย่างอื่นก่อนแล้วกลับมารับประทานอาหารต่อ หรือ
รับประทานอาหารรวดเดียวจนเสร็จ _____

บ่อยแค่ไหน _____

20. ชอบรับประทานอาหารหมดเป็นอย่างไร ๆ หรือรับประทานอาหารไปด้วยกัน _____

21. ในแต่ละวัน เปลี่ยนที่รับประทานอาหารบ่อยหรือไม่ อย่างไร _____

22. เมื่อรู้สึกหิวจะรับประทานอาหารทันที หรือหางานที่ค้างจนเสร็จก่อน _____

23. กิจกรรมอดิเรกที่ชอบ คือ _____

24. เมื่อเดินผ่านที่ขาย ขนม ผลไม้ หรืออาหารสำเร็จรูปมักจะ

- แวะดู
- เดินผ่านเลย
- แวะซื้อเก็บไว้เพื่อหิว
- ซื้อเก็บไว้ประจำที่บ้าน

25. เคยทำบัญชีรายจ่ายเกี่ยวกับการบริโภคส่วนตัวหรือไม่

26. เคยบันทึกเกี่ยวกับรายการอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อหรือไม่

27. อาหารประเภทใดที่ขาดไม่ได้เลย

กาแฟ

น้ำอัดลม

บุหรี่

แอลกอฮอล์

28. ไม่ชอบอาหารประเภทใด _____

✓ 29. เมื่อมีใครล้อเลียนเรื่องความอ้วน จะ _____

✓ 30. เมื่อมองตัวเองในกระจกแล้วจะรู้สึกอย่างไรเสมอ ๆ _____

31. อะไรที่ทำให้อยากลดน้ำหนัก

สุขภาพ

ความคล่องตัว

อึดอัด

เพื่อน

32. อยากให้น้ำหนักลดลง _____ กิโลกรัม

33. ถ้าวัดน้ำหนักได้ ตนเองจะดีขึ้นด้าน _____

34. ความพอใจอันดับแรกๆที่คิดว่าจะเกิดเมื่อสามารถลดน้ำหนักได้ตามต้องการคือ _____

35. ต้องการฝึกกำลังใจ เพื่อช่วยในการลดน้ำหนักหรือไม่ _____
 เพราะ _____
36. หากจะใช้ช่วงเวลาก่อนหรือหลังฝึกแอโรบิคด้านขั้ประมาณ 1 ชั่วโมง เพื่อฝึกการสร้าง
 กำลังใจจะมีความสะดวกหรือไม่อย่างไร _____

หมายเหตุ แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับใช้บันทึกข้อมูลประกอบการสัมภาษณ์
 ประวัติเบื้องต้นของผู้รับการทดลอง เพื่อนำข้อมูลที่ได้รับนี้มาใช้เพื่อประโยชน์
 ในการสร้างภาพ เหตุการณ์สำหรับกระบวนการ เสริมแรงทางบวกภายในและ
 เพื่อศึกษาสาเหตุของปัญหาหน้าหนัก เกินของผู้รับการทดลอง มิได้สร้างสำหรับ
 เป็นแบบสำรวจที่จะให้ผู้รับการทดลองนำไปตอบเอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บันทึกรายการอาหาร

คำชี้แจง

โปรดบันทึกรายการ และปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน ภายใน 1 สัปดาห์
ก่อน เข้าร่วมโครงการลดน้ำหนัก

วันอาทิตย์ที่.....

เวลา	รายการอาหาร	จำนวน	มีอาหารที่ควรงดคือ
เช้า			
สาย			
กลางวัน			
บ่าย			
เย็น			
ก่อนนอน			
	รวม		

วันจันทร์ที่.....

เวลา	รายการอาหาร	จำนวน	มีอาหารที่ควรงดคือ
เช้า			
สาย			
กลางวัน			
บ่าย			
เย็น :			
ก่อนนอน			
	รวม		

วันอังคารที่.....

เวลา	รายการอาหาร	จำนวน	มีอาหารที่ลวกงดคือ
เช้า			
สาย			
กลางวัน			
บ่าย			
เย็น			
ก่อนนอน			
	รวม		

วันพุธที่.....

เวลา	รายการอาหาร	จำนวน	มีอาหารที่ควรงดคือ
เช้า			
สาย			
กลางวัน			
บ่าย			
เย็น			
ก่อนนอน			
	รวม		

วันพฤหัสบดีที่

เวลา	รายการอาหาร	จำนวน	มีอาหารที่ควรงดคือ
เช้า			
สาย			
กลางวัน			
บ่าย			
เย็น			
ก่อนนอน			
	รวม		

วันศุกร์ที่.....

เวลา	รายการอาหาร	จำนวน	มีอาหารที่ควรงดคือ
เช้า			
สาย			
กลางวัน			
บ่าย			
เย็น			
ก่อนนอน			
	รวม		

วันเสาร์ที่.....

เวลา	รายการอาหาร	จำนวน	มีอาหารที่ควรงดคือ
เช้า			
สาย			
กลางวัน			
บ่าย			
เย็น			
ก่อนนอน			
	รวม		

หมายเหตุ.....

ชื่อ.....นามสกุล.....

สถานที่ติดต่อข้าพเจ้าได้รวดเร็วที่สุด.....

.....โทร.....

แบบสำรวจความรู้พื้นฐานของผู้รับการทดลอง เกี่ยวกับ
อาหารที่ควรและไม่ควรรับประทานระหว่างการลดน้ำหนัก

โปรดเขียนรายชื่ออาหารที่คุณคิดว่า ควรรับประทานระหว่างการลดน้ำหนัก	โปรดเขียนรายชื่ออาหารที่คุณคิดว่า ไม่ควรรับประทานระหว่างการลดน้ำหนัก
 <p>ศูนย์วิทยุทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	

ชื่อ _____ นามสกุล _____ โทร _____

ที่อยู่ _____

บทบรรยาย เพื่อทดสอบความสามารถในการจินตนาการ

สัมภาษณ์ก่อนทดสอบ

1. ระหว่างทะเลกับป่าเขา ชอบไปเที่ยวที่ไหนมากกว่ากัน
2. มีความคุ้นเคยกับอะไรมากกว่ากันระหว่างทะเลกับน้ำตก

ผลการสัมภาษณ์

1. ถ้าคำตอบทั้ง 2 ข้อคือทะเล ทดสอบจินตนาการโดยแบบทดสอบที่ 1
2. ถ้าคำตอบทั้ง 2 ข้อคือ น้ำตก ป่าเขา ทดสอบจินตนาการโดยแบบทดสอบที่ 2
3. ถ้าคำตอบมีทั้งป่าเขา น้ำตก ทะเล ให้ถามต่อว่า อยากให้เลือกถ้าจะพาไปเที่ยวเดี่ยวนี้อยากจะไปที่ไหน ถ้าตอบว่าทะเล ใช้แบบทดสอบที่ 1 ถ้าตอบว่าน้ำตกหรือป่า ใช้แบบทดสอบที่ 2

การชี้แจงก่อนการทดสอบ

ขอให้คุณทำตัวตามสบาย วางแขนทั้งสองของคุณไว้ที่พนักวางแขนของเก้าอี้ ขยับตัวให้อยู่ในท่าที่สบายที่สุด ประเดี๋ยวจะบรรยายภาพเหตุการณ์หนึ่งให้คุณ ขณะที่บรรยายให้คุณอยู่ในท่าที่สบายนี้และหลับตาลง จากนั้นก็นึกภาพตาม ให้คุณนึกเหมือนกับว่ามันได้เกิดขึ้นต่อหน้าคุณจริง ๆ ต้องขอย้ำว่าเป็น เรื่องที่สำคัญเป็นอย่างมากที่คุณจะคิดและรู้สึก เหมือนกับอยู่ในเหตุการณ์นั้นจริง ๆ เช่น ถ้าคิดว่าคุณกำลังเดินอยู่ในป่า..... ก็ขอให้คุณได้รับรู้ถึงแรงลมที่มากกระทบผิวหนัง ได้ยินเสียงกิ่งไม้ที่มาเสียดสีกันและกัน มองเห็นลำแสงของพระอาทิตย์ที่ลอดผ่านใบไม้ลงมา และคุณกำลังได้กลิ่นไอที่กรุ่นขึ้นมาของดิน ให้ใส่ใจต่อการเคลื่อนไหวของตัวเอง ไปตระเตรียมว่าคุณสำคัญยิ่งกว่าสิ่งอื่นใดก็คือ เมื่อคุณนึกถึงภาพเหตุการณ์ใดก็ตาม คุณจะรู้สึกว่าคุณอยู่ที่นั่น คุณได้เป็นผู้กระทำ ได้สัมผัสต่อภาวะเหล่านั้น คุณจะต้องมองไม่เห็นตัวเอง เพราะคุณกำลังอยู่ในเหตุการณ์นั้น คุณไม่ใช่ผู้ดู

เมื่อรู้สึกอึดอัด ชัดซ่องใจ การบรรยายเร็วไป การบรรยายช้าไป หรืออาจจะบอกอะไรก็ตามขอให้คุณทำสัญญาณบอกให้ทราบ โดยการยกนิ้วชี้มือขวาขึ้น และเมื่อมีคำถามที่จะถามคุณในบางครั้งก็อยากจะให้คุณตอบว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ ก็ให้คุณตอบด้วยสัญญาณเดียวกันนี้

มีอะไรที่ยังข้องใจอยากซักถามก่อนจะเริ่มไหม.....

เมื่อคุณพร้อมแล้ว ขอให้นั่งในท่าที่สบายที่สุด ค่อย ๆ หลับตาลง

แบบทดสอบที่ 1

ทำตัวคุณให้สบาย...ผ่อนคลาย...ขอให้คุณนึกถึงภาพคุณอยู่ที่บ้านพักชายทะเลอันเจียบสงบ...เป็นเวลาเช้าตรู่...พระอาทิตย์ยังไม่ขึ้น...คุณตื่นแล้ว...ชวนคนที่คุณไว้ใจมากที่สุดไปเดินเล่นชายหาด...คุณทั้งสองเดินจากบ้านพักด้วยเท้าเปล่าลงไปที่ชายหาด...คุณเห็นทรายสีขาวสะอาดทอดยาว...ลมพัดมากระทบตัวคุณ รู้สึกเย็นสบาย...คุณเห็นน้ำทะเลจรดขอบฟ้ากว้างไกล...ที่ขอบฟ้า... (ถาม คุณเห็น...) คุณได้ยินเสียงคลื่นซัดฝั่งระลอกแล้วระลอกเล่า...เสียงโหมะพร้าวชนชายหาดถูกลมพัดสะบัดไปมา...คุณพากันเดินไปอย่างช้า ๆ เรื่อย ๆ...เดินไปเรื่อย ๆ...คุณสุดลมหายใจเข้าจุนลิกร ช้า และเนิ่นนาน (สังเกตดู มีพฤติกรรมสุดลมหายใจเข้าลึก ๆ หรือไม่) คุณได้กลิ่นของไอทะเล... (ถาม กลิ่นของมัน...) คุณหยุดเดินแล้ว...คุณดึงมือเพื่อนของคุณให้หนึ่งลงข้างคุณบนพื้นทราย...นั่งในท่าที่สบายที่สุด...คุณมองไปที่ขอบฟ้า... (ถามคุณมองเห็น...) คุณหันไปมองเพื่อนของคุณ... (ถาม เพื่อนของคุณกำลัง...) ลมพัดมาเรื่อย ๆ...คุณรับรู้ถึงความเย็นสบายปลอดโปร่ง และอบอุ่นใจ ท่ามกลางความเจียบสงบที่มีแค่เสียงคลื่น และลมพัด...

ขอให้คุณอยู่กับความพอใจนี้ระยะหนึ่ง เมื่อคุณรู้สึกเพียงพอแล้วจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น

หมายเหตุ จะถามเช็คเป็นระยะ ๆ ว่าเห็นภาพชัดเจนหรือยัง เมื่อเห็นชัดเจนแล้วให้ทำสัญญาณบอก

แบบทดสอบที่ 2

ทำตัวคุณให้สบาย...ผ่อนคลาย...ขอให้นึกถึงภาพยามบ่าย...คุณเดินอยู่ในสวน
พฤกษชาติแห่งหนึ่งซึ่งมีเนินหญ้าเขียวขจี...มีน้ำตกไหลรินอยู่ใกล้...คุณเดินไปที่ไต้ต้นไม้อ
ใหญ่ที่แผ่กิ่งก้านให้ร่มเงา คุณนั่งลงบนพื้นหญ้าไต้ต้นไม้นั้น...คุณสัมผัสกับพื้นหญ้าอันอ่อนนุ่ม...
มีลมพัดเบา ๆ ให้ความรู้สึกเย็นสบายและสดชื่น...คุณได้ยินเสียงน้ำตกไหลริน...เสียง
นกบนต้นไม้ร้องอย่างร่าเริงแจ่มใส...(ถาม คุณได้ยิน.....) ดอกไม้ป่าโชยกลิ่นมา
หอมเย็น คุณสุดลมหายใจเข้าลึก ๆ เก็บความหอมชื่นไว้ นานาน...(สังเกตพฤติกรรม
ว่าสุดลมหายใจเข้าลึก ๆ หรือไม่) คุณมองขึ้นไปบนท้องฟ้า เห็นนubesสีขาวบางเบา ล่องลอย
อยู่ประปราย ท้องฟ้าสีครามสดใส คุณหันไปมองรอบ ๆ ตัวคุณ...(ถาม คุณเห็น.....) ลม
อ่อน ๆ พากลิ่นหอมของดอกไม้โชยมาไม่ขาดสาย คุณรับรู้ถึงสายลมที่ต้องผิวกาย...เย็นสบาย
และสดชื่นเหลือเกิน...คุณอยู่บนพื้นหญ้าที่นุ่มเนียน ขอให้คุณทำสิ่งที่คุณอยากจะทำมากที่สุด
เวลานี้.....(ถาม คุณกำลัง.....)

อยู่กับความพอใจนี้นานเท่าที่คุณต้องการ เมื่อคุณรู้สึกเพียงพอแล้วจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น.

คำถามหลังการทดสอบ

1. การบรรยายเร็ว หรือช้าไปหรือไม่
2. เห็นภาพชัดเจนหรือไม่
3. สัมผัสอย่างไรที่กระตุ้นชัดเจนที่สุด แรงลม, ภาพ, เสียง, กลิ่น
4. ภาพเหตุการณ์นี้เคยไปมาก่อนหรือไม่ ถ้าเคยที่ไหน
5. คุณเห็นภาพชัดเจนโดยตลอด หรือชัดเจนเป็นบางตอน อย่างไร
6. รู้สึกอย่างไรขณะที่นั่งจินตนาการ เมื่อครุ่น

แบบสำรวจตัวเสริมแรง

คำชี้แจง

แบบสำรวจนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน แต่ละตอนมีความมุ่งหมายที่จะให้คุณได้สำรวจตัวเอง พิจารณาถึงความชอบ และความปรารถนาที่มีอยู่อย่างลึกซึ้งในใจคุณ

ตอนที่ 1

อ่านเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ซ้ำ ๆ ขณะที่อ่านให้คุณสมมติด้วยว่าคุณคือบุคคลในเหตุการณ์นั้น ติดตามความรู้สึกของคุณไปอย่างใส่ใจจนกระทั่งอ่านจบข้อความนั้น จดจำความพอใจและความสุข ที่คุณได้รับในเหตุการณ์ เมื่ออ่านครบทุกเหตุการณ์แล้ว ให้จัดลำดับความพอใจที่คุณมีต่อเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ตามลำดับโดยเขียนตัวเลขไว้ที่ช่อง.....หน้าเหตุการณ์นั้น ๆ โดยเริ่มตั้งจากเหตุการณ์ที่คุณพึงพอใจที่สุดเป็นเลข 1 รองลงมาเป็นเลข 2 และต่อ ๆ มาตามลำดับ

ตัวอย่าง

1. คุณกำลังรับประทานไอศกรีมรสสตรอเบอรี่ถ้วยโต กลิ่นหอมหวานจึ้งใจเหลือเกิน เนื้อไอศกรีมเนียนละเอียดนุ่มลิ้น ทุกครั้งที่หลังช้อนแตะโดนลิ้นรู้สึกเย็นเยียบเพิ่มความรู้สึกอร่อยขึ้นอีกใบ
3. ผนกำลังดกปรอย ๆ หลังจากทีกระหน่ำมาอย่างหนักเมื่อครู่ใหญ่ คุณกำลังชด เกาเหลาร้อน ๆ รสชาติแซ่บถึงใจ น้ำซุซผ่านลำคอ ถึงท้องอุ่นวามไปตลอด อากาศเย็น ๆ อย่างนี้ อาหารอร่อย ๆ ร้อน ๆ อย่างนี้ อ่า.....นี่ละความสุข
2. กุ้งเผาตัวเบ้อเริ่มวางอยู่ข้างหน้าคุณแล้ว คุณจับหางเจ้าตัวโตที่สุดยกขึ้น ไอร้อน ผะผ่าวไปทั่วตัวกุ้ง คุณค่อย ๆ แกะเปลือกออกจนหมด เห็นเนื้อกุ้งสีส้มจาง ๆ ใส และแน่นแสดงถึงความสดชิง ๆ คุณเลื่อนถ้วยน้ำจิ้มมาใกล้ ๆ กลิ่นหวาน ๆ เค็ม ๆ เปรี้ยว ๆ ตะเจมุกจนกลิ่นน้ำลายแทบไม่ทัน คุณเอากุ้งใส่ลงในน้ำจิ้มซ้ำ ๆ ค่อย ๆ ป้อนเข้าปาก อ้อ อ้อ.....

- คุณยืนดูรองเท้าที่ห้างสรรพสินค้า มีมือมาแตะไหล่คุณ คุณหันไปดู... เพื่อนสนิทที่ได้ เจอมานานแล้วยิ้มให้คุณอย่างกว้างขวาง เขาเอียงหน้ามองคุณ คุณเห็นแววตาประหลาดใจ เกิดขึ้นที่และสีหน้าของเขา เขาพูดซ้ำ ๆ แต่ตุนึกแน่นว่า "อย่างกับฝันนะ นายไปทำอะไรมาถึงได้สวยสดชื่นขึ้น เป็นกองผมลงตั้ง เยอะแยะ กำลังดีเลยนะตอนนี้ บอกเคล็ดลับมังซี" คุณยิ้มอย่างสุขใจ เพื่อนของคุณยังตัวโตเหมือนเดิม คุณจึงชวนเธอไปหาที่นั้งคุย พร้อมทั้งจะเล่าความสำเร็จของคุณด้วยความภูมิใจ
- สามิเรียกชื่อคุณเบา ๆ เขากำลังมองคุณอย่างชื่นชม เขาบอกคุณว่า คุณสวยขึ้นมาก เขาเดินมาโอบไหล่คุณ แล้วโยกตัวคุณไปมาเบา ๆ เรามองหน้ากัน เขายิ้มให้คุณอย่างอ่อนโยนและอบอุ่นคุณยิ้มตอบด้วยความรู้สึกเก่า ๆ ที่ฝังลึกมานาน และกลับมาเด่นชัดอีกในวันนี้
- คุณกำลังนั่งอยู่บนเก้าอี้ไม้ไผ่ที่รองด้วยผ้าฝ้ายสีสด ที่ระเบียบหน้าพักเชิงเขา แสงแดดลอดผ่านช่องว่างระหว่างใบไม้ผ่านลงมาข้างระเบียบเป็นสายบาง ๆ ผ่านไปที่ต้นหญ้า หนาฝ้าค้างคานล่าง ดอกไม้ป่ากอเล็ก ๆ ถัดออกไปด้านหน้าไกวก้านล่อลมไปมา หมอกกรอบ ๆ ตัวยังลอยคว้าง ๆ ผ่านมาได้ผิวหน้าตามลมอย่างนุ่มนวล เสียงนกที่ออกหากินร้องแว่วมาแต่ไกล คุณเอื้อมมือไปข้างหน้ายกกาแฟที่กำลังอุ่นขึ้นแตะริมฝีปาก โอหอมของกาแฟผ่านลิ้นเข้าไปในความรู้สึก คุณค่อย ๆ ตืมซ้ำ ๆ แล้ววางแก้วลงที่โต๊ะเล็ก ๆ ตัวเดิม เอนตัวพิงพนักเก้าอี้หลับตาลง... ข้างสงบดีเหลือเกิน
- คุณกำลังเดินทอดน่องอยู่บนพื้นที่ละเอียดยราบเรียบ และชุ่มด้วยน้ำทะเลที่สะอาดสดชื่น เป็นระยะ ๆ ลมเย็น ๆ พัดมาโดนคุณจนผมปลิวไปข้างหลังน้อย ๆ แดดอ่อน ๆ อุ่นสบาย ท้องฟ้าใสสว่าง คุณมองออกไปในทะเล น้ำทะเลระยับกับแดดยิบยิบมีชีวิตชีวาเหลือเกิน คุณสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ อ่า... สดชื่นอะไรอย่างนี้
- คุณยืนอยู่หน้ากระจกเงาบานใหญ่ในห้องเสื้อที่มีชื่อของไทย คุณเห็นตัวคุณเองในกระจกที่สวมกระโปรงผ้าลินินสีหวานใสได้พอดีเปี่ยมเลย รูปร่างของคุณดีขึ้นมาก คุณตะแคงตัวเอี้ยวมองด้านข้างทางขวา แล้วเปลี่ยนมาเป็นทางซ้าย หน้าท้องของคุณแบนราบจริง ๆ คุณตื่นเต้นจนอดใจไม่อยู่... วันนี้คุณสวยเป็นพิเศษเลย

..... คุณนอนอยู่บน เสื้อที่ปูบนหญ้าที่เขียวขจี ได้ต้นไม้ที่ร่มครึ้ม ตัดออกไปเพียงเอื้อมมือ มีลำธารเล็ก ๆ น้ำใสจนมองเห็นทราย.... ก้อนหิน... ตะไคร้น้ำ.... ได้ อย่างชัดเจน ลมพัดมาเบา ๆ ตลอดเวลา คุณได้ยินเสียงน้ำที่ไหลผ่านซ้า ๆ เขาะหิน และทางน้ำ คุณเอื้อมมือไปกดเทพเครื่องเล็ก ๆ ข้างตัวคุณ เพลงบรรเลงที่คุณติดใจดังแผ่ว ๆ เพิ่มความอบอุ่นให้กับความสงบ คุณหลับตาปล่อยใจรับความอึดอ้อมที่เกิดขึ้นตามสบาย

..... คุณก้าวลงจากรถเดินเข้างานสังสรรค์ วันนี้คุณแต่งตัวได้สวยเป็นพิเศษ รู้สึกได้ถึง ความสง่า และความเชื่อมั่นที่มีอยู่เต็มเปี่ยม คุณเห็นเพื่อนกลุ่มเดียวกับสมัยเรียน หนังสือแล้ว เขาเห็นคุณเช่นกัน เขาวิ่งมาหาคุณ... ระหว่างทักทายกัน เขามองคุณด้วยความทึ่งแกมชื่นชม เพื่อนอีกมาอีกแล้ว.... เขาล้ำยตะลึงนิด ๆ เมื่อเห็นคุณ คุณเดินไปทักทายกลุ่มเพื่อนข้าง ๆ ต่อ รู้สึกได้ถึงความกระฉับกระเฉงที่คุณมีเพิ่มขึ้นอีกมาก

..... ร่างกายของคุณแข็งแรงขึ้นมาก รู้สึกสดชื่น ไปร้องเบาในใจ ความรู้สึกกระฉับกระเฉง มีอยู่เต็มเปี่ยม รู้สึกกระตือรือร้นพร้อมที่จะลุยกับงานที่อยู่ตรงหน้าในบัดนี้แล้ว คุณเชื่อมั่นในตัวตัวเองมาก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2

ขอให้คุณทำใจให้สบาย ค่อย ๆ คิดถึงภาพเหตุการณ์ที่เป็นความสุขที่สุดของคุณ และคุณปรารถนาจะได้รับมากที่สุดเมื่อคุณลดน้ำหนักได้ 1 เหตุการณ์ และไปรดบรยายเหตุการณ์นั้นลงไป

ตัวอย่าง

ฉันมีความสุขที่สุด ฉันสามารถสวมเสื้อชุดเก่งได้อีกครั้งแล้ว รู้สึกคล่องตัวขึ้นมาก ภูมิใจในตัวเองที่สุด ฉันทำสำเร็จแล้ว

หรือ

สามีมองฉันอย่างชื่นชม บอกว่าฉันสวยขึ้นมาก เขาเดินมาหาฉัน...โอบไหล่แล้ว โยกตัวไปมาเขา ๆ เรามองหน้ากัน เขายิ้มให้ฉันอย่างอ่อนโยน และอบอุ่น แล้วฉันก็ยิ้มให้เขาด้วยความรู้สึกเก่า ๆ ที่ฝังลึกมานาน และกลับมาเดินชัดอีกในวันนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชื่อ _____ นามสกุล _____

สถานที่ติดต่อได้สะดวกเร็วที่สุด _____

โทร _____

แบบบันทึกประจำวัน เพื่อการลดน้ำหนัก

ชื่อ _____ นามสกุล _____

วันที่ _____

1. สิ่งที่ข้าพเจ้าไม่ควรรับประทานแต่ได้รับประทานไปแล้วในวันนี้ _____

คือ _____

2. เปรียบเทียบกับเมื่อวัน ปริมาณที่รับประทานวันนี้

.....มากกว่าเมื่อวาน

.....เท่ากับเมื่อวาน

.....น้อยกว่าเมื่อวาน

3. การกระทำเพื่อลดน้ำหนักที่ข้าพเจ้าภูมิใจที่สุดวันนี้คือ _____

4. ข้าพเจ้าได้จินตนาการตามที่ฝึกมาแล้ว วันนี้ เป็นจำนวน _____ ครั้ง

คือเมื่อหลังจากข้าพเจ้าเสร็จจาก _____

_____ ซึ่งเป็น เวลาประมาณ _____

และ เมื่อ _____

5. สิ่งที่ทำให้ข้าพเจ้าทำตามที่ได้ฝึกมาได้ยากลำบากคือ _____

6. วันนี้ข้าพเจ้าออกกำลังกายโดย _____

7. การออกกำลังกายวันนี้ ข้าพเจ้าทำด้วยความรู้สึก

.....สนุกสนาน

.....เบื่อหน่าย

.....สิ้นใจ อดทนทำ

.....ตั้งใจกระตือรือร้นที่จะทำ

๘. เกี่ยวกับวิธีรับประทานอาหารเช้า

.....เปลี่ยนแปลงและปรับปรุงวิธีการตามที่ได้ตกลงกัน คือ _____

.....ยังใช้วิธีการแบบเก่า

.....อยากจะเปลี่ยนแปลงแต่ยังทำไม่ได้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดัชนีวัดพฤติกรรมการลดความอ้วน
(An Index for Dieting Behavior)

คำชี้แจง

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ หน้ารายการที่ท่านกำลังปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน และเครื่องหมาย X
หน้ารายการที่ท่านไม่ได้ปฏิบัติในปัจจุบัน

- 1. รับประทานอาหารระหว่างมือ (ของว่างจุกจิก)
- 2. รับประทานไอศกรีม
- 3. ดื่มน้ำผลไม้ใส่น้ำตาล (ถ้าไม่ดื่มน้ำผลไม้เลยให้เว้นว่างไว้)
- 4. รับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ
- 5. รับประทานของหวานหลังอาหาร
- 6. ดื่ม เบียร์
- 7. ออกกำลังกายทุกวัน
- 8. รับประทานขนมปัง หรือขนมที่ทำจากแป้ง
- 9. รับประทานอาหารพวกแป้ง
- 10. รับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น องุ่น กล้วยหอม ทุเรียน
- 11. ใช้น้ำตาลน้ำหนัก
- 12. รับประทานข้าวมีธัญไม่เกิน 2 ถ้วย
- 13. ดื่มน้ำส้มคั้น
- 14. รับประทานแกงที่ใส่กะทิ
- 15. รับประทานอาหารทอด
- 16. ดื่มน้ำอัดลม
- 17. แม้จะอื่้มก็ทานอาหารจนหมด เพราะ เสียหาย
- 18. ดื่มน้ำวันละหลาย ๆ แก้ว
- 19. ดื่กอาหารดำเล็ก ๆ เสมอ
- 20. รับประทานอาหารเร็ว
- 21. รับประทานอาหารที่โต๊ะทุกมื้อ

-22. งดขนมหวาน
-23. งดรับประทานมันหมู
-24. ใช้อาหารเสริม
-25. รับประทานผักวันละมาก ๆ เสมอ

รวมดัชนีควบคุม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การตรวจให้คะแนน

ข้อที่	ตอบ ✓	ตอบ ✗
1	-1	+1
2	-1	+1
3	+1	-1
4	+1	-1
5	-1	+1
6	-1	+1
7	+1	-1
8	-1	+1
9	-1	+1
10	-1	+1
11	+1	-1
12	+1	-1
13	+1	-1
14	-1	+1
15	-1	+1
16	-1	+1
17	-1	+1
18	+1	-1
19	+1	-1
20	-1	+1
21	+1	-1
22	+1	-1
23	+1	-1
24	+1	-1
25	+1	-1

การแปลความหมายของคะแนน

1. ถ้าดัชนีควบคุมมีค่า $+25$ แสดงว่าผู้ตอบมีพฤติกรรมลดความอ้วนทุกรายการ
ในแบบวัด
2. ถ้าดัชนีควบคุมมี -25 แสดงว่าผู้ตอบไม่มีพฤติกรรมลดความอ้วนเลยตาม
รายการในแบบวัด
3. ถ้าดัชนีควบคุมมีค่า $-$ ในข้อใด แสดงว่าผู้ตอบไม่มีพฤติกรรมลดความอ้วนใน
ข้อนั้น
4. ถ้าดัชนีควบคุมมีค่า $+$ ในข้อใด แสดงว่าผู้ตอบมีพฤติกรรมลดความอ้วนในข้อนั้น
5. ถ้าดัชนีควบคุมมีค่าตั้งแต่ $+1$ ถึง $+24$ แสดงว่าผู้ตอบมีพฤติกรรมลดความอ้วน
มากกว่าพฤติกรรมเพิ่มความอ้วน
6. ถ้าดัชนีควบคุมมีค่าตั้งแต่ -1 ถึง -24 แสดงว่าผู้ตอบมีพฤติกรรมเพิ่มความอ้วน
มากกว่าพฤติกรรมลดความอ้วน

หมายเหตุ

ดัชนีวัดพฤติกรรมลดความอ้วนนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อวัดพฤติกรรมของผู้รับการทดลองเกี่ยวกับพฤติกรรมลดน้ำหนัก ว่ามีพฤติกรรมใดที่ควรแก้ไขบ้าง และเพื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการใช้กระบวนการเสริมแรงทางบวกภายในด้วยว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมน้ำหนักอย่างไร มิได้สร้างขึ้นเพื่อเป็นแบบวัดพฤติกรรมลดความอ้วนมาตรฐาน สำหรับใช้วัดบุคคลที่กำลังลดน้ำหนักทั่วไป แต่อาจจะนำไปใช้เพื่อเป็นส่วนประกอบส่วนหนึ่งที่จะแสดงถึงการมีหรือไม่มีพฤติกรรมลดความอ้วนของบุคคลที่กำลังลดน้ำหนักอยู่นั้นได้

แบบบันทึกผลการชั่งน้ำหนัก

ผลการชั่งน้ำหนัก (ควบคุม)

ชื่อ _____ นามสกุล _____ ส่วนสูง _____ เซ็นติเมตร
 น้ำหนักอุดมคติ _____ กิโลกรัม

ครั้งที่	ว.ต.ป.	น้ำหนัก	หมายเหตุ
1			Pre-test
2			
3			
4			Post-test

ผลการชั่งน้ำหนัก (ทดลอง)

ชื่อ _____ นามสกุล _____ ส่วนสูง _____ เซ็นติเมตร
 น้ำหนักอุดมคติ _____ กิโลกรัม

ครั้งที่	ว.ต.ป.	น้ำหนัก	หมายเหตุ
1			Pre-test
2			
3			
4			Post-test

ประวัติผู้เขียน

นางสาวกษมา บิลมาศ เกิดเมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2502 ที่กรุงเทพมหานคร ได้รับ
ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์) เกียรตินิยมอันดับ 1 จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
สงขลานครินทร์ เมื่อปีการศึกษา 2523 เข้าศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ที่ภาควิชาจิตวิทยา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2524



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย