

## บทความวิจัย

## ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนิสิตหญิง

มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

รตารัตน์ ทองเดช<sup>1</sup> ส.บ., พัฒนาวดี พัฒนถาบุตร<sup>2</sup>\* Ph.D.

Received: March 1, 2020

Revised: March 23, 2020

Accepted: April 9, 2020

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนิสิตหญิง และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนิสิตหญิง มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่าง คือนิสิตหญิงที่กำลังศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ถึง 4 จำนวน 402 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบอันดับ

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการลดน้ำหนัก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.83 (S.D. = 0.19) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ การออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ย 2.79 (S.D. = 0.35) รองลงมาคือ ด้านการควบคุมอาหาร ค่าเฉลี่ย 2.75 (S.D. = 0.28) และการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารหรือยา ค่าเฉลี่ย 1.19 (S.D. = 0.49) ตามลำดับ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการลดน้ำหนัก ( $r = 0.17, p\text{-value} < 0.001$ ) และการรับรู้อุปสรรคของการลดน้ำหนัก ( $r = -0.18, p = 0.019$ ) ผลจากการศึกษานี้สามารถนำไปพัฒนารูปแบบการส่งเสริมเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนักในนิสิตหญิง โดยเน้นการส่งเสริมการรับรู้ด้านประโยชน์ในการลดน้ำหนักและลดการรับรู้ในอุปสรรคในการลดน้ำหนักในกลุ่มนิสิตหญิง

คำสำคัญ: การลดน้ำหนัก การส่งเสริมสุขภาพ นิสิตหญิง

<sup>1</sup> นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

\* ผู้รับผิดชอบบทความ: pattanawadeep@nu.ac.th

## Factors associated with weight loss behavior of female students Naresuan University, Phitsanulok Province

Radathun Thongdet<sup>1</sup> B.P.H., Pattanawadee Pattanathaburt<sup>2,\*</sup> Ph.D.

---

### ABSTRACT

The purposes of this research were to study the weight loss behaviors of female students and to study factors associated with the weight loss behaviors of Naresuan University female students. The sample consisted of 402 female students studying in years 1 to 4. The instrument in this study was questionnaires. The data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation. The relationships were analyzed using Pearson's correlation coefficient, and Eta correlation coefficient.

The results showed that the subjects had moderate overall weight loss behaviors with an average of 1.83 (S.D. = 0.19). When considered each aspect, the highest was the exercise with an average score of 2.79 (S.D. = 0.35), followed by the dietary control with an average score of 2.75 (S.D. = 0.28), and the use of dietary supplement with an average score of 1.19 (S.D. = 0.49), respectively. Factors associated with weight loss at the level of significant 0.05 were perceived benefits of weight loss ( $r = 0.174$ ,  $p$ -value  $< 0.001$ ), and perceived barrier of weight loss ( $r = -0.117$ ,  $p = 0.019$ ). This study can lead the improvement in promoting good weight loss behaviors in female students by focusing on developing the perceived benefits of losing weight and reducing perceived barriers of losing weight in this group.

**Keywords:** Weight loss, Health promotion, Female students

---

<sup>1</sup> Bachelor of Public Health Program, Faculty of Public Health, Naresuan University

<sup>2</sup> Assistant Professor, Faculty of Public Health, Naresuan University

\* Corresponding author: pattanawadeep@nu.ac.th

## บทนำ

ด้วยสถานการณ์โลกภายใต้กระแสบริโภคนิยมทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป กระแสบริโภคนิยมนี้ส่งผลให้โรคอ้วนอันมีสาเหตุมาจากการกินอย่างไม่มีคุณภาพ การใช้ชีวิตที่ไม่เคลื่อนไหวร่างกาย และปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการกินมากกว่าการใช้พลังงาน ปัจจัยเสี่ยงของภาวะโรคอ้วน ได้แก่ ปัจจัยด้านอาหาร ปัจจัยด้านพฤติกรรมและการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านการให้ความรู้และการส่งเสริมสุขภาพ และปัจจัยด้านการตลาดและโฆษณา (Mosuwan & Puwanant, 2008) โดยที่โรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกินกำลังเป็นปัญหาหนึ่งของสังคมโลกปัจจุบันโดยเฉพาะในประเทศไทยที่พัฒนาแล้ว จากข้อมูลองค์การอนามัยโลก ระบุว่าโรคอ้วนทั่วโลกได้เพิ่มขึ้นเกือบสามเท่าตั้งแต่ปี ค.ศ. 1975 โดยในปี ค.ศ. 2016 ประชากรโลกในกลุ่มอายุ 18 ปี ขึ้นไป จำนวน 1,900 ล้านคน มีภาวะน้ำหนักเกิน และ 650 ล้านคนเป็นโรคอ้วน และในปี ค.ศ. 2016 ประชากรโลกอายุ 18 ปี ขึ้นไป มีภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 39 และร้อยละ 16 จากทั้งหมด เด็กและวัยรุ่นอายุระหว่าง 5-19 ปี จำนวนกว่า 340 ล้านคนเป็นโรคอ้วนในปี ค.ศ. 2016 ความชุกของโรคอ้วนทั่วโลกเพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัวระหว่างปี ค.ศ. 1975-2016 (WHO, 2018) ด้วยเหตุนี้จึงเป็นสาเหตุให้มีการแสวงหาวิธีการต่างๆ เพื่อลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนัก โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ต้องการให้รูปร่างผอมมาจากค่านิยมทัศนคติจากสังคม ตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้าง ที่สั่งสมว่าผู้หญิงนั้นต้องรูปร่างผอมถึงจะสวย เช่น การที่สื่อโทรทัศน์หรือสื่ออื่นๆ เสนอภาพของนางเอก นางร้าย พิธีกร แต่บทบาทเหล่านี้ไม่มีพื้นที่ให้เหล่าผู้หญิงที่รูปร่างใหญ่ (Tasena, 2013) และในปัจจุบันวัยรุ่นหญิงสาวให้ความสนใจเกี่ยวกับรูปร่างและสัดส่วนมากขึ้น เพื่อการแต่งกายให้สมัยเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ซึ่งในวัยนี้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีมากกว่าอิทธิพลของครอบครัว (Kaewkungwal, 1997) ซึ่งช่วงวัยนี้เป็นวัยที่ใช้เวลาส่วนใหญ่กับการให้ร่างกายของตนเองเป็นที่ดึงดูดใจผู้อื่น อีกทั้งสังคมปัจจุบันให้ความนิยมบุคคลที่มีรูปร่างผอมเพรียวบาง เป็นคนที่มีบุคลิกดี เห็นได้จากดารานางแบบส่วนใหญ่ เสื้อผ้าก็จะผลิตหรือตัดเย็บมา

เฉพาะคนที่รูปร่างผอมเป็นส่วนใหญ่ และสื่อต่างๆ ยังสร้างอคติต่อความอ้วน ส่งผลให้วัยรุ่นมีทัศนคติและค่านิยมบางประการไม่เหมาะสม (Yoocharoensuk, 2011) จึงมีวิธีการลดน้ำหนักที่แตกต่างกันไปเพื่อการรักษารูปร่างหรือลดน้ำหนักเพื่อความพอใจตนเอง เช่น การใช้ยาลดน้ำหนัก การออกกำลังกาย การอดอาหาร

ประเทศไทยมีการศึกษาเกี่ยวกับการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักหรือพฤติกรรมลดน้ำหนักในกลุ่มวัยรุ่น ดังนี้ กนกพร มณีมาส และผกา มาศ ไมตรีมิตร (Maneemas & Maitreemit, 2019) ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารอ้างสรรพคุณลดน้ำหนักในนักเรียนหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ 277 คน พบว่านักเรียนหญิงคิดว่าตนเองอ้วนทั้งที่ไม่ได้อ้วน นั่นคือร้อยละ 15.2 มีภาวะอ้วน แต่มีถึงร้อยละ 25.3 ระบุว่าตนเองอ้วน และนักเรียนหญิงร้อยละ 57.8 เคยลดน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย และมีนักเรียนหญิงร้อยละ 19.1 เคยซื้อผลิตภัณฑ์อาหารอ้างสรรพคุณลดน้ำหนักและมีถึงร้อยละ 46.8 ที่เคยใช้ผลิตภัณฑ์เกิดอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ สุขภาพรณ ใจบุญลือ (Jaiboonlue, 2016) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อลดน้ำหนักของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำนวนตัวอย่าง 430 คน พบว่ามีการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อลดน้ำหนัก ร้อยละ 7.0 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อลดน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว การรับรู้เกี่ยวกับรูปร่าง ความพึงพอใจในรูปร่าง และทัศนคติเกี่ยวกับอาหารเพื่อลดน้ำหนัก ไพฑูรย์ ทับโตน (Tubton, 2015) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของนักเรียนอาชีวศึกษาหญิงในจังหวัดสุโขทัย พบว่าร้อยละ 29.9 ตัดสินใจใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ในขณะที่นักเรียนที่ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือต่ำกว่ามาตรฐานถึงร้อยละ 73.0 มีอาการข้างเคียงหรืออาการแทรกซ้อนจากการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักถึงร้อยละ 76.7 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการ

ตัดสินใจใช้ผลิตภัณฑ์ เพื่อการลดน้ำหนักได้แก่ ค่าดัชนีมวลกาย การเข้าถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก การสื่อสารการตลาดผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก และแรงสนับสนุนทางสังคม กาญจนา อยู่เจริญสุข (Yoocharoensuk, 2011) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงระดับอุดมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่าพฤติกรรมการลดน้ำหนักโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยแยกเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมอาหารอยู่ในระดับมาก ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก การใช้ผลิตภัณฑ์อาหาร หรือยาลดน้ำหนักอยู่ในระดับน้อย และวิธีอื่นๆ อยู่ในระดับน้อย ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิง คือ การรับรู้รูปร่าง การรับรู้ประโยชน์ของการลดน้ำหนัก การรับรู้อุปสรรคของการลดน้ำหนัก การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก และอิทธิพลด้านสื่อ สมศักดิ์ ถิ่นขจี และพลศักดิ์ พุ่มวิเศษ (Tinkajec & Pumwiset, 2012) ได้ศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในจังหวัดนนทบุรี พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนอยู่ในระดับพอใช้ มีทัศนคติต่อการลดความอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง มีพฤติกรรมการลดความอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความอ้วน ได้แก่ เพศ อายุ ความเพียงพอของรายได้ และการมีสมาชิกในครอบครัวที่เป็นคนอ้วน และยังพบว่านักศึกษาที่มีเพศและชั้นปีที่ศึกษาแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการลดความอ้วนที่แตกต่างกัน

มหาวิทยาลัยนเรศวร ถือเป็นมหาวิทยาลัยขนาดใหญ่ที่สุดในเขตภาคเหนือตอนล่าง โดยมีจำนวนนิสิตในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก รวมทั้งหมด 22,201 คน (Naresuan University Division of Academic Affairs, 2018) เป็นชุมชนขนาดใหญ่ที่นิสิตส่วนใหญ่อาศัยหอพักภายในและรอบบริเวณมหาวิทยาลัย ทำให้เป็นกลุ่มเป้าหมายในการโฆษณาชักชวนให้ใช้สินค้าและบริการเพื่อการลดน้ำหนักซึ่งถ้าเป็นผลิตภัณฑ์หรือวิธีการที่ไม่ถูกต้องแทนการควบคุมอาหาร หรือออกกำลังกาย อาจจะทำให้เกิดผลเสีย

ต่อสุขภาพของนิสิต และจากการศึกษาของพัฒนาวิดี พัฒนถาบุตร และคณะ (Pattanathaburt, Somrongthong & Thiantai, 2013) พบว่านิสิตหญิงระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยนเรศวรถึงร้อยละ 19.2 มีความไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเองสูงมาก ซึ่งมีความเสี่ยงที่จะพัฒนาไปเป็นกลุ่มอาการผิดปกติในการกินได้ และยังพบว่านิสิตหญิงร้อยละ 6.3 มีพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติแล้ว ซึ่งปัญหาดังกล่าวมีความสำคัญต่อสุขภาพของนิสิต อย่างไรก็ตามในการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น ยังไม่มีการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักในนิสิตหญิงในมหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อในอนาคตสามารถแก้ปัญหาดังกล่าวด้วยการเน้นที่ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

จากความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการลดน้ำหนัก มีความสำคัญควรได้รับการปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิงที่เข้ามาศึกษาระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยนเรศวร โดยการประยุกต์ใช้แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1987) ซึ่งมีการปรับปรุงในปี 1996 ประกอบด้วย 3 ปัจจัยหลัก ที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพคือ ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ และอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรม และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรม

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนิสิตหญิง มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนิสิตหญิง มหาวิทยาลัยนเรศวร

## สมมติฐานการวิจัย

ปัจจัยด้านชีวสังคมการรับรู้ประโยชน์ของการลดน้ำหนัก การรับรู้อุปสรรคของการลดน้ำหนัก การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก อิทธิพลระหว่างกลุ่มและอิทธิพลด้านสถานการณ์แต่ละปัจจัย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนิสิตหญิง มหาวิทยาลัยนเรศวร

## ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง ซึ่งได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เลขที่ 0336/62

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** ประชากรในการศึกษาครั้งนี้คือ นิสิตหญิงที่กำลังศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ภาคปกติ ในมหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2561 จำนวน 12,084 คน (Naresuan University Division of Academic Affairs, 2018)

**กลุ่มตัวอย่าง** กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้มาโดยการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร และมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ดังนี้ (Wayne, 1995)

$$n = \frac{NZ^2 \alpha/2 \sigma^2}{e^2(N-1) + Z^2 \alpha/2 \sigma^2}$$

เมื่อ n แทน จำนวนตัวอย่าง

N แทน จำนวนประชากร 12,084 คน

(Naresuan University Division of Academic Affairs, 2018)

e แทน ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 10% of  $\sigma$  เท่ากับ 0.025

Z แทน ค่าปกติมาตรฐานที่  $\alpha = 0.05$

$\sigma$  แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.25 (Yoocharoensuk, 2011)

$$\text{แทนค่า } n = \frac{12,084(1.96)^2 (0.25)^2}{(0.025)^2(12,084-1)+(1.96)^2 (0.25)^2} \approx 366$$

จากการคำนวณจะได้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยจำนวน 366 คน และเพื่อป้องกันความไม่ครบถ้วนและความไม่สมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืน ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มอีก ร้อยละ 10.0 ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างรวมจำนวนทั้งสิ้น 402 คน

2. ขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ทำการสุ่มตัวอย่าง นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ด้วยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified sampling) ตามกลุ่มคณะของมหาวิทยาลัยนเรศวร ออกเป็น 3 กลุ่มคณะ การหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละกลุ่มคณะ โดยการคิดสัดส่วนของจำนวนนิสิตในแต่ละกลุ่มคณะ ต่อจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเมื่อ

$$\text{จำนวนกลุ่มตัวอย่าง} = \frac{(\text{ขนาดตัวอย่างทั้งหมด} \times \text{จำนวนประชากรในแต่ละกลุ่มคณะ})}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมด}}$$

จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ได้ในแต่ละกลุ่มคณะนั้น จะใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience sampling) โดยการเข้าหากกลุ่มตัวอย่างตามอาคาร

เรียนรวม และตามคณะต่างๆ จนได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามที่คำนวณไว้

ตาราง 1 แสดงประชากรและจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มคณะ

กลุ่มคณะ	ประชากร	จำนวนตัวอย่าง
กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ	3,539	118
กลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	3,237	108
กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	5,308	176
รวม	12,084	402

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ในการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ตามกรอบแนวคิดและวัตถุประสงค์ของการวิจัย อ้างอิงตามแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1987) โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านชีวสังคม ประกอบด้วย อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้ำหนัก ส่วนสูง การรับรู้รูปร่างของตนเอง ลักษณะของแบบสอบถาม ในส่วนอายุ น้ำหนัก ส่วนสูงและรายได้เฉลี่ยต่อเดือน เป็นแบบเติมค่าในช่องว่าง

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้และอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรม แบ่งเป็น 5 ด้าน คือ 1) การรับรู้ประโยชน์ของการลดน้ำหนัก 2) การรับรู้อุปสรรคของการลดน้ำหนัก 3) การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก 4) อิทธิพลระหว่างบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก และ 5) อิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก โดยมีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายปิด ทั้ง 5 ด้าน ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้แบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ การให้คะแนน มี 2 กรณีตามชนิดของคำถาม คือ ถ้าข้อความเชิงบวกให้คะแนนเรียงจากมากไปหาน้อย และถ้าข้อความเชิงลบให้คะแนนจะเรียงจากน้อยไปหามาก การแปลความหมายค่าคะแนน แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยแบ่งตามค่าคะแนน

**ส่วนที่ 3** พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ประกอบด้วยข้อคำถาม 27 ข้อ เกี่ยวกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ 1) ด้านการควบคุมอาหาร ประกอบด้วย การเลือกชนิดอาหาร วิธีการบริโภคอาหาร ความถี่ของการบริโภคอาหาร 2) ด้านการออกกำลังกาย ประกอบด้วย คำถามเกี่ยวกับ ประเภทของการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ความถี่ของการออกกำลังกาย 3) ด้านการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารหรือยาลดน้ำหนัก ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ ชนิดของยาหรือผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในการลดน้ำหนัก ระยะเวลา ความถี่ในการใช้ และ 4) ด้านวิธีการอื่นๆ ที่ใช้ลดน้ำหนัก ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับการลดน้ำหนักอื่นๆ ได้แก่ การล้างคอให้อาเจียน

#### 2. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือได้ถูกทดสอบความตรงของเนื้อหา โดยนำแบบสอบถาม ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความตรงเชิงเนื้อหา จากนั้น นำเครื่องมือที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิและปรับแก้แล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกับประชากรที่ทำการศึกษาซึ่งเป็นนักศึกษาหญิงปริญญาตรี ในระดับอุดมศึกษาในจังหวัดพิษณุโลกที่ไม่ใช่มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดอนเมือง และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสวรรค์ รวมจำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของข้อมูล โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์ครอนบาคอัลฟา (Cronbach's' alpha coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคในส่วนการรับรู้และอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรม เท่ากับ 0.71 และในส่วนพฤติกรรมการลดน้ำหนักเท่ากับ 0.78

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือขอความร่วมมือเก็บข้อมูลจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ถึงคณบดีทุกคณะของมหาวิทยาลัยนเรศวร ที่ทำการเก็บข้อมูล เพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูล

2. เมื่อได้รับอนุญาตให้ดำเนินการได้ ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลในมหาวิทยาลัยนเรศวร ด้วยตนเอง และนำแบบสอบถามมาตรวจความสมบูรณ์

### การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มาลงรหัสข้อมูลแล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลด้านประชากร ได้แก่ อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้รูปร่าง โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ในแต่ละข้อ รายด้านและโดยรวม โดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การลดน้ำหนัก ได้แก่ ปัจจัยด้านประชากร การรับรู้ประโยชน์ของการลดน้ำหนัก การรับรู้อุปสรรคของการลดน้ำหนัก การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลด้านสถานการณ์ โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation) และสหสัมพันธ์แบบอีต้า (Eta correlation) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 402 คนมีอายุเฉลี่ย 20.27 ปี โดยมีอายุน้อยที่สุด 18 ปี และมีอายุสูงสุด 23 ปี เมื่อจำแนกตามรายได้ พบว่า มีรายได้น้อยที่สุด 3,500 บาท และรายได้สูงสุด 15,000 บาท สำหรับการรับรู้รูปร่างของตนเอง และค่าดัชนีมวลกายได้แสดงไว้ในตาราง 2

ตาราง 2 การรับรู้รูปร่างตนเองและค่าดัชนีมวลกายของนิสิตหญิง (n = 402)

ข้อมูลด้านชีวสังคม	จำนวน	ร้อยละ
การรับรู้รูปร่างตนเอง (n = 401)		
- พอดี/สมส่วน	204	51.0
- อ้วน	197	49.0
ค่าดัชนีมวลกาย (kg/m <sup>2</sup> )		
< 18.5	107	26.6
18.5 ถึง 22.9	214	53.2
> 22.9	81	20.1
$\bar{X}$ = 20.27 S.D. = 2.88 Min = 14.69 Max = 28.57		

สำหรับผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ และอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักพบว่าการรับรู้และอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของนิสิตหญิง ( $\bar{x} = 3.79$ , S.D. = 0.13) รับรู้ประโยชน์ของการลดน้ำหนัก ( $\bar{x} = 4.23$ , S.D. = 0.21) การรับรู้อุปสรรคของการลดน้ำหนัก ( $\bar{x} = 3.07$ , S.D. = 0.27)

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการลดน้ำหนัก ( $\bar{x} = 3.83$ , S.D. = 0.28) อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อนิสิตหญิง ( $\bar{x} = 3.54$ , S.D. = 0.23) และอิทธิพลด้านสถานการณ์ ( $\bar{x} = 4.23$ , S.D. = 0.49) มีค่าคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน รายละเอียดดังตาราง 3

ตาราง 3 การรับรู้และอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนัก (n = 402)

การรับรู้และอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักด้านต่าง ๆ	$\bar{X}$	S.D.
<b>ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการลดน้ำหนัก</b>	4.23	0.21
- สูงสุด: การลดน้ำหนักได้ทำให้ท่านรู้สึกภาคภูมิใจมากขึ้น	4.47	0.57
- ต่ำสุด: การมีรูปร่างดีจากการลดน้ำหนักทำให้เป็นที่สนใจของผู้คนรอบข้างมากขึ้น	4.08	0.66
<b>ด้านการรับรู้อุปสรรคของการลดน้ำหนัก</b>	3.07	0.27
- สูงสุด: การลดน้ำหนักด้วยการอดอาหารทำให้ร่างกายทรุดโทรม	4.27	0.63
- ต่ำสุด: การลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายต้องใช้เวลานาน จึงจะเห็นผลทำให้ท่านไม่สามารถลดน้ำหนักได้	2.06	0.68
<b>ด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก</b>	3.83	0.28
- สูงสุด: ท่านไม่อยากจะใช้วิธีการลดน้ำหนักโดยการรับประทานยาลดน้ำหนักเพราะมีอันตรายมาก	4.00	0.75
- ต่ำสุด: ท่านสามารถลดน้ำหนักเป็นไปตามเป้าหมายที่ท่านต้องการได้	3.68	0.70
<b>ด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล</b>	3.54	0.23
- สูงสุด: บิดามารดาของท่านเป็นผู้ให้คำแนะนำในการลดน้ำหนักที่ถูกวิธีแก่ท่าน	3.71	0.73
- ต่ำสุด: พี่และน้องของท่านมักตักเตือนเมื่อลดน้ำหนักไม่ถูกวิธี	3.34	0.73
<b>ด้านอิทธิพลด้านสถานการณ์</b>	4.23	0.49
- สูงสุด: เมื่อเห็นโฆษณาจากป้ายโฆษณาต่างๆ เกี่ยวกับการลดน้ำหนักทำให้ท่านอยากลดน้ำหนัก	4.28	0.60
- ต่ำสุด: เมื่อเห็นดารานักร้องนางแบบรูปร่างผอมหุ่นดีทางอินเทอร์เน็ต ทำให้ท่านอยากลดน้ำหนัก	4.16	0.62
<b>การรับรู้และอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักโดยรวม</b>	<b>3.79</b>	<b>0.13</b>

สำหรับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนิสิตหญิง พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 1.83$ , S.D. = 0.19) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 2.79$ , S.D. = 0.35) รองลง

มาคือ ด้านการควบคุมอาหาร ( $\bar{X} = 2.75$ , S.D. = 0.28) และการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารหรือยา ( $\bar{X} = 1.19$ , S.D. = 0.49) ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ วิธีอื่นๆ ( $\bar{X} = 0.61$ , S.D. = 0.45) รายละเอียดดังตาราง 4

ตาราง 4 พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนิสิตหญิง (n = 402)

พฤติกรรมการลดน้ำหนัก	$\bar{X}$	S.D.
<b>การควบคุมอาหาร</b>	2.75	0.28
- สูงสุด: ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีเส้นใยมาก เช่น ผัก ผลไม้ ต่างๆ เพื่อการลดน้ำหนัก	3.23	0.98
- ต่ำสุด: ท่านดื่มน้ำเปล่า 1-2 แก้ว ก่อนรับประทานอาหารเช้า เพื่อให้รับประทานอาหารเช้าได้น้อยลง	2.50	0.96
<b>การออกกำลังกาย</b>	2.79	0.35
- สูงสุด: ท่านออกกำลังกายด้วยการทำตามคลิปวิดีโอสอนในอินเทอร์เน็ต	2.93	0.86
- ต่ำสุด: ท่านออกกำลังกายอย่างหักโหมเพื่อให้น้ำหนักลดลงเร็วขึ้น	2.59	0.95
<b>การใช้ผลิตภัณฑ์อาหารหรือยา</b>	1.19	0.49
- สูงสุด: ท่านใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ช่วยในการระบาย เช่น มะขามแขก ในการลดน้ำหนัก	1.41	0.85
- ต่ำสุด: ท่านใช้ผลิตภัณฑ์อาหารสำหรับลดน้ำหนักหรือยาลดน้ำหนัก	0.99	0.83
<b>วิธีอื่นๆ</b>	0.61	0.45
- สูงสุด: ท่านใช้วิธีการอื่นๆ เช่น การดูดไขมัน การศัลยกรรมทางการแพทย์	0.63	0.65
- ต่ำสุด: ท่านใช้วิธีการล้างคอให้อาเจียนหลังรับประทานอาหารเช้า	0.59	0.63
<b>พฤติกรรมลดน้ำหนักโดยรวม</b>	<b>1.83</b>	<b>0.19</b>

สำหรับผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ภายในระหว่างตัวแปรปัจจัยชีวสังคม การรับรู้ประโยชน์ของการลดน้ำหนัก การรับรู้อุปสรรคของการลดน้ำหนัก การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก อิทธิพลระหว่างกลุ่มและอิทธิพลด้านสถานการณ์ กับพฤติกรรมลดน้ำหนักของนิสิตหญิงนั้น ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน จึงได้ทำการทดสอบเงื่อนไขของการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันคือตัวแปร

ที่ต้องการหาความสัมพันธ์มีการกระจายตัวแบบปกติ จึงได้ทดสอบด้วยการทดสอบชาไฟโร-วิลค์ (Shapiro-Wilk Test) ซึ่งพบว่าข้อมูลมีการกระจายตัวแบบปกติเป็นไปตามเงื่อนไข สำหรับความสัมพันธ์ภายในระหว่างตัวแปรปัจจัยการรับรู้รูปร่างตนเองกับพฤติกรรมลดน้ำหนักของนิสิตหญิงนั้นวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบอันดับ ผลของการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ แสดงดังตาราง 5

ตาราง 5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนิสิตหญิง (n = 402)

ปัจจัย	พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนิสิตหญิง	
	r	p-value
อายุ (ปี)	-0.02 (Pearson)	0.644
รายได้ (บาทต่อเดือน)	-0.03 (Pearson)	0.608
ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อตารางเมตร)	0.09 (Pearson)	0.069
การรับรู้ประโยชน์ของการลดน้ำหนัก (คะแนน)	0.17 (Pearson)	< 0.001*
การรับรู้อุปสรรคของการลดน้ำหนัก (คะแนน)	-0.12 (Pearson)	0.019*
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก (คะแนน)	-0.04 (Pearson)	0.465
อิทธิพลระหว่างกลุ่ม (คะแนน)	-0.07 (Pearson)	0.190
อิทธิพลด้านสถานการณ์ (คะแนน)	0.07 (Pearson)	0.192
การรับรู้รูปร่าง	0.23 (Eta)	0.708

\*p-value < 0.05, Pearson = Pearson correlation coefficient, Eta = Eta correlation coefficient

## สรุปและอภิปรายผล

ผลการศึกษาพบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการลดน้ำหนัก โดยมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ( $r = 0.17, p = < 0.001$ ) การรับรู้อุปสรรคของการลดน้ำหนัก โดยมีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ( $r = 0.12, p = 0.019$ ) สำหรับปัจจัยชีวสังคม (อายุ รายได้ การรับรู้รูปร่าง ค่าดัชนีมวลกาย) การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนัก อิทธิพลระหว่างกลุ่มและอิทธิพลด้านสถานการณ์ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

การอภิปรายผลของการศึกษาตามสมมติฐานดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยด้านชีวสังคม ได้แก่ อายุ รายได้ ค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้รูปร่าง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนิสิตหญิง ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานซึ่งสอดคล้องกับโสภิต เกตุพรและกริณทรรัตน์ บุญช่วยชนาสิทธิ์ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของตัวบุคลากรโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ

สมรส ระดับการศึกษา รายได้ และดัชนีมวลกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของบุคลากรโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา (Gatuporn & Boonchuaythanasit, 2007) แต่ไม่สอดคล้องกับกาญจนา อยู่เจริญสุข ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงระดับอุดมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ทั้งนี้ น่าจะเกิดจากการที่กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่ในช่วงวัยเดียวกัน โดยมีอายุต่างกันเพียง 4-5 ปี และมาจากพื้นฐานครอบครัวคล้ายกัน (Yoocharoensuk, 2011)

2. การรับรู้ประโยชน์ของการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนิสิตหญิง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน สอดคล้องกับเพนเดอร์ Pender (1987) ที่กล่าวว่า การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำของบุคคลนั้น เกิดจากการรับรู้ทางสติปัญญา หรือตามความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น หากบุคคลมีการรับรู้ประโยชน์ในการปฏิบัติพฤติกรรมสูง ก็จะมีการปฏิบัติ พฤติกรรมสุขภาพนั้นสูงด้วย ดังนั้นการรับรู้ประโยชน์ที่ได้รับจากการลดน้ำหนัก จึงเป็นแรงจูงใจให้ปฏิบัติ พฤติกรรมลดน้ำหนัก ซึ่งสอดคล้องกับ

งานวิจัยในการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพหลายงาน เช่น การศึกษาของปรีชาธิ์พี ยีหริ่ม และรุ่งระวี นาวิเจริญ ที่ศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีมุสลิม ในภาคใต้ตอนล่าง (Yeereem & Navicharern, 2016) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ว่าการรับประทานอาหารที่ดีและการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้มีสุขภาพดี จึงนำไปสู่พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทาริกา คำสม (Khasom, 2004) ที่พบว่า ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายของสุภาพสตรี วรอรุณ และคณะ (Voraroon, Phosuwan, Jaiyangyeun, & Bunyasit, 2011) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยในการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายทำให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านออกกำลังกายมากขึ้น

3. การรับรู้อุปสรรคของการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมลดน้ำหนักของนิสิตหญิง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน หมายความว่า นิสิตหญิงที่มีการรับรู้อุปสรรคของการลดน้ำหนักน้อย จะมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักมาก อธิบายได้ว่า เมื่อนิสิตหญิงรับรู้ถึงอุปสรรค จะทำให้มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักน้อยลง สอดคล้องกับเพนเดอร์ (Pender, 1987) ที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลพร้อมที่ปฏิบัติพฤติกรรมต่ำ แต่มีอุปสรรคสูง การปฏิบัติจะเกิดขึ้นได้ยาก ในขณะที่เมื่อบุคคลมีความพร้อมที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสูง แต่มีอุปสรรคต่ำ การปฏิบัติก็เกิดขึ้นได้มากกว่า การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นส่งผลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมทำให้พฤติกรรมนั้นต้องหยุดชะงัก สอดคล้องกับทับทิม ปัตตะพงษ์ ที่ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นตอนกลาง ในกรุงเทพมหานคร พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนัก (Pattapong, 2002) และยังสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายของสุภาพสตรี วรอรุณ และคณะ (Voraroon,

Phosuwan, Jaiyangyeun, & Bunyasit, 2011) ที่พบว่า หากอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเห็นอุปสรรคในการออกกำลังกายลดลงจะทำให้ออกกำลังกายมากขึ้น อย่างไรก็ตามผลการศึกษาของสุภาพสตรี วรอรุณ และคณะ นี้พบความสัมพันธ์ในระดับต่ำ เช่นเดียวกันกับงานวิจัยครั้งนี้

4. รับรู้สมรรถนะแห่งตนในการลดน้ำหนักไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมลดน้ำหนักของนิสิตหญิง ซึ่งไม่เป็นตามสมมติฐาน และไม่เป็นไปตามทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานได้ระดับใด การรับรู้ทักษะและความสามารถของตนเองเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลเข้าร่วมในการปฏิบัติพฤติกรรม เฉพาะที่เห็นว่ามีความคุ้มค่าและมีเป้าหมายสำหรับตนเองมากกว่า และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของปรีชาธิ์พี ยีหริ่ม และรุ่งระวี นาวิเจริญ ที่ศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีมุสลิมในภาคใต้ตอนล่าง ซึ่งพบว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีมุสลิมที่มีภาวะอ้วนในภาคใต้ตอนล่าง (Yeereem & Navicharern, 2016) และ ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของทาริกา คำสม ที่ศึกษาปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัวของผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนักตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนัก (Khasom, 2004)

5. อิทธิพลระหว่างกลุ่มไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมลดน้ำหนักของนิสิตหญิง ซึ่งไม่เป็นตามสมมติฐาน อธิบายได้ว่า นิสิตหญิงอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายพร้อมจะเป็นผู้ใหญ่ตอนต้น มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณมากขึ้นประกอบกับอาจมีสิ่งจูงใจอย่างอื่นที่มีอิทธิพลมากกว่ากลุ่มเพื่อนและครอบครัว ทำให้อิทธิพลครอบครัวและเพื่อนยังไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทาริกา คำสม ที่พบว่า อิทธิพลระหว่างกลุ่ม

ไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัวของผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน กรุงเทพมหานคร (Khasom, 2004)

6. อิทธิพลด้านสถานการณ์ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมลดน้ำหนักของนิสิตหญิง ซึ่งไม่เป็นตามสมมติฐาน อธิบายได้ว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อโฆษณาเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ไม่ได้ทำให้เกิดความสนใจและต้องการลดน้ำหนัก ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ กาญจนา อยู่เจริญสุข ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงระดับอุดมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า อิทธิพลด้านสถานการณ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงระดับอุดมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี (Yoocharoensuk, 2011) แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษาของจินตนา ดันสุวรรณนนท์ ที่ศึกษาปัจจัยในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลซึ่งการเปิดรับข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อใหม่หรือโซเชียลมีเดียมีความสัมพันธ์ทางลบแบบอ่อน ( $r = -0.13$ ) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภควัยทำงาน (Tansuwannond, 2018) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนิสิตหญิงมีการบริโภคสื่อใหม่ค่อนข้างมาก และสื่อใหม่มีคุณลักษณะที่แตกต่างจากสื่อดั้งเดิมตรงที่มีความเข้าถึงง่าย ไม่มีข้อจำกัดด้านเวลา สถานที่ในการเข้าถึงสื่อ ผู้รับสื่อสามารถเข้าถึงผ่านอุปกรณ์โทรศัพท์เคลื่อนที่ประจำตัวได้ตลอดเวลา ทั้งยังสามารถสืบค้นได้เร็ว แต่ขาดกระบวนการกลั่นกรอง (Moorhead et al., 2013)

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

จากการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักในนิสิตหญิง ดังนั้นการสร้างการรับรู้ต่อประโยชน์ของการลดน้ำหนัก เช่น การลดน้ำหนักทำให้อารมณ์ดี ร่างกายแข็งแรง รูปร่างสวยงาม ลดความเครียด เป็นต้น

ซึ่งการรับรู้ผลดีของการกระทำนี้ตามแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1987) นั้นจะส่งเสริมให้นิสิตลดน้ำหนักเมื่อเห็นว่าการลดน้ำหนักนั้นก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ดังนั้นการส่งเสริมให้เห็นประโยชน์ หรือการเน้นผลที่ได้รับที่ดีจากการลดน้ำหนัก จะเพิ่มแรงจูงใจในการลดน้ำหนัก นอกจากนี้ยังพบว่า การรับรู้อุปสรรคของการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนิสิตหญิง ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ด้วยการส่งเสริมให้มีการลดอุปสรรคในการลดน้ำหนักด้วยวิธีการที่ดี เช่น การหากิจกรรมออกกำลังกายที่ใช้เวลาน้อยแต่มีประสิทธิภาพ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แต่ให้พลังงานน้อย เป็นต้น ซึ่งตรงกับแบบจำลองของเพนเดอร์ นั่นคือถ้านิสิตมีความพร้อมที่จะปฏิบัติพฤติกรรมและมีอุปสรรคในการปฏิบัติต่อการปฏิบัติตามพฤติกรรมนั้นจะเกิดขึ้นได้มากกว่า

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในอนาคต

ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก เช่น อิทธิพลระหว่างบุคคล ได้แก่ แฟน เพื่อนต่างเพศ เพื่อให้ทราบถึงข้อมูลเกี่ยวกับการลดน้ำหนักได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งในงานวิจัยนี้ยังไม่ได้ศึกษาลงลึกในเรื่องดังกล่าว

### เอกสารอ้างอิง

- Gatuporn, S., & Boonchuythanasit, K. (2007). Factors influencing body weight control behavior of Phra Nakhon Si Ayutthaya Hospital's personnel. *Journal of Phrapokklao Nursing College*, 19(1), 29-42. (in Thai)
- Jaiboonlue, S. (2016). *The consumption behavior of weight loss food products among students in university of Phayao*. Thesis of Master of Public Health, University of Phayao, Phayao. (in Thai)
- Kaewkungwal, S. (1997). *Development psychology of all age in life: adolescent and elderly*. (7<sup>th</sup> ed.). Bangkok: Thammasat University. (in Thai)

- Khasom, T. (2004). *Selected factors related to health promoting behaviors in body weight control among overweight adults, Bangkok Metropolis*. Thesis of Master of Nursing Science, Chulalongkorn University, Bangkok. (in Thai)
- Maneemas, K., Maitreemit, P., (2019). Factors Associated with consumption of food products with the claim of weight control among female students in vocational certificate level: Case study of Ratchaburi Technical College. *Thai Journal of Pharmacy Practice, 11(4), 775-787*. (in Thai)
- Moorhead, S. A., Hazlett, D. E., Harrison, L., Carroll, J. K., Irwin, A., & Hoving, C. (2013). A new dimension of health care: Systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. *Journal of Medical Internet Research, 15(4), e85*. doi: 10.2196/jmir.1933.
- Mosuwan, L., & Puwanant, M. (2008). *The 2006 study report of situation and infrastructure of the networks related to reducing the risk of overweight and obesity in children and youth*. Bangkok: Sukhumvit Media Marketing. (in Thai)
- Naresuan University Division of Academic Affairs. (2018). *Naresuan University student statistics reports 2018*. Retrieved October 16, 2018, from [https://reg2.nu.ac.th/publish/studentstat\\_DL/2561/สถิติหนังสือประจำปีการศึกษา\\_2561\[09-10-2561\].pdf](https://reg2.nu.ac.th/publish/studentstat_DL/2561/สถิติหนังสือประจำปีการศึกษา_2561[09-10-2561].pdf)
- Pattanathaburt, P., Somrongthong, R., & Thianthai, C. (2013). Prevalence of disordered eating behaviors, body image dissatisfaction, and associated factors among Thai female undergraduate students. *International Journal of Health Promotion and Education, 51(3), 151-160*. doi: 10.1080/14635240.2012.758883
- Pattapong, T. (2002). *The study of perceived benefits, perceived barriers, perceived self-efficacy and health promoting behaviors, of middle adolescents in Bangkok*, Thesis of Master of Nursing Science, Mahidol University, Bangkok. (in Thai)
- Pender, N. J. (1987). *Health Promotion in nursing practice*. (2<sup>nd</sup> ed.). Connecticut: Appleton & Lange.
- Tansuwannond, C. (2018). Communication and psychosocial factors affecting healthy food consumption behavior of working age consumers in Bangkok metropolitan region. *Journal of Community Development Research (Humanities and Social Sciences), 11(4), 106-117*. doi:10.14456/jcdr-hs.2018.25
- Tasena, M. (2013). *Influence of television media on identity formation related to slimness on weight loss by women in Mueang Chiang Mai*. Thesis of Master of Arts (Media Arts and Design), Chiang Mai University, Chiang Mai. (in Thai)
- Tinkajec, S., & Pumwiset, P. (2012). *Obesity behavior of bachelor's degree students in Nonthaburi Province*. Nonthaburi: Ratchaphruek College. (in Thai)

- Tubton, P. (2015). *Factors affecting on decision making toward the use of dietary supplements in weight loss of female vocational students in Sukhothai province*. Thesis of Master of Public Health, Naresuan University, Phitsanulok. (in Thai)
- Voraron, S., Phosuwan, A., Jaiyangyeun, U., & Bunyasit, P., (2011). The predictors of exercise behavior among health volunteers, Sanamchai, Mueng district, Suphanburi province. *Journal of Nursing and Education*, 4(1), 52-61. (in Thai)
- Wayne, W. D. (1995). *Biostatistics: A foundation of analysis in the health sciences*. (6<sup>th</sup> ed.). New York: John Wiley & Sons.
- WHO. (2018, January 16). *Obesity and overweight*. Retrieved September 8, 2018, from <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- Yeereem, P. & Navichareern, R. (2016). Factors related to body weight control behaviors among obese muslim women in lower southern region, Thailand. *Thai Journal of Cardio-Thoracic Nursing*, 27(2), 31-42. (in Thai)
- Yoocharoensuk, K. (2011). *Factors affecting weight loss behaviors of female university students in Ubonratchathani province*. Thesis of Master of Public Health, Ubonratchathani Rajabhat University, Ubonratchathani. (in Thai)