



การศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อรุรยา

ดร.พรพีไล เต็มสินสวัสดิ์

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากงบประมาณรายได้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2561

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



A Study of the Obesity Reduction Behavior of Undergraduate
Students of Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

Chatreudee Subanna Ayutthaya

Dr. Pornpilai Termsinsawadi

This Research is funded by the Faculty of Liberal Arts

Rajamangala University of Technology Phra Nakhon

2018

หัวข้องานวิจัย การศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผู้วิจัย นางสาวฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุรยา
ดร.พรพิไล เต็มสินสวัสดิ์
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ปีงบประมาณ ปีงบประมาณ 2561

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครและเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการลดความอ้วนของ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็น เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาจำนวน 401 คน เป็นชายจำนวน 176 คน และหญิงจำนวน 225 คน ได้แบบสอบถามกลับคืนมา 401 ชุด คิด เป็นร้อยละ 100 ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน และ ค่าที่ (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาโดยเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติมีรูปร่าง สมส่วน ไม่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยของนักศึกษาคือ 22.60 ซึ่งนักศึกษาชายมี ค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยคือ 22.48 มีรูปร่างสมส่วน และนักศึกษาหญิงมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยคือ 21.60 มีรูปร่างสมส่วนเช่นกัน

2. พฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษายู่ในระดับปานกลาง

3. พฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาชายและหญิงในมหาวิทยาลัย

เทคโนโลยีราชมงคลพระนครแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักศึกษาชายจะมีพฤติกรรมการลดความอ้วนมากกว่านักศึกษาหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ใน พฤติกรรมการลดความอ้วนดังต่อไปนี้คือ ซื่อยาชุดลดความอ้วนมาใช้เอง ลดความอ้วนโดยการดื่มชา- กาแฟเพื่อลดไขมันและล้างพิษโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ใช้ผลิตภัณฑ์เส้นใยในการลดความอ้วนโดยมี แพทย์เป็นผู้รับรอง ลดความอ้วนโดยการใช้ยาระบายหลังจากรับประทานอาหารเย็นโดยไม่ได้ปรึกษา แพทย์ ลดความอ้วนโดยการรับประทานเม็ดแมงลักก่อนการรับประทานอาหาร ลดความอ้วนโดยการ รับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อเผาผลาญไขมันที่รับรองโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ลดความอ้วนโดย การรับประทานยาเพื่อดักจับไขมันจากอาหารที่รับประทานเข้าไปโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ลดความ อ้วนโดยการรับประทานสารสกัดจากส้มแขก ในการออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วนแต่ละครั้งออก

กำลังกายอย่างต่อเนื่องนาน 30 นาที ลดความอ้วนโดยการออกกำลังกายมากกว่า 3 วันในหนึ่งสัปดาห์ ลดความอ้วนโดยใช้วิธีการฝังเข็มลดความอ้วน ลดความอ้วนโดยการรับบริการนวดลดความอ้วนด้วยมือ ลดความอ้วนโดยการเข้ารับการผ่าตัดกระเพาะอาหาร ลดความอ้วนโดยการเข้ารับบริการลดความอ้วนจากสถาบันดูแลรูปร่างด้วยเครื่องมืออันทันสมัย ลดความอ้วนโดยการเข้ารับการบำบัดด้วยการใช้ความร้อนจากหินในสถาบันที่ได้รับการรับรองจากแพทย์ ลดความอ้วนโดยการสวมใส่เข็มขัดหรือเสื้อผ้าให้รัดแน่น ลดความอ้วนโดยการซื้อครีมนํ้ามันมาใช้เพื่อลดไขมันโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ และลดความอ้วนโดยการเข้ารับการดูดไขมันจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ดังนั้นการวิจัยในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาชายมีพฤติกรรมการลดความอ้วนมากกว่านักศึกษาหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



Research Title	A Study of the Obesity Reduction Behavior of Undergraduate Students of Rajamangala University of Technology Phra NaKhon
Researchers	Miss Chatreudee Suban Na Ayutthaya Dr. Pornpilai Termsinsawadi Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon
Year	2018

Abstract

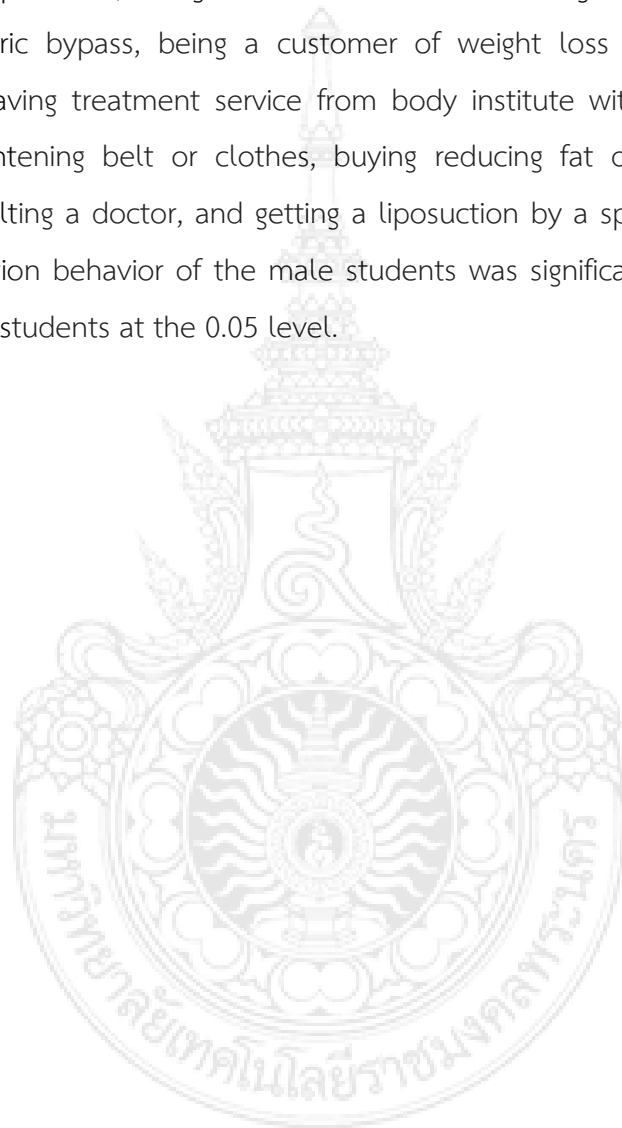
The purposes of this research were to study the obesity reduction behavior of undergraduate students of Rajamangala University of Technology Phra NaKhon, and to compare the obesity reducing behavior of the male students and female students. The questionnaire was used as a research tool to collect the data. The samples in this study were 401 students: 176 male and 225 female students. All 401 questionnaires were returned. The collected data were analyzed by using the mean score, standard deviation and t-test. The statistical significance was at the .05 level. The findings were as follows.

1. The average body mass index of the majority of the students was at a moderate level which was 22.60. They were in normal shape and not overweight. The male students had an average body mass index of 22.48 and the female students had an average body mass index of 21.60. Both males and females were in normal shape.

2. The students' obesity reduction behavior was at a moderate level.

3. There was a significant difference between the male and female students' obesity reduction behavior at .05 level. It was found that the obesity reduction behavior of the male students was significantly higher than that of the female students at the 0.05 level. Those higher obesity reduction behavior included buying a drug to reduce fat, drinking tea or coffee to reduce fat and toxins without consulting a doctor, using fiber products certified by a physician, using laxatives after dinner

without consulting a doctor, eating basil seeds before having a meal, eating fat-burning dietary supplements approved by an expert, taking medicine to catch fat from ingested food without consulting a physician, eating extracts from garcinia, exercising continuously for 30 minutes, exercising more than 3 days in a week, losing weight by acupuncture, being a customer of hand massage service for weight loss, getting a gastric bypass, being a customer of weight loss institute with modern equipment, having treatment service from body institute with modern equipment, wearing a tightening belt or clothes, buying reducing fat oil cream and using it without consulting a doctor, and getting a liposuction by a specialist. Therefore, the obesity reduction behavior of the male students was significantly higher than those of the female students at the 0.05 level.



กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้รับเงินอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2561 ของคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพมณี ฤทธิกุลสิทธิชัย ดร.กฤษฎา เหล็กดี และ ดร.นันทภา ปัญญาวัฒน์ ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแก้เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอมอบบูชาแต่บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความรักและเทิดทูนเป็นอย่างสูง

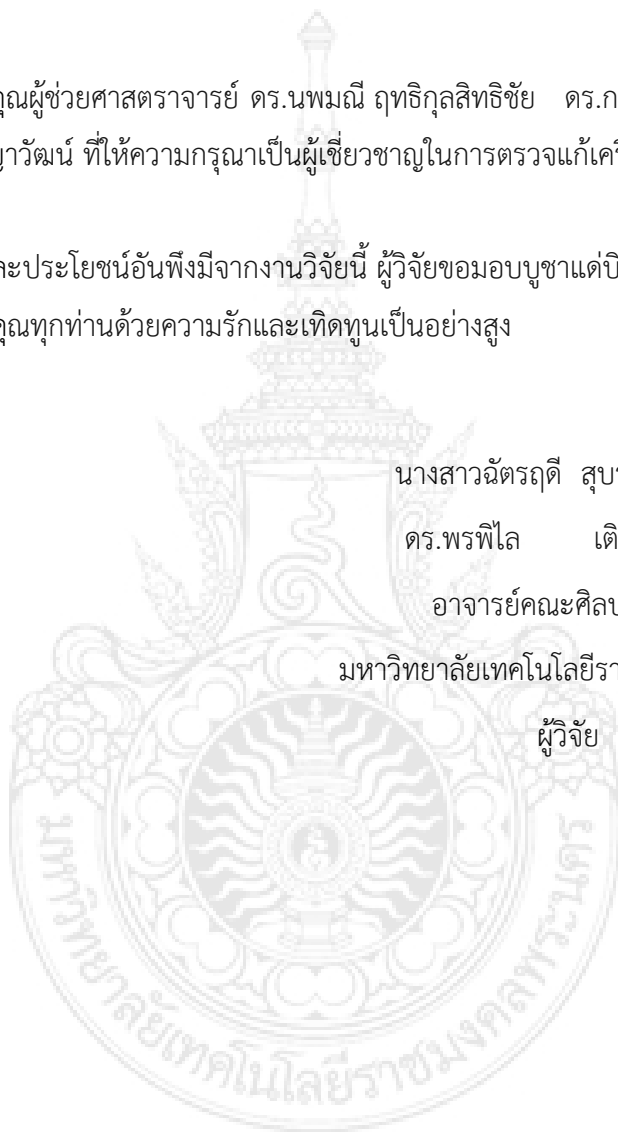
นางสาวฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา

ดร.พรพีไล เต็มสินสวัสดิ์

อาจารย์คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผู้วิจัย



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	I
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	III
กิตติกรรมประกาศ	V
สารบัญ	VI
สารบัญตาราง	IX
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.4 สมมติฐานของการวิจัย	7
1.5 กรอบแนวคิดการวิจัย	7
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	7
1.7 แผนการถ่ายทอดเทคโนโลยีหรือผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
2.1 ความหมายของพฤติกรรมและพฤติกรรมมนุษย์	8
2.2 สาเหตุของโรคอ้วน	10
2.3 งานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมลดความอ้วน	11
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	18
3.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	18
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	20
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	20
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	21

สารบัญ(ต่อ)

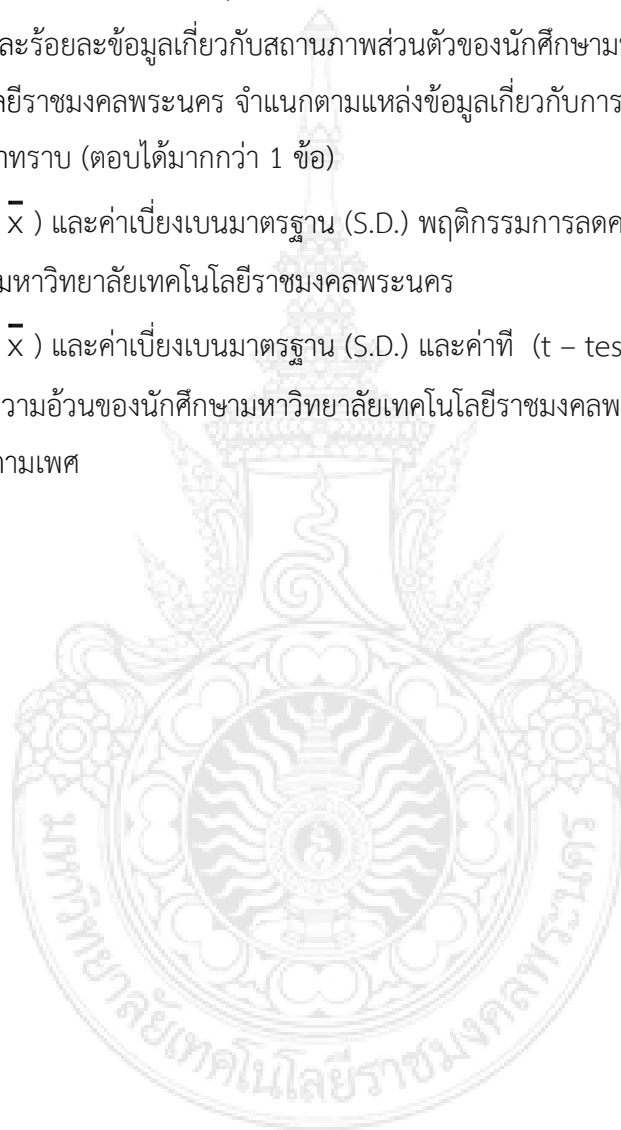
	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	22
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	23
4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	40
4.3 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร แยกตามเพศ(ชายและหญิง)	43
บทที่ 5 สรุปผลอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	48
5.1 สรุปผลการวิจัย	48
5.2 อภิปรายผล	53
5.3 ข้อเสนอแนะ	56
บรรณานุกรม	58
ภาคผนวก	62
แบบสอบถาม	63
ประวัติผู้วิจัย	72

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
3.1	จำนวนนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครจำแนกตามเพศ	19
4.1	จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครจำแนกตามเพศ	23
4.2	จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครจำแนกตามอายุ	24
4.3	จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามการนับถือศาสนา	25
4.4	จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา	26
4.5	จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย แยกตามเพศ	26
4.6	จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	27
4.7	จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามความคิดของนักศึกษาว่าตนเองมีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ใด	27
4.8	จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามจำนวนวันในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์	28
4.9	จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	29
4.10	จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกายประจำ	30

ตารางที่ (ต่อ)	หน้า
4.11 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามวิธีการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	31
4.12 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหาร	32
4.13 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามพฤติกรรมการชอบรับประทานแป้งและน้ำตาล	32
4.14 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามพฤติกรรมการชอบรับประทานกะทิ	33
4.15 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามรูปแบบการรับประทานอาหารเมื่ออยู่ที่บ้าน	33
4.16 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามรูปแบบการบริโภคอาหารมื้อเช้า	34
4.17 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามรูปแบบการบริโภคอาหารมื้อเที่ยง	34
4.18 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามรูปแบบการบริโภคอาหารมื้อเย็น	35
4.19 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามประสบการณ์การลดความอ้วน	35
4.20 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามวิธีการลดความอ้วน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	36
4.21 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามวิธีการออกกำลังกายในการลดความอ้วน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	37

ตารางที่ (ต่อ)	หน้า
4.22 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับโรคอ้วนที่นักศึกษาทราบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	38
4.23 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการลดความอ้วนที่นักศึกษาทราบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	39
4.24 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) พฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	40
4.25 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าที (t - test)พฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามเพศ	43



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์การอนามัยโลกได้ กล่าวว่า โรคอ้วนเป็นโรคระบาดของโลก (World Wide Epidemic) เป็นปัญหาที่เพิ่มความสำคัญอย่างรวดเร็วในเกือบทุกประเทศทั่วโลกทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและที่กำลังพัฒนา และเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน มีอุบัติการณ์เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 70 ในผู้ใหญ่ (WHO, 1996) ประเทศไทยมีอัตราการเพิ่มความชุกโรคอ้วนสูงที่สุดในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงจากร้อยละ 14.3 ใน พ.ศ. 2528 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 29.9 ใน พ.ศ.2538 หรืออัตราเพิ่มขึ้นของความชุกของโรคอ้วนเท่ากับร้อยละ 109.1 ซึ่งเป็นการเพิ่มที่รุนแรง และรวดเร็ว เมื่อเทียบกับประเทศอื่น(ASO, 2000; กรมอนามัย, 2538; สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2539)ในการศึกษาความชุกของโรคอ้วนในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกปี 2547 ใน 14 ประเทศนั้นประเทศไทยอยู่ลำดับที่ 5 (The Obesity in Asia-Pacific, 2004) และจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติปี 2550 พบว่า ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไปซึ่งมีทั้งหมด 55 ล้านคน มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนร้อยละ 18 นอกจากนี้พบว่า ผู้มีน้ำหนักเกินจนถึงอ้วนมีมากที่สุด ในวัยทำงาน อัตราความชุกของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเพศหญิงสูงกว่าเพศชายในทุกกลุ่มอายุ (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2548) นอกจากนี้วัยแรงงานเป็นผู้ดูแลทั้งประชากรวัยเด็ก และวัยสูงอายุ ถ้าวัยแรงงานมีภาวะน้ำหนักเกินก็จะมีปัญหานานัปการ การศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การมีน้ำหนักเกินและโรคอ้วนจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลายระบบ เมื่อโรคเหล่านี้มีอาการกำเริบรุนแรงจะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศเป็นอย่างมาก เนื่องจากยารักษาโรคดังกล่าวมีราคาแพงและต้องใช้ต่อเนื่อง ข้อมูลขององค์การอนามัยโรคชี้ว่าร้อยละ 2-6 ของงบประมาณด้านสุขภาพของประเทศ ใช้ในการรักษาพยาบาลโรคอ้วนและภาวะเสี่ยงที่เกิดจากโรคอ้วน (WHO, 2000; กรมอนามัย, 2547) ส่งผลให้เกิดการสูญเสียค่าใช้จ่ายอย่างมหาศาลในการดูแลรักษาโรคอ้วน และโรคต่างๆ ที่สัมพันธ์กับโรคอ้วน ทั้งที่โรคเหล่านี้สามารถป้องกันได้ พบว่าอัตราการเสียชีวิตของคนที่อ้วนมากมี 2-12 เท่า ขึ้นกับอายุของแต่ละบุคคล (กรมอนามัย, 2546) จากอันตรายของภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนที่ก่อให้เกิดความสูญเสียมากมายดังกล่าวข้างต้น ประเทศไทยจึงควรดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อควบคุมและการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน ลดความชุกและความรุนแรงของโรค มาตรการหนึ่งที่ได้คือการค้นหาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มประชากรเป้าหมาย และนำไปสู่การดำเนินมาตรการควบคุมพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของประเทศในเรื่องการสร้างระบบภูมิคุ้มกันเพื่อลดผลกระทบจากโรคและภัยคุกคาม

สุขภาพ และมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทย สร้างความเข้มแข็งของชุมชน และสังคมให้เป็นรากฐานที่มั่นคงของประเทศ (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10, 2550)

ปัจจุบันได้มีการสำรวจโดยการวัดเส้นรอบเอวของประชาชนไทยอายุ 15 – 60 ปีขึ้นไป พบว่าผู้ชายเส้นรอบเอวเกินมาตรฐาน (90 ซม.) ร้อยละ 23.8 ผู้หญิง (80 ซม.) ร้อยละ 60.5 (กรมอนามัย, 2550) เนื่องมาจากแบบแผนการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงรวมทั้งวิถีชีวิตที่สะดวกสบายมากขึ้น ส่งผลให้การบริโภคอาหารที่เป็นผักและผลไม้ในประชากรทั้งชายและหญิงโดยเฉลี่ยต่ำกว่ามาตรฐานที่กำหนดไว้คือ 400 – 800 กรัมต่อวัน ส่วนการเคลื่อนไหวร่างกายในระดับต่ำและไม่เพียงพอ พบประมาณ 1 ใน 5 ของประชากร นอกจากนี้ ยังพบว่าเด็กไทยใช้เวลาหนึ่งในห้าของเวลาว่างที่นอกเหนือจากการนอน การเรียน และการทำกิจกรรมประจำวันในการดูโทรทัศน์ นอกจากนี้เป็นดัชนีทางอ้อมของการไม่เคลื่อนไหวออกกำลังกายแล้ว การดูโทรทัศน์ยังสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคของขบเคี้ยวที่อุดมด้วยแป้งและไขมันและส่งผลให้เด็กอ้วนมากที่สุด การที่เพิ่มขึ้นของภาวะอ้วนสิ่งที่ตามมาคือโรคอ้วน ทางแพทย์ถือว่าความอ้วนเป็นภาวะทุพพลโภชนาการประเภทภาวะโภชนาการเกิน (อารี วัลยะเสวี , 2534) ความอ้วนทำให้แขนขาขึ้นต้องรับน้ำหนักมากกว่าปกติ การเคลื่อนไหวต่าง ๆ จึงต้องใช้แรงมาก ส่งผลให้อ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย ทำให้ชอบอยู่เฉย ๆ และไม่ออกกำลังกาย ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นการส่งเสริมให้ร่างกายไม่ได้ใช้พลังงาน จึงมีภาวะอ้วนเกิดขึ้น (เทวี รักวานิช, 2536) ผลเสียของภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานก่อให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ ดังนั้นการควบคุมและป้องกันภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานจำเป็นต้องทำอย่างถูกต้อง โดยใช้วิธีการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย นอกจากนี้ การปรับพฤติกรรมก็เป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งวัยรุ่นอาจจะมีพฤติกรรมจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานที่ไม่ถูกต้องหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ จำเป็นจะต้องจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานอย่างถูกต้อง เพื่อให้เด็กวัยรุ่นมีน้ำหนักที่เป็นมาตรฐานเหมาะสมกับระดับส่วนสูงและอายุ นำไปสู่การเจริญเติบโตและการพัฒนาการที่ปกติและสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคต

วัยรุ่นและเยาวชนไทยในปัจจุบันให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ภายนอกและไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง คือ การใช้ยาลดน้ำหนัก การอดอาหาร การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และการดื่มกาแฟลดน้ำหนัก โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ทั้งนี้พฤติกรรม ดังกล่าวเกิดจากปัจจัยภายใน ได้แก่ทัศนคติต่อความอ้วน ค่านิยม การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการลดน้ำหนัก ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ กลุ่มเพื่อน สื่อ และโฆษณา ซึ่งในประเทศไทยการจัดการแก้ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมลดน้ำหนักของวัยรุ่นยังไม่ชัดเจน ดังนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ และผู้ใกล้ชิดจึงต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องพฤติกรรมลดน้ำหนักของวัยรุ่น มีความรู้ความ เข้าใจ ปัจจัย มีข้อมูลและแหล่งข้อมูลว่าการลดน้ำหนักที่

ถูกต้องคือการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย ทั้งนี้การให้ความรู้และข้อมูลดังกล่าวควรมีการส่งเสริม ผ่านทางสื่อต่างๆ เพราะสามารถเข้าถึงกลุ่มวัยรุ่นและ เยาวชนได้มากที่สุด สนับสนุนให้สื่อเข้ามามีบทบาทใน การส่งเสริมการลดน้ำหนักอย่างถูกวิธีเพื่อเป็นข้อมูลให้ กับวัยรุ่นและเยาวชนในเรื่องพฤติกรรมลดน้ำหนัก รวมถึงมีค่านิยมที่ถูกต้องต่อไป (ศิริรักษ์ กิจชนะไพบุลย์, 2555) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เพื่อใช้ในการวางแผนพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาให้เป็นประชากรที่มีสุขภาพดี มีศักยภาพ เป็นกำลังสำคัญของมหาวิทยาลัยฯและประเทศชาติสืบต่อไป นอกจากนี้ สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับนักวิจัยในประเทศเพื่อทำการศึกษาต่อยอดในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมลดความอ้วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
- 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมลดความอ้วนของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ขอบเขตของโครงการวิจัย

1). ขอบเขตด้านระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาพฤติกรรมลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร แยกตามเพศ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณของยามานะ (Yamane อ่างในบุญธรรม กิจปริดาภิสุทธิ. 2540:71) โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 ประชากรนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีทั้งหมด 11,729 คน (ที่มา สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, 2559) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 387 คน ผู้วิจัยขอเพิ่มกลุ่ม ตัวอย่างเป็น 401 คน โดยกำหนดสัดส่วนของนักศึกษาแยกตามคณะต่าง ๆ ๑ คณะและแยกตามเพศ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหัวข้อ ต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีทุกชั้นปีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ประชากรนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีทั้งหมด 11,729 คน(ที่มา สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, 2559) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 387 คน ผู้วิจัยขอเพิ่มกลุ่ม ตัวอย่างเป็น 401 คน โดยกำหนดสัดส่วนของนักศึกษาแยกตามคณะต่าง ๆ 9 คณะและแยกตามเพศ โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตาราง ทาโร ยา มาเน่ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตาม สถาบันและชั้นปี โดยการเทียบสัดส่วนจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 401 คน

หน่วยงาน	ชาย	หญิง	รวมทั้งหมด	กลุ่มตัวอย่าง		รวมทั้งหมด
	รวม	รวม		ชาย	หญิง	
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม	685	247	932	25	8	33
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	462	1,268	1,730	17	43	60
คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	322	498	820	12	17	29
คณะบริหารธุรกิจ	1,162	3,034	4,196	40	102	142
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	186	165	351	7	6	13
คณะวิศวกรรมศาสตร์	1,833	234	2,067	52	8	60
คณะศิลปศาสตร์	226	637	863	9	21	30
คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและ ออกแบบแฟชั่น	161	344	505	6	12	18
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และ การออกแบบ	219	247	466	8	8	16
รวมทั้งหมด	5,256	6,674	11930	176	225	401

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามการศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีวิธีดำเนินการดังนี้

2.1 แบบสอบถามที่สร้างขึ้น ตามแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรม สุขภาพ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ลักษณะคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย แบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 ใช้สอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้แบบสอบถามปลายปิด แบบคำถามมีรายการให้เลือก และแบบเติมคำ ในช่องว่าง

ตอนที่ 2 ใช้สอบถามพฤติกรรมการลดความอ้วน โดยใช้แบบสอบถามแบบมาตรา ส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ลักษณะการให้คะแนนจากแบบสอบถามเป็น 5 ระดับ คือ

ระดับที่ 5 หมายถึง พฤติกรรมนั้นมากที่สุด

ระดับที่ 4 หมายถึง พฤติกรรมนั้นมาก

ระดับที่ 3 หมายถึง พฤติกรรมนั้นปานกลาง

ระดับที่ 2 หมายถึง พฤติกรรมนั้นน้อย

ระดับที่ 1 หมายถึง ไม่มีพฤติกรรมนั้นเลย

โดย

มากที่สุด หมายถึงทุกวัน (ครบ 7 วัน) มาก หมายถึง 5 – 6 วันต่อสัปดาห์

ปานกลาง หมายถึง 3 – 4 วันต่อสัปดาห์

น้อย หมายถึง 1 – 2 วันต่อสัปดาห์

ไม่มีเลย หมายถึง ไม่มีพฤติกรรมนั้นเลย

2.2 นำแบบสอบถามการศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ เพื่อทำการตรวจสอบแก้ไขเนื้อหา ภาษาที่ใช้เหมาะสมถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นที่ไม่ต่ำกว่า 75

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

3.1 ทำหนังสือขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัย เพื่อขอเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ระหว่างการเรียนการสอนในห้องเรียนหรือห้องปฏิบัติการ

3.2 วางแผนการจัดเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้กำหนดไว้โดยแยกตามคณะ และเพศ รายละเอียดในตารางที่ 3.1

3.3 ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลด้วยทีมผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัย โดย

ใช้ข้อมูลตารางเรียนเพื่อแจกแบบสอบถามตามห้องเรียนและห้องปฏิบัติการ

3.4 นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจความสมบูรณ์ถูกต้อง และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล นำแบบสอบถามการศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีเข้ากระบวนการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ผลทางสถิติ โดยผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปี น้ำหนัก ส่วนสูง เป็นต้นโดยใช้สถิติค่าความถี่รูปผลเป็นค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ขั้นตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดความอ้วน โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้เกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผล ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มีพฤติกรรมการลดความอ้วนมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มีพฤติกรรมการลดความอ้วนมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มีพฤติกรรมการลดความอ้วนปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 0.01 – 2.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มีพฤติกรรมการลดความอ้วนน้อย

คะแนนเฉลี่ย 0 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มีพฤติกรรมการลดความอ้วนน้อยที่สุด

โดย

มากที่สุด หมายถึง ทุกวัน (ครบ 7 วัน)

มาก หมายถึง 5 – 6 วัน ต่อสัปดาห์

ปานกลาง หมายถึง 3 – 4 วัน ต่อสัปดาห์

น้อย หมายถึง 1 – 2 วัน ต่อสัปดาห์

ไม่มีเลย หมายถึง ไม่มีพฤติกรรมการลดความอ้วน

ขั้นตอนที่ 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครแยกตามเพศคือ เพศชายและเพศหญิง วิเคราะห์โดยใช้ค่าสถิติโดยการทดสอบค่าที (t-test) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2). ขอบเขตเนื้อหา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1) ลักษณะส่วนบุคคล หมายถึง เพศ อายุ ชั้นปี น้ำหนัก ส่วนสูง เป็นต้น
2) ความอ้วน หมายถึง การมีน้ำหนักตัวมากกว่าที่ควรจะเป็น คือมีเนื้อและไขมันมากกว่าเกณฑ์ปกติโดยใช้ค่าดัชนีมวลกายเป็นเกณฑ์ตัดสิน

3) พฤติกรรมการลดความอ้วน หมายถึง การกระทำ ซึ่งเป็นการแสดงออกถึง

ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการของจิตที่สนองต่อสิ่งเร้า ทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งอาจสังเกตได้ หรือการใช้เครื่องมือวัด

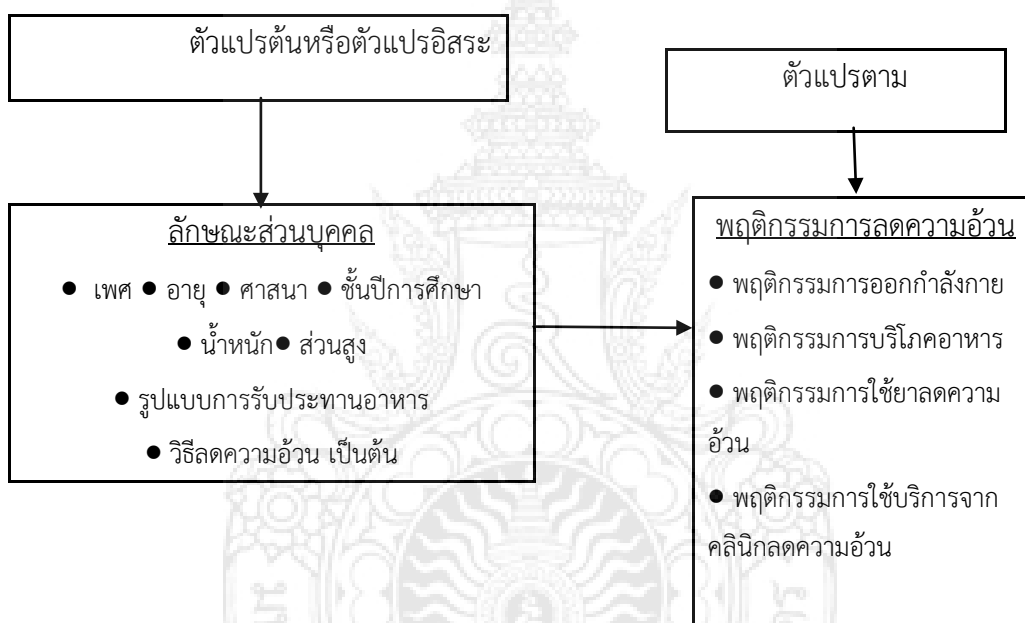
3). ขอบเขตแหล่งข้อมูล จะดำเนินการศึกษาจากแหล่งข้อมูลซึ่งประกอบด้วย

- ข้อมูลเอกสาร ได้แก่ เอกสาร วรรณกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดความอ้วน

สมมุติฐานในการวิจัย

พฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาชายและหญิงระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครแตกต่างกัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาโดยเฉพาะพฤติกรรมการลดความอ้วนอย่างถูกต้องและเหมาะสม เน้นการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย
- 2) เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาการวิจัยด้านรูปแบบการลดความอ้วนและงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

แผนการถ่ายทอดเทคโนโลยีหรือผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย

ผู้วิจัยจะนำข้อค้นพบไปเผยแพร่ทางวิชาการ ตลอดจนการนำเสนอผลงานวิจัยไปยังผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครนำไปวางแผนพัฒนาสุขภาพของนักศึกษาต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของพฤติกรรมและพฤติกรรมมนุษย์

พฤติกรรม (ลักขณา สริวัฒน์, 2549) หมายถึง การกระทำซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึก นึกคิดความต้องการของจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าซึ่งอาจสังเกตเห็นได้โดยตรงหรือทางอ้อม บางลักษณะอาจสังเกตได้โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือหรือต้องใช้เครื่องมือช่วย พฤติกรรมในมนุษย์หมายถึง อาการกระทำหรือกริยาที่แสดงออกมาทางร่างกาย กล้ามเนื้อสมองในทางอารมณ์ ความคิด และความรู้สึก พฤติกรรมเป็นผลจากการตอบสนอง

ลักขณา สริวัฒน์ (2549) ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Difference) คือ ความไม่เหมือนกันของ บุคคลซึ่งจะมีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของตน มีพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลแตกต่างกัน เช่น ร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม เพศ ความถนัด ความสนใจ เจตคติ แรงจูงใจทางสังคม ค่านิยม รสนิยม ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม อายุ การศึกษา การได้รับการเลี้ยงดูหรืออบรม เป็นต้น ในแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันออกไปไม่ว่าจะเป็นทางความคิดหรือจิตใจ เมื่อเรายอมรับความจริงว่าแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันในทุก ๆ ด้าน ก็จะต้องมีการปรับตัวให้ ได้ คนเราจะแตกต่างกันในทางใดบ้างไม่มีใครทราบเพราะแต่ละคนมีความแตกต่างในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่

1) ความแตกต่างทางด้านร่างกาย (Physical) ได้แก่ หน้าตา ท่าทาง ผิวพรรณ รูปร่าง โครงกระดูก ผิวหนัง ผม ฯลฯ ซึ่งเรามองเห็นได้ชัด ดังนั้น ความแตกต่างทางกายนั้นหมายถึงรูปร่างลักษณะทางกายที่เห็นได้จากภายนอกนั่นเอง ความแตกต่างทางกายนี้อาจนำไปสู่ความแตกต่างทางสังคมอื่น ๆ ได้เพราะร่างกายของคนเราต้องทำงานสัมพันธ์กันหมด เช่น ร่างการที่อ้วนหรือผอมมาก ๆ ย่อมไม่กระฉับกระเฉงเหมือนคนที่แข็งแรง และไปไหนมาไหนคนชอบล้อจนทำให้เกิดปมด้อยในการเข้าสังคม นอกจากนี้ความแตกต่างทางด้านร่างกายยังรวมไปถึงความสามารถอันเกิดจากการกระทำหรือการแสดงออกทางร่างกายด้วย

2) ความแตกต่างทางด้านอารมณ์ (Emotion) คือ การแสดงออกทางอารมณ์หรือความรู้สึก ต่าง ๆ เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ อิจฉา ก้าวร้าว เป็นต้น ซึ่งการแสดงออกทางอารมณ์มีมากน้อยไม่เท่ากันและแสดงออกมาไม่เหมือนกัน การควบคุมทางอารมณ์ก็เช่นเดียวกัน ถ้าคนเรามีความแตกต่างกันบางคนมีความสามารถในการควบคุมทางอารมณ์ได้ดี แต่อีกหลาย ๆ คน ควบคุมไม่ได้ ซึ่งได้รับอิทธิพลมาตั้งแต่วัยทารกเป็นต้นมา

3) ความแตกต่างทางด้านสติปัญญา (Intelligence) ความแตกต่างกันในเรื่องของการแก้ปัญหา คนปัญญาดีที่เรียกว่าไอคิวสูง จะคิดในหลายแง่หลายมุม มีความละเอียดอ่อน แก้ปัญหาได้มากกว่า สำหรับคนที่มีปัญญาด้อยหรือที่เรียกว่าไอคิวต่ำจะคิดได้น้อยและมีกรอบ ความคิดที่ไม่กว้างนัก การแก้ปัญหาเกิดขึ้นได้ยาก ด้วยเหตุนี้ นักวิชาการปัจจุบันจึงพยายามหาวิธีการช่วยเหลือให้เด็กตั้งแต่วัยทารกได้เพิ่มพูนสติปัญญามากขึ้น เช่น การให้เล่นของเล่นที่มีการ เคลื่อนไหว ให้มีการต่อภาพให้เล่นของเล่นที่ฝึกให้มีการตัดสินใจ เป็นต้น เนื่องจากการฝึกให้เล่น 6 สิ่งของเหล่านี้เป็นการฝึกประสบการณ์ในการแก้ปัญหา เมื่อไปเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันก็จะมี การแก้ไขได้โดยง่าย

4) ความแตกต่างทางด้านสังคม (Society) คือ ความสามารถที่แสดงออกในหมู่คณะหรือระหว่างบุคคลคนซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าแม้จะมีสติปัญญาใกล้เคียงกัน แต่ความสามารถในการเข้าสังคมอาจมีไม่เหมือนกัน สถาบันแรกที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม คือ ครอบครัว และสถาบันที่สองคือโรงเรียน จึงต้องตระหนักและมีการวางแผนแนวทางการฝึกฝนในตัวเด็กให้มีความสามารถในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น เพราะคนที่เข้าสังคมได้ดีกว่าย่อมเป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงานหรือผู้บังคับบัญชา หรือผู้ใต้บังคับบัญชา จึงนำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้าได้ดีกว่าคนที่เข้าสังคมได้ไม่ดี ลักษณะของรูปร่าง (Body Types) ลักษณะรูปร่างเป็นอีกประการหนึ่งที่บ่งบอกถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ดี เช่น คนที่มีลักษณะอ้วนมักจะร่อนง่าย ไม่คล่องตัว ชอบรับประทานอาหาร ชอบความสนุกสนาน รักความสะดวกสบาย โดยทั่วไปเป็นคนที่มี มนุษย์สัมพันธ์ดี เป็นคนที่มีลักษณะแข็งแรง กระตือรือร้น ตัดสินใจเร็ว ใจหนักแน่น พุดจาตรงไปตรงมา แต่บางครั้งพูดไม่ค่อยจะระวังกลายเป็นคนก้าวร้าว ขวานผ่าซาก ไม่ชอบอยู่ในที่แคบ ส่วนคนที่มีลักษณะผอม เป็นคนไม่ค่อยมีกล้ามเนื้อ มีลักษณะชอบเก็บตัว ทำตัวลึกลับ ระวังตัวอยู่เสมอ กลัวคน ไม่ชอบเข้าสังคม เป็นคนมีระเบียบ มีความรับผิดชอบสูง เป็นคนฉลาด มีความสุขที่ได้อยู่ในที่ของตนเอง ลำดับที่ เกิด (Birth Orders) ในการศึกษาให้เข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์นั้นเรื่องลำดับที่ เกิดก็มีความสำคัญไม่น้อย เพราะว่าเด็กแม่จะเติบโตในครอบครัวเดียวกันมีสิ่งแวดล้อมหลาย ๆ อย่าง เกือบเหมือนกัน เช่น ความจน ความรวย รูปร่าง อายุของพ่อแม่ สภาพบ้านเรือน และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ แต่พวกเขา พี่ น้อง จะอยู่ในตำแหน่งของการเกิดไม่เหมือนกัน เขามีความแตกต่างทางสังคม ครอบครัวตั้งแต่เล็กจนโต พ่อแม่ย่อมปฏิบัติต่อความต้องการของลูกแต่ละคนไม่เหมือนกัน เช่น ลูกคนโตอาจได้อ่านจากพ่อแม่ให้ดูแลน้อง ๆ ในขณะที่คนเล็กไม่ต้องดูแลใครและได้รับความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่อย่างไม่มีวันสิ้นสุด การแสดงออก (Expression) คนเราจะแสดงไม่เหมือนกัน ซึ่งจะแบ่งออกตามบุคลิกภาพได้ 3 ลักษณะ ดังนี้ 1) พวกเก็บตัวไม่ชอบแสดงออก หมายถึง บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บกด ไม่ชอบแสดงออก คนประเภทนี้จะมีลักษณะขริบ แสดงออกช้า คิดช้า ส่วนดีของบุคลิกภาพแบบนี้คือเป็นคนเยือกเย็น เรียบร้อย มีระเบียบ มีความรับผิดชอบสูง 2) พวกชอบสังคม หมายถึง บุคคลที่มีบุคลิกภาพชอบแสดงตน ไม่ว่าจะ เป็นเชิงคำพูด หรือกริยาท่าทางก็ตาม จะมีความคล่องตัวสูง ส่วนดีของบุคคลประเภทนี้คือ เป็นคน

เปิดเผย คบง่าย แต่เป็นคนที่คิดไม่ได้ลึกซึ้ง 3) พวกมีลักษณะเป็นกลาง หมายถึง บุคคลที่มีบุคลิกภาพที่เป็นกลาง คนพวกนี้มีลักษณะบุคลิกภาพทั้งสองอย่างอยู่ในตัว คือจะแสดงออกไม่มากไม่น้อย ไม่ว่าจะ เป็นภาษาที่ใช้คำพูด หรือภาษาที่ใช้ท่าทาง ความต้องการ (Needs) เป็นปัจจัยสำคัญมากเมื่อเทียบกับปัจจัยอื่น ๆ ในความแตกต่างระหว่างบุคคล เพราะเป็นความรู้สึกภายในและได้รับอิทธิพลมาจากหลาย ๆ ปัจจัยด้วยกัน คือความต้องการเป็นผลรวมของปัจจัยต่าง ๆ จากจิตที่สั่งออกมา การสั่งออกมาในรูปของความต้องการนี้ จะมีผลทำให้ร่างกายเกิดพฤติกรรมทั้งที่เป็นที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ของสังคม เช่น ความต้องการทางกาย ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการทางสังคม ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง ความต้องการสัมฤทธิ์ผลในสิ่งที่ตนปรารถนา เป็นต้น

โรคอ้วนลงพุง (ศูนย์โรคหัวใจ, 2556) ไม่ใช่แค่ความอ้วนธรรมดาแต่เป็นภาวะอ้วนที่มีไขมันสะสมบริเวณช่วงเอวหรือช่วงท้องในปริมาณมาก ๆ ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายในหลายระบบทาง การแพทย์เรียกโรคนี้ว่า Metabolic Syndrome ถือว่าเป็นกลุ่มของความผิดปกติ เป็นปัจจัยต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด และเบาหวานประเภทที่ 2 โรคอ้วนจึงเป็นอันตรายต่อสุขภาพเนื่องจากไขมันที่มีปริมาณมากนี้จะสลายตัวเป็นกรดไขมันอิสระเพิ่มมากขึ้น ซึ่งกรดไขมัน อิสระเหล่านี้จะไปยังยังกระบวนการเผาผลาญของกลูโคสที่กล้ามเนื้อ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากขึ้น เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง ส่งผลให้หลอดเลือดแดงตีบ และอุดตันได้ ในคนอ้วนจะมีระดับฮอร์โมน Adiponectin ในกระแสเลือดลดลงซึ่งมีความสัมพันธ์ กับภาวะดื้ออินซูลิน และเป็นตัวทำนายว่าจะเกิดโรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดอีกด้วย นอกจากนี้ในคนอ้วนจะมีการสะสมไขมันในตับมากและเกิดภาวะไขมันในตับมากเช่นกัน ถ้าอนุภาคอิสระมากเกินไปจะทำให้หน้าตาที่ไม่สมบูรณ์ เป็นเหตุให้เกิดภาวะตับอักเสบ โรคอ้วนลงพุง (Metabolic Syndrome) มีสาเหตุจากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ได้แก่ อายุที่เพิ่มมากขึ้น บุคคลในครอบครัวมีการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มมากขึ้น เพศชายที่มีเส้นรอบเอวมมากกว่า 36 นิ้ว เพศหญิงที่มีเส้นรอบเอวมมากกว่า 32 นิ้ว มีระดับ ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดมากกว่า 150 ม.ก./ดล. มีระดับ HDL คอเลสเตอรอล น้อยกว่า 40 ม.ก./ดล. ใน เพศชายและน้อยกว่า 50 ม.ก./ดล. ในเพศหญิง) มีระดับความดันโลหิตมากกว่า 130/85 มม.ปรอท/ม เพื่อรับประทานลดความดันโลหิตอยู่และมีระดับน้ำตาลในโลหิตขณะอดอาหารมากกว่า 100 มก. — ดล. ปัจจัยดังกล่าว ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันและโรคหัวใจได้

สาเหตุของโรคอ้วน

อภิวันท์ มณีมานากร (2556) กล่าวว่า สาเหตุของโรคอ้วนเกิดจากความผิดปกติของยีนส์ที่เรียกว่า Obesity Gene หรือ Ob gene ที่ไปขัดขวางการทำงานของฮอร์โมนที่ควบคุมการย่อยอาหารการสะสมไขมันและการดูดซึมสารอาหาร โดยยีนส์จะไปกระตุ้นเซลล์ไขมันให้ปลดปล่อยฮอร์โมนเลปติน (Leptin) เข้าสู่กระแสเลือดไปมีผลต่อการควบคุมการอยากอาหารเข้าต่อมไฮโปธาลามัส

ลามิส (Hypothalamus) โดยฮอร์โมนเลปตินจะไปลดการอยากอาหารเมื่อรับประทานอาหารเพียงพอ แต่เมื่อมีความผิดปกติของฮีส ทำให้อ้วนเลปตินไม่เพียงพอทำให้ร่างกายมีการรับรู้ว่ามีไขมันในร่างกายยังไม่เพียงพอ ต้องรับประทานอาหารเพิ่มเติมอีก ทำให้อ้วนในที่สุด จึงเป็นคำอธิบายว่าทำไม การลดอาหารจึงได้ผลในการลดน้ำหนักในระยะแรก ๆ เท่านั้น การทานอาหารในระยะเวลานาน ๆ จึงไม่มีผลต่อการลดความอ้วนและการอดอาหารเป็นเวลานาน ๆ จะมีผลทำให้เป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้นอีกด้วย การลดน้ำหนักเพื่อการควบคุม น้ำหนักที่ดีที่สุดคือการออกกำลังกายที่เหมาะสม

กรมอนามัย (2556) ระบุว่าการศึกษาทางระบาดวิทยาได้ใช้ค่าดัชนีมวลกายเป็นเกณฑ์ โดย กำหนดว่า อ้วนมีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับหรือมากกว่า 30 กิโลกรัมต่อตารางเมตร น้ำหนักเกินมีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง 25 - 29.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตรและน้ำหนักน้อยมีค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ดังนั้นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยควบคุมน้ำหนักและรักษาสุขภาพคู่กันไปด้วย หากคิดจะลดน้ำหนักควรมีการจัดการ ดังนี้

1. ขอให้ตั้งใจและมุ่งมั่นที่จะทำจริง
2. ตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้และสามารถที่จะทำได้ เพื่อสุขภาพควรตั้งเป้าหมายที่จะ ลด คือ 5 - 10% ของน้ำหนักเริ่มต้น เช่น น้ำหนักตัวเริ่มต้น 80 กิโลกรัม ลดน้ำหนักได้ 5% คือลดประมาณ 4 กิโลกรัม ถ้าวัด 10% คือลดประมาณ 8 กิโลกรัม ส่งผลให้น้ำตาลในเลือดลดลง ความดันโลหิตลดลง และไขมันในเลือดลดลงด้วย
3. การลดน้ำหนักที่ถูกต้อง คือการลดอย่างช้า ๆ แต่สม่ำเสมอ คือควรลดน้ำหนัก ประมาณ สัปดาห์ละ 0.5 - 1 กิโลกรัม และเมื่อลดได้แล้วก็ต้องควบคุมน้ำหนักตัวเองให้คงที่ได้ตลอดไป
4. การลดน้ำหนักตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไปสัปดาห์ละครึ่งกิโลกรัม ควรลดปริมาณอาหารจากที่กินปกติลงวันละ 200-300 กิโลแคลอรี (ใช้เวลาออกกำลังกายวันละ 45-60 นาที) จะลดน้ำหนักได้ดีกว่าลดปริมาณอาหารอย่างเดียววันละ 500 กิโลแคลอรี
5. แบบแผนการลดน้ำหนักควรยืดหยุ่นและจะต้องช่วยลดความหิวและอ่อนเพลียได้ สำหรับผู้หญิงควรได้รับพลังงานต่ำสุด 1,000 - 1,200 กิโลแคลอรีต่อวัน และสำหรับผู้ชายควรได้รับพลังงานต่ำสุดประมาณ 1,400-1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน เพื่อป้องกันการขาดวิตามินและเกลือแร่
6. การลดน้ำหนักได้ดี จะต้องมีความตั้งใจจริง เรียนรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรมการบริโภค และเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภคที่ละน้อยเพื่อสร้างความเคยชิน
7. วิธีลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนักให้ได้ผลระยะยาวคือควบคุมพลังงานที่ได้รับจากอาหารที่บริโภคในแต่ละวันให้น้อยกว่าพลังงานที่ใช้ออกไป และต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรมการบริโภคและออกกำลังกายสม่ำเสมอตลอดชีวิต

8. การจำกัดอาหาร ในระยะแรกน้ำหนักที่ลดได้มากส่วนใหญ่มักจะเป็นน้ำ ระยะต่อ ๆ มา จึงจะเป็นระยะที่ร่างกายลดไขมัน ดังนั้นต้องมีความตั้งใจควบคุมอาหาร ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารให้ถูกต้องให้ได้จริง ๆ ถ้าหันกลับไปรับประทานอาหารเหมือนเดิม จะทำให้น้ำหนักส่วนที่ลดเพิ่มคืนมาอย่างรวดเร็ว และควรออกกำลังกายเพื่อป้องกันน้ำหนักตัวเพิ่ม

9. สำหรับผู้ที่เพิ่งลดน้ำหนักร่างกายจะยับยั้งการใช้ไขมันเป็นแหล่งพลังงาน ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารที่มีไขมันให้น้อยลงและออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารเพื่อป้องกัน น้ำหนักตัวเพิ่ม

10. น้ำหนักตัวที่ลดลงได้ถ้าควบคุมไม่จริงจัง ปลดปล่อยให้น้ำหนักเพิ่มคืนมา น้ำหนักที่เพิ่มคืนมาจะเป็นเนื้อเยื่อไขมันที่เพิ่มขึ้น และอาจจะอ้วนมากและเร็วกว่าเดิม

11. น้ำหนักตัวที่ลดลงมากระยะต่อมาทำให้น้ำหนักยากขึ้น เพราะระบบการเผาผลาญของร่างกายลดต่ำลง และปัญหาการปฏิบัติตัวอย่างไม่ต่อเนื่อง

12. จดบันทึกการกินและการออกกำลังกายจะช่วยให้อ่านใจถึงพฤติกรรมบริโภคและการออกกำลังกายรวมทั้งปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเพิ่มน้ำหนักตัว มองเห็นวิถีชีวิตที่ต้องแก้ไข ทำให้ระวังตัวในเรื่องการเลือกชนิดอาหารให้มีคุณภาพมากขึ้นและหาโอกาสออกกำลังกายเพิ่ม

13. ควรป้องกันไม่ให้น้ำหนักที่ลดเพิ่มขึ้นได้ภายใน 6 เดือน คุณอาจลดน้ำหนักเพิ่มได้อีก ดังนั้นอย่าชะล่าใจ หยุดควบคุมและกลับไปกินตามใจปาก รวมถึงหยุดออกกำลังกาย

14. อดอาหารมากเกินไป การจำกัดแคลอรีมากเกินไป โดยเฉพาะจากโปรตีน จะทำให้ร่างกายสะสมแคลอรีมากกว่าที่จะเผาผลาญออกไป และยังทำให้ร่างกายสลายกล้ามเนื้อมาเป็นแหล่งพลังงาน เมื่อกล้ามเนื้อลดลง การเผาผลาญก็ลดลง เพราะกล้ามเนื้อเป็นตัวที่เผาผลาญพลังงาน

15. กินเร็วเกินไป โดยปกติร่างกายต้องใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที สัญญาณความอิ่มจะเดินทางไปถึงสมอง (เพื่อบอกให้หยุดกิน) การกินเร็วเกินไป จึงทำให้ร่างกายได้รับอาหารมากเกินความต้องการ

งานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมลดความอ้วน

สุวรรณ เตชอุดม และพัลลภ โพธิฤทธิ์ (2546) ทำเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบสองกลุ่มวัดซ้ำ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมป้องกันกลุ่มอาการอ้วนลงพุง ของอาสาสมัครสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานอยู่ใน จังหวัดกำแพงเพชรแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลด้านสุขภาพตามปกติ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัย ตามแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่

- 1) การให้ความรู้เกี่ยวกับกลุ่มอาการอ้วนลงพุง
- 2) การบันทึกรายการอาหารวิธีการออกกำลังกาย น้ำหนักตัวและรอบเอว
- 3) การส่งเสริมสมรรถนะด้านการออกกำลังกาย
- 4) ครอบครั้วและเพื่อนชี้ชวนลดพุง
- 5) วิทยุชุมชนสื่อสร้างสุขภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการอ้วนลงพุงที่ผ่านความเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิ วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (repeated measure ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า 1. ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการอ้วนลงพุงของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

นพมาศ ศรีขวัญ (2547) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมลดน้ำหนัก การคล้อยตาม กลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมกลุ่มพฤติกรรมและพฤติกรรมลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง เป็น การวิจัยเชิงบรรยายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมลดน้ำหนัก การคล้อย ตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมและพฤติกรรมลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นหญิง จำนวน 90 ราย ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 4 ชุด คือ แบบสอบถามทัศนคติต่อพฤติกรรมลดน้ำหนัก ประกอบด้วยแบบสอบถาม ความเชื่อเกี่ยวกับผลของการลดน้ำหนักกับแบบสอบถามการประเมินผลของการลดน้ำหนักตามความเชื่อ แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงประกอบด้วยแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิงกับแบบสอบถามแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง แบบสอบถามการรับรู้ การควบคุมพฤติกรรม ประกอบด้วยแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิง กับแบบสอบถามแรงจูงใจที่จะคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง แบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ประกอบด้วยแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมกับแบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และแบบสอบถามพฤติกรรมลดน้ำหนัก ผ่านการตรวจสอบตรงตาม เนื้อหาและความเที่ยงโดยวิธีแอลฟา ครอนบาค มีค่าเท่ากับ .73, .88, .94, .86, .73, .81, และ .86 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยการเบี่ยงเบนมาตรฐานหาความสัมพันธ์ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1. พฤติกรรมลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิงถูกต้องระดับปานกลาง ($x = 59.44$) 2. วัยรุ่นหญิงมีทัศนคติทางบวกต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักในระดับต่ำ ($x = 23.30$) การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับพฤติกรรมลดน้ำหนักในวัยรุ่นหญิง ($r =$

.283, $p < .05$) 4. ทศนคติต่อพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนัก การคล้อยกลุ่มอ้างอิงสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนักในวัยรุ่น (= .089, $F = 2.792$, $p < .05$)

ปวีณา ยุกตานนท์ (2549) ศึกษาปัจจัยคิดสรรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการณ์ใช้ยาลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงตอนปลาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการณ์ใช้ยาลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 18 – 21 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 416 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีพฤติกรรมการณ์ใช้ยาลดความอ้วน จำนวน 210 คน และกลุ่มที่ไม่มีพฤติกรรมการณ์ใช้ยาลดความอ้วน จำนวน 206 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบลดความพึงพอใจในรูปลักษณ์ แบบวัดอิทธิพลของสื่อ แบบวัดอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน แบบวัดอิทธิพลของครอบครัว และแบบวัดความเชื่อเกี่ยวกับยาลดความอ้วน ข้อมูลวิเคราะห์โดยสถิติการวิเคราะห์การจำแนกกลุ่ม (Discriminant Analysis) ด้วยวิธีการคัดเลือกตัวแปรเข้าขมการจำแนกกลุ่ม (Stepwise) โดยใช้สถิติทดสอบ Wilks' Lamda เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกตัวแปรเข้าวิเคราะห์ ผลการวิจัยแสดงว่ามี 5 ปัจจัยที่มีค่าอำนาจจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงตอนปลายที่มีและไม่มีพฤติกรรมการณ์ใช้ยาลดความอ้วนปัจจัยเหล่านี้ได้แก่ ความเชื่อในประสิทธิภาพของยาลดความอ้วน ความไม่พึงพอใจในรูปลักษณ์ อิทธิพลของสื่อ ความเชื่อในผลกระทบของยาลดความอ้วนและรายได้เฉลี่ย แต่ละเดือน โดยทั้ง 5 ปัจจัย สามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีความถูกต้องในการพยากรณ์อำนาจจำแนกสูงร้อยละ 97.40

สมชาย พลอยล้อมแสง (2547) ศึกษาทัศนคติและการรับรู้เรื่องรูปร่าง ความเครียด และความต้องการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นไทย เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบ ภาคตัดขวางครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์หาความชุก และปัจจัยที่ส่งผลต่อความต้องการลดน้ำหนักของวัยรุ่นไทย โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการแสดงพฤติกรรมอย่างมีเหตุผล (Theory of Resasoned Action) เป็นพื้นฐาน ทำการวิจัยในกลุ่มวัยรุ่นไทยที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นถึงระดับปริญญาตรีของ ประเทศไทย จำนวน 492 คน เครื่องมือในการศึกษาผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity จากผู้เชี่ยวชาญ และให้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.8803 การวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) หาความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) พบว่า 22 ข้อคำถามเรื่องทัศนคติและการรับรู้เรื่องรูปร่างประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ที่สามารถอธิบายความแปรปรวนในเรื่องที่จะศึกษาได้ร้อยละ 51.81 ผลการสำรวจพบว่าวัยรุ่นให้อัตราการตอบกลับ 42.0 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับการตัดสินใจลดน้ำหนัก ด้วยโคสแควร์ t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance) รวมทั้งการหาสมการทำนายการตัดสินใจลดน้ำหนักของวัยรุ่น ด้วยสมการถดถอยโลจิสติก (Logistic Regression Analysis) พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง มักให้ความคิดเห็นว่ารูปร่างของตนเองอ้วนกว่า

ความจริงและด้วยกว่าค่าดัชนีมวลกายมาตรฐาน (BMI) ที่องค์การอนามัยโลกกำหนด โดยวัยรุ่นและที่คิดว่าตนเองอ้วนมาร้อยละ 64.7 อยู่ในเกณฑ์รูปร่างมาตรฐานตามดัชนีมวลกาย ปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการตัดสินใจของวัยรุ่นคือ การรับรู้รูปร่างผ่านคนรอบข้าง

นฤมล ฝิปากเพราะ (2549) ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือ ภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้เป็นการ วิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 701 คน โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามทัศนคติเรื่องโรคอ้วน แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก และจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามดัชนีมวลกาย ได้กลุ่ม ตัวอย่างที่มีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา Independence ttest, Pearson correlation, multiple regression ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน เหมาะสมปานกลาง 67.8% มีพฤติกรรมลดน้ำหนักไม่เหมาะสม 16.9% และพฤติกรรมการลดน้ำหนักเหมาะสมมาก 15.3 % ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) 4. ทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงสามารถร่วมกันพยากรณ์ พฤติกรรมการลดน้ำหนักในวัยรุ่นได้ $= .089, F = 2.792, p$

ปิ่นแก้ว โชติอำนวย, อัจฉโรมล แสงประเสริฐ และพรวิไล คล้ายจันทร์ (2551) ได้ศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ และการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและยาเพื่อควบคุมน้ำหนักให้ นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรคประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์ที่กำลังศึกษาปีการศึกษา 2554 เป็นการศึกษาในประชากรทั้งหมด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ของนักศึกษาพยาบาลและศึกษาการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและ/หรือเพื่อควบคุมน้ำหนักในนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ที่กำลังศึกษาปีการศึกษา 2550 จำนวน 555 คน ในการศึกษาครั้งนี้ใช้ประชากรทั้งหมด เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 12 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความเชื่อมั่นในรูปร่างสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นผู้ใหญ่ ของเมนเดลสัน ไวท์ และเมนเดลสัน ที่อนุสรณ์ กันธา (2545) นำมาแปลและใช้วัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ และแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและ/หรือยาเพื่อควบคุมน้ำหนักที่อนุสรณ์ กันธา (2545) สร้างขึ้น และผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา แบบวัดความเชื่อมั่น ในรูปร่างสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นผู้ใหญ่หาความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคได้ .89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษา พบว่า

1. นักศึกษาพยาบาลมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ อยู่ในระดับปานกลาง = 3.61, (S.D. = 1.95)
2. นักศึกษาพยาบาลมีการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและ/หรือยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 12.1 โดยในกลุ่มผู้ที่ใช้นี้ มีการใช้เฉพาะผลิตภัณฑ์อาหารและ/หรือยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 85.1 ใช้ ยา ร่วมกับผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 6.0 และใช้เฉพาะยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก ร้อย ละ 8.9 ผลการศึกษาครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า ผู้ปกครองและอาจารย์ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ นักศึกษาพยาบาลมีความพึงพอใจในลักษณะที่ดีขึ้น เพื่อลดอัตราการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและยาเพื่อควบคุม น้ำหนักซึ่งจะส่งผลเสียต่อสุขภาพในอนาคต

กุศลสิน อินทรชาญ และคณะ (2551) ศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วน ปัจจัย ที่มีอิทธิพลของพฤติกรรมการลดความอ้วนและทัศนคติที่เกี่ยวกับการลดความอ้วนของ ศึกษาของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏจันทรเกษมจำนวน 120 คน ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่ เดือนมิถุนายน ถึงเดือน กันยายน 2551 รวมระยะเวลา 4 เดือนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการลดความอ้วน ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อพฤติกรรมการลดความอ้วนวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย(Mean) ฐานนิยม (Mode) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสถิติอ้างอิง (Independent Sample T-test) ทดสอบ ณ ระดับนัยสำคัญ 0.05

ศรีประภา จึงประเสริฐสุข (2553)กล่าวว่า บริษัทเนสเลย์ประเทศไทย ได้สำรวจพฤติกรรมการลดน้ำหนักของคนไทยจากกลุ่มสำรวจ จำนวน 500 คน อายุ 18 – 55 ปี ทั้งชายและหญิงทั่ว ประเทศไทยพบว่าคนไทยมีความกังวลเรื่องสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องน้ำหนักเกินโดย 60% ของ กลุ่มสำรวจมีความพยายามที่จะควบคุมหรือลดน้ำหนัก โดยเฉพาะในกลุ่มสตรีอายุ 26 – 35 ปี นอกจากนี้ยังพบสถิติที่น่าสนใจเกี่ยวกับความกังวลในเรื่องสุขภาพของคนไทยที่เป็นลำดับ 1 คือ โรค อ้วนและภาวะน้ำหนักเกิน โดยมีอัตราสูงถึง 63% ลำดับที่ 2 คือเบาหวาน 5% ตามมาด้วยความกังวล เกี่ยวกับรูปร่างที่ไม่กระชับ (4%)และพบว่าคนไทย 74% เลือกที่จะซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมใกล้เคียง กับธรรมชาติมากที่สุดหรือผลิตภัณฑ์ที่ระบุว่าจะไม่มีคลอเรสเตอรอล ไขมัน แคลอรี น้ำตาล คาร์โบไฮเดรต หรือมีไขมันต่ำ และพบว่าสตรีไทยมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง เช่น การ ลดอาหาร รับประทานยาลดความอ้วน เป็นต้น

สิทธิกร ลินลารรณ (2553) ได้ศึกษาอุบัติการณ์ความเสี่ยงของภาวะอ้วนลงพุงของบุคลากร โรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ศึกษาโดยการสำรวจแบบตัดขวาง (Cross Sectional Study) ในบุคลากรของโรงพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี ประจำปี 2553 ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรจำนวน 1,024 ราย เป็นชาย 171 ราย เป็นหญิง 853 ราย คิดเป็นสัดส่วน 498:1 อายุ

เฉลี่ย 39.1 ± 9.57 ปี บุคลากร 556 ราย (54.3%) ไม่ได้ออกกำลังกาย ประวัติครอบครัวที่พบมากที่สุดคือเบาหวาน (41.7%) อุบัติการณ์ของภาวะอ้วนลงพุง 169 ราย (16.5%) ภาวะอ้วนลงพุงมีแนวโน้มของอุบัติการณ์เพิ่มขึ้นในทุกกลุ่มอายุ การลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย รวมถึงการสร้างทัศนคติที่ถูกต้องจะสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดและภาวะแทรกซ้อนในอนาคตได้

สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ (สสส., มปป.) ได้ศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงในมหาวิทยาลัยเป็นการสังเคราะห์งานพฤติกรรมเสี่ยงในมหาวิทยาลัยจาก University Students and Obesity จำนวน 24,872 รายการ พบว่าเป็น University Students and Risk Behaviors จำนวน 1,409 รายการ เป็น University Students and Obesity 249 รายการ ผลการวิเคราะห์งานวิจัย 20 เรื่อง เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า ประเด็นของการวิจัยประกอบด้วย การศึกษาเกี่ยวกับภาวะอ้วน การดื่มสุรา เพศสัมพันธ์ บุหรี่ สารเสพติดในประเด็นที่เกี่ยวกับการรับรู้โรคที่ไม่เหมาะสมของนักศึกษามหาวิทยาลัยจากการประเมินโดย CVA risk factor variables (Blood Pressure, Glucose Serum Lipoproteins) Waist-to Hip ratio (WHE) Waist circumference, Waist to Height ratio (WHLR) พบว่านักศึกษบางส่วนหนึ่งอยู่ในภาวะโภชนาการเกิน หรือภาวะอ้วน สาเหตุหลักที่นำไปสู่ความอ้วนคือ การออกกำลังกายน้อย การรับประทานอาหารไขมันสูง การบริโภคผักและผลไม้ น้อย ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความอ้วน คือ เพศ โดยพบว่าเพศชายมีจำนวนมากกว่าเพศหญิง พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมออกกำลังกายการ ไม่ควบคุมน้ำหนักตั้งแต่วัยเด็ก และพฤติกรรมการบริโภคของครอบครัวซึ่งการควบคุมพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ จะต้องมี การดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพตั้งแต่วัยเด็ก และให้ความรู้อย่างต่อเนื่องจนถึงระดับมหาวิทยาลัย

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหัวข้อ ต่อไปนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีทุกชั้นปีของ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ประชากรนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีทั้งหมด 11,729 คน (ที่มา สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, 2559) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 387 คน ผู้วิจัยขอเพิ่มกลุ่ม ตัวอย่างเป็น 401 คน โดยกำหนดสัดส่วนของนักศึกษาแยกตามคณะต่าง ๆ 9 คณะและแยกตามเพศ โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตาราง ทาโร ยา มาเน่ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตาม สถาบันและชั้นปี โดยการเทียบสัดส่วนจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 401 คน

(ที่มา สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, 2559)

ตารางที่ 3.1 จำนวนนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

หน่วยงาน	ชาย	หญิง	รวม ทั้งหมด	กลุ่มตัวอย่าง		รวม ทั้งหมด
	รวม	รวม		ชาย	หญิง	
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม	685	247	932	25	8	33
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	462	1,268	1,730	17	43	60
คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	322	498	820	12	17	29
คณะบริหารธุรกิจ	1,162	3,034	4,196	40	102	142
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	186	165	351	7	6	13
คณะวิศวกรรมศาสตร์	1,833	234	2,067	52	8	60
คณะศิลปศาสตร์	226	637	863	9	21	30
คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและ ออกแบบแฟชั่น	161	344	505	6	12	18
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และ การออกแบบ	219	247	466	8	8	16
รวมทั้งหมด	5,256	6,674	11,930	176	225	401



3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามสำรวจพฤติกรรมการลดความอ้วนของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีวิธีดำเนินการดังนี้

3.2.1 แบบสอบถามที่สร้างขึ้น ตามแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ลักษณะคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย แบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 ใช้สอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้แบบสอบถามปลายปิด แบบคำถามมีรายการให้เลือก และแบบเติมคำในช่องว่าง

ตอนที่ 2 ใช้สอบถามพฤติกรรมการลดความอ้วน โดยใช้แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ลักษณะการให้คะแนนจากแบบสอบถามเป็น 5 ระดับ คือ

ระดับที่ 5 หมายถึง พฤติกรรมนั้นมากที่สุด

ระดับที่ 4 หมายถึง พฤติกรรมนั้นมาก

ระดับที่ 3 หมายถึง พฤติกรรมนั้นปานกลาง

ระดับที่ 2 หมายถึง พฤติกรรมนั้นน้อย

ระดับที่ 1 หมายถึง ไม่มีพฤติกรรมนั้นเลย

โดย

มากที่สุด หมายถึงทุกวัน (ครบ 7 วัน) มาก หมายถึง 5 – 6 วันต่อสัปดาห์

ปานกลาง หมายถึง 3 – 4 วันต่อสัปดาห์

น้อย หมายถึง 1 – 2 วันต่อสัปดาห์

ไม่มีเลย หมายถึง ไม่มีพฤติกรรมนั้นเลย

3.2.2 นำแบบสอบถามพฤติกรรมการลดความอ้วนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อทำการตรวจสอบแก้ไขเนื้อหา ภาษาที่ใช้เหมาะสมถูกต้องตรงตาม วัตถุประสงค์ของการวิจัย

3.2.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นที่ไม่ต่ำกว่า 75

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

3.3.1 ทำหนังสือขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัย เพื่อขอเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ระหว่างการเรียนการสอนในห้องเรียนหรือห้องปฏิบัติการ

3.3.2 วางแผนการจัดเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้กำหนดไว้โดยแยกตามคณะและเพศ รายละเอียดในตารางที่ 3.1

3.3.3 ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลด้วยทีมผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัย

โดยใช้ข้อมูลตารางเรียนเพื่อแจกแบบสอบถามตามห้องเรียนและห้องปฏิบัติการ

3.3.4 นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่อไป

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล นำแบบสอบถามพฤติกรรมลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีเข้ากระบวนการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ผลทางสถิติ โดยผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปี น้ำหนัก ส่วนสูง ข้อมูลการรับประทานอาหารเช้า ข้อมูลการออกกำลังกายเป็นต้น โดยใช้สถิติค่าความถี่เป็นค่าร้อยละ

ขั้นตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมลดความอ้วน โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้เกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผล ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มีพฤติกรรมลดความอ้วนมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มีพฤติกรรมลดความอ้วนมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มีพฤติกรรมลดความอ้วนปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 0.01 – 2.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มีพฤติกรรมลดความอ้วนน้อย

คะแนนเฉลี่ย 0 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มีพฤติกรรมลดความอ้วนน้อยที่สุด

โดย

มากที่สุด หมายถึง ทุกวัน (ครบ 7 วัน)

มาก หมายถึง 5 – 6 วัน ต่อสัปดาห์

ปานกลาง หมายถึง 3 – 4 วัน ต่อสัปดาห์

น้อย หมายถึง 1 – 2 วัน ต่อสัปดาห์

ไม่มีเลย หมายถึง ไม่มีพฤติกรรมลดความอ้วน

ขั้นตอนที่ 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครแยกตามเพศคือ เพศชายและเพศหญิง วิเคราะห์โดยใช้ค่าสถิติโดยการทดสอบค่าที (t-test) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีทุกชั้นปีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ประชากรนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีทั้งหมด 11,729 คน (ที่มา สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, 2559) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 387 คน ผู้วิจัยขอเพิ่มกลุ่ม ตัวอย่าง เป็น 401 คน โดยกำหนดสัดส่วนของนักศึกษาแยกตามคณะต่าง ๆ 9 คณะและแยกตามเพศ โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตาราง ทาโร ยา มาเน่ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตาม สถาบันและชั้นปี โดยการเทียบสัดส่วนจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 401 คน

(ที่มา สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, 2559)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีเข้า กระบวนการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ผลทางสถิติ โดยผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปี น้ำหนัก ส่วนสูง ข้อมูลการรับประทานอาหาร ข้อมูลการออกกำลังกาย เป็นต้น โดยใช้สถิติค่าความถี่เป็นค่าร้อยละ

ขั้นตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดความอ้วน ซึ่งประกอบด้วย วัตถุประสงค์ ของการลดความอ้วน พฤติกรรมในการลดความอ้วน ปัญหาและอุปสรรคในการลดความอ้วน โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้เกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผล ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มีพฤติกรรมลดความอ้วนมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มีพฤติกรรมลดความอ้วนมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มีพฤติกรรมลดความอ้วนปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 0.01 – 2.49 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มีพฤติกรรมลดความอ้วนน้อย

คะแนนเฉลี่ย 0 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มีพฤติกรรมลดความอ้วนน้อยที่สุด

โดย

มากที่สุด หมายถึง ทุกวัน (ครบ 7 วัน)

มาก หมายถึง 5 – 6 วัน ต่อสัปดาห์

ปานกลาง หมายถึง 3 – 4 วัน ต่อสัปดาห์

น้อย หมายถึง 1 – 2 วัน ต่อสัปดาห์

ไม่มีเลย หมายถึง ไม่มีพฤติกรรมการลดความอ้วน

ขั้นตอนที่ 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครแยกตามเพศคือ เพศชายและเพศหญิง วิเคราะห์โดยใช้ค่าสถิติโดยการทดสอบค่าที (t-test) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.1 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	176	43.90
หญิง	225	56.10
รวม	401	100

จากตารางที่ 4.1 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครจำแนกตามเพศ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากที่สุด จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 56.10 และเป็นเพศชาย จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 43.90

ตารางที่ 4.2 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครจำแนกตามอายุ

ช่วงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
17 ปี	3	0.70
18 ปี	33	8.20
19 ปี	137	34.20
20 ปี	141	35.20
21 ปี	59	14.70
22 ปี	25	6.20
23 ปี	2	0.50
24 ปี	1	0.20
รวม	401	100.0

จากตารางที่ 4.2 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามอายุ พบว่า นักศึกษามีอายุ 20 ปี มากที่สุด จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 35.20 รองลงมาคืออายุ 19 ปี จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.20 และ ช่วงอายุ 21 ปี จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 14.70 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามการนับถือศาสนา

ศาสนา	จำนวน	ร้อยละ
พุทธ	381	95.01
อิสลาม	15	3.74
คริสต์	2	0.50
อื่นๆ	3	0.75
รวม	401	100.0

จากตารางที่ 4.3 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามการนับถือศาสนา พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 381 คน คิดเป็นร้อยละ 95.01 รองลงมานับถือศาสนาอิสลาม จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 3.74 ตามลำดับ



ตารางที่ 4.4 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

ชั้นปีที่	จำนวน	ร้อยละ
1	146	36.41
2	154	38.40
3	86	21.45
4	15	3.74
รวม	401	100.0

จากตารางที่ 4.4 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 38.40 รองลงมาศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 36.41 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย แยกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย	แปลผล
ชาย	176	22.48	สมส่วนปกติ
หญิง	225	21.60	สมส่วนปกติ
รวม	401	22.05	สมส่วนปกติ

จากตารางที่ 4.5 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามค่าดัชนีมวลกายแยกตามเพศ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 22.05 แปลผลคือนักศึกษาส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วนปกติ แยกตามเพศพบว่า นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 22.48 แปลผลคือนักศึกษาชายส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วนปกติ และนักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 21.60 แปลผลคือนักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วนปกติ

**ตารางที่ 4.6 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน**

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	นักศึกษา	
	จำนวน	ร้อยละ
1. ไม่เกิน 3,000 บาท/เดือน	182	45.39
2. 3,001 – 6,000 บาท/เดือน	134	33.42
3. 6,001 – 10,000 บาท/เดือน	76	18.95
4. 10,001 บาท/เดือน ขึ้นไป	9	2.24
รวม	401	100

จากตารางที่ 4.6 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนไม่เกิน 3,000 บาท จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 45.39 รองลงมา มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 3,001– 6,000 บาท จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.42 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 6,001– 10,000 บาท จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 18.95 ตามลำดับ

**ตารางที่ 4.7 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามความคิดของนักศึกษาว่า
ตนเองมีน้ำหนักร่างกายอยู่ในเกณฑ์ใด**

นักศึกษาคิดว่าตนเองมีน้ำหนักตัว อยู่ในเกณฑ์ใด	นักศึกษา	
	จำนวน	ร้อยละ
1. พอม	52	12.97
2. ปกติ	210	52.37
3. อ้วน	139	34.66
รวม	401	100

จากตารางที่ 4.7 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามความคิดว่าตนเองมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ใด พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่คิดว่าตนเองมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 52.37 รองลงมานักศึกษาคิดว่าตนเองมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์อ้วน จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.66 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.8 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามจำนวนวันในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์

จำนวนวันในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์	จำนวน	ร้อยละ
ทุกวัน	25	6.23
5 - 6 วันต่อสัปดาห์	24	5.99
3 - 4 วันต่อสัปดาห์	89	22.20
1 - 2 วันต่อสัปดาห์	189	47.13
ไม่ได้ออกกำลังกาย	74	18.45
รวม	401	100.00

จากตารางที่ 4.8 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามจำนวนวันในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 47.13 รองลงมาคือออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 22.20 ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาที่ไม่ได้ออกกำลังกาย จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 18.45

ตารางที่ 4.9 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ช่วงเช้า	40	9.98
ช่วงเที่ยง	11	2.74
ช่วงเย็น	287	71.57
ช่วงค่ำ	63	15.71
รวม	401	100.00

จากตารางที่ 4.9 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายในช่วงเย็น จำนวน 287 คน คิดเป็นร้อยละ 71.57 รองลงมาคือออกกำลังกายในช่วงค่ำ จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 15.71 ตามลำดับ



ตารางที่ 4.10 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกายประจำ

สถานที่ออกกำลังกายประจำ	จำนวน	ร้อยละ
สถานที่สาธารณะ เช่น ศูนย์เยาวชน สวนสาธารณะ มหาวิทยาลัย	187	46.63
สถานที่เอกชน เช่น สโมสรคลับ ฟิตเนสคลับ	59	14.72
สถานที่ส่วนตัว เช่น ที่บ้าน	155	38.65
รวม	401	100.00

จากตารางที่ 4.10 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกายประจำพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายในสถานที่สาธารณะ เช่น ศูนย์เยาวชน สวนสาธารณะ มหาวิทยาลัย จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 46.63 รองลงมาคือออกกำลังกายในสถานที่ส่วนตัว เช่น ที่บ้าน จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 38.65 ตามลำดับ



ตารางที่ 4.11 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามวิธีการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

วิธีการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
อันดับที่ 1 เทเบิลเทนนิส	381	9.88
อันดับที่ 2 โยคะ	374	9.69
อันดับที่ 3 บาสเกตบอล	370	9.59
อันดับที่ 4 วอลเลย์บอล	364	9.44
อันดับที่ 5 ว่ายน้ำ	362	9.38
อันดับที่ 6 ฟุตบอล	360	9.33
อันดับที่ 7 แอโรบิก	357	9.25
อันดับที่ 8 ปั่นจักรยาน	342	8.87
อันดับที่ 9 แบดมินตัน	306	7.93
อันดับที่ 10 วิ่งเพื่อสุขภาพ	232	6.01
อันดับที่ 11 เดินเพื่อสุขภาพ	207	5.37
อันดับที่ 12 เทนนิส	203	5.26
รวม	3,858	100

จากตารางที่ 4.11 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษา จำแนกตามวิธีการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) พบว่า นักศึกษามีวิธีการออกกำลังกายที่ปฏิบัติ 5 อันดับแรกได้แก่ อันดับ 1 เทเบิลเทนนิส จำนวน 381 คน คิดเป็นร้อยละ 9.88 อันดับที่ 2 โยคะ จำนวน 374 คน คิดเป็นร้อยละ 9.69 อันดับที่ 3 บาสเกตบอลจำนวน 370 คน คิดเป็นร้อยละ 9.59 อันดับที่ 4 วอลเลย์บอล จำนวน 364 คน คิดเป็นร้อยละ 9.44 และอันดับที่ 5 ว่ายน้ำ จำนวน 362 คน คิดเป็นร้อยละ 9.38 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.12 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหาร

น้ำมันที่ใช้ประกอบอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
น้ำมันจากสัตว์	70	17.46
น้ำมันปาล์ม	246	61.34
น้ำมันข้าวโพด	6	1.50
น้ำมันมะพร้าว	1	0.25
น้ำมันถั่วเหลือง	78	19.45
รวม	401	100

จากตารางที่ 4.12 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหาร พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้น้ำมันปาล์มประกอบอาหาร จำนวน 246 คน คิดเป็นร้อยละ 61.34 รองลงมาใช้น้ำมันถั่วเหลืองประกอบอาหาร จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 19.45 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.13 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามพฤติกรรมชอบรับประทานแป้งและน้ำตาล

พฤติกรรมชอบรับประทานแป้งและน้ำตาล	จำนวน	ร้อยละ
ใช่	339	84.54
ไม่ใช่	62	15.46
รวม	401	100.00

จากตารางที่ 4.13 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามพฤติกรรมชอบรับประทานแป้งและน้ำตาล พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมชอบรับประทานแป้งและน้ำตาล จำนวน 339 คน คิดเป็นร้อยละ 84.54 รองลงมาไม่มีพฤติกรรมชอบรับประทานแป้งและน้ำตาล จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 15.46 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.14 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามพฤติกรรมการขอรับประทานกะทิ

พฤติกรรมการขอรับประทานกะทิ	จำนวน	ร้อยละ
ใช่	253	63.09
ไม่ใช่	148	36.91
รวม	401	100.00

จากตารางที่ 4.14 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามพฤติกรรมการขอรับประทานกะทิ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการขอรับประทานกะทิ จำนวน 253 คน คิดเป็นร้อยละ 63.09 รองลงมาไม่มีพฤติกรรมการขอรับประทานกะทิ จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 36.91 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.15 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามรูปแบบการรับประทานอาหารเมื่ออยู่ที่บ้าน

รูปแบบการรับประทานอาหารเมื่ออยู่ที่บ้าน	จำนวน	ร้อยละ
อันดับที่ 1 ครอบครัวประกอบอาหารเอง	253	63.09
อันดับที่ 2 ซื้ออาหารจานด่วน เช่น KFC พิซซ่า แมคโดนัลด์ เป็นต้น	60	14.96
อันดับที่ 3 บริโภคอาหารถุง	57	14.22
อันดับที่ 4 บริโภคจุกจิก เกิน 3 มื้ออาหาร เช่น ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง เป็นต้น	27	6.73
อันดับที่ 5 อดอาหาร	4	1.00
รวม	401	100

จากตารางที่ 4.15 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษา จำแนกตามรูปแบบการรับประทานอาหารเมื่ออยู่ที่บ้าน พบว่า นักศึกษามีรูปแบบการรับประทานอาหารเมื่ออยู่ที่บ้าน 3 อันดับแรกได้แก่ อันดับที่ 1 ครอบครัวประกอบอาหารเองจำนวน 253 คน คิดเป็นร้อยละ 63.09 อันดับที่ 2 ซื้ออาหารจานด่วน เช่น KFC พิซซ่า แมคโดนัลด์ เป็นต้นจำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 14.96 และอันดับที่ 3 บริโภคอาหารถุงจำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 14.22 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.16 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามรูปแบบการบริโภคอาหารมือเช้า

รูปแบบการบริโภคอาหารมือเช้า	จำนวน	ร้อยละ
อันดับที่ 1 รับประทานอาหารที่มหาวิทยาลัย	190	47.38
อันดับที่ 2 รับประทานอาหารที่บ้าน	147	36.66
อันดับที่ 3 อดอาหาร	28	6.98
อันดับที่ 4 บริโภคจุกจิก เช่น ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง เป็นต้น	21	5.24
อันดับที่ 5 บริโภคอาหารถุง	15	3.74
รวม	401	100

จากตารางที่ 4.16 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษา จำแนกตามรูปแบบการบริโภคอาหารมือเช้า พบว่า นักศึกษามีรูปแบบการบริโภคอาหารมือเช้า 3 อันดับแรกได้แก่ อันดับที่ 1 รับประทานอาหารที่มหาวิทยาลัย จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 47.38 อันดับที่ 2 รับประทานอาหารที่บ้าน จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 36.66 และอันดับที่ 3 อดอาหาร จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 6.98 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.17 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามรูปแบบการบริโภคอาหารมือเที่ยง

รูปแบบการบริโภคอาหารมือเที่ยง	จำนวน	ร้อยละ
อันดับที่ 1 รับประทานอาหารที่มหาวิทยาลัย	293	73.07
อันดับที่ 2 รับประทานอาหารภายนอกมหาวิทยาลัย	74	18.45
อันดับที่ 3 บริโภคจุกจิก เช่น ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง เป็นต้น	14	3.50
อันดับที่ 4 อดอาหาร	10	2.49
อันดับที่ 5 บริโภคอาหารถุง	10	2.49
รวม	401	100

จากตารางที่ 4.17 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษา จำแนกตามรูปแบบการบริโภคอาหารมือเที่ยง พบว่า นักศึกษามีรูปแบบการบริโภคอาหารมือเที่ยง 3 อันดับแรกได้แก่ อันดับที่ 1 รับประทานอาหารที่มหาวิทยาลัย จำนวน 293 คน คิดเป็นร้อยละ 73.07 อันดับที่ 2 รับประทานอาหารที่บ้าน จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 18.45 และอันดับที่ 3 บริโภคจุกจิก เช่น ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง เป็นต้น จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.18 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามรูปแบบการบริโภคอาหารมือเย็น

รูปแบบการบริโภคอาหารมือเย็น	จำนวน	ร้อยละ
อันดับที่ 1 บริโภคอาหารที่สมาชิกในครอบครัวประกอบเอง	247	61.60
อันดับที่ 2 บริโภคอาหารถุง	67	16.71
อันดับที่ 3 ซื้ออาหารจานด่วน เช่น KFC พิซซ่า แมคโดนัลด์ เป็นต้น	59	14.71
อันดับที่ 4 บริโภคจุจก เช่น ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง เป็นต้น	17	4.24
อันดับที่ 5 อดอาหาร	11	2.74
รวม	401	100

จากตารางที่ 4.18 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษา จำแนกตามรูปแบบการบริโภคอาหารมือเย็น พบว่า นักศึกษามีรูปแบบการบริโภคอาหารมือเย็น 3 อันดับแรกได้แก่ อันดับที่ 1 บริโภคอาหารที่สมาชิกในครอบครัวประกอบเอง จำนวน 247 คน คิดเป็นร้อยละ 61.60 อันดับที่ 2 บริโภคอาหารถุง จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 16.71 อันดับที่ 3 ซื้ออาหารจานด่วน เช่น KFC พิซซ่า แมคโดนัลด์ เป็นต้น จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 14.71 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.19 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามประสบการณ์การลดความอ้วน

นักศึกษาเคยลดความอ้วนหรือไม่	จำนวน	ร้อยละ
1. เคย	250	62.34
2. ไม่เคย	151	37.66
รวม	401	100

จากตารางที่ 4.19 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษา จำแนกตามประสบการณ์การลดความอ้วนว่านักศึกษาเคยลดความอ้วนหรือไม่ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เคยลดความอ้วน จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 62.34 และไม่เคยลดความอ้วน จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 37.66 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.20 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามวิธีการลดความอ้วน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

วิธีการลดความอ้วน	จำนวน	ร้อยละ
อันดับที่ 1 วิธีการออกกำลังกาย	205	35.22
อันดับที่ 2 วิธีการควบคุมปริมาณอาหาร	167	28.69
อันดับที่ 3 วิธีการอดอาหาร	92	15.81
อันดับที่ 4 วิธีการล้างคอให้อาเจียน	30	5.15
อันดับที่ 5 วิธีการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพร	21	3.61
อันดับที่ 6 วิธีการใช้ผลิตภัณฑ์ยาลดความอ้วน	20	3.44
อันดับที่ 7 วิธีการใช้ครีม-น้ำมันเพื่อลดความอ้วน	11	1.89
อันดับที่ 8 วิธีการนวดลดไขมัน	10	1.72
อันดับที่ 8 วิธีการอบสมุนไพร-ชานชา	10	1.72
อันดับที่ 9 วิธีการผ่าตัด-ดูดไขมัน	7	1.20
อันดับที่ 10 วิธีการฝังเข็ม	4	0.69
อันดับที่ 11 วิธีการใช้ความร้อนจากหินเพื่อลดความอ้วน	3	0.52
อันดับที่ 12 วิธีการสวมใส่เข็มขัดหรือเสื้อผ้า เพื่อกระชับและกระตุ้นกล้ามเนื้อ	2	0.34
รวม	582	100

จากตารางที่ 4.20 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษา จำแนกตามวิธีการลดความอ้วน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) พบว่า นักศึกษามีวิธีการลดความอ้วนที่ปฏิบัติ 5 อันดับแรกได้แก่ อันดับ 1 วิธีการออกกำลังกายจำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 35.22 อันดับ 2 วิธีการควบคุมปริมาณอาหาร จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 28.69 อันดับ 3 วิธีการอดอาหาร จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 15.81 อันดับ 4 วิธีการล้างคอให้อาเจียน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 5.15 และอันดับที่ 5 วิธีการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพร จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 3.61 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.21 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามวิธีการออกกำลังกายในการลดความอ้วน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

วิธีการออกกำลังกายในการลดความอ้วน	จำนวน	ร้อยละ
อันดับที่ 1 วิ่งเพื่อสุขภาพ	137	21.78
อันดับที่ 2 เดินเพื่อสุขภาพ	134	21.30
อันดับที่ 3 แบดมินตัน	72	11.45
อันดับที่ 4 ปั่นจักรยาน	50	7.95
อันดับที่ 5 แอโรบิก	39	6.20
อันดับที่ 6 วายน้ำ	33	5.25
อันดับที่ 6 โยคะ	33	5.25
อันดับที่ 7 ฟุตบอล	29	4.61
อันดับที่ 8 ฟุตซอล	26	4.13
อันดับที่ 9 บาสเกตบอล	25	3.97
อันดับที่ 10 วอลเลย์บอล	22	3.50
อันดับที่ 11 เทเบิลเทนนิส	17	2.70
อันดับที่ 12 เทนนิส	12	1.91
รวม	629	100

จากตารางที่ 4.21 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษา จำแนกตามวิธีการออกกำลังกายในการลดความอ้วน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) พบว่า นักศึกษามีวิธีการออกกำลังกายในการลดความอ้วนที่ปฏิบัติ 5 อันดับแรกได้แก่ อันดับ 1 วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 21.78 อันดับ 2 เดินเพื่อสุขภาพ จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 21.30 อันดับ 3 แบดมินตัน จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 11.45 อันดับ 4 ปั่นจักรยาน จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 7.95 และอันดับที่ 5 แอโรบิก จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 6.20 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.22 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับโรคอ้วนที่นักศึกษาทราบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับโรคอ้วน	จำนวน	ร้อยละ
อันดับที่ 1 วิทยุ	361	20.85
อันดับที่ 2 ประกาศของห้องพยาบาล	329	19.01
อันดับที่ 3 เพื่อน	276	15.95
อันดับที่ 4 สมาชิกในครอบครัว หรือญาติ	269	15.54
อันดับที่ 5 โทรทัศน์	196	11.32
อันดับที่ 6 อินเทอร์เน็ต	165	9.53
อันดับที่ 7 สื่อสิ่งพิมพ์	135	7.80
รวม	1731	100

จากตารางที่ 4.22 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษา จำแนกตามแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับโรคอ้วนที่นักศึกษาทราบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) พบว่า นักศึกษาทราบแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับโรคอ้วน 5 อันดับแรกได้แก่ อันดับ 1 วิทยุ จำนวน 361 คน คิดเป็นร้อยละ 20.85 อันดับ 2 ประกาศของห้องพยาบาล จำนวน 329 คน คิดเป็นร้อยละ 19.01 อันดับ 3 เพื่อน จำนวน 276 คน คิดเป็นร้อยละ 15.95 อันดับ 4 สมาชิกในครอบครัว หรือญาติ จำนวน 269 คน คิดเป็นร้อยละ 15.54 และอันดับที่ 5 โทรทัศน์ จำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 11.32 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.23 จำนวน และร้อยละข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการลดความอ้วนที่นักศึกษาทราบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการลดความอ้วน	จำนวน	ร้อยละ
อันดับที่ 1 วิทยุ	383	19.26
อันดับที่ 2 ประกาศของห้องพยาบาล	366	18.40
อันดับที่ 3 เอกสารสิ่งพิมพ์	309	15.54
อันดับที่ 4 สมาชิกในครอบครัว หรือญาติ	278	13.98
อันดับที่ 5 เพื่อน	267	13.42
อันดับที่ 6 โทรทัศน์	260	13.07
อันดับที่ 7 อินเทอร์เน็ต	126	6.33
รวม	1,989	100

จากตารางที่ 4.23 แสดงข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษา จำแนกตามแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการลดความอ้วนที่นักศึกษาทราบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) พบว่า นักศึกษาทราบแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการลดความอ้วน 5 อันดับแรกได้แก่ อันดับ 1 วิทยุ จำนวน 383 คน คิดเป็นร้อยละ 19.26 อันดับ 2 ประกาศของห้องพยาบาล จำนวน 366 คน คิดเป็นร้อยละ 18.40 อันดับ 3 เอกสารสิ่งพิมพ์ จำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 15.54 อันดับ 4 สมาชิกในครอบครัว หรือญาติ จำนวน 278 คน คิดเป็นร้อยละ 13.98 และอันดับที่ 5 เพื่อน จำนวน 267 คน คิดเป็นร้อยละ 13.42 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดความอ้วน

ระดับคะแนน 4.50 - 5.00 คะแนน หมายความว่า มีพฤติกรรมที่กระทำมากที่สุด
 ระดับคะแนน 3.50 - 4.49 คะแนน หมายความว่า มีพฤติกรรมที่กระทำมาก
 ระดับคะแนน 2.50 - 3.49 คะแนน หมายความว่า มีพฤติกรรมที่กระทำปานกลาง
 ระดับคะแนน 1.50 - 2.49 คะแนน หมายความว่า มีพฤติกรรมที่กระทำน้อย
 ระดับคะแนน 1.00 - 1.49 คะแนน หมายความว่า มีพฤติกรรมที่กระทำน้อยที่สุด

นำแบบสอบถามตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดความอ้วน มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และค่าที่ (t – test) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงดังตารางที่ 4.24 – 4.28

ตารางที่ 4.24 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) พฤติกรรมการลดความอ้วนของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ลำดับที่	พฤติกรรมการลดความอ้วน	ระดับพฤติกรรมที่กระทำ		
		\bar{x}	S.D.	แปลผล
1	ท่านรับประทานอาหารที่มีเส้นใย เพื่อการลดความอ้วน	3.08	1.10	ปานกลาง
2	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำหรือน้ำตาลต่ำ เมื่อต้องการลดความอ้วน	3.09	1.14	ปานกลาง
3	ท่านลดความอ้วนด้วยการรับประทานอาหารเช้าที่มีปริมาณน้อยลง	3.20	1.26	ปานกลาง
4	ท่านดื่มเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือแทนน้ำหวานเพื่อลดความอ้วน	3.46	1.25	ปานกลาง
5	ท่านรับประทานอาหารตามสูตรที่โภชนากรเป็นผู้ให้คำแนะนำ	2.89	1.13	ปานกลาง
6	ท่านรับประทานอาหารที่ผลิตจากแป้งน้อยลง โดยการเพิ่มการบริโภคอาหารประเภทโปรตีน เนื้อสัตว์ ไข่ เพื่อลดความอ้วน	3.18	1.15	ปานกลาง
7	ท่านรับประทานอาหารครบทุกมื้อ แต่ลดปริมาณลง เพื่อลดความอ้วน	3.07	1.19	ปานกลาง
8	เมื่อท่านลดความอ้วนท่านจะรับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบโดยส่วนใหญ่	3.27	1.20	ปานกลาง
9	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน	2.90	1.27	ปานกลาง
10	ท่านซื้อยาชุดลดความอ้วนมาใช้เอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์	1.77	1.20	น้อย

ลำดับที่	พฤติกรรมลดความอ้วน	ระดับพฤติกรรมที่กระทำ		
		\bar{x}	S.D.	แปลผล
12	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานสมุนไพรเพื่อช่วยให้ระบาย	1.99	1.20	น้อย
13	ท่านใช้ผลิตภัณฑ์เส้นใยในการลดความอ้วนโดยมีแพทย์เป็นผู้รับรอง	1.81	1.25	น้อย
14	ท่านลดความอ้วนโดยการใช้จ่ายระบายหลังจากรับประทานอาหารเย็นโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์	1.72	1.15	น้อย
15	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานเม็ดแมงลักก่อนการรับประทานอาหาร	1.94	1.21	น้อย
16	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานยาขับปัสสาวะเพื่อช่วยขับน้ำในร่างกายและลดน้ำหนัก	1.79	2.43	น้อย
17	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อเผาผลาญไขมันที่รับรองโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ	1.64	1.15	น้อย
18	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานยาเพื่อตัดจذبไขมันจากอาหารที่รับประทานเข้าไปโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์	1.62	1.12	น้อย
19	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานสารสกัดจากส้มแขก	1.71	1.25	น้อย
20	ท่านลดความอ้วนโดยการล้างคอให้อาเจียนหลังจากรับประทานอาหารเสร็จ	1.60	1.19	น้อย
21	ในการออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วนแต่ละครั้งท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนาน 30 นาที	2.91	1.35	ปานกลาง
22	ในการลดความอ้วนท่านใช้วิธีการลดปริมาณอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย	2.82	1.30	ปานกลาง
23	ท่านลดความอ้วนโดยการออกกำลังกายมากกว่า 3 วันในหนึ่งสัปดาห์	2.81	1.63	ปานกลาง

ลำดับที่	พฤติกรรมลดความอ้วน	ระดับพฤติกรรมที่กระทำ		
		\bar{x}	S.D.	แปลผล
25	ทำนอบสมุนไพร-เซารี่น้ำเพื่อการลดความอ้วน	1.66	1.13	น้อย
26	ทำนลดความอ้วนโดยการใช้วิธีการฝังเข็มลดความอ้วน	1.56	1.15	น้อย
27	ทำนลดความอ้วนโดยการรับบริการนวดลดความอ้วนด้วยมือ	1.56	1.13	น้อย
28	ทำนลดความอ้วนโดยการเข้ารับบริการผ่าตัดกระเพาะอาหารเพื่อลดความอ้วน	1.50	1.04	น้อย
29	ทำนลดความอ้วนโดยการทำนรับบริการลดความอ้วนจากสถาบันดูแลรูปร่างด้วยเครื่องมืออินทันทันสมัย	1.45	1.01	น้อยที่สุด
30	ทำนลดความอ้วนโดยการทำนรับบริการบำบัดด้วยการใช้ความร้อนจากหินในสถาบันที่ได้รับการรับรองจากแพทย์	1.48	1.01	น้อยที่สุด
31	ทำนลดความอ้วนโดยการทำนสวมใส่เข็มขัดหรือเสื้อผ้าให้รัดแน่น	1.48	0.99	น้อยที่สุด
32	ทำนลดความอ้วนโดยการทำนซื้อครีมน้ำมันมาใช้เพื่อลดไขมันโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์	1.44	0.98	น้อยที่สุด
33	ทำนลดความอ้วนโดยการทำนรับบริการดูดไขมันจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ	1.43	0.97	น้อยที่สุด
	รวม	2.20	1.24	น้อย

จากตารางที่ 4.24 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีพฤติกรรมลดความอ้วนในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.20$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับปานกลาง คือดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือแทนน้ำหวานเพื่อลดความอ้วน ($\bar{x} = 3.46$) รองลงมาคือเมื่อลดความอ้วนจะรับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบโดยส่วนใหญ่ ($\bar{x} = 3.27$) และลดความอ้วนด้วยการรับประทานอาหารเย็นให้มีปริมาณน้อยลง ($\bar{x} = 3.20$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.25 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าที (t - test) พฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำแนกตามเพศ

ลำดับที่	พฤติกรรมการลดความอ้วน	ระดับพฤติกรรมของนักศึกษา				t - test	Sig
		เพศชาย		เพศหญิง			
		\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
1	ทำนรับประทานอาหารที่มีเส้นใย เพื่อการลดความอ้วน	3.14	1.09	3.05	1.11	0.89	0.38
2	ทำนเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำหรือน้ำตาลต่ำ เมื่อต้องการลดความอ้วน	3.15	1.13	3.04	1.15	0.94	0.35
3	ทำนลดความอ้วนด้วยการรับประทานอาหารเย็นให้มีปริมาณน้อยลง	3.15	1.30	3.24	1.22	-0.69	0.49
4	ทำนดื่มเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน เพื่อลดความอ้วน	3.61	1.19	3.48	2.35	0.66	0.51
5	ทำนรับประทานอาหารตามสูตรที่โภชนากรเป็นผู้ให้คำแนะนำ	3.07	1.10	2.74	1.14	2.97	0.003*
6	ทำนรับประทานอาหารที่ผลิตจากแป้งน้อยลง โดยการเพิ่มการบริโภคอาหารประเภทโปรตีน เนื้อสัตว์ ไข่ เพื่อลดความอ้วน	3.31	1.21	3.08	1.08	1.97	0.05*

ลำดับที่	พฤติกรรมลดความอ้วน	ระดับพฤติกรรมของนักศึกษา				t - test	Sig
		เพศชาย		เพศหญิง			
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
7	ท่านรับประทานอาหารเช้าครบทุกมื้อ แต่ลดปริมาณลง เพื่อลดความอ้วน	3.24	2.64	3.07	1.14	0.91	0.37
8	เมื่อท่านลดความอ้วนท่านจะรับประทานอาหารเช้าที่มีผักเป็นส่วนประกอบโดยส่วนใหญ่	3.21	1.15	3.32	1.23	-0.91	0.36
9	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน	2.96	1.32	2.86	1.23	0.80	0.42
10	ท่านซื้อยาชุดลดความอ้วนมาใช้เอง โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์	1.98	1.32	1.60	1.07	3.25	0.001*
11	ท่านลดความอ้วนโดยการดื่มชา-กาแฟเพื่อลดไขมันและล้างพิษ	2.13	2.68	1.60	1.04	2.73	0.007*
12	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานสมุนไพรเพื่อช่วยให้ระบาย	2.05	1.30	1.94	1.11	0.89	0.37
13	ท่านใช้ผลิตภัณฑ์เส้นใยในการลดความอ้วนโดยมีแพทย์เป็นผู้รับรอง	2.12	1.44	1.56	1.02	4.51	0.00*
14	ท่านลดความอ้วนโดยการใช้ยาระบายหลังจากรับประทานอาหารเช้าโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์	1.90	1.31	1.57	0.98	2.88	0.004*
15	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานเม็ดแมงลักก่อนการรับประทานอาหารเช้า	2.08	1.37	1.82	1.07	2.12	0.04*
16	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานยาขับปัสสาวะเพื่อช่วยขับน้ำในร่างกายและลดน้ำหนัก	1.99	1.36	1.63	3.00	1.49	0.14
17	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อเผาผลาญไขมันที่รับรองโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ	1.97	1.37	1.38	0.85	5.32	0.00*

ลำดับที่	พฤติกรรมลดความอ้วน	ระดับพฤติกรรมของนักศึกษา				t - test	Sig
		เพศชาย		เพศหญิง			
		\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
18	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานยาเพื่อดักจับไขมันจากอาหารที่รับประทานเข้าไปโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์	1.84	1.28	1.44	0.95	3.51	0.001*
19	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานสารสกัดจากส้มแขก	1.95	1.42	1.52	1.06	3.50	0.001*
20	ท่านลดความอ้วนโดยการล้วงคอให้อาเจียนหลังจากรับประทานอาหารเสร็จ	2.95	1.38	2.72	1.22	1.76	0.08
21	ในการออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วนแต่ละครั้ง ท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนาน 30 นาที	3.01	1.42	2.66	1.77	2.10	0.04*
22	ในการลดความอ้วนท่านใช้วิธีการลดปริมาณอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย	2.99	1.38	2.73	1.28	1.92	0.06
23	ท่านลดความอ้วนโดยการออกกำลังกายมากกว่า 3 วัน ในหนึ่งสัปดาห์	1.96	1.34	1.42	0.88	4.79	0.00*
24	เมื่อท่านการออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน หากรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจากการออกกำลังกายท่านจะหยุดพัก	2.98	1.36	2.95	0.88	1.92	0.06
25	ท่านอบสมุนไพร-เซาว์น่าเพื่อการลดความอ้วน	1.86	1.36	1.33	0.85	1.49	0.14
26	ท่านลดความอ้วนโดยการใช้วิธีการฝังเข็มลดความอ้วน	1.88	1.36	1.32	0.88	4.98	0.00*
27	ท่านลดความอ้วนโดยการรับบริการนวดลดความอ้วนด้วยมือ	1.86	1.36	1.33	0.85	4.82	0.00*
28	ท่านลดความอ้วนโดยการเข้ารับการผ่าตัดกระเพาะอาหารเพื่อลดความอ้วน	1.79	1.27	1.27	0.76	5.13	0.00*

ลำดับที่	พฤติกรรมลดความอ้วน	ระดับพฤติกรรมของนักศึกษา				t - test	Sig
		เพศชาย		เพศหญิง			
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
29	ท่านลดความอ้วนโดยการเข้ารับบริการลดความอ้วนจากสถาบันดูแลรูปร่างด้วยเครื่องมืออินทินสมัย	1.75	1.22	1.26	0.76	4.71	0.00*
30	ท่านลดความอ้วนโดยการเข้ารับการรักษาบำบัดด้วยการใช้ความร้อนจากหินในสถาบันที่ได้รับการรับรองจากแพทย์	1.68	1.17	1.32	0.78	4.91	0.00*
31	ท่านลดความอ้วนโดยการสวมใส่เข็มขัดหรือเสื้อผ้าให้รัดแน่น	1.68	1.17	1.32	0.78	3.71	0.00*
32	ท่านลดความอ้วนโดยการซื้อครีมน้ำมันมาใช้เพื่อลดไขมันโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์	1.65	1.17	1.26	0.74	4.27	0.00*
33	ท่านลดความอ้วนโดยการเข้ารับการดูดไขมันจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ	1.65	1.17	1.26	0.74	4.08	0.00*
	รวม	2.37	0.86	2.03	0.60	4.65	0.00*

จากตารางที่ 4.25 พบว่า พฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาจำแนกตามเพศคือเพศชายและเพศหญิงพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบรายข้อพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ซื้อยาชุดลดความอ้วนมาใช้เอง ลดความอ้วนโดยการดื่มชา-กาแฟเพื่อลดไขมันและล้างพิษโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ใช้ผลิตภัณฑ์เส้นใยในการลดความอ้วนโดยมีแพทย์เป็นผู้รับรอง ลดความอ้วนโดยการใช้จ่ายรายหลังจากรับประทานอาหารเย็นโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ลดความอ้วนโดยการรับประทานเม็ดแมงลักก่อนการรับประทานอาหาร ลดความอ้วนโดยการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อเผาผลาญไขมันที่รับรองโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ลดความอ้วนโดยการรับประทานยาเพื่อตัดจับไขมันจากอาหารที่รับประทานเข้าไปโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ลดความอ้วนโดยการรับประทานสารสกัดจากส้มแขก ในการออกกำลังกายเพื่อลด

ความอ้วนแต่ละครั้งท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนาน 30 นาที ลดความอ้วนโดยการออกกำลังกายมากกว่า 3 วัน ในหนึ่งสัปดาห์ ลดความอ้วนโดยใช้วิธีการฝังเข็มลดความอ้วน ลดความอ้วนโดยการรับบริการนวดลดความอ้วนด้วยมือ ลดความอ้วนโดยการเข้ารับการผ่าตัดกระเพาะอาหาร ลดความอ้วนโดยการเข้ารับบริการลดความอ้วนจากสถาบันดูแลรูปร่างด้วยเครื่องมืออันทันสมัย ลดความอ้วนโดยการเข้ารับการบำบัดด้วยการใช้ความร้อนจากหินในสถาบันที่ได้รับการรับรองจากแพทย์ ลดความอ้วนโดยการสวมใส่เข็มขัดหรือเสื้อผ้าให้รัดแน่น ลดความอ้วนโดยการซื้อครีมน้ำมันมาใช้เพื่อลดไขมันโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ลดความอ้วนโดยการเข้ารับการดูดไขมันจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ การวิจัยในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาชายมีพฤติกรรมการลดความอ้วนมากกว่านักศึกษาหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีทุกชั้นปีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ประชากรนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีทั้งหมด 11,729 คน (ที่มา สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, 2559) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 387 คน ผู้วิจัยขอเพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น 401 คน โดยกำหนดสัดส่วนของนักศึกษาแยกตามคณะต่าง ๆ 9 คณะและแยกตามเพศ โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตาราง ทาโร ยามาเน่ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามคณะ โดยการเทียบสัดส่วนจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 401 คน

(ที่มา สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, 2559)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีเข้ากระบวนการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ผลทางสถิติ โดยผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปี น้ำหนัก ส่วนสูง ข้อมูลการรับประทานอาหาร ข้อมูลการออกกำลังกายเป็นต้น โดยใช้สถิติค่าความถี่รูปผลเป็นค่าร้อยละ ส่วนอายุ ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิดใช้สถิติ ค่าสูงสุด ต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ค่าฐานนิยม (Mode) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ขั้นตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการลดความอ้วน ใช้สถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้เกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผล

ขั้นตอนที่ 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครแยกตามเพศคือ เพศชายและเพศหญิง วิเคราะห์โดยใช้ค่าสถิติโดยการทดสอบค่าที (t-test) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1

1. สรุปผลข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

1.1 **จำแนกตามเพศ** พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากที่สุด จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 56.10 และเป็นเพศชาย จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 43.90 ตามลำดับ

1.2 **จำแนกตามอายุ** พบว่า นักศึกษามีอายุ 20 ปี มากที่สุด จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 35.20 รองลงมาคืออายุ 19 ปี จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.20 และ ช่วงอายุ 21 ปี จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 14.70 ตามลำดับ

1.3 **จำแนกตามการนับถือศาสนา** พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธจำนวน 381 คน คิดเป็นร้อยละ 95.01 รองลงมานับถือศาสนาอิสลาม จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 3.74 ตามลำดับ

1.4 **จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา** พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 38.40 รองลงมาศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 36.41 ตามลำดับ

1.5 **จำแนกตามค่าดัชนีมวลกายแยกตามเพศ** พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 22.05 แปลผลคือนักศึกษาส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วนปกติ แยกตามเพศพบว่า นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 22.48 แปลผลคือนักศึกษาชายส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วนปกติ และนักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 21.60 แปลผลคือนักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วนปกติ

1.6 **จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน** พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนไม่เกิน 3,000 บาท จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 45.39 รองลงมามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 3,001–6,000 บาท จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.42 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 6,001–10,000 บาท จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 18.95 ตามลำดับ

1.7 **จำแนกตามความคิดของนักศึกษาว่าตนเองมีน้ำหนักร่างกายอยู่ในเกณฑ์ใด** พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่คิดว่าตนเองมีน้ำหนักร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 52.37 รองลงมานักศึกษาคิดว่าตนเองมีน้ำหนักร่างกายอยู่ในเกณฑ์อ้วน จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.66 ตามลำดับ

1.8 **จำแนกตามจำนวนวันในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์** พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 47.13 รองลงมาคือออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 22.20 ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาที่ไม่ได้ออกกำลังกาย จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 18.45

1.9 **จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย** พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายในช่วงเย็น จำนวน 287 คน คิดเป็นร้อยละ 71.57 รองลงมาคือออกกำลังกายในช่วงค่ำ จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 15.71 ตามลำดับ

1.10 จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกายประจำ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายในสถานที่สาธารณะ เช่น ศูนย์เยาวชน สวนสาธารณะ มหาวิทยาลัย จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 46.63 รองลงมาคือออกกำลังกายในสถานที่ส่วนตัว เช่น ที่บ้าน จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 38.65 ตามลำดับ

1.11 จำแนกตามวิธีการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) พบว่า นักศึกษามีวิธีการออกกำลังกายที่ปฏิบัติ 5 อันดับแรกได้แก่ อันดับ 1 เทเบิลเทนนิส จำนวน 381 คน คิดเป็นร้อยละ 9.88 อันดับที่ 2 โยคะ จำนวน 374 คน คิดเป็นร้อยละ 9.69 อันดับที่ 3 บาสเกตบอลจำนวน 370 คน คิดเป็นร้อยละ 9.59 อันดับที่ 4 วอลเลย์บอล จำนวน 364 คน คิดเป็นร้อยละ 9.44 และอันดับที่ 5 ว่ายน้ำ จำนวน 362 คน คิดเป็นร้อยละ 9.38 ตามลำดับ

1.12 จำแนกตามน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหาร พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้น้ำมันปาล์มประกอบอาหาร จำนวน 246 คน คิดเป็นร้อยละ 61.34 รองลงมาใช้น้ำมันถั่วเหลืองประกอบอาหาร จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 19.45 ตามลำดับ

1.13 จำแนกตามพฤติกรรมการขอรับประทานแป้งและน้ำตาล พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการขอรับประทานแป้งและน้ำตาล จำนวน 339 คน คิดเป็นร้อยละ 84.54 รองลงมาไม่มีพฤติกรรมการขอรับประทานแป้งและน้ำตาล จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 15.46 ตามลำดับ

1.14 จำแนกตามพฤติกรรมการขอรับประทานกะทิ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการขอรับประทานกะทิ จำนวน 253 คน คิดเป็นร้อยละ 63.09 รองลงมาไม่มีพฤติกรรมการขอรับประทานกะทิ จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 36.91 ตามลำดับ

1.15 จำแนกตามรูปแบบการรับประทานอาหารเมื่ออยู่ที่บ้าน พบว่า นักศึกษามีรูปแบบการรับประทานอาหารเมื่ออยู่ที่บ้าน 3 อันดับแรกได้แก่ อันดับที่ 1 ครอบครัวประกอบอาหารเอง จำนวน 253 คน คิดเป็นร้อยละ 63.09 อันดับที่ 2 ซื้ออาหารจานด่วน เช่น KFC พิซซ๋า แมคโดนัลด์ เป็นต้นจำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 14.96 และอันดับที่ 3 บริโภคอาหารถุงจำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 14.22 ตามลำดับ

1.16 จำแนกตามรูปแบบการบริโภคอาหารมือเช้า พบว่า นักศึกษามีรูปแบบการบริโภคอาหารมือเช้า 3 อันดับแรกได้แก่ อันดับที่ 1 รับประทานอาหารเช้าที่มหาวิทยาลัย จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 47.38 อันดับที่ 2 รับประทานอาหารเช้าที่บ้าน จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 36.66 และอันดับที่ 3 อดอาหาร จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 6.98 ตามลำดับ

1.17 จำแนกตามรูปแบบการบริโภคอาหารมือเที่ยง พบว่า นักศึกษามีรูปแบบการบริโภคอาหารมือเที่ยง 3 อันดับแรกได้แก่ อันดับที่ 1 รับประทานอาหารเช้าที่มหาวิทยาลัย จำนวน 293 คน คิดเป็นร้อยละ 73.07 อันดับที่ 2 รับประทานอาหารเช้าที่บ้าน จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 18.45

และอันดับที่ 3 บริโภคจุกจิก เช่น ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง เป็นต้น จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50 ตามลำดับ

1.18 จำแนกตามรูปแบบการบริโภคอาหารมือเย็น พบว่า นักศึกษามีรูปแบบการบริโภคอาหารมือเย็น 3 อันดับแรกได้แก่ อันดับที่ 1 บริโภคอาหารที่สมาชิกในครอบครัวประกอบเอง จำนวน 247 คน คิดเป็นร้อยละ 61.60 อันดับที่ 2 บริโภคอาหารถุง จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 16.71 อันดับที่ 3 ซื้ออาหารจานด่วน เช่น KFC พิซซ่า แมคโดนัล เป็นต้น จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 14.71 ตามลำดับ

1.19 จำแนกตามประสบการณ์การลดความอ้วน โดยถามว่านักศึกษาเคยลดความอ้วนหรือไม่ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เคยลดความอ้วน จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 62.34 และไม่เคยลดความอ้วน จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 37.66 ตามลำดับ

1.20 จำแนกตามวิธีการลดความอ้วน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) พบว่า นักศึกษามีวิธีการลดความอ้วนที่ปฏิบัติ 5 อันดับแรกได้แก่ อันดับ 1 วิธีการออกกำลังกายจำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 35.22 อันดับ 2 วิธีการควบคุมปริมาณอาหาร จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 28.69 อันดับที่ 3 วิธีการอดอาหาร จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 15.81 อันดับที่ 4 วิธีการล้างคอให้อาเจียน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 5.15 และอันดับที่ 5 วิธีการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพร จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 3.61 ตามลำดับ

1.21 จำแนกตามวิธีการออกกำลังกายในการลดความอ้วน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) พบว่า นักศึกษามีวิธีการออกกำลังกายในการลดความอ้วนที่ปฏิบัติ 5 อันดับแรกได้แก่ อันดับ 1 วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 21.78 อันดับ 2 เดินเพื่อสุขภาพ จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 21.30 อันดับที่ 3 แบดมินตัน จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 11.45 อันดับที่ 4 ปั่นจักรยาน จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 7.95 และอันดับที่ 5 แอโรบิก จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 6.20 ตามลำดับ

1.22 จำแนกตามแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับโรคอ้วนที่นักศึกษาทราบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) พบว่า นักศึกษาทราบแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับโรคอ้วน 5 อันดับแรกได้แก่ อันดับ 1 วิทยุ จำนวน 361 คน คิดเป็นร้อยละ 20.85 อันดับ 2 ประกาศของห้องพยาบาล จำนวน 329 คน คิดเป็นร้อยละ 19.01 อันดับที่ 3 เพื่อน จำนวน 276 คน คิดเป็นร้อยละ 15.95 อันดับที่ 4 สมาชิกในครอบครัว หรือญาติ จำนวน 269 คน คิดเป็นร้อยละ 15.54 และอันดับที่ 5 โทรทัศน์ จำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 11.32 ตามลำดับ

1.23 จำแนกตามแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการลดความอ้วนที่นักศึกษาทราบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) พบว่า นักศึกษาทราบแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการลดความอ้วน 5 อันดับแรกได้แก่ อันดับ 1 วิทยุ จำนวน 383 คน คิดเป็นร้อยละ 19.26 อันดับ 2 ประกาศของห้องพยาบาล

จำนวน 366 คน คิดเป็นร้อยละ 18.40 อันดับที่ 3 เอกสารสิ่งพิมพ์ จำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 15.54 อันดับที่ 4 สมาชิกในครอบครัว หรือญาติ จำนวน 278 คน คิดเป็นร้อยละ 13.98 และอันดับที่ 5 เพื่อน จำนวน 267 คน คิดเป็นร้อยละ 13.42 ตามลำดับ

ตอนที่ 2

สรุปผลข้อมูลพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2.1 นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีพฤติกรรมการลดความอ้วนในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.20$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มี ค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับปานกลาง คือดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวานเพื่อลดความอ้วน ($\bar{x} = 3.46$) รองลงมาคือเมื่อลดความอ้วนจะรับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบโดยส่วนใหญ่ ($\bar{x} = 3.27$) และลดความอ้วนด้วยการรับประทานอาหารเช้าให้มีปริมาณน้อยลง ($\bar{x} = 3.20$) ตามลำดับ

2.2 พฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาจำแนกตามเพศคือเพศชายและเพศหญิงพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบรายข้อพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ข้อยาชุดลดความอ้วนมาใช้เอง ลดความอ้วนโดยการดื่มน้ำ-กาแฟเพื่อลดไขมันและล้างพิษโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ใช้ผลิตภัณฑ์เส้นใยในการลดความอ้วนโดยมีแพทย์เป็นผู้รับรอง ลดความอ้วนโดยการใช้อาหารหลังจากรับประทานอาหารเช้าโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ลดความอ้วนโดยการรับประทานเม็ดแมงลักก่อนการรับประทานอาหารเช้า ลดความอ้วนโดยการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อเผาผลาญไขมันที่รับรองโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ลดความอ้วนโดยการรับประทานยาเพื่อดักจับไขมันจากอาหารที่รับประทานเข้าไปโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ลดความอ้วนโดยการรับประทานสารสกัดจากส้มแขก ในการออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วนแต่ละครั้งทำนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนาน 30 นาที ลดความอ้วนโดยการออกกำลังกายมากกว่า 3 วัน ในหนึ่งสัปดาห์ ลดความอ้วนโดยการใช้วิธีการฝังเข็มลดความอ้วน ลดความอ้วนโดยการรับบริการนวดลดความอ้วนด้วยมือ ลดความอ้วนโดยการเข้ารับการผ่าตัดกระเพาะอาหาร ลดความอ้วนโดยการเข้ารับบริการลดความอ้วนจากสถาบันดูแลรูปร่างด้วยเครื่องมืออันทันสมัย ลดความอ้วนโดยการเข้ารับการบำบัดด้วยการใช้ความร้อนจากหินในสถาบันที่ได้รับการรับรองจากแพทย์ ลดความอ้วนโดยการสวมใส่เข็มขัดหรือเสื้อผ้าให้รัดแน่น ลดความอ้วนโดยการซื้อครีมน้ำมันมาใช้เพื่อลดไขมันโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ลดความอ้วนโดยการเข้ารับการดูดไขมันจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ การวิจัยในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาชายมีพฤติกรรมการลดความอ้วนมากกว่านักศึกษาหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่องการศึกษากฎการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผู้วิจัยมีข้อค้นพบและมีประเด็นที่น่าสนใจ ซึ่งนำมาอภิปรายดังนี้

1. นักศึกษาส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 22.05 แปลผลคือนักศึกษาส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วนปกติ แยกตามเพศพบว่า นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 22.48 แปลผลคือนักศึกษาชายส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วนปกติ และนักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 21.60 แปลผลคือนักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีรูปร่างสมส่วนปกติ สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่คิดว่าตนเองมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 52.37 รองลงมาคิดว่าตนเองมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์อ้วน จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.66 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับทัศนคติต่อความอ้วนเป็นปัจจัยนำที่มีผล ต่อการลดน้ำหนักของวัยรุ่นและเยาวชนไทย โดยพบว่า วัยรุ่นและเยาวชนมีทัศนคติในการลดน้ำหนักเพื่อ บุคลิกภาพ (สุชาติ อีสริยपालกุล และคณะ, 2549; กุศลสิน อินทชาญ และคณะ, 2551) โดยมองว่าบุคคลที่ ผมมีบุคลิกภาพที่ดีกว่าบุคคลที่อ้วน สามารถใส่เสื้อผ้า ตามแฟชั่นได้ (บังอร นาคสุข, 2549) ทัศนคติเช่นนี้ ทำให้วัยรุ่นที่ผมอยู่แล้วมีพฤติกรรมลดน้ำหนักด้วย ทั้งนี้ วัยรุ่นและเยาวชนได้ให้ความหมายและคุณค่าของความอ้วนที่นำไปสู่การตัดสินใจลดน้ำหนัก ได้แก่ 1. เรื่องความสวยงาม โดยมองว่าความอ้วนคือความน่าเกลียด 2. ความรัก โดยมองว่าความอ้วนเป็นอุปสรรคของการมีความรัก 3. การอยู่ในสังคม โดยมองว่าความอ้วนทำให้กลายเป็นตัวตลกในสังคม ไม่มีเพื่อนคนอื่น ๆ ยากคบ 4. แนวคิดเรื่องสุขภาพ โดยมองว่าความอ้วนส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งประเด็นนี้เกิดขึ้นน้อยและมักเป็นปัญหากับวัยรุ่นและเยาวชนที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพอยู่ก่อนแล้ว จะเห็นได้ว่าทัศนคติที่วัยรุ่นและเยาวชนมีต่อความอ้วน เป็นปัจจัยที่กำหนดการตัดสินใจลดน้ำหนัก (ศิริรักษ์ กิจชนะไพบูลย์, 2555)

2. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครมีพฤติกรรมการลดความอ้วนในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.20$) และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับปานกลาง คือดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือแทนน้ำหวานเพื่อลดความอ้วน ($\bar{x} = 3.46$) รองลงมาคือเมื่อลดความอ้วนจะรับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบโดยส่วนใหญ่ ($\bar{x} = 3.27$) และลดความอ้วนด้วยการรับประทานอาหารเย็นให้มีปริมาณน้อยลง ($\bar{x} = 3.20$) ตามลำดับ จากผลการวิจัยนี้แสดงว่านักศึกษามีความรู้และมีวิธีปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องในเรื่องการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มเพื่อลดความอ้วน อีกทั้งนักศึกษามีวิธีการลดความอ้วนที่ปฏิบัติ 2 อันดับแรกได้แก่ อันดับ 1 วิธีการออกกำลังกายจำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 35.22 อันดับ 2 วิธีการควบคุมปริมาณอาหาร จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 28.69 ซึ่งเป็นวิธีที่ถูกต้องในการลดความอ้วน วิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้องสำหรับวัยรุ่นและเยาวชนไทย สิ่งที่สำคัญที่สุดในการลดน้ำหนักคือการมีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ โดย

วิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้องและปลอดภัยประกอบไปด้วยการควบคุมอาหาร และการออกกำลังกาย โดยมีรายละเอียดดังนี้ **1. การควบคุมอาหาร** การควบคุมอาหารเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง ง่าย ได้ผลดี และไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ได้แก่การลดปริมาณอาหารลง แต่ควรลดแบบค่อยเป็นค่อยไป รับประทานอาหารให้ครบสามมื้อและมีคุณค่าทาง โภชนาการครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ โดยเน้น การเลือกอาหารให้เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่ปรุงด้วยการทอดหรือใช้น้ำมันในการประกอบ อาหาร รวมถึงหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันจากสัตว์สูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ทอด หลีกเลี่ยงอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ เพราะอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต และไขมัน ควรรับประทานเนื้อปลา กุ้ง ปู เนื่องจากให้ พลังงานน้อยกว่าเนื้อหมูและเนื้อวัว รับประทานผักและ ผลไม้มากขึ้น นอกจากนี้จะให้พลังงานต่ำแล้วยังมีแร่ธาตุและวิตามินสูง อีกทั้งไฟเบอร์หรือเส้นใยใน ผักผลไม้จะช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็วและป้องกันท้องผูก ทั้งนี้พลังงานที่ควรได้รับจากอาหารในแต่ละวันควร ต่ำกว่าปริมาณที่เคยรับประทานประมาณวันละ 200-300 หรือ 500 กิโลแคลอรี แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรลดจนได้รับพลังงาน ต่ำกว่า 1000 กิโลแคลอรี เพราะทำให้เกิดความไม่สมดุลของวิตามินและเกลือ แร่ การควบคุมอาหารนี้จะช่วยให้น้ำหนักลดลง 0.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์ (พัชรภรณ์ อารีย์ และคณะ, 2554) **2. การออกกำลังกาย** การออกกำลังกายเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ได้ผล ดีและควรปฏิบัติ ควบคู่กับการควบคุมอาหาร เนื่องจาก การออกกำลังกายจะช่วยทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานมาก ขึ้น โดยการออกกำลังกายแบ่งได้ 2 ชนิดคือ **(1) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise)** หมายถึง การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน คือขณะออกกำลังกายนั้นมีการหายใจใน การออกกำลังกายแบบนี้กล้ามเนื้อจะมีการหดและคลายตัวอยู่ตลอดเวลา เป็นการบริหารที่เพิ่ม ความสามารถในการรับออกซิเจน ร่างกายจะใช้ไกลโคเจนไขมัน และโปรตีน เป็นแหล่งพลังงาน เมื่อมี การออกกำลังกายเป็นเวลานานตั้งแต่ 20 นาที ขึ้นไป ร่างกายจะใช้ไขมันเป็นหลักในการเผาผลาญ เพื่อให้ได้พลังงาน รวมทั้งส่งผลดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด (Eaelund, Sadinha, Anderssen, Harro, Frank, Brage et al., 2004) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น ว่ายน้ำ เทนนิส ปั่น จักรยาน เดินเร็ว **(2) การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic exercise)** หมายถึง การ ออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจน กล่าวคือ ในขณะที่ออกกำลังกายแทบไม่ต้องหายใจเอาอากาศเข้าสู่ ปอดเลย ในการออกกำลังกายแบบนี้กล้ามเนื้อมีการทำงานในรูปแบบของการออกแรงอย่างมาก ในทันทีและใช้เวลาสั้นๆ ตามด้วยการหยุดพัก ตัวอย่างการออกกำลังกายในรูปแบบนี้ได้แก่ กระโดด สูง ฟันเขน ขว้างจักร ทุ่มน้ำหนัก ทั้งนี้วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องนั้น ควรยึดหลัก 3 ข้อ ดังนี้ (ณัฐกานต์ สวยาแสง, 2552) 1). ความหนักของการออกกำลังกาย คือ ความเหมาะสมในการออกกำลังกายที่ไม่เป็นอันตรายและ ให้ผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งอัตราการเต้นของหัวใจควรอยู่ในอัตรา 60-80% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด โดย มีสูตรการคำนวณ คือ อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดขณะ ออกกำลังกาย (ครั้งต่อนาที) = $(220 - \text{อายุเป็นปี}) \times (60 - 80\%) / 100$ (สุธี ศิริเวชฎารักษ์, 2550) 2). ความนาน

ของการออกกำลังกาย คือ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย หากต้องการออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกาย ควรใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายนานอย่างน้อย 20- 30 นาที ติดต่อกันขึ้นไป (สุธี ศิริเวชฎารักษ์, 2550) 3). ความบ่อยของการออกกำลังกาย คือ ความถี่ในการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จึงจะได้ผลดี การควบคุมอาหารและออกกำลังกายเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ได้ผลและปลอดภัย ซึ่งจากการศึกษาการควบคุมอาหารและออกกำลังกายเป็นวิธี การลดน้ำหนักที่ได้ผลและปลอดภัย ซึ่งจากการศึกษา ผลการออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการเดินเร็วและควบคุมอาหารโดยยึดหลักการข้างต้นในนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ปรัชญา ชุมแวงวาปี, 2550) พบว่า น้ำหนักและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของกลุ่มตัวอย่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยในช่วงสองสัปดาห์แรกของการปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างมีอาการปวดกล้ามเนื้อ หอบเหนื่อยและเวียนศีรษะเล็กน้อย เนื่องจากการควบคุมอาหาร และไม่ได้ออกกำลังกายมาเป็นระยะเวลาสั้น แต่หลังสัปดาห์ที่ 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีร่างกายกระชับ หายใจสะดวก ไม่มีอาการหอบเหนื่อยดังเช่นช่วงสัปดาห์แรกของการปฏิบัติ

3. พฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาจำแนกตามเพศคือเพศชายและเพศหญิงพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบรายข้อพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ซึ่อยากชุดลดความอ้วนมาใช้เอง ลดความอ้วนโดยการดื่มชา-กาแฟเพื่อลดไขมันและล้างพิษโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ใช้ผลิตภัณฑ์เส้นใยในการลดความอ้วน โดยมีแพทย์เป็นผู้รับรอง ลดความอ้วนโดยการใช้จ่ายรายหลังจากรับประทานอาหารเช้าโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ลดความอ้วนโดยการรับประทานเม็ดแมงลักก่อนการรับประทานอาหารเช้า ลดความอ้วนโดยการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อเผาผลาญไขมันที่รับรองโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ลดความอ้วนโดยการรับประทานยาเพื่อดักจับไขมันจากอาหารที่รับประทานเข้าไปโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ลดความอ้วนโดยการรับประทานสารสกัดจากส้มแขก ในการออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วนแต่ละครั้ง ทำนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนาน 30 นาที ลดความอ้วนโดยการออกกำลังกายมากกว่า 3 วัน ในหนึ่งสัปดาห์ ลดความอ้วนโดยใช้วิธีการฝังเข็มลดความอ้วน ลดความอ้วนโดยการรับบริการนวด ลดความอ้วนด้วยมือ ลดความอ้วนโดยการเข้ารับการผ่าตัดกระเพาะอาหาร ลดความอ้วนโดยการเข้ารับบริการลดความอ้วนจากสถาบันดูแลรูปร่างด้วยเครื่องมืออันทันสมัย ลดความอ้วนโดยการเข้ารับการบำบัดด้วยการใช้ความร้อนจากหินในสถาบันที่ได้รับการรับรองจากแพทย์ ลดความอ้วนโดยการสวมใส่เข็มขัดหรือเสื้อผ้าให้รัดแน่น ลดความอ้วนโดยการซื้อครีมน้ำมันมาใช้เพื่อลดไขมันโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์ ลดความอ้วนโดยการเข้ารับการดูดไขมันจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ การวิจัยในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาชายมีพฤติกรรมการลดความอ้วนมากกว่านักศึกษาหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตรงกับข้อสรุปของ ศิวรักษ์ กิจชนะไพบุลย์ (2555) ว่าวัยรุ่นและเยาวชนไทยในปัจจุบันให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ภายนอกและไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเอง ส่งผลให้เกิด

พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง คือ การใช้ยาลดน้ำหนัก การอดอาหาร การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และการตีกล้ามเนื้อลดน้ำหนัก โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบต่อร่างกาย ทั้งนี้พฤติกรรมดังกล่าวเกิดจากปัจจัยภายในได้แก่ ทักษะคิดต่อความอ้วน ค่านิยม การรับรู้ ประโยชน์และอุปสรรคของการลดน้ำหนัก ส่วนปัจจัยภายนอกได้แก่ กลุ่มเพื่อน สื่อและโฆษณา ซึ่งในประเทศไทยการจัดการแก้ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมลดน้ำหนักของวัยรุ่นยังไม่ชัดเจน ดังนั้นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ และผู้ใกล้ชิดจึงต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องพฤติกรรมลดน้ำหนักของวัยรุ่น มีความรู้ความเข้าใจปัจจัย มีข้อมูลและแหล่งข้อมูลว่าการลดน้ำหนักที่ถูกต้องคือการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย ทั้งนี้การให้ความรู้และข้อมูลดังกล่าวควรมีการส่งเสริมผ่านทางสื่อต่างๆ เพราะสามารถเข้าถึงกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนได้มากที่สุด สนับสนุนให้สื่อเข้ามามีบทบาทในการส่งเสริมการลดน้ำหนักอย่างถูกวิธีเพื่อเป็นข้อมูลให้กับวัยรุ่นและเยาวชนในเรื่องพฤติกรรมลดน้ำหนัก รวมถึงมีค่านิยมที่ถูกต้องต่อไป อีกทั้งผู้วิจัยมีความเห็นว่าในปัจจุบันค่านิยมการมีรูปร่างดีโดยเฉพาะเพศชายคือการมีซิกแพกมีกล้ามเนื้อหน้าท้องที่แข็งแรง หุ่นนักกีฬา มีมัดกล้ามเนื้อที่สวยงาม ทั้งในเน็ตไอดอล ดารา นักแสดง นักร้องที่เป็นแบบอย่าง จึงทำให้นักศึกษาชายมีพฤติกรรมลดความอ้วนมากกว่านักศึกษาหญิง

ข้อเสนอแนะ

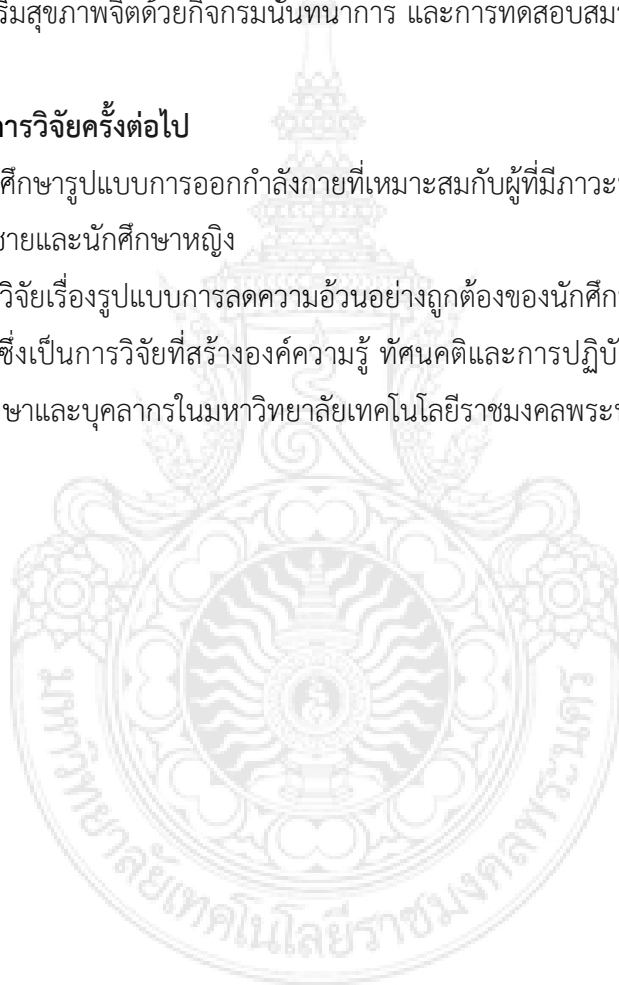
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ควรมีหน่วยงานรับผิดชอบโดยตรงบริหารจัดการเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษา เช่น สำนักกีฬาและการออกกำลังกาย ดูแลบริหารจัดการเกี่ยวกับสนามกีฬา ห้องฟิตเนส อุปกรณ์กีฬา จัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นต้น และยังคงต่อยอดเป็นการบริการประชาชนทั่วไปเพื่อหารายได้ให้กับมหาวิทยาลัยอีกทางหนึ่ง
2. ในมหาวิทยาลัยควรปรับปรุงห้องฟิตเนสให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีอุปกรณ์หลากหลายและเพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษามีสนามกีฬาไว้สำหรับออกกำลังกายทั้งในร่มและกลางแจ้ง เช่น สนามฟุตบอล สระว่ายน้ำ สนามฟุตซอล สนามแบดมินตัน สนามเปตอง ลู่วิ่งและเดินกลางแจ้ง และในร่ม เป็นต้น
3. โรงอาหารควรมีการตรวจสอบคุณภาพของอาหารในร้านค้าแต่ละร้าน ความสะอาดและความปลอดภัย
4. จัดตารางเรียนให้ให้นักศึกษามีเวลาออกกำลังกายมากขึ้นเพื่อตอบสนองยุทธศาสตร์ชาติในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพของประชากรในประเทศ
5. จัดสวนสุขภาพให้นักศึกษา

6. ควรจัดให้มีการออกกำลังกายในทุก ๆ สัปดาห์ๆ 3-4 วัน
7. จัดอุปกรณ์กีฬาบริการทุกสนามกีฬา
8. ควรจัดให้มีกิจกรรมเข้าจังหวะเพลง เช่น เต้นแอโรบิก การบริหารกายตามจังหวะเพลง หรือลีลาศ เป็นต้น
9. ควรจัดให้มีบริการอาหารเพื่อสุขภาพ
10. ควรมีมุมสุขภาพหรือมุมผ่อนคลายหรือมุมนันทนาการ เพื่อให้มีสุขภาพจิตดี
11. ควรจัดให้มีสัปดาห์สุขภาพ โดยมีกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง การส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยกิจกรรมนันทนาการ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน สำหรับนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง
2. ควรวิจัยเรื่องรูปแบบการลดความอ้วนอย่างถูกต้องของนักศึกษาและบุคลากรในรูปแบบองค์กรขอนแก่น ซึ่งเป็นการวิจัยที่สร้างองค์ความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติในการลดความอ้วนอย่างถูกต้องของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2546. **รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก. กองโภชนาการ. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2550. **รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 6**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก. กองโภชนาการ. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2556. **รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 7**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก. กองโภชนาการ. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กุศลสิน อินทชาญ และคณะ. 2551. การศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษา . รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. กรุงเทพฯ.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 – 2554 สำนักนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.2550. **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 – 2554 แผนยุทธศาสตร์สุขภาพพอเพียง**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- เทวี รักวานิช . 2536. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ บริโภคนิสัย และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันกับภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณัฐกานต์ สวยแสง. 2552. **การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักให้ได้ผล**. สืบค้นเมื่อ 8 กันยายน 2555 จาก <http://blog.school.net.th/blogs/superx.php/2012/09/08/-220>
- นพมาศ ศรีขวัญ. 2547. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่ม อ้างอิงการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และพฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง. http://www.sesearchgate.net/publicutim/27802768_ สืบค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2555
- นฤมล ฝีปากเพราะ. 2549. พฤติกรรมการเผชิญปัญหาโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพฯ (ออนไลน์) <http://www.cumentalhealth.com> DE%... 53

- บั้งอร นาคสุข. (2549). การสำรวจทัศนคติของนักศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการลดความอ้วน.
 ภาคนิพนธ์ หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ คณะวิทยาการ
 จัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2540. **ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์และ
 ทำปกเจริญผล
- ปรัชญา ชุมแวงวาปี. 2550. การศึกษาผลการออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการเดินเร็วและการ
 ควบคุม อาหารที่มีต่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
 วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปวีณา ยุกตานนท์. 2549. ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนของวัยรุ่น
 หญิงตอนปลาย. http://www.seseachgate.net/publication/27808536_
 สืบค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2555
- ปิ่นแก้ว โชติอำนวย อัจฉโรบล แสงประเสริฐ และพรวิไล คล้ายจันทร์. 2551. ความพึงพอใจใน
 ภาพลักษณ์และการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก.
<http://113.53.232.220/manage/researchcut> สืบค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2555
- พัชรภรณ์ อารีย์ และคณะ 2554. ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกร่วมกับแบบแรงต้านต่อ
 ตัวชี้วัดทางโภชนาการในผู้หญิงอ้วนที่ได้รับการควบคุมอาหาร. พยาบาลสาร,
 37(supplement): 89-104.
- ลักขณา สริวัฒน์. 2549. **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ โอเดียนสโตร์
 ศรีประภา จิงประเสริฐสุข. 2553. พฤติกรรมการลดน้ำหนักของคนไทย. รายงานการวิจัย.
 บริษัทเนสเลย์ประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร.
- ศิวรักษ์ กิจชนะไพบูลย์. 2555. พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่นและเยาวชนไทย ,
 Chiang Rai Province Nursing Journal Volume 39 Number 4 October –
 Dember 2012.
- ศูนย์หัวใจ โรงพยาบาลเวชธานี. 2556 . **โรคอ้วน วิธีลดความอ้วน**. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก
<http://health.Kapook.com/view231.html>.
- สมชาย พลอยเลื่อมแรง. 2547. ทัศนคติและการรับรู้เรื่องรูปร่าง ความเครียด และความต้องการ
 ควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นไทย.
<http://www.keb.dmh.go.th/modules.php?m=srseuch&op=difoil&research.chl>
 d=69 สืบค้น เมื่อ 11 ธันวาคม 2555

- สมศักดิ์ ถิ่นขจี และพูลศักดิ์ พุ่มวิเศษ. 2555. พฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จังหวัดนนทบุรี. รายงานการวิจัย วิทยาลัยราชพฤกษ์, นนทบุรี.
- สิทธิกร ลินลาวรรณ. 2553. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะอ้วนลงพุง. www.google.co.th/#science=psyat80% สืบค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2555
- สุชาติ อีสริยपालกุล และคณะ. 2549. การศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมการลดความอ้วนของวัยรุ่น. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. กรุงเทพมหานคร.
- สุธี ศิริเวชฎารักษ์. 2552. การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก. สืบค้นเมื่อ 8 กันยายน 2555 จาก <http://www.fp.pmk.ac.th/news/exercise/>
- สุวรรณดา เดชอุดม และพัลลภ โปธิพฤกษ์. (2546). การออกกำลังกายหัวใจและระบบไหลเวียน. กรุงเทพฯ: รัชการพิมพ์ .
- สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 2559. พฤติกรรมเสี่ยงในมหาวิทยาลัย. รายงานการสังเคราะห์งานวิจัย.สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2539. การสำรวจข้อมูลประชากร แนวโน้มความชุกโรคอ้วน. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.
- สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. 2559. สถิติข้อมูลนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ปีการศึกษา 2559. กรุงเทพฯ:สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- อภิวัฒน์ มนิมนากร. 2556. การออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน. สำนักบริหารจัดการองค์ความรู้. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (ออนไลน์) <http://Kmmed.kku.ac.th>.
- อารี วัลยะเสวีและคณะ. 2534. อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ที.พี.พรินท์ จำกัด.
- อนุสรณ์ กันธา. 2545. ความพึงพอใจในภาพลักษณ์และการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและยาเพื่อควบคุมน้ำหนักในสตรีวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ภาษาอังกฤษ

Aekplakorn, W.J, et al. Prevalence and Determinants of Overweight and Obesity in Thai Adults:Results of the Second National Health Examination Survey. Med Assoc Thai. 2004,87: 685-93.

Body mass index. http://en.wikipedia.org/wiki/Body_mass_index [2011, June 28].

Hala Tamin, Nuhad Dumil, Abdullah Teno, Ramzi AL-Haurang, Dima Sino, Fadi Seit, Souzan Steich and H.maga Mushana fich. (2004).**การควบคุมน้ำหนักในกลุ่มนักศึกษาในประเทศกำลังพัฒนา**. [http://home.kku.ac.th/goodhealth./index.php/sescarch /dine/item/122-%E0%B8%81% E....](http://home.kku.ac.th/goodhealth./index.php/sescarch /dine/item/122-%E0%B8%81% E....สืบค้นเมื่อ)สืบค้นเมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2555.

World Health Organization. **Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO convention, Geneva, 1999. WHO technical report series 894**, Geneva 2000.

World Health Organization. **The World Health Report 2002: Reducing risks, promoting healthy life**. Geneva: World Health Organization; 2002.

World Health Organization Regional Office for the Western Pacific (WPRO) (2000). **Report workshop on obesity prevent and control strategies in the Pacific**. Printed by: World Health organization Regional Office for the Western Pacific Manila, Philippines 2002.



ภาคผนวก



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 7 หน้า แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 23 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการลดความอ้วน จำนวน 34 ข้อ

คำตอบของทุกท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยอย่างยิ่ง จึงขอความร่วมมือของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครในการตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อและโปรดตอบตามความเป็นจริง เพื่อนำผลการวิจัยนี้เป็นข้อมูลในการพัฒนาการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ได้ประโยชน์ยิ่งขึ้นต่อไป

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงในความร่วมมือของทุกท่านค่ะ

อาจารย์ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา

ดร.พรพีโล เดิมสินสวัสดิ์

อาจารย์คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาศึกษาทั่วไป

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย (✓) หรือเติมข้อความ,
ตัวเลข ลงในช่องว่าง (.....) ให้ตรงกับความเป็นจริง เกี่ยวกับท่านมากที่สุด

ข้อมูลด้านประชากร

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง
2. อายุ ปี (เศษตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไปให้นับเป็น 1 ปี)
3. ศาสนา 1. พุทธ 2. อิสลาม 3. คริสต์ 4. อื่นๆ.....(โปรดระบุ)
4. ระดับการศึกษาชั้นปีที่.....
5. รายได้เฉลี่ยของท่านต่อเดือน บาท
6. น้ำหนักปัจจุบัน กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร
7. ท่านคิดว่าน้ำหนักของท่านอยู่ในเกณฑ์ 1. ผอม 2. ปกติ 3. อ้วน

ข้อมูลด้านการออกกำลังกาย

8. ท่านออกกำลังกายประมาณเท่าใดในหนึ่งสัปดาห์
 - 1. ทุกวัน 2. 5 - 6 วันในหนึ่งสัปดาห์ 3. 3 - 4 วันในหนึ่งสัปดาห์
 - 4. 1 - 2 วันในหนึ่งสัปดาห์ 5. ไม่ออกกำลังกายเลย
9. ช่วงเวลาใดที่ท่านไปออกกำลังกายเป็นประจำ (เลือกตอบเพียงข้อเดียว)
 - 1. ช่วงเช้า 2. ช่วงเที่ยง 3. ช่วงเย็น 4. อื่นๆ.....(โปรดระบุ)
10. สถานที่ที่ท่านไปออกกำลังกายเป็นประจำ (เลือกตอบเพียงข้อเดียว)
 - 1. สถานที่สาธารณะ เช่น ศูนย์เยาวชน สวนสาธารณะ มหาวิทยาลัย
 - 2. สถานที่เอกชน เช่น สโมสรคลับ ฟิตเนสคลับ
 - 3. สถานที่ส่วนตัว เช่น ที่บ้าน
 - 4. อื่นๆ.....(โปรดระบุ)
11. วิธีการออกกำลังกายที่ท่านปฏิบัติเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="radio"/> 1. เดินเพื่อสุขภาพ	<input type="radio"/> 8. บาสเกตบอล
<input type="radio"/> 2. วิ่งเพื่อสุขภาพ	<input type="radio"/> 9. โยคะ
<input type="radio"/> 3. แบดมินตัน	<input type="radio"/> 10. เทนนิส
<input type="radio"/> 4. ฟุตบอล	<input type="radio"/> 11. วายน้ำ
<input type="radio"/> 5. เทเบิลเทนนิส	<input type="radio"/> 12. ปั่นจักรยาน
<input type="radio"/> 6. แอโรบิก	<input type="radio"/> 13. ฟุตซอล
<input type="radio"/> 7. วอลเลย์บอล	<input type="radio"/> 14. อื่นๆ.....(โปรดระบุ)

ข้อมูลด้านการรับประทานอาหาร

12. ในครอบครัวของท่านใช้น้ำมันประเภทใดในการประกอบอาหาร
1. น้ำมันจากสัตว์ 2. น้ำมันปาล์ม 3. น้ำมันข้าวโพด
4. น้ำมันมะพร้าว 5. น้ำมันถั่วเหลือง 6. อื่นๆ.....(โปรดระบุ)
13. ท่านชอบรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของแป้งและน้ำตาล
1. ใช่ 2. ไม่ใช่
14. ท่านชอบรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ
1. ใช่ 2. ไม่ใช่
15. เมื่อท่านอยู่บ้าน ส่วนใหญ่มีรูปแบบการบริโภคอาหารอย่างไร
1. บริโภคอาหารที่สมาชิกในครอบครัวประกอบเอง
2. ซื้ออาหารจานด่วน เช่น KFC พิซซ่า แมคโดนัล เป็นต้น
3. บริโภคอาหารถุง
4. บริโภคจุกจิก เกิน 3 มื้ออาหาร เช่น ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง เป็นต้น
(ระบุสิ่งที่ท่านบริโภค))
5. อดอาหาร (ระบุเมื่อ))
6. อื่นๆ.....(โปรดระบุ)
16. ในอาหารมื้อเช้า ส่วนใหญ่ท่านมีรูปแบบการบริโภคแบบใด
1. รับประทานอาหารที่บ้าน
2. รับประทานอาหารที่มหาวิทยาลัย
3. บริโภคจุกจิก เช่น ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง เป็นต้น
(ระบุสิ่งที่ท่านบริโภค))
4. บริโภคอาหารถุง
5. อดอาหาร
6. อื่นๆ.....(โปรดระบุ)
17. ในอาหารมื้อเที่ยง ส่วนใหญ่ท่านมีรูปแบบการบริโภคแบบใด
1. รับประทานอาหารที่มหาวิทยาลัย
2. รับประทานอาหารภายนอกมหาวิทยาลัย
3. บริโภคจุกจิก เช่น ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง เป็นต้น
(ระบุสิ่งที่ท่านบริโภค))

4. บริโภคอาหารถุง
 5. อุดอาหาร 6. อื่นๆ (ระบุ.....)

18. ในอาหารมือเย็น ส่วนใหญ่ท่านมีรูปแบบการบริโภคแบบใด

1. บริโภคอาหารที่สมาชิกในครอบครัวประกอบเอง
 2. ซื้ออาหารจานด่วน เช่น KFC พิซซา แมคโดนัล เป็นต้น
 3. บริโภคอาหารถุง
 4. บริโภคจุกจิก เช่น ขนมกรุบกรอบ ขนมปัง เป็นต้น
 (ระบุสิ่งที่ท่านบริโภค)
 5. อุดอาหาร
 6. อื่นๆ.....(โปรดระบุ)

ข้อมูลด้านการลดความอ้วน

19. ท่านเคยลดความอ้วนหรือไม่ 1. เคย 2. ไม่เคย (ข้ามไปข้อที่ 22)
20. ท่านใช้วิธีการใดในการลดความอ้วน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. วิธีการออกกำลังกาย (หากเลือกวิธีการออกกำลังกายโปรดตอบในข้อที่ 21 ด้วย)
 2. วิธีการควบคุมปริมาณอาหาร
 3. วิธีการล้างคอให้อาเจียน
 4. วิธีการอดอาหาร
 5. วิธีการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพร (ระบุชื่อผลิตภัณฑ์.....)
 6. วิธีการใช้ผลิตภัณฑ์ยาลดความอ้วน (ระบุชื่อผลิตภัณฑ์.....)
 7. วิธีการอบสมุนไพร-ชาน้ำ
 8. วิธีการนวดลดไขมัน
 9. วิธีการใช้ครีม-น้ำมันเพื่อลดความอ้วน
 10. วิธีการใช้ความร้อนจากหินเพื่อลดความอ้วน
 11. วิธีการสวมใส่เข็มขัดหรือเสื้อผ้า เพื่อกระชับและกระตุ้นกล้ามเนื้อ
 12. วิธีการผ่าตัด-ดูดไขมัน
 13. วิธีการฝังเข็ม
 14. วิธีการอื่นๆ.....(โปรดระบุ)

21. วิธีการออกกำลังกายที่ท่านเลือกปฏิบัติในการลดความอ้วน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> 1. เดินเพื่อสุขภาพ | <input type="radio"/> 8. บาสเกตบอล |
| <input type="radio"/> 2. วิ่งเพื่อสุขภาพ | <input type="radio"/> 9. โยคะ |
| <input type="radio"/> 3. แบดมินตัน | <input type="radio"/> 10. เทนนิส |
| <input type="radio"/> 4. ฟุตบอล | <input type="radio"/> 11. วายน้ำ |
| <input type="radio"/> 5. เทเบิลเทนนิส | <input type="radio"/> 12. ปั่นจักรยาน |
| <input type="radio"/> 6. แอโรบิก | <input type="radio"/> 13. ฟุตซอล |
| <input type="radio"/> 7. วอลเลย์บอล | <input type="radio"/> 14. อื่นๆ.....(โปรดระบุ) |

ข้อมูลด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

22. ท่านทราบข้อมูลเกี่ยวกับโรคอ้วนจากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> 1. สมาชิกในครอบครัว หรือญาติ | <input type="radio"/> 5. โทรทัศน์ |
| <input type="radio"/> 2. เพื่อน | <input type="radio"/> 6. เอกสารสิ่งพิมพ์ |
| <input type="radio"/> 3. ประกาศของห้องพยาบาล | <input type="radio"/> 7. อินเทอร์เน็ต |
| <input type="radio"/> 4. วิทยุ | <input type="radio"/> 8. อื่นๆ.....(โปรดระบุ) |

23. ท่านทราบข้อมูลเกี่ยวกับการลดความอ้วนจากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> 1. สมาชิกในครอบครัว หรือญาติ | <input type="radio"/> 5. โทรทัศน์ |
| <input type="radio"/> 2. เพื่อน | <input type="radio"/> 6. เอกสารสิ่งพิมพ์ |
| <input type="radio"/> 3. ประกาศของห้องพยาบาล | <input type="radio"/> 7. อินเทอร์เน็ต |
| <input type="radio"/> 4. วิทยุ | <input type="radio"/> 8. อื่นๆ.....(โปรดระบุ) |

ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการลดความอ้วน

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ลำดับ ที่	ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ (5)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (4)	ปฏิบัติ บางครั้ง (3)	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง (2)	ไม่เคย ปฏิบัติ (1)
1	ท่านรับประทานอาหารที่มีเส้นใย เพื่อการลดความอ้วน					
2	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำหรือน้ำตาลต่ำ เมื่อต้องการลดความอ้วน					
3	ท่านลดความอ้วนด้วยการรับประทานอาหารเย็นให้ มีปริมาณน้อยลง					
4	ท่านดื่มเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน เพื่อลดความอ้วน					
5	ท่านรับประทานอาหารตามสูตรที่โภชนากรเป็นผู้ให้คำแนะนำ					
6	ท่านรับประทานอาหารที่ผลิตจากแป้งน้อยลง โดยการเพิ่มการบริโภคอาหารประเภทโปรตีน เนื้อสัตว์ ไข่ เพื่อลดความอ้วน					
7	ท่านรับประทานอาหารครบทุกมื้อ แต่ลดปริมาณลง เพื่อลดความอ้วน					
8	เมื่อท่านลดความอ้วนท่านจะรับประทาน อาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบโดยส่วนใหญ่					
9	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน					
10	ท่านซื้อยาชุดลดความอ้วนมาใช้เอง โดยไม่ได้ ปรึกษาแพทย์					

ลำดับ ที่	ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ (5)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (4)	ปฏิบัติ บางครั้ง (3)	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง (2)	ไม่เคย ปฏิบัติ (1)
11	ท่านลดความอ้วนโดยการดื่มชา-กาแฟเพื่อลดไขมันและล้างพิษ					
12	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานสมุนไพรเพื่อช่วยให้ระบาย					
13	ท่านใช้ผลิตภัณฑ์เส้นใยในการลดความอ้วน โดยมีแพทย์เป็นผู้รับรอง					
14	ท่านลดความอ้วนโดยการใช้ยาระบายหลังจากรับประทานอาหารเย็นโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์					
15	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานเม็ดแมงลักก่อนการรับประทานอาหาร					
16	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานยาขับปัสสาวะเพื่อช่วยขับน้ำในร่างกายและลดน้ำหนัก					
17	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อเผาผลาญไขมันที่รับรองโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ					
18	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานยาเพื่อดักจับไขมันจากอาหารที่รับประทานเข้าไป โดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์					
19	ท่านลดความอ้วนโดยการรับประทานสารสกัดจากส้มแขก					
20	ท่านลดความอ้วนโดยการล้างคอให้อาเจียนหลังจากรับประทานอาหารเสร็จ					

ลำดับ ที่	ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ (5)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (4)	ปฏิบัติ บางครั้ง (3)	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง (2)	ไม่เคย ปฏิบัติ (1)
21	ในการออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วนแต่ละ ครั้ง ท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนาน 30 นาที					
22	ในการลดความอ้วนท่านใช้วิธีการลดปริมาณ อาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย					
23	ท่านลดความอ้วนโดยการออกกำลังกายมา กว่า 3 วัน ในหนึ่งสัปดาห์					
24	เมื่อท่านการออกกำลังกายเพื่อการลดความ อ้วน หากรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจากการออกกำลังกาย ท่านจะหยุดพัก					
25	ท่านอบสมุนไพร-เซาว์น่าเพื่อการลดความอ้วน					
26	ท่านลดความอ้วนโดยการใช้วิธีการฝังเข็มลด ความอ้วน					
27	ท่านลดความอ้วนโดยการรับบริการนวดลด ความอ้วนด้วยมือ					
28	ท่านลดความอ้วนโดยการเข้ารับการผ่าตัด กระเพาะอาหารเพื่อลดความอ้วน					
29	ท่านลดความอ้วนโดยการเข้ารับบริการลด ความอ้วนจากสถาบันดูแลรูปร่างด้วย เครื่องมืออันทันสมัย					
30	ท่านลดความอ้วนโดยการเข้ารับการบำบัด ด้วยความร้อนจากหินในสถาบันที่ได้รับ การรับรองจากแพทย์					
31	ท่านลดความอ้วนโดยการสวมใส่เข็มขัดหรือ เสื้อผ้าให้รัดแน่น					

ลำดับ ที่	ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ (5)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (4)	ปฏิบัติ บางครั้ง (3)	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง (2)	ไม่เคย ปฏิบัติ (1)
32	ท่านลดความอ้วนโดยการซื้อครีมน้ำมันมาใช้เพื่อลดไขมันโดยไม่ได้ปรึกษาแพทย์					
33	ท่านลดความอ้วนโดยการเข้ารับการดูดไขมันจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ					
34	วิธีการอื่นๆ (โปรดระบุ).....					

ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาตอบแบบสอบถามค่ะ



ประวัติผู้วิจัย

หัวหน้าโครงการวิจัย

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นางสาวฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยู่ธยา
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Miss Chatreudee Suban na Ayutthaya
3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ กลุ่มวิชาพลศึกษาและนันทนาการ และหัวหน้าสาขาวิชา
ศึกษาทั่วไป คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
4. หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และ
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) - หัวหน้าสาขาวิชาศึกษาทั่วไป คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โทร 02-6653555 ต่อ 1009
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) chatreudee.s @ rmutp.ac.th
โทรศัพท์มือถือ 094-4833785 โทรศัพท์บ้าน 02-9695594
5. ประวัติการศึกษา
 - 1) ระดับปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา (เกียรตินิยมอันดับ 2)
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 - 2) ระดับปริญญาโท ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ร่วมโครงการวิจัย

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) ดร.พรพิไล เต็มสินสวัสดิ์
ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Dr. Pornpilai Termsinsawadi
2. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์กลุ่มวิชาภาษาต่างประเทศ สาขาวิชาศึกษาทั่วไป คณะ
ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
3. หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และ
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) - กลุ่มวิชาภาษาต่างประเทศ
คณะศิลปศาสตร์ โทร 02-6653555 ต่อ 1009 โทรสาร -
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) lekpornpilai@yahoo.com โทรศัพท์มือถือ
094-4833875 โทรศัพท์บ้าน 02-5741769
4. ประวัติการศึกษา

- 1) ระดับปริญญาตรี อักษรศาสตรบัณฑิต สาขาภาษาฝรั่งเศส
(เกียรตินิยมอันดับ 1) มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขต
พระราชวังสนามจันทร์
- 2) ระดับปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาภาษาศาสตร์ประยุกต์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
- 3) ระดับปริญญาเอก ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาภาษาอังกฤษเป็นภาษานานาชาติ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

