

**พฤติกรรมลดความอ้วนของนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
BEHAVIOR TO REDUCE OBESITY OF THE STUDENTS IDENTIFIED
AS OVERWEIGHT, FACULTY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY,
PIBULSONGKRAM RAJABHAT UNIVERSITY**

เจษฎากร โนอินทร์* ศศิธร สาดา สุจิตรา ปานชนะนี้ และสุพัตรา สนั่นเอื้อ
JetsadakonNoin* SasithonSada, SuchitraPanchanee and Supattra Sananuea

Faculty of Science and Technology, Pibulsongkram Rajabhat Univetrstity

*corresponding author e-mail: jetsadakon.n@psru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมลดความอ้วนของนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานและศึกษาระดับความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมต่อพฤติกรรมเกี่ยวกับการลดความอ้วนของนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จำนวน 86 คน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถาม 3 ตอน คือ 1) แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป 2) ปัจจัยด้านพฤติกรรม และ 3) พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.91 สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่า 1) นักศึกษาเพศหญิง (ร้อยละ 66.3) ที่หนักเกินกว่ามาตรฐานมีมากกว่านักศึกษาชาย (ร้อยละ 33.7) 2) สำหรับปัจจัยด้านพฤติกรรม 2.1) ส่วนของปัจจัยนำ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนในระดับสูง ค่าเฉลี่ย ($\bar{x} \pm S.D.$) เท่ากับ 0.77 ± 0.14 มีทัศนคติเกี่ยวกับการลดความอ้วนในระดับปานกลางค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 ± 0.33 2.2) ส่วนของปัจจัยเอื้อ พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 ± 0.51 2.3) ส่วนของปัจจัยเสริม พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางเฉลี่ยเท่ากับ 0.40 ± 0.153) พฤติกรรมการลดน้ำหนักพบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางเฉลี่ยเท่ากับ 2.86 ± 0.39 ทั้งนี้พบว่าความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนเป็นเพียงปัจจัยเดียวที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความอ้วนระดับปานกลางทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความรู้เกี่ยวกับความอ้วน ($r = -0.44, p\text{-value} < 0.001$) ผลการศึกษาในครั้งนี้สามารถใช้เป็น

พื้นฐานเพื่อวางแผนด้านนโยบายและยุทธศาสตร์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพในการลดน้ำหนักของนักศึกษาที่มีภาวะน้ำหนักเกินต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมสุขภาพ การลดความอ้วนน้ำหนักเกินมาตรฐาน

Abstract

The purposes of this research were to study the behavior to reduce obesity of the students who are overweight and to examine the correlation of personal, predisposing, enabling and reinforcing regarding reduction of obesity of the students who are overweight. Eighty-six first year students defined as overweight at Science and Technology, Pibulsongkram Rajabhat University were selected as samples. The research instrument included questionnaire (Cronbach's Alpha de 0.82) amount 3 sections, namely 1) questionnaire on general data, 2) behavior factors and 3) behavior to reduce obesity. The data analyses were frequency value, percentage, mean, standard deviation and Pearson Correlation. The results revealed that there were more female students (66.3%) described as overweight than male students (33.7%); 2) Behavior factors: 2.1) Predisposing factor, there was high level of knowledge about reducing obesity ($\bar{x} \pm S.D.$, 0.77 ± 0.14), average attitude about reducing obesity was at moderate level with 3.49 ± 0.33 , 2.2) Enabling factor, there was moderate level of this factor, averaged 3.34 ± 0.51 . 2.3) Reinforcing factor, there was at moderate level, averaging 0.40 ± 0.15 . 3) Behavior to reduce obesity, overall behavior was at moderate level with 2.86 ± 0.39 . Herein, the knowledge concerning reduction of obesity was the only one factor that had a significant positive relationship with behavior to reduce obesity ($r = -0.44$, $p\text{-value} < 0.001$). It can use these results as basic data for providing the plan and strategy in order to strengthen the health in weight control among overweight students.

Keywords: Health Behavior, Obesity Reduction, Overweight

บทนำ

โรคอ้วนเป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารเกินความต้องการทำให้เกิดการสะสมของไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากเกินไป โดยสาเหตุหลัก ๆ คือ การรับประทานอาหารมากเกินไป การออกกำลังกายไม่เพียงพอ การเลี้ยงดูในวัยเด็กที่ไม่ถูกต้อง ลักษณะทางกรรมพันธุ์ ความเครียด และการใช้ยาบางชนิด ซึ่งในวงการแพทย์ได้ให้ข้อสรุปว่าโรคอ้วนเป็นสาเหตุการเกิด

โรคต่าง ๆ ตั้งแต่โรคหัวใจจนถึงโรคมะเร็งและกำลังเป็นปัญหาสุขภาพของประชาชนในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก (Ogden et al., 2007, El-Kassas et al., 2015) ทั้งนี้ในประเทศไทย โรคอ้วนนับเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของทุกเพศทุกวัยโดยเฉพาะวัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วนแล้วมีพฤติกรรม การลดความอ้วนที่ไม่ถูกต้อง และยิ่งเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายอื่น ๆ มากมายส่งผลกระทบต่อ สุขภาพและคุณภาพของเยาวชนที่กำลังอยู่ในวัยศึกษาและเป็นการกำลังสำคัญของการพัฒนา ประเทศชาติในอนาคต ทั้งนี้มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามถือเป็นสถาบันระดับอุดมศึกษาที่มี จำนวนนักศึกษาที่มีอายุระหว่าง 18-24 ปี จากการสังเกตพฤติกรรมลดความอ้วนของ นักศึกษาบางคนที่ยากจะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้มีรูปร่างดี ผอมบางเหมือนกับดารารหรือนางแบบ ในสื่อต่าง ๆ นั้นพบว่านักศึกษามีวิธีการลดความอ้วนที่หลากหลาย แม้บางวิธีจะทำให้หน้าหนัก ลดลงได้ เช่น การอดอาหาร การกินยาลดความอ้วน การเลียนแบบดาราที่นิยมล้วงคอเพื่อให้อาเจียนอาหารออกมา บางคนใช้วิธีดูดไขมันออกแต่อย่างไรก็ตามอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อ สุขภาพและผลกระทบอื่น ๆ อีกมากมายตามมาทั้งนี้หากนักศึกษาโดยเฉพาะกลุ่มที่มีน้ำหนักเกิน มาตรฐานนั้น ยังไม่ได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดความอ้วนที่ถูกต้องอาจจะส่งผลเสีย ต่อบุคลิกภาพรวมทั้งผลเสียต่อสุขภาพได้

ดังนั้นการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมในการลดความอ้วนของ นักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานกรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ปีการศึกษา 2559 จึงเป็นเรื่องที่ผู้วิจัยสนใจ เพื่อเป็นความรู้ พื้นฐานให้หน่วยงานและบุคลากรที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ในการวางแผนและแก้ไขปัญหาได้อย่าง ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ พิบูลสงคราม ปีการศึกษา 2559 จาก 11 สาขาวิชา ได้แก่ คณิตศาสตร์ เคมี ดหกรรมศาสตร์ จุลชีววิทยา ชีววิทยา เทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาการคอมพิวเตอร์ ฟิสิกส์ วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม สถิติประยุกต์ และสาธารณสุขศาสตร์ จำนวน 441 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานตามเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) ทั้งหมด 86 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ประกอบไปด้วย 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และ สาขาวิชาโดยมีแบบสอบถามทั้งปลายปิดและปลายเปิดที่ตรงกับคุณลักษณะของตนเอง

ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านพฤติกรรม

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบวัดความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนเป็นข้อคำถามเลือกตอบ 2 ตัวเลือก และทัศนคติเกี่ยวกับการลดความอ้วนลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเชื้อลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสริมลักษณะแบบสอบถามเกี่ยวกับการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านต่าง ๆ เป็นข้อคำถามเลือกตอบแบบโดยมีตัวเลือกให้เลือกตอบหลายตัวเลือกและตอบได้มากกว่าหนึ่งข้อ

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการลดความอ้วน ได้แก่ การลดความอ้วนโดยการใช้จ่าย การอดอาหาร การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร การดื่มกาแฟลดความอ้วนการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ

วิเคราะห์ข้อมูลโดยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับและนำมาวิเคราะห์ความเชื่อมั่นวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และสาขาทั้งนี้ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อมูลส่วนบุคคลและปัจจัยด้านพฤติกรรมกับพฤติกรรมการลดความอ้วน โดยใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล: พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 66.3 ขณะที่ร้อยละ 33.7 เป็นเพศชาย ส่วนใหญ่อายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 69.8 รองลงมา มีอายุที่ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.3 น้อยที่สุดมีอายุ 22 ปี และ 24 ปี คิดเป็นร้อยละ 1.2 ส่วนใหญ่มีน้ำหนักระหว่าง 71-80 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 29.1 รองลงมา มีน้ำหนักระหว่าง 61-70 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 25.6 และน้อยที่สุดมีน้ำหนักระหว่าง 121-130 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 1.2 ส่วนใหญ่มีส่วนสูงระหว่าง 161-170 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 36.0 รองลงมา มีส่วนสูงระหว่าง 151-160 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 32.6 และน้อยที่สุดมีส่วนสูงระหว่าง 181-190 คิดเป็นร้อยละ 2.3 สำหรับ สาขาที่กำลังศึกษา พบว่าส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในสาขาสาธารณสุขศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 27.9 รองลงมา ศึกษาอยู่ในสาขาคหกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 20.9 น้อยที่สุดศึกษาอยู่ในสาขาเคมี และสาขาฟิสิกส์ คิดเป็นร้อยละ 1.2

ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านพฤติกรรม: จากการศึกษปัจจัยนำความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนพบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานที่ตอบคำถามอย่างถูกต้องมากที่สุดคือ โรคอ้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง คิดเป็น

ร้อยละ 94.2 รองลงมาคือ ภาวะของโรคอ้วนคือบุคคลที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 91.9 น้อยที่สุดคือ ลดความอ้วนทำให้ขาดสารอาหาร คิดเป็นร้อยละ 32.6 ส่วนข้อคำถามเชิงนิเสธที่ตอบผิดมากที่สุดคือ วิธีการลดความอ้วนที่ถูกต้องคือการกินยาลดความอ้วน คิดเป็นร้อยละ 88.4 รองลงมาคือ การอดอาหารเป็นวิธีการลดความอ้วนที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 86.0 น้อยที่สุดคือลดความอ้วนด้วยวิธีการควบคุมอาหารและออกกำลังกายควบคู่กันทำให้น้ำหนักลดลงช้าคิดเป็นร้อยละ 66.3 ทั้งนี้ นักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 77.9 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ระดับความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนของนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (n = 86)

ระดับความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วน	จำนวน	ร้อยละ
สูง (0.67 – 1.00)	67	77.9
ปานกลาง (0.34 – 0.66)	19	22.1
ต่ำ (0.00 – 0.33)	0	0
$\bar{x} = 0.77$ S.D. = 0.139 Min = 0.36 Max = 1.00		

ตารางที่ 2 ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการลดความอ้วนของนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (n = 86)

ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการลดความอ้วน	จำนวน	ร้อยละ
ดี (3.68 – 5.00)	28	32.6
ปานกลาง (2.34 – 3.67)	57	66.3
ไม่ดี (1.00 – 2.33)	1	1.2
$\bar{x} = 3.49$ S.D. = 0.332 Min = 2.20 Max = 4.20		

สำหรับทัศนคติเกี่ยวกับการลดความอ้วนพบว่า มีค่าเฉลี่ยของทัศนคติเกี่ยวกับการลดความอ้วนมากที่สุดคือ การออกกำลังกายช่วยให้ลดความอ้วนได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 รองลงมาคือ การบริโภคผักและผลไม้ช่วยลดความอ้วนได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 ส่วนทัศนคติที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การลดความอ้วนที่ได้ผลคือการกินยาลดความอ้วน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.14 โดยพบว่านักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการลดความอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 66.3 (ตารางที่ 2)

สำหรับปัจจัยอื่น พบว่า ใ้หาซื้อของรับประทานได้ง่ายจากร้านสะดวกซื้อที่เปิดบริการ 24 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 รองลงมาคือ ได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ของสถานบริการสุขภาพ และได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ประจำหน่วยพยาบาลของสถานศึกษา ทำให้อ่านลดความอ้วนได้ถูกวิธี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.60 และน้อยที่สุดคือ มีเงินเหลือเพียงพอที่จะซื้อ

ผลิตภัณฑ์ลดความอ้วนมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.71 ทั้งนี้ นักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานส่วนใหญ่ได้รับปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 74.4 (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ระดับปัจจัยเอื้อ (n = 86)

ระดับปัจจัยเอื้อ	จำนวน	ร้อยละ
มาก (3.68 – 5.00)	19	22.1
ปานกลาง (2.34 – 3.67)	64	74.4
น้อย (1.00 – 2.33)	3	3.5
$\bar{x} = 3.34$ S.D. = 0.515 Min = 1.40 Max = 4.50		

นอกจากนี้ในส่วนผลของปัจจัยเสริมพบว่านักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการลดความอ้วนจากเครือข่ายสังคมออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 93.0 อยากลดความอ้วนเพราะสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 81.4 บุคคลที่เป็นแรงจูงใจให้ลดความอ้วนคือ ตนเอง คิดเป็นร้อยละ 75.6 สถานที่ใช้ในการลดความอ้วนคือ ที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 68.6 และรู้จักผลิตภัณฑ์ลดความอ้วนจากเครือข่ายสังคมออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 72.1 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการลดความอ้วน: พบว่านักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมีพฤติกรรมการลดความอ้วนที่ส่วนใหญ่คือ ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว คิดเป็นร้อยละ 24.4 รองลงมาคือ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อปฏิบัติทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 23.3 และพฤติกรรมการลดความอ้วนที่ได้น้อยที่สุดคือ จำกัดอาหารประเภทไขมันปฏิบัติทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 3.5 และพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการลดความอ้วนที่ไม่ดีส่วนใหญ่คือ งดอาหารมื้อเช้าปฏิบัติทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 16.3 รองลงมาคือ นอนน้อยกว่าวันละ 8 ชั่วโมง ปฏิบัติทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 10.5 และพฤติกรรมการลดความอ้วนที่ไม่ได้น้อยที่สุดคือ ใช้ยาระบายในการลดความอ้วนปฏิบัติทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 1.2 ทั้งนี้พบว่านักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการลดความอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 91.9 (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ระดับพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (n = 86)

ระดับพฤติกรรมการลดความอ้วน	จำนวน	ร้อยละ
ดี (3.68 – 5.00)	2	2.3
ปานกลาง (2.34 – 3.67)	79	91.9
ไม่ดี (1.00 – 2.33)	5	5.8
$\bar{x} = 2.86$ S.D. = 0.392 Min = 1.70 Max = 3.90		

ตารางที่ 5 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ระหว่างตัวแปรอิสระกับพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษา ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ($n = 86$)

คุณลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม	พฤติกรรมการลดความอ้วน		
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน(r)	p-value	ระดับความสัมพันธ์
คุณลักษณะส่วนบุคคล			
เพศ	.195	.072	ไม่มีความสัมพันธ์
อายุ	.095	.385	ไม่มีความสัมพันธ์
สาขาวิชา	-.085	.435	ไม่มีความสัมพันธ์
BMI	-.098	.372	ไม่มีความสัมพันธ์
ปัจจัยนำ			
ความรู้	-.443**	<0.001	ปานกลาง
ทัศนคติ	.019	.0859	ไม่มีความสัมพันธ์
ปัจจัยเอื้อ	.208	.054	ไม่มีความสัมพันธ์
ปัจจัยเสริม	-.143	.189	ไม่มีความสัมพันธ์

*ค่าระดับนัยสำคัญที่ 0.05, **ค่าระดับนัยสำคัญที่ 0.01

สำหรับผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ พบว่า เพศ อายุ สาขาวิชา และค่า BMI ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ส่วนของปัจจัยนำ ด้านความรู้พบว่าภาพรวมของความรู้มีความสัมพันธ์ระดับปานกลางทางลบกับพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -0.443$, $p\text{-value} < 0.001$) ในขณะที่ทัศนคติไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (ตารางที่ 5)

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความอ้วน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสมนึก แก้ววิไล (2552) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่า เพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) เนื่องจากนักศึกษาชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาหญิง จึงทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ด้านอายุ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความอ้วน ซึ่งขัดแย้งกับการศึกษาของวรรณภา และคณะ (2547) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม พบว่าอายุมีความสัมพันธ์

กับปัจจัยที่นำไปสู่การลดน้ำหนักของวัยรุ่นมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ในส่วนของน้ำหนัก พบว่า น้ำหนักไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความอ้วน ซึ่งสอดคล้องกับผกาทิพย์ (2548) ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสระบุรี พบว่า ค่าดัชนีมวลกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสระบุรี สำหรับส่วนสูงพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความอ้วน สอดคล้องกับการศึกษาของกาญจนา (2554) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงระดับอุดมศึกษา ในจังหวัดอุบลราชธานี นอกจากนี้ยังพบว่า สาขาวิชาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความอ้วน สอดคล้องกับการศึกษาของนุสรณ์ (2553) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา พบว่า สาขาวิชาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา เนื่องจาก นักศึกษาทุกคนมีกิจกรรมที่ต่างกันต้องทำ ไม่ว่าจะศึกษาสาขาใดการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตจึงทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามจากศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนโดยรวมในครั้งนี้อยู่ในระดับปานกลางมีเฉลี่ยเท่ากับ 2.86 ± 0.39 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปิยนันท์ และนรลักษ์ (2554) ที่ศึกษาในกลุ่มของวัยรุ่นหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการใช้ยาลดความอ้วนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางเช่นกันซึ่งมีค่าเท่ากับ 2.84 ± 0.42

ด้านความรู้พบว่า อยู่ในระดับสูงซึ่งแตกต่างกับการศึกษาของสมศักดิ์และพลศักดิ์ (2559) ที่รายงาน ว่า กลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันการศึกษาทั้งในระบบปิดของรัฐบาลและเอกชน จังหวัดนนทบุรี มีความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 47.5 ทั้งนี้ผลความรู้ในครั้งนี้อยู่ในระดับปานกลางทางลบกับพฤติกรรมการลดความอ้วน ซึ่งแตกต่างกับการรายงานของสมศักดิ์ และพลศักดิ์ (2559) โดยพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งหมายความว่านักศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนดีจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีด้วยแต่ผลของการศึกษาในครั้งนี้ อธิบายได้ว่า หากนักศึกษามีความรู้ดี การดูแลตนเองก็จะดีตามไปด้วย เกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมและก่อให้เกิดความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรม เพราะความรู้ที่เหมาะสมทำให้ทราบว่าจะต้องปฏิบัติตนอย่างไรและจะต้องสามารถปฏิบัติได้จริง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทาริกา (2547) ที่พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้ ความเชื่อและค่านิยมมีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมน้ำหนักตัวของผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานกรุงเทพมหานคร

ในส่วนของผู้ทัศนคติ พบว่า อยู่ในระดับปานกลางศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ สมศักดิ์ถิ่นขจี และพลศักดิ์ (2559) ที่ศึกษาถึงพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จักรวรรดิ โดยพบว่าทัศนคติต่อการลดความอ้วนอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน คิดเป็นร้อยละ 43.3 อย่างไรก็ตามทัศนคติของการศึกษาในครั้งนี้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความอ้วนสอดคล้องกับการศึกษาของรัชดา และคณะ (2552) ที่ศึกษาทัศนคติต่อความอ้วนและพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่านักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อความอ้วน ทัศนคติที่มีต่อรูปร่างตนเองส่วนใหญ่มีความเข้าใจถูกต้อง แต่มีเพียงบางส่วนที่คิดว่าตัวเองน้ำหนักเกินทั้ง ๆ ที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติและน้อยกว่าปกติ

ปัจจัยของการศึกษาในครั้งนี้อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมศักดิ์ และพลศักดิ์ (2559) และยังได้รายงานถึงประเด็นที่มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด คือความพึงพอใจในคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ของสถานบริการสุขภาพ และความพึงพอใจกับการตรวจรักษาของแพทย์ แต่ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเกี่ยวกับการลดความอ้วนในครั้งนี้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความอ้วน อธิบายได้ว่าอาจเนื่องจากนักศึกษามีอิสระในความคิดและคิดอย่างมีวิจารณญาณมากขึ้น ประกอบกับอาจมีสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายในที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการลดความอ้วน จากโฆษณา ทั้งทางนิตยสาร ป้ายประชาสัมพันธ์ โทรทัศน์ หรือการโฆษณาผ่านทางเครือข่ายสังคมออนไลน์ จึงทำให้เกิดความสนใจที่จะลดความอ้วน

สำหรับปัจจัยเสริม โดยรวมนั้นอยู่ในระดับปานกลางซึ่งเป็นไปในทางเดียวกันกับการรายงานของสมศักดิ์ และพลศักดิ์ (2559) และยังกล่าวอีกว่าการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการด้านการออกกำลังกายและการลดความอ้วนยังคงอยู่ในระดับน้อย อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการลดความอ้วนในครั้งนี้พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความอ้วน อธิบายได้ว่า นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการลดความอ้วนจากสื่อต่าง ๆ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างพบว่าเป็นเพศหญิง จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 เพศชาย จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 33.7 อายุเฉลี่ยที่ 19.13 ปีส่วนใหญ่มีน้ำหนักอยู่ระหว่าง 71-80 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 29.1 มีส่วนสูงระหว่าง 161-170 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 36.0 และศึกษาอยู่ในสาขาสาธารณสุขศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 27.9

2. ปัจจัยนำได้แก่ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการลดความอ้วน โดยความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนประชากรกลุ่มตัวอย่าง มีความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนโดยรวมอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 77.9 ค่าเฉลี่ย ($\bar{x} \pm S.D.$) เท่ากับ 0.77 ± 0.14 ในทัศนคติเกี่ยวกับการลดความอ้วน ประชากรกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติเกี่ยวกับการลดความอ้วน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 66.3 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 ± 0.33

3. ปัจจัยเอื้อเมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าส่วนใหญ่หาซื้อของรับประทานได้ง่าย จากร้านสะดวกซื้อที่เปิดบริการ 24 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 3.67 ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เฉลี่ยเท่ากับ 3.34 ± 0.51

4. ปัจจัยเสริมเมื่อพิจารณาในรายละเอียด พบว่าส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการลดความอ้วนจากเครือข่ายสังคมออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 93.0 โดยที่ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เฉลี่ยเท่ากับ 0.40 ± 0.15

5. พฤติกรรมการลดความอ้วน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 91.9 มีเฉลี่ยเท่ากับ 2.86 ± 0.39

6. ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับ พฤติกรรมการลดความอ้วน พบว่ามีเพียงปัจจัยเดียวที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดความอ้วนระดับปานกลางทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความรู้เกี่ยวกับความอ้วน ($r = -0.44$, $p\text{-value} < 0.001$)

กิตติกรรมประกาศ

ผลการวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา อยู่เจริญสุข. (2554). ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาหญิงระดับอุดมศึกษา ในจังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์สาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ทาริกา คำสม. (2547). ศึกษาปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัวของผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นุสรัน เฮาะมะ, พงษ์พัชรินทร์ พุฒวัฒนะ และชิดชนก เชิงเชาว์. (2553). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาอิสลาม การพลศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษา วิทยาเขตยะลา. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. 21(1): 104-116.**
- ปิยนันท์ นามกุล, และนรลักษณ์ เอื้อกิจ. (2554). **ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. วารสารเกื้อการุณย์. 18(1): 20-32.**
- ผกาทิพย์ นาคปรีชา. (2548). **ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**
- รัชดา เป็นพร้อม, สิริลักษณ์ ศรีฉ่ำ และธีรภัทร ชัยจินดารัตน์ (2552). **ทัศนคติต่อความอ้วนและพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีคณะนิเทศศาสตร์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.**
- วรรณภา การะพงษ์. (2547). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.**
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. รายงานการวิจัย คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.**
- สมศักดิ์ถิ่นขจีและพูลศักดิ์พุมิเศษ. (2559). **พฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จังหวัดนนทบุรี. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, 10(1) :72-82.**
- El-Kassas, G., Itani, L. & Zeina El Ali, Z. E. (2015). **Obesity Risk Factors among Beirut Arab University Students in Tripoli-Lebanon. J. Nutr. Food. Sci., 5(6):1-8.**
- Ogden, C.L., Yanovski, S.Z., Carroll, M.D. & Flegal, K.M. (2007). **The epidemiology of obesity. Gastroenterology, 132(6), 2087-2102.**