

พฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จังหวัดนนทบุรี

BEHAVIORAL STRATEGIES FOR LOSING WEIGHT AMONG UNDERGRADUATE
STUDENTS IN NONTHABURI PROVINCE

สมศักดิ์ ถิ่นขจี และพูลศักดิ์ พุ่มวิเศษ
Somsak Tinkajee and Pulsak Pumwiset

มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จังหวัดนนทบุรี ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาของสถาบันการศึกษาระดับปริญญาตรีในระบบปิดของรัฐบาลและเอกชน จำนวน 8,365 คน หาคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดย Taro Yamane = 398 คน ส่งแบบสอบถาม 420 ชุด คัดเลือกที่สมบูรณ์ถูกต้อง 400 ชุด นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยหาค่าสถิติเชิงพรรณนา ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติเชิงอนุมาน t-test, F-test, Chi-square, Pearson's Correlation Coefficient และ Regression ผลการวิจัยที่สำคัญสรุป ได้ดังนี้

1. นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 89.0 มีเพียงร้อยละ 11.0 ที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคภูมิแพ้ เป็นต้น
2. มีความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วนอยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 47.5 มีทัศนคติต่อการลดความอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 43.3 มีพฤติกรรมลดความอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.2
3. ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ความเพียงพอของรายได้ และการมีสมาชิกในครอบครัวที่เป็นคนอ้วน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมลดความอ้วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
4. นักศึกษาที่มีเพศ และชั้นปีที่ศึกษาที่แตกต่างกันจะมีพฤติกรรมลดความอ้วนที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ปัจจัยนำ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมลดความอ้วน ปัจจัยเอื้อ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมลดความอ้วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมลดความอ้วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. การวิเคราะห์การถดถอยของพฤติกรรมลดความอ้วน พบว่า ตัวแปรการได้รับการตรวจรักษาที่เหมาะสม และการได้รับข้อมูลด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมลดความอ้วน และใช้พยากรณ์พฤติกรรมลดความอ้วนได้ โดยมีประสิทธิภาพการพยากรณ์ร้อยละ 10.0 (R^2 ที่ปรับแล้ว = 1.00 Constant = 34.149)

ABSTRACT

The purpose of this research is to study Obesity Causing Behavior of Bachelor's degree students in Nonthaburi Province. The sample size selected by Taro Yamane was 398 students out of a total population of 8,365. Questionnaires were distributed to 420 students and 400 were completed. The questionnaires were analyzed in Frequencies Mean ($\bar{X}$) Percentages, Standard deviation (S.D.) t-test, F-test, Chi-square, Pearson's Correlation Coefficient.

The results were as follows:

1. The majority of students had no underlying diseases. (89%) 11% had underlying diseases, such as diabetic mellitus, heart diseases, hypertension and others diseases (such as allergic diseases).
2. The students knew about obesity at a moderate level of 47.5%, attitude about obesity was at a moderate level of 43.3%, Obesity Causing Behaviors of the students were at a moderate level of 38.2%
3. The relationship between Obesity Causing Behavior, gender, and sufficiency of income had a significant correlation at .05.
4. Differences in students' gender and academic year correlated with significant differences in Obesity Causing Behavior at .05.
5. Predisposing factors had no correlation with Obesity Causing Behavior; enabling factors had a significant correlation with Obesity Causing Behavior at .05 and reinforcing factors had a negative relationship with Obesity Causing Behavior at .05
6. Regression analysis: providing suitable places for treatment and ample opportunities for exercise correlates with a reduction in Obesity Causing Behaviors. Analysis predicts a 10% reduction in Obesity Causing Behaviors. R^2 adjusted = 1.00 Constant = 34.149

คำสำคัญ

พฤติกรรมการลดความอ้วน นักศึกษาระดับปริญญาตรี จังหวัดนนทบุรี

Keywords

Obesity Causing Behavior, Bachelor degree student, Nonthaburi Province

ความสำคัญของปัญหา

โรคอ้วน (Obesity) เป็นปัญหาของหลายๆ ประเทศและกำลังเป็นปัญหาสำคัญระดับโลก ที่หลาย ๆ ประเทศกำลังเผชิญปัญหาร่วมกัน เป็นสาเหตุให้ค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นและทำให้คุณภาพชีวิตของประชาชนลดต่ำลง องค์การอนามัยโลกได้รายงานในกลุ่มประชากรอายุ 20 ปีขึ้นไป 1.5 ล้านคน

มีน้ำหนักเกินโดยผู้ชายมากกว่า 200 ล้านคน ผู้หญิงมากกว่า 300 ล้านคน เป็นโรคอ้วน หรือ 1 ใน 10 ของประชากรโลกที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไปเป็นโรคอ้วน และจะเสียชีวิตจากภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน อย่างน้อย 2 – 8 ล้านคน/ปี และพบว่าภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของ สาเหตุการตายของประชากรและเกิดโรคเรื้อรัง โดยร้อยละ 44 ของผู้ป่วยเบาหวาน ร้อยละ 23 ของ ผู้ป่วยโรคหัวใจ และร้อยละ 7 – 41 ของผู้ป่วยมะเร็ง มีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ คือ ภาวะการมีน้ำหนักเกิน และโรคอ้วน (WHO, 2011 อ้างถึงใน นฤมล ตรีเพชรศรีอุไร และเดช เกตุฉ่ำ, 2554) และองค์การอนามัยโลกได้ประกาศไว้ในปี 2547 ว่าภาวะโภชนาการเกินกำลังมีการระบาด โดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของโลก และพบว่ากว่า 300 ล้านคนทั่วโลกกำลังเผชิญกับปัญหาโรค อ้วนและมากกว่า 1,000 ล้านคน อยู่ในภาวะน้ำหนักเกิน (นริสสา พิงโปกส, 2554) ในประเทศไทย วิทยาลัยที่มีการศึกษามีจำนวนเพิ่มมากขึ้น (คลินิกเด็ก, 2558)

ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้คนให้ความสนใจในรูปร่างทรวดทรงมากขึ้น โดยเฉพาะใน สังคมวัยรุ่นที่นิยมให้มีรูปร่างผอมบางเหมือนกับนางแบบในสื่อต่าง ๆ ทำให้วัยรุ่นแสวงหาวิธีการที่ จะมีรูปร่างผอม บางเหมือนกับดารา หรือนางแบบ ทั้ง ๆ ที่บางคนมิได้อ้วน แต่ต้องการลดน้ำหนักหรือ ลดความอ้วนเพื่อให้เป็นไปตามกระแส การลดน้ำหนักหรือลดความอ้วนมีหลากหลายวิธี บางวิธีแม้จะ ทำให้น้ำหนักลดลงได้ แต่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การกินยาลดความอ้วน ทำให้บางรายต้อง ประสบกับปัญหาสุขภาพ บางรายรุนแรงจนถึงกับเสียชีวิตก็มี การเลียนแบบดาราที่นิยมล้วงคอเพื่อให้ อาเจียนอาหารออกมา เพราะมีความเชื่อว่าเมื่อล้วงคออาเจียนเอาอาหารออกมาจนหมดแล้ว จะทำให้ ไม่อ้วน ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง (อุมาพร สุทัศน์วรวิทย์ และคนอื่น ๆ, 2549)

โรคอ้วน คือสภาวะที่ร่างกายมีน้ำหนักมากกว่า โดยมีการสะสมของไขมันใต้ชั้นผิวหนัง ช่องท้อง และที่อื่น ๆ ซึ่งวัดได้โดยค่าน้ำหนักมาตรฐาน ถ้ามีค่าเกินกว่า Percentile ที่ 90 ขึ้นไปถือว่าอ้วนหรือมี ค่าดัชนีมวลกาย ≥ 30 กิโลกรัม/ตารางเมตรถือว่าเป็นโรคอ้วน (กรมอนามัย, 2558)

พฤติกรรมวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิง ส่วนมากจะใช้วิธีการอดอาหาร ไม่ดื่มนม เมื่อหิวก็ รับประทานอาหารเพียงเล็กน้อยและมักเป็นอาหารประเภทกรุบกรอบ อาหารเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อ ประทังความหิว มีการดื่มน้ำอัดลมบ้างแต่ไม่มีการออกกำลังกายที่เหมาะสม บางคนต้องใช้น้ำลด น้ำหนัก บางคนใช้วิธีดูดไขมันออกเพื่อลดความอ้วน ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพเพราะไขมันจะ เกิดขึ้นมาทดแทนในระยะเวลาที่ไม่นาน บางคนต้องเสียชีวิตเพราะการดูดไขมัน บางรายใช้วิธีการ ผ่าตัดกระเพาะอาหารให้มีขนาดเล็กลงเพื่อให้กินอาหารได้น้อย ซึ่งจะทำให้เกิดผลแทรกซ้อนติดตามมา จนเป็นข่าวปรากฏในสื่อมวลชนที่นักศึกษาไปดูดไขมันจากคลินิกเสริมความงามจนเสียชีวิต การได้ ทราบถึงพฤติกรรมลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนา พฤติกรรมลดความอ้วนของนักศึกษาได้เหมาะสมยิ่งขึ้น ลดความเสี่ยงของนักศึกษาที่ใช้วิธีการลด ความอ้วนที่ไม่เหมาะสม

โจทย์วิจัย/ปัญหาวิจัย

นักศึกษามีพฤติกรรมการลดความอ้วนอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่ออธิบายลักษณะทางประชากรของนักศึกษา
2. เพื่ออธิบายพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษา
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษา
4. เพื่อหาปัจจัยที่มีอำนาจการทำนายพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสถาบันอุดมศึกษาระบบปิดของรัฐบาลและเอกชนในจังหวัดนนทบุรี เพื่อหาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาโดยจำแนกข้อมูลพื้นฐานทางด้าน เพศ อายุ ชั้นปี น้ำหนัก ส่วนสูง เปรียบเทียบกับพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษา เพื่อทราบถึงนักศึกษาที่มีค่าดัชนีมวลกาย BMI เกินมาตรฐาน เพื่อนำผลการวิจัยไปพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาให้ถูกต้องยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหัวข้อต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีทุกชั้นปีของสถาบันอุดมศึกษา ประกอบด้วย วิทยาลัยราชพฤกษ์ สถาบันปัญญาวิวัฒน์ แจ้งวัฒนะ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี วิทยาเขตนนทบุรี เขตเหนือและเขตใต้ และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนนทบุรี จำนวนรวม 8,365 คน (ข้อมูลจากงานทะเบียนนักศึกษา ณ วันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2555)

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ในปีการศึกษา 2555 ทุกชั้นปีของสถาบันอุดมศึกษาระบบปิดซึ่งมีจำนวน 4 สถาบันอุดมศึกษา ได้แก่ วิทยาลัยราชพฤกษ์ สถาบันปัญญาวิวัฒน์ แจ้งวัฒนะ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี วิทยาเขตนนทบุรี ทั้งเขตเหนือและเขตใต้ และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนนทบุรี จำนวนรวม 8,365 คน โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตาราง ทาโร ยามาเน่ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ตามสถาบันและชั้นปี โดยการเทียบสัดส่วนจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน โดยวิธี Purposive Sampling

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถาบันการศึกษา

ลำดับที่	สถาบัน	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
1	สถาบันปัญญาวิวัฒน์	3,282	158
2	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุรนารี	3,136	150
3	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนนทบุรี	879	41
4	มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์	1,070	51
	รวม	8,365	400

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามสำรวจพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีวิธีดำเนินการ ดังนี้

1. แบบสอบถามที่สร้างขึ้น ตามแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ลักษณะคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย แบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ใช้สอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถาบันชั้นปีที่ศึกษา โดยใช้แบบสอบถามปลายปิด แบบคำถามมีรายการให้เลือก และแบบเติมคำในช่องว่าง

ส่วนที่ 2 ใช้สอบถามความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วน เป็นแบบสอบถามปลายปิด แบบคำถามมีรายการให้เลือก (Multiple Choice Questions)

ส่วนที่ 3 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 และระดับที่ 1 หมายถึง ไม่มีพฤติกรรมนั้นเลย

โดยมากที่สุด หมายถึงทุกวัน (ครบ 7 วัน)

มาก หมายถึง 5 – 6 วันต่อสัปดาห์ ปานกลาง หมายถึง 3 – 4 วันต่อสัปดาห์,

น้อย หมายถึง 1 – 2 วันต่อสัปดาห์ ไม่มีเลย หมายถึง ไม่มีพฤติกรรมนั้นเลย

2. นำแบบสอบถามพฤติกรรมการลดความอ้วนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบความตรง (Validity) และแก้ไขเนื้อหา ภาษาที่ใช้เหมาะสมถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดปทุมธานีที่มีบริบทใกล้เคียงกับสถาบันอุดมศึกษาของจังหวัดนนทบุรี จำนวน 50 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ได้เท่ากับ .754

4. นำแบบสอบถาม ที่ปรับแก้แล้วไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. ทำหนังสือขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัย เพื่อขอเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ระหว่างการเรียนการสอนในห้องเรียนหรือห้องปฏิบัติการ

2. วางแผนการจัดเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้กำหนดไว้โดยแยกตามสถาบัน ได้แก่ วิทยาลัยราชพฤกษ์ จำนวน 69 ชุด สถาบันปัญญาวิวัฒน์ จำนวน 162 ชุด มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี นนทบุรี 146 ชุด และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนนทบุรี 43 ชุด รวม 440 ชุด

3. ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลด้วยทีมผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัย โดยใช้ข้อมูลตารางเรียนเพื่อแจกแบบสอบถามตามห้องเรียนและห้องปฏิบัติการใช้เวลาในการเก็บข้อมูล 15 วัน

4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจความสมบูรณ์ถูกต้อง จำนวน 400 ชุด คงมีแบบสอบถามที่ถูกต้องทั้ง จำนวน 40 ชุด ซึ่งเท่ากับร้อยละ 9.01 และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าฐานนิยม (Mode)

สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ t – test ANOVA (Analysis of Variance) ในการนี้พบว่าค่าความแตกต่างเป็นรายกลุ่มเปรียบเทียบความแตกต่างของการวิจัยรายกลุ่มโดยใช้ LSD Analysis

ผลการวิจัย

1. ลักษณะทางประชากร กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 57.2 อายุเฉลี่ยที่ 20.65 ปี สังกัดสถาบันการศึกษาปัญญาภิวัฒน์ ร้อยละ 39.2 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 31.3 เมื่อพิจารณาถึงรายได้ พบว่า รายได้ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 1,500 – 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 48.4 มีความพอเพียงของรายได้อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 70.2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 89 มีโรคประจำตัวร้อยละ 11 ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หอบหืด ภูมิแพ้ ไมเกรน ได้รับการดูแลจากแพทย์เป็นบางครั้ง ร้อยละ 54.8 ไม่เคยรับบริการ ร้อยละ 40.7 มีเพียงร้อยละ 4.5 ที่ได้รับการดูแลจากแพทย์เป็นประจำ ไม่มีสมาชิกในครอบครัวเป็นคนอ้วน ร้อยละ 60.8 มีเพียงร้อยละ 39.2 ที่มีสมาชิกในครอบครัวเป็นคนอ้วน

2. ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วน กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 47.5 เมื่อพิจารณาในรายละเอียดรายข้อ พบว่า ข้อที่ตอบถูกต้องเกินร้อยละ 60 ได้แก่ ภาวะของโรคอ้วนคือบุคคลที่มีไขมันเกินกำหนดมาตรฐานโรคอ้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพและเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วนเป็นปัญหาสุขภาพของคนไทย

2.1 ทักษะเกี่ยวกับการลดความอ้วน กลุ่มตัวอย่างมีทักษะเกี่ยวกับการลดความอ้วนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 43.3

3. ปัจจัยเอื้อ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง พบว่า ประเด็นที่มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด คือ ความพึงพอใจในคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ของสถานบริการสุขภาพ และความพึงพอใจกับการตรวจรักษาของแพทย์

4. ปัจจัยเสริม โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการด้านการออกกำลังกาย และการลดความอ้วนอยู่ในระดับน้อย

5. พฤติกรรมการลดความอ้วน พฤติกรรมการลดความอ้วนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

6. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการลดความอ้วน

6.1 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการลดความอ้วน พบว่า เพศชั้นปีที่ศึกษา การมีโรคประจำตัว สมาชิกในครอบครัวที่เป็นคนอ้วน มีพฤติกรรมการลดความอ้วนที่

แตกต่างกัน สำหรับอายุ สถาบันการศึกษา รายได้ การได้รับการดูแลจากแพทย์ มีพฤติกรรมการลดความอ้วนที่ไม่แตกต่างกัน

6.2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการลดความอ้วน พบว่า

6.2.1. ความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 หมายความว่า นักศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนดี จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีด้วย

6.2.2 ทักษะคิดเกี่ยวกับการลดความอ้วนมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 หมายความว่า นักศึกษาที่มีทักษะคิดเกี่ยวกับการลดความอ้วนกลับมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ดี

6.2.3 ทักษะคิดเกี่ยวกับการลดความอ้วนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 หมายความว่า นักศึกษาที่มีทักษะคิดเกี่ยวกับการลดความอ้วนดีจะมีพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนเพิ่มมากขึ้นด้วย

6.2.4 ความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการใช้บริการจากคลินิกลดความอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6.3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการลดความอ้วน พบว่า การได้รับคำแนะนำทางสุขภาพและการตรวจรักษาที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดความอ้วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 0.001

6.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการลดความอ้วน จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ปัจจัยเสริมโดยรวม คือ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการ ด้านออกกำลังกายและด้านลดความอ้วนมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการลดความอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .01

อภิปรายผล

1. ความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วน นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2. ทักษะคิดเกี่ยวกับการลดความอ้วน นักศึกษามีทักษะคิดเกี่ยวกับการลดความอ้วนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

3. ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการลดความอ้วน พบว่า การได้รับคำแนะนำทางสุขภาพ และการตรวจรักษาที่เหมาะสมอยู่ในระดับน้อย ($= 2.23, 2.19$) อาจจะเพียงมาจาก เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการขาดการแนะนำทางสุขภาพในขณะที่กลุ่มตัวอย่างไปตรวจรักษาทั้งนี้ เนื่องจากข้อจำกัด เกี่ยวกับเวลา และจำนวนผู้ป่วยที่มีมาก

4. ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการลดความอ้วน พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสาร ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย และการลดความอ้วนอยู่ในระดับต่ำ

5. พฤติกรรมการลดความอ้วน พฤติกรรมการลดความอ้วน ของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับพนมาศ ศรีขวัญ (2547) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง พบว่า พฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิงถูกต้องในระดับปานกลาง

6. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการลดความอ้วน

6.1 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการลดความอ้วน พบว่า เพศมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดความอ้วน

6.2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการลดความอ้วนจากการศึกษา พบว่า

6.2.1 ความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วน มีความสัมพันธ์ ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่จะได้รับความรู้เกี่ยวกับภาวะโรคอ้วนว่ามีสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารที่มีไขมัน โปรตีนมากเกินไป ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับการลดภาวะอ้วนลงพุงได้

6.2.2 ความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วน มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายความว่า นักศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วน แต่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่ดี ซึ่งอธิบายได้ด้วยเหตุผลทั่วไป คือ นักศึกษาที่มีความรู้ในเรื่องการลดความอ้วน โดยทราบว่าการออกกำลังกายเป็นประโยชน์และช่วยลดภาวะอ้วนลงพุง แต่ส่วนใหญ่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างจริงจัง ทั้งนี้อาจจะด้วยเหตุผลอื่น เช่น การขาดเวลา ขาดสถานที่และเครื่องมือออกกำลังกาย ก็เป็นไปได้

6.2.3 ทักษะคิด เกี่ยวกับการลดความอ้วนมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายความว่า นักศึกษาที่มีทักษะคิดที่ดีเกี่ยวกับการลดความอ้วน แต่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ดี อธิบายได้ว่า นักศึกษาที่มีทักษะคิดดีเกี่ยวกับการลดความอ้วนจะมีความรู้สึว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์และช่วยลดภาวะอ้วนลงพุงได้ แต่ในทางปฏิบัติมีการออกกำลังกายน้อยมาก

6.2.4 ทักษะคิดเกี่ยวกับการลดความอ้วนมีความสัมพันธ์ทางบวกพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่านักศึกษาที่มีทักษะคิดเกี่ยวกับการลดความอ้วนจะมีพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนมากตามขึ้นไปด้วย อธิบายได้ว่านักศึกษาที่มีความรู้สึที่ดีเกี่ยวกับการลดความอ้วนจะมีความต้องการให้ตัวเองมีรูปร่างที่สวยงาม แต่ไม่ต้องควบคุมอาหารและไม่ออกกำลังกายจึงต้อง แสวงหาวิธีการลดความอ้วนด้วยวิธีการใช้ยาซึ่งเป็นที่ยอมรับในกลุ่มวัยรุ่นสาว จึงทำให้พฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ

6.3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษา จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การได้รับคำแนะนำทางสุขภาพและการตรวจรักษาที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดความอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่า เมื่อนักศึกษาได้รับคำแนะนำทางสุขภาพและการตรวจรักษาที่เหมาะสมอยู่ในระดับดีนักศึกษาก็จะมีพฤติกรรมการลดความอ้วนดี ถูกต้องตามหลักไปด้วย

6.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษา จากการศึกษาพบว่าปัจจัยเสริม คือ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกายและด้านการลดความอ้วน มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ หมายความว่า นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสาร ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย และด้านการลดความอ้วน ในระดับดี แต่ไม่ได้ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี การให้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพแต่เพียงอย่างเดียว ไม่มีผลต่อ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ จำเป็นต้องมีปัจจัยอื่นที่เป็นองค์ประกอบ เช่น ความรู้ ทักษะคิด รวมทั้งการได้รับคำแนะนำทางสุขภาพ และการตรวจรักษาที่เหมาะสมและไปถึงความตั้งใจอย่างจริงจังที่จะลดความอ้วน จะช่วยทำให้เกิดผลในทางปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะ

การที่นักศึกษายังมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะคิดและพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับ การลดความอ้วน หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข ควรจะต้องเพิ่มความถี่ ช่องทางและคุณภาพของการสื่อสารที่เกี่ยวกับสุขภาพ และควรบูรณาการเรื่องสุขภาพ เข้ากับการเรียนการสอนในชั้นเรียน เน้นการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ให้มีความต่อเนื่องและมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาในประชากรกลุ่มอื่น เช่น กลุ่มวัยทำงาน กลุ่มผู้สูงอายุ รวมทั้งการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพอื่น ๆ ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมลดความอ้วนในกลุ่มประชากรดังกล่าว นอกจากนั้นแล้วควรจะได้มีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาหรือปัจจัยลบที่สำคัญ ๆ เพื่อที่จะได้ทำไปใช้ในการแก้ปัญหาให้เกิดผลดีที่ถูกต้องทางอีกด้วย

บรรณานุกรม

- กัญญารัตน์ วนิชชากร. (2550). โรคอ้วนลงพุงในผู้มารับบริการตรวจสุขภาพ ประจำปี ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก
<http://www.hpcqanamai.moph.go.th/research/index.php?option=content & task=view rid=852&1temid = 48> สืบค้นเมื่อ 27 พฤศจิกายน 2555
- กรมอนามัย. (2558). สถานการณ์ด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในประเทศไทย.
<http://adriso2.anamai.moph.go.th/main.php.?fibnawe=wnv=103>
สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2558
- กุศลสิน อินทชาญ และคนอื่นๆ. (2551). การศึกษาพฤติกรรมลดความอ้วนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- คลินิกเด็ก. (2558). Clinic Dek.com. <http://www.google.co.th/Search?ht=ey>
สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2558
- ฉัตยาพร เสมอใจ. (2550). พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สหประชาพานิชย์.
- ดำรงค์ กิจกุล. (2538). คู่มือลดความอ้วน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ถาวร มาตัน. (2553). โรคอ้วนภัยคุกคามสุขภาพคนไทย. วารสารสาธารณสุขศาสตร์. ปีที่ 40 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2553.
- นิพนธ์ เสริมพานิชย์. (2554). ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนคร เชียงใหม่. วารสารสาธารณสุขศาสตร์. ปีที่ 41 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2554.
- นริศรา พึ่งโพสก. (2554). รูปแบบและอุปสรรคของแนวทางการควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยเรียนในประเทศไทย. วารสารสาธารณสุขศาสตร์. ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน 2554.

- นพมาศ ศรีขวัญ. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และพฤติกรรมลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง. http://www.sesearchgate.net/publicutim/27802768_ สืบค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2555.
- นิติ นิยมศรวนิช. (มปป). วิธีการลดไขมันส่วนเกิน. <http://www.Thaifitti.com/articb> 0.15.html สืบค้นเมื่อ 27 พฤศจิกายน 2555.
- นฤมล ตรีเพชรศรีอุไร และเดช เกตุฉ่ำ. (2554). การพัฒนาเครื่องมือวัดความฉลาดทางสุขภาพเกี่ยวกับโรคอ้วนของนักเรียนมัธยมปีที่ 3 (ระยะที่ 1). http://www.hed.go.th_mod/%E%/งานวิจัย.
- นฤมล ฝึปากเพราะ. (2549). พฤติกรรมการเผชิญปัญหาโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. กรุงเทพฯ: <http://www.cumentalhealth.com> %DE%...
- ปวีณา ยุกตานนท์. (2549). ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนของวัยรุ่นหญิงตอนปลาย. http://www.sesearchgate.net/publicafion/27808536_ สืบค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2555.
- ปิ่นแก้ว โชติอำนวย อัจฉโรบล แสงประเสริฐ และพรวิไล คล้ายจันทร์. (2551). ความพึงพอใจในภาพลักษณ์และการใช้ผลิตภัณฑ์อาหารและยาเพื่อควบคุมน้ำหนัก. <http://113.53.232.220/manage/research> สืบค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2555.
- รัชดา เป็นพยอม ศิริลักษณ์ ศรีฉ่ำ และธีรภัทร ชัยจินดารัตน์. (2554). ทัศนคติต่อความอ้วนและพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. <http://www.pharmhcu.com/py/moject> for 5062512 สืบค้นเมื่อ 22 พฤศจิกายน 2555.
- วรรณะ ชลาชนเดชะ. (มปป). ลดความอ้วนอย่างยั่งยืน. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน. <http://www.healthkapok.com/view> 3055.html สืบค้นเมื่อ 27 พฤศจิกายน 2555.
- วันวิสา ข่ายเพชร. (2554). การวิเคราะห์โภชนาการเพื่อป้องกันโรคอ้วน. http://www.informatic.buu.ac.th/n_office/15 สืบค้นเมื่อ 27 พฤศจิกายน 2555.
- สุชาติ อีสริยาลากุล และคนอื่นๆ. (2549). การศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมการลดความอ้วนของวัยรุ่น. <http://www.Thailist>.
- สมชาย พลอยเลื่อมแรง. (2547). ได้ศึกษาทัศนคติและการรับรู้เรื่องรูปร่าง ความเครียด และความต้องการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นไทย. <http://www.keb.dmh.go.th/modules.php?m=srseuch&op=difoil&research.chld=69> สืบค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2555.
- อภิวันท์ มินินากร. (2556). การออกกำลังกายเพื่อลดความอ้วน สำนักบริหารจัดการองค์ความรู้. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (ออนไลน์) <http://Kmmed.kku.ac.th>.
- อุทิศ ศิริวรรณ. (2548). บรรณาธิการ พฤติกรรมองค์การ. กรุงเทพฯ: เปียร์สัน เอ็ดดูเคชั่น อินโดไชน่า

อุมาพร สุทัศนวิรุฒิ, นลินี จงวิริยะนันท์ และสุภาพรรณ ตันตราชีวะธ. (2549). โภชนาการเพื่อสุขภาพ. <http://www.google.co.th/srcuch?hl> สืบค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2555.

เอื้อมพร สกุลแก้ว. (2552). กินสนุก สุขภาพดีไม่มีอ้วน. กรุงเทพฯ: ไกล่หมอ.

Hala Tamin, Nuha 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...> สืบค้นเมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2555.