การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม*

Factors Influencing Body Weight Control Behaviors of Aerobics Club Member in Mueang District , Nakhon Pathom Province

ลักษณาวลัย มหาโชติ (Laksanawalai Mahachote)**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) เพื่อศึกษาปัจจัยสนับสนุนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้แบบสอบถาม เพื่อรวบรวมข้อมูล ทั้งที่เป็นข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลและข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก โดยการวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic) เป็นการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบใช้การทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (Oneway - ANOVA) เมื่อพบความแตกต่างในเชิงสถิติทำการเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison) และเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ผลการวิจัยพบว่า

1) การศึกษาระดับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยจำแนกเป็นพฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการพักผ่อน พบว่า สมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม มีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.84) หากพิจารณารายข้อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า พฤติกรรมการพักผ่อน มากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.00) รองลงมา คือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{x}$ = 3.88) และพฤติกรรมการบริโภคมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{x}$ = 3.64)

2) การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม เมื่อจำแนกตามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า สมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐมที่มีเพศ อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน จำนวนการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักไม่แตกต่างกัน

---

* เพื่อเผยแพร่ผลงานวิจัย

** นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
E-mail : laksanawalai11@hotmail.com โทรศัพท์ 083 - 0070095 อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย

Master of Education Program in Development Education. Department of Education Foundations. Graduate School, Silpakorn University. Advisor : Assoc. Prof. Kanit Kheovichai , Ed.D.

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

3) การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่ามี 3 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ได้แก่ ปัจจัยสนับสนุนเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุม ความตระหนักถึงภาวะสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ได้ร้อยละ 39 (R^2 = .390) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Abstract

This study used quantitative research methods. (Quantitative Research) aims 1) to determine the level of aerobic and weight control behavior of members of Mueang district , Nakhon Pathom province 2) to compare aerobic and weight control behavior of members of Mueang district , Nakhon Pathom province. By personal factors, 3) to study the factors of support for the weight control behaviors that affect the club, aerobics, Mueang district , Nakhon Pathom province. The researchers used quantitative research data collected by questionnaires to collect data. To gather information as well as personal factors and information about the factors that affect weight control behaviors. The descriptive data analyzed by frequency distribution, percentage (%), mean ($\bar{x}$), standard deviation (S.D.). The analysis of quantitative data with inferential statistics were analyzed to compare to used t-test for dependent samples , used analysis of variance (Oneway -ANOVA) and were analyzed to test the hypothesis. Research by stepwise multiple regression analysis. The results of this research were as follow:

1) The study level of body weight control behaviors of aerobic and weight control behavior of members of Mueang district , Nakhon Pathom province. The classify were consumption behavior , exercise behavior and reposal behavior found that, BY CONSUMING Overall in the high level ($\bar{x}$ = 3.84) , Mueang district , Nakhon Pathom province, a weight control behaviors. By the ranked from highest to the lowest are; reposal behavior ($\bar{x}$ = 4.00), exercise behavior ($\bar{x}$ = 3.88) and consumption behavior the least ($\bar{x}$ = 3.48).

2) The study compare aerobic and weight control behavior of members of Mueang district , Nakhon Pathom province. by personal factors found that, members aerobics of Mueang district , Nakhon Pathom province which did differ by gender , age , height-weight , status , education level, occupation, monthly income and number of exercise per week are not difference.

3) The study the factors of support for the weight control behaviors that affect the club, aerobics, Mueang district , Nakhon Pathom province found that, there are three factors that affected to the weight control behaviors include the ability of self-control , the awareness

of health status and the contribute to social support and shared which could totally explain the dependent variables at 39% (R^2 = .390) at level of statistical significance .05 .

บทนำ

การพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านจิตใจและร่างกาย สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้เป็นผู้มีคุณภาพ ประชากรจะต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การควบคุมน้ำหนักเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี โดยเป็นกลไก ในการลดปัจจัยเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นผลจากการขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของการที่ร่างกายได้รับพลังงานเกินความต้องการ เหล่านั้นมาจากสารอาหารคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกาย และจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้องแต่ในทางกลับกันสังคมไทยในปัจจุบันนิยมคนที่ มีรูปร่างผอมบางว่าเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี ดังจะเห็นได้จากนางแบบ นักแสดงที่เป็นที่นิยม มักจะมีรูปร่างผอมบาง ประกอบกับการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการมีน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนว่านำมาสู่การเป็นโรคร้ายแรง และเรื้อรังตามมา เช่น โรคหัวใจขาดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ดังนั้น กระแสค่านิยม ของสังคมไทยจึงเป็นแรงกดดันให้ทุกคนต้องพยายามควบคุมน้ำหนัก และมีรูปร่างที่ผอมบางตามความต้องการของสังคมนั้นเอง

ปัจจุบันปัญหาด้านสุขภาพมีความรุนแรงเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง คือภาวะอ้วนลงพุง โดยดฉพาะการอ้วนที่บริเวณพุง เนื่องจากเซลล์ไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้น ทำให้มีการหลั่งฮอร์โมนต่างๆจากเซลล์ไขมันออกสู่กระแสเลือดเพิ่มขึ้น และเป็นผลให้เกิดโรคเรื้อรังดังกล่าว(วณิชา กิจวรพัฒน์ , 2553) องค์การอนามัยโลก กล่าวว่ากลุ่มการอ้วนลงพุงเป็นการระบาดที่เป็นสากลทั่วโลก ความชุกของกลุ่มอาการอ้วนลงพุงนี้เพิ่มขึ้น อย่างรวดเร็วในสหรัฐอเมริกา โดยพบความชุกร้อยละ 25 ของประชากรทั่วทั้งประเทศ องค์การอนามัยโลกได้ประมาณไว้ว่า พลเมืองโลกในปัจจุบันมีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานถึง 300 ล้านคน และอาจเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัวใน 20 ปีข้างหน้า (ชัยชาญ ดีโรจนวงค์ , 2550) โดยสามเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจของประเทศ มีผลทำให้การดำเนินชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป มีอุปนิสัยการบริโภคที่ส่งผลทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ในขณะที่มีการออกกำลังกายน้อยลง (สง่า ดามาพงษ์ , 2550) จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ในประชาชน 55 ล้านคน พบมีการออกกำลังกายเพียง 16 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 29.09 จึงทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วนได้ ปัจจุบันประชากรไทยเป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกินประมาณ 10 ล้านคน ซึ่งมากเป็นอันดับที่ 4 ใน 15 ทวีปเอเชีย - แปซิฟิก แพทย์ได้วินิจฉัยยืนยันว่า ความอ้วนที่เกิดขึ้น มีผลเสียทำให้เกิดโรคเรื้อรังตามมาไม่ต่ำกว่า 8 โรค (สุดสายชล หอมทอง , 2548)

จากนโยบายและแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545 - 2549) ได้เน้นคนเป็นศูนย์กลางในการที่จะบูรณาการสุขภาพของตนเอง โดยมีการพัฒนาสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งในปัจจุบันปัญหาสุขภาพของประชาชนในประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้มีผลกระทบต่อชีวิตและสุขภาพ ปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่มาจากปัญหาสังคมสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมเสี่ยงมากขึ้น ได้แก่ ความเครียด การขาดการออกกำลังกาย การบริโภค อาหารมากหรือน้อยเกินความต้องการของร่างกาย (สมพร , 2543) ต่อเนื่องถึง

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554) ได้ให้ความสำคัญกับปัญหาการบริโภคที่ไม่เหมาะสมและนำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยบรรจุเป็นเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพของคนว่า “ลดอัตราเพิ่มของการเจ็บป่วย ด้วยโรคป้องกันได้ใน 5 อันดับแรก คือ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง และหลอดเลือดสมองเพื่อนำไปสู่การเพิ่มผลิตภาพแรงงานและลดรายจ่ายด้านสุขภาพ” เนื่องจากปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภค ปัจจัยเสี่ยงจากสิ่งแวดล้อมและการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ การปรับพฤติกรรมก็เป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งคนส่วนใหญ่อาจจะมีพฤติกรรมการจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินที่ไม่ถูกต้อง หรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพจำเป็นจะต้องจัดการกับภาวะน้ำหนักเกินอย่างถูกวิธี เพื่อให้มีน้ำหนักที่เป็นมาตรฐานเหมาะสมกับระดับส่วนสูงและอายุนำไปสู่การเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ปกติและสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังในอนาคต

การดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย โดยสามารถช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพที่ดีได้ ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพนั้นเป็นนโยบายการสร้างคุณภาพชีวิตที่สำคัญของรัฐบาลในปัจจุบัน โดยส่งผลให้เกิดสุขภาพดีถ้วนหน้า ลดการใช้บริการซ่อมสุขภาพ ลดเวลาหยุดงานจากการเจ็บป่วย โดยภาพรวมเป็นการประหยัดงบประมาณ ของรัฐและหน่วยงาน ในการจัดระบบบริการสุขภาพ ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้ประเทศชาติมั่นคงขึ้น

จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยซึ่งเป็นบุคลากรคนหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่น ๆ ตามมา จึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงต่อสภาวะ น้ำหนักเกินและภาวะอ้วน แล้วยังส่งผลทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมา เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและสนับสนุนหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมน้ำหนักให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคค
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำนวน 41 ชมรม รวมทั้งสิ้น 2,070 คน (เทศบาลเมืองนครนครปฐม , 2556)

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ สมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม โดยใช้สูตรของ ทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane , 1973) จำนวน 335 คน และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Samplimg)

วิธีการวิจัย

1. เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อรวบรวมข้อมูลทั้งที่เป็นข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลและข้อมูลปัจจัยสนับสนุนเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผล ต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี วรรณกรรมและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง แบบสอบถามที่สร้างขึ้นมีทั้งคำถามปลายเปิด (Open End) และคำถามปลายปิด (Close End) เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกชมรมแอโรบิคได้แสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ โดยแบบสอบถาม (Questionnaire) แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล เพื่อสอบถามลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ประจำต่อเดือน จำนวนการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายปิดแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยสนับสนุนเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก มีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามมาตรวัดของลิเคิร์ทสเกล (Likert Five Rating Scale) โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตามลำดับ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็น ปัญหาอุปสรรค ข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความต้องการเพิ่มเติมที่อยากให้ชมรมแอโรบิคปฏิบัติ ลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายเปิดแบบเติมคำตอบได้ตามต้องการ

2. การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างและตรวจสอบคุณภาพขึ้นเอง โดยมีขั้นตอนในการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี แนวคิด หลักการ จากหนังสือ ตำรา เอกสาร วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวล เพื่อกำหนดเป็นโครงสร้างของเครื่องมือและขอบเขตของเนื้อหา

3. สร้างแบบสอบถามตามขอบเขตของเนื้อหา ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและตามรายละเอียดของนิยามศัพท์เฉพาะของตัวแปร

4. ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

4.1 ความเที่ยงตรง (Validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความครอบคลุม และครบถ้วนของเนื้อหาในประเด็น

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

และสาระสำคัญตรงตามพฤติกรรมที่ต้องการวัด รวมทั้ง ความเหมาะสมของสำนวนภาษาที่ใช้ พิจารณาปรับปรุงแก้ไข และหาค่าดัชนีความสอดคล้องเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

มีความเหมาะสมสอดคล้อง	ให้	+1 คะแนน
ไม่สอดคล้อง	ให้	- 1 คะแนน
ไม่แน่ใจ	ให้	0 คะแนน

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC	แทน	ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม
$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยพิจารณาเลือกประเด็นที่มีค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ .5 แสดงว่าข้อคำถามในแบบสอบถามมีความสอดคล้องกันสามารถนำไปใช้ได้

ผลการวิเคราะห์ค่าความสอดคล้อง พบว่ามีค่า IOC อยู่ที่ 1.00 ซึ่งผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำที่กำหนดไว้ว่าต้องมากกว่า .50 ทุกข้อ

4.2 ความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาและปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทำการ Try out จำนวน 30 ชุด กับผู้ที่ไปออกกำลังกายด้วยวิธีการเต้นแอโรบิคของอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบว่าคำถามสามารถสื่อความหมายตรงตามความต้องการและมีความเหมาะสมหรือไม่ จากนั้นจึงนำมาทดสอบเพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ในการหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach’s Alphaโดยใช้เกณฑ์สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) (ธีรศักดิ์ อุ่นอารมณ์เลิศ , 2548 : 69 - 70ในการแปลผลค่าความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค โดยหลักการจะต้องมีค่าตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไปจึงจะเป็นค่าความเชื่อมั่นที่ดีและสามารถนำไปใช้ได้ (ธีรศักดิ์ อุ่นอารมย์เลิศ , 2554 : 67) ผลการทดสอบพบว่า แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อการควบคุมน้ำหนักมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .771

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนที่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากรกำหนดไว้

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขจนมีคุณภาพในระดับที่ยอมรับได้ พร้อมนำหนังสือขออนุญาตในการเข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยการให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง โดยการลงพื้นที่จริงในการเก็บรวมรวมข้อมูล จำนวน 335 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

4. ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามมีข้อมูลครบถ้วนสมบูรณ์

5. นำแบบสอบถามทั้งหมดมาจัดระเบียบข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูลแปลผลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 335 คน นำมาวิเคราะห์ประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS (Statistical Package for Social Science) และใช้สถิติ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐมใช้สถิติแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) และค่าเฉลี่ย (Mean) นำเสนอผลในรูปของตารางและการบรรยาย

2. การวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้เกณฑ์การแปลผล 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

3. การวิเคราะห์การเปรียบเทียบพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ใช้การทดสอบค่าที (T-test) การวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว (Oneway - ANOVA) เมื่อพบความแตกต่างในเชิงสถิติทำการเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison) ด้วยวิธีของเชฟเฟ่ (Scheffe's method)

4. การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบลำดับขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

จากการศึกษาในด้านข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 87.5 อยู่ในช่วงอายุ 31 – 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.9 ส่วนใหญ่มีภาวะน้ำหนักปกติ (18.51 – 22.99) คิดเป็นร้อยละ 71.9 มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 72.8 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 81.5 ประกอบอาชีพรับราชการหรือรัฐสาหกิจ คิดเป็น ร้อยละ 48.4 โดยมีรายได้ต่อเดือน 10,001 - 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 63.3 และส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 6 – 7 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 67.1

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

จากการศึกษาระดับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยจำแนกเป็นพฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรม การพักผ่อน พบว่า สมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม มีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.84) หากพิจารณารายข้อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า พฤติกรรมการพักผ่อนมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.00) รองลงมา คือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{x}$ = 3.88) และ พฤติกรรมการบริโภค มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{x}$ = 3.64)

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

จากการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม เมื่อจำแนกตามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่า สมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐมที่มีเพศ อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน จำนวนการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลหรือทำนายพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐมมี 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยสนับสนุนเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความสามารถในการทำนายได้สูงสุด รองลงมาคือ ปัจจัยสนับสนุนเกี่ยวกับความตระหนักถึงภาวะสุขภาพ และปัจจัยสนับสนุนเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถทำนายพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักร่วมกัน ได้ร้อยละ 39

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาเรื่อง “การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม” โดยมีประเด็นที่น่าสนใจและนำมาอภิปรายผล ได้ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

จากการศึกษาในด้านข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 87.5 อยู่ในช่วงอายุ 31 – 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 40.9 ส่วนใหญ่มีภาวะน้ำหนักปกติ(18.51 – 22.99) คิดเป็น

ร้อยละ 71.9 มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 72.8 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 81.5 ประกอบอาชีพรับราชการหรือรัฐสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 48.4 โดยมีรายได้ต่อเดือน 10,001 - 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 63.3 และส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 6 – 7 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 67.1 สอดคล้องกับ กันทิกา หลวงทิพย์และดาริณี สีนวล (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี กล่าวว่า สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน และที่พักอาศัย ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี และสอดคล้องกับโสภิศ เกตุพร และกรัณฑรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์ (2551) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของบุคลากรโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ และดัชนีมวลกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของบุคลากรโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

จากการศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยจำแนกเป็นพฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการพักผ่อน พบว่า สมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม มีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{x}$ = 3.84) หากพิจารณารายข้อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า พฤติกรรมการพักผ่อนมากที่สุด ($\overline{x}$ = 4.00) รองลงมา คือ พฤติกรรมการออกกำลัง ($\overline{x}$ = 3.88) และ พฤติกรรมการบริโภค มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\overline{x}$ = 3.64) สอดคล้องกับโสภิศ เกตุพร และกรัณฑรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์ (2551) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของบุคลากรโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า เจตคติใน การควบคุมน้ำหนักตัว การรับรู้อุปสรรคของการควบคุมน้ำหนักตัว และแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของบุคลากรโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

จากการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม เมื่อจำแนกตามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่า สมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐมที่มีเพศ อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน จำนวนการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับวราภรณ์ คำรศ และคณะ (2556) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร กล่าวว่า คนชุมชนในเขตภาษีเจริญที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน ที่พักอาศัยแตกต่างกันมีพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

Veridian E-Journal, Silpakorn University
ISSN 1906 - 3431

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลหรือทำนายพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐมมี 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยสนับสนุนเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุมตนเองมีความสามารถในการทำนายได้สูงสุด รองลงมาคือ ปัจจัยสนับสนุนเกี่ยวกับความตระหนักถึงภาวะสุขภาพ และปัจจัยสนับสนุนเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีประสิทธิภาพในการทำนายร่วมกันต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 39 สอดคล้องกับโสภิศ เกตุพร และกรัณฑรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์ (2551) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของบุคลากรโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า เจตคติในการควบคุมน้ำหนักตัวและความเชื่ออำนาจในตนในการควบคุมน้ำหนักตัวสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของบุคลากรโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยาได้ร้อยละ 9.4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ปัจจัยสนับสนุนเกี่ยวกับความตระหนักถึงภาวะสุขภาพ สามารถทำนายพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักได้เพิ่มขึ้น ร้อยละ 2.0อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .5 ปัจจัยสนับสนุนเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักได้เพิ่มขึ้นร้อยละ .8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการวิจัยเรื่องการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่มบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในประเด็นต่อไปนี้

1. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมโดยใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพที่คำนึงถึงปัจจัยภายนอกตัวบุคคลเพิ่มเติม เพื่อค้นหาปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวให้ครอบคลุมและสามารถอธิบายพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษาวิธีการและรูปแบบการให้ความรู้ในด้านสุขศึกษาที่เหมาะสมในการส่งเสริมพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวให้สอดคล้องกับลีลาชีวิต (Lifestyle)

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมอนามัย.**การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.**<http.dopah.anamai.moph.go.th>ค้นเมื่อ 13 ตุลาคม 2557.

กระทรวงสาธารณสุข.**แผนพัฒนาการสาธารณสุขในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549).**กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุ.

ชาตรี ประชาพิพัฒน์และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร.**แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.** มหาวิทยาลัยบูรพาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา. 2545.

ยุวดี ถิ่นถาวร. **ผลการให้คำปรึกษาตามหลักโภชนาบัญญัติ 9 ประการและการออกกำลังกายต่อการลดน้ำหนักของนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน.**ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2550.

รังสรรค์ ตั้งตรงจิตร. โรคอ้วน การเปลี่ยนแปลงด้านโภชนาการและชีวเคมี. ใน : รังสรรค์ ตั้งตรงจิตและเบ็ญจลักษณ์ ผลรัตน์. โรคอ้วนและระบาดวิทยา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญดีมั่นคงการพิมพ์ , 2550.

สุรเกียรติ อาชานานุภาพ. (2541). วิวัฒนาการส่งเสริมสุขภาพระดับนานาชาติ. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

ภาษาต่างประเทศ

Bellows, C., Berger, D., and Crass, R. (2005). **Management of gallstones. Am Fam Physician**. 72, 637 - 642.

Braunwald, E., Fauci, A., Kasper, L., Hauser, S., Longo, D., and Jameson, J. (2001). **Harrison's principles of internal medicine** (15th ed.). New York: McGraw-Hill.

Caplan RD.et al. (1976). **Adtering to Medical Regimens** : Pilot Experimental in patient Education and Social Support. Ann arbour : University of Macihigan.

Jitnarin, N. et al. (2009). **Risk factors for overweight and obesity among Thai adults: results of the National Thai Food Consumption Survey**. Nutrients. 2, 60 - 74.