



การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น  
A STUDY OF PSYCHOSOCIAL FACTORS RELATED TO WEIGHT-LOSS BEHAVIORS OF  
ADOLESCENTS.



สิริภัทร สติรนนท์

การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น



ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ  
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2562  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

A STUDY OF PSYCHOSOCIAL FACTORS RELATED TO WEIGHT-LOSS  
BEHAVIORS OF ADOLESCENTS.



A Thesis Submitted in partial Fulfillment of Requirements  
for MASTER OF ARTS (Developmental Psychology)  
Faculty of Humanities Srinakharinwirot University

2019

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น

ของ

สิรภัทร สติรนนท์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวีณ์ สิทธิศิริอรุณ)

ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ)

กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส)

ชื่อเรื่อง	การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น
ผู้วิจัย	สิรภัทร สติรพันธ์
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2562
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. จุฬวีณ์ สิริศิริอรอด

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตลักษณะเดิม ได้แก่ เอกลักษณะแห่งตน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ปัจจัยสถานการณ์ ได้แก่ ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย และการเปิดรับข่าวสาร และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ ได้แก่ ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม 2) เพื่อทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น โดยใช้ปัจจัยจิตลักษณะเดิม ได้แก่ เอกลักษณะแห่งตน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ปัจจัยสถานการณ์ ได้แก่ ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย และการเปิดรับข่าวสาร และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ ได้แก่ ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นตอนปลาย คือนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 360 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ทั้งชนิดโดยรวม (Enter) และเป็นขั้น (Stepwise) ผลการวิจัยพบว่า

1. เอกลักษณะแห่งตน ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย การเปิดรับข่าวสาร และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับทศนคติต่อการลดน้ำหนัก พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. เอกลักษณะแห่งตน ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย การเปิดรับข่าวสาร ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมได้ร้อยละ 33.9 และสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการบริโภคร้อยละ 25.6 และพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการออกกำลังกายร้อยละ 26.4 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายทั้งพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม และพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการบริโภค และพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการออกกำลังกาย เป็นลำดับแรก คือการเปิดรับข่าวสาร รองลงมาได้แก่เอกลักษณะแห่งตน ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน และทศนคติต่อการลดน้ำหนัก ตามลำดับ

คำสำคัญ : ปัจจัยจิตสังคม, พฤติกรรมการลดน้ำหนัก, วัยรุ่น

Title	A STUDY OF PSYCHOSOCIAL FACTORS RELATED TO WEIGHT-LOSS BEHAVIORS OF ADOLESCENTS.
Author	SIRAPAT SATIRANANT
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2019
Thesis Advisor	Shuttawwee Sitsira-at

This research is a study of the psychosocial factors related to the weight-loss behaviors of adolescents. The objectives of this study were as follows (1) to examine the relationship between the psychological factors concerned ego identity and locus of control, social and situation factors including role models and media exposure, and psychological stage factors, such as attitudes to weight-loss and body image satisfaction related to weight-loss behaviors, (2) to predict to weight-loss behaviors of adolescents using the psychological factors of ego identity, locus of control, social situation factors including role model, media exposure, and psychological stage factors were attitudes to weight-loss and body image satisfaction. The participants were in late adolescence, consisting of 360 undergraduate students. via the stratified random sampling method. The statistics for analysis included mean, standard deviation, Pearson's product moment correlation coefficient, and both enter and stepwise multiple regression analysis. the results of, the study were as follows.

(1) Ego identity, role model, media exposure and body image satisfaction correlated positively to the weight-loss behaviors of undergraduate students with a 0.1 level of. The locus of control factor correlated positively with weight-loss behaviors of undergraduate students at a .05 level of, and the weight-loss attitudes found no correlation with significant weight-loss behaviors.

(2) The factors of ego identity, locus of control, role model, media exposure, weight-loss attitudes, and body image satisfaction in combination can predict weight-loss behaviors at 33.9% and a combination prediction of weight-loss behaviors terms of consumption at 25.6% and weight-loss behaviors related to exercise at 26.4%. Weight-loss behaviors, and weight-loss behaviors in terms of consumption, and weight-loss behaviors in terms of exercise as the strongest predictor of media exposure, ego identity, locus of control and attitudes to weight-loss respectively.

Keyword : Psychosocial Factors, Weight Loss Behaviors, Adolescents

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์นี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความเมตตา กรุณา และความช่วยเหลือของ รองศาสตราจารย์ ดร. ฉัฐวิวัฒน์ สิทธิศิริอรุณ ผู้เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์นี้ ที่กรุณาแนะนำให้คำปรึกษา พร้อมทั้งให้ความใส่ใจ และให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ จึงช่วยให้ปริญญาานิพนธ์นี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และสมบูรณ์ขึ้น ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณอย่าง เป็นสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ และอาจารย์ ดร. สุพัทธ แสงแจ่มใส คณะกรรมการสอบปริญญาานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะที่เป็น ประโยชน์ ตลอดจนพิจารณาแก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญาานิพนธ์นี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิทย์ญา วัฒนโธ อาจารย์ ดร.ปริญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย และอาจารย์ดารวัฒน์ รักสัจย์ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือใน การวิจัย และให้คำแนะนำที่เป็นสาระยิ่งในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาพัฒนาการที่ประสิทธิ์ประสาทวิชา เป็นอาจารย์ที่เป็นแบบอย่างที่ดีแก่นิสิต ตลอดจนคอยอบรมสั่งสอน ตักเตือน ให้คำแนะนำ รับฟัง ช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา และขอบคุณเพื่อน และรุ่นพี่นิสิตจิตวิทยาพัฒนาการที่มีสัมพันธภาพที่ดี ให้ คำแนะนำ ช่วยเหลือเสมอมาตลอดการเรียนทั้งหลักสูตร

ขอขอบคุณนักศึกษาระดับปริญญาตรีตั้งแต่ระดับชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ในทั้ง 3 สาขาวิชา ได้แก่สาขามนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และสาขาวิทยาศาสตร์-เทคโนโลยี ที่ให้ความร่วมมือช่วยตอบแบบสอบถามของผู้วิจัย และรวมไปถึงกลุ่มนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 2 สาขา จิตวิทยา ที่เสียสละเวลามาช่วยผู้วิจัยเก็บแบบสอบถาม จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และครอบครัว ที่คอยให้กำลังใจ เข้าใจ เมื่อ ผู้วิจัยรู้สึกหมดกำลังใจ และคอยสนับสนุนการศึกษาตลอดมา คุณค่า และประโยชน์ของการวิจัยนี้ขอ มอบให้กับผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน

สิริภัทร สติรนนท์

## สารบัญ

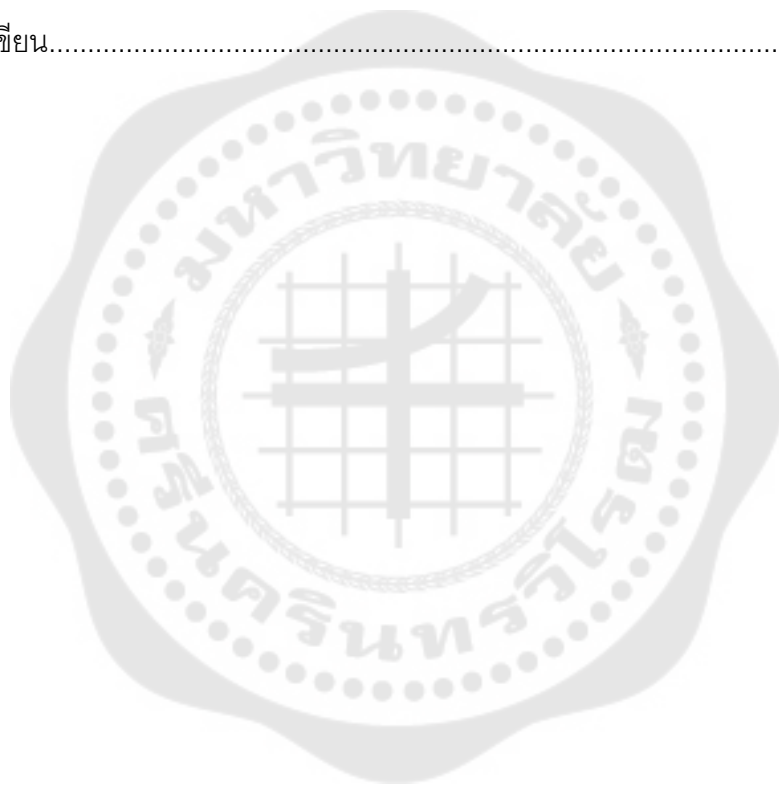
	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญรูปภาพ .....	ฐ
บทที่ 1 .....	1
บทนำ.....	1
ภูมิหลัง .....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย .....	9
ความสำคัญของการวิจัย .....	9
ขอบเขตของการวิจัย .....	9
ประชากร .....	9
กลุ่มตัวอย่าง.....	9
ตัวแปรที่ศึกษา .....	10
นิยามปฏิบัติการ .....	11
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	13
สมมติฐานการวิจัย.....	14
บทที่ 2 .....	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	15
1. พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น.....	15

1.1 พัฒนาการของวัยรุ่น.....	15
1.2 พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น .....	22
1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในงานวิจัย .....	25
1.4 การวัดพฤติกรรมการลดน้ำหนัก .....	27
2. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก.....	28
จิตลักษณะเดิม .....	28
เอกลักษณ์แห่งตน.....	28
การวัดเอกลักษณ์แห่งตน.....	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ที่เหมาะสม.....	29
ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน.....	30
การวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน.....	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนกับพฤติกรรมการลดน้ำ หนักที่เหมาะสม.....	33
สถานการณ์.....	33
ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย.....	33
การวัดตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย.....	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ที่เหมาะสม.....	35
การเปิดรับข่าวสาร .....	36
การวัดการเปิดรับข่าวสาร .....	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการเปิดรับข่าวสารกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ เหมาะสม.....	38
จิตลักษณะตามสถานการณ์.....	38

ทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก.....	39
การวัดทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก.....	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างทัศนคติต่อการลดน้ำหนักกับพฤติกรรม การลดน้ำหนักที่ เหมาะสม.....	40
ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย.....	41
การวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย.....	41
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายกับพฤติกรรม การ ลดน้ำหนักที่เหมาะสม.....	42
ตัวแปรแบ่งกลุ่มย่อย.....	43
บทที่ 3.....	56
วิธีดำเนินการวิจัย.....	56
ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง.....	56
ประชากร.....	56
กลุ่มตัวอย่าง.....	56
เครื่องมือในการวิจัย.....	58
แบบวัดพฤติกรรม การลดน้ำหนักที่เหมาะสม.....	58
แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน.....	59
แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน.....	60
แบบวัดตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย.....	61
แบบวัดการเปิดรับข่าวสาร.....	61
แบบวัดทัศนคติต่อการลดน้ำหนักอย่างเหมาะสม.....	62
แบบวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย.....	62
แบบสอบถามข้อมูลภูมิหลังทั่วไป.....	63
การหาคุณภาพเครื่องมือ.....	63

การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	63
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
บทที่ 4.....	65
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	65
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	65
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม .....	69
บทที่ 5.....	75
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	75
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	75
สมมุติฐานการวิจัย.....	75
ขอบเขตของการวิจัย .....	76
ประชากร .....	76
กลุ่มตัวอย่าง .....	76
ตัวแปรที่ศึกษา .....	76
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	77
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	77
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	78
สรุปผลการวิจัย.....	78
อภิปรายผลการวิจัย .....	79
ข้อเสนอแนะ .....	83
ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย .....	83
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป .....	84
บรรณานุกรม .....	85

	๗
.....	94
ภาคผนวก.....	94
ภาคผนวก ก .....	95
ภาคผนวก ข .....	112
ภาคผนวก ค .....	120
ภาคผนวก ง.....	122
ประวัติผู้เขียน.....	126



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 สังเคราะห์พฤติกรรมการลดน้ำหนัก .....	25
ตาราง 2 ตารางสังเคราะห์ตัวแปรต้นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก .....	47
ตาราง 3 ตารางแสดงค่าร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่จำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน .....	65
ตาราง 4 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิต ลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา .....	66
ตาราง 5 ผลการทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมโดยรวมและรายด้าน ทั้งในกลุ่มรวม และเมื่อจำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน .....	68
ตาราง 6 ผลการทำนายปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตาม สถานการณ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมโดยรวม และรายด้าน ทั้งในกลุ่มรวมและเมื่อ จำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	70
ตาราง 7 แสดงผลการทำนายปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตาม สถานการณ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการบริโภค ทั้งในกลุ่มรวมและเมื่อ จำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	71
ตาราง 8 แสดงผลการทำนายปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตาม สถานการณ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการออกกำลังกาย ทั้งในกลุ่มรวมและ เมื่อจำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	73

## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	13
ภาพประกอบ 2 ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย .....	57



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ปัจจุบัน บุคคลเกือบทุกเพศทุกวัยให้ความสำคัญกับรูปร่างหน้าตามากขึ้น เพราะช่วยให้มีความมั่นใจในตนเอง และได้รับการยอมรับจากสังคมรวมทั้งคนรอบข้าง ซึ่งค่านิยมเหล่านี้ก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายต่อตนเองทั้งในทางบวก และทางลบ กล่าวคือความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายต่อตนเองในทางบวก คือการยอมรับได้ทั้งข้อดี และข้อจำกัดในรูปร่างหน้าตาของตน มีความมั่นใจในตนเองแม้ว่าจะมีผู้อื่น หรือสังคมจะให้ค่านิยมว่าการมีรูปร่างผอมเพรียวเหมือนดาราดารา หรือนางแบบจะทำให้ได้รับความสนใจจากผู้อื่น ส่วนความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายต่อตนเองในทางลบ คือมีความวิตกกังวลต่อรูปร่างตนเอง พยายามเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดูดีอยู่เสมอจนกว่าตนเองและผู้อื่นจะพอใจ ให้ความสำคัญกับค่านิยมที่กำหนดว่าต้องมีรูปร่างผอมเพรียวจึงจะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และมักจะทำตามค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ ส่งผลให้มีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายของตนเอง จนทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง

จากสถิติของ Centers for Disease Control and Prevention (2017) ที่ได้ทำการสำรวจในประเทศไทยสหรัฐอเมริกาพบว่าช่วงวัยที่พยายามลดความอ้วนมากที่สุด คือวัยรุ่นเพศหญิง ที่ร้อยละ 59.9 วัยรุ่นเพศชาย ที่ร้อยละ 47.1 อีกทั้งการสำรวจของ Oxford Clinical Psychology (2015) พบว่าความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักของการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ จากผลงานวิจัยของ Elena V. Zinovyeva, Tatyana V. Kazantseva, and Anna N. Nikonova (2016) พบว่าวัยรุ่นที่มีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ร่างกายมีแนวโน้มที่จะกำหนดรูปร่างหน้าตา ความน่าดึงดูดใจ ความสัมพันธ์กับคนอื่น และการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

เป็นข้อเท็จจริงที่ว่าวัยรุ่นที่ไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายจะให้ความสำคัญกับจุดบกพร่องของร่างกาย และมีแนวโน้มที่จะมีความมั่นใจในตนเองต่ำลงด้วย ในขณะที่เดียวกันจากการศึกษาของ Elena V. Zinovyeva et al. (2016) ได้พบว่าวัยรุ่น 64% มีความคิดเกี่ยวกับรูปร่างและภาพลักษณ์หน้าตาแตกต่างกัน สำหรับเพศหญิงส่วนที่สำคัญที่สุดคือหน้าท้อง ต้นขา และหน้าอก สำหรับเพศชายคือไหล่ หน้าอก และมวลกล้ามเนื้อ จากสถิติและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ส่วนใหญ่ล้วนเกิดขึ้นในวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต วัยรุ่นจะให้ความสำคัญในรูปร่างหน้าตาที่เปลี่ยนแปลงไป แขนงชาติที่

ยาว รูปร่างเปลี่ยนแปลงจากเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งวัยรุ่นตอนปลายเป็นช่วงวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตในทุก ๆ ด้าน และเป็นช่วงวัยที่ให้ความสำคัญในรูปร่างหน้าตามากขึ้น เริ่มใช้ชีวิตเป็นอิสระจากพ่อแม่ มีสังคมใหม่ ๆ โดยเฉพาะนักศึกษามหาวิทยาลัยบางคนที่สามารถทำงาน และมีรายได้เพียงพอสำหรับตอบสนองความต้องการของตนเอง เช่นเมื่อปรารถนาที่จะผอมก็ใช้เงินที่ได้จากการทำงาน หรือเงินออมในแต่ละเดือนมาซื้อยาลดความอ้วน หรือบางคนที่ยังไม่มีเงินเพียงพอ ก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ผิดปกติเพื่อให้ตนเองผอม

ในงานวิจัยของ Cristi L. Kamps and Steven L. Berman (2011) พบว่าเมื่อวัยรุ่นจำนวนมากมีเอกลักษณ์แห่งตนต่ำ อาจส่งผลต่อภาพลักษณ์ร่างกายของพวกเขาได้ ซึ่งปัญหาด้านเอกลักษณ์แห่งตนอาจแสดงออกมาในความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายต่ำด้วย

ด้วยยุคปัจจุบันเป็นยุคไร้พรมแดน การเข้าถึงสื่อเทคโนโลยีมีความรวดเร็ว จึงทำให้ง่ายต่อการเข้าถึงตัวแบบที่นิยมชมชอบ และการเปิดรับข่าวสารที่สนใจก็ง่ายดายเช่นกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักได้ จากสถิติของ The National Eating Disorders Association's NED Awareness Week (2015) พบว่าการชมโฆษณา 3,000 ชิ้นต่อวัน มักจะออกแบบข่าวสารให้ผู้ชมเกลียดรูปร่างตนเอง ส่งผลให้เกิดความไม่พึงพอใจในร่างกาย และสามารถส่งผลร้ายแรงต่อผู้ชมโฆษณา นอกจากนี้งานวิจัยยังชี้ว่าวัยรุ่นร้อยละ 69 ที่อ่านนิตยสารอธิบายว่ารูปร่างมีอิทธิพลต่อรูปร่างตามอุดมคติ โดยร้อยละ 47 อธิบายว่ารูปภาพทำให้พวกเขาอยากมีน้ำหนักน้อย ดังนั้นความไม่พึงพอใจในร่างกายอยู่ในทุกเพศทุกวัยของเด็กวัยรุ่นที่อยากผอม

นอกจากนี้ Marika Tiggemann and Amy Slater (2017) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้อินเทอร์เน็ต การใช้ Facebook และความกังวลภาพลักษณ์ร่างกายในวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่าการใช้อินเทอร์เน็ต การใช้ Facebook และจำนวนเพื่อนใน Facebook สัมพันธ์กับการดูแลรูปร่าง แรงผลักดันในการผอม และความผอมในอุดมคติที่สูงขึ้นอย่างมากเมื่อเทียบกับคนที่ไม่ใช้ Facebook นอกจากนี้จะเกิดกับวัยรุ่นที่มีรูปร่างผอมแล้ว ทั้งนี้อาจจะอยู่ในกลุ่มคนที่มีรูปร่างอวบอ้วนได้เช่นกัน จึงอาจจะเป็นทัศนคติในการลดน้ำหนักที่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นอยากมีพฤติกรรมลดน้ำหนัก ดังงานวิจัยของกุศลสิน อินทชาญ et al. (2551) ได้ศึกษาพฤติกรรมลดความอ้วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง พบว่ากลุ่มนักศึกษาที่มีทัศนคติในการลดความอ้วนเพื่อบุคลิกภาพจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5 และประการต่อมาเพื่อความสวยงามจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5 การสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายโดยวิจัย เอกพลากร (2557) พบว่าปัจจุบันคนไทยใช้ยาลดความอ้วนมากขึ้นพบว่าร้อยละ 1.5 ของ

วัยรุ่นอายุ 15 ปีขึ้นไป เคยกินยาลดความอ้วน เพศหญิงมีการใช้ยาลดความอ้วนสูงกว่าเพศชาย (ร้อยละ 2.5 และ 0.4 ตามลำดับ) โดยกลุ่มที่ใช้ยาลดความอ้วนมากที่สุดคือวัยรุ่นหญิงอายุ 15-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 5.3 และลดลงในกลุ่มที่มีอายุมากขึ้น จากเอกสารของผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ ฟินิจ ลิ้มสุคนธ์ (2551) อธิบายว่ายาลดความอ้วนจะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาททำให้ตื่นตัว นอนไม่หลับ ไม่รู้สึกหิว หัวใจเต้นแรงและเร็ว ปากแห้ง คอแห้ง คลื่นไส้อาเจียนและท้องผูก ความดันโลหิตในปอดสูงขึ้น จนเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวและเสียชีวิต บางรายที่มีอาการรุนแรงจะมีอาการประสาทหลอน กระจกกระส่าย ชัก และเสียชีวิตได้ ปัจจุบันวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีการใช้ยาลดความอ้วนมากที่สุดเพื่อให้ตนเองนั้นดูดี แต่โดยที่ไม่รู้ว่ายาลดความอ้วนมีทั้งข้อจำกัดและเกิดผลข้างเคียงอย่างมากต่อชีวิต นอกจากนี้สถิติของ National Center for Health Statistics; Centers for Disease Control and Prevention (2018) พบว่าวัยรุ่นชาวสหรัฐอเมริกาที่อายุ 20 ปี หรือมากกว่า 20 ปี ใช้วิธีลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารเสริมและยาลดความอ้วน ร้อยละ 62.9 นอกจากนี้งานวิจัยของ Carlijn G. N. Voorend et al. (2012) ผลการศึกษาพบว่าเมื่อวัยรุ่นรู้สึกว่าการตนเองอ้วน ก็จะพยายามลดน้ำหนักด้วยการไปออกกำลังกายในสนามกีฬาหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่นการเดิน จะเห็นได้ว่าจากที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมด พฤติกรรมการลดน้ำหนักจะมีทั้งแนวทางที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ซึ่งพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมจะทำให้การควบคุมน้ำหนักไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง ปฏิบัติตนด้วยการบริโภคที่ดีต่อสุขภาพ ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ควบคุมไขมันและน้ำตาล รวมไปถึงมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอและมีความมุ่งมั่นตั้งใจต่อการออกกำลังกาย ซึ่งหากมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติก็จะทำให้มีรูปร่างที่ดี สุขภาพร่างกายก็จะแข็งแรงอีกด้วย ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

นอกจากนี้การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ประสบความสำเร็จได้นั้นจะต้องอาศัยลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเองมากำหนดพฤติกรรมการลดน้ำหนักให้สำเร็จโดยในงานวิจัยของ Anu Joki, Johanna Makela, and Mikael Fogelholm (2017) ได้ศึกษาถึงการจัดการน้ำหนักของเพศชายและเพศหญิงในประเทศฟินแลนด์ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงที่ลดน้ำหนักก็จะประเมินตนเอง แล้วก็ควบคุมตนเองไม่ให้บริโภคอาหารที่ส่งผลต่อการเพิ่มน้ำหนัก ซึ่งตอนนี้พวกเขาก็มีรูปร่างที่สวยงามตามที่ตนปรารถนา

จากทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erik H. Erikson (1963) ในขั้นที่ 5 ขั้นการพบเอกลักษณ์แห่งตนกับความสับสนในบทบาท (Identity vs. Identity diffusion) อธิบายว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน มีการค้นหาว่าตนเองเป็นใคร และเปรียบเทียบกับผู้อื่น

นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญกับบุคคลอื่นคือเพื่อน สังคม และเลียนแบบ นับถือคนที่มีอุดมคติ เหมือนกับตนเอง ซึ่งหากวัยรุ่นไม่สามารถค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนได้ ก็จะทำให้เกิดความสับสน ไม่มีจุดหมาย หากวัยรุ่นสามารถก้าวผ่านการค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนได้ ก็จะทำให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม นอกจากนี้ทฤษฎีที่อธิบายถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมของวัยรุ่นคือทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะธรรมของดวงเดือน พันธุมนาวิน (2559) อธิบายถึงพฤติกรรมของคนดี คนเก่ง และมีความสุข นั่นคือการที่วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสมได้นั้น จะเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ซึ่งปัจจัยภายในของบุคคลหรือจิตลักษณะเดิม อันได้แก่เอกลักษณ์แห่งตน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน โดยเอกลักษณ์แห่งตน เป็นความรู้สึกเชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง สามารถยอมรับความแตกต่างของตนเอง และบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ โดยมีการแสดงออกมาอย่างเหมาะสมตามการยอมรับของสังคม ซึ่งได้มีเอกสารงานวิจัยของ Carole A. Bisogni et al. (2012). ที่ชื่อว่า How People Interpret Healthy Eating: Contributions of Qualitative Research . พบว่าเอกลักษณ์แห่งตนมักเกี่ยวข้องกับวิธีการทานอาหาร โดยปกติแล้วผู้คนจะแสวงหาเอกลักษณ์ในเชิงบวก เช่นบางคนพยายามเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์ที่เป็นเชิงลบของตนเองด้วยการยึดถือการกินเพื่อสุขภาพและต้องการที่จะเป็นคนที่ยินอาหารเพื่อสุขภาพ หากบุคคลต้องการมีเอกลักษณ์แห่งตนที่ดี ก็จะไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดี พฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ให้กลายเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมที่ดีได้ อยากเป็นคนที่ยินอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและให้ความสนใจกับอาหารและการออกกำลังกาย อีกทั้งงานวิจัยของ มารศรี ศรีบัวทอง (2551) ที่ศึกษาสาเหตุการสูญเสียเอกลักษณ์แห่งตนในผู้ป่วยโรคบกพร่องในการกิน พบว่าบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งตนต่ำ มีความสับสนในตนเอง ก็จะปฏิบัติตามค่านิยมของผู้อื่น ส่งผลให้มีพฤติกรรมลดน้ำหนักที่ไม่เหมาะสม เช่นการอดอาหาร หรือเคี้ยวอาหารแล้วคายออกมา และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน เป็นการกระทำเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองปรารถนา โดยมีการวางแผนเป็นขั้นตอน และปฏิบัติในแต่ละขั้นตอนให้สำเร็จ และเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองมาจากตัวเราที่เป็นผู้กำหนด และระหว่างที่ปฏิบัตินั้นก็มีการควบคุมตนเองไม่ให้นอกกลุ่มนอกทาง ดุจเดือน พันธุมนาวิน (2558) กล่าวว่าลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเกี่ยวข้องกับ การตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก และเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายอย่างมีความรู้ ความเข้าใจ และ Danielle Couch, Gil-Soo Han, Priscilla Robinson, and Paul Komesaroff (2014) กล่าวว่าเพศชายส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก บางคนลดน้ำหนักเพื่อการแข่งขันกีฬา หรือเพื่อให้รูปร่างของตนเองสามารถสวมใส่เสื้อผ้าได้พอดี

ต่อมาคือปัจจัยภายนอก หรือปัจจัยสถานการณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล ส่งผลให้บุคคลเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งที่ตนเองกำลังเผชิญ อันได้แก่ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย เป็นการรับรู้ถึงความสนใจ ความชอบของบุคคลที่เป็นเพื่อน ดารา ศิลปิน ที่มีอิทธิพลต่อตัวบุคคล โดยบุคคลนั้นจะมีการเลียนแบบ และคล้อยตามด้วยการใช้สินค้า และบริการตามแบบอย่างของบุคคลที่อยู่ในความสนใจของตน โดย Albert Bandura (2006) อธิบายว่าการเรียนรู้ของมนุษย์คือการเรียนรู้ด้วยการสังเกตและการเลียนแบบจากตัวแบบ โดยผ่านกระบวนการทางปัญญาในการสังเกต และเลียนแบบในสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ ซึ่งตัวแบบที่ส่งผลมีอิทธิพล หรือมีความสัมพันธ์ต่อการเลียนแบบ อาจจะเป็นบุคคลในนิตยสาร ภาพยนตร์ สื่อมวลชนต่าง ๆ หรือบุคคลที่มีชื่อเสียงในประวัติศาสตร์ ซึ่งมีงานวิจัยที่ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายกับพฤติกรรมลดน้ำหนัก พบว่างานวิจัยที่ศึกษาอิทธิพลของบิวตี้บล็อกเกอร์กับการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมความงามของสตรีไทยในยุคสื่อสังคมออนไลน์บุคคลที่มีชื่อเสียง พบว่าบิวตี้บล็อกเกอร์ หรือเพื่อนมีส่วนทำให้วัยรุ่นหันมาสนใจเรื่องความสวยงาม การดูแลรูปร่าง ผิวพรรณ และทำให้มีการใช้สินค้าและบริการตามตัวแบบ (แพรว ไกรฤกษ์, 2558) นอกจากนี้งานวิจัยของฉัฐวีณ์ สิทธิศิริอรรด (2560) ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนิยมไทยในนักศึกษา พบว่าตัวแบบทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการใช้สินค้าไทยของนักศึกษา ัญชนก สุขแสง (2556) ศึกษาค่านิยมและอิทธิพลจากบุคคลที่ส่งผลต่อกระบวนการตัดสินใจคัดเลือกความงาม พบว่าเพื่อน บุคคลที่รู้จัก บุคคลที่มีชื่อเสียง บุคคลที่ยึดเป็นตัวแบบ นักแสดง นักร้องทั้งไทย และต่างประเทศ มีอิทธิพลให้มีแรงจูงใจในการทำกิจกรรมความงามในระดับปานกลางมากกว่าคนรัก ส่วนบุคคลในครอบครัวมีผลน้อย ส่วนการเปิดรับข่าวสาร เป็นการให้ความสนใจ ให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ โดยนำข้อมูลข่าวสารมาใช้ประกอบการตัดสินใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคและการออกกำลังกาย ซึ่งมีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสารกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก พบว่าการศึกษางานวิจัยของ Bisma Nasir, Tanveer Abbas, Muhammad Abrar, and Asif Iqbal (2017) Impact of television advertisement on unhealthy weight control behaviors and eating disorders: Mediating role of body image. กล่าวว่าการโฆษณาทางโทรทัศน์มาจากผู้หญิงที่มีรูปร่างผอมบางและผู้ชายที่รูปร่างมีกล้ามเนื้อจากในสื่อ แม้ว่าจะมีการโต้แย้งว่าการใช้ตัวแบบเหล่านี้ในโฆษณาจะเพิ่มแรงจูงใจและความตั้งใจให้กับโฆษณา แต่ก็กลับมีผลกระทบด้านลบ ส่งผลให้เกิดเป็นพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และความผิดปกติของการรับประทานอาหารในหมู่ นอกจากนี้วิชชุกร ปาลเดชพงศ์ (2552) การรับรู้

ข้อมูลผ่านสื่อโทรทัศน์ที่มีผลต่อการยอมรับการทำศัลยกรรมใบหน้าของผู้หญิงในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าผู้หญิงที่ดูโทรทัศน์คนเดียวเฉลี่ย 3-4 ชั่วโมงต่อวัน จะได้รับข้อมูลการทำศัลยกรรมใบหน้าจากสื่อโทรทัศน์ เพราะสื่อโทรทัศน์มีการบอกกล่าวเกี่ยวกับการทำศัลยกรรมใบหน้า ซึ่งมีผลต่อความเชื่อถือ ความไว้วางใจต่อการทำศัลยกรรมใบหน้า ทำให้รู้สึกว่าการทำศัลยกรรมไม่มีความเจ็บปวด นอกจากนี้ยังสามารถจำลองการศัลยกรรมใบหน้าจากสื่อโทรทัศน์อีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยร่วมกันระหว่างปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก หรือเรียกว่าปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ จะเกี่ยวข้องกับจิตใจของบุคคลที่อาจวันไหว หรือเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่กำลังประสบอยู่ ในงานวิจัยนี้ได้แก่ทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย โดยทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก เป็นการประเมินความรู้สึก การเห็นถึงประโยชน์และโทษของการลดน้ำหนัก และความพร้อมที่จะลดน้ำหนักอย่างเหมาะสมหรือไม่ ซึ่งหากบุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อการลดน้ำหนัก ก็จะมีความรู้สึกว่าต้องการลดน้ำหนัก เห็นประโยชน์ของการลดน้ำหนัก และมีแนวโน้มว่าจะลดน้ำหนัก แต่หากมีทัศนคติที่ไม่ดีจะรู้สึกว่าจะไม่ยอมลดน้ำหนัก ไม่เห็นความจำเป็นของการลดน้ำหนัก และไม่พร้อมที่จะลดน้ำหนักของตน ซึ่งมีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการลดน้ำหนักกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก โดยการศึกษาของงานวิจัยของ Bridget Armstrong and David M. Janicke (2012) Differentiating the effects of maternal and peer encouragement to diet on child weight control attitudes and behaviors. พบว่าวัยรุ่นได้รับการสนับสนุน คำแนะนำหรือแรงจูงใจมาจากบุคคลรอบข้าง เพื่อน และมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักที่ไม่ดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้อาการ ภาวะซึมเศร้า and ปรามิโธเนีย (2554) ที่ศึกษาความชุกของทัศนคติและพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่ามีความกลัวมากเกี่ยวกับน้ำหนักเพิ่มอยู่ร้อยละ 44.15 กลัวมากตลอดเวลาร้อยละ 12.89 หมกมุ่นกับความอยากผอมร้อยละ 23.87 บริโภคอาหารที่ช่วยลดน้ำหนักร้อยละ 15.75 และจำกัดปริมาณอาหารเพื่อลดน้ำหนักร้อยละ 23.63 ด้าน Bulimia and Food Preoccupation พบว่าร้อยละ 4.77 อยากอาเจียนหลังบริโภคอาหาร ร้อยละ 2.15 มีพฤติกรรมอาเจียนหลังบริโภคอาหาร ในจำนวนนี้มี 1 ราย ทำตลอดเวลา 2 รายทำเป็นประจำ และ 6 ราย ทำบ่อยครั้ง ด้าน Oral Control พบว่าหลีกเลี่ยงที่จะบริโภคอาหารเมื่อหิวร้อยละ 10.73 และมีพฤติกรรมตัดอาหารออกเป็นชิ้น เล็กชิ้นน้อยร้อยละ 21.48 นอกจากนี้วีรารวรรณ์ คำหวาน, จินตนา วัชรสินธุ์, and จรรยา เศรษฐบุตร (2017) ศึกษา Healthy Eating Behavior in Obese School-age Children in Thailand and It's Related Factors. ผลการวิจัยพบว่าเด็กวัยเรียนที่มี

ภาวะอ้วนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ และการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับสูง และ ณัฐกฤตา นันทะสิน (2015) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคและความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้คุณค่าทางโภชนาการของอาหารเพื่อสุขภาพ ความสนใจในเมนูอาหารเพื่อสุขภาพมีผลต่อทัศนคติที่ดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ โดยตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ได้ดีที่สุด คือความสนใจในเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือการรับรู้ต่อคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเพื่อสุขภาพ และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย เป็นความรู้สึกเชิงบวกที่มีต่อร่างกายตนเอง โดยมีความคิดว่าแต่ละคนมีรูปร่าง หน้าตาที่ไม่เหมือนกัน และจะไม่เปลี่ยนแปลงให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย แม้ว่าสังคมจะให้ความสำคัญว่าการมีรูปร่างผอมเพรียวเหมือนดารานางแบบจะทำให้สวยงาม มีเสน่ห์ ซึ่งมีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก พบว่า Robson Frank, Gaia S. Claumann, Érico P. G. Felden, Diego A. S. Silva, and Andreia Pelegrini (2018) Body weight perception and body weight control behaviors in adolescents. พบว่าเพศหญิงมีความถี่ในการรับรู้สูงกว่าน้ำหนักที่คาดไว้ร้อยละ 49.9 มากกว่าเพศชาย ลดน้ำหนักร้อยละ 46.5 หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีแคลอรีและอาหารที่ให้ไขมันร้อยละ 41.5 และงดการบริโภคอาหารเป็นเวลา 24 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้นร้อยละ 10.9 เพศชายที่รู้สึกว่าคุณภาพตัวเองน้ำหนักต่ำกว่าที่คาดไว้ มีโอกาสสูงในการเพิ่มน้ำหนัก 4.23 เท่า ส่วนคนที่รับรู้ว่าคุณภาพตัวเองมีน้ำหนักเกินกว่าที่คาดไว้มี 12.19 เท่า มีโอกาสสูงที่จะลดน้ำหนัก ขณะเดียวกัน เพศหญิงที่รับรู้ว่าคุณภาพตัวเองมีน้ำหนักน้อย มีประมาณ 5.85 เท่า มีโอกาสสูงที่จะเพิ่มน้ำหนัก และผู้ที่มีน้ำหนักเกินมีอยู่ 12.38 เท่า มีโอกาสสูงที่จะลดน้ำหนัก เพศชายที่ไม่ใช้ยาและคนที่ออกกำลังกายมีโอกาสสูงที่จะรับรู้ว่าคุณภาพตัวเองน้ำหนักสูงกว่าที่คาดไว้ เพศหญิงที่รับรู้ว่าคุณภาพตัวเองน้ำหนักสูงกว่าที่คาดไว้ มีแนวโน้มสูงที่จะลดหรือหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมัน ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักมีโอกาสสูงที่จะรับรู้ว่าคุณภาพตัวเองน้ำหนักสูงกว่าน้ำหนักที่คาดไว้ ต่อมา Marios Argyrides and Natalie Kkeli (2015) Predictive Factors of Disordered Eating and Body Image Satisfaction in Cyprus.) ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการรับประทานอาหารที่ผิดปกติมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อความผอมในอุดมคติ การสำรวจภาพลักษณ์ทางกาย นอกจากนี้ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายลดลง ทำให้มีการบริโภคอาหารที่ผิดปกติและมีความผอมในอุดมคติสูงขึ้นซึ่งสัมพันธ์กับการลดความอ้วน การควบคุมการกิน และการสำรวจภาพลักษณ์ทางกายก็ย่อมสูงขึ้น และ

दारารวรรณ รองเมือง et al. (2016) ศึกษาการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้วยตนเองกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่างของสตรีที่มีอายุ 15 -29 ปี ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่าร้อยละ 67.7 ปฏิเสธการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก มีเพียงร้อยละ 25.8 ไม่ได้ใช้ประจำ และอีกร้อยละ 6.5 ที่ใช้เป็นประจำ สตรีส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่างในระดับที่แตกต่างกัน ในกลุ่มผู้เคยใช้ผลิตภัณฑ์ ร้อยละ 6.52 มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่าง ร้อยละ 9.27 ไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่างเล็กน้อย ร้อยละ 9.02 ไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่างปานกลาง และร้อยละ 7.52 ไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่างมาก ส่วนกลุ่มไม่เคยใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ร้อยละ 35.84 มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่าง ร้อยละ 18.8 ไม่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่างเล็กน้อย ร้อยละ 8.52 ไม่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่างปานกลาง และร้อยละ 4.51 ไม่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่างมาก

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิจัยวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย เนื่องจากนักศึกษาเป็นช่วงวัยที่มีชีวิตเป็นอิสระมากขึ้น มีสังคม และสามารถทำงานควบคู่ไปกับการเรียน จึงทำให้เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ถ้าวัยรุ่นได้ค้นพบเอกลักษณ์แห่งตน ก็จะสามารถยอมรับความแตกต่างของตนเอง และผู้อื่นด้วยความเข้าใจ รู้ว่าต้องการสิ่งใด โดยมีการแสดงออกมาอย่างเหมาะสมตามการยอมรับของสังคม นักศึกษาที่มีเอกลักษณ์แห่งตน จะมีความมั่นใจในภาพลักษณ์ทางกายของตนเอง รู้วิธีการบริโภคอาหาร และออกกำลังกายอย่างไรให้เหมาะสม โดยไม่พึ่งยาลดน้ำหนัก หรือมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพร่างกายของตนเอง สำหรับทฤษฎีที่อธิบายเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น คือ นักศึกษามีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมมาอธิบายคือ ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม (Erik H. Erikson, 1963) ขั้นที่ 5 ขั้นการค้นพบเอกลักษณ์แห่งตน กับความสับสนในบทบาท (Identity vs. Identity Diffusion) และในงานวิจัยนี้จะใช้ทฤษฎีหลักที่นำมาใช้อธิบายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในงานวิจัยนี้คือ ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2559)

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาว่าปัจจัยทางจิตลักษณะเดิม ได้แก่เอกลักษณ์แห่งตน (Erik H. Erikson, 1963) และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน (Julian Rotter, 1954) ปัจจัยสถานการณ์ ได้แก่ ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย (Albert Bandura, 2006) และการเปิดรับข่าวสาร (Joseph T. Klapper, 1960) ที่อ้างโดย นิจันท์ มั่นจริง (2551) และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ ได้แก่ ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก (Mary L. Gavin, 2018) และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย (Justin Healey 2014) ส่งผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักในนักศึกษาใน

สถาบันอุดมศึกษาหรือไม่เพียงใด เพื่อนำผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลในการให้ความรู้ สนับสนุน หรือ ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่นต่อไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตลักษณะเดิม ได้แก่เอกลักษณ์แห่งตน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ปัจจัยสถานการณ์ ได้แก่ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย และการเปิดรับข่าวสาร และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ ได้แก่ทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายกับพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสม

2. เพื่อทำนายพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น โดยใช้ปัจจัยจิตลักษณะเดิม ได้แก่เอกลักษณ์แห่งตน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ปัจจัยสถานการณ์ ได้แก่ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย และการเปิดรับข่าวสาร และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ ได้แก่ทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย

### ความสำคัญของการวิจัย

ปัจจัยทางจิตสังคมทั้ง 3 ด้าน 6 ตัวแปร ตัวแปรใดส่งผลต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักที่ถูกต้องเหมาะสมของนักศึกษามากที่สุด เพื่อที่จะได้นำผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลเพื่อเสนอแนะ ในการส่งเสริมพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา ให้แก่หน่วยงานส่งเสริมสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล เภสัชกร นักโภชนาการ หรือนักวิทยาศาสตร์การกีฬา รวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องได้แก่ ครอบครัว ครู สื่อสังคมออนไลน์ และแม้กระทั่งตัวนักศึกษาเอง ซึ่งผลการวิจัยนี้จะสามารถนำไปเป็นข้อมูลสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ในสถาบันอุดมศึกษา

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งใน กรุงเทพมหานคร การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) แบ่งเป็นดังนี้ กลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ 1) สาขาวิชามนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ 2) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และ 3) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์-เทคโนโลยี และเพศ แบ่งเป็นเพศชาย และเพศหญิง และชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 การคำนวณกลุ่มตัวอย่างตามคำอธิบายของแฮร์และ

คณะ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543) อ้างอิงมาจาก Joseph F. Hair, William C. Balck, Barry J. Babin, and Rolph E. Anderson (2010) คือ 10 ถึง 40 × จำนวนตัวแปรในงานวิจัย จะได้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย  $40 \times 7 = 280$  คน สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน เพื่อให้เพียงพอกับจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้วิเคราะห์ข้อมูลประชากร

## ตัวแปรที่ศึกษา

### 1. ตัวแปรต้น ได้แก่

#### 1.1 จิตลักษณะเดิม

##### 1.1.1 เอกลักษณะแห่งตน

##### 1.1.2 ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน

#### 1.2 สถานการณ์

##### 1.2.1 ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย

##### 1.2.2 การเปิดรับข่าวสาร

#### 1.3 จิตลักษณะตามสถานการณ์

##### 1.3.1 ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก

##### 1.3.2 ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย

### 2. ตัวแปรแบ่งกลุ่มย่อย ได้แก่

#### 2.1 เพศ ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง

#### 2.2 กลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ มนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์สุขภาพ

และวิทยาศาสตร์-เทคโนโลยี

#### 2.3 รายได้ ได้แก่ รายได้ต่ำกว่า 15,000 บาทต่อเดือน (รายได้ต่ำ)

รายได้ตั้งแต่ 15,000 บาทต่อเดือน (รายได้สูง)

#### 2.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้แก่ ต่ำกว่า 3.00 (ต่ำ)

ตั้งแต่ 3.00 (สูง)

### 3. ตัวแปรตาม ได้แก่

พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

#### 3.1 ด้านการบริโภค

#### 3.1 ด้านการออกกำลังกาย

## นิยามปฏิบัติการ

1. พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม (Appropriate Weight-Loss) หมายถึง การรับรู้ พฤติกรรมของตนในการลดน้ำหนักอย่างเหมาะสม ใน 2 ด้าน คือ

1.1 การบริโภค หมายถึงพฤติกรรมการลดน้ำหนักด้วยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีคุณค่าทางสารอาหารสูง โดยพยายามควบคุมอาหารประเภทที่ใช้ไขมันในการประกอบอาหารหรือมีไขมันได้อย่างเหมาะสม เช่นอาหารผัด อาหารทอด อาหารมัน หมูสามชั้น เป็นต้น ทั้งนี้สามารถลดปริมาณอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยไม่รับประทานอาหารเกินความจำเป็นที่ร่างกายต้องการ รวมไปถึงยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริม ก็ต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์ว่าสามารถใช้ได้ โดยไม่ซื้อยามารับประทานเองจากโฆษณาชวนเชื่อหรือสื่อต่าง ๆ ซึ่งแพทย์ต้องเป็นผู้กำหนดปริมาณการใช้ยาลดน้ำหนักและอาหารเสริม โดยการรับประทานอาหารเสริม เป็นการรับประทานที่เพิ่มเติมจากสารอาหารมื้อหลักหรือเพื่อบำรุงสุขภาพ

1.2 การออกกำลังกาย หมายถึงพฤติกรรมการลดน้ำหนักด้วยการทำกิจกรรมหรือเล่นกีฬาต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอโดยไม่หักโหม มีเป้าหมายในการออกกำลังกาย มีความมุ่งมั่นและสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้วยการออกกำลังกายในแบบที่ชอบ

การวัดพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ คือจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

2. เอกลักษณ์แห่งตน (Ego identity) หมายถึง ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง เป็นการทำบุคคลสามารถยอมรับความแตกต่างของตนเอง และบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ รวมทั้งสามารถอธิบายได้ว่าตนเองเป็นใคร มีความสามารถด้านใด ต้องการสิ่งใด โดยมีการแสดงออกมาอย่างเหมาะสมตามการยอมรับของสังคม

การวัดเอกลักษณ์แห่งตน ผู้วิจัยใช้แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนที่ปรับมาจาก อูซา ศรีจินดารัตน์ (2533) โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ คือจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย โดยผู้ที่มีคะแนนสูงกว่า แสดงว่าเป็นผู้มีเอกลักษณ์แห่งตนมากกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า

3. ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน (Locus of Control) หมายถึง การกระทำเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองปรารถนา โดยมีการวางแผนเป็นขั้นตอน และปฏิบัติในแต่ละขั้นตอนให้

สำเร็จ และเชื่อมั่นว่าสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเองนั้นมาจากตัวเราที่เป็นผู้กำหนด และระหว่างที่ปฏิบัติ นั้นก็มีการควบคุมตนเองไม่ให้นอกกลุ่มนอกทาง

การวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนใช้แบบวัดที่ปรับมาจากยุทธภรณ์ ดวงอินตา (2549) โดยแบบวัดเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ คือจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

4. ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย (Role Model) หมายถึง การรับรู้ถึงความสนใจ ความชอบของบุคคลที่เป็นเพื่อน ดารา ศิลปิน ที่มีอิทธิพลต่อตัวบุคคล โดยบุคคลนั้นจะมีการเลียนแบบและคล้อยตามด้วยการใช้สินค้าและบริการตามแบบอย่างของบุคคลที่อยู่ในความสนใจของตน

การวัดตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ คือจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีการทำตามแบบอย่างของตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

5. การเปิดรับข่าวสาร (Media Exposure) หมายถึง การให้ความสนใจ ให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ โดยนำข้อมูลข่าวสารมาใช้ประกอบการตัดสินใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคและการออกกำลังกาย

การวัดการเปิดรับข่าวสาร ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ คือจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีการเปิดรับข่าวสารสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

6. ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก (Attitude to Weight-Loss) หมายถึง การประเมินความรู้สึก การเห็นถึงประโยชน์และโทษของการลดน้ำหนัก และความพร้อมที่จะลดน้ำหนักอย่างเหมาะสมหรือไม่ ซึ่งหากบุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อการลดน้ำหนักจะมีความรู้สึกว่าการลดน้ำหนัก เห็นประโยชน์ของการลดน้ำหนัก และมีแนวโน้มว่าจะลดน้ำหนัก แต่หากมีทัศนคติที่ไม่ดีจะรู้สึกว่าจะไม่ยอมลดน้ำหนัก ไม่เห็นความจำเป็นของการลดน้ำหนัก และไม่พร้อมที่จะลดน้ำหนักของตน

การวัดทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ คือจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีทัศนคติต่อการลดน้ำหนักดีกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

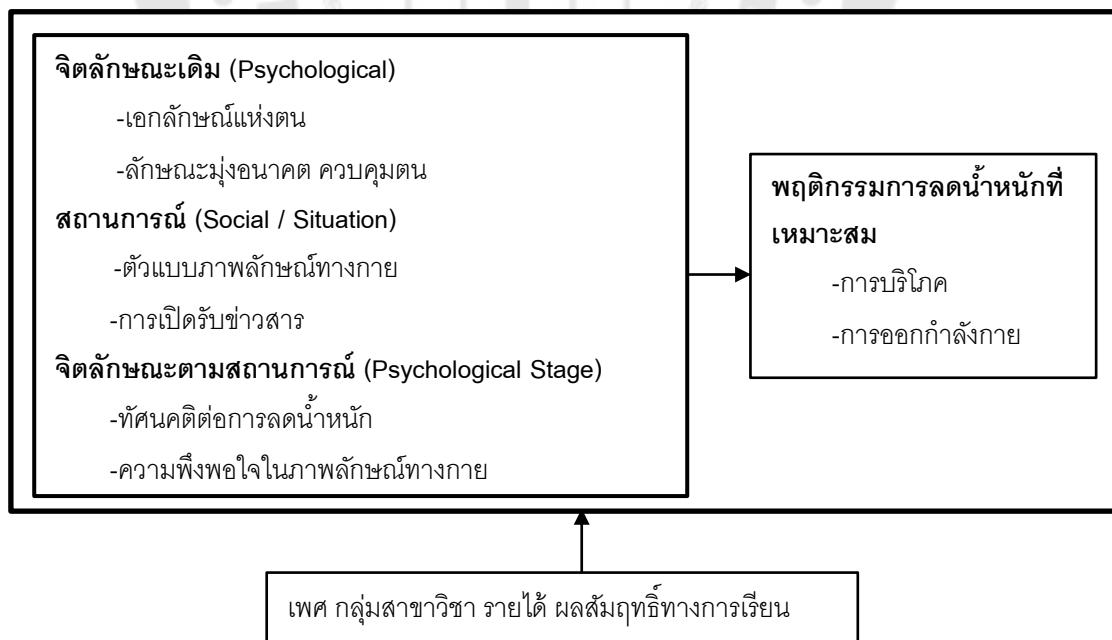
7. ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย (Body image satisfaction) หมายถึง ความรู้สึกเชิงบวกที่มีต่อร่างกายตนเอง โดยมีความคิดว่า แต่ละคนมีรูปร่าง หน้าตาที่ไม่เหมือนกัน

และจะไม่เปลี่ยนแปลงให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย แม้ว่าสังคมจะให้ความสำคัญว่าการมีรูปร่างผอมเพรียวเหมือนดารานางแบบจะทำให้สวยงาม มีเสน่ห์

การวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ คือจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น โดยมีปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมโดยได้ศึกษาจากแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม (Erik H. Erikson, 1963) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Albert Bandura, 2006) ทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2559) และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Fishbein & Ajzen, 2006) ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยจิตลักษณะเดิมได้แก่ เอกลักษณ์แห่งตน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ปัจจัยสถานการณ์ได้แก่ ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย และการเปิดรับข่าวสาร และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ได้แก่ ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น ดังนี้

1.1 เอกลักษณ์แห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

1.2 ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

1.3 ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

1.4 การเปิดรับข่าวสารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

1.5 ทศนคติต่อการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

1.6 ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

2. ปัจจัยจิตลักษณะเดิมได้แก่ เอกลักษณ์แห่งตน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ปัจจัยสถานการณ์ได้แก่ ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย และการเปิดรับข่าวสาร และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ได้แก่ ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษาในกลุ่มรวม และเมื่อจำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้อย่างน้อยร้อยละ 20

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาในครั้งนี้ได้มีกรอบแนวคิด เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น
  - 1.1 พัฒนาการของวัยรุ่น
  - 1.2 พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น
  - 1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในงานวิจัย
  - 1.4 การวัดพฤติกรรมการลดน้ำหนัก
2. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

#### 1. พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น

##### 1.1 พัฒนาการของวัยรุ่น

ความหมายและช่วงอายุของวัยรุ่นมีนักวิชาการจากในประเทศไทย และจากต่างประเทศได้ให้ความหมายของวัยรุ่นและช่วงอายุของวัยรุ่นที่แตกต่างกันตามเอกสารและ พัฒนาการวัยรุ่นในด้านต่าง ๆ ได้แก่ พัฒนาการด้านร่างกาย พัฒนาการด้านอารมณ์ พัฒนาการด้านสังคม และพัฒนาการด้านสติปัญญาตามที่ผู้วิจัยได้รวบรวมมีดังนี้

ในนักวิชาการประเทศไทยได้ให้ความหมายและช่วงอายุของวัยรุ่น โดย พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2554) ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่มีอายุ 13-19 ปี ศูนย์สุขวิทยาจิต (2523) อธิบายว่าเป็นวัยที่ร่างกายและอารมณ์ยังไม่คงที่ อยู่ระหว่างความเป็นเด็ก และความเป็นผู้ใหญ่ ต้องการอิสระ อยากเป็นตัวของตัวเอง แต่ขณะเดียวกันยังต้องการความอบอุ่น และคำแนะนำจากครอบครัวอีกทั้ง ประณต คำฉิม (2549) อธิบายว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อมต่อกับวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ร่างกายมีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงเกือบทุกด้าน รวมไปถึง อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่มีการเปลี่ยนแปลงอีกด้วย ซึ่งวัยรุ่นจะต้องเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่สำคัญคือการบรรลุวุฒิภาวะ โดยแบ่งระยะวัยรุ่นออกเป็น 2 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น อยู่ในช่วงอายุ 13 ปี หรือ 14 ปี ไปจนถึง 17 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย อยู่ในช่วงอายุ 17-18 ปี และอุสา สุทธิศาสตร์ (2559) อธิบายว่าระยะของวัยรุ่นแบ่งเป็น 3 ช่วง ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น อยู่ในช่วงอายุ 13-15 ปี ช่วงนี้เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ โดยเฉพาะ การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย มีพฤติกรรมที่มักจะสนใจตนเอง ทั้งรูปร่างหน้าตา การเปลี่ยนแปลง

ทางร่างกายที่เกิดขึ้น ตลอดจนเริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม วัยรุ่นตอนกลางอยู่ในช่วงอายุ 15-18 ปี เป็นช่วงที่ผ่านการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้บ้างแล้ว มีความสนใจในการแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน ต้องการเป็นตัวของตัวเอง มีทัศนคติและค่านิยมของตนเอง เริ่มวางแผนอนาคต ชอบความอิสระ สิ่ง que เห็นได้อย่างชัดเจนในช่วงนี้คือมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม และวัยรุ่นตอนปลายอยู่ในช่วงอายุ 18-21 ปี เป็นช่วงสุดท้ายที่เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ วัยนี้มีการวางรูปแบบของตนเอง ฝึกอาชีพที่สนใจ รู้จักบทบาทตนเอง สร้างจุดมุ่งหมายในชีวิต เข้าสู่วุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์

ในนักวิชาการต่างประเทศได้ให้ความหมายและช่วงอายุของวัยรุ่น โดย Carter V. Good (1973) อ้างใน John W. Santrock (2014) อธิบายว่าวัยรุ่นหมายถึงช่วงระยะเวลาของการพัฒนาที่เกิดขึ้นระหว่างวัยก่อนเข้าสู่วัยรุ่นและเข้าสู่วุฒิภาวะ จากอายุ 13 ปี หรือ 14 ปี ไปจนถึงตอนต้นของอายุ 20 ปี โดยช่วงเริ่มแรกของการเข้าสู่วัยรุ่น จะเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ และค่อย ๆ พัฒนาเป็นเวลานานหลายปีจนกว่าจะบรรลุวุฒิภาวะทางเพศ นอกจากนี้ John E. Horrocks (1962) อ้างใน John W. Santrock (2014) อธิบายว่าวัยรุ่นคือช่วงระยะเวลาระหว่างอายุ 13-19 ปี เป็นวัยที่มีประสบการณ์จำกัด มีอารมณ์ไม่มั่นคง เป็นวัยที่นำไปสู่การเจริญเติบโตทางร่างกาย และจิตใจจนถึงขีดสุด นอกจากนี้ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม 8 ขั้น ของ Erik H. Erikson กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นที่มีอายุ 13-20 ปี มุ่งเน้นไปที่บริบททางสังคมและการพัฒนาในช่วงชีวิต Erikson อธิบายลักษณะของวิกฤตและการพบปัญหาในแต่ละขั้นในแง่การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและกิจกรรมด้านจิตวิทยาสังคม ซึ่งหากก้าวผ่านแต่ละขั้นได้สำเร็จก็จะเกิดความรู้สึกที่ดีและส่งผลกระทบต่อพัฒนาการขั้นต่อไป หากก้าวผ่านไม่สำเร็จก็จะส่งผลที่ไม่ได้ไปยังขั้นต่อไปได้ ซึ่งในขั้นที่ 5 ขั้นการค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนกับความสับสนในบทบาท (Identity VS. Identity diffusion) อยู่ในช่วงอายุ 13-20 ปี ทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญมากที่สุดคือการค้นพบเอกลักษณ์แห่งตน ในช่วงนี้วัยรุ่นจะมีประสบการณ์ใหม่ ๆ นั่นคือการตระหนักรู้ในตนเอง ร่างกายเจริญเติบโต มีเสน่ห์ต่อเพศตรงข้าม ค้นหาอุดมคติ บุคคลที่น่าเชื่อถือ และเพื่อนก็ได้เกิดขึ้น การพัฒนาอีกจะเตรียมพร้อมให้วัยรุ่นมีการสร้างเอกลักษณ์แห่งตน เอกลักษณ์แห่งตนในวัยรุ่นจะสะท้อนออกมาถึงความขัดแย้งระหว่างความต้องการในการกำหนดเอกลักษณ์แห่งตนและเอกลักษณ์ทางสังคมมากมายที่สนับสนุนโดยวัฒนธรรม วัฒนธรรมและตัวแบบของวัยรุ่นมีมากมายหลากหลายแบบให้ได้เลือกและเลียนแบบ และพยายามแก้ไขเอกลักษณ์แห่งตนด้วยการทดลองบทบาทที่แตกต่างกัน รวมไปถึงคุณค่า และความสัมพันธ์ วัยรุ่นคนใดที่ได้รับหรือก้าวผ่านเอกลักษณ์แห่งตนก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสะท้อนออกมาด้วยการพิจารณาค่าของตนเองต่อสังคม หากวัยรุ่นคนใดไม่

สามารถก้าวผ่านหรือค้นหาตนเองได้ก็จะส่งผลต่อไปในวัยผู้ใหญ่ที่จะไม่มีความอดทน ไม่บรรลุลักษณะ ภาวะ เกิดปัญหาและปรับตัวไม่ได้ (Erik H. Erikson, 1963)

จากที่ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องของช่วงวัยรุ่น สรุปว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย ซึ่งมีการเจริญเติบโตในทุก ๆ ด้าน ด้านอารมณ์มีความแปรปรวน แสดงความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา และวิตกกังวลในรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป มีการเข้าสังคม รวมกลุ่มกันทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ รวมไปถึงด้านความคิดสติปัญญา มีความคิดว่าตนเองเป็นที่สนใจต่อผู้อื่น และหมกมุ่นในตนเอง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ในด้านร่างกายของวัยรุ่น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายภายนอก และร่างกายภายในมีการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงร่างกายภายนอก เกิดจากฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมเพศ (gonads) ได้เพิ่มปริมาณ ทำให้แยกความแตกต่างระหว่างผู้ชายกับผู้หญิงได้ชัดเจน โดยร่างกายของเด็กผู้ชายมีการเปลี่ยนแปลงคือไหล่กว้าง หน้าอกใหญ่ มีขนตามใบหน้า และเหนื่อริมฝีปาก รวมไปถึงแขนขา ลำตัว น้ำเสียง สีผิว และผิวพรรณหยาบและหนา อีกทั้งร่างกายของเด็กผู้หญิงมีการเปลี่ยนแปลงเช่นกันคือไหล่กว้าง สะโพกขยายใหญ่ขึ้น หน้าอกใหญ่และโหนกแก้มกว้างจนเป็นรูปหน้าชัดเจน แต่ผิวพรรณของเด็กผู้หญิงสดใสกว่าเด็กผู้ชาย การเปลี่ยนแปลงของผิวหนังและต่อมได้ผิวหนังทำให้เกิดสิวที่พบตามใบหน้า จมูก คาง หรือหน้าผาก เมื่อต่อมได้ผิวหนังชื่อ Sweat Gland ทำงานมากขึ้น ทำให้มีเหงื่อออกตามซอกแขน และเกิดการหมักหมมทำให้เกิดกลิ่นตัว ส่วนการเปลี่ยนแปลงร่างกายภายใน อวัยวะเกี่ยวกับการย่อยอาหารเจริญเติบโต กระเพาะอาหารขยายตัวและยาว จึงเพิ่มปริมาณของอาหารได้มากขึ้น ทำให้วัยรุ่นบริโภคอาหารได้มากกว่าปกติ (อุสา สุทธิสาคร, 2559) เช่นเดียวกับ ประณต เค้าฉิม (2549) ได้อธิบายว่าสัดส่วนของร่างกายวัยรุ่นมีความแตกต่างกัน กล่าวคือ เด็กผู้ชายมีไหล่กว้าง ในขณะที่สะโพกของเด็กผู้หญิงกว้างกว่าไหล่และเอว เมื่อร่างกายเจริญสมบูรณ์เต็มที่ เด็กผู้ชายจะมีรูปร่างที่ใหญ่กว่ารูปร่างของเด็กผู้หญิง นอกจากนี้กระเพาะอาหารมีการเพิ่มขนาด หลอดอาหารยาวขึ้น ถ้าได้เพิ่มความยาวและความกว้าง อีกทั้งวัยรุ่นมีพลังงานเพิ่มขึ้นอย่างมาก เนื่องจากร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงทำให้วัยรุ่นต้องทำกิจกรรมที่ใช้พลังงานอย่างมาก เพื่อที่จะได้ปลดปล่อยออกมา

จึงเป็นสาเหตุให้วัยรุ่นหันมาสนใจดูแลรูปร่างของตนเอง เนื่องมาจากการเจริญเติบโตของร่างกายที่เป็นไปตามวัย จึงต้องหาทางแก้ไข ปรับปรุง ให้ตนเองเป็นที่พอใจด้วยการลดน้ำหนัก เพื่อให้ตนเองมีรูปร่าง หรือน้ำหนักที่เหมาะสม

ในด้านอารมณ์ มีอารมณ์ที่ค่อนข้างรุนแรง วัยรุ่นกลัวเกี่ยวกับสังคม เพราะสังคมมีค่านิยมที่ให้ความสำคัญกับบุคคล ซึ่งทำให้วัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหาและประสบการณ์ต่าง ๆ มากขึ้น จึงกังวลว่าการแสดงออกของตนเองจะไม่ใช่ที่ต้องการ ไม่ประทับใจต่อบุคคลที่พบเจอ หรือกลัวจะไม่ได้รับการยอมรับ โดยวัยรุ่นชายกังวลในความสามารถของตนเอง และอาชีพที่ต้องการในอนาคต ส่วนวัยรุ่นหญิงกังวลในการอยู่ตามที่สาธารณะและการยอมรับจากสังคม อีกทั้งวัยรุ่นยังกังวลว่าตนเองจะเข้าสังคมไม่เก่ง กลัวการถูกวิพากษ์วิจารณ์และไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง สิ่งที่ทำให้มีความสุขนั้นมาจากการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หากทำได้สำเร็จก็มีความสุข ทำให้มีความพึงพอใจในตนเองมากขึ้น (อุสา สุทธิสาคร, 2559) ในขณะที่ ประณต คำฉิม (2549) อธิบายว่าอารมณ์ของวัยรุ่นยังขาดการควบคุมเมื่อต้องแสดงออกออกมา การที่วัยรุ่นนึกถึงตนเองที่มากเกินไป นำไปสู่ความตระหนักในตนเอง จากความภาคภูมิใจนำไปสู่การถ่อมตัว ซึ่งพบในช่วงที่วัยรุ่นยังประเมินคุณค่าในตนเองได้ไม่เต็มที่ เมื่อวัยรุ่นปรับตัวได้ ก็มีความรู้สึกที่มั่นคงมากขึ้น จึงเกิดความภาคภูมิใจ และเคารพตนเอง ให้ความสนใจในการแต่งกายที่พิถีพิถันหรือการแสดงออก หากไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมก็จะทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง วัยรุ่นยังกลัวการพบเจอและการอยู่ท่ามกลางผู้คน กลัวการที่จะต้องไปพบเจอเพื่อนต่างเพศ กลัวการมีบุคลิกที่ไม่เหมาะสมกับเพศตรงข้ามและการไม่เป็นที่รู้จักของคนอื่น นอกจากนี้วัยรุ่นมักกังวลในสิ่งที่จะเริ่มต้นทำกิจกรรมต่าง ๆ การปรากฏตัวต่อหน้าคนอื่นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับวัยรุ่นเพศหญิงมาก เพราะวัยรุ่นเพศหญิงกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง บุคลิกภาพและมีความหมกมุ่นอย่างมากถ้ารูปร่าง บุคลิกภาพไม่เป็นไปตามที่หวัง สิ่งที่มีความสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นกังวลมักมาจากค่านิยมของสังคมที่อยู่ร่วมด้วยว่าจะได้รับการยอมรับที่ดีหรือไม่ หากมีความกลัว ความวิตกกังวลมากเกินไป ก็จะถูกชักนำได้ง่าย

ดังนั้นการที่วัยรุ่นมีรูปร่างที่ไม่เป็นไปตามที่หวัง หรือมองเห็นจุดบกพร่องในรูปร่างของตนเอง ก็จะทำให้วัยรุ่นมีความรู้สึกที่ไม่มั่นคง วิตกกังวลอยู่เสมอ ส่งผลให้ไม่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายและรูปร่างตนเอง ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง หมั่นคอยเปรียบเทียบกับผู้อื่นอยู่เสมอ ยิ่งไปกว่านั้นอาจนำไปสู่การหลีกเลี่ยงสังคมก็เป็นได้ และยังวัยรุ่นเจอคนที่สนใจ สนใจเพื่อนต่างเพศ ก็มักจะปรับปรุงตนเองให้เป็นที่พอใจแก่บุคคลที่เขาชื่นชอบ จนขาดความมั่นคงในตนเอง และนำไปสู่พฤติกรรมการลดน้ำหนัก

ในการเข้าสังคมของวัยรุ่น มักจะรวมกลุ่มกับเพื่อนมากกว่าจะทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว การเข้ากลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ทศนคติ และค่านิยมของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก การได้รับการยอมรับ หรือไม่ได้รับการยอมรับย่อมมีความสำคัญ คนที่ได้รับการยอมรับจาก



การยอมรับ อีกทั้งบางคนก็หาอาชีพเสริมระหว่างเรียน ก็อาจจะต้องปรับตัวกับสังคมการทำงาน แล้วยังวัยรุ่นเริ่มสนใจเพศตรงข้าม ก็จะพยายามปฏิบัติตัวตามที่เพศตรงข้ามชอบ ทำให้รู้สึกว่าคุณเองเป็นคนสำคัญ จนนำไปสู่พฤติกรรมกอดน้ำหนัก เพื่อให้มีรูปร่างที่ดี สวยงาม ใส่เสื้อผ้าสวยทันสมัยตามที่สังคม เพื่อน หรือเพศตรงข้ามต้องการ

และด้านสติปัญญาความคิด ความเข้าใจของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไปจากวัยเด็กมาก สามารถคิดถึงความเป็นไปได้ และอธิบายได้อย่างเป็นระบบในเหตุการณ์ต่าง ๆ มีการเปรียบเทียบสิ่งที่เห็นกับสิ่งที่คิด ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการแก้ปัญหา รวมถึงการถกเถียงในความคิดเห็นที่แตกต่างกัน สามารถคิดถึงสิ่งที่เห็นหรือประสบการณ์ เข้าใจและอธิบายในทศน์ที่ซับซ้อนได้ มีความคิดรวบยอด สิ่งเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นมีความคิดอ่านที่กว้างขึ้นในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มิตรภาพ และความคิดเชิงสังคม วัยรุ่นมีการจัดกระบวนการคิดของตนเองหลายด้าน ทำให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้มากขึ้น นอกจากนี้การสำรวจตนเอง ทำให้วัยรุ่นรู้จักตนเองมากขึ้น มีมุมมองที่ซับซ้อนในหลาย ๆ สถานการณ์ ทำให้มีคำตอบที่ซับซ้อนมากกว่าวัยเด็ก วัยรุ่นอาจจะหาคำตอบที่สะท้อนถึงปัจจัยหลายประการที่ส่งผลให้เกิดในคำถามนั้น ๆ การคิดหลายมิติมีผลต่อการรับรู้ตนเองหรือต่อคนอื่นอีกด้วย สามารถบอกได้ว่าเขาเป็นคนอย่างไร การคิดหลายมิติยังช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจมุมมองของคนอื่นที่แตกต่างไปจากตนเอง จึงทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่จำเป็นต้องคิดเหมือนกัน วัยรุ่นสามารถพิจารณาตนเองได้มากขึ้น แต่อาจนำไปสู่การหมกมุ่นกับตนเอง (Self-absorption) ที่มากเกินไป ก่อให้เกิดประการแรก จินตนาการว่ามีผู้จับจ้องตน เป็นการคิดแบบจินตนาการเอาเองว่าพฤติกรรมหรือการกระทำของตนเป็นที่สนใจของคนอื่น มีคนคอยจ้องมอง วิพากษ์ วิจารณ์และจับผิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในที่สาธารณะ ในเด็กผู้หญิงจะกังวลเรื่องนี้มากกว่าเด็กผู้ชาย หลังจากนั้นเมื่อวัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ความคิดดังกล่าวจะลดลงไป และอีกประการหนึ่ง การเชื่อมั่นในความคิดตนเอง วัยรุ่นมักเชื่อมั่นในความคิด ความรู้สึกตนเองว่าความคิดตนเองถูกต้องทั้งหมด อีกทั้งประสบการณ์ของตนเองมีลักษณะเฉพาะไม่เหมือนใคร การเชื่อมั่นในตนเองมีประโยชน์ เพราะทำให้วัยรุ่นมีการนับถือตนเอง (Self-esteem) มากขึ้น มีความรู้สึกว่าคุณเองเป็นคนสำคัญแต่การคิดแบบนี้มากเกินไปก็มีผลเสีย (อุสา สุทธิสาคร, 2559) เช่นเดียวกับ ประณต คำจิม (2549) วัยรุ่นสามารถพิจารณาในสิ่งที่เป็นไปได้ทั้งหมด และสามารถอธิบายได้เป็นระบบ สามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหา ซึ่งจะเห็นลักษณะการคิดเช่นนี้ในการโต้แย้งของวัยรุ่น มีความสนใจในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มิตรภาพ ความศรัทธา ประชาธิปไตย และความซื่อสัตย์ นอกจากนี้สามารถบรรยายเกี่ยวกับตนเองและคนอื่นได้หลากหลาย มองสิ่งต่าง ๆ และให้คำตอบได้อย่างซับซ้อน

มองปัญหาจากหลายมุมมองทั้งมุมมองของตนเองและมุมมองของผู้อื่น เกิดความเข้าใจว่าบุคลิกภาพของคนไม่ได้มีแค่ด้านเดียว สิ่งนี้ทำให้วัยรุ่นมีสัมพันธภาพกับคนอื่นได้หลากหลาย นอกจากนี้วัยรุ่นมักตั้งข้อสงสัยในคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น และมักไม่ค่อยยอมรับความจริง มีการคิดเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง คิดว่าผู้อื่นคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างไร คิดเกี่ยวกับความคิดของตนเอง ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตทางจิตใจของวัยรุ่น แต่การคิดเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดปัญหาที่จะนำไปสู่การหมกมุ่นตัวเอง คิดว่าคนอื่นจะคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างไร กังวลมากจนสรุปไปว่าคนอื่นใส่ใจรูปร่างหน้าตา พฤติกรรม และจินตนาการว่าตนเองเป็นที่สนใจของทุกคน อีกทั้งวัยรุ่นมีความรู้สึก หรือทัศนคติต่อตนเองทั้งร่างกาย และจิตใจ การมีความสามารถในการคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่น ช่วยให้อายุรุ่นพัฒนาสั่งกับในตนเอง และเอกลักษณ์แห่งตน และวัยรุ่นเชื่อว่าตนเองมีประสบการณ์ที่ไม่เหมือนใคร นอกจากนี้ Piaget (1952) อ้างใน John W. Santrock (2014) อธิบายว่าการคิดของวัยรุ่นมีการจัดระเบียบประสบการณ์ของตนเอง แยกความคิดที่สำคัญออกจากความคิดที่ไม่สำคัญ และเชื่อมโยงความคิดหนึ่งไปยังความคิดหนึ่ง และปรับความคิดที่มีอยู่เดิมไปรวมกับความคิดใหม่ ๆ เพราะข้อมูลเพิ่มเติมจะทำให้สามารถนำมาใช้ในการทำความเข้าใจต่อไป วัยรุ่นอยู่ในขั้นปฏิบัติการคิดด้วยนามธรรม (Formal Operational Stage) การพัฒนาความคิดของวัยรุ่นจะทำให้มีความรู้ความเข้าใจขึ้นมาใหม่ ความคิดของวัยรุ่นไม่ได้ถูกจำกัดอยู่ในความเป็นจริงเท่านั้น ประสบการณ์ต่าง ๆ จะเป็นส่วนสำคัญสำหรับความคิด วัยรุ่นยังสามารถปลูกเร้าสถานการณ์ให้มีความเชื่อ แม้กระทั่งสมมติฐานที่เป็นไปได้ และสรุปได้อย่างรวบรัด พยายามให้เหตุผลอย่างมีหลักการ และสามารถแก้ปัญหา นอกจากนี้ การคิดขั้นปฏิบัติการคิดด้วยนามธรรมมีแนวโน้มที่วัยรุ่นคิดเกี่ยวกับตัวเองเพิ่มขึ้น อย่างหนึ่งที่ได้ชัดคือ การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเอง เริ่มคิดว่าฉันเป็นใคร และจะขยายกว้างขึ้นไปอีก เมื่อคิดถึงอุดมคติที่ปรารถนา จนนำไปสู่การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เพื่อที่จะพิจารณาอุดมคติที่เป็นมาตรฐาน ในช่วงวัยรุ่นการคิดของแต่ละบุคคลมักจะจินตนาการรวดเร็วไปไกลเพื่อไปสู่ความเป็นไปได้ในอนาคต ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลกสำหรับวัยรุ่นที่จะใจร้อนกับการค้นพบสิ่งใหม่ ๆ และความสับสนในอุดมคติหลาย ๆ อย่าง ในเวลาเดียวกันวัยรุ่นคิดอย่างมีตรรกะ เริ่มมีเหตุผลมากขึ้น

เนื่องด้วยวัยรุ่นมีพัฒนาการด้านการคิดที่หลากหลาย และซับซ้อนมากขึ้น จึงเป็นผลให้วัยรุ่นใส่ใจ และหมกมุ่นในความคิดของผู้อื่น มีการจินตนาการว่าตนเองมีความสำคัญต่อผู้อื่น และผู้อื่นก็มีความสำคัญต่อตนเอง จึงส่งผลให้วัยรุ่นต้องหันมาดูแลและใส่ใจตนเอง ด้วยการลดน้ำหนักให้ตนเองดูดีเพื่อให้เป็นที่สนใจของผู้อื่น

## 1.2 พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น

พฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นได้มีการศึกษาโดยนักวิชาการจากประเทศไทย นักวิชาการต่างประเทศ แพทย์ และอาจารย์ที่เชี่ยวชาญในพฤติกรรมการลดน้ำหนัก โดยสมศักดิ์ ถิ่นขจี and พูลศักดิ์ พุมวิเศษ (2559) ได้ศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จังหวัดนนทบุรี พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 47.5) มีทัศนคติ เกี่ยวกับการลดความอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 43.3) และมีพฤติกรรมการลดความอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง นักศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนที่ดี มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีด้วย นักศึกษาที่มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการลดความอ้วน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ดี และมีพฤติกรรมการใช้ยาลดความอ้วนเพิ่มมากขึ้น ความรู้เกี่ยวกับการลดความอ้วนมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการใช้บริการจากคลินิกลดความอ้วน นอกจากนี้ อมรา วิสูตรานุกูล (2558) ได้ศึกษารูปแบบการควบคุมน้ำหนักของนิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่มีภาวะน้ำหนักเกิน พบว่าวิธีลดน้ำหนักที่เลือกปฏิบัติมากที่สุดคือ บริโภคอาหารที่มีเส้นใยร่วมกับการออกกำลังกายร้อยละ 66.36 รองลงมาคือ ออกกำลังกายร้อยละ 20.91 ใช้ยาลดน้ำหนักหรือผลิตภัณฑ์อาหารเสริมร้อยละ 7.27 และจำกัดปริมาณอาหารให้น้อยลงร้อยละ 5.45 นอกจากนี้ในงานวิจัยจากต่างประเทศก็ศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักอีกด้วย โดย Jounghee Lee and Youngmin Lee (2016) พบว่าพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักที่พบมากที่สุดคือการออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 68.5 ตามด้วยการรับประทานอาหารให้น้อยลงร้อยละ 68.1 อดอาหารร้อยละ 8.5 รับประทานอาหารทดแทนร้อยละ 8.5 และ Eating one-food diet ร้อยละ 6.7 โดยในกลุ่มที่ 1 พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักโดยทั่วไปคือ การออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 70.0 ในขณะที่กลุ่มที่ 2 ร้อยละ 73.4 และกลุ่มที่ 3 ร้อยละ 88.0 พฤติกรรมการรับประทานอาหารน้อยลง ในกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 1 มีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักคือ การกินยา แพทย์แผนจีน ร้อยละ 7.8 และ อดอาหาร ร้อยละ 5.4 ในกลุ่มที่ 3 อดอาหารร้อยละ 8.6 รับประทานอาหารทดแทนร้อยละ 8.0 และ eating one-food diet ส่วนกลุ่มที่ 2 ร้อยละ 6.7 มีการรับประทานอาหารทดแทนร้อยละ 12.8 อดอาหารร้อยละ 10.4 และ eating one-food diet ร้อยละ 9.5 การศึกษาของ Alison E. Field, Jess Haines, Bernard Rosner, and Walter C. Willett (2010) พบว่าการไม่ทานอาหารว่างหรือขนมหวาน การทานอาหารที่มีไขมันต่ำ อาหารแคลอรีต่ำและการจำกัดสัดส่วนอาหารเป็นการลดน้ำหนักที่ได้รับความนิยมสูงสุด กลุ่มตัวอย่างหลายคนออกกำลังกายอย่างน้อยเป็นครั้งคราวเพื่อควบคุมน้ำหนัก โดยร้อยละ 48 ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง และร้อยละ 14 ออกกำลังกายอย่างน้อย

5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 1 มีแนวโน้มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งเพื่อควบคุมน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมน้ำหนักโดยการไม่กินขนมหวานอยู่ที่ร้อยละ 22 กินอาหารแคลอรีต่ำอยู่ที่ร้อยละ 25.2 กลุ่มตัวอย่างหลายคนมีแนวทางการรับประทานอาหารในการลดหรือรักษาน้ำหนัก เช่น ออกกำลังกายอย่างน้อย 5 ครั้งต่อสัปดาห์ควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ร้อยละ 62 จำกัดสัดส่วนอาหาร และร้อยละ 76 ไม่กินขนม และของหวาน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการป้องกันการเพิ่มน้ำหนักและเปลี่ยนแปลงน้ำหนัก

นอกจากนี้การศึกษาพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสมโดยแพทย์พบว่า เกษม ตันติผลาชีวะ (2543) ให้แนวทางว่าพฤติกรรมลดน้ำหนักหรือการรักษาโรคอ้วน เป็นการให้พลังงานให้มากกว่าการรับพลังงานเข้าสู่ร่างกาย โดยเลือกสารอาหารที่เป็นพลังงานต่ำ มีเส้นใยอาหาร โดยที่ไม่ขาดสารอาหารที่จำเป็น บริโภคอาหารให้เป็นมื้อ และไม่ควรอดอาหาร เพราะจะทำให้เกิดการขาดเซซอาหารและอยากอาหารมากขึ้น พฤติกรรมประจำวันเช่น การเดิน การขึ้นบันได หรือขี่จักรยานมีส่วนช่วยให้ลดน้ำหนักได้ การใช้ยาลดความอ้วนได้รับความสนใจมากที่สุด เพราะมีสารบางอย่างที่สามารถช่วยให้ผอมได้อย่างรวดเร็ว โดยไม่ต้องควบคุมอาหารหรือออกกำลังกาย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นยากระตุ้นประสาทส่วนกลาง ทำให้มีอาการตื่นตัว ไม่ง่วง มีผลข้างเคียงคือทำให้อยากอาหารลดลง การลดน้ำหนักหรือการป้องกันโรคอ้วนที่ถูกต้อง และปลอดภัยมากที่สุดคือการควบคุมการบริโภคอาหาร และเพิ่มการใช้พลังงาน นอกจากนี้การศึกษาของอมรชัย หาญผดุงธรรมะ (2541) ให้แนวทางในการลดน้ำหนักอย่างถูกต้องและเหมาะสม คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการรับประทานอาหาร แต่การใช้ยาลดความอ้วน แม้จะลดน้ำหนักได้รวดเร็ว แต่ในระยะยาวไม่สามารถควบคุมความผอมไว้ได้นานเหมือนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการบริโภคอาหาร โดยผู้ใหญ่มีกิจกรรมที่ปฏิบัติเพื่อลดน้ำหนักบ่อยที่สุดคือการชั่งน้ำหนัก สม่่าเสมอ เดินออกกำลังกาย ดื่มเครื่องดื่มควบคุมน้ำหนัก กินเกลือแร่ วิตามิน อดอาหารบางมื้อ รับประทานอาหารลดน้ำหนักที่มีขาย ใช้บริการของโปรแกรมลดน้ำหนัก และใช้ยาลดน้ำหนัก ส่วนในวัยรุ่นมักจะทำออกกำลังกาย อดอาหารบางมื้อและใช้ยาลดน้ำหนัก อีกทั้งนริศ เจนวิริยะ (2539) ให้แนวทางในการลดน้ำหนักว่ามีหลักการอยู่ 2 ประการ คือ การลดจำนวนอาหาร (แคลอรี) ที่รับประทาน และออกกำลังกายเผาผลาญไขมันส่วนเกิน การลดจำนวนอาหาร คือการลดอาหารประเภทไขมัน เพราะอาหารประเภทไขมันให้พลังงานสูงกว่าอาหารประเภทแป้งและโปรตีน โดยลดอาหารจำพวกหมู เนื้อวัว แล้วกินอาหารประเภทถั่ว เพราะอาหารจำพวกถั่วให้โปรตีนจำนวนไขมันจึงน้อยกว่า ในขณะที่เนื้อแดงยังมีไขมันแทรกอยู่มาก นอกจากนี้ควรลด ละ เลิกอาหารว่าง หรือกินอาหารว่างที่มีไขมันน้อย ซึ่งผลไม่สดเป็นอาหารว่างที่ดีที่สุด ในขณะที่ทาน

อาหารควรทานอย่างช้า ๆ เคี้ยวนาน ๆ จะทำให้ควบคุมความเร็วในการเคี้ยว เพราะการทานอย่างช้า ๆ ทำให้มีเวลาให้อาหารดูดซึ่มเข้าสู่สมอง ทำให้หายหิว ซึ่งต้องใช้เวลาประมาณ 20 นาที การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการลดน้ำหนักและเสริมสร้างสุขภาพ ควรให้ความสำคัญอย่างจริงจัง นอกจากนี้สามารถออกกำลังกายได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินขึ้นบันได หรือการเกร็งกล้ามเนื้อในระหว่างที่เข้าแถว นอกจากนี้ วรรณะ ชลาชนเดชะ (2552) ได้ให้แนวทางว่าควรบริโภคอาหารให้น้อยกว่าการใช้พลังงาน น้ำหนักจะลดลงได้ ควรลดปริมาณอาหารอย่างค่อยเป็นค่อยไป การจำกัดปริมาณอาหารที่มากอาจเจ็บป่วยเพราะขาดสารอาหารได้ จึงต้องบริโภคอาหารเสริมและปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์ ควรออกกำลังกายที่หนักปานกลางนาน 200-300 นาทีต่อสัปดาห์ อาจจะเป็นการวิ่งมากกว่า 30 นาที หรือการเดินแอโรบิกในระยะเวลา 30 นาที และมีการตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายที่เป็นไปได้ และพิมลพรรณ พิทยานุกุล (2552) ได้ให้หลักการง่าย ๆ ในการลดน้ำหนักอย่างปลอดภัย และเหมาะสมคือการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารนั้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทน้ำมันและมีไขมันสูง จำกัดปริมาณอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ ส่วนการออกกำลังกาย จะต้องมีความวินัยในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกินออกไป อีกทั้งการศึกษาของ วลัย อินทร์ทรัพย์ (2531) ซึ่งเป็นอาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ก็ได้กล่าวถึงพฤติกรรมลดน้ำหนักว่าการลดน้ำหนักที่ดี น้ำหนักควรค่อย ๆ ลดลงอย่างสม่ำเสมอ โดยที่สุขภาพยังแข็งแรง วิธีลดน้ำหนักที่ได้ผลดีคือการควบคุมอาหารร่วมกับการออกกำลังกาย ซึ่งสาเหตุของความอ้วนที่สำคัญที่สุดคือการรับประทานอาหารมากกว่าที่ร่างกายต้องการ ร่างกายจึงจะสะสมพลังงานที่เหลือเป็นไขมัน ไขมันเป็นสิ่งที่ร่างกายเก็บสะสมได้ไม่จำกัด จึงสามารถอ้วนเท่าไรก็ได้ ดังนั้นเมื่อต้องการลดน้ำหนัก จึงจำเป็นต้องงดของหวานต่าง ๆ รวมทั้งอาหารที่มีไขมันมาก สำหรับผู้ที่ไม่สามารถอดรสชาติหวานได้ อาจใช้น้ำตาลเทียมหรือสารที่ให้รสหวานแทน ส่วนอาหารที่เคยรับประทานเป็นประจำเช่นข้าว ก็สามารถลดลงเป็นครั้งหนึ่งของที่เคยได้รับ เนื้อสัตว์ควรเลือกประเภทไม่ติดมัน และหนัง หลีกเลี่ยงอาหารทอด ผักควรรับประทานให้มากทุกมื้อ และผลไม้ควรเป็นประเภทไม่หวาน สามารถรับประทานแทนขนม ดังนั้นผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักควรรับประทานอาหารแต่ละมื้อให้น้อยลง โดยเฉพาะมื้อเย็น ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาล

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมลดน้ำหนักจากข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจึงได้สรุปเป็นตารางสังเคราะห์พฤติกรรมลดน้ำหนักดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 1 สังเคราะห์พฤติกรรมการลดน้ำหนัก

ชื่อนักวิจัย	การบริโภค อาหาร	การออกกำลังกาย	การใช้ยาลด ความอ้วน	การใช้ อาหารเสริม
สมศักดิ์ ถิ่นขจี และพูลศักดิ์ พุ่มวิเศษ (2559)	✓	✓	✓	
อมรา วิสูตรานุกูล (2558)	✓	✓	✓	✓
Jounghee Lee และ Youngmin Lee (2016)	✓	✓		
นพ.เกษม ตันติผลาชีวะ (2543)	✓	✓	✓	
Alison E Field และคณะ (2010)	✓	✓		
นพ.อมรชัย หาญผดุงธรรมะ (2541)	✓	✓	✓	✓
นพ. นริศ เจนวริยะ (2539)	✓	✓		
วรรณะ ชลาายนเดชะ (2552)	✓	✓		✓
พิมลพรรณ พิทยานุกูล (2552)	✓	✓		
วลัย อินทร์ทรัพย์ (2531)	✓	✓		

จากตาราง 1 ผู้วิจัยสังเคราะห์งานวิจัยพฤติกรรมการลดน้ำหนัก สรุปว่าพฤติกรรมการลดน้ำหนักเป็นการรับรู้พฤติกรรมของตนในการลดน้ำหนักที่เหมาะสม ใน 2 ด้าน คือ 1. การบริโภค และ 2. การออกกำลังกาย ซึ่งมีทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น ดังนี้

### 1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในงานวิจัย

ในการศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น ใช้แนวคิดทฤษฎีหลักในการวิจัยคือ ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรมของดวงเดือน พันธุมนาวิน (2559) ดังนี้

### ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมของดวงเดือน พันธุมนาวิน (2559) แสดงถึงสาเหตุของพฤติกรรมของคนดีคนเก่ง และมีความสุข ว่าพฤติกรรมเหล่านี้มีสาเหตุทางจิตใจอะไรบ้าง ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมมี 3 ส่วน คือ

ส่วนดอก และผลไม้บนต้น แสดงถึงพฤติกรรมการทำดี เว้นความชั่ว ซึ่งแสดงถึงพฤติกรรมของคนดีและคนเก่ง อันประกอบด้วยพฤติกรรมต่างๆ ที่น่าปรารถนา 4 กลุ่มใหญ่ คือ (1) พฤติกรรมการไม่เบียดเบียนตนเอง เช่นพฤติกรรมการบริโภคอย่างเหมาะสม พฤติกรรมอนามัย และการละเว้นพฤติกรรมที่นำมาสู่โทษตนเอง (2) พฤติกรรมการไม่เบียดเบียนผู้อื่น (3) พฤติกรรมการทำตามหน้าที่ (4) พฤติกรรมการพัฒนาตนและสังคม

ส่วนลำต้นของต้นไม้ ประกอบด้วยจิตลักษณะเดิม 5 ด้าน คือ 1. เหตุผลเชิงจริยธรรม 2. มุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง 3. ความเชื่ออำนาจแห่งตน 4. แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ และ 5. ทักษะคิด คุณธรรม และค่านิยม (ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนั้น ๆ หรือสถานการณ์นั้น) ถ้าต้องการจะเข้าใจ อธิบาย ทำนาย และพัฒนาพฤติกรรมใด ๆ จะต้องใช้จิตลักษณะเดิมบางด้าน หรือทั้ง 5 ด้านนี้ ประกอบกัน จึงจะได้ผลดีที่สุด

รากของต้นไม้ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1.) สติปัญญา 2.) ประสพการณ์ทางสังคม และ 3.) สุขภาพจิต จิตลักษณะเดิมทั้งสามนี้อาจเป็นสาเหตุของการพัฒนาจิตลักษณะเดิม 5 ประการที่ส่วนของลำต้นก็ได้ กล่าวคือแต่บุคคลจะต้องมีพื้นฐานทางจิตใจทั้ง 3 ด้านในปริมาณที่สูง จึงจะเป็นผู้ที่มีความพร้อมที่จะพัฒนาในส่วนของลำต้น จิตลักษณะเดิมทั้ง 5 ประการที่ลำต้นของต้นไม้ โดยที่ จิตลักษณะเดิมทั้ง 5 นี้ จะพัฒนาไปเองโดยอัตโนมัติ ถ้าบุคคลมีความพร้อมทางจิตใจ 3 ด้านดังกล่าว และอยู่ในสภาพแวดล้อมทางบ้าน โรงเรียน และสังคมที่เหมาะสม นอกจากนั้นบุคคลยังมีความพร้อมที่จะรับการพัฒนาจิตลักษณะเดิมบางประการใน 5 ด้านนี้ ด้วยวิธีการอื่น ๆ ฉะนั้น จิตลักษณะเดิมพื้นฐาน 3 ประการ จึงเป็นสาเหตุของสาเหตุพฤติกรรมของคนดี และของคนเก่งนั่นเอง นอกจากนี้จิตลักษณะเดิมพื้นฐาน 3 ประการที่รากนี้ อาจเป็นสาเหตุร่วมกับจิตลักษณะเดิม 5 ประการที่ลำต้น เพื่อใช้อธิบาย ทำนาย และพัฒนาพฤติกรรมดังกล่าว

จากทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม จะเห็นว่าพฤติกรรมผลการลดน้ำหนักมีทั้งปัจจัยภายในที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาคือ 1.) จิตลักษณะเดิม เป็นจิตลักษณะที่บุคคลได้ถูกอบรมปลูกฝัง และเรียนรู้ผ่านสถาบันทางสังคมจากอดีต ได้แก่ เอกลักษณะแห่งตน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน 2.) สถานการณ์ จะเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งที่กำลังเผชิญ ได้แก่ ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย และการ

เปิดรับข่าวสาร และ 3.) จิตลักษณะตามสถานการณ์ เป็นสิ่งที่มีปฏิสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกับภายในตนเอง ที่จิตใจของบุคคลที่เผชิญอยู่ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ได้แก่ทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย โดยปัจจัยทั้ง 3 กลุ่มจะเป็นสาเหตุของพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา

#### 1.4 การวัดพฤติกรรมลดน้ำหนัก

สำหรับการวัดพฤติกรรมลดน้ำหนัก William T. Dalton et al. (2007) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบระหว่างหญิงสาวชาวแอฟริกันอเมริกันกับการรับรู้ของผู้ปกครองเกี่ยวกับความกังวลเรื่องน้ำหนักของเด็กหญิงและพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก โดยความกังวลในน้ำหนัก และพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของเด็กผู้หญิงมีการประเมินโดยใช้ 4 แบบวัดย่อยที่ได้คัดเลือกแล้วของ McKnight Risk Factor Survey III โดยใช้แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) แบบวัดพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก 5 ระดับ แบบวัด Binge Scale 2 ระดับ และแบบวัด Purge Scale 3 ระดับ นำไปรายงานความเชื่อมั่น ความสอดคล้องภายใน ความตรงเชิงสอดคล้องในกลุ่มตัวอย่าง แบบวัดพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก ( $r = .76, \alpha = .86$ ) แบบวัด Binge Scale ( $r = .43, \alpha = .43$ ) แบบวัด Purge Scale ( $r = .58, \alpha = .62$ ) และแบบวัดความกังวลที่มากเกินไปในน้ำหนักและรูปร่าง ( $r = .79, \alpha = .82$ ) คะแนนความสอดคล้องภายในอยู่ที่ .83, .81, .45, และ .84

สมศักดิ์ ถิ่นขจี and พูลศักดิ์ พุ่มวิเศษ (2559) ได้ศึกษาพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จังหวัดนนทบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามสำรวจพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยใช้แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) คือ ระดับ 5 หมายถึง พฤติกรรมนั้นมากที่สุด (ทุกวัน) ระดับ 4 หมายถึง พฤติกรรมนั้นมาก (5 – 6 วันต่อสัปดาห์) ระดับ 3 หมายถึง พฤติกรรมนั้นปานกลาง (3 – 4 วันต่อสัปดาห์) ระดับ 2 หมายถึง พฤติกรรมนั้นน้อย (1 – 2 วันต่อสัปดาห์) และระดับ 1 หมายถึง ไม่มีพฤติกรรมนั้นเลย หลังจากนั้นนำมาทำการตรวจสอบความตรง (Validity) และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ได้เท่ากับ .754

ซึ่งในงานวิจัยนี้ การวัดพฤติกรรมลดน้ำหนักใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสมกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

## 2. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรดน้ำหนัก

### จิตลักษณะเดิม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2559) ให้ความหมายของจิตลักษณะเดิมว่าหมายถึง ลักษณะ ความคิด ความรู้สึกที่สั่งสมมาตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน รวมไปถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่สะสมมาตั้งแต่อดีตโดยไม่แปรเปลี่ยนไปตามอิทธิพลภายนอก โดยปัจจัยจิตลักษณะเดิมจะมี 2 ตัวแปรที่ศึกษาในงานวิจัยนี้คือ เอกลักษณ์แห่งตน และลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน

### เอกลักษณ์แห่งตน

#### ความหมาย

นักศึกษาเป็นวัยที่มีการแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน มีการค้นหาตั้งคำถามว่าตนเองเป็นใคร เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น สิ่งสำคัญที่สุดคือการสร้างมาตรฐานของตนเอง สร้างอุดมคติของตนเองและศึกษาอุดมคติของผู้อื่น หากมีโอกาสได้คิด ค้นหาตนเอง มีอุดมคติของตนเอง รู้จักตนเองก็จะเป็นคนที่ไม่มีปัญหา หากไม่สามารถก้าวผ่านการแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตนได้ ก็จะทำให้เกิดความสับสนในตนเอง

การนิยามความหมายของเอกลักษณ์แห่งตนนั้น ได้มีทั้งนักวิชาการและผู้เป็นเจ้าของแนวคิด ได้ให้ความหมายของเอกลักษณ์แห่งตนในรูปแบบต่าง ๆ ไว้ดังนี้ Erik H. Erikson (1963) ได้อธิบายเอกลักษณ์แห่งตนว่าเป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง และเป็นแบบนี้ต่อไป ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดในสังคมที่แตกต่างกัน แต่ที่เหมือนกันคือทุกคนมีเอกลักษณ์แห่งตน นอกจากนี้ เป็นการตระหนักถึงลักษณะส่วนบุคคล และตอบสนองให้สอดคล้องกันอย่างต่อเนื่อง ทางด้าน "American Psychological Association, Society of Counseling Psychology: 2006 Awards" 2007) อ้างโดย Ronald L. Jackson II (2010) ได้อธิบายเอกลักษณ์แห่งตนว่าเป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่ถูกกำหนดโดยทางกายภาพ และลักษณะทางจิตที่ไม่ได้มีไว้ร่วมกันกับคนอื่น และรวมไปถึงขอบเขตของสังคม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและบทบาททางสังคม ในด้านนักวิชาการของประเทศไทยกล่าวถึงเอกลักษณ์แห่งตนไว้ดังนี้ อูษา ศิริจินดาวัฒน์ (2533) เอกลักษณ์แห่งตนให้หมายถึงการเข้าใจตนเอง การมีความคิดเป็นของตนเองอย่างมีเหตุผลยอมรับความแตกต่าง และความเหมือนของบุคคลในการแสดงออกในเรื่องต่าง ๆ โดยการเปรียบเทียบว่าตนเองมีลักษณะสอดคล้องกับลักษณะที่คาดหวังเกี่ยวกับตนในสังคม และวัฒนธรรมรอบตัวเพียงใด เพื่อให้ทราบว่าตนเองเป็นใคร มีลักษณะอย่างไร จัษฐวีณ์ สิทธิศิริอรอด (2560) ได้นิยามเอกลักษณ์แห่งตนว่าเป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง เป็นการตระหนักในบทบาท

ตนเอง และเข้าใจว่าตนเองเป็นคนอย่างไร ยอมรับความแตกต่างของตนเองและผู้อื่น และแสดงบทบาทอย่างเหมาะสมกับความต้องการของสังคม และจุฑารัตน์ เอื้ออำนวย (2553) เอกลักษณะแห่งตนหมายถึงภาพลักษณ์ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลคนหนึ่งแตกต่างไปจากผู้อื่น

ผู้วิจัยจึงสรุปความหมายของเอกลักษณ์แห่งตน คือความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง เป็น การที่บุคคลสามารถยอมรับความแตกต่างของตนเอง และบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ รวมทั้งสามารถอธิบายได้ว่าตนเองเป็นใคร มีความสามารถด้านใด ต้องการสิ่งใด โดยมีการแสดงออกมาอย่างเหมาะสมตามการยอมรับของสังคม

### การวัดเอกลักษณ์แห่งตน

การวัดเอกลักษณ์แห่งอีโก้ของอุษา ศรีจินดารัตน์ (2533) เป็นแบบวัดที่นำมาจากแบบวัดของ Ochse และ Plug (1966) ที่มีค่าความเชื่อมั่นเป็น .81 และได้พัฒนาเป็นแบบวัดของ Hamachek (1988) ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกในช่วงพัฒนาการของเอกลักษณ์แห่งอีโก้ขั้นที่ 5 โดยแบบวัดเป็นประโยคประกอบมาตรา 6 หน่วย คือไม่จริงเลย ไม่จริง ค่อนข้างไม่จริง ค่อนข้างจริง จริง จริงที่สุด มีทั้งหมด 23 ข้อ แล้วจึงนำไปทดสอบในกลุ่มตัวอย่าง แล้วหาค่าอำนาจจำแนกโดยคำนวณค่า  $t$  ของแต่ละข้อความ เลือกข้อความที่มีค่าอำนาจจำแนก โดยข้อความที่เลือกมานั้นจะต้องมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 2.00 เท่านั้น มาใช้ในแบบวัดเอกลักษณ์แห่งอีโก้ และนำมาหาค่าความเชื่อมั่นใหม่โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient alpha Cronbach 1970) โดยคำนวณจากคำตอบในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 480 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .80

การวัดเอกลักษณ์แห่งตน ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนที่ปรับมาจากอุษา ศรีจินดารัตน์ (2533) โดยแบบวัดเป็นประโยคประกอบมาตรา 6 หน่วย คือจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย โดยผู้ที่มีคะแนนสูงกว่า แสดงว่าเป็นผู้มีเอกลักษณ์แห่งตนมากกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างเอกลักษณ์แห่งตนกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

เอกลักษณ์แห่งตนยังมีผู้ที่สนใจศึกษาค้นคว้าที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักไว้ทั้งอย่างเหมาะสมและไม่เหมาะสม ดังนี้ มารศรี ศรีบัวทอง (2551) สาเหตุการสูญเสียเอกลักษณ์แห่งตนในผู้ป่วยโรคบกพร่องในการกิน พบว่า จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างจำนวน

8 คน มีเอกลักษณ์แห่งตนอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งแสดงว่ามีการสูญเสียเอกลักษณ์แห่งตน มีความสับสนในเอกลักษณ์แห่งตน ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ด้วยการเลียนแบบเอกลักษณ์ของผู้อื่นมากด้นตนเอง เพื่อให้มีร่างกายที่ผอมตามค่านิยมของสังคม และเมื่ออยากผอมก็ใช้วิธีการล้วงคอ ซึ่งเป็นวิธีที่สบายที่สุด นิยมปฏิบัติกันมากที่สุด โดยไม่ต้องอดอาหาร และบางรายก็ใช้วิธีอดอาหาร มีผู้ถูกสัมภาษณ์รายหนึ่งให้ข้อมูลว่าบริโภคยาลดความอ้วน บางครั้งก็เคี้ยวอาหารจนกว่าจะพอใจ แล้วคายออก งานวิจัยของฉวีวิทย์ สิทธิศิริอรรด (2560) พบว่าเอกลักษณ์แห่งตนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้สินค้าไทยของนักศึกษา และนอกจากนี้ก็ยังมีการศึกษาเอกลักษณ์แห่งตนกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและออกกำลังกายซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการรักษาน้ำหนักหรือลดน้ำหนักในหมู่ผู้บริโภคได้โดยผลการศึกษาของ Carole A. Bisogni et al. (2012) พบว่าเอกลักษณ์แห่งตนมักจะเกี่ยวข้องกับวิธีการกิน โดยปกติแล้วผู้คนจะแสวงหาเอกลักษณ์ในเชิงบวก เช่นบางคนพยายามเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์ที่เป็นเชิงลบของตนเองด้วยการยึดถือการกินเพื่อสุขภาพและต้องการที่จะเป็นคนที่ยินอาหารเพื่อสุขภาพ ในนักศึกษาผู้ชายที่เป็นนักกีฬาในวิทยาลัยของสหรัฐอเมริกา มักจะกินเพื่อสุขภาพในช่วงฤดูการแข่งขันกีฬาและการฝึกซ้อมกีฬาซึ่งจะเชื่อมโยงกับการกินเพื่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังพบอีกว่าผู้ชาย ชาวสก็อตที่เป็นบิดา เริ่มเข้าสู่วัยแก่ชรา และมีความเจ็บป่วยก็เป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้ชายเหล่านี้เห็นว่าเป็นเหตุผลที่เหมาะสมในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและให้ความใส่ใจกับอาหารและการออกกำลังกาย

จากการประมวลเอกสารงานวิจัย เอกลักษณ์แห่งตนของนักศึกษาเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก โดยนักศึกษาที่มีเอกลักษณ์แห่งตนต่ำก็จะมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่เหมาะสม ใช้วิธีอดอาหาร หรือกินยาลดน้ำหนักโดยไม่ปรึกษาแพทย์ ออกกำลังกายอย่างหักโหมจนร่างกายบาดเจ็บ ส่วนนักศึกษาที่มีเอกลักษณ์แห่งตน ก็จะมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม ด้วยการบริโภคอาหารให้ตรงกับสุขภาพร่างกายของตน บริโภคอาหารดี มีประโยชน์ ยาลดน้ำหนักภายใต้คำแนะนำของแพทย์ ออกกำลังกายโดยไม่หักโหมเพื่อไม่ให้ร่างกายบาดเจ็บ ดังนั้นการที่มีเอกลักษณ์แห่งตนที่ดี แสดงว่ามีการรู้จักตนเอง ยอมรับความแตกต่างของตนเองและผู้อื่นได้ ทำให้มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมตามไปด้วย

### ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน

ความหมาย

ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนได้มีนักวิชาการหลายท่านที่ได้ให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนไว้แตกต่างกันและคล้ายคลึงกัน โดย Julian Rotter (1954) ได้อธิบายว่าลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จ และความ

ล้มเหลว: ภายในหรือภายนอกตัวเอง ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเองมีความแตกต่างระหว่าง การตัดสินใจด้วยตนเองและควบคุมโดยคนอื่น เช่นคนที่มีความเชื่ออำนาจในตนก็จะสามารถจัดการ กับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ชอบใช้ทักษะความสามารถ มีความพยายามเพื่อให้ตนเอง สามารถนำไปสู่ความสำเร็จ ส่วนคนที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตน ก็จะเชื่อมั่นในตัวผู้อื่น และ โชคชะตาที่จะเกิดขึ้น บุคคลเหล่านี้ชอบทำงานในสถานการณ์ที่โชคจะกำหนดชีวิตของพวกเขาแต่ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2559) ลักษณะมุ่งอนาคตหมายถึงความสามารถในการคิดและรับรู้กับสิ่ง ที่เป็นนามธรรมที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต นอกจากนี้ผลลัพธ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคตของคน อื่นก็สามารถเกิดขึ้นกับตนเองได้อีกด้วย ถ้าสาเหตุนั้นได้เกิดกับตนเองเองหรือได้ทำให้มันเกิดขึ้น ส่วนการควบคุมตนเองหมายถึงความสามารถในการจัดระเบียบการกระทำของตนเองอย่างเป็นระบบ ด้วยการกำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคตและแบ่งเป้าหมายย่อย ๆ เป็นขั้น ๆ และ ปฏิบัติให้สำเร็จ ในขณะเดียวกัน ยุภาวรรณ ดวงอินตา (2549) ลักษณะมุ่งอนาคตแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) ความสามารถคาดการณ์ไกลว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต 2) เชื่อว่าสิ่งที่ เกิดขึ้นในอนาคตอาจจะเกิดขึ้นกับตนเองได้เหมือนกับที่จะเกิดกับผู้อื่น และ 3) สิ่งที่เกิดขึ้นใน อนาคตมีคุณค่าหรือความสำคัญที่ไม่ลดลง ส่วนการควบคุมตนเอง แบ่งออกเป็น 7 องค์ประกอบ คือ กำหนดเป้าหมายสุดท้ายที่ต้องการในอนาคต แล้วมีการแบ่งเป้าหมายย่อย ๆ ตามลำดับ 2) ทราบ พื้นฐานการทำงานตามเป้าหมายแล้วกำหนดเป้าหมายขั้นที่ 1 3) สังเกตสาเหตุที่จะทำให้ได้ตาม เป้าหมายแล้วสร้างสาเหตุนั้นขึ้นมา 4) ทำพฤติกรรมทางบวกเพื่อขจัดพฤติกรรมทางลบ 5) สร้าง สถานการณ์ช่วยกระตุ้นและอนุรักษ์พฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมาย 6) เมื่อทำพฤติกรรมตาม เป้าหมายได้สำเร็จก็ให้รางวัลตนเองเมื่อยังไม่สำเร็จก็ยึดเวลาเล็กน้อย และ 7) ทำพฤติกรรมเพื่อ เป้าหมายจากขั้นที่ 3 ถึงขั้นที่ 6 จนสำเร็จ ตามเป้าหมายรวม และงามตา วรินทร์านนท์ (2536) อ่าง ไนวรทัศน์ วัฒนชีวีโนปกรณ์ (2555) ความสามารถของบุคคลในการคาดการณ์ไกลถึงเห็น ความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดในอนาคต โดยควบคุมพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่ปรารถนา มีคุณค่า ซึ่ง จะเกิดขึ้นในภายหลัง และการควบคุมตนเองเพื่อรองรับรางวัลที่มีค่าในอนาคต เพราะเชื่อว่าการ กระทำของตนจะส่งผลดีตามที่ต้องการ โดยลักษณะมุ่งอนาคตคือการคิดและการรับรู้ของบุคคล แบบการไกล และเห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบคือ 1) ความสามารถคาดการณ์ไกลว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล 2) ความเชื่อว่าสิ่งที่เกิด ในอนาคตนั้น อาจเกิดกับตนเองได้เช่นเดียวกับที่เกิดกับผู้อื่น และ 3) เห็นว่าสิ่งที่เกิดในอนาคตมี คุณค่าหรือมีความสำคัญ ไม่ลดลง ส่วนการควบคุมตนเอง คือ การมีทักษะที่จะดำเนินการระยะยาวให้ เกิดผลในอนาคตที่ตนตั้งเป้าหมาย ด้วยการจัดการสาเหตุภายในตนและภายนอกตน เพื่อให้มี

พฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยกระทำได้น้อย ๆ และกระทำในปริมาณมากอย่างเหมาะสม เป้าหมาย และการกระทำเหล่านี้เกิดจากตนเองเป็นผู้กำหนด มิได้ถูกบีบบังคับจากผู้อื่น โดยมี 4 องค์ประกอบคือ 1) สังเกตพฤติกรรมตนเอง เพื่อใช้เป็นฐานการกำหนดพฤติกรรมขั้นต่อไป 2) กำหนดเป้าหมายย่อยเป้าหมายรวมของพฤติกรรม 3) จัดสภาพแวดล้อมเพื่อเพิ่มพฤติกรรม และ 4) ให้อาสาสมัครเมื่อกระทำตามเป้าหมายย่อยสำเร็จ

ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนจึงหมายถึงการกระทำเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย ที่ตนเองปรารถนา โดยมีการวางแผนเป็นขั้นตอน และปฏิบัติในแต่ละขั้นตอนให้สำเร็จ และเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมาจากตัวเราที่เป็นผู้กำหนด และระหว่างที่ปฏิบัตินั้นก็มีการควบคุมตนเองไม่ให้ออกนอกทาง

### การวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน

การวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ยุภาวรรณ ดวงอินตา (2549) ได้สร้างแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนโดยวิธีรายงานตนเอง (Self-report) ได้ข้อคำถามลักษณะมุ่งอนาคตจำนวน 15 ข้อ ตามองค์ประกอบของลักษณะมุ่งอนาคต คือ 1) ความสามารถในการคาดการณ์ไกลว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต 2) ความเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตนั้นอาจจะเกิดขึ้นกับตนได้เช่นเดียวกับที่จะเกิดกับผู้อื่น และ 3) มองเห็นคุณค่าหรือความสำคัญของสิ่งที่เกิดขึ้นในปริมาณที่ไม่ลดลง แบบวัดมีค่าอำนาจจำแนก ( $r$ ) ตั้งแต่ .41 ถึง .62 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha) เท่ากับ .84 ส่วนแบบวัดการควบคุมตนได้ข้อคำถามการควบคุมตนจำนวน 24 ข้อ ตามองค์ประกอบของการควบคุมตน คือ 1) กำหนดเป้าหมายสุดท้ายแล้วแบ่งเป้าหมายย่อย ๆ ตามลำดับและทำพฤติกรรมตามขั้น 2) ทราบพื้นฐานและกำหนดเป้าหมายขั้นแรก 3) สังเกตสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมนั้น 4) ทำพฤติกรรมทางบวกเพื่อขจัดพฤติกรรมทางลบ 5) สร้างสถานการณ์เอื้ออำนวยเพื่ออนุรักษ์พฤติกรรม และ 6) ให้อาสาสมัครเมื่อทำเป้าหมายได้สำเร็จ โดยมีพิสัยค่า factor loading ระหว่าง 0.53 ถึง 0.76 พิสัยค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 2.88 ถึง 10.64 และค่าพิสัยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดที่ไม่มีข้อนั้น ระหว่าง 0.22 ถึง 0.61 และมีค่าความเที่ยงตรงของแบบวัดเท่ากับ .82

การวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ในงานวิจัยนี้ใช้แบบวัดที่ปรับมาจาก ยุภาวรรณ ดวงอินตา (2549) โดยแบบวัดเป็นประโยคประกอบมาตรา 6 หน่วย คือ จริงที่สุด จริงค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนสูงกว่าคนที่ได้คะแนนต่ำกว่า

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

งานวิจัยลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมที่ได้ศึกษาทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศได้มีนักวิชาการได้ศึกษาเอาไว้ดังนี้ ดุจเดือน พันธุมนาวิน (2558) ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงอย่างมีสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา: การวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพล ผลการศึกษาพบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน เป็นอิทธิพลทางอ้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงอย่างมีสตินั้นคือการบริโภคอาหาร ในทางตรงกันข้ามงานวิจัยลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนก็เกี่ยวข้องโดยตรงกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักในด้านการออกกำลังกาย โดย Danielle Couch et al. (2014) ได้ศึกษา 150 กิโลกรัม คุณไม่สามารถวิ่งได้ เรื่องราวการลดน้ำหนักของผู้ชายในนิตยสารด้านสุขภาพที่เป็นที่นิยมต่อการปฏิบัติด้านสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าในการลดน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างคือผู้ชายส่วนใหญ่ (89%) ให้ความสำคัญกับการตั้งเป้าหมายในการลดน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างบางคนลดน้ำหนักเพื่อการแข่งขันกีฬา หรือลดน้ำหนักเพื่อให้รูปร่างของตนสามารถสวมใส่เสื้อผ้าได้พอดี

จากงานวิจัยข้างต้นจะเห็นว่าลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ส่งผลต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักไม่ว่าจะเป็นด้านการบริโภคอาหาร หรือการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถส่งผลโดยอ้อมต่อการบริโภคอาหาร หรือจะส่งผลโดยตรงต่อการลดน้ำหนักที่เป็นเป้าหมายที่สำคัญของนักศึกษาได้ โดยผู้ที่ลดน้ำหนักได้สำเร็จย่อมเชื่อว่าตนเองสามารถทำให้สำเร็จได้ โดยไม่ต้องพึ่งวิธีลัดอย่างการใช้บริการเสริมความงาม หรือคอร์สลดน้ำหนัก

### สถานการณ์

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2559) ได้ให้ความหมายสถานการณ์ว่าหมายถึงสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ไปสนับสนุน ส่งเสริมหรือขัดขวางการแสดงพฤติกรรมของบุคคล โดยปัจจัยสถานการณ์จะมี 2 ตัวแปรที่ศึกษาในงานวิจัยนี้คือ ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายและการเปิดรับข่าวสาร

### ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย

#### ความหมาย

ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายได้มีนักวิชาการให้ความหมายของตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายดังนี้ จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ (2560) อธิบายว่าตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ตัวแบบที่เป็นบุคคลที่ใกล้ชิดในชีวิตประจำวัน (Live modeling)

เป็นตัวแบบที่สามารถสังเกต หรือมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันได้โดยตรง และตัวแบบเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic modeling) เป็นตัวแบบที่ไม่สามารถสังเกตได้ ต้องเรียนรู้ผ่านสื่อกลาง เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หรือหนังสือ อีกทั้งทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของ Albert Bandura (2006) อธิบายว่าการเรียนรู้ของมนุษย์คือการเรียนรู้ด้วยการสังเกตและการเลียนแบบจากตัวแบบ โดยผ่านกระบวนการทางปัญญาในการสังเกตและเลียนแบบในสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ ซึ่งตัวแบบที่ส่งผล มีอิทธิพล หรือมีความสัมพันธ์ต่อการเลียนแบบนั้นอาจเป็นบุคคลในนิตยสาร ภาพยนตร์ สื่อมวลชนต่าง ๆ หรือบุคคลที่มีชื่อเสียงในประวัติศาสตร์ ซึ่งบุคคลจะอาศัยสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล อีกทั้งประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งมีส่วนช่วยในการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมของบุคคลในครั้งต่อไป (Albert Bandura, 1997) โดยองค์ประกอบของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญาของ Albert Bandura (1997) คือการเรียนรู้ผ่านการสังเกตจากตัวแบบ จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีการเรียนรู้ตามลำดับตามองค์ประกอบ 4 ด้าน อันได้แก่ 1) ด้านกระบวนการความสนใจ (Attentional Process) 2) ด้านกระบวนการจดจำ (Retention Process) 3) ด้านกระบวนการความพร้อมด้านร่างกาย (Production Process) และ 4) ด้านกระบวนการจูงใจ (Motivational Process) โดยด้านกระบวนการความพร้อมด้านร่างกาย (Production Process) เป็นการสำรวจการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับความพร้อมด้านร่างกาย ด้วยการแปลงความจำและบันทึกลงไปใน การแสดงออกด้วยการกระทำในสถานการณ์ต่าง ๆ สถานที่ และเวลาทั้งหมด กระบวนการเหล่านี้จะสอดคล้องกับพฤติกรรมของผู้รับสารด้วยการริเริ่มการปฏิบัติ การจัดระเบียบ การแนะนำ การตรวจสอบและพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม ขอบเขตที่บุคคลได้รับประโยชน์จากการสังเกตตัวแบบขึ้นอยู่กับผลลัพธ์ที่ตามมาในรูปแบบข้อมูลข่าวสาร และบุคคลด้วยเหตุนี้สิ่งแวดล้อมที่นักศึกษาอาศัยอยู่ ไม่ว่าจะเป็นบ้าน กลุ่มเพื่อน มหาวิทยาลัย กับตัวของนักศึกษา ก็มีส่วนทำให้เกิดพฤติกรรมการลดน้ำหนักได้ กล่าวคือในกลุ่มเพื่อน มักจะมีกฎเกณฑ์ หรือการพูดวิพากษ์วิจารณ์ถึงรูปร่างหน้าตา อีกทั้งสังคมก็เป็นสื่อกลางในการให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ภายนอก คอยโน้มน้าวใจให้เปลี่ยนแปลงตนเอง รวมไปถึงร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงก็อยากจะดูแลตนเองมากขึ้น เพราะต้องเข้าสังคม มีคนรัก บางคนเริ่มมีหน้าที่การงาน หากมีการเลียนแบบที่ดีในการลดน้ำหนัก ก็จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสมได้

ผู้วิจัยจึงสรุปความหมายของตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายหมายถึง การรับรู้ถึงความสนใจ ความชอบของบุคคลที่เป็นเพื่อน ดารา ศิลปิน ที่มีอิทธิพลต่อตัวบุคคล โดยบุคคลนั้น จะมีการเลียนแบบและคล้อยตามด้วยการใช้สินค้าและบริการตามแบบอย่างของบุคคลที่อยู่ในความสนใจของตน

### การวัดตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย

งานวิจัยของแพรว ไกรฤกษ์ (2558) ได้ศึกษาอิทธิพลของบิวตี้บลิ๊กเกอร์กับการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมความงามของสตรีไทยในยุคสื่อสังคมออนไลน์ ใช้เครื่องมือในการวัดคือการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีการค้นคว้าข้อมูลจากทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อมาใช้เป็นแนวทางในการตั้งคำถามสำหรับใช้สัมภาษณ์เชิงลึก นำไปตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ โดยนำแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ไปตรวจสอบกับอาจารย์ประจำภาควิชา และนำมาแก้ไขตามคำแนะนำทั้งในคำถาม และการใช้ภาษาที่เหมาะสม หลังจากเก็บข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ที่ได้รับมาอีกครั้งโดยการสรุปข้อมูลแล้วให้ผู้สัมภาษณ์ยืนยันถึงความถูกต้อง เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จนำมาวิเคราะห์ และอธิบายความจากการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์ตามจุดประสงค์ ที่ความข้อมูล และธัญชนก สุขแสง (2556) ได้ศึกษาค่านิยมและอิทธิพลจากบุคคลที่ส่งผลต่อกระบวนการตัดสินใจคัดเลือกกรรมความงาม โดยผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลอิทธิพลจากบุคคลใกล้ชิดและอิทธิพลจากบุคคลผู้มีชื่อเสียงมีความสำคัญในการตัดสินใจคัดเลือกกรรมความงาม โดยใช้มาตรวัด 5 ระดับ คือ 5 หมายถึงมากที่สุด 4 หมายถึงมาก 3 หมายถึงปานกลาง 2 หมายถึงน้อย และ 1 หมายถึงน้อยที่สุด จากนั้นทำการตรวจสอบความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's Alpha โดยใช้เกณฑ์สัมประสิทธิ์ แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามที่ Jump (1978) ได้เสนอแนะ

การวัดตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย ในงานวิจัยนี้ใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ คือจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายสูงกว่าคนที่ได้คะแนนต่ำกว่า

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

ในการศึกษาตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักได้มีผลการศึกษาดังต่าง ๆ จากงานวิจัยได้แก่งานวิจัยของแพรว ไกรฤกษ์ (2558) ได้ศึกษาอิทธิพลของบิวตี้บลิ๊กเกอร์กับการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมความงามของสตรีไทยในยุคสื่อสังคมออนไลน์ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ติดตามบิวตี้บลิ๊กเกอร์ เพราะสนใจเรื่องความสวยงาม สุขภาพ หรือการออกกำลังกาย ก็จะติดตามบิวตี้บลิ๊กเกอร์ในเรื่องนั้น ๆ ส่วนด้านภาพลักษณ์ของบิวตี้บลิ๊กเกอร์เหมือนกันทุกคน คือผิวขาวใส รูปร่างผอม แม้รู้ว่าเป็นค่านิยมที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อใช้ในการโฆษณาและเป็นที่

นิยมในปัจจุบัน แต่ก็ยังเป็นภาพลักษณ์ที่มองดูแล้วสวยงาม โดยบิวตี้บ๊ล็กเกอร์เหล่านี้เป็นแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ในระดับหนึ่ง ให้พยายามดูแลตนเอง เปลี่ยนแปลงตัวเอง และต้องการที่จะมีภาพลักษณ์เช่นเดียวกับบิวตี้บ๊ล็กเกอร์ที่พวกเขาติดตาม ในผลการศึกษาของ จักรวีณ์ สิทธิศิริอรรด (2560) พบว่าตัวแบบทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้สินค้าไทยของนักศึกษา รัตนชนก สุขแสง (2556) ได้ศึกษาค่านิยม และอิทธิพลจากบุคคลที่ส่งผลต่อกระบวนการตัดสินใจทำสัลยกรรมความงาม พบว่าเพื่อน บุคคลที่รู้จัก บุคคลที่มีชื่อเสียง บุคคลที่ยึดเป็นตัวแบบ นักแสดง นักร้องทั้งไทย และต่างประเทศ มีอิทธิพลให้มีแรงจูงใจในการทำสัลยกรรมความงามในระดับปานกลาง มากกว่าคนรัก ส่วนคนในครอบครัว มีผลน้อย

ตัวแบบมีความสำคัญต่อการประพฤติ ปฏิบัติของนักศึกษา หากตัวแบบมีพฤติกรรมที่ดี เหมาะสมก็จะทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสมตามไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสนใจรูปร่างหน้าตาของตนเอง หากตัวแบบมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม มีการบริโภคอาหารที่ดี ออกกำลังกายที่ถูกต้อง ก็จะทำให้นักศึกษาหันมาปฏิบัติตามด้วยความเหมาะสมเช่นกัน

## การเปิดรับข่าวสาร

### ความหมาย

การเปิดรับข่าวสารได้มีนักวิชาการทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ที่ให้ความหมายของการเปิดรับข่าวสารที่แตกต่างกันดังนี้ เจตน์ยธิ เพชรศรี (2552) การเปิดรับข่าวสาร หมายถึงการแสวงหาเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในทางอื่น เช่น เพื่อให้ความรู้ ใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจแก้ปัญหา ซึ่งบุคคลมีกระบวนการเลือกรับรู้ที่แตกต่างกัน จักรวีณ์ สิทธิศิริอรรด (2560) ได้ให้ความหมายการเปิดรับข่าวสารว่าเป็นการให้ความสนใจ หรือให้ความสำคัญกับความรู้ ข่าวสารทางภาษา วัฒนธรรม ประเพณี Samuel L. Becker (1978) อ้างโดยนิจันท์ มั่นจริง (2551) ได้จำแนกพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. การแสวงหาข้อมูล บุคคลจะแสวงหาข้อมูลเมื่อมีความต้องการความคล้ายคลึงกับบุคคลอื่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง 2. การเปิดรับข้อมูล บุคคลจะเปิดรับข้อมูลเพื่อต้องการทราบข้อมูลที่สนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าข้อมูลข่าวสารมีความสำคัญที่เกี่ยวกับตนเองก็จะให้ความสนใจเป็นพิเศษ 3. การเปิดรับประสบการณ์ บุคคลจะเปิดรับข่าวสารเพราะต้องการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ Joseph T. Klapper (1960) อ้างโดย นิจันท์ มั่นจริง (2551) ได้อธิบายว่าบุคคลมีกระบวนการเลือกรับข่าวสารของตนเอง ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1. การเลือกเปิดรับ บุคคลจะเลือกเปิดรับสื่อและข่าวสารจาก

แหล่งต่าง ๆ ตามความสนใจ เพื่อนำมาตอบสนองความต้องการของตนเอง 2. การเลือกให้ความสนใจ บุคคลยังเลือกให้ความสนใจต่อสื่อและข่าวสารที่ได้รับ โดยสอดคล้องกับทัศนคติและความเชื่อดั้งเดิมของบุคคลนั้น ในขณะที่เดียวกันก็หลีกเลี่ยงการรับสื่อและข่าวสารที่ขัดต่อทัศนคติของตน เพราะการได้รับข่าวสารที่ไม่สอดคล้องกับความรู้สึกละจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจ 3. การเลือกรับรู้หรือเลือกตีความ เมื่อบุคคลเปิดรับข่าวสารจากแหล่งใดแหล่งหนึ่งแล้ว ผู้รับสารอาจมีการเลือกรับรู้ และเลือกตีความสารที่ได้รับตามประสบการณ์ของแต่ละคน ผู้รับสารจะมีการตีความข่าวสารที่ได้รับมาตามความเข้าใจของตนหรือตามทัศนคติ ประสบการณ์ ความเชื่อ ความต้องการ และแรงจูงใจของตนในขณะนั้น 4. การเลือกจำ หลังจากที่บุคคลเลือกให้ความสนใจเลือกรับรู้ และตีความสารไปในทิศทางที่สอดคล้องกับทัศนคติและความเชื่อของตนแล้ว บุคคลยังเลือกจดจำเนื้อหาสาระในส่วนที่ต้องการจำเอาไว้เป็นประสบการณ์ ในขณะที่เดียวกันมักจะไม่นำจดจำในสิ่งที่ตนเองไม่สนใจหรือขัดแย้งกับความคิดของตนเอง

ดังนั้นการเปิดรับข่าวสารจึงหมายถึง การให้ความสนใจ ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม โดยนำข้อมูลข่าวสารมาใช้ประกอบการตัดสินใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคและการออกกำลังกาย

### การวัดการเปิดรับข่าวสาร

วิชุกร ปาลเดชพงศ์ (2552) ศึกษาการรับรู้ข้อมูลผ่านสื่อโทรทัศน์ที่มีผลต่อการยอมรับการทำศัลยกรรมใบหน้าของผู้หญิงในเขตกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามพฤติกรรมการเปิดรับสื่อโทรทัศน์ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ใช้บริการสถานเสริมความงาม ภายในเขตกรุงเทพมหานคร จากนั้นนำมาทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ และ (Cronbach's Alpha = 0.85 ) และฉัฐวิณี สิทธิศิริอรุณ (2560) การวัดการเปิดรับข่าวสารใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้พื้นฐานแนวคิดการแสวงหาและใช้ประโยชน์ข้อมูลของกู๊ดและไมเคิล (Good & Michel 2013) แบบวัดมีลักษณะเป็น มาตรฐานประเมินค่า 6 ระดับ โดยมีคำตอบให้เลือกตอบตั้งแต่จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีการเปิดรับข่าวสารสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

ซึ่งการวัดการเปิดรับข่าวสารใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ในงานวิจัยนี้แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรฐานประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีการเปิดรับข่าวสารมากกว่าคนที่ได้คะแนนต่ำกว่า

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการเปิดรับข่าวสารกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

การเปิดรับข่าวสารมีนักวิชาการทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศได้ทำการศึกษาถึงความเกี่ยวข้องของการเปิดรับข่าวสารกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก โดยผลการศึกษาครั้งนี้ วิชชุกร ปาลเดชพงศ์ (2552) ได้ศึกษาการรับรู้ข้อมูลผ่านสื่อโทรทัศน์ที่มีผลต่อการยอมรับการทำศัลยกรรมใบหน้าของผู้หญิงในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าผู้หญิงที่ดูโทรทัศน์คนเดียว เฉลี่ย 3-4 ชั่วโมงต่อวัน จะได้รับข้อมูลการทำศัลยกรรมใบหน้าจากสื่อโทรทัศน์ เพราะสื่อโทรทัศน์มีการบอกกล่าวเกี่ยวกับการทำศัลยกรรมใบหน้า ซึ่งมีผลต่อความเชื่อถือ ความไว้วางใจต่อการทำศัลยกรรมใบหน้า ทำให้รู้สึกว่าการทำศัลยกรรมไม่มีความเจ็บปวด นอกจากนี้สามารถจำกัดราคาค่าการทำศัลยกรรมใบหน้าจากสื่อโทรทัศน์อีกด้วย ฉัฐวิวัฒน์ สิทธิศิริอรอด (2560) พบว่าการเปิดรับข่าวสารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้สินค้าไทยของนักศึกษา และ Bisma Nasir et al. (2017) ได้ศึกษาผลกระทบของการโฆษณาทางโทรทัศน์ต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และการกินอาหารที่ผิดปกติ: ภาพลักษณ์ทางกายในบทบาทของสื่อ พบว่าการโฆษณาทางโทรทัศน์มาจากผู้หญิงที่มีรูปร่างผอมบางและผู้ชายที่รูปร่างมีกล้ามเนื้อจากในสื่อ แม้ว่าจะมีการโต้แย้งว่าการใช้ตัวแบบเหล่านี้ในโฆษณาจะเพิ่มความสนใจและความดึงดูดใจให้กับโฆษณา แต่ก็กลับมีผลกระทบด้านลบ ส่งผลให้เกิดเป็นพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และความผิดปกติของการรับประทานอาหารในหมู่ผู้บริโภค

ทุกวันนี้มีการเผยแพร่พฤติกรรมการลดน้ำหนักได้มากในโทรทัศน์ และทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นช่องทางที่เข้าถึงได้ง่ายและรวดเร็วที่สุด หากสื่อมีการเผยแพร่พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม ด้วยการบริโภคอาหารอย่างไรให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมอย่างไรโดยไม่เกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย ออกกำลังกายอย่างไรให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ก็จะทำให้มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมตามไปด้วย ส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและเจริญเติบโตไปตามวัย

### จิตลักษณะตามสถานการณ์

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2559) ให้ความหมายของจิตลักษณะตามสถานการณ์ว่าเป็นลักษณะทางจิตใจที่อาจหันเหไปตามสภาพสถานการณ์ในปัจจุบันที่บุคคลประสบอยู่ โดยปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์จะมี 2 ตัวแปรที่ศึกษาในงานวิจัยนี้คือ ทักษะคิดต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย

## ทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก

### ความหมาย

มีนักวิชาการและเจ้าของแนวคิดได้ให้ความหมายของทัศนคติไว้ดังนี้ Fishbein & Ajzen (1967) อ้างโดย รวีวรรณ อังคนุรักษ์พันธุ์ (2533) ให้ความหมายว่า ทัศนคติ เป็นแนวโน้มที่เกิดจากการเรียนรู้ในอันที่จะตอบสนองอย่างถาวรต่อสิ่งเร้าให้เห็นด้วยชอบหรือไม่ชอบ Gordon Allport (1935) อ้างโดย ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2520) ให้ความหมายว่าทัศนคติ หมายถึงสภาวะของความพร้อมทางด้านจิต ซึ่งเกิดขึ้นจากประสบการณ์ สภาวะความพร้อมนี้ จะเป็นแรงที่จะกำหนดทิศทางของปฏิกิริยาของบุคคลที่จะมีต่อบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง Kretch (1962) อธิบายว่าทัศนคติต้องประกอบไปด้วยด้านสติปัญญา (Cognitive component) คือความเชื่อ ความรู้ ความคิด และความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อเป้าหมาย ด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective component) คือความชอบ ไม่ชอบ ดี ไม่ดี ที่มีต่อเป้าหมาย และพฤติกรรม (Behavioral component) คือ ความพร้อม หรือแนวโน้มที่จะปฏิบัติต่อเป้าหมาย นอกจากนี้ Jr. William C Shiel (2018) กล่าวว่าทัศนคติในการลดน้ำหนักที่ทำให้บุคคลอยากที่จะลดน้ำหนักนั้นอาจจะเป็นไปด้วยความตั้งใจที่จะลดน้ำหนัก เช่นการอดอาหารและการออกกำลังกาย หรืออาจจะเป็นไปด้วยความไม่ตั้งใจที่จะลดน้ำหนัก และเกิดจากความเจ็บป่วยทางสุขภาพเช่นโรคเบาหวาน จึงทำให้ต้องใช้วิธีการลดน้ำหนักควบคุมอาหาร รักษาสุขภาพ หรือ Mary L. Gavin (2018) อธิบายว่าบุคคลที่จะลดน้ำหนักก็เพราะมีน้ำหนักที่ไม่เหมาะสมกับค่าดัชนีมวลกายจึงต้องใส่ใจกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย บางคนเล่นกีฬาจึงต้องการให้รูปร่างคงอยู่ในสภาพเดิม บางคนคิดว่าตนเองจะดูดีและรู้สึกดีเมื่อได้ลดน้ำหนัก

ดังนั้นทัศนคติในการลดน้ำหนักหมายถึง การประเมินความรู้สึก การเห็นถึงประโยชน์และโทษของการลดน้ำหนัก และความพร้อมที่จะลดน้ำหนักอย่างเหมาะสมหรือไม่ ซึ่งหากบุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อการลดน้ำหนักจะมีความรู้สึกว่าการลดน้ำหนัก เห็นประโยชน์ของการลดน้ำหนัก และมีแนวโน้มว่าจะลดน้ำหนัก แต่หากมีทัศนคติที่ไม่ดีจะรู้สึกว่าจะไม่ยอมลดน้ำหนัก ไม่เห็นความจำเป็นของการลดน้ำหนัก และไม่พร้อมที่จะลดน้ำหนักของตน

### การวัดทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก

รุจิรา จารุฤทัยกานต์ (2549) ได้ศึกษาแบบสอบถามทัศนคติในการลดความอ้วนของสรินรัตน์ จรัสทวีชัย (2545: 124-126) และณัฐกร ชินศรีวงศ์กุล (2544:218-220) จากนั้นจึงปรับปรุงแบบสอบถามให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หลังจากนั้นนำ

แบบสอบถามไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) จากนั้นนำไปทดลองใช้และให้คะแนน โดยหาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวม โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation) แล้วเลือกข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ .307-.653 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .861

ซึ่งในการวัดทัศนคติในการลดน้ำหนักใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ในงานวิจัยนี้แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีทัศนคติในการลดน้ำหนักสูงกว่าคนที่ได้คะแนนต่ำกว่า

### **งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างทัศนคติต่อการลดน้ำหนักกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม**

ในงานวิจัยได้มีการศึกษาถึงทัศนคติต่อการลดน้ำหนักต่าง ๆ จากนักวิชาการทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศไว้ดังนี้ Bridget Armstrong and David M. Janicke (2012) ศึกษาผลกระทบความแตกต่างของการสนับสนุนของแม่และกลุ่มเพื่อนในการลดความอ้วนในเด็กที่มีทัศนคติ และพฤติกรรมการลดน้ำหนักพบว่าวัยรุ่นอายุเฉลี่ย 11.16 ปี ได้รับการสนับสนุนในการลดความอ้วนจากแม่มากกว่าเพื่อน และมีแนวโน้มที่จะเห็นด้วยกับแม่ในการลดความอ้วนมากกว่าเพื่อน และมีพฤติกรรมการควบคุม น้ำหนัก ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ส่วนนักวิจัยของไทย อภาภรณ์ พึงยอด and ปราโมทย์ สุคนิษฐ์ (2554) ได้ศึกษาความชุกของทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ผิดปกติในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า มีความกลัวมากเกี่ยวกับน้ำหนักเพิ่มอยู่ร้อยละ 44.15 กลัวมากตลอดเวลาร้อยละ 12.89 หมกมุ่นกับความอยากผอมร้อยละ 23.87 บริโภคอาหารที่ช่วยลดน้ำหนักร้อยละ 15.75 และจำกัดปริมาณอาหารเพื่อลดน้ำหนักร้อยละ 23.63 ด้าน Bulimia and Food Preoccupation พบว่าร้อยละ 4.77 อยากอาเจียนหลังบริโภคอาหาร ร้อยละ 2.15 มีพฤติกรรมอาเจียนหลังบริโภคอาหาร ในจำนวนนี้มี 1 รายทำตลอดเวลา 2 รายทำเป็นประจำ และ 6 ราย ทำบ่อยครั้ง ด้าน Oral Control พบว่าหลีกเลี่ยงที่จะบริโภคอาหารเมื่อหิวร้อยละ 10.73 และมีพฤติกรรมตัดอาหารออกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยร้อยละ 21.48 นอกจากนี้ วิราวรรณ คำหวาน et al. (2017) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเด็กไทยวัยเรียนที่มีภาวะอ้วนและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่าเด็กวัยเรียนที่มีภาวะอ้วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภค

อาหารเพื่อสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพนั้นอยู่ในระดับสูง และณัฐกฤตา นันทะสิน (2015) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภค และความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ ของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้คุณค่าทางโภชนาการของอาหารเพื่อสุขภาพ ความสนใจในเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ มีผลต่อทัศนคติที่ดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ โดยความสนใจในเมนูอาหารเพื่อสุขภาพสามารถทำนายได้ดีที่สุด รองลงมาคือ การรับรู้ต่อคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเพื่อสุขภาพ

การที่นักศึกษาจะมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมได้นั้น จะต้องมีความทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อการลดน้ำหนัก มีความรู้ ความเข้าใจในพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมว่าควรบริโภคอย่างไร ออกกำลังกายอย่างไร ให้เหมาะสมโดยไม่เสียสุขภาพ

### **ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย**

ความหมาย

มีผู้ให้ความหมายของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายไว้ดังนี้ Justin Healey (2014) ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายคือการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ซึ่งจะทำให้บุคคลมีการใช้ชีวิตที่สมบูรณ์ มีความรู้สึกที่มั่นคงมากขึ้น และมีความสุขกับสิ่งที่ตนเองเป็น ไม่ว่าจะได้รับแรงกดดันจากสื่อ หรือสังคมที่อยากจะเป็น ก็ยังสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้ รวมไปถึงร่างกายและจิตใจมีการพัฒนาได้ดีขึ้น อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่มีความสมดุลด้วยทัศนคติการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย นอกจากนี้ Stiles. D.A., Gibbons. J. L., Hardardottir. S., and Schnellmann. J. (1987) ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายหมายถึง การรับรู้ของบุคคลอื่นที่มีต่อภาพลักษณ์ทางกายต่อพวกเขา ซึ่งน้อยมากที่พวกเขาจะให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์ของตนเอง

ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายหมายถึง ความรู้สึกเชิงบวก หรือเห็นคุณค่าที่มีต่อร่างกายตนเอง โดยมีความคิดว่าแต่ละคนมีรูปร่าง หน้าตาที่ไม่เหมือนกัน และจะไม่เปลี่ยนแปลงให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย แม้ว่าสังคมจะให้ความสำคัญว่าการมีรูปร่างผอมเพรียวเหมือนดารานางแบบจะทำให้สวยงาม มีเสน่ห์

### **การวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย**

FATIH ÇATIKKAS (2011) ได้ศึกษาความพึงพอใจภาพลักษณ์ร่างกาย โดยได้มีการใช้แบบวัดความพึงพอใจของร่างกายเพื่อประเมินความพึงพอใจของร่างกายของผู้เข้าร่วม

แบบสอบถามความพึงพอใจของร่างกายพัฒนาโดย Berscheid, Walster และ Bohrnstedt (1973) ซึ่งได้นำมาใช้ แบบสอบถามประกอบด้วย 25 ข้อ สำหรับเพศหญิง และ 24 ข้อสำหรับเพศชาย ซึ่งประเมินด้วยมาตราส่วน 5 ระดับ ความน่าเชื่อถือของแบบสอบถามนี้ได้รับการตรวจสอบโดย Gokdogan (1988) คะแนนความสอดคล้องภายใน คือ .81

การวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ในงานวิจัยนี้แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด จริงค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายกับพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสม

ได้มีการศึกษาความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายกับพฤติกรรมลดน้ำหนักไว้มากมายดังนี้ Robson Frank et al. (2018) ได้ศึกษาการรับรู้น้ำหนักและพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักในวัยรุ่น พบว่า เพศหญิงมีความถี่ในการรับรู้สูงกว่าน้ำหนักที่คาดไว้ร้อยละ 49.9 ซึ่งมากกว่าเพศชาย ลดน้ำหนักร้อยละ 46.5 หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีแคลอรีและอาหารที่ไขมันร้อยละ 41.5 และงดการบริโภคอาหารเป็นเวลา 24 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้นร้อยละ 10.9 เพศชายที่รู้สึกตัวเองน้ำหนักต่ำกว่าที่คาดไว้ มีโอกาสสูงในการเพิ่มน้ำหนัก 4.23 เท่า ส่วนคนที่รับรู้ตัวเองมีน้ำหนักเกินกว่าที่คาดไว้มี 12.19 เท่า มีโอกาสสูงที่จะลดน้ำหนัก ขณะเดียวกัน เพศหญิงที่รับรู้ตัวเองมีน้ำหนักน้อย มีประมาณ 5.85 เท่า มีโอกาสสูงที่จะเพิ่มน้ำหนัก และผู้ที่มีน้ำหนักเกินมีอยู่ 12.38 เท่า มีโอกาสสูงที่จะลดน้ำหนัก เพศชายที่ไม่ใช้ยาและคนที่ออกกำลังกายมีโอกาสสูงที่จะรับรู้ว่ามีน้ำหนักสูงกว่าที่คาดไว้ เพศหญิงที่รับรู้ว่ามีน้ำหนักสูงกว่าที่คาดไว้ มีแนวโน้มสูงที่จะลดหรือหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมัน ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก มีโอกาสสูงที่จะรับรู้ว่ามีน้ำหนักสูงกว่าน้ำหนักที่คาดไว้ ส่วน Marios Argyrides and Natalie Kkeli (2015) ได้ศึกษาปัจจัยทำนายการรับประทานอาหารที่ผิดปกติและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายในไซปรัส ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการรับประทานอาหารที่ผิดปกติมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อความผอมในอุดมคติ การสำรวจภาพลักษณ์ทางกาย นอกจากนี้ ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายลดลง ทำให้มีการบริโภคอาหารที่ผิดปกติและมีความผอมในอุดมคติสูงขึ้น ซึ่งสัมพันธ์กับการลดความอ้วน การควบคุมการกินและการสำรวจภาพลักษณ์ทางกายก็ย่อมสูงขึ้น ดาราวรรณ รองเมือง et al. (2016) ได้ศึกษาการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้วยตนเองกับความพึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่างของสตรีที่มีอายุ 15 -29 ปี ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่าร้อยละ

67.7 ปฏิเสธการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก มีเพียงร้อยละ 25.8 ไม่ได้ใช้ประจำ และอีกร้อยละ 6.5 ที่ใช้เป็นประจำ สตรีส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่างในระดับที่แตกต่างกันในกลุ่มผู้เคยใช้ผลิตภัณฑ์ ร้อยละ 6.52 มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่าง ร้อยละ 9.27 ไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่างเล็กน้อย ร้อยละ 9.02 ไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่างปานกลาง และร้อยละ 7.52 ไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่างมาก ส่วนกลุ่มไม่เคยใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ร้อยละ 35.84 มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่าง ร้อยละ 18.8 ไม่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่างเล็กน้อย ร้อยละ 8.52 ไม่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่างปานกลาง และร้อยละ 4.51 ไม่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์เรือนร่างมาก

ดังนั้น หากนักศึกษามีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย ก็จะทำให้ตนเองมีความพึงพอใจในรูปร่าง น้ำหนักของตน มีความรู้ในการลดน้ำหนักอย่างเหมาะสมทั้งการบริโภคและการออกกำลังกาย หรือมีพฤติกรรมการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

### ตัวแปรแบ่งกลุ่มย่อย

งานวิจัยระหว่างเพศกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

Irina V. Bragina (2015) ได้ศึกษาภาพลักษณ์ทางกายและมุมมองในอนาคตของวัยรุ่นรัสเซีย พบว่า วัยรุ่นหญิงปรารถนาความสวย ต้องการมีรูปร่างที่สวยงามตลอดเวลา กลัวความอ้วนพยายามลดน้ำหนัก หรืออยากสูง ซึ่งความปรารถนานี้ไม่พบในวัยรุ่นชาย โดยวัยรุ่นชายให้ความสำคัญกับสุขภาพ ความรู้ความสามารถมากกว่าการให้ความสำคัญกับรูปร่าง ปรารถนาที่จะมีสุขภาพดี ร่างกายไม่มีการบาดเจ็บ ไม่เกิดอุบัติเหตุ นอกจากนี้ Jarurin Pitanupong and Chonnakarn Jatchavala (2017) ได้ศึกษาพฤติกรรมและทัศนคติการกินที่ผิดปกติในนักศึกษาแพทย์ไทย ถึงแม้ว่าเพศหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารผิดปกติที่สูงกว่าเพศชาย แต่กลับไม่มีความแตกต่างในพฤติกรรมการกินอาหารที่ผิดปกติทั้งในเพศหญิงและเพศชาย Massaldjeva R Ivanova et al. (2017) ศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ: ความแตกต่างด้านเพศในวัยรุ่นและวัยรุ่นหนุ่มสาว พบว่าเพศหญิงมีการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ และทัศนคติที่มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหนุ่มสาวมีการอาเจียนและคิดว่าตนเองอ้วนเมื่อมีคนอื่นบอกว่าผอมเกินไป ส่วนความกังวลในเรื่องการควบคุมการบริโภคอาหารสูงกว่าเพศชายและความรู้สึกที่รู้สึกอ้วนพบในวัยรุ่นและผู้ใหญ่เพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนในผู้ใหญ่เพศชายพบว่าการสูญเสียน้ำหนักในช่วง 3 เดือน อนุรักษ์ตา นันทะสิน (2015) ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคและความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าผู้บริโภคที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพด้าน

มูลค่าในการบริโภค (บาท/ครั้ง) แตกต่างกัน โดยพบว่า เพศหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพด้านมูลค่าในการบริโภค (บาท/ครั้ง)มากกว่าเพศชาย และฉัฐวีณ์ สิทธิศิริอรรด (2560) เพศสามารถทำนายการใช้สินค้า โดยนักศึกษาเพศหญิงมีการใช้สินค้ามากกว่านักศึกษาเพศชาย อยู่ที่ร้อยละ 3.84

จากงานวิจัยข้างต้นพบว่าเพศหญิงมีแนวโน้ม ความรู้สึกอ้วน และความเสี่ยงที่จะมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักมากกว่าเพศชาย ส่วนเพศชายยังคงห่วงเรื่องสุขภาพ ความเจ็บป่วย และการที่ตนเองไม่มีความสามารถ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเพศ โดยศึกษาว่าปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และ ปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมได้อย่างไร เมื่อแบ่งเพศของนักศึกษาเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ

งานวิจัยระหว่างกลุ่มสาขาวิชา กับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

งานวิจัยของทัศนาศิริโชติ (2555) ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง พบว่าการบริโภคของนักศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมอยู่ในระดับดี การบริโภคของนักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และคณะเทคโนโลยีการเกษตรอยู่ในระดับปานกลาง และการบริโภคของนักศึกษา คณะครุศาสตร์อยู่ในระดับพอใช้ ทางด้านชาตยลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ในปีการศึกษา 2554 พบว่านักศึกษาคณะครุศาสตร์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่านักศึกษา คณะวิทยาการจัดการและคณะอักษรศาสตร์และประยุกตศิลป์ แต่ คณะวิทยาการจัดการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำกว่านักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีการเกษตร คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะวิทยาการคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ และคณะนิเทศศาสตร์ ส่วนคณะอื่นไม่มีความแตกต่างกัน

จากงานวิจัยข้างต้นพบว่าพฤติกรรมการลดน้ำหนักในกลุ่มสาขาวิชาของสาย สังคมศาสตร์ ศิลปศาสตร์ อยู่ในระดับปานกลางและดี สายวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีอยู่ในระดับปานกลาง ดี และพอใช้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่านักศึกษา คณะวิทยาการจัดการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำกว่านักศึกษาคณะอื่น ๆ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงตัวแปรกลุ่มสาขาวิชา โดยศึกษาว่าปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมได้อย่างไร เมื่อแบ่งกลุ่มสาขาวิชาเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ

### งานวิจัยระหว่างรายได้กับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

จิราภรณ์ เรืองยิ่ง, สุจิตรา จรจิตร, and กานดา จันทน์แย้ม (2559) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา: การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยอิทธิพลของครอบครัวในแต่ละครอบครัวของวัยรุ่นที่มีระดับการศึกษาและรายได้ที่แตกต่างกัน มีการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ฉัฐวีณ์ สิทธิศิริอรรด (2560) พฤติกรรมการใช้สินค้าไทยพบอยู่ในกลุ่มนักศึกษาที่มีรายได้น้อย อภิรดี นิวัฒน์สกุล (2557) ได้ศึกษาทัศนคติและการรับรู้ข่าวสารที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมคอลลาเจนชนิดผงละลายน้ำของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร ในด้านรายได้ของผู้บริโภค พบว่าผู้บริโภคที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 20,000 บาทมีพฤติกรรมการซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมคอลลาเจนชนิดผงละลายน้ำน้อยกว่าผู้บริโภคที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 - 30,000 บาท และผู้บริโภคที่มีรายได้สูงกว่า 30,000 บาท แต่การคำนึงถึงราคาของผลิตภัณฑ์อาหารเสริมคอลลาเจนชนิดผงละลายน้ำไม่แตกต่างกัน ฉัฐฤตา นันทะสิน (2015) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคและความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าผู้บริโภคที่มีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในด้านความถี่ในการบริโภค (ครั้ง/เดือน) และในด้านมูลค่าในการบริโภค (บาท/ครั้ง) ไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ผลการศึกษาของ A. Susana Ramirez, Tanya Golash-Boza, Jennifer B. Unger, and Lourdes Baezconde-Garbanati (2018) พบว่าอุปสรรคที่มีผลต่อการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในกลุ่มตัวอย่างคือเรื่องทางการเงิน ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าอาหารเพื่อสุขภาพมีราคาที่สูงเกินไป

จากงานวิจัยข้างต้นพบว่ารายได้มีการพบผลวิจัยทั้งที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้องต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษา ที่ไม่เกี่ยวข้องพบว่ารายได้จะมาก หรือจะน้อยความต้องการที่จะลดน้ำหนักไม่แตกต่างกัน ส่วนที่เกี่ยวข้องพบว่าถึงแม้อาหารเสริมหรืออาหารเพื่อสุขภาพจะมีราคาแพงมากขึ้น ทำให้ไม่มีกำลังในการซื้อที่เพียงพอ จึงเป็นอุปสรรคต่อการซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงตัวแปรรายได้ โดยศึกษาว่าปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมได้อย่างไร เมื่อแบ่งรายได้ของนักศึกษาเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ

### งานวิจัยระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

ฉัฐวีณ์ สิทธิศิริอรรด (2560) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคสินค้าและบริการพบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีพฤติกรรมการบริโภคมีพฤติกรรมการบริโภคสินค้าไทยสูง

กว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าอยู่ที่ .01 และ Hanbazaza M., Ball G.D., Farmer A.P., Maximova K., and Willows N.D. (2015) ได้ศึกษาวิจัยการทำความเข้าใจผลกระทบของการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย และการรับรู้ผลการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าผู้เข้าร่วมรายงานว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่ส่งผล หรือไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล ทั้งการไม่บริโภคอาหารมื้อเช้าหรืออาหารแปรรูป

จากงานวิจัยข้างต้นพบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีการพบผลวิจัยทั้งที่ส่งผล และไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนักของนักศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยศึกษาว่าปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมได้อย่างไร เมื่อแบ่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ



ตาราง 2 ตารางสังเคราะห์ตัวแปรต้นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

ตัวแปร	ชื่อผู้วิจัย	กลุ่มตัวอย่าง	การวัด	ผลการวิจัย
มารศรี ศรีบัวทอง (2551)	เพศหญิง อายุ 16-24 ปี	แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน	กลุ่มตัวอย่างสูญเสียเอกลักษณ์แห่งตนและการ	เป็นตัวอย่างสูญเสียเอกลักษณ์แห่งตนและการ
สาเหตุการสูญเสีย	จำนวน 8 คน ที่เคยวินิจฉัย	แบบสอบถามวิธีการอบรมเลี้ยงดู	เป็นตัวของตัวเอง เดียนแบบเอกลักษณ์ของผู้อื่น	
เอกลักษณ์แห่งตนในผู้ป่วย	ว่าเป็นโรคบกพร่องในการ	บุตร	เพื่อเสริมร่างกายผลตามค่านิยม รวมไปถึงการ	
โรคบกพร่องในการ	รับประทานอาหาร	แบบทดสอบสุขภาพจิต	ตัวเอง อุดอาหาร ใช้ยาลดความอ้วน บางครั้ง	
รับประทานอาหาร		การสัมภาษณ์แบบมีส่วนร่วม	เดียวอาหารจนพอใจ แล้วจึงคายออกมา	
		สถิติเชิงพรรณนา		
ฉัฐวิณี สิทธิศิริธรรม (2560)	นักศึกษามหาวิทยาลัย	Multiple Regression (Step wise)	เอกลักษณ์แห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ	
การศึกษาปัจจัยทางจิต			พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้สินค้า	
สังคมที่เกี่ยวข้องกับ			ไทย	
พฤติกรรมการนิยมไทยใน				
นักศึกษา				
Carole A. Bisogni; et al	กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในประเทศ	การศึกษากลุ่มชาติพันธุ์	เอกลักษณ์แห่งตนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการ	
(2012). How People	ที่พัฒนาแล้วที่ได้มีการ	การสนทนากลุ่ม	สุขภาพ และต้องการเป็นผู้ที่ทานอาหารสุขภาพ	
Interpret Healthy Eating:	ตีความถึงการบริโภคอาหาร	การสัมภาษณ์	นักศึกษาชายที่เป็นนักกีฬา ทานอาหารสุขภาพ	
Contributions of	เพื่อสุขภาพ	ทฤษฎีฐานราก	ออกกำลังกายในช่วงฝึกซ้อม และแข่งขันกีฬา	
Qualitative Research.		การวิจัยเชิงคุณภาพ	บิดาชาวสก็อตที่เข้าสู่วัยชรา และมีความ	

เจ็บป่วยก็ทานอาหารเพื่อสุขภาพ และออกกำลังกาย

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	ชื่อผู้วิจัย	กลุ่มตัวอย่าง	การวัด	ผลการวิจัย
ลักษณะมุ่งอนาคต	คุณเดือน พันธุมนาวิน (2558) วิจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงอย่างมีสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา: การวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพล	นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 1,602 คน	สถิติเชิงพรรณนา t-test สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ Confirmatory factor analysis หาค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟา การวิเคราะห์อิทธิพลเชิงเส้น สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	ลักษณะมุ่งอนาคต ความมุ่งมั่นทางข้ออมที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมเสี่ยงอย่างมีสตินั้นคือการบริโภคอาหาร
ความคุ้มค่า	Danielle Couch; et al (2014) "At 150 Kg, You Can't Run" Men's Weight Loss Stories in a Popular Health Magazine Provide Appropriate	เพศชายที่ปรากฏในนิตยสาร Men's Health ที่เคยมีประสบการณ์ในการข้ามมาก่อนในประเด็นสุขภาพ	NVivo9 การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ สถิติเชิงพรรณนา	กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับการตั้งเป้าหมายเพื่อลดน้ำหนัก ได้แก่ เพื่อกำหนดแรงจูงใจที่พา หรือเพื่อให้รูปร่างของตนสามารถสวมใส่เสื้อผ้าได้พอดี

Examples of Good  
Health Practice.

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	ชื่อผู้วิจัย	กลุ่มตัวอย่าง	การวัด	ผลการวิจัย
ตัวแปร ภาพลักษณ์ ทางกาย	แพรว ไกรฤกษ์ (2558) อิทธิพลของบิวตี้บ๊อดิก เกอรักับการบริโภคนม ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม ของสตรีไทยในยุคสื่อสังคม ออนไลน์	เพศหญิง อายุตั้งแต่ 26-38 ปี จำนวน 7 คน	การสัมภาษณ์เชิงลึก	บิวตี้บ๊อดิกเกอร์เป็นแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลง ภาพลักษณ์ การดูแลตนเอง เปลี่ยนแปลง ตัวเอง และต้องการมีภาพลักษณ์เช่นเดียวกับบิวตี้ บ๊อดิกเกอร์ที่ติดตาม
ตัวแปร ภาพลักษณ์ ทางกาย	ธัญชนก สุขแสง (2556) ค่านิยมและอิทธิพลจาก บุคคลที่ส่งผลต่อกระบวนการ การตัดสินใจทำ ศัลยกรรม ความงาม	บุคคลทั่วไป เพศชายและ เพศหญิงที่ทำศัลยกรรม ความงามในเขต กรุงเทพมหานคร ที่มีอายุ ในช่วง 18 – 35 ปี จำนวน 400 คน	แบบสอบถาม	เพื่อน บุคคลที่รู้จัก บุคคลที่มีชื่อเสียง บุคคลที่ยึดเป็น ต้นแบบ มีอิทธิพลในการแนะนำ หรือให้แรงจูงใจใน การทำศัลยกรรมความงาม คนรัก บุคคลใน ครอบครัวอยู่ในระดับน้อย

<p>คุณวิวัฒน์ สิทธิศิริอรุณ (2560) การศึกษาปริญญาโท (2560) การศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์ในประเทศไทย นักศึกษา</p>	<p>นักศึกษามหาวิทยาลัย</p>	<p>Multiple Regression</p>	<p>แบบเป็นชั้น</p>	<p>ตัวแบบทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้สินค้าไทยของนักศึกษา</p>
---	----------------------------	----------------------------	--------------------	---

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	ชื่อผู้วิจัย	กลุ่มตัวอย่าง	การวัด	ผลการวิจัย
<p>การเปิดรับข่าวสาร</p>	<p>วิรัชกร ปาลเดตพงษ์ (2552) การรับรู้ข้อมูลผ่านสื่อโทรทัศน์ที่มีผลต่อการยอมรับการทำคดีกรรม ใบหน้าของเพศหญิง</p>	<p>ประชากรเพศหญิงในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน</p>	<p>แบบสอบถาม สถิติเชิงพรรณนา One-way ANOVA</p>	<p>เพศหญิงที่ดูโทรทัศน์เฉลี่ย 3-4 ชั่วโมงต่อวัน จะได้รับข้อมูลการทำคดีกรรมบนใบหน้าจากสื่อโทรทัศน์ ทำให้มีผลต่อความเชื่อต่อไว้วางใจต่อการทำคดีกรรมบนใบหน้า มีทำให้รู้สึกว่าการทำคดีกรรมไม่มีความเจ็บปวด</p>
<p>ข่าวสาร</p>	<p>คุณวิวัฒน์ สิทธิศิริอรุณ (2560) การศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์ในประเทศไทย นักศึกษา</p>	<p>นักศึกษามหาวิทยาลัย</p>	<p>Multiple Regression (Step wise)</p>	<p>การเปิดรับข่าวสารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้สินค้าไทยของนักศึกษา</p>

ตาราง 2 (ต่อ)

50

ตัวแปร	ชื่อผู้วิจัย	กลุ่มตัวอย่าง	การวัด	ผลการวิจัย
การเปิดรับ ข่าวสาร การเปิดรับ ข่าวสาร control behaviors and eating disorders: Mediating role of body image	Bisma Nasir และคณะ (2017) Impact of television advertisement on unhealthy weight control behaviors and eating disorders: Mediating role of body image	เพศชาย และเพศหญิงทั่วไป อายุระหว่าง 20-30 ปี จำนวน 267 คน	แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล Regression analysis	การโฆษณาทางโทรทัศน์มีผลกระทบต่อมาจาก ผู้หญิงที่มีรูปร่างผอมบางและผู้ชายที่รูปร่างมี กล้ามเนื้อจากในสื่อ แม้ว่าจะมีการโต้แย้งว่าการ ใช้ตัวแบบเหล่านี้ในโฆษณาจะเพิ่มแรงจูงใจและ ความตั้งใจให้กับโฆษณา แต่ก็กลับมี ผลกระทบต่อด้านลบ ส่งผลให้เกิดเป็นพฤติกรรมใน การควบคุมน้ำหนักที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และความ ผิดปกติของการรับประทานอาหารในหมู่ ผู้บริโภค

ทัศนคติต่อ การลด น้ำหนัก	Bridget Armstrong และ David M. Janicke (2012) Differentiating the effects of maternal and peer encouragement to diet on child weight control attitudes and Behaviors.	เด็กและวัยรุ่นที่มีอายุ ระหว่าง 8-17 ปี และ ผู้ปกครอง รวม 94 คน ที่เข้า รับการตรวจสุขภาพ ประจำปี	แบบสอบถาม Body Image Scale แบบประเมินพฤติกรรมความควบคุม น้ำหนักที่ไม่ดีต่อสุขภาพ Bootstrapping Regression analysis	วัยรุ่นได้รับการสนับสนุนในการลดความอ้วน จากแม่มากกว่าเพื่อน และมีแนวโน้มที่จะเห็นด้วย กับแม่ในการลดความอ้วนมากกว่าเพื่อน และมี พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ในปีที่ผ่านมา
--------------------------------	--	--	---	--

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	ชื่อผู้วิจัย	กลุ่มตัวอย่าง	การวัด	ผลการวิจัย
อาการ ปราชัย ความ พฤติกรรม	อภาภรณ์ พึ่งยอด และ ปราโมทย์ สุคนิษฐ์ (2554) ความทุกข์ของทัศนคติและ พฤติกรรมมารีนาที่ผิดปกติ ในนักเรียนหญิงชั้น มัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร	นักเรียนหญิง ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ใน กรุงเทพมหานครจำนวน 450 คน	แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลเกี่ยวกับบิดามารดา แบบสอบถามทัศนคติและพฤติกรรม การรับประทานอาหาร สถิติเชิงพรรณนา logistic regression analysis	กลุ่มตัวอย่างก้นน้ำหนักเพิ่ม หมกมุ่นกับ ความอยากผอมมีร้อยละ 23.87 กินอาหาร ชวยลดน้ำหนักร้อยละ 15.75 และจำกัด ปริมาณอาหารเพื่อลดน้ำหนักร้อยละ 23.63 อยากอ้วนหลังกินอาหาร ร้อยละ 4.77 พฤติกรรมการกินอาหารร้อยละ 2.15 มี 1 ราย ทำตลอดเวลา 2 รายทำเป็น

ทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก  
หน้า

ประจำ และ 6 ราย ทำบ่อยครั้ง หลีกเลียงที่จะกินเวลาหรือร้อยละ 10.73 ตัดอาหารออกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ร้อยละ 21.48

วิทยากรณ์ คำหวานและคณะ (2560) พฤติกรรม การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเด็กไทยวัยเรียนที่มีภาวะอ้วน และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	เด็กวัยเรียนที่มีภาวะอ้วน จำนวน 20 คน พ่อ แม่ หรือ ผู้ดูแล จำนวน 20 คน ครูในโรงเรียน จำนวน 8 คน และพยาบาล จำนวน 6 คน	แบบสอบถาม การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต สถิติพรรณนา และวิเคราะห์เนื้อหา	เด็กวัยเรียนที่มีภาวะอ้วน มีพฤติกรรมการทานอาหารสุขภาพ ความเชื่อเกี่ยวกับทานอาหารสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทานอาหารสุขภาพในระดับปานกลาง ส่วนความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพและทานอาหารเพื่อสุขภาพนั้นอยู่ในระดับสูง
---	--	--	---

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	ชื่อผู้วิจัย	กลุ่มตัวอย่าง	การวัด	ผลการวิจัย
ณัฐฤติดา นันทะสิน (2558) ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคและความมักัดต่ออาหารเพื่อ	ผู้บริโภคร้านอาหารเพื่อสุขภาพ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน	แบบสอบถาม และลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงอนุมาน	การรับรู้คุณค่าทางโภชนาการของอาหารเพื่อสุขภาพ ความสนใจในเมนูอาหารเพื่อสุขภาพมีผลต่อทัศนคติที่ต่ออาหารเพื่อสุขภาพ โดยตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ได้ดีที่สุด คือความสนใจ	

ทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก	สุขภาพของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร	วัยรุ่น อายุระหว่าง 15-19 ปี ในโรงเรียนรัฐบาล จำนวน 1,051 คน	แบบสอบถามการรับรู้น้ำหนัก The Youth Risk Behavior Survey (YRBS) สถิติเชิงพรรณนา สถิติเชิงอนุมาน Chi-square การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ	ในเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือการรับรู้ต่อคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเพื่อสุขภาพ
ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย	Robson Frank ; et al (2018) Body weight perception and body weight contro Behaviors in adolescents.			เพศหญิงที่น้ำหนักสูงกว่าเพศชาย มีการลดน้ำหนัก หลิกเดียวอาหารที่มีแคลอรี ไขมัน และงดอาหาร 24 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น เพศชาย และเพศหญิงที่น้ำหนักต่ำกว่าที่คาดไว้มีโอกาสสูงในการเพิ่มน้ำหนัก เพศชายที่ไม่ใช้ยา และออกกำลังกายมีโอกาสสูงที่รับรู้ว่ามีน้ำหนักสูงกว่าที่คาดไว้ เพศหญิงที่น้ำหนักสูงกว่าที่คาดไว้ มีแนวโน้มสูงที่ลดหรือหลีกเลี่ยงการทานอาหารที่มีไขมัน ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก โอกาสสูงที่จะรับรู้ว่ามีน้ำหนักสูงกว่าที่คาดไว้

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	ชื่อผู้วิจัย	กลุ่มตัวอย่าง	การวัด	ผลการวิจัย
	Marios Argyrides และ Natalie Kkeil (2015)	นักศึกษาเพศหญิงระดับปริญญาตรีและระดับ	แบบวัด Disordered Eating Attitudes and Behavior (EAT-26)	การรับประทานอาหารที่ผิดปกติสัมพันธ์เชิงบวกต่อความผิดปกติในการสำรวจภาพลักษณ์ทางกาย นอกจากนี้ ความพึงพอใจใน

Disordered Eating and Body Image	บัณฑิตศึกษา จำนวน 243 คน อายุระหว่าง 18-34	แบบสอบถามทัศนคติทางสังคม วัฒนธรรมที่มีผลต่อภาพลักษณ์	ภาพลักษณ์ทางกายลดลง ทำให้การรับประทานอาหารที่ผิดและความผิดปกติอื่น ซึ่งจะสัมพันธ์กับ การลดความอ้วน การควบคุมการกิน และการสำรวจภาพลักษณ์ทางกายที่ย่อมสูงขึ้น
Satisfaction in Cyprus		The Multidimensional Body-Image Questionair	
พอใจในภาพลักษณ์ทางกาย		Self-Relations Questionnaire- Appearance Scale สถิติเชิงพรรณนา Multiple Regression.	
ความพึงพอใจในภาพลักษณ์	จำนวน 399 คน อายุ 15-19 ปี จำนวน 127 คน อายุ 20-24 ปี จำนวน 130 คน และ อายุ 25-29 ปี	แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก และการใช้ผลิตภัณฑ์ลดความอ้วน	ร้อยละ 67.7 ไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ร้อยละ 25.8 ไม่ได้ใช้ประจำ ร้อยละ 6.5 ใช้เป็นประจำ มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ในระดับแตกต่างกัน ร้อยละ 6.52 มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ ร้อยละ 9.27 ไม่พึงพอใจภาพลักษณ์เล็กน้อย ร้อยละ 9.02 ไม่พึงพอใจภาพลักษณ์ปานกลาง

## ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	ชื่อผู้วิจัย	กลุ่มตัวอย่าง	การวัด	ผลการวิจัย
ความพึงพอใจใน			Pearson Product Moment	และร้อยละ 7.52 ไม่พึงพอใจภาพลักษณ์มาก
ภาพลักษณ์			Correlation	ส่วนกลุ่มไม่เคยใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ร้อยละ

ภาพลักษณ์

ทางกาย

Chi-Square Test:

35.84 มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ร้อยละ 18.8  
ไม่มีความพึงพอใจภาพลักษณ์เล็กน้อย ร้อยละ

8.52 ไม่มีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ปาน  
กลาง และร้อยละ 4.51 ไม่มีความพึงพอใจใน  
ภาพลักษณ์มาก

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษาระดับปริญญาตรีกับตัวแปรในปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

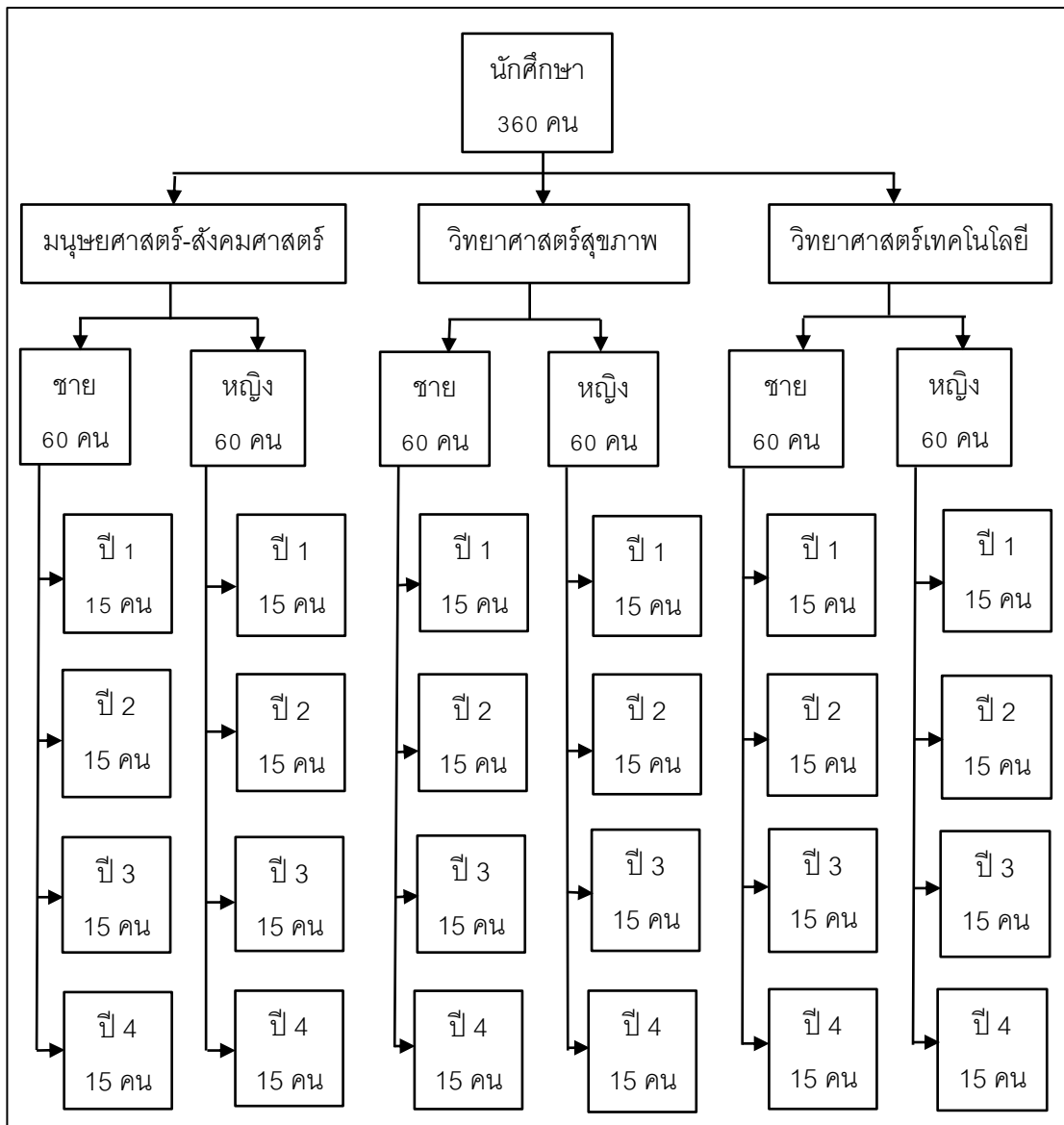
### ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นวัยรุ่นตอนปลาย คือนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ระดับชั้นปีที่ 1 ถึงระดับชั้นปีที่ 4

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) แบ่งเป็นดังนี้ กลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ 1) สาขาวิชามนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ 2) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และ 3) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์-เทคโนโลยี และแพศ แบ่งเป็นเพศชาย และเพศหญิง และชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 การคำนวณกลุ่มตัวอย่างตามคำอธิบายของแฮร์และคณะ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543) อ้างอิงมาจาก Joseph F. Hair et al. (2010) คือ  $10$  ถึง  $40 \times$  จำนวนตัวแปรในงานวิจัย จะได้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย  $40 \times 7 = 280$  คน สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน



ภาพประกอบ 2 ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน

### เครื่องมือในการวิจัย

1. แบบวัดพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม
2. แบบวัดเอกลักษณะแห่งตน
3. แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน
4. แบบวัดตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย
5. แบบวัดการเปิดรับข่าวสาร
6. แบบวัดทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก
7. แบบวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย
8. แบบสอบถามข้อมูลภูมิหลังทั่วไป

เครื่องมือในงานวิจัยประกอบด้วยแบบวัดพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม แบบวัดเอกลักษณะแห่งตน แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน แบบวัดตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย แบบวัดการเปิดรับข่าวสาร แบบวัดทัศนคติในการลดน้ำหนัก แบบวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย และแบบสอบถามข้อมูลภูมิหลังที่มีรายละเอียดดังนี้

#### แบบวัดพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมขึ้นเอง การสร้างข้อคำถามเพื่อใช้วัดพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม ข้อคำถามครอบคลุมนิยามของพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ที่เหมาะสม แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย มีข้อคำถามจำนวน 21 ข้อ โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดดังกล่าวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญอีก 3 ท่าน เพื่อปรับปรุงแบบวัดให้สอดคล้องกับนิยามของพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม หลังจากนั้นนำแบบวัดดังกล่าวไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วจึงนำแบบวัดไปหาคุณภาพรายข้อ ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) ซึ่งการคัดเลือกเป็นข้อคำถามในการวิจัยได้ใช้เกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) ค่าตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ในงานวิจัยฉบับนี้แบบวัดพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมมีค่าตั้งแต่ .217 ถึง .781 มีค่าความเชื่อมั่นของ Cronbach's Alpha เท่ากับ .852 จึงได้ข้อคำถามที่ใช้จริงจำนวน 16 ข้อ

การบริโภคที่รวมไปถึงการใช้ยาลดความอ้วนหรืออาหารเสริม

0 ฉันทควบคุมการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันมาก					
.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
จริง					

การออกกำลังกาย

0 ฉันทออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ					
.....	.....	.....	.....	.....	.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
จริง					

ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก จะได้คะแนน 6 ถึง 1 คือจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ข้อความที่มีความหมายทางลบ จะได้คะแนนตรงกันข้าม โดยผู้ที่มีคะแนนสูงกว่า แสดงว่าเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมมากกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า

แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน

ผู้วิจัยนำแบบวัดเอกลักษณ์แห่งอีโก้ของอุษา ศรีจินดารัตน์ (2533) แบบวัดฉบับดังกล่าวมีค่าความเชื่อมั่นเป็น .81 จำนวน 23 ข้อ โดยผู้วิจัยนำมาปรับปรุงภาษาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริงเลย โดยมีข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ จากนั้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญอีก 3 ท่าน เพื่อตรวจแบบวัดอย่างละเอียดและปรับปรุงแก้ไขจนเป็นที่พอใจ แล้วจึง

นำแบบวัดไปทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วจึงนำแบบวัดไปหาคุณภาพรายข้อ ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) การคัดเลือกเป็นข้อคำถามในการวิจัยใช้เกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) ค่าตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ข้อคำถามที่ใช้จริงจำนวน 10 ข้อ ซึ่งในงานฉบับนี้แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนมีค่าตั้งแต่ .226 ถึง .649 มีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha เท่ากับ .769

เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก จะได้คะแนน 6 ถึง 1 คือจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งตนทางลบ จะได้คะแนนตรงกันข้าม โดยผู้ที่มีคะแนนสูงกว่า แสดงว่าเป็นผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งตนมากกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า

#### แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน

ผู้วิจัยนำแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนของยุภาวรรณ ดวงอินตา (2549) แบบวัดฉบับดังกล่าวมีค่าความเชื่อมั่นเป็น .84 จำนวน 15 ข้อ โดยผู้วิจัยนำมาปรับปรุงภาษาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย โดยข้อคำถามมีจำนวน 15 ข้อ จากนั้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญอีก 3 ท่าน ตรวจสอบแบบวัดอย่างละเอียดและปรับปรุงแก้ไขจนเป็นที่พอใจ แล้วจึงนำแบบวัดไปทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วจึงนำแบบวัดไปหาคุณภาพรายข้อ ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) การคัดเลือกเป็นข้อคำถามในการวิจัยใช้เกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) ค่าตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ข้อคำถามที่ใช้จริงจำนวน 14 ข้อ ซึ่งในงานฉบับนี้แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน มีค่าตั้งแต่ .241 ถึง .721 มีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha เท่ากับ .838 จึงได้ข้อคำถามที่ใช้จริงจำนวน 14 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังต่อไปนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก จะได้คะแนน 6 ถึง 1 คือจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริงเลย โดยผู้ที่มีคะแนนสูงกว่า แสดงว่ามีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

### แบบวัดตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างแบบวัดตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายขึ้นเอง ข้อคำถามครอบคลุมนิยามของตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย โดยข้อคำถามมีจำนวน 15 ข้อ ผู้วิจัยนำแบบวัดดังกล่าวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญอีก 3 คน เพื่อปรับปรุงแก้ไขแบบวัด หลังจากนั้นนำแบบวัดดังกล่าวไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วจึงนำแบบวัดไปหาคุณภาพรายข้อ ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) การคัดเลือกเป็นข้อคำถามในการวิจัยใช้เกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) ค่าตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ข้อคำถามที่ใช้จริงจำนวน 8 ข้อ ซึ่งในงานวิจัยฉบับนี้แบบวัดตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายมีค่าตั้งแต่ .264 ถึง .745 มีความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha เท่ากับ .752

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังต่อไปนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก จะได้คะแนน 6 ถึง 1 คือจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย โดยผู้มีคะแนนสูงกว่า แสดงว่ามีตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

### แบบวัดการเปิดรับข่าวสาร

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการเปิดรับข่าวสารขึ้นเอง ข้อคำถามครอบคลุมนิยามของการเปิดรับข่าวสารลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย ข้อคำถามมีทั้งหมด 15 ข้อ โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดดังกล่าวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญอีก 3 คน เพื่อปรับปรุงแก้ไขจนเป็นที่พอใจ แล้วจึงนำแบบวัดไปทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วจึงนำแบบวัดไปหาคุณภาพรายข้อ ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) การคัดเลือกเป็นข้อคำถามในการวิจัยใช้เกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) ค่าตั้งแต่ .20 ขึ้นไป จึงได้ข้อคำถามที่ใช้จริงจำนวน 8 ข้อ ซึ่งในงานฉบับนี้แบบวัดการเปิดรับข่าวสาร มีค่าตั้งแต่ .259 ถึง .687 มีความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha เท่ากับ .795

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังต่อไปนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก จะได้คะแนน 6 ถึง 1 คือจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย โดยผู้ที่มีคะแนนสูงกว่า แสดงว่ามีการเปิดรับข่าวสารสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

### แบบวัดทัศนคติต่อการลดน้ำหนักอย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดทัศนคติต่อการลดน้ำหนักขึ้นเอง ข้อคำถามครอบคลุมนิยามของทัศนคติต่อการลดน้ำหนักอย่างเหมาะสม ลักษณะของข้อคำถามเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย จำนวน 15 ข้อ โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดดังกล่าวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญอีก 3 คน เพื่อปรับปรุงแก้ไข และภาษาที่ใช้ หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วจึงนำแบบวัดไปหาคุณภาพรายข้อ ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) การคัดเลือกเป็นข้อคำถามในการวิจัยใช้เกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) ค่าตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ข้อคำถามที่ใช้จริงจำนวน 13 ข้อ ซึ่งในงานฉบับนี้แบบวัดทัศนคติต่อการลดน้ำหนักอย่างเหมาะสมมีค่าตั้งแต่ .231 ถึง .855 มีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha เท่ากับ .849

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังต่อไปนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก จะได้คะแนน 6 ถึง 1 คือจริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ข้อความที่มีความหมายทางลบ จะได้คะแนนตรงกันข้าม โดยผู้ที่มีคะแนนสูงกว่า แสดงว่ามีทัศนคติต่อการลดน้ำหนักมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

### แบบวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายขึ้นเอง ข้อคำถามครอบคลุมนิยามของความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย ลักษณะของข้อคำถามเป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 6 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย ข้อคำถามมีจำนวน 15 ข้อ โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดดังกล่าวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญอีก 3 คน เพื่อปรับปรุงภาษา แก้ไข หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วจึงนำแบบวัดไปหาคุณภาพรายข้อ ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) การคัดเลือกเป็นข้อคำถามในการวิจัยใช้เกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับ

คะแนนรวม (Item-total correlation) ค่าตั้งแต่ .20 ขึ้นไป ข้อคำถามที่ใช้จริงจำนวน 5 ข้อ ซึ่งในงานวิจัยฉบับนี้แบบวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายมีค่าตั้งแต่ .677 ถึง .861 มีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha เท่ากับ .872

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังต่อไปนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก จะได้คะแนน 6 ถึง 1 คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย โดยผู้ที่มีคะแนนสูงกว่า แสดงว่ามีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า

### แบบสอบถามข้อมูลภูมิหลังทั่วไป

เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ได้แก่ เพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นแบบสอบถามชนิดเลือกตอบ

### การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบวัดตรวจสอบหาความเที่ยงตรง (Validity) เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมด้านเนื้อหา โดยนำเสนออาจารย์ผู้ควบคุมปริญญาโท และผู้เชี่ยวชาญ และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 2/3 ขึ้นไป

2. นำแบบวัดที่ปรับปรุงแก้ไขจนสมบูรณ์แล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน นำผลที่ได้ ไปวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) การคัดเลือกเป็นข้อคำถามในการวิจัยใช้เกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) จะมีค่าตั้งแต่ .20 ขึ้นไป

3. หาค่าระดับความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดแต่ละฉบับ โดยวิเคราะห์ความคงที่ภายใน (Internal consistency) ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. หลังจากการสอบผ่านโครงร่างปริญญาโท โดยผ่านขั้นตอนการขออนุมัติการทำวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรม สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญา และวิจัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒก่อนดำเนินการวิจัย

3. ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยให้นักศึกษารับทราบ และขอความร่วมมือในการตอบแบบวัดหากนักศึกษามีข้อสงสัยเกี่ยวกับข้อคำถามก็จะอธิบายเพิ่มเติม

4. ดำเนินการเก็บข้อมูล โดยการแจกแบบวัดให้กับนักศึกษาประเมินตนเอง เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเสร็จ ผู้วิจัยจะตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลอีกครั้ง หากพบว่าข้อมูลไม่สมบูรณ์ก็จะให้กรอกแบบวัดเพิ่มเติมให้ครบซึ่งใช้เวลาในการเก็บข้อมูลในเดือนเมษายน พ.ศ. 2562

#### การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง มาตรวจให้คะแนน แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
2. การทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ทั้งชนิดโดยรวม (Enter) และเป็นขั้น (Stepwise) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น โดยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นที่จำแนกตามตัวแปรภูมิหลังของนักศึกษา ได้แก่ เพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. ผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น
3. ผลการทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมโดยรวมและรายด้านทั้งในกลุ่มรวมและเมื่อจำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นที่จำแนกตามตัวแปรภูมิหลังของนักศึกษา ได้แก่ เพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการหาค่าร้อยละ ดังตาราง 3

ตาราง 3 ตารางแสดงค่าร้อยละของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่จำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตัวแปรแบ่งกลุ่มย่อย		จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ			
ชาย		180	50.0
หญิง		180	50.0
2. กลุ่มสาขาวิชา			
มนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์	(มน.-สค.)	120	33.3
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	(วท.-สข.)	120	33.3
วิทยาศาสตร์-เทคโนโลยี	(วท.-ทน.)	120	33.3
3. รายได้			
รายได้ต่ำกว่า 15,000 บาทต่อเดือน	(รายได้ต่ำ)	209	58.1
รายได้ตั้งแต่ 15,000 บาทต่อเดือน	(รายได้สูง)	151	41.9

4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน			
ต่ำกว่า 3.00	(GPA ต่ำ)	113	31.4
ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป	(GPA สูง)	247	68.6

จากตาราง 3 นักศึกษาเพศชายมีจำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 ในขณะที่เดียวกัน นักศึกษาเพศหญิงมีจำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 โดยแบ่งเป็นกลุ่มสาขาวิชา 3 สาขาวิชา คือสาขามนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ มีจำนวน 120 คน ร้อยละ 33.3 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีจำนวน 120 คน ร้อยละ 33.3 และสาขาวิทยาศาสตร์-เทคโนโลยี มีจำนวน 120 คน ร้อยละ 33.3 ในส่วนของรายได้ พบว่ารายได้ต่ำกว่า 15,000 บาทต่อเดือน (กลุ่มต่ำ) จำนวน 209 คน ร้อยละ 58.1 รายได้ตั้งแต่ 15,000 บาทต่อเดือน (กลุ่มสูง) จำนวน 151 คน ร้อยละ 41.9 เมื่อพิจารณาตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า 3.00 (กลุ่มต่ำ) มีจำนวน 113 คน ร้อยละ 31.4 นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตั้งแต่ 3.00 (กลุ่มสูง) ขึ้นไป มีจำนวน 247 คน ร้อยละ 68.6 ด้วยวิธีการหาค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม

ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตลักษณะเดิม ได้แก่ เอกลักษณะแห่งตน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคู่กัน ปัจจัยสถานการณ์ ได้แก่ ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย และการเปิดรับข่าวสาร และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ ได้แก่ ทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย โดยใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบผลการวิจัยดังตาราง 4

ตาราง 4 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา

	M	S.D.	EAT	EXC	ID	LC	RM	ME	ATT	IM
DIET <sub>sum</sub>	3.32	.822	.888 <sup>**</sup>	.846 <sup>**</sup>	.292 <sup>**</sup>	.103 <sup>*</sup>	.258 <sup>**</sup>	.512 <sup>**</sup>	.078	.145 <sup>**</sup>
EAT	3.25	.903		.506 <sup>**</sup>	.232 <sup>**</sup>	.069	.226 <sup>**</sup>	.448 <sup>**</sup>	.050	.087 <sup>*</sup>
EXC	3.41	1.00			.277 <sup>**</sup>	.114 <sup>*</sup>	.221 <sup>**</sup>	.440 <sup>**</sup>	.088 <sup>*</sup>	.171 <sup>**</sup>
ID	4.14	.487				.060	.196 <sup>**</sup>	.231 <sup>**</sup>	.274 <sup>**</sup>	.161 <sup>**</sup>
LC	2.50	.914					.336 <sup>**</sup>	-.129 <sup>**</sup>	.208 <sup>**</sup>	.040
RM	3.04	.948						.267 <sup>**</sup>	.240 <sup>**</sup>	.252 <sup>**</sup>
ME	4.14	1.059							.247 <sup>**</sup>	.358 <sup>**</sup>
ATT	3.98	.623								.483 <sup>**</sup>
IM	2.52	.671								

\*\* p > .01, \* p > .05

- 1) สัญลักษณ์ในตาราง: 1. ตัวแปรทุกตัวมีคะแนนตั้งแต่ 6 คือ จริงที่สุด 5 คือ จริง 4 คือ ค่อนข้างจริง 3 คือ ค่อนข้างไม่จริง 2 คือ ไม่จริง 1 คือ ไม่จริงเลย

2) หมายเหตุ: DIETSUM = พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม, EAT= การบริโภค, EXC = การออกกำลังกาย,  
 ID = เอกลักษณ์แห่งตน, LC = ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน, RM = ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย, ME = การเปิดรับข่าวสาร,  
 ATT = ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก, IM = ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย

จากตาราง 4 ปัจจัยจิตลักษณะเดิม คือเอกลักษณ์แห่งตน ปัจจัยสถานการณ์ คือตัวแบบภาพลักษณ์ ทางกายและการเปิดรับข่าวสาร และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ คือความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นไปตามข้อสมมุติฐานข้อที่ 1

ผู้วิจัยวิเคราะห์ผลการทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมโดยรวม และรายด้าน ทั้งในกลุ่มรวมและเมื่อจำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ พบผลการวิจัยดังตารางที่ 5

ตาราง 5 ผลการทำนายพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสมโดยรวมและรายด้าน ทั้งในกลุ่มรวม และเมื่อจำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

พฤติกรรมลดน้ำหนัก											
ตัวแปร	n	โดยรวม			ด้านการบริโภค			ด้านการออกกำลังกาย			
		R <sup>2</sup> %	ตัวทำนาย	$\beta$	R <sup>2</sup> %	ตัวทำนาย	$\beta$	R <sup>2</sup> %	ตัวทำนาย	$\beta$	
รวม	360	33.9	4, 1, 2, 5	.527, .199, .190, -.146	25.6	4, 1, 2, 5	.466, .154, .149, -.138	26.4	4, 1, 2, 5	.447, .194, .184, -.113	
ชาย	180	34.1	4, 1, 2, 5	.445, .265, .237, -.171	29.1	4, 1, 2, 5	.402, .246, .220, -.185	25.0	4, 1, 2	.361, .197, .172	
หญิง	180	35.0	4	.580	25.3	4	.496	27.0	4	.495	
ปี 1	90	22.2	4, 5	.478, -.219	22.8	4, 6	.444, -.229	13.1	4	.274	
ปี 2	90	39.6	4, 2, 1, 5	.444, .268, .269, -.206	27.4	4, 2	.394, .284	33.4	4, 1	.342, .315	
ปี 3	90	41.9	4, 3	.517, .204	30.6	4	.517	36.1	4, 3	.437, .265	
ปี 4	90	45.6	4, 2, 1	.574, .254, .207	43.0	4, 1, 2	.534, .229, .221	31.0	4, 2	.498, .233	
มว.-สค.	120	30.2	4	.521	26.1	4	.488	19.2	4	.396	
วท.-สข.	120	42.9	4, 1, 5, 3	.409, .306, -.241, .219	34.8	4, 1, 5, 3	.325, .280, -.313, .253	36.2	4, 1, 2	.447, .226, .185	
วท.-ทน.	120	34.2	4, 2, 1	.502, .227, .165	27.9	4, 2	.501, .230	24.7	4, 1, 2	.396, .194, .170	
รายได้ต่ำ	209	33.6	4, 1, 2, 5	.520, .236, .186, -.152	24.5	4, 2, 1	.412, .166, .154	27.9	4, 1, 5, 2	.471, .246, -.189, .143	
รายได้สูง	151	35.3	4, 2	.573, .153	28.7	4, 6	.546, -.177	27.4	4, 2	.499, .224	
GPA ต่ำ	113	35.7	4, 1, 2	.472, .263, .228	27.2	4, 1	.398, .206	31.3	4, 2, 1	.412, .279, .268	
GPA สูง	247	34.8	4, 2, 1, 5	.554, .164, .148, -.149	26.6	4, 3	.424, .139	26.0	4, 1	.415, .142	

หมายเหตุ : ตัวแปรในงานวิจัยแทนด้วย

- |                       |                              |                                  |
|-----------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 1 = เอกลักษณ์แห่งตน   | 2 = ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน | 3 = ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย        |
| 4 = การเปิดรับข่าวสาร | 5 = ทักษะติดต่อการลดน้ำหนัก  | 6 = ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย |

ตาราง 5 ผลการวิจัยพบว่าตัวแปรทั้งหมด 6 ตัว ได้แก่เอกลักษณ์แห่งตน ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย การเปิดรับข่าวสาร ทักษะติดต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสมได้ร้อยละ 33.9 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมลดน้ำหนักได้อย่าง

เหมาะสมเป็นอันดับแรกคือการเปิดรับข่าวสาร ( $\beta=.527$ ) รองลงมาคือเอกลักษณ์แห่งตน ( $\beta=.199$ ) ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน ( $\beta=.190$ ) และทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก ( $\beta=-.146$ ) ตามลำดับ

พฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักในด้านการบริโภคพบว่า ตัวแปรทั้งหมด 6 ตัว ได้แก่ เอกลักษณ์แห่งตน ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย การเปิดรับข่าวสาร ทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย สามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้าน การบริโภคได้ร้อยละ 25.6 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้าน การบริโภคเป็นลำดับแรกคือการเปิดรับข่าวสาร ( $\beta=.466$ ) รองลงมาคือเอกลักษณ์แห่งตน ( $\beta=.154$ ) ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ( $\beta=.149$ ) และทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก ( $\beta=-.138$ )

พฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักในด้านการออกกำลังกายพบว่า ตัวแปรทั้งหมด 6 ตัว ได้แก่ เอกลักษณ์แห่งตน ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย การเปิดรับข่าวสาร ทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายสามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านออกกำลังกายได้ร้อยละ 26.4 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านออกกำลังกายอันดับแรกคือการเปิดรับข่าวสาร ( $\beta=.447$ ) รองลงมาคือเอกลักษณ์แห่งตน ( $\beta=.194$ ) ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ( $\beta=.184$ ) และทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก ( $\beta=-.113$ ) ตามลำดับ ซึ่งเป็นไปตามข้อสมมุติฐานข้อที่ 2

สรุปว่า พฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม ทั้งโดยรวม และรายด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภค และด้านการออกกำลังกาย พบผลการทำนายที่สอดคล้องกัน

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ เพื่อทำนายพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม ทั้งโดยรวม และรายด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภค และด้านออกกำลังกาย โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ปรากฏดังตาราง 6-8

ตาราง 6 ผลการทำนายปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมโดยรวม และรายด้าน ทั้งในกลุ่มรวมและเมื่อจำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

พฤติกรรมการลดน้ำหนัก										
ตัวแปรภูมิหลัง	n	ปัจจัยจิตลักษณะเดิม			ปัจจัยสถานการณ์			ปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์		
		R <sup>2</sup> %	ตัวทำนาย	$\beta$	R <sup>2</sup> %	ตัวทำนาย	$\beta$	R <sup>2</sup> %	ตัวทำนาย	$\beta$
รวม	360	9.2	1	.292	27.8	4, 3	.477, .130	2.1	5, 6	.011, .140
ชาย	180	15.2	1, 2	.324, .169	24.2	4, 3	.406, .196	1.2	5, 6	.023, .096
หญิง	180	5.6	1	.209	33.7	4	.580	5.1	6	.225
ปี 1	90	-	-	-	16.7	4	.394	-	-	-
ปี 2	90	20.0	1	.418	25.2	4	.472	5.7	6	.223
ปี 3	90	7.6	1	.271	37.7	4, 3	.517, .204	11.2	6	.327
ปี 4	90	11.1	1	.269	34.7	4	.571	-	-	-
มน.-สค.	120	-	-	-	27.1	4	.521	-	-	-
วท.-สข.	120	18.8	1	.428	31.6	4, 3	.459, .217	3.5	6	.181
วท.-ทน.	120	10.6	1	.302	26.5	4, 3	.465, .170	1.8	6	.186
รายได้ต่ำ	209	10.1	1	.297	25.9	4, 3	.444, .147	2.8	6	.161
รายได้สูง	151	8.3	1	.283	30.6	4	.544	-	-	-
GPA ต่ำ	113	11.8	1	.304	23.3	4	.459	-	-	-
GPA สูง	247	8.5	1	.289	30.6	4, 3	.493, .133	2.7	6	.165

หมายเหตุ : ตัวแปรในงานวิจัยแทนด้วย

1 = เอกลักษณ์แห่งตน

2 = ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน

3 = ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย

4 = การเปิดรับข่าวสาร

5 = ทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก

6 = ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย

ตาราง 6 พบว่าพบว่าตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมได้ในทุกตัวแปรภูมิหลังได้แก่เอกลักษณ์แห่งตน ยกเว้นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และนักศึกษาศาขามนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ที่ไม่มีตัวแปรในปัจจัยจิตลักษณะเดิมตัวแปรใดสามารถทำนายได้เลย นอกจากนี้ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเป็นตัวทำนายตัวที่ 2 ของนักศึกษาเพศชาย ปัจจัยสถานการณ์ที่สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักได้ในทุกตัวแปรภูมิหลังได้แก่ การเปิดรับข่าวสาร ส่วนอันดับที่ 2 คือตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายซึ่งทำนายได้ในเพศชาย นักศึกษาชั้นปีที่ 3 นักศึกษาศาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ นักศึกษาศาขาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี นักศึกษาที่มีรายได้ต่ำกว่า 15,000 บาทต่อเดือน (กลุ่มสูง) และนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป(กลุ่มสูง) และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ที่สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักได้ในเกือบ

ทุกตัวแปรภูมิหลังคือความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย แต่ไม่มีตัวแปรใดในปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ที่สามารถทำนายได้ในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 นักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาสาขามนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ นักศึกษาที่มีรายได้ตั้งแต่ 15,000 บาทต่อเดือน (กลุ่มสูง) และนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า 3.00 (กลุ่มต่ำ) ด้วยวิธีการหาค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม

ตาราง 7 แสดงผลการทำนายปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการบริโภค ทั้งในกลุ่มรวมและเมื่อจำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ด้านการบริโภค											
ตัวแปรภูมิหลัง	n	ปัจจัยจิตลักษณะเดิม			ปัจจัยสถานการณ์			ปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์			
		R <sup>2</sup> %	ตัวทำนาย	$\beta$	R <sup>2</sup> %	ตัวทำนาย	$\beta$	R <sup>2</sup> %	ตัวทำนาย	$\beta$	
รวม	360	5.7	1	.095	21.3	4, 3	.418, .115	-	-	-	
ชาย	180	12.3	1, 2	.293, .152	19.9	4, 3	.356, .195	-	-	-	
หญิง	180	-	-	-	24.6	4	.496	2.6	6	.159	
ปี 1	90	5.3	2	-.209	17.4	4	.378	-	-	-	
ปี 2	90	12.5	1	.304	18.6	4, 3	.300, .231	-	-	-	
ปี 3	90	11.0	1	.288	33.5	4, 3	.471, .226	-	-	-	
ปี 4	120	-	-	-	24.2	4	.488	-	-	-	
มน.-สค.	120	12.7	1	.356	21.0	4, 3	.356, .223	-	-	-	
วท.-สข.	120	6.8	1	.229	24.0	4, 3	.418, .186	-	-	-	
วท.-ทน.	209	7.2	1	.238	19.8	4, 3	.378, .146	2.6	5	.145	
รายได้ต่ำ	151	5.1	1	.223	23.4	4	.478	-	-	-	
รายได้สูง	113	6.1	1	.235	17.9	4	.413	-	-	-	
GPA ต่ำ	247	5.6	1	.232	24.0	4, 3	.424, .139	-	-	-	
GPA สูง	209	8.6	1	.285	19.7	4	.432	2.2	6	.146	

หมายเหตุ : ตัวแปรในงานวิจัยแทนด้วย

1 = เอกลักษณ์แห่งตน

2 = ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน

3 = ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย

4 = การเปิดรับข่าวสาร

5 = ทักษะติดต่อการลดน้ำหนัก

6 = ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย

ตาราง 7 พบว่าตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักด้านการบริโภคเป็นลำดับแรกในกลุ่มทุกตัวแปรภูมิหลังคือการเปิดรับข่าวสาร และเมื่อพิจารณาจากกลุ่มตัวแปรโดยจำแนกตามตัวแปรภูมิหลัง พบว่าปัจจัยจิตลักษณะเดิมที่สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักด้านการบริโภค คือเอกลักษณ์แห่งตนได้ในเกือบทุกตัว ยกเว้นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ตัวแปรที่ทำนายได้คือลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน แต่เพศหญิง นักศึกษาชั้นปีที่ 3 นักศึกษาสาขามนุษยศาสตร์-

สังคมศาสตร์ไม่มีตัวแปรใดสามารถทำนายได้เลย ปัจจัยสถานการณ์ที่สามารถทำนายพฤติกรรม การลดน้ำหนักในด้านการบริโภคได้ในทุกตัวแปรภูมิหลังคือการเปิดรับข่าวสาร นอกจากนี้ ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายเป็นอันดับที่ 2 ที่ทำนายในนักศึกษาเพศชาย นักศึกษาชั้นปีที่ 2 นักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์-เทคโนโลยี นักศึกษาที่มีรายได้ต่ำกว่า 15,000 บาทต่อเดือน (กลุ่มต่ำ) และนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนตั้งแต่ 3.00 (กลุ่มสูง)ขึ้นไปอีกด้วย และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ที่สามารถทำนาย พฤติกรรมการลดน้ำหนักในด้านการบริโภคคือความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายในเพศหญิง และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ส่วนทัศนคติในการลดน้ำหนักสามารถทำนายได้ในนักศึกษาที่มีรายได้ต่ำ กว่า 15,000 (กลุ่มต่ำ) บาทต่อเดือน แต่ไม่มีตัวแปรใดในปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ที่ สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักในด้านการบริโภคในเพศชาย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 นักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาสาขามนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ นักศึกษาสาขา วิทยาศาสตร์สุขภาพ นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี นักศึกษาที่มีรายได้ตั้งแต่ 15,000 (กลุ่มสูง)บาทต่อเดือน นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า 3.00 (กลุ่มต่ำ) และนักศึกษาที่ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป (กลุ่มสูง) ด้วยวิธีการหาค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ในการ แบ่งกลุ่ม

ตาราง 8 แสดงผลการทำนายปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการออกกำลังกาย ทั้งในกลุ่มรวมและเมื่อจำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ด้านการออกกำลังกาย										
ตัวแปร	n	ปัจจัยจิตลักษณะเดิม			ปัจจัยสถานการณ์			ปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์		
		R <sup>2</sup> %	ตัวทำนาย	$\beta$	R <sup>2</sup> %	ตัวทำนาย	$\beta$	R <sup>2</sup> %	ตัวทำนาย	$\beta$
รวม	360	8.6	1	.277	20.5	4, 3	.410, .111	2.9	6	.171
ชาย	180	11.2	1, 2	.279, .146	17.8	4, 3	.362, .145	2.9	6	.169
หญิง	180	5.9	1	.233	24.8	4	.495	5.3	6	.229
ปี 1	90	-	-	-	7.5	4	.274	-	-	-
ปี 2	90	18.3	1	.422	19.7	4	.441	-	-	-
ปี 3	90	9.5	1	.291	33.6	4, 3	.437, .265	11.7	6	.432
ปี 4	90	-	-	-	22.5	4	.474	-	-	-
มน.-สค.	120	-	-	-	16.1	4	.396	-	-	-
วท.-สข.	120	17.2	1	.400	27.4	4	.502	8.0	6	.282
วท.-ทน.	120	9.9	1	.302	18.1	4	.413	-	-	-
รายได้ต่ำ	209	8.6	1	.285	19.7	4	.432	2.2	6	.146
รายได้สูง	151	8.9	1	.269	22.0	4	.459	4.2	6	.203
GPA ต่ำ	113	14.3	1, 2	.300, .221	18.6	4, 3	.391, .179	4.6	5	.195
GPA สูง	247	7.4	1	.269	21.7	4	.458	3.0	6	.168

หมายเหตุ : ตัวแปรในงานวิจัยแทนด้วย

1 = เอกลักษณ์แห่งตน

2 = ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน

3 = ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย

4 = การเปิดรับข่าวสาร

5 = ทักษะติดต่อการลดน้ำหนัก

6 = ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย

ตาราง 8 พบว่าตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการออกกำลังกายเป็นลำดับแรกในทุกกลุ่มตัวแปรภูมิหลังคือการเปิดรับข่าวสาร เมื่อพิจารณาจากกลุ่มตัวแปรโดยจำแนกตามตัวแปรภูมิหลัง พบว่าปัจจัยจิตลักษณะเดิมที่สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักด้านออกกำลังกายในทุกตัวแปรภูมิหลัง คือตัวแปรเอกลักษณ์แห่งตน และมีตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนมาเป็นอันดับที่ 2 ในนักศึกษาเพศชาย นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า 3.00 (กลุ่มต่ำ) ยกเว้นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 นักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาศาขามนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ ที่ไม่มีตัวแปรใดในปัจจัยจิตลักษณะเดิมที่สามารถทำนายได้เลย ปัจจัยสถานการณ์ที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายในทุกตัวแปรภูมิหลัง คือการเปิดรับข่าวสาร และมีตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายมาเป็นอันดับ 2 ในนักศึกษาเพศ

ชาย นักศึกษาชั้นปีที่ 3 และนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า 3.00 (กลุ่มต่ำ) และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ที่สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักด้านการออกกำลังกายใน ทุกตัวแปรภูมิหลัง คือความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย ยกเว้นตัวแปรทัศนคติต่อการลดน้ำหนักที่ทำนายในนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า 3.00 (กลุ่มต่ำ) แต่ตัวแปรใน ปัจจัยจิตลักษณะเดิมไม่สามารถทำนายในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 นักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ด้วยวิธีการหาค่าเฉลี่ยเป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะเดิม สถานการณ์ และจิตลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม
2. เพื่อทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา โดยรวม และรายด้าน โดยใช้ปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ เมื่อจำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

#### สมมุติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยจิตลักษณะเดิม ได้แก่ เอกลักษณะแห่งตน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ปัจจัยสถานการณ์ ได้แก่ ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย และการเปิดรับข่าวสาร และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ ได้แก่ ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่น
  - 1.1 เอกลักษณะแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม
  - 1.2 ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม
  - 1.3 ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม
  - 1.4 การเปิดรับข่าวสารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม
  - 1.5 ทศนคติต่อการลดน้ำหนักมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม
  - 1.6 ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม
2. ปัจจัยจิตลักษณะเดิม ได้แก่ เอกลักษณะแห่งตน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ปัจจัยสถานการณ์ ได้แก่ ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย และการเปิดรับข่าวสาร และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ ได้แก่ ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย

กาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษาในกลุ่มรวม และเมื่อจำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้อย่างน้อยร้อยละ 20

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี ในสถาบันอุดมศึกษา

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) แบ่งเป็นดังนี้ กลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ 1) สาขาวิชามนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ 2) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และ 3) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์-เทคโนโลยี และเพศ แบ่งเป็นเพศชาย และเพศหญิง และชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 การคำนวณกลุ่มตัวอย่างตามคำอธิบายของแฮร์และคณะ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543) อ้างอิงมาจาก Joseph F. Hair et al. (2010) คือ  $10 \text{ ถึง } 40 \times$  จำนวนตัวแปรในงานวิจัย จะได้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย  $40 \times 7 = 280$  คน สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน เพื่อให้เพียงพอกับจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่นำมาใช้วิเคราะห์ข้อมูลประชากร

#### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่
  - 1.1 จิตลักษณะเดิม
    - 1.1.1 เอกลักษณะแห่งตน
    - 1.1.2 ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน
  - 1.2 สถานการณ์
    - 1.2.1 ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย
    - 1.2.2 การเปิดรับข่าวสาร
  - 1.3 จิตลักษณะตามสถานการณ์
    - 1.3.1 ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก
    - 1.3.2 ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย

## 2. ตัวแปรแบ่งกลุ่มย่อย ได้แก่

- 2.1 เพศ ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง
- 2.2 กลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ มนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์สุขภาพและวิทยาศาสตร์-เทคโนโลยี

2.3 รายได้ ได้แก่ รายได้ต่ำกว่า 15,000 บาทต่อเดือน (รายได้ต่ำ)

รายได้ตั้งแต่ 15,000 บาทต่อเดือน (รายได้สูง)

2.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้แก่ ต่ำกว่า 3.00 (ต่ำ)

ตั้งแต่ 3.00 (สูง)

## 3. ตัวแปรตาม ได้แก่

พฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนัก

ด้านการบริโภค

ด้านการออกกำลังกาย

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามที่ทั้งหมด 8 ตอน โดยตอนที่ 1) แบบสอบถามข้อมูลภูมิหลังของนักศึกษา ตอนที่ 2) แบบวัดพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม ตอนที่ 3) แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน ตอนที่ 4) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ตอนที่ 5) แบบวัดตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย ตอนที่ 6) แบบวัดการเปิดรับข่าวสาร ตอนที่ 7) แบบวัดทัศนคติในการลดน้ำหนัก และตอนที่ 8) แบบวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย มีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) ตั้งแต่ 0.752-0.872

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเพื่อขอเก็บข้อมูล

2. ติดต่อกับคณะที่เลือกนักศึกษาระดับปริญญาตรีเป็นกลุ่มตัวอย่าง และนัดหมายวันเวลาที่ดำเนินการเก็บข้อมูล

3. เตรียมแบบสอบถามให้เพียงพอกับนักศึกษาในแต่ละครั้ง โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้เก็บแบบสอบถามเอง

4. ชี้แจงและอธิบายให้นักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างให้เข้าใจก่อนทำแบบสอบถาม

5. ผลจากแบบสอบถาม นำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้สถิติพื้นฐาน คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
2. ทดสอบข้อสมมุติฐานข้อที่ 1 ด้วยวิธีวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณณ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา
3. ทดสอบข้อสมมุติฐานข้อที่ 2 ด้วยวิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ทั้งชนิดโดยรวม (Enter) และเป็นขั้น (Stepwise) ผลการทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมโดยรวมและรายด้าน ทั้งในกลุ่มรวมและเมื่อจำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

### สรุปผลการวิจัย

1. เอกลักษณะแห่งตน ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย การเปิดรับข่าวสาร และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. เอกลักษณะแห่งตน ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเอง ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย การเปิดรับข่าวสาร ทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมได้ร้อยละ 33.9 และสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการบริโภคร้อยละ 25.6 และพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการออกกำลังกายร้อยละ 26.4 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายทั้งพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม และพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการบริโภค และพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการออกกำลังกายเป็นลำดับแรก คือการเปิดรับข่าวสาร รองลงมาได้แก่เอกลักษณะแห่งตน ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเอง และทัศนคติต่อการลดน้ำหนักตามลำดับ

## อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมใน นักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งปัจจัยจิตสังคม ได้แก่เอกลักษณ์แห่งตน และลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน ปัจจัยสถานการณ์ ได้แก่ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย และการเปิดรับข่าวสาร และ ปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ ได้แก่ทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจใน ภาพลักษณ์ทางกาย ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม โดยพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมแบ่งเป็น 2 ด้านคือการบริโภค และการออกกำลังกาย โดยมีตัวแปรภูมิหลังของ นักศึกษานั้นคือเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยผู้วิจัยนำผลการวิจัยที่ พบมาอภิปราย ต่อไปนี้

### การเปิดรับข่าวสาร

ในงานวิจัยนี้การเปิดรับข่าวสารเป็นตัวแปรอันดับแรกที่สามารถทำนายพฤติกรรมการ ลดน้ำหนักที่เหมาะสมทั้งโดยรวม และรายด้านคือด้านบริโภค และด้านออกกำลังกาย และพบผล ว่าเป็นตัวทำนายลำดับแรกในกลุ่มรวม และทุกตัวแปรภูมิหลัง นั่นคือเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา ทั้งนี้เป็นเพราะการเปิดรับข่าวสารเป็นการให้ความสนใจ ให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ โดยนำข้อมูลข่าวสารมาใช้ประกอบการตัดสินใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภค และการออกกำลังกาย การเปิดรับข่าวสารจะต้องมีขั้นตอน 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นตอนการแสวงหาข้อมูล บุคคลจะแสวงหาข้อมูลเมื่อมีความต้องการที่คล้ายกับ บุคคลอื่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง 2) ขั้นตอนการเปิดรับข้อมูล บุคคลจะเปิดรับข้อมูลเพื่อต้องการทราบ ข้อมูลที่สนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าข้อมูลข่าวสารมีความสำคัญที่เกี่ยวกับตนเองก็จะให้ความสนใจเป็นพิเศษ 3) การเปิดรับประสบการณ์ บุคคลจะเปิดรับข่าวสารเพราะต้องการทำสิ่งใดสิ่ง หนึ่ง หรือเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ตามที่ Samuel L. Becker (1978) อ้างในนิจันท์ มั่นจริง (2551) รวมไปถึงยังเป็นการให้ความสนใจหรือให้ความสำคัญกับความรู้ ข่าวสารทางภาษา วัฒนธรรม ประเพณี (จัสวีณ์ สิทธิศิริอรอด, 2560) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยก่อนหน้านี้ที่ว่า การรับรู้ข้อมูล ผ่านสื่อโทรทัศน์ที่มีผลต่อการยอมรับการทำศัลยกรรมใบหน้าของผู้หญิงในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งการดูโทรทัศน์เฉลี่ย 3-4 ชั่วโมงต่อวัน จะได้รับข้อมูลการทำศัลยกรรมใบหน้า เพราะสื่อโทรทัศน์ มีการบอกกล่าวเกี่ยวกับการทำศัลยกรรมใบหน้า ทำให้เกิดความเชื่อถือ ความไว้วางใจต่อการ ทำศัลยกรรมใบหน้า ทำให้รู้สึกว่าการทำศัลยกรรมไม่มีความเจ็บปวด (วิษุกร ปาลเดชพงศ์, 2552) นอกจากการโฆษณาทางโทรทัศน์ที่มีผู้หญิงรูปร่างผอมบาง และ ผู้ชายที่รูปร่างดี มีกล้ามเนื้อกลับมีผลกระทบด้านลบ ส่งผลให้เกิดเป็นพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักที่

ไม่ดีต่อสุขภาพ และความผิดปกติของการรับประทานอาหารในกลุ่มที่รับชมโฆษณาได้ (Bisma Nasir et al., 2017) รวมไปถึงงานวิจัยที่พบผลการศึกษาวานิตยสารยังให้ความสำคัญกับอาหารที่มีแคลลอรี่เกินร่างกายที่ร่างกายได้รับ หรือโรคอ้วน น้ำหนักที่ได้รับ และการควบคุมอาหาร (Rodney Alexandra, 2018) อีกทั้งรูปร่างผอมบางในสื่อสังคมออนไลน์ยังคุกคามให้ผู้หญิงมีการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพอีกด้วย (Wei Qi & Lijuan Cui, 2018) นอกจากนี้ยังพบว่าช่องทางการรับรู้ข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพของนักศึกษาคือโทรทัศน์ ซึ่งอยู่ในระดับมาก (สุวีรัตน์ รงเรือง, 2554)

#### เอกลักษณ์แห่งตน

ในงานวิจัยนี้เอกลักษณ์แห่งตนเป็นตัวแปรอันดับที่ 2 ที่สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมทั้งโดยรวม และรายด้านคือด้านบริโภค และด้านออกกำลังกาย และพบผลว่าเป็นตัวทำนายลำดับที่ 2 ในทุกตัวแปรภูมิหลัง นั่นคือเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา ซึ่งเอกลักษณ์แห่งตนเป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง เป็นการทำบุคคลสามารถยอมรับความแตกต่างของตนเอง และบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ รวมทั้งสามารถอธิบายได้ว่าตนเองเป็นใคร มีความสามารถด้านใด ต้องการสิ่งใด โดยมีการแสดงออกมาอย่างเหมาะสมตามการยอมรับของสังคม อีกทั้งนักศึกษาซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่ยังมีการค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนอยู่ โดยสะท้อนออกมาถึงความขัดแย้งระหว่างความต้องการในการกำหนดเอกลักษณ์แห่งตนและเอกลักษณ์ทางสังคมและพยายามปรับปรุงแก้ไขเอกลักษณ์แห่งตนด้วยการทดลองบทบาทต่าง ๆ รวมไปถึงคุณค่า และความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Erik H. Erikson, 1963) ซึ่งหากวัยรุ่นไม่สามารถปฏิบัติหรือข้ามผ่านการค้นหาตนเองได้แล้ว ก็จะคอยทำตามผู้อื่น เชื่อคนรอบข้าง สิ่งใดที่วาทีก็น่าจะใช้ตาม ปฏิบัติตาม ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยก่อนหน้าของมารศรี ศรีบัวทอง (2551) โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการสูญเสียเอกลักษณ์แห่งตน ไม่เป็นตัวของตัวเอง ด้วยการเลียนแบบผู้อื่นมากอดต้นตนเอง เพื่อให้มีร่างกายผอมตามค่านิยมของสังคม และวิธีที่ปฏิบัติกันมากที่สุดคือการล้างคอ และบางรายก็ใช้วิธีอดอาหาร มีการบริโภคยาลดความอ้วน หรือบางครั้งก็เคี้ยวอาหารจนกว่าจะพอใจแล้วคายออกมา นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการลดน้ำหนักคือการที่เอกลักษณ์ทางเพศที่ขัดแย้งกันทั้งเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (Algars Monica, Santtila Pekka, & Sandnabba N., 2010) เมื่อพบว่าในนักศึกษาผู้หญิงมีตัวก็มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมเช่นกัน (Cotter Elizabeth W., Kelly Nichole R., Mitchell Karen S., & Mazzeo Suzanne E., 2015) ผู้หญิงที่มีความเชื่อในสตรีนิยม มีแนวโน้มมากที่จะมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ (Borowsky

Hannah M., Eisenberg Marla E., Bucchianeri Michaela M., Piran Niva, & Neumark-Sztainer Dianne, 2015) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอัตลักษณ์ทางเพศที่ไม่ปกติเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารที่ผิดปกติ (Ålgars Monica et al., 2010) และเอกลักษณ์แห่งตนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (Yun Doshik & Silk Kami J., 2011)

#### ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน

ในงานวิจัยนี้ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเป็นตัวแปรที่ 3 ที่สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมทั้งโดยรวม และรายด้านคือด้านบริโภค และด้านออกกำลังกาย และพบผลว่าเป็นตัวทำนายลำดับที่ 3 ในทุกตัวแปรภูมิหลัง นั่นคือเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา โดยลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนเป็นการกระทำเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองปรารถนา โดยมีการวางแผนเป็นขั้นตอน และปฏิบัติในแต่ละขั้นตอนให้สำเร็จ และเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองมาจากตัวเราเป็นผู้กำหนด และระหว่างปฏิบัติก็มีการควบคุมตนเองไม่ให้หลุดนอกทาง นอกจากนี้ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนความสามารถในการคิดและรับรู้กับสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต นอกจากนี้ผลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคตของคนอื่นก็สามารถเกิดขึ้นกับตนเองได้อีกด้วย ถ้าสาเหตุมันได้เกิดกับตนเองเองหรือได้ทำให้มันเกิดขึ้น ส่วนการควบคุมตนหมายถึงความสามารถในการจัดระเบียบการกระทำของตนเองอย่างเป็นระบบด้วยการกำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคตและแบ่งเป้าหมายย่อย ๆ เป็นขั้น ๆ และปฏิบัติให้สำเร็จ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2559) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่พบว่าการลดน้ำหนักให้คงอยู่นั้นเกี่ยวข้องกับความสำเร็จอานาจภายในตน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน (Anastasiou Costas A., Fappa Evaggelia, Karfopoulou Eleni, Gkza Anastasia, & Yannakoulia Mary, 2015) นอกเหนือจากนี้ก็ยังม้งานวิจัยที่ค้นพบถึงการมีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนที่ดี ว่าถ้าหากบุคคลมีลักษณะมุ่งอนาคตที่ดี ก็จะทำให้มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีตามไปด้วย ดังที่ค้นพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเชื่ออานาจภายในตนมีแนวโน้มที่จะทานอาหารที่ดีเพื่อสุขภาพ และออกกำลังกายเป็นประจำ และนำไปสู่การควบคุมตนเพื่อมุ่งอนาคตที่ดีต่อสุขภาพของพวกเขาในอนาคต (Cobb-Clark Deborah A., Kassenboehmer Sonja C., & Schurer Stefanie, 2014) อีกทั้งลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักในด้านการออกกำลังกายด้วย (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2558) เมื่อนักศึกษามีความเชื่ออานาจภายในตนต่อความสามารถในการออกกำลังกายมาก นักศึกษาจะมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมจะมากขึ้นไปด้วย (ภักพล นันทาวิราช, 2551)

### ทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก

ในงานวิจัยนี้ทัศนคติต่อการลดน้ำหนักเป็นตัวแปรลำดับที่ 4 ที่สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมทั้งโดยรวม และรายด้านคือด้านบริโภค และด้านออกกำลังกาย และพบผลว่าเป็นตัวทำนายลำดับที่ 4 ในทุกตัวแปรภูมิหลัง นั่นคือเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา ทัศนคติเป็นการประเมินความรู้สึก การเห็นถึงประโยชน์และโทษของการลดน้ำหนัก และความพร้อมที่จะลดน้ำหนักอย่างเหมาะสมหรือไม่ ซึ่งหากบุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อการลดน้ำหนัก จะมีความรู้สึกว่าการลดน้ำหนัก เห็นประโยชน์ของการลดน้ำหนัก และมีแนวโน้มว่าจะลดน้ำหนัก แต่หากมีทัศนคติที่ไม่ดีจะรู้สึกว่าไม่อยากลดน้ำหนัก ไม่เห็นความจำเป็นของการลดน้ำหนัก และไม่พร้อมที่จะลดน้ำหนักของตน ทัศนคติเป็นแนวโน้มที่เกิดจากการเรียนรู้ในอันที่จะตอบสนองอย่างถาวรต่อสิ่งเร้าให้เห็นด้วยชอบหรือไม่ชอบ (Fishbein & Ajzen, 1967 อ้างโดย รวีวรรณ อังคนุรักษ์พันธ์ (2533) ด้วยความที่ทัศนคติในการลดน้ำหนักที่ทำให้บุคคลอยากที่จะลดน้ำหนักนั้นอาจจะเป็นไปด้วยความตั้งใจที่จะลดน้ำหนัก เช่นการอดอาหารและการออกกำลังกาย หรืออาจจะด้วยความไม่ตั้งใจที่จะลดน้ำหนัก และเกิดจากความเจ็บป่วยทางสุขภาพเช่นโรคเบาหวาน จึงทำให้ต้องใช้วิธีการลดน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหารรักษาสุขภาพ (Jr. William C Shiel, 2018) ซึ่งได้ผลการศึกษาจากงานวิจัยก่อนหน้านี้พบว่าทัศนคติที่มีต่อการควบคุมน้ำหนักมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ศศิภา โรจนจิรนนท์ & ชันตรีจิตรานนท์, 2559) ผลการศึกษาได้สำรวจทัศนคติในการทานอาหาร ไม่ว่าจะกลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนัก และรูปร่างอย่างไร ก็ล้วนมีทัศนคติในการลดน้ำหนักที่นำไปสู่การทานอาหารที่ผิดปกติได้ (Jin Hee Woo, 2014) นอกจากนี้การรับรู้คุณค่าทางโภชนาการของอาหารเพื่อสุขภาพ ความสนใจในเมนูอาหารเพื่อสุขภาพมีผลต่อทัศนคติที่ดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ โดยตัวแปรที่สามารถพยากรณ์ได้ดีที่สุด คือความสนใจในเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือการรับรู้ต่อคุณค่าทางโภชนาการของอาหารเพื่อสุขภาพ (ณัฐกฤตา นันทะสิน , 2015) เมื่อนักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย นักศึกษาจะมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมมากขึ้นด้วย (ภัคพล นันทาวิราช, 2551)

บทสรุปของการวิจัยจะเห็นได้ว่า การวิจัยนี้ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมมากที่สุดคือ การเปิดรับข่าวสาร ทั้งในพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมด้านการบริโภค และพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมด้านการออกกำลังกาย เพื่อนำผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลในการให้ความรู้ สนับสนุน หรือส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่นต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1. การทำนายนพคุณกรรมกรลดน้ำหนักที่เหมาะสมทั้งโดยรวมและรายด้านคือด้าน บริโภค และด้านออกกำลังกาย และพบผลว่าตัวที่ทำนายนพคุณกรรมกรหลังคือ เพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คือการเปิดรับข่าวสาร ดังนั้นการเปิดรับ ข่าวสาร สื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ นิตยสาร หรือเว็บไซต์ต่าง ๆ สื่อจึงต้องให้คำแนะนำในการ ลดน้ำหนักอย่างเหมาะสมมากขึ้น มีการให้คำแนะนำโดยผู้เชี่ยวชาญทุก ๆ ครั้ง หากสื่อมีการ เผยแพร่พจนานุกรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม ก็จะทำให้มีพจนานุกรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมตาม ไปด้วย ส่งผลให้นักศึกษามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและเจริญเติบโตไปตามวัย

2. เอกลักษณะแห่งตน นักศึกษาจึงต้องมีเอกลักษณ์ในตนเอง อาจจะเป็นค้นหาจุดเด่น แล้วนำมาพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม ก็จะทำให้รู้ว่าเป็นใคร และมีความบกพร่องหรือ ต้องการสิ่งใด เพื่อที่เมื่อเวลาอยากปรับปรุงตนเอง ก็จะได้ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง อย่าง การลดน้ำหนักก็จะไม่ลดน้ำหนักตามผู้อื่นจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง

3. ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน นักศึกษาจึงต้องมีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนที่ดี ไม่พึ่งวิธีการลดน้ำหนักในทางลัด กล่าวคือ ซื้อยาลดน้ำหนักโดยไม่ปรึกษาแพทย์ แต่ซื้อจาก อินเทอร์เน็ต หรือออกกำลังกายอย่างหักโหม ไม่เป็นขั้นตอน ไม่เป็นเวลา ก็ทำให้สุขภาพร่างกาย ทรุดโทรม เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมาได้ และเมื่อมีลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนที่ดีแล้ว ก็จะทำให้มี ระเบียบ มีขั้นตอนวางแผน และลดน้ำหนักไปเป็นขั้น ๆ และถึงแม้ว่าการลดน้ำหนักจะใช้เวลานาน แต่ก็จะได้ผลลัพธ์ที่คุ้มค่า นั่นคือการมีสุขภาพที่ดี มีพจนานุกรมการบริโภคที่ดี มีการออกกำลังกายที่ ดีและเหมาะสมตามสุขภาพร่างกาย

4. ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก การที่นักศึกษาจะมีพจนานุกรมการลดน้ำหนักที่ เหมาะสมได้นั้น จะต้องมิตศนคติที่ดีต่อการลดน้ำหนัก ทั้งการมีความรู้ เห็นเห็นว่าตนเองต้องการ ลดน้ำหนัก มีความเข้าใจในพจนานุกรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมว่าควรบริโภคอย่างไร ออกกำลังกายอย่างไร ให้เหมาะสมโดยไม่เสียสุขภาพ มีการประเมินความรู้สึก การเห็นถึง ประโยชน์และโทษของการลดน้ำหนัก และความพร้อมที่จะลดน้ำหนักอย่างเหมาะสมหรือไม่ ซึ่ง หากบุคคลมีทศนคติที่ดีต่อการลดน้ำหนักจะมีความรู้สึกว่าการลดน้ำหนัก เห็นประโยชน์ของ การลดน้ำหนัก และมีแนวโน้มว่าจะลดน้ำหนัก แต่หากมีทศนคติที่ไม่ดีจะรู้สึกว่าจะไม่ยอม ลดน้ำหนัก ไม่เห็นความจำเป็นของการลดน้ำหนัก และไม่พร้อมที่จะลดน้ำหนักของตน

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปทำสื่อในแง่ของการเปิดรับข่าวสาร เช่นการทำสื่อออนไลน์ หรือสื่อสิ่งพิมพ์ ที่ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีด้วยกระบวนการ การวางแผนการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหาร โดยให้ความรู้ว่าการบริโภคที่ถูกวิธีและเหมาะสมเป็นอย่างไร รวมไปถึงการทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมที่ถูกต้องเหมาะสม ทำชุดฝึกอบรมที่เกี่ยวกับเอกลักษณ์แห่งตน อาจเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการบริโภค และการออกกำลังกาย ทำชุดฝึกอบรมที่เกี่ยวกับลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนในการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายเพื่อให้มีการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

2. วิจัยในกลุ่มคนวัยทำงาน หรือวัยรุ่นตอนต้น เช่นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เพราะในกลุ่มคนวัยทำงานจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งมีอายุระหว่าง 22-40 ปี เป็นกลุ่มคนที่มีรายได้ที่สามารถตอบสนองการลดน้ำหนักที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมได้ ส่วนในระดับชั้นมัธยมศึกษาเป็นวัยที่เข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งจะอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งมีอายุระหว่าง 13-18 ปี ร่างกายจึงมีการเปลี่ยนแปลง จึงทำให้สนใจในรูปร่างของตน ด้วยการลดน้ำหนักเพื่อให้ตนเองดูดี จนนำไปสู่พฤติกรรมการลดน้ำหนักทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมได้

## บรรณานุกรม

- A. Susana Ramírez, Tanya Golash-Boza, Jennifer B. Unger, & Lourdes Baezconde-Garbanati. (2018). Questioning the Dietary Acculturation Paradox: A Mixed-Methods Study of the Relationship between Food and Ethnic Identity in a Group of Mexican-American Women. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(3), 431-439. doi:10.1016/j.jand.2017.10.008
- Albert Bandura. (1997). *Self-Efficacy*. NY.: W.H. : Freeman and Company.
- Albert Bandura. (2006). *Autobiography in M.G. Linsey & W.M. Runyan (Eds.)* (Vol. 9). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Ålgars Monica, Santtila Pekka, & Sandnabba N. (2010). Conflicted Gender Identity, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating in Adult Men and Women. *Sex Roles*, 63(1), 118-125. doi:10.1007/s11199-010-9758-6
- Alison E. Field, Jess Haines, Bernard Rosner, & Walter C. Willett. (2010). Weight-control behaviors and subsequent weight change among adolescents and young adult females. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91(1), 147-153. doi:10.3945/ajcn.2009.28321
- American Psychological Association, Society of Counseling Psychology: 2006 Awards. (2007). *The Counseling Psychologist*, 35(1), 173-173. doi:10.1177/0011000006294676
- Anastasiou Costas A., Fappa Evaggelia, Karfopoulou Eleni, Gkza Anastasia, & Yannakoulia Mary. (2015). Weight loss maintenance in relation to locus of control: The MedWeight study. *Behaviour Research and Therapy*, 71, 40-44. doi:<https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.05.010>
- Anu Joki, Johanna Makela, & Mikael Fogelholm. (2017). Permissive flexibility in successful lifelong weight management: A qualitative study among Finnish men and women. *Appetite*, 116, 157-163. doi:<https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.04.031>

- Bisma Nasir, Tanveer Abbas, Muhammad Abrar, & Asif Iqbal. (2017). Impact of television advertisement on unhealthy weight control behaviors and eating disorders: Mediating role of body image. *Pakistan Administrative Review*, 1(1), 42-60.
- Borowsky Hannah M., Eisenberg Marla E., Bucchianeri Michaela M., Piran Niva, & Neumark-Sztainer Dianne. (2015). Feminist identity, body image, and disordered eating. *Eating Disorders*, 24(4), 1-15. doi:10.1080/10640266.2015.1123986
- Bridget Armstrong, & David M. Janicke. (2012). Differentiating the effects of maternal and peer encouragement to diet on child weight control attitudes and behaviors. *Appetite*, 59(3), 723-729. doi:10.1016/j.appet.2012.06.022
- Carlijn G. N. Voorend, Shane A. Norris, Paula L. Griffiths, Modiehi H. Sedibe, Marjan J. Westerman, & Colleen M. Doak. (2012). 'We eat together; today she buys, tomorrow I will buy the food': adolescent best friends' food choices and dietary practices in Soweto, South Africa. *Public Health Nutrition*, 16(3), 559-567. doi:10.1017/S1368980012003254
- Carole A. Bisogni, Margaret Jastran, Marc Seligson, & Alyssa Thompson. (2012). How People Interpret Healthy Eating: Contributions of Qualitative Research. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(4), 282-301. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2011.11.009>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2017). Youth Risk Behavior Surveillance - United States, 2017. Retrieved from <https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/pdf/2017/ss6708.pdf>.
- Cobb-Clark Deborah A., Kassenboehmer Sonja C., & Schurer Stefanie. (2014). Healthy habits: The connection between diet, exercise, and locus of control. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 98, 1-28. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jebo.2013.10.011>
- Cotter Elizabeth W., Kelly Nichole R., Mitchell Karen S., & Mazzeo Suzanne E. (2015). An Investigation of Body Appreciation, Ethnic Identity, and Eating Disorder Symptoms in Black Women. *Journal of Black Psychology*, 41(1), 3-25. doi:10.1177/0095798413502671

- Cristi L. Kamps, & Steven L. Berman. (2011). Body image and identity formation: the role of identity distress. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(2), 267-277.
- Danielle Couch, Gil-Soo Han, Priscilla Robinson, & Paul Komesaroff. (2014). "At 150 kg, you can't run" men's weight loss stories in a popular health magazine provide appropriate examples of good health practice. *Health Psychology and Behavioral Medicine: an Open Access Journal*, 2(1), 252-267.  
doi:10.1080/21642850.2014.891947
- Elena V. Zinovyeva, Tatyana V. Kazantseva, & Anna N. Nikonova. (2016). Self-esteem and Loneliness in Russian Adolescents with Body Dissatisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 233, 367-371. doi:10.1016/j.sbspro.2016.10.160
- Erik H. Erikson. (1963). *Childhood and society* (2 ed.). New York: Norton.
- FATIH ÇATIKKAS. (2011). PHYSICAL CORRELATES OF COLLEGE STUDENTS' BODY IMAGE SATISFACTION LEVELS. *SOCIAL BEHAVIOR AND PERSONALITY*, 39(4), 497-502.
- Fishbein & Ajzen. (2006). Theory of planned behavior. Retrieved from <http://people.umass.edu/aizen/tpb.diag.html#null-link>
- Hanbazaza M., Ball G.D., Farmer A.P., Maximova K., & Willows N.D. (2015). Understanding the Impact of Food Insecurity on Eating Habits and Perceived Academic Performance among International Post-Secondary Students *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, September 2015, Vol.115(9), pp.A87-A87 (Vol. 115, pp. A87-A87).
- Irina V. Bragina. (2015). Body Image and The Future Time Perspective of Russian Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191(C), 378-382.  
doi:10.1016/j.sbspro.2015.04.153
- Jarurin Pitanupong, & Chonnakarn Jatchavala. (2017). Atypical Eating Attitudes and Behaviors in Thai Medical Students. *Siriraj Medical Journal*, 69(1), 5-10.  
doi:10.14456/smj.2017.2

- Jin Hee Woo. (2014). ( ORIGINAL PAPER : A survey of overweight, body shape perception and eating attitude of Korean female university students ). *JENB (Journal of Exercise Nutrition & Biochemistry)*, 18(3), 287.
- John W. Santrock. (2014). *Adolescence* (15th ed., international student ed.. ed.). New York, NY: New York, NY : McGraw-Hill Education.
- Joseph F. Hair, William C. Balck, Barry J. Babin, & Rolph E. Anderson. (2010). *Multivariate Data Analysis: A Global Perspective* New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Jounghee Lee, & Youngmin Lee. (2016). The association of body image distortion with weight control behaviors, diet behaviors, physical activity, sadness, and suicidal ideation among Korean high school students: a cross-sectional study.(Report). *BMC Public Health*, 16(39). doi:10.1186/s12889-016-2703-z
- Jr. William C Shiel. (2018). Weight Loss: Symptoms & Signs. Retrieved from [https://www.medicinenet.com/weight\\_loss/symptoms.htm](https://www.medicinenet.com/weight_loss/symptoms.htm)
- Julian Rotter. (1954). *Social Learning and Clinical Psychology*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Justin Healey (2014). *Positive Body Image*: The Spinney Press.
- Kretch, P. P. (1962). องค์ประกอบของทัศนคติ. เอกสารคำสอนรายวิชา วพ 306 การวัดทัศนคติเบื้องต้น.
- Marika Tiggemann, & Amy Slater. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 80-83. doi:10.1002/eat.22640
- Marios Argyrides, & Natalie Kkeli. (2015). Predictive factors of disordered eating and body image satisfaction in cyprus. *International Journal of Eating Disorders*, 48(4), 431-435. doi:10.1002/eat.22310
- Mary L. Gavin. (2018). The Deal With Diets. Retrieved from <https://kidshealth.org/en/teens/dieting.html>
- Massaldjieva R Ivanova, Desislava Bakova, Maria Semerdjieva, Bianka Torniova, Boris Tilov, & Ekaterina Raikova. (2017). Disordered Eating Attitudes and Behaviors:

Gender Differences in Adolescence and Young Adulthood. *Journal of Women's Health Care*, 6(3).

National Center for Health Statistics;Centers for Disease Control and Prevention. (2018). Percentage of U.S. adults that used select methods to try to lose weight between 2013 and 2016 Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/883117/methods-for-weight-loss-us/>.

Oxford Clinical Psychology. (2015). There is No One Known Cause of Eating Disorder. Retrieved from <https://blog.oup.com/2015/02/national-eating-disorder-awareness-week-infographic/>.

Robson Frank, Gaia S. Claumann, Érico P. G. Felden, Diego A. S. Silva, & Andreia Pelegrini. (2018). Body weight perception and body weight control behaviors in adolescents. *Jornal de Pediatria*, 94(1), 40-47. doi:10.1016/j.jped.2017.03.008

Rodney Alexandra. (2018). Pathogenic or health-promoting? How food is framed in healthy living media for women. *Social Science & Medicine*, 213, 37-44. doi:10.1016/j.socscimed.2018.07.034

Ronald L. Jackson II. (2010). Encyclopedia of Identity *Encyclopedia of Identity* (Vol. 2). Los Angeles, Calif.

Stiles. D.A., Gibbons. J. L., Hardardottir. S., & Schnellmann. J. (1987). *The ideal man or woman as described by young adolescents in Iceland and the United States. Sex roles* (Vol. 17).

The National Eating Disorders Association's NED Awareness Week. (2015). The War on Women's Bodies the Media, Body Hatred & Eating Disorders. . Retrieved from <http://newspaper.amsacs.org/a-spotlight-on-eating-disorders-and-help/>

Wei Qi, & Lijuan Cui. (2018). Being Successful and Being Thin: The Effects of Thin-Ideal Social Media Images With High Socioeconomic Status on Women's Body Image and Eating Behaviour. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 12(8), 1-9.

William T. Dalton, Lisa M. Klesges, Bettina M. Beech, Kitmann, K. M., Kent, A. E., & Veazey Morris, K. D. (2007). Comparisons between African American Girls' and Parents' Perceptions of Girls' Weight Concerns and Weight

Control Behaviors. *Eating Disorders*, 15(3), 231-246.

doi:10.1080/10640260701323490

Yun Doshik, & Silk Kami J. (2011). Social Norms, Self-identity, and Attention to Social Comparison Information in the Context of Exercise and Healthy Diet Behavior. *Health Communication*, 26(3), 275-285. doi:10.1080/10410236.2010.549814

เกษม ตันติผลาชีวะ. (2543). ลดความอ้วน. *ใกล้หมอ* ปีที่ 24, ฉบับที่ 10 (ต.ค. 2543), หน้า 101-103.

เจตน์ยงศ์ เพชรศรี. (2552). การเปิดรับสื่อและความต้องการเนื้อหาข่าวสาร ของนักการเมืองท้องถิ่น จากสื่อขององค์การบริหารส่วนจังหวัดอุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

แพรว ไกรฤกษ์. (2558). อิทธิพลของบิวตี้บล็อกเกอร์กับการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมความงามของสตรีไทยในยุคสื่อสังคมออนไลน์. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

กุศลสิน อินทชาญ, เบญจวรรณ โพแก้ว, พรรณนิกา เลี้ยงประเสริฐ, พิสมัย ดวงตะปะ, วรพีพร แซ่ลิ้ม, วลัยลักษณ์ อัครชาติ, อาลิษา ศรีบุญเรือง. (2551). การศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม. (รายงานการวิจัย), มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมกรุงเทพมหานคร.

จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ. (2560). พฤติกรรมสุขภาพ : แนวคิด ทฤษฎี และการประยุกต์ใช้ (พิมพ์ครั้งที่ ed.). พิษณุโลก: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร.

จิราภรณ์ เรืองยิ่ง, สุจิตรา จรจิตรและกานดา จันทร์แย้ม. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา: การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร. *วารสารศิลปศาสตร์*, 8(1).

ฉัฐวิณี สิทธิศิริอรอด. (2560). การศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมนิยมไทยใน นักศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ศูนย์สนับสนุนการวิจัย (สภาวะวิจัยแห่งชาติ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร. (2556). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีปีการศึกษา 2554. *ปริญญาโท (กศ.ม. (พลศึกษา))* -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2556.

ณัฐกฤตา นันทะสิน. (2015). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคและความมักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ ของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2559). สืบเสาะหาต้นไม้อายุยืนยาว. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ :

สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ดาราวรรณ รองเมือง, อัสมา บิอะฮวัง, อาวีรัตน์ ทองสง่า, อุทัยวรรณ คำป้อง, อังคณา มาโนชนน์, พัทธ  
ราภรณ์ เจือประจบ, อริษา มหาสวัสดิ์. (2016). การใช้ผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักด้วยตนเองกับ  
ความพึงพอใจ ในภาพลักษณ์เรือนร่างของสตรีที่มีอายุ 15 -29 ปี ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2558). ปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงอย่างมีสติของนักเรียนระดับ  
มัธยมศึกษา การวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพล. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ ปีที่ 21, ฉบับที่ 1 (ม.ค.  
2558), หน้า 75-94.

ทัศนาศิโรชาติ. (2555). ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัย  
ราชภัฏสงขลา. รายงานการวิจัย (คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี) – มหาวิทยาลัยราชภัฏ  
สงขลา.

ธัญชนก สุขแสง. (2556). ค่านิยมและอิทธิพลจากบุคคลที่ส่งผลต่อกระบวนการตัดสินใจคัดเลือก  
ความงาม. (บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

นางลักษณ์ วิรัชชัย. (2543). พรหมแดนความรู้ด้านการวิจัยและสถิติ : รวมบทความทางวิชาการของ  
ดร. นางลักษณ์ วิรัชชัย. ชลบุรี: ชลบุรี : วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.

นริศ เจนวิริยะ. (2539). ลดความอ้วน. โฉมใหม่ ปีที่ 20, ฉบับที่ 2 (ก.พ. 2539), หน้า 63-65.

นิพนธ์ มั่นจริง. (2551). การเปิดรับสื่อ ความรู้และการมีส่วนร่วมในปัญหาความรุนแรงต่อสตรีใน  
เขตกรุงเทพมหานคร. (วารสารศาสตร์มหาบัณฑิต (สื่อสารมวลชน)),  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ประณต คำนิม. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนคร  
รินทรวิโรฒ.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2520). ทักษะ : การวัด การเปลี่ยนแปลง และพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ]:  
กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2554). วิจัย. Retrieved from

<http://www.royin.go.th/dictionary/>

พินิจ ลิ้มสุคนธ์. (2551). ตายจากขาดความอ้วน. หมอชาวบ้าน ปีที่ 30, ฉบับที่ 356 (ธ.ค. 2551),  
หน้า 10-11.

พิมลพรรณ พิทยานุกุล. (2552). ลดความอ้วนโดยไม่ต้องพึ่งพายา เป็นไปได้หรือ ? ฉลาดซื้อ ปีที่ 16,  
ฉบับที่ 101 (ก.ค. 2552), หน้า 50-51.

- ภักพล นันทาวิราช. (2551). แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย และความเชื่อ อำนาค  
ภายในตน ที่พยากรณ์พฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่.  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- मारศรี ศรีบัวทอง. (2551). สาเหตุการสูญเสียเอกลักษณ์แห่งตนในผู้ป่วยโรคบกพร่องในการกิน.  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง, วิทยานิพนธ์ (วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้  
คำปรึกษา)) – มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ยูภาวรรณ ดวงอินตา. (2549). การวิจัยเพื่อสร้างแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนสำหรับ  
นักศึกษา: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- รวีวรรณ อังคนุรักษ์พันธ์. (2533). เอกสารคำสอนวิชา วม 306 : การวัดทัศนคติเบื้องต้น. ชลบุรี:  
ชลบุรี : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รุจิรา จารุกุทัยกานต์. (2549). การศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติในการลดความ  
อ้วนของวัยรุ่นหญิง : รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ]: กรุงเทพฯ : สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรทัศน์ วัฒนชีวินปกรณ์. (2555). ปัจจัยเชิงเหตุทางจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมใฝ่รู้ใฝ่ดี  
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. ปริญญาโท (วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์))  
-- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2555.
- วรรณนะ ชลายนเดชะ. (2552). ลดความอ้วนอย่างยั่งยืน. หมอชาวบ้าน ปีที่ 31, ฉบับที่ 362 (มิ.ย.  
2552), หน้า 68-70.
- วลัย อินทร์มพรรย์. (2531). อ้วนทำอย่างไรจะลดน้ำหนักได้. โกลด์หมอ ปีที่ 12, ฉบับที่ 3 (มี.ค.  
2531), หน้า 29-30.
- วิชชุกร ปาลเดชพงศ์. (2552). การรับรู้ข้อมูลผ่านสื่อโทรทัศน์ที่มีผลต่อการยอมรับการทาส์ลดกรรม  
ไบนหน้าของผู้หญิงในเขตกรุงเทพมหานคร. (บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัย  
กรุงเทพ.
- วิชัย เอกพลากร. (2557). การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.2557.  
นนทบุรี, สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- วิราวรรณ คำหวาน, จินตนา วัชรสินธุ์ และจรรยา เศรษฐบุตตร. (2017). HEALTHY EATING  
BEHAVIOR IN OBESE SCHOOL-AGE CHILDREN IN THAILAND AND ITS RELATED  
FACTORS.

- ศศิภา โจจน์จิรนนท์ และอังคณา ชันตรีจิตรานนท์ (2559). ความรู้ ทักษะชีวิต และพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนักของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ในกรุงเทพมหานคร. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, 2(31).
- ศุภย์สุขวิทยาจิต. (2523). การเตรียมตัวเข้าสู่วัยรุ่น นวัตกรรมดาการพิมพ์.
- สมศักดิ์ ถิ่นขจี และพูลศักดิ์ พุ่มวิเศษ. (2559). พฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จังหวัดนนทบุรี วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, 10(1).
- สุวีรัตน์ รงเรือง. (2554). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ ปีที่ 17, ฉบับที่ 1 (ม.ค. 2554), หน้า 109-123.
- อภิรดี นิวัฒน์สกุล. (2557). ทักษะชีวิตและการรับรู้ข่าวสารที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการซื้อผลิตภัณฑ์ อาหารเสริมคอลลาเจนชนิดผงละลายน้ำของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ (บธ.ม. (การตลาด)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2557.
- อมรชัย หาญผดุงธรรมะ. (2541). ลดความอ้วน. ใกล้เคียง ปีที่ 22, ฉบับที่ 12 (ธ.ค. 2541), หน้า 39-41.
- อมรา วิสุตวานุกุล. (2558). รูปแบบการควบคุมน้ำหนักของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยประยุกต์ใช้แนวคิดด้านการกำกับตนเองร่วมกับความฉลาดทางสุขภาพ. (ปริญญาานิพนธ์), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- อภาภรณ์ พึ่งยอด และปราโมทย์ สุคนิษฐ์. (2554). ความชุกของทักษะชีวิตและพฤติกรรมที่ผิดปกตินักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 56(2), 149-158.
- อุษา ศรีจินดารัตน์. (2533). พัฒนาการของเอกลักษณ์แห่งอิโก้ที่เกี่ยวกับการรับรู้คุณค่าของการทำงานและการรับรู้คุณค่าของศาสนาในวัยรุ่นไทยภาคใต้. ปริญญาานิพนธ์ (วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.
- อุสา สุทธิสาคร. (2559). จิตวิทยาวัยรุ่น = *Adolescent psychology* (พิมพ์ครั้งที่ 1.. ed.). กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ : สยามลดา.





แบบวัดปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา

แบบวัดฉบับนี้เป็นส่วนสำคัญในการทำวิจัยเรื่องปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี โดยมีทั้งหมด 8 ตอน 10 หน้า ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 25-30 นาที กรุณาตอบแบบวัดฉบับนี้ให้ครบทุกตอน และตามการปฏิบัติจริง ซึ่งข้อคำถามแต่ละข้อไม่มีถูกผิด และผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลของนักศึกษาจะเป็นความลับและเก็บรักษาไว้เป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  ตามความเป็นจริง

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. นักศึกษาชั้นปี

นักศึกษาชั้นปีที่ 1

นักศึกษาชั้นปีที่ 2

นักศึกษาชั้นปีที่ 3

นักศึกษาชั้นปีที่ 4

3. กลุ่มสาขาวิชา

สาขาวิชามนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์-เทคโนโลยี

4. รายได้ต่อเดือน (รายได้ของครอบครัวหรือรายได้ของนักศึกษา)

รายได้ต่ำกว่า 15,000 บาทต่อเดือน

รายได้ตั้งแต่ 15,000 บาทต่อเดือน

5. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ต่ำกว่า 3.00

ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการลดน้ำหนักอย่างเหมาะสม

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาข้อความข้างล่างแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน แต่ละข้อเลือกตอบได้คำตอบเดียว และโปรดตอบคำถามทุกข้อ การตอบให้  
นึกถึงพฤติกรรมการลดน้ำหนักของตนเอง โดยคำตอบในแต่ละข้อไม่มีถูกผิด

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริง					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
<b>การบริโภคที่รวมไปถึงการใช้ยาลดความอ้วนหรืออาหารเสริม</b>						
1. ฉันควบคุมการบริโภค อาหารที่มีน้ำตาลและไขมัน มาก เพื่อให้เน้นเรื่องการ ควบคุมน้ำตาลและไขมัน						
2. ฉันหลีกเลี่ยงอาหาร ประเภทผัด และทอด						
3. ในช่วงลดน้ำหนัก ฉันทาน ผลไม้แทนการทานขนมหวาน และน้ำอัดลม						
4. ฉันทานยาลดน้ำหนัก ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ อย่างเคร่งครัด						
5. ฉันทานอาหารเสริมภายใต้ คำแนะนำของแพทย์อย่าง เคร่งครัด						
6. แม้ว่าฉันจะพยายามลดน้ำ หนัก แต่ฉันก็ยังทานอาหารที่ มีประโยชน์ต่อร่างกายและมี คุณค่าทางสารอาหาร						

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริง					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
<b>การบริโภคที่รวมไปถึงการใช้ยาลดความอ้วนหรืออาหารเสริม</b>						
7. ก่อนจะซื้ออาหาร ฉันมักจะดูข้อมูลโภชนาการเพื่อดูปริมาณไขมันและน้ำตาล						
8. ฉันไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานหรือน้ำอัดลมระหว่างวัน						
9. ฉันไม่ทานอาหารจุบจิบหรือระหว่างมื้อต่อวัน						
<b>การออกกำลังกาย</b>						
1. ฉันออกกำลังกายอย่างหักโหมเพื่อให้น้ำหนักลด						
2. ฉันออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้มีสุขภาพดี						
3. ฉันออกกำลังกายจนร่างกายบาดเจ็บเพื่อต้องการลดน้ำหนัก						
4. ฉันมีความมุ่งมั่นในการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักด้วยวิธีต่าง ๆ เช่นปั่นจักรยาน วิ่ง ว่ายน้ำหรือเล่นฟิตเนส						
5. ฉันลดน้ำหนักด้วยการเล่นกีฬาที่ชอบ						

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริง					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
<b>การออกกำลังกาย</b>						
6. ฉันพยายามควบคุมน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายอย่างมีเป้าหมาย						
7. เป้าหมายในการออกกำลังกายของฉันคือการมีหุ่นที่ดี						



ตอนที่ 3 เอกลักษณ์แห่งตน

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาข้อความข้างล่างแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน แต่ละข้อเลือกตอบได้คำตอบเดียว และโปรดตอบคำถามทุกข้อ ซึ่งคำตอบในแต่ละข้อไม่มีถูกผิด

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริง					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1. ฉันรู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นสมาชิกของสังคมที่ฉันอยู่ในปัจจุบัน						
2. ฉันรู้สึกไม่แน่ใจว่าสิ่งใดถูกหรือสิ่งใดผิดศีลธรรม						
3. ฉันรู้สึกลำบากใจถ้าต้องตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง						
4. ฉันรู้สึกภูมิใจที่ตนเองเป็นคนแบบนี้						
5. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนตื่นตัวง่าย						
6. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีความสามารถ						
7. เวลาดีใจ ฉันรู้สึกดีใจมาก เวลาเสียใจก็รู้สึกเสียใจมาก						
8. ฉันใช้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ในการทำสิ่งต่าง ๆ						
9. ฉันรู้จักตนเองว่าฉันเป็นคนอย่างไร						

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริง					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
10. ฉันมีความมั่นใจที่จะ ดำเนินการตามแผนที่วางไว้ ให้เกิดผลสำเร็จในที่สุด						



ตอนที่ 4 ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาข้อความข้างล่างแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน แต่ละข้อเลือกตอบได้คำตอบเดียว และโปรดตอบคำถามทุกข้อ ซึ่งคำตอบในแต่ละข้อไม่มีถูกผิด

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริง					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1. ฉันไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องระวังตัวเมื่อขึ้นรถโดยสารประจำทาง เพราะฉันไม่ได้พกสิ่งมีค่าติดตัว						
2. ฉันว่า “การอดเปรี้ยวไว้กินหวาน” เป็นความคิดของคนโง่						
3. การวางแผนทำรายงานส่งอาจารย์เป็นเรื่องที่เสียเวลาเมื่อใกล้ส่งค่อยทำก็ได้						
4. ฉันเห็นว่า “สิบเบี้ยใกล้มือ” สำคัญกว่า “ข้า ๆ ได้พริ้วสองเล่มงาม”						
5. ไม่จำเป็นที่ฉันจะต้องวางแผนเกี่ยวกับการงาน เพราะอนาคตเป็นสิ่งไม่แน่นอน						
6. ถ้าฉันได้งานทำตอนเรียนหนังสือ ฉันจะหยุดเรียนเพื่อทำงานนั้นแทนที่จะเรียนให้จบ						

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริง					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
7. ฉันไม่เห็นความจำเป็นที่ ต้องใช้ช่วงกลางเวลาทาน อาหารร่วมกับคนอื่น เพราะ ฉันไม่เชื่อว่าจะติดโรคติดต่อ						
8. ฉันไม่สนใจว่าตนเองใช้ เวลาในแต่ละวันให้เกิด ประโยชน์หรือไม่						
9. เมื่อจะไปในที่เปลี่ยวตอน กลางคืน ฉันมักไม่ได้คาดคิด ถึงอันตรายอะไรเลย						
10. ฉันไม่เห็นจะต้องระวังตัว เรื่องใช้หัวดุนก เพราะฉันไม่มี โอกาสสัมผัสไก่โดยตรง						
11. ฉันไม่เห็นความจำเป็นที่ จะต้องตรวจไวรัสใน คอมพิวเตอร์ เพราะฉันใช้ คอมพิวเตอร์กับเพื่อนไม่กี่คน						
12. เมื่อจะเดินทางไป ท่องเที่ยว ฉันมักไป “ตายเอา ดาบหน้า” มากกว่าจะจองที่ พักล่วงหน้า						
13. ฉันไม่เห็นความจำเป็นที่ จะต้องอดทนเรียนให้ดีใน วันนี้ เพราะอนาคตโอกาสยัง จะเปิดกว้างในการเรียนรู้						

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริง					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
14. แม้ว่าจะได้ยินข่าวว่ามี คนชอบแอบถ่ายรูปคนที่เข้า ห้องน้ำ ฉันก็ไม่คิดว่าฉันจะ โชคร้ายถูกถ่ายภาพเช่นกัน						



ตอนที่ 5 ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาข้อความข้างล่างแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน แต่ละข้อเลือกตอบได้คำตอบเดียว และโปรดตอบคำถามทุกข้อ ซึ่งคำตอบในแต่ละข้อไม่มีถูกผิด

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริง					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1. เมื่อดารา ศิลปินที่ชื่นชอบมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดี ฉันจะปฏิบัติตาม						
2. ฉันลดน้ำหนักตามดารา ศิลปิน						
3. ฉันอยากมีรูปร่างเหมือนกับดารา หรือศิลปินที่ฉันชื่นชอบ						
4. ฉันใช้ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับความงามและรูปร่างตามดารา ศิลปิน						
5. ฉันไม่ค่อยตามคำพูดของเพื่อนที่ต้องการให้ฉันลดน้ำหนัก						
6. ฉันใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมแบบเดียวกับดารา ศิลปิน						
7. ดาราศิลปินมีผลทำให้ฉันหันมาดูแลรูปร่าง หน้าตาของตนเองมากขึ้น						

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริง					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
8. ฉันเลือกใช้สินค้าตามที่ ดารา ศิลปินแนะนำว่าดี ไม่ อันตราย						

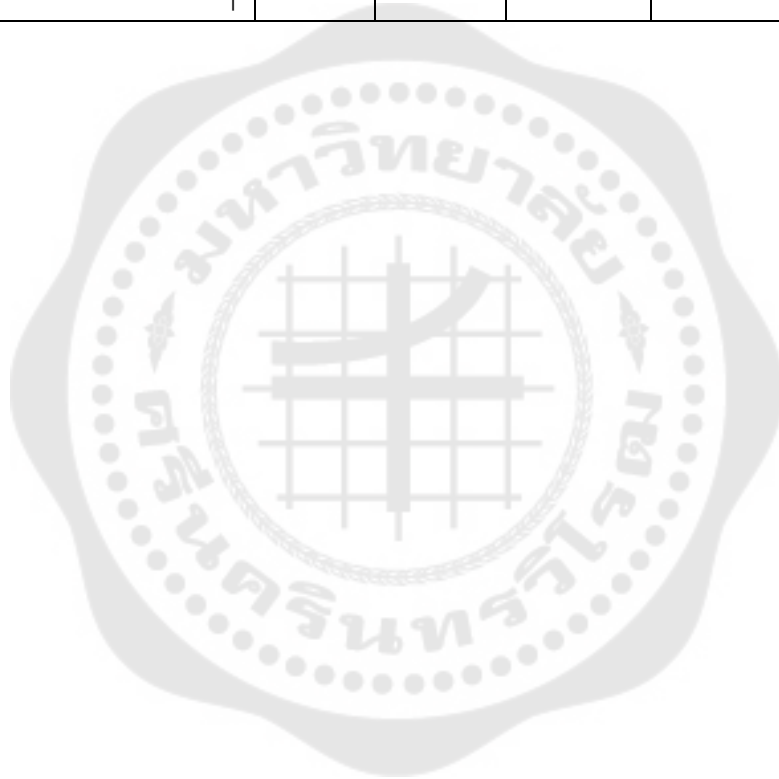


ตอนที่ 6 การเปิดรับข่าวสาร

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาข้อความข้างล่างแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน แต่ละข้อเลือกตอบได้คำตอบเดียว และโปรดตอบคำถามทุกข้อ ซึ่งคำตอบในแต่ละข้อไม่มีถูกผิด

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริง					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1. ฉันสนใจเรื่องการลดน้ำหนักจากแพทย์ นักโภชนาการ และผู้เชี่ยวชาญ						
2. ฉันให้ความสนใจสื่อที่รณรงค์เรื่องการลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกาย						
3. เมื่อฉันจะลดน้ำหนัก ฉันจะหาข้อมูล หรือความรู้ก่อนตัดสินใจ						
4. ฉันจะหาความรู้จากสื่อที่จะทำให้ฉันลดน้ำหนักอย่างถูกต้อง						
5. ฉันออกกำลังกายตามข้อมูลจากสื่อที่น่าเชื่อถือ เช่น รายการสุขภาพ เว็บไซต์ต่าง ๆ ที่มีแหล่งอ้างอิง						
6. ฉันหันมาลดน้ำหนัก เพราะสื่อให้ความสนใจเกี่ยวกับการลดน้ำหนักที่เหมาะสม						

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริง					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
7. ฉันติดตามสื่อที่นำเสนอ ประโยชน์ของการลดน้ำหนัก ที่เหมาะสม						
8. ฉันติดตามข้อมูลการ ลดน้ำหนักจากข่าวสารต่าง ๆ						



ตอนที่ 7 ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาข้อความข้างล่างแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน แต่ละข้อเลือกตอบได้คำตอบเดียว และโปรดตอบคำถามทุกข้อ ซึ่งคำตอบในแต่ละข้อไม่มีถูกผิด

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริง					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1. การลดน้ำหนักเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก ต้องใช้เวลานาน						
2. การลดน้ำหนักทำให้มีรูปร่างดี						
3. การลดน้ำหนักด้วยแนวทางเหมาะสมทำให้มีสุขภาพดี						
4. การลดน้ำหนักต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก						
5. ฉันคิดว่าน้ำหนักตัวจะมากหรือน้อยไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรค						
6. ฉันรู้สึกท้อแท้เมื่อตนเองกำลังลดน้ำหนัก						
7. การลดน้ำหนักเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ						
8. การลดน้ำหนักเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก						
9. หากฉันมีรูปร่างสมส่วนก็จะทำให้ฉันมีความมั่นใจมากขึ้น						

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริง					
	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
10. ฉันรู้สึกว่าคุณไม่อยาก ออกกำลังกาย						
11. การดูแลตนเองด้วยการ ลดน้ำหนักอย่างเหมาะสม เป็นเรื่องที่ดี						
12. การที่ฉันมีน้ำหนักเกิน เกณฑ์ทำให้รู้สึกว่ามีปัญหา การใช้ชีวิต						
13. เมื่อมีคนชวนให้ไปออก กำลังกาย ฉันพร้อมจะไปด้วย						

ตอนที่ 8 ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาข้อความข้างล่างแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน แต่ละข้อเลือกตอบได้คำตอบเดียว และโปรดตอบคำถามทุกข้อ ซึ่งคำตอบในแต่ละข้อไม่มีถูกผิด

ข้อคำถาม	ระดับความเป็นจริง					
	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1. ฉันมีส่วนที่ไม่ชอบในรูปร่างกายของตนเอง						
2. ฉันกังวลในรูปร่างของตนเอง						
3. ฉันอยากผอมมากกว่าเดิม						
4. ฉันเปรียบเทียบรูปร่างตนเองกับผู้อื่น						
5. ฉันอยากเปลี่ยนแปลงรูปร่างบางส่วน						

ขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ



ภาคผนวก ข

ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
1. ฉันควบคุมการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันมาก เพื่อให้เน้นเรื่องการควบคุมน้ำตาลและไขมัน	.392
2. ฉันหลีกเลี่ยงอาหารประเภทผัด และทอด	.492
3. ในช่วงลดน้ำหนัก ฉันทานผลไม้แทนการทานขนมหวานและน้ำอัดลม	.396
4. ฉันทานยาลดน้ำหนักภายใต้คำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด	.436
5. ฉันทานอาหารเสริมภายใต้คำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด	.351
6. แม้ว่าฉันจะพยายามลดน้ำหนัก แต่ฉันก็ยังทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและมีคุณค่าทางสารอาหาร	.217
7. ก่อนจะซื้ออาหาร ฉันมักจะดูข้อมูลโภชนาการเพื่อดูปริมาณไขมันและน้ำตาล	.553
8. ฉันไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานหรือน้ำอัดลมระหว่างวัน	.749
9. ฉันไม่ทานอาหารจุบจิบหรือระหว่างมื้อต่อวัน	.442
10. ฉันออกกำลังกายอย่างหักโหมเพื่อให้น้ำหนักลด	.504
11. ฉันออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้มีสุขภาพดี	.333
12. ฉันออกกำลังกายจนร่างกายบาดเจ็บเพื่อต้องการลดน้ำหนัก	.332
13. ฉันมีความมุ่งมั่นในการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักด้วยวิธีต่าง ๆ เช่นปั่นจักรยาน วิ่ง ว่ายน้ำหรือเล่นฟิตเนส	.684
14. ฉันลดน้ำหนักด้วยการเล่นกีฬาที่ชอบ	.534
15. ฉันพยายามควบคุมน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายอย่างมีเป้าหมาย	.781
16. เป้าหมายในการออกกำลังกายของฉันคือการมีหุ่นที่ดี	.438

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษาทั้งฉบับเท่ากับ .852

ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนก
1. ฉันรู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นสมาชิกของสังคมที่ฉันอยู่ในปัจจุบัน	.558
2. ฉันรู้สึกไม่แน่ใจว่าสิ่งใดถูกหรือสิ่งใดผิดศีลธรรม	.226
3. ฉันรู้สึกลำบากใจถ้าต้องตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง	.268
4. ฉันรู้สึกภูมิใจที่ตนเองเป็นคนแบบนี้	.566
5. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนตื่นตัวง่าย	.381
6. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีความสามารถ	.631
7. เวลาดีใจ ฉันรู้สึกดีใจมาก เวลาเสียใจก็รู้สึกเสียใจมาก	.309
8. ฉันใช้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ในการทำสิ่งต่าง ๆ	.649
9. ฉันรู้จักตนเองว่าฉันเป็นคนอย่างไร	.294
10. ฉันมีความมั่นใจที่จะดำเนินการตามแผนที่วางไว้ให้เกิดผลสำเร็จในที่สุด	.558

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเอกลักษณ์แห่งตนทั้งฉบับเท่ากับ .769

ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
1. ฉันไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องระวังตัวเมื่อขึ้นรถโดยสารประจำทาง เพราะฉันไม่ได้พกสิ่งมีค่าติดตัว	.438
2. ฉันว่า “การอดเบียร์ไว้กินหวาน” เป็นความคิดของคนโง่	.361
3. การวางแผนทำรายงานส่งอาจารย์เป็นเรื่องที่เสียเวลา เมื่อใกล้ส่งค่อยทำก็ได้	.417
4. ฉันเห็นว่า “สิบเบี้ยใกล้มือ” สำคัญกว่า “ข้า ๆ ได้พริ้วสองเล่มงาม”	.438
5. ไม่จำเป็นที่ฉันจะต้องวางแผนเกี่ยวกับการทำงาน เพราะอนาคตเป็นสิ่งไม่แน่นอน	.567
6. ถ้าฉันได้งานทำตอนเรียนหนังสือ ฉันจะหยุดเรียนเพื่อทำงานนั้นแทนที่จะเรียนให้จบ	.386
7. ฉันไม่เห็นความจำเป็นที่ต้องใช้ช้อนกลางเวลาทานอาหารร่วมกับคนอื่น เพราะฉันไม่เชื่อว่าจะติดโรคติดต่อ	.391
8. ฉันไม่สนใจว่าตนเองใช้เวลาในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์หรือไม่	.500
9. เมื่อจะไปในที่เปลี่ยวตอนกลางคืน ฉันมักไม่ได้คาดคิดถึงอันตรายอะไรเลย	.721
10. ฉันไม่เห็นจะต้องระวังตัวเรื่องใช้ขวดนก เพราะฉันไม่มีโอกาสสัมผัสไก่โดยตรง	.496
11. ฉันไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องตรวจไวรัสในคอมพิวเตอร์ เพราะฉันใช้คอมพิวเตอร์กับเพื่อนไม่กี่คน	.581
12. เมื่อจะเดินทางไปท่องเที่ยว ฉันมักไป “ตายเอาดาบหน้า” มากกว่าจะจองที่พักล่วงหน้า	.599
13. ฉันไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องอดทนเรียนให้ดีในวันนี้ เพราะอนาคตโอกาสยังจะเปิดกว้างในการเรียนรู้อีก	.607
14. แม้ว่าจะได้ยินข่าวว่ามีคนชอบแอบถ่ายรูปคนที่เข้าห้องน้ำ ฉันก็ไม่คิดว่าฉันจะโชคร้ายถูกถ่ายภาพเช่นกัน	.241

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนทั้งฉบับเท่ากับ .838

ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
1. เมื่อดารา ศิลปินที่ชื่นชอบมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดี ฉันจะปฏิบัติตาม	.412
2. ฉันลดน้ำหนักตามดารา ศิลปิน	.365
3. ฉันอยากมีรูปร่างเหมือนกับดารา หรือศิลปินที่ฉันชื่นชอบ	.497
4. ฉันใช้ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับความงามและรูปร่างตามดารา ศิลปิน	.745
5. ฉันไม่ค่อยทำตามคำพูดของเพื่อนที่ต้องการให้ฉันลดน้ำหนัก	.264
6. ฉันใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมแบบเดียวกับดารา ศิลปิน	.416
7. ดาราศิลปินมีผลทำให้ฉันหันมาดูแลรูปร่าง หน้าตาของตนเองมากขึ้น	.460
8. ฉันเลือกใช้สินค้าตามที่ดารา ศิลปินแนะนำว่าดี ไม่อันตราย	.515

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายทั้งฉบับเท่ากับ .752

ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดการเปิดรับข่าวสาร

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
1. ฉันสนใจเรื่องการลดน้ำหนักจากแพทย์ นักโภชนาการ และผู้เชี่ยวชาญ	.523
2. ฉันให้ความสนใจสื่อที่รณรงค์เรื่องการลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกาย	.405
3. เมื่อฉันจะลดน้ำหนัก ฉันจะหาข้อมูล หรือความรู้ก่อนตัดสินใจ	.634
4. ฉันจะหาความรู้จากสื่อที่จะทำให้ฉันลดน้ำหนักอย่างถูกต้อง	.585
5. ฉันออกกำลังกายตามข้อมูลจากสื่อที่น่าเชื่อถือ เช่น รายการสุขภาพ เว็บไซต์ต่าง ๆ ที่มีแหล่งอ้างอิง	.259
6. ฉันหันมาลดน้ำหนัก เพราะสื่อให้ความสนใจเกี่ยวกับการลดน้ำหนักที่เหมาะสม	.439
7. ฉันติดตามสื่อที่น่าเสนอประโยชน์ของการลดน้ำหนักที่เหมาะสม	.687
8. ฉันติดตามข้อมูลการลดน้ำหนักจากข่าวสารต่าง ๆ	.596

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการเปิดรับข่าวสารทั้งฉบับเท่ากับ .795

ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
1. การลดน้ำหนักเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก ต้องใช้เวลานาน	.594
2. การลดน้ำหนักทำให้มีรูปร่างดี	.594
3. การลดน้ำหนักด้วยแนวทางเหมาะสมทำให้มีสุขภาพดี	.440
4. การลดน้ำหนักต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก	.457
5. ฉันคิดว่าน้ำหนักตัวจะมากหรือน้อยไม่ใช่สาเหตุของการเกิดโรค	.350
6. ฉันรู้สึกท้อแท้เมื่อตนเองกำลังลดน้ำหนัก	.740
7. การลดน้ำหนักเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ	.518
8. การลดน้ำหนักเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก	.855
9. หากฉันมีรูปร่างสมส่วนก็จะทำให้ฉันมีความมั่นใจมากขึ้น	.549
10. ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่อยากออกกำลังกาย	.473
11. การดูแลตนเองด้วยการลดน้ำหนักอย่างเหมาะสมเป็นเรื่องที่ดี	.439
12. การที่ฉันมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ทำให้รู้สึกว่ามีปัญหาการใช้ชีวิต	.392
13. เมื่อมีคนชวนให้ไปออกกำลังกาย ฉันพร้อมจะไปร่วมด้วย	.231

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทัศนคติต่อการลดน้ำหนักทั้งฉบับเท่ากับ.849

ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
1. ฉันมีส่วนที่ไม่ชอบในร่างกายของตนเอง	.677
2. ฉันกังวลในรูปร่างของตนเอง	.706
3. ฉันอยากผอมมากกว่าเดิม	.721
4. ฉันเปรียบเทียบรูปร่างตนเองกับผู้อื่น	.861
5. ฉันอยากเปลี่ยนแปลงร่างกายบางส่วน	.682

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายทั้งฉบับเท่ากับ.872





ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 12414

ที่ ศธ 6918/033

วันที่ 15 มกราคม 2562

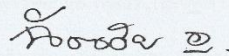
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสิริภัทร สถิรนนท์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง "การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ธีรวัฒน์ สิทธิศิริอรุณ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัชญา วัฒนไธ 2) อาจารย์ ดร.กัญญาพันธ์ เพ็ญชัย และ 3) อาจารย์ดารวินต์ รัชสิทธิ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088 768 3569

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสิริภัทร สถิรนนท์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์จักรชัย เอกปัญญาสกุล)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล เพื่อการวิจัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 12414

ที่ ศธ 6918/ 454

วันที่ 14 เมษายน 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีวิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม

เนื่องด้วย นางสาวสิริกัทร สกธินันท์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวีณ์ สิทธิศิริอรุณ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง “การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา” กับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 4 วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม จำนวน 50 คน เพื่อเป็นข้อมูลวิจัย โดยขอใช้สถานที่วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม ในเดือนเมษายน 2562 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088 768 3569

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 12414

ที่ ศธ 6918/ 454

วันที่ 14 เมษายน 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสิริกัทร สติรนนท์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวีณ์ สิทธิศิรอรอด เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง “การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา” กับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 3 คณะแพทยศาสตร์ จำนวน 90 คน เพื่อเป็นข้อมูลวิจัย โดยขอใช้สถานที่คณะแพทยศาสตร์ ในเดือนเมษายน 2562 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088 768 3569

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 12414

ที่ ศธ 6918/ 454

วันที่ 14 เมษายน 2562

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสิริกัทร สดิรนนท์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวิณี สิทธิศิริอรอด เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง “การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา” กับนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 4 คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 40 คน เพื่อเป็นข้อมูลวิจัย โดยขอใช้สถานที่คณะศึกษาศาสตร์ ในเดือนเมษายน 2562 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088 768 3569

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	สิรภัทร สติรนนท์
วัน เดือน ปี เกิด	11 กันยายน 2536
สถานที่เกิด	ตรัง
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2549 มัธยมศึกษาตอนต้น จาก โรงเรียนเทพรัตนวิทยา พ.ศ. 2552 มัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนสภาราชินี พ.ศ. 2555ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (เอกชุมชนศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พ.ศ. 2560 ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	870/126 ซอยอยู่เจริญ 29 ถนนประชาราษฎร์บำเพ็ญ แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10310