ชื่อเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาที่มีภาวะอ้วน
ผู้วิจัย นางสาวจารุวรรณ ไตรทิพย์สมบัติ
นางสาวนันทนา คะลา
หน่วยงาน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
ปีที่ทำการวิจัยเสร็จ พ.ศ. 2559

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาที่มีภาวะอ้วน จำนวน 128 คน เก็บข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2557 ถึงกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยปรับปรุงขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมต่อการเกิดภาวะอ้วน และพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาที่มีภาวะอ้วนโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ Chi-square และ Pearson's product moment correlation coefficient ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 60.9 มีอายุ 21 ปี ร้อยละ 59.4 กำลังศึกษาอยู่ในคณะครุศาสตร์ ร้อยละ 46.1 รองลงมา คือ คณะวิทยาการจัดการ ร้อยละ 18.8 มีรายรับทั้งหมดเฉลี่ยต่อเดือน 5,701-9,800 บาท ร้อยละ 47.7 มีความพอเพียงของรายได้ต่อเดือน ร้อยละ 81.3 มีคนอ้วนในครอบครัว ร้อยละ 68.9 ซึ่งส่วนใหญ่ คือ แม่ ร้อยละ 46.0 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยมีประสบการณ์การเจ็บป่วย ร้อยละ 96.6 และไม่เคยมีประสบการณ์ได้รับยา ร้อยละ 93.8 มีความคิดเห็นว่าตนเองมีรูปร่างอ้วนเกินไปเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนเพศเดียวกัน ร้อยละ 77.3 มีความคาดหวังในรูปร่างว่าต้องการผอมกว่านี้ ร้อยละ 75.0 ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา เคยมีประสบการณ์การควบคุมน้ำหนักหรือลดความอ้วน ร้อยละ 75.8 โดยการควบคุมอาหาร ร้อยละ 75.3

เมื่อพิจารณาปัจจัยนำต่อการเกิดภาวะอ้วนพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 50.7 มีทัศนคติเกี่ยวกับภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 65.6 มีค่านิยมเกี่ยวกับภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 90.6 มีความตั้งใจในการลดน้ำหนัก ร้อยละ 86.7 มีแรงบันดาลใจในการลดน้ำหนัก ร้อยละ 56.3 และมีการรับรู้เกี่ยวกับภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 53.9

เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการซื้ออาหารพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีแหล่งจำหน่ายอาหารอยู่ใกล้ที่พัก ร้อยละ 78.9 มีแหล่งจำหน่ายอาหารอยู่ใกล้อาคารเรียน ร้อยละ 77.3 และมีเวลาช่วงพักเบรกระหว่างชั่วโมงเรียนและช่วงพักรับประทานอาหารกลางวันเพียงพอในการซื้ออาหาร ร้อยละ 84.4 เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยที่หอนอกสถานศึกษา ร้อยละ 53.9 โดยบริเวณที่พักมีสถานที่สำหรับทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย ร้อยละ 53.1 และบริเวณสถานศึกษามีสถานที่สำหรับทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายร้อยละ 87.5 เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 55.5 โดยลักษณะนิสัยที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ กินอาหารเร็ว เคี้ยวเร็ว (ค่าเฉลี่ย = 3.56 ± 1.47)

เมื่อพิจารณาปัจจัยเสริมต่อการเกิดภาวะอ้วนพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันภาวะอ้วน ร้อยละ 86.7 โดยได้รับข้อมูลข่าวสารผ่านทางโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 68.5 รองลงมา คือ อินเตอร์เน็ต ร้อยละ 67.6 ทั้งนี้ สถานศึกษามีโครงการหรือกิจกรรมป้องกันการเกิดภาวะอ้วน ร้อยละ 77.3 พ่อ แม่ ผู้ปกครองส่งเสริมให้นักศึกษาออกกำลังกาย ร้อยละ 90.6 และกล่าวชื่นชมเมื่อนักศึกษาออกกำลังกาย ร้อยละ 87.5 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การรับประทานอาหารหรือออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักกับกลุ่มเพื่อน ร้อยละ 79.7 และเพื่อนจะคอยให้กำลังใจเมื่อนักศึกษาลดน้ำหนักไม่สำเร็จ ร้อยละ 77.3

เมื่อพิจารณาโดยภาพรวมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 78.1 โดยพฤติกรรมสุขภาพที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ค่าเฉลี่ย = 3.62 ± 1.40) เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมต่อการเกิดภาวะอ้วน และพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาที่มีภาวะอ้วนพบว่า ปัจจัยนำด้านอายุและรายรับทั้งหมดเฉลี่ยต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาที่มีภาวะอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ปัจจัยเอื้อด้านลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหารของนักศึกษามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในทางลบกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาที่มีภาวะอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และปัจจัยเสริมด้านการให้กำลังใจของเพื่อนเมื่อลดน้ำหนักไม่สำเร็จมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาที่มีภาวะอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำข้อมูลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาที่มีภาวะอ้วนสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป อันจะส่งผลให้นักศึกษาที่มีภาวะอ้วนมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งจะช่วยลดจำนวนกลุ่มเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคตอีกด้วย

Title	Factors Influencing of Health Behavior among Obesity NRRU Students
Researcher	Miss Jaruwan Tritipsombut Miss Nantana Kala
Institute	Faculty of Public Health, Nakhon Ratchasima Rajabhat University
Year	2016

Abstract

The objective of this descriptive study was to investigate factors that influence health behaviors of 128 students at Nakhon Ratchasima Rajabhat University who had obesity conditions. The data were collected between August 2014 and February 2015 using a researcher-constructed questionnaire. The data were analyzed by descriptive statistics for the relationship between the predisposing factors, enabling factors and reinforcing factors of obesity, and health behaviors of Nakhon Ratchasima Rajabhat University students with obesity were analyzed using referenced statistics Chi-Square and Pearson's product moment correlation coefficient from computer software.

The results showed that most students were female (60.9%), 21 years of age (59.4%), studying at the Educational faculty (46.1%) and the faculty of Management Science (18.8%), had the average monthly income between 5,701-9,800 baht (47.7%), and had sufficient monthly income (81.3%). Of the samples, 68.9 percentage had other family members with obesity such as mother (46.0%). The samples had had illness experience (96.6%), and never used drug (93.8%). They viewed themselves as too fat compared to friends of the same sex (77.3%), expected to be skinner (75.0%), had experiences in weight control or losing weight in the past 3 months (75.0%) by controlling diet (75.3%).

For predisposing factors of obesity, the results revealed that most samples were knowledgeable about obesity at low level (50.7%), had the attitude towards obesity at the moderate level (65.6%), had values about obesity at the moderate level (90.6%),

intended to lose weight (86.7%), were inspired to lose weight (56.3%), and had the perception about obesity at the moderate level (53.9%).

Regarding the enabling environmental factors, the data indicated that most students had food sources available nearby their accommodation (78.9%), had food selling places nearby study halls (77.3%), and had enough time at lesson breaks and lunch break to buy food (84.4%). With the environmental factors that enabled doing activities of exercises, the study found that the students were residing in dormitories outside the university (53.9%), most of which provided spaces for doing activities and exercises (53.1%). Moreover, the university also provided places for doing activities and exercises (87.5%). Additionally, most students had their eating habits at the moderate level (55.5 percent), with the most common habits of fast eating and fast chewing (Mean = 3.56 $\pm$ 1.47).

The investigation of reinforcing factors for obesity showed that most students had received information about how to prevent obesity conditions (86.7%). The information on obesity prevention were received mostly through television (68.5%), followed by the Internet (67.6%). Moreover, the university organized projects or activities for preventing obesity (77.3%), while the parents encouraged the students to get exercises (90.6%) as well as praised the students when they could get exercises (87.5%). The majority of the students used to exchange experiences about their dietary or exercising for weight losing with friends (79.7%), while their friends encouraged them when losing weight failed (77.3%).

For the overall results, most samples had their health behaviors at the moderate level (78.1%). The behavior with the highest mean score was avoiding alcoholic drinks (Mean = 3.62 $\pm$ 1.40). The analysis revealed some relationships between the predisposing factors, enabling factors, and reinforcing factors of obesity and health behavior of Nakhon Ratchasima Rajabhat University who had obesity conditions. That is, the predisposing factors of age and the total monthly income were related to the students' health behavior with statistic significance ($p < 0.05$). The enabling factors of eating habit had a