

รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด

ธันวาคม 2559

รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด

ธันวาคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร



บทคัดย่อ
ของ
ชฎาทิพย์ อัดถนันท

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด

ธันวาคม 2559

ชญาทิพย์ อัดถนันท์. (2559). รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์: อาจารย์ รสिता สังข์บุญนาท.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาถึงข้อมูลส่วนบุคคล รูปแบบการดำเนินชีวิต แรงจูงใจ และพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพ จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ค่าที่ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ ซึ่งทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติทั้งหมดโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 19 – 20 ปี มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 – 25,000 บาท และศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 4 2) นักศึกษามีรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจและด้านกิจกรรม โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านความคิดเห็น โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก 3) นักศึกษามีแรงจูงใจ ด้านเหตุผลและด้านอารมณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด นักศึกษาส่วนใหญ่มีความถี่ในการลดน้ำหนักเฉลี่ย 5 วัน/สัปดาห์ และนักศึกษาลดน้ำหนักส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักเฉลี่ย 1,989 บาท/เดือน

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า 1) รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน สามารถอธิบายได้ร้อยละ 2.7 2) รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกัน สามารถอธิบายได้ร้อยละ 3 3) แรงจูงใจ ด้านอารมณ์มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน สามารถอธิบายได้ร้อยละ 3

LIFESTYLE AND MOTIVATIONAL FACTORS INFLUENCING WEIGHT CONTROL
AMONG BACHELOR'S DEGREE STUDENTS IN THE BANGKOK METROPOLITAN AREA



AN ABSTRACT
BY
CHADATHIP ATHANAN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Business Administration Degree in Marketing
at Srinakharinwirot University

December 2016

Chadathip Athanan. (2016). *Lifestyle and Motivational Factors Influencing Weight Control Among Bachelor's Degree Students in the Bangkok Metropolitan Area*. Master's Project, M.B.A. (Marketing). Bangkok: Graduate School of Srinakharinwirot University. Project Advisor: Ajarn Rasita Sangbunnak

This research aimed to study the lifestyle and the motivational factors that influenced weight control among in Bachelors' degree students in the Bangkok metropolitan area by studying their personal data, lifestyle, motivational factors and weight control behavior.

The sample group used in this research consisted of four hundred Bachelor's degree students in the Bangkok metropolitan area. The questionnaire was utilized for the collection of statistical data and to analyze data such as percentage, mean, standard deviation, as well as a t-test, one-way analysis of variance and multiple regression analysis. The analysis of all of the statistical data was made with the use of a computer program.

The research results are as follows: 1) Most of students who responded to the questionnaire were female, aged between nineteen and twenty years of age, with an average monthly income of between 20,001 to 25,000 baht and their level of education was the fourth year of college. 2) The lifestyles of these students in terms of interests and activities were at the highest level and their opinions were also at a very good level. 3) The factor that students have rational emotional and motives was at a very good level. Most students had an average weight loss frequency of five per week, and most students had to pay for weight loss at an average of 1,989 baht / month.

The results of hypotheses testing are as follows: 1) Lifestyles in terms of activities and influences on weight control among in Bachelor's degree students the Bangkok metropolitan area in terms of weight loss expenses per month with a statistical significance of 0.01 level in the opposite direction and adjusted R^2 equals to 3%. 2) Lifestyles in terms of interests and influences on weight control among in Bachelor's degree students in the Bangkok metropolitan area in term of frequency in weight loss per week with a statistical significance at the level of 0.01 in the same direction and adjusted R^2 equals to 2.7%. 3) Emotional motives also influence weight control among in Bachelor's degree students in the

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณา ช่วยเหลือ แนะนำ และให้คำปรึกษาอย่างดียิ่งของ อาจารย์ รสिता สังข์บุญนาถ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษา แนะนำ ที่มีคุณค่า ซึ่งเป็นประโยชน์ในการทำสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สุพาดา สิริกุตตา และรองศาสตราจารย์ ดร.ณัฏฐ์ กุลิษฐ์ ที่ให้ความกรุณาในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม และให้การแนะนำในการทำวิจัยครั้งนี้ ซึ่งส่งผลให้งานวิจัยสามารถแก้ไขจุดบกพร่องและสำเร็จลุล่วง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และได้กรุณาปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่อง และให้คำแนะนำปรึกษาในการสร้างเครื่องมือที่ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมทั้งบุคคลที่ผู้วิจัยได้อ้างอิงทางวิชาการตามที่ปรากฏในบรรณานุกรม

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่าน ในภาควิชาบริหารธุรกิจ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้ความรู้ให้ความช่วยเหลือตลอดจนประสบการณ์ที่ดีแก่ผู้วิจัย อีกทั้งให้ความเมตตาด้วยดีเสมอมา

ผู้วิจัยขอบคุณเจ้าหน้าที่ภาควิชาบริหารธุรกิจ คณะสังคมศาสตร์ เจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน ที่คอยให้ความช่วยเหลือ และให้คำแนะนำเป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พ่อ แม่ ผู้ซึ่งให้ชีวิต ความรัก อบรมสั่งสอน และเป็นแรงบันดาลใจให้วันนี้ คอยให้กำลังใจ มอบโอกาสในการศึกษาเป็นวิชาความรู้ติดตัว

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สารนิพนธ์ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ เป็นความรู้ เป็นแนวทางในการศึกษา และเป็นกำลังใจสำหรับผู้ทำวิจัยในอนาคตต่อไป

ชฎาทิพย์ อัดถนันท์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบความคิดในการวิจัย.....	7
สมมติฐานการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
แนวคิดเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล.....	9
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต.....	12
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ.....	20
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก.....	29
ประวัติของมหาวิทยาลัย... ..	38
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	53
3 วิธีการดำเนินวิจัย.....	59
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	59
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	61
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	68
การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	70
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	76
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	77

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน.....	113
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	116
สังเขปการวิจัย.....	116
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	121
อภิปรายผล.....	127
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	130
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	132
บรรณานุกรม.....	133
ภาคผนวก.....	139
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม.....	140
ภาคผนวก ข รายนามอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ.....	147
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	149

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนความถี่ และค่าร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	78
2	จำนวนค่าความถี่และค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามที่จัดกลุ่มใหม่ จำแนกตาม รายได้.....	80
3	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ เกี่ยวกับพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขต กรุงเทพมหานคร รวบรวมรายด้าน.....	81
4	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ เกี่ยวกับพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขต กรุงเทพมหานคร ด้านกิจกรรม.....	82
5	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ เกี่ยวกับพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขต กรุงเทพมหานคร ด้านความสนใจ.....	83
6	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ เกี่ยวกับพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขต กรุงเทพมหานคร ด้านความคิดเห็น.....	84
7	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจที่มีอิทธิพลกับ พฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร รวบรวมรายด้าน.....	85
8	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจที่มีอิทธิพลกับ พฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านเหตุผล.....	85
9	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจที่มีอิทธิพลกับ พฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านอารมณ์.....	86
10	แสดงจำนวนความถี่ และค่าร้อยละ ของพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร.....	88

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 แสดงค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร.....	91
12 แสดงผลการทดสอบค่าความแปรปรวนของพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ.....	93
13 แสดงผลการทดสอบค่าความแตกต่างของพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ.....	94
14 แสดงการทดสอบค่าความแปรปรวนของพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ของแต่ละอายุ โดยใช้สถิติ Levene's test.....	95
15 แสดงการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ จำแนกตามอายุ โดยใช้ค่าสถิติ F-test.....	96
16 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้.....	97
17 แสดงการทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ โดยใช้สถิติ Brown-Forsythe.....	98
18 แสดงผลการทดสอบค่าความแปรปรวนของพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามมหาวิทยาลัย...	99
19 แสดงผลการทดสอบค่าความแตกต่างของพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามมหาวิทยาลัยที่ศึกษา.....	100
20 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับชั้นปี.....	101
21 แสดงการทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับชั้นปี ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์และด้านค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการลดน้ำหนักต่อเดือน	102

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
22 แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุของรูปแบบการดำเนินชีวิตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์.....	104
23 แสดงผลการวิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร.....	105
24 แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุของรูปแบบการดำเนินชีวิตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน.....	107
25 แสดงผลการวิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร.....	108
26 แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุของแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์.....	110
27 แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุของแรงจูงใจของนักศึกษามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน.....	111
28 แสดงผลการวิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร.....	111
29 แสดงสรุปผลการทดสอบสมมติฐาน	113

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
2 กิจกรรม (Activities) ความสนใจ (Interest) และความเห็น (Opinions) ที่แสดง ลักษณะแบบการดำเนินชีวิต.....	15
3 โมเดลของกระบวนการจูงใจ	26
4 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow.....	28



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันสิ่งแวดล้อมทางสังคมได้เปลี่ยนไปมาก เห็นได้จากสภาพแวดล้อมทางสังคมนั้นๆ ที่สะท้อนให้เห็นพฤติกรรมของผู้บริโภคในการดำเนินชีวิตที่มีความแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของ อาชีพการงาน ความสนใจในเทคโนโลยี ความสะดวกสบาย กิจกรรมในแต่ละวัน หรือแม้กระทั่งค่านิยม ที่ก่อให้เกิดการประพฤติปฏิบัติต่อความชอบในสิ่งนั้นๆ ส่งผลให้เกิดการตอบสนองต่อความต้องการที่ ผู้บริโภคที่มีอย่างหลากหลาย โดยผู้บริโภคในแต่ละคนนั้น จะมีความชอบความสนใจที่อาจเหมือนหรือ แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ผู้บริโภคคำนึงถึง

เมื่อยุคสมัยได้เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ค่านิยมของผู้บริโภคมีการเปลี่ยนแปลงตาม โดยที่ อิทธิพลของค่านิยมเหล่านั้น จะมีผลต่อพฤติกรรมของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน ซึ่งรองศาสตราจารย์ สุพัตรา สุภาพ (2556) ได้กล่าวถึงค่านิยมสังคมเมืองไว้ว่า เป็นสังคมที่มีการแข่งขันกันมาก ชอบความ หูหยาฟุ่มเฟือย ยกย่องผู้มีอำนาจผู้มีตำแหน่ง นิยมตะวันตก และนิยมวัตถุ เป็นต้น ซึ่งในสังคมเมือง ไม่ใช่ทุกคนที่จะมีค่านิยมแบบที่กล่าวมา แต่หากเป็นภาพรวมที่สะท้อนออกมาในรูปแบบของการ ดำเนินชีวิตที่ผู้คนต่างประพฤติปฏิบัติแล้วสอดคล้องกับคำที่กล่าวมานั้นเอง โดยแรงจูงใจ เป็นอีกปัจจัย หนึ่งที่เป็นเหมือนแรงผลักดันตัวบุคคลให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ หากตัวบุคคลนั้นมีความสนใจ ความ พื่อใจ และความต้องการ สิ่งเหล่านั้นจะเป็นแรงจูงใจภายในที่ผลักดันอยู่ภายในตัวบุคคล (Schiffman and Kanuk 1991: 69) แต่หากบุคคลนั้นเกิดพฤติกรรมที่ต้องการเกียรติ ชื่อเสียง คำชม การยกย่อง พฤติกรรมเหล่านั้นถือว่าเป็นแรงจูงใจภายนอกที่มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมอย่างมีทิศทางและต่อเนื่อง (Anita E, Woolfolk. 1995)

ในสังคมเมืองแนวโน้มที่กำลังมาแรงในปัจจุบันคือ การที่คนหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ไม่ ว่าจะเป็นออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เป็นต้น ซึ่ง วิธีเหล่านี้เป็นการรักษาสุขภาพร่างกายให้ห่างไกลจากโรคภัยต่างๆ หรือแม้กระทั่งคนที่ปัญหาเรื่อง น้ำหนักตัวที่เรียกกันว่าภาวะอ้วน (Obesity) หรือโรคอ้วนลงพุง (Metabolic Syndrome) คนกลุ่มนี้ได้ มีการควบคุมอาหารการกินและดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น เนื่องจากแนวโน้มของคนรักสุขภาพกำลัง มาแรง ทำให้แนวโน้มเหล่านี้เป็นเหมือนสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดเป็นแรงบันดาลใจที่อยากจะมีรูปร่างและ สุขภาพที่สวยงามและแข็งแรงเช่นกัน ตรงกันข้ามกับวัยรุ่น ซึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะลดน้ำหนัก เพื่อที่จะให้รูปร่างเหมือนดาราและนางแบบ โดยมีความคิดเรื่องน้ำหนัก ส่วนสูง ที่ไม่เป็นไปตามสภาพ จริงนัก โดยเฉพาะวัยรุ่นสาวๆ มักมองว่าตนเองอ้วนเกินไป ขณะที่คนผอมมักถูกมองว่าเป็นคนที่ประสบ

ความสำเร็จ ซึ่งภาพลักษณ์เหล่านี้เราจะเห็นได้บ่อยทางสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ นิตยสาร และโฆษณา เป็นต้น (นิตยสาร Health today 2557) บางรายหันมาใช้ยาลดน้ำหนัก รวมถึงทางลัดต่างๆ ทั้งเข้าสถานบริการลดความอ้วน อดอาหารอย่างผิดวิธี โดยไม่คิดที่จะออกกำลังกายเพื่อสลายไขมัน นอกจากนี้ ยังใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น อาหารเสริม ชา กาแฟ น้ำผลไม้ที่โฆษณาว่ามีสรรพคุณช่วยลดน้ำหนัก ทำให้ได้รับผลข้างเคียงหรือพิษภัยจากการลักลอบใส่ยาลดความอยากอาหารดังกล่าว จนบางรายถึงกับเสียชีวิต (เส้นทางสุขภาพดี 2557) จากข้อมูลข้างต้นนี้ทำให้ทราบว่า การลดน้ำหนักของวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับแรงจูงใจที่วัยรุ่นได้รับในขณะนั้น ซึ่งปัจจัยส่วนใหญ่มาจากค่านิยมของสิ่งแวดล้อมทางสังคมนั้นๆ ทำให้เกิดการประพฤติปฏิบัติจนนำไปสู่การปฏิบัติตามเป็นทอดๆ โดยค่านิยมที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลมาจากแรงจูงใจที่ตัวบุคคลเกิดพฤติกรรมและส่งผลให้เกิดการกระทำต่อสิ่งเร้าเหล่านั้นออกมาอย่างชัดเจน

จากที่กล่าวมาทำให้ผู้วิจัยสนใจอยากที่จะศึกษาถึงพฤติกรรมในการลดน้ำหนักของนักศึกษา โดยทั่วไปนักศึกษาจะมีอายุระหว่าง 18-21 ปี ถือว่าเป็นวัยรุ่นตอนปลาย (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2540: 329) ซึ่งวัยรุ่นนั้นจะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ค่านิยม และสภาพแวดล้อมทางสังคมที่จะนำไปสู่วัยผู้ใหญ่ ทำให้การศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจของวัยรุ่นนักศึกษาเป็นหัวข้อที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากความต้องการของวัยรุ่นส่วนใหญ่จะเน้นหนักไปที่การต้องการความรัก การยอมรับจากผู้อื่นและสังคมรอบข้าง ซึ่งอาจนำไปสู่การถูกชักจูงได้ง่าย การลองผิดลองถูกและการกระทำตามค่านิยมร่วมสมัย วัยรุ่นมักได้แบบอย่างความคิดหรือการถูกชักจูงจากทั้งกลุ่มเพื่อนหรือสื่อต่างๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2540: 337) และยังมีการสำรวจที่พบว่าเยาวชนในเมืองมีปัญหาด้านพฤติกรรมมากกว่าเยาวชนในชนบท (กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย 2531) ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลที่ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาในเรื่องของรูปแบบการดำเนินชีวิต รวมถึงแรงจูงใจที่นำไปสู่พฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งนี้ผู้วิจัยยังมุ่งหวังให้งานวิจัยเล่มนี้เป็นประโยชน์ต่อนักการตลาดเพื่อทราบถึงความต้องการของนักศึกษาผ่านรูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจ และสามารถใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูลของนักศึกษาทั้งในปัจจุบันและพยากรณ์ไปถึงอนาคตด้วย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล
2. เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ผลที่ได้รับจากการวิจัยคือรูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นประโยชน์และแนวทางให้แก่การตลาด โดยสามารถนำผลงานวิจัยนี้ไปเป็นข้อมูลเพื่อใช้ในการวิเคราะห์และวางแผนทางธุรกิจทั้งในปัจจุบันและพยากรณ์ไปในอนาคต อีกทั้งยังเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจศึกษางานวิจัยและผู้ที่เกี่ยวข้องลดน้ำหนัก โดยสามารถใช้เป็นฐานข้อมูลในการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตของการศึกษาวิจัยครั้งนี้เพื่อการศึกษาถึง รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาถึงภาพรวมของแต่ละมหาวิทยาลัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ขนาดของประชากรที่นำมาศึกษาวิจัยคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งชายและหญิง เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน จึงใช้วิธีคำนวณหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรกรณีไม่ทราบจำนวนประชากรแน่นอน และกำหนดค่าความเชื่อมั่น 95% ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณไม่เกิน 5% (กัลยา วาณิชยปัญญา 2545: 25-26) จากการคำนวณได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 385 คน และเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 15 คน รวมเป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน วิธีการเลือกตัวอย่างจะใช้วิธีตามขั้นตอนดังนี้

วิธีการสุ่มตัวอย่าง

ขั้นที่ 1 ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการแบ่งนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครออกเป็น 2 กลุ่ม คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาลและนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน จากนั้นทำการจับสลากเลือกมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนอย่างละ 2 แห่ง ผลที่ได้คือ มหาวิทยาลัยรัฐบาล ได้แก่ 1. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart University) 2. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (Srinakharinwirot University) และมหาวิทยาลัยเอกชน ได้แก่ 1. มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (Assumption University) 2. มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย (The University of the Thai Chamber Commerce)

ขั้นที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) จากขนาดกลุ่มตัวอย่าง 4 มหาวิทยาลัย เป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยแบ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละเท่าๆกัน จะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างมหาวิทยาลัยละ 100 คน

ขั้นที่ 3 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) ทำการแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่กำลังลดน้ำหนักหรือเคยลดน้ำหนัก โดยแจกแบบสอบถามให้ตอบจนครบจำนวนตัวอย่างทั้ง 4 มหาวิทยาลัย

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ได้แก่

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย

1.1 เพศ

1) ชาย

2) หญิง

1.2 อายุ

1) ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 18 ปี

2) 19 - 20 ปี

3) 21 - 22 ปี

4) 23 ปีขึ้นไป

1.3 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

1) ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท

2) 10,001 - 15,000 บาท

3) 15,001 - 20,000 บาท

1.3 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

4) 20,001 - 25,000 บาท

5) 25,001 บาทขึ้นไป

1.4 มหาวิทยาลัยที่ศึกษา

1) มหาวิทยาลัยรัฐบาล

2) มหาวิทยาลัยเอกชน

1.5 ระดับชั้นปี

1) ชั้นปีที่ 1

2) ชั้นปีที่ 2

3) ชั้นปีที่ 3

4) ชั้นปีที่ 4

2. รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ประกอบด้วย

2.1) ด้านกิจกรรม (Activities)

2.2) ด้านความสนใจ (Interest)

2.3) ด้านความคิดเห็น (Opinion)

3. แรงจูงใจ ประกอบด้วย

3.1) ด้านเหตุผล

3.2) ด้านอารมณ์

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ข้อมูลส่วนบุคคล หมายถึง ปัจจัยต่างๆที่เป็นหลักเกณฑ์ในการบ่งบอกถึงลักษณะประชากรที่อยู่ในตัวบุคคลนั้นๆ อันได้แก่ เพศ อายุ รายได้ มหาวิทยาลัยที่ศึกษา ระดับชั้นปี

2. รูปแบบการดำเนินชีวิต หมายถึง สภาพแวดล้อมของนักศึกษาที่อยู่ในมหาวิทยาลัย รวมถึงสภาพภูมิหลังของนักศึกษา ที่แสดงออกผ่านรูปแบบการทำกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็น อันเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมในการลดน้ำหนักตามมา ประกอบด้วย

2.1 ด้านกิจกรรม หมายถึง การกระทำหรือบทบาทที่นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในชีวิตประจำวัน เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นต้น

2.2 ด้านความสนใจ หมายถึง สิ่งที่อยู่ในความสนใจของนักศึกษา ส่งผลให้มีการแสดงออกทางพฤติกรรมหรือการปฏิบัติต่างๆ เช่น การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการลดน้ำหนักของวัยรุ่นในปัจจุบัน เป็นต้น

2.3 ด้านความคิดเห็น หมายถึง การที่นักศึกษามีความคิดต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งจะแสดงออกผ่านการพูดหรือการเขียนตอบ ทำให้สามารถทราบถึงในสิ่งที่นักศึกษาคิดอยู่ภายใน โดยจะเป็นการอธิบายความคิดเห็นนั้นๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

3. แรงจูงใจ หมายถึง พลังที่เป็นสิ่งกระตุ้นจากภายใน เหตุเกิดมาจากความตึงเครียด ส่งผลให้เกิดความต้องการในสิ่งต่างๆ ที่จะนำไปสู่การตอบสนองเพื่อลดความตึงเครียดเหล่านั้นให้ลดลง ประกอบด้วย

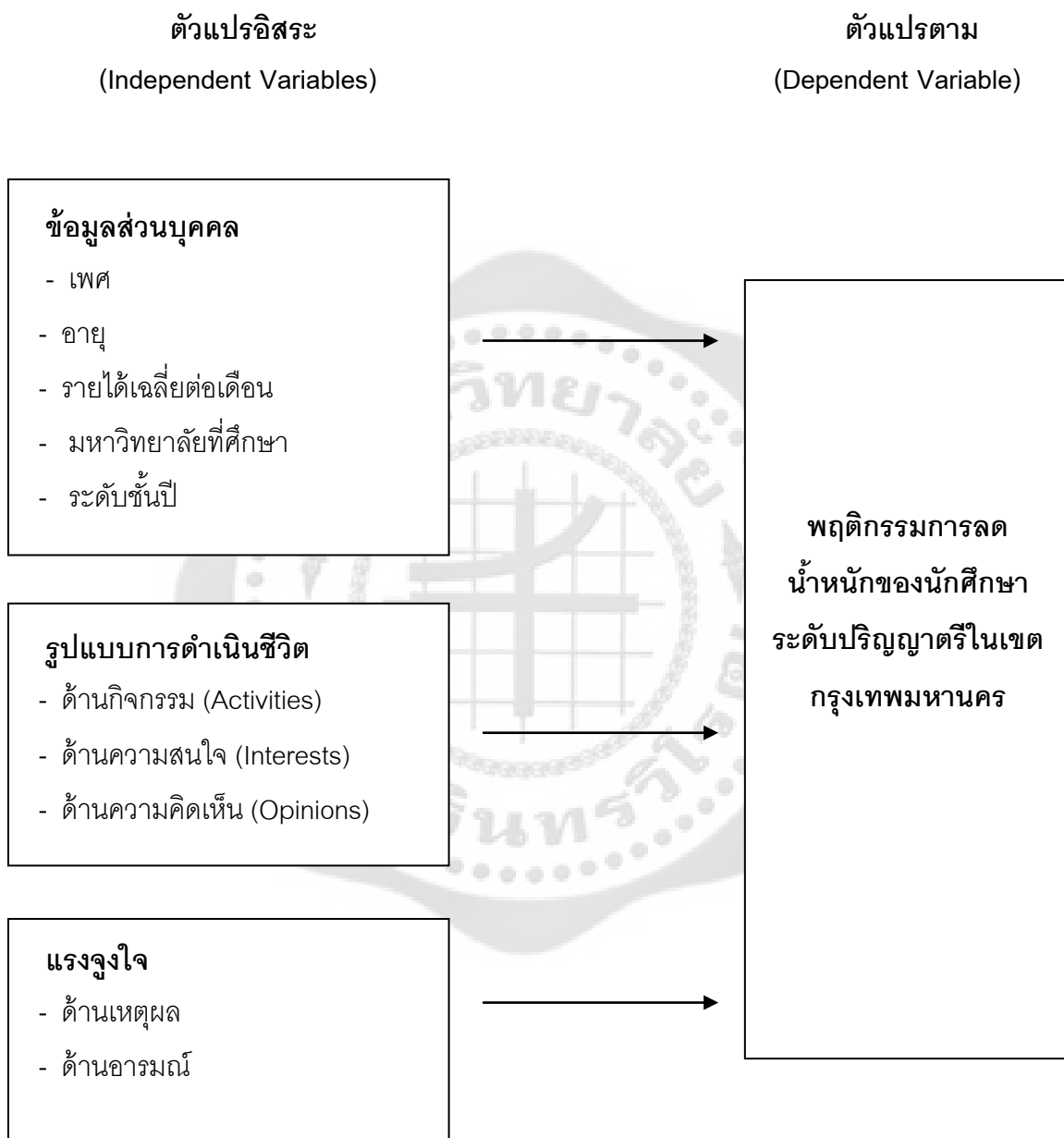
3.1 แรงจูงใจด้านเหตุผล หมายถึง สิ่งกระตุ้นที่ผ่านกระบวนการพิจารณา ไตร่ตรอง และใคร่ครวญอย่างรอบคอบ โดยคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับอันสูงสุด

3.2 แรงจูงใจด้านอารมณ์ หมายถึง สิ่งกระตุ้นที่ทำให้นักศึกษาเกิดความสนใจ หรือ ตัดสินใจในสิ่งนั้นๆ โดยไม่ใช่เหตุผลประกอบการตัดสินใจ ขาดการทบทวนและการไตร่ตรองให้รอบคอบ

4. พฤติกรรมการลดน้ำหนัก หมายถึง การกระทำเพื่อควบคุมน้ำหนักตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการด้วยวิธีต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร การใช้ยาลดน้ำหนัก การใช้บริการสถานบริการเสริมความงามเพื่อลดน้ำหนัก ซึ่งมีองค์ประกอบของเหตุผลที่เลือกใช้ในการลดน้ำหนัก ความถี่ในการลดน้ำหนัก ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนัก การศึกษาหาข้อมูลหรือแหล่งข้อมูลที่ใช้ในการลดน้ำหนัก การเกิดขึ้นของผลข้างเคียงและผลข้างเคียงที่เกิดในระหว่างลดน้ำหนัก และบุคคลที่มีอิทธิพลในการลดน้ำหนัก

กรอบความคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคลแตกต่างกันมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน
2. รูปแบบการดำเนินชีวิตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร
3. แรงจูงใจของนักศึกษามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ
4. แนวคิดและข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก
5. ประวัติของมหาวิทยาลัย
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

ความหมายข้อมูลส่วนบุคคล

สุนทรี พชรพันธ์ (2541: 28-29) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลแต่ละคนนั้นมีลักษณะเฉพาะของแต่ละคนที่แตกต่างกัน ทั้งลักษณะที่มองเห็นได้จากภายนอกและลักษณะภายในจิตใจ เช่น เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ สังคมและศาสนา เป็นต้น ซึ่งการศึกษาถึงปัจจัยเหล่านี้จะทำให้ทราบลักษณะส่วนบุคคลของแต่ละคนได้ชัดเจนขึ้น

ยุบล เบญจรงค์กิจ (2534) ได้กล่าวถึงแนวคิดด้านประชากรศาสตร์ว่า คือ พฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ที่เกิดขึ้นจากแรงขับเคลื่อนภายนอกมากระตุ้น ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมในด้านต่างๆ ที่แตกต่างกันของคุณสมบัติทางประชากรแต่ละบุคคล

วิไลพร สุตันไชยนนท์ (2550: 60) ได้ให้นิยามประชากรศาสตร์ว่า ประชากรศาสตร์ หมายถึง ศาสตร์ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับขนาดหรือจำนวนคนที่มีอยู่ในแต่ละสังคม ภูมิภาค ไปจนถึงระดับโลก นอกจากนี้ยังศึกษาเกี่ยวกับการกระจายตัวของประชากรและองค์ประกอบต่างๆ ของประชากร โดยองค์ประกอบของประชากรศาสตร์มีทั้งทางด้านชีววิทยาและสังคมสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. องค์ประกอบที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด เช่น อายุ เพศ เชื้อชาติ
2. องค์ประกอบที่หามาได้จากสังคม เช่น การศึกษา อาชีพ รายได้

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2550: 57-58) กล่าวว่า การแบ่งส่วนตลาดโดยใช้หลักด้านประชากรศาสตร์ โดยข้อมูลด้านประชากรศาสตร์จะสามารถเข้าถึงและมีประสิทธิภาพต่อการกำหนดตลาดเป้าหมาย ประกอบด้วย

1. เพศ (Sex) ผู้หญิงกับผู้ชายมีแนวโน้มทัศนคติและพฤติกรรมที่แตกต่างกัน
2. อายุ (Age) ผลิตรภัณฑ์แต่ละประเภทจะสามารถตอบสนองความต้องการของกลุ่มผู้บริโภคที่มีอายุที่ต่างกัน อีกทั้งความชอบและรสนิยมของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย
3. การศึกษา (Education) ผู้ที่มีการศึกษาสูงมีแนวโน้มที่จะบริโภคผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพที่ดีกว่าและมีราคาที่สูงกว่าผู้มีการศึกษาน้อย
4. รายได้ (Income) โดยทั่วไปนักการตลาดจะสนใจผู้บริโภคที่มีรายได้สูง แต่อย่างไรก็ตามผู้ที่มีรายได้ปานกลางและมีรายได้ต่ำ จะเป็นตลาดที่มีขนาดใหญ่กว่า

พรทิพย์ วรภิภาคาร (2529: 312-315) ประชากรศาสตร์ หมายถึง ลักษณะของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไป โดยความแตกต่างทางประชากรศาสตร์จะมีอิทธิพลต่อการสื่อสาร ซึ่งประกอบไปด้วย

1. เพศ (sex) มีงานวิจัยที่พิสูจน์ว่า คุณลักษณะบางอย่างของเพศที่แตกต่างกัน จะส่งผลถึงการสื่อสารที่แตกต่างกันด้วย เช่น เด็กวัยรุ่นหญิงจะสนใจภาพยนตร์แนววิทยาศาสตร์มากกว่าเด็กวัยรุ่นชายที่สนใจภาพยนตร์แนวสงครามและจารกรรมมากกว่า

2. อายุ (Age) งานวิจัยของ ซี เมเบิล (C Maple) และ ไอ แอล เจนิส และ ดีไรฟ์ (I L Janis and D Rife) มีผลสรุปว่า การชักจูงจิตใจหรือการโน้มน้าวจิตใจของคนจะยากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น โดยอายุมีความสัมพันธ์ในการรับข่าวสารและสื่อต่างๆ ด้วย เช่น ภาษาใหม่ๆ แปลกๆ จะพบในคนหนุ่มสาวมากกว่าผู้สูงอายุ เป็นต้น

3. การศึกษา (Education) การศึกษาเป็นตัวแปรที่สำคัญมาก ซึ่งจะมีผลต่อประสิทธิภาพของการสื่อสารไปยังผู้รับสาร โดยในงานวิจัยหลายชิ้นพบว่า การศึกษาของผู้รับสารนั้นจะทำให้ผู้รับสารมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป เช่น บุคคลที่มีการศึกษาสูงส่วนใหญ่จะสนใจต่อข่าวสารต่างๆ และมักเปิดรับสื่อสิ่งพิมพ์มาก จึงไม่ค่อยเชื่ออะไรง่ายๆ

4. สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม (Social and Economic Status) หมายถึง อาชีพ รายได้ต่อเดือน ลักษณะที่อยู่อาศัย ตลอดจนภูมิหลังของครอบครัว เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมและทัศนคติของบุคคลนั้นๆ

ปรมะ สตะเวทิน (2539) กล่าวว่า ผู้รับสารที่อยู่ในกลุ่มประชากรเดียวกันจะมีลักษณะทางจิตวิทยาคล้ายคลึงกัน และคนที่มีลักษณะประชากรต่างกันจะมีลักษณะทางพฤติกรรมแตกต่างกัน ตัวแปรสำคัญ ๆ ทางประชากรศาสตร์ได้แก่

1. อายุ (Age) เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้มีความเหมือนหรือต่างกันในเรื่องของความคิดและพฤติกรรม โดยทั่วไปแล้วคนอายุน้อยจะมีความคิดเสรีนิยมมากกว่าคนที่มีอายุมาก ในขณะที่คนมีอายุมากมักจะมีความคิดอนุรักษนิยมมากกว่าคนอายุน้อย ส่วนคนที่วัยแตกต่างกันมักจะมีความต้องการที่แตกต่างกันด้วย เช่น คนวัยกลางคนและคนสูงอายุมักจะคิดเรื่องความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน การรักษาพยาบาล ในขณะที่คนหนุ่มสาวอาจจะสนใจในเรื่องของการศึกษา ความยุติธรรม และความเสมอภาคในสังคม เป็นต้น

2. เพศ (Sex) ผู้หญิงกับผู้ชายแตกต่างกันมากในเรื่องความคิด ค่านิยมและทัศนคติ เนื่องจากวัฒนธรรมและสังคมเป็นปัจจัยที่สามารถกำหนดบทบาทและกิจกรรมของคนทั้งสองเพศไว้ต่างกัน โดยผู้หญิงมักจะมีลักษณะรักสวยรักงาม มีจิตใจอ่อนไหวหรือเจ้าอารมณ์ โอนอ่อนและเป็นแม่บ้านแม่เรือนมากกว่าผู้ชาย นอกจากนี้ งานวิจัยต่างๆยังชี้ให้เห็นว่าผู้หญิงจะถูกชักจูงได้มากกว่าผู้ชาย โดยที่ผู้ชายจะเป็นเพศที่ใช้เหตุผลมากกว่าผู้หญิงและจดจำข่าวสารต่างๆได้มากกว่า เป็นต้น

3. สถานะภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ (Social and Economic Status) หมายถึง อาชีพ รายได้ เชื้อชาติ ตลอดจนภูมิหลังของครอบครัว โดยคนที่มีพื้นฐานทางครอบครัวที่ต่างกันย่อมมี ค่านิยม ความคิด ความเชื่อ ตลอดจนพฤติกรรมที่แตกต่างกัน และคนที่มีอาชีพต่างกันย่อม มีแนวความคิด อุดมการณ์ และค่านิยมต่อสิ่งต่างๆที่แตกต่างกันไปด้วย ส่วนรายได้ของแต่ละบุคคลย่อม เป็นเครื่องกำหนดต่อความต้องการของสิ่งต่างๆ โดยส่งผลต่อความคิดเห็นและพฤติกรรมของคน เหล่านั้นด้วย

4. การศึกษา (Education) คนส่วนใหญ่จะมีความเชื่อที่ว่า การศึกษา สาขาวิชา ยุคสมัย ที่แตกต่างกัน ย่อมส่งผลถึงความคิด อุดมการณ์ และความต้องการที่แตกต่างกันไปด้วย

จากแนวคิดข้อมูลส่วนบุคคลชี้ให้เห็นว่า ไม่ว่าจะเป็น เพศ อายุ รายได้ ระดับการศึกษา รวมถึงภูมิหลังของครอบครัว ที่แตกต่างกัน ย่อมส่งผลให้เกิดพฤติกรรม ค่านิยม ความเชื่อ ตลอดจนความคิดและอุดมการณ์ ที่แตกต่างกันด้วย โดยผู้วิจัยจะนำข้อมูลส่วนบุคคลเหล่านี้ มาเป็นแนวทางในการศึกษาเพื่อค้นหาคำตอบเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ของนักศึกษาที่แตกต่างกัน

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต

ความหมายของรูปแบบการดำเนินชีวิต

พลัมเมอร์ (Plummer. 1974) ได้ให้คำจำกัดความของรูปแบบการดำเนินชีวิตว่า เป็นการแสดงให้เห็นถึงภาพรวมของวิถีการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน โดยการสร้างเป็นรูปแบบที่พัฒนามาจากความต่อเนื่องของการดำเนินชีวิตในสังคม

อดุลย์ จาตุรงค์กุล (2539: 277) กล่าวว่า การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในแต่ละยุค เป็นไปอย่างมีหลักเกณฑ์ โดยมนุษย์จะอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ซึ่งแต่ละกลุ่มจะมีกฎหรือเกณฑ์ที่ทุกคนในกลุ่มถือปฏิบัติร่วมกัน พฤติกรรมของแต่ละคนในกลุ่มจึงเป็นไปในทำนองเดียวกัน โดยบุคคลผู้เป็นสมาชิกของกลุ่มชั้นทางสังคมและวัฒนธรรมนั้นๆ จะเป็นผู้พัฒนาแบบแผนของการดำรงชีวิตหรือใช้ชีวิต ตลอดจนถึงแบบแผนของการบริโภคขึ้นมาเพื่อใช้ในสังคมของตน จึงเรียกว่า “รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle)”

โซโลมอน (Solomon. 1994) กล่าวว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle) สามารถอธิบายให้เห็นถึงค่านิยมหรือรสนิยมในการดำเนินชีวิต ผ่านรูปแบบของการบริโภคสินค้าต่างๆ ซึ่งบุคคลมักจะรวมตัวกันเป็นกลุ่มโดยมีสิ่งที่ชอบเหมือนกัน ใช้เวลาทำกิจกรรมที่คล้ายกัน และซื้อของที่คล้ายกัน ดังนั้น นับเป็นโอกาสที่ดีของนักการตลาดในการกำหนดกลยุทธ์หรือผลิตสินค้าให้ตรงกับลักษณะและความต้องการของกลุ่มคนต่างๆ เหล่านี้

อีเกิ้ล แบล็คเวล และมินาร์ด (Eagle; Blackwell; and Miniard. 1995: 448-449) รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle) เป็นหลักเกณฑ์ที่นักวิจัยนิยมใช้ในการศึกษาถึงพฤติกรรมผู้บริโภคโดยรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลจะแสดงให้เห็นถึงแบบแผนที่บุคคลใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ รวมถึงวิธีการใช้จ่ายใช้สอย รูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลยังสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวของแต่ละบุคคลว่ามีความรู้สึกหรือสนใจต่อเหตุการณ์เหล่านั้นหรือไม่อย่างไร แต่อย่างไรก็ตามนักการตลาดจะต้องตระหนักว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป ดังนั้นในการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตนั้น ควรจะต้องมีการปรับปรุงข้อมูลการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

เฮนรี เอสเซล (Henry Assael. 1995: 384) ได้ให้คำนิยามของรูปแบบการดำเนินชีวิตว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตซึ่งจะดูได้จากการใช้เวลาในการทำกิจกรรมอย่างไร ให้ความสำคัญกับสิ่งใด และความคิดของตนเองกับสิ่งรอบตัว และ เอ็นเจล (Engel et al. 1993: 368-369) ได้ให้ความหมายของรูปแบบการดำเนินชีวิตจะสะท้อนได้จากกิจกรรม (Activities) ความสนใจ (Interests) และความคิดเห็น (Opinions) ของผู้คน

พัชรา ตันติประภา (2548) ได้ให้ความหมายรูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle) ว่า คือ รูปแบบของความเป็นอยู่ของบุคคลซึ่งแสดงออกมาในรูปของกิจกรรม (Activities) ความสนใจ (Interests) และความคิดเห็น (Opinions) รูปแบบการดำรงชีวิตจะรวมถึงวิถีทางที่บุคคลใช้เวลา การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และรูปแบบทั่วไปของชีวิตและความเป็นอยู่ บุคคลจะกำหนดรูปแบบการดำรงชีวิตของตนเอง และแสดงบุคลิกภาพโดยแสดงออกผ่านพฤติกรรม ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางประชากรศาสตร์บางอย่าง เช่น อายุ การศึกษา รายได้ โดยทั่วไปแล้วการวัดรูปแบบการดำรงชีวิตสามารถวัดได้จาก กิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็น ร่วมกับปัจจัยทางประชากรศาสตร์ หรือเรียกว่า การวัด AIO + Demo

การศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิต

รูปแบบของการใช้ชีวิต สามารถจำแนกตามลักษณะได้ดังนี้ (อดุลย์ จาตุรงค์กุล. 2546: 261)

1. ตื่นตัวกับไม่ตื่นตัว (Active Versus Passive) เช่น ผู้บริโภคเข้าร่วมในการเล่นกีฬาหรือเข้าดูคอนเสิร์ตรายการสด ส่วนแบบไม่ตื่นตัวนั้นผู้บริโภคดีูโทรทัศน์หรือฟังเพลงอยู่บ้าน
2. การโอ้อวดกับการส่วนตัว (Ostentations Versus Private) แบบแรกแสวงหาสัญลักษณ์แห่งความสำเร็จที่ปวงชนยอมรับ ซึ่งตรงข้ามกับแบบหลังแสวงหาสินค้าที่ใช้เฉพาะตัว
3. ครอบครัวกับอาชีพ (Family Versus Career) แบบแรกมีบุตรและใช้เวลากับกิจกรรมของครอบครัว แต่แบบหลังไม่มีบุตรและใช้เวลาเพื่อความก้าวหน้าในอาชีพ
4. ท้องถิ่นกับนครหลวง (Local Versus Cosmopolitan) แบบแรกเข้าร่วมกับชมรมท้องถิ่นกับแบบหลังเข้าร่วมกับโลกที่กว้างกว่า

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2541: 135) กล่าวว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle) หมายถึง รูปแบบของการดำรงชีวิตในโลกมนุษย์ โดยแสดงออกในรูปของ 1) กิจกรรม (Activities) 2) ความสนใจ (Interests) 3) ความคิดเห็น (Opinions) ซึ่งบุคคลจะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน

สุปัญญา ไชยชาญ (2543: 132-133) กล่าวว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyle) หมายถึง พฤติกรรม การใช้ชีวิต ใช้เงิน และใช้เวลาของบุคคลนั้น ซึ่งแสดงออกมาให้ปรากฏซ้ำๆ กันในสัณณิตต่อไปนี้เป็น

1. ด้านลักษณะประชากรศาสตร์ที่ประกอบกันเข้าเป็นตัวคนนั้น (Demographics)
2. กิจกรรมที่เข้าไปมีส่วนร่วม (Activities)
3. ความสนใจที่เขามีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Interest)
4. ความคิดเห็นที่เขามีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Opinion)

และได้กล่าวถึง AIO ว่ามิติทั้งสามมักนิยมเรียกว่า AIO variables (variables แปลว่าตัวแปรหลายตัว) และเมื่อจะกล่าวถึงมิติทั้งสี่ร่วมกัน มักจะเรียกว่า AIO Demographics ซึ่งหากนำมาประกอบไขว้กันเข้าให้ครบทั้งสี่มิติ จะทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคลมากมายหลายรูปแบบ

อดุลย์ จาตุรงค์กุล และดลภา จาตุรงค์กุล (2549: 156) ลักษณะจิตวิทยาทางสังคม (Psychographics) เป็นเทคนิคที่นักวิจัยผู้บริโภคใช้เพื่อวัดรูปแบบของการดำเนินชีวิต คำที่ใช้แทนกันคือ AIO ซึ่งหมายถึงการวัดกิจกรรม (Activities) ความสนใจ (Interest) และความเห็น (Opinions) นักวิชาการบางท่านให้ความเห็นว่า ตัวอักษร A ควรหมายถึง ทศนคติ (Attitude) แต่ถ้าพิจารณาตามความเหมาะสมแล้ว คำว่ากิจกรรมเหมาะสมกว่าในการวัดรูปแบบของการดำเนินชีวิตเนื่องจากว่าเป็นการวัดสิ่งที่บุคคลกระทำ (What People Do) รายละเอียดของ AIO มีดังนี้

A คือ กิจกรรม หมายถึง ปฏิกริยาที่แสดงออก เช่น ดูโทรทัศน์ จ่ายของในร้านค้าหรือเล่าให้เพื่อนฟังเกี่ยวกับบริการซ่อมรถของอยู่ประจำ แม้ว่าปฏิกริยานี้ใครๆก็เห็นอยู่ แต่ไม่สามารถจะเดาเหตุผลของการกระทำได้หมด และก็ไม่มีใครทำการวัดเพื่อหาเหตุผลของปฏิกริยานี้

I คือ ความสนใจ เป็นความสนใจในเรื่องราว เหตุการณ์ หรือวัตถุ โดยมีระดับของความตื่นตัวที่เกิดขึ้นเมื่อได้ตั้งใจติดต่อกันหรือมีความตั้งใจเป็นพิเศษกับมัน

O คือ ความคิดเห็น เป็นไปในรูปคำพูดหรือเขียนตอบ ที่บุคคลตอบต่อสถานการณ์ที่กระตุ้นเร้าที่มีการถามคำถามความคิดเห็นเรา ใช้เพื่ออธิบายการแปลความหมาย การคาดคะเนและการประเมินค่า

กิจกรรม (Activities)	ความสนใจ (Interest)	ความคิดเห็น (Opinions)	ประชากรศาสตร์ (Demographic)
ทำงาน	ครอบครัว	พวกคนอื่น	อายุ
งานอดิเรก	บ้าน	เรื่องเกี่ยวกับสังคม	การศึกษา
เหตุการณ์ทางสังคม	งานในอาชีพ	การเมือง	รายได้
วันหยุดพักผ่อน	ชมรม	ธุรกิจ	อาชีพ
การบันเทิง	พักผ่อน	เศรษฐศาสตร์	ขนาดครอบครัว
สมาชิกสโมสร	แฟชั่น	การศึกษา	ที่อยู่อาศัย
ชมรม	อาหาร	สินค้า	ภูมิศาสตร์
จ่ายของ	สื่อต่างๆ	อนาคต	ขนาดเมืองที่อาศัย
กีฬา	ความสำเร็จ	วัฒนธรรม	ขั้นตอนวงจรชีวิต

ภาพประกอบ 2 กิจกรรม (Activities) ความสนใจ (Interest) และความคิดเห็น (Opinions) ที่แสดง
ลักษณะแบบการดำเนินชีวิต

ที่มา: พลัมเมอร์ (อดุลย์ จาตุรงค์กุล. 2539: 286; อ้างอิงจาก Plummer. 1974)

จากตารางที่แสดงลักษณะแบบการดำเนินชีวิต จะเห็นว่าการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิต เป็นการศึกษโดยใช้ลักษณะคำถามถามบุคคลในประเด็นที่เกี่ยวกับ กิจกรรม การกระทำ (Activities) ความสนใจ (Interests) และความคิดเห็น (Opinions) ที่เขามีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวว่าอย่างไร ซึ่งแนวคำถามจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน ซึ่งจะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ สามารถนำไปวิเคราะห์ และจัดประเภทรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลว่ามีลักษณะอย่างไร และยังเมื่อศึกษาควบคู่ไป กับลักษณะทางประชากรศาสตร์ก็จะทำให้ได้ข้อมูลที่ช่วยให้เข้าใจบุคคลมากยิ่งขึ้น เนื่องจากได้ทราบ ทั้งลักษณะทางจิตวิทยาซึ่งเป็นปัจจัยภายใน และลักษณะทางประชากรศาสตร์ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกที่มีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อพฤติกรรมของตน (ศิริวัน จักรอิสราพงศ์. 2548: 13)

แองเกิล, เจมส์ เอฟ แบล็กเวล, โรเจอร์ดี และไมนาท, พอล ดับเบิลยู (Engel, James F. Blackwell, Roger D.; & Miniard, Paul W. 1993) ได้ให้คำจำกัดความของกิจกรรม ความสนใจ และความคิดเห็นว่า

1. กิจกรรม หมายถึง การแสดงออกอย่างเด่นชัด เช่น การซื้อสินค้า หรือการคุยกับเพื่อนบ้านเกี่ยวกับบริการใหม่ๆ ซึ่งแม้ว่าการแสดงออกเหล่านี้จะสามารถสังเกตเห็นได้ แต่ก็เป็นเรื่องยากที่จะวัดถึงเหตุผลของการกระทำได้โดยตรง

2. ความสนใจ เป็นสิ่งที่เรารู้สึกพิเศษกับบางวัตถุประสงค์ บางสถานการณ์ หรือบางเรื่อง ซึ่งหมายถึงระดับความตื่นเต้น ที่เกิดขึ้นพร้อมกับความเอาใจใส่เป็นพิเศษ หรือความเอาใจใส่แบบต่อเนื่อง

3. ความคิดเห็น เป็น "คำตอบ" ของแต่ละบุคคลในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น ซึ่งเปรียบเสมือนเป็น "คำถาม" ในลักษณะของการตีความ ความคาดหวัง และการประเมินผล

คอตเลอร์ และแอนเดอร์เซน. (Kotler and Andresen. 1996: 173) รูปแบบการดำเนินชีวิตมีอยู่หลายลักษณะด้วยกัน เช่น งานวิจัยบางชิ้นอาจเน้นเฉพาะการใช้เวลาว่างและความสนใจของแต่ละบุคคล เช่น Andreassen and Belk ได้แบ่งกลุ่มผู้บริโภคออกเป็น 6 กลุ่ม ตามรูปแบบการใช้เวลาว่างของผู้บริโภค ได้แก่ Passive Homebodies, Active Sports Enthusiasts, Inner-Directed, Self-Sufficients, Culture Patrons และ Social Actives โดยพบว่ากลุ่มที่มีแนวโน้มที่จะมาชมละครและฟังซิมโฟนีมากที่สุดคือ กลุ่ม Culture Patrons เนื่องจากความสุนทรีย์ที่ได้รับจากการเข้าชม หรือฟังนั้น สอดคล้องกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในกลุ่มนี้

รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษา

ความหมายของรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษา

มัทรี ชูทรัพย์ (2543) ให้ความหมายของรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาว่า สภาพแวดล้อมต่างๆ ที่นักศึกษาได้สัมผัสในระหว่างเรียนในมหาวิทยาลัยผสมผสานกับสภาพภูมิหลังของนักศึกษาแต่ละคน ได้สร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยขึ้น โดยเกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่ การเข้าร่วมกิจกรรม การเข้าสังคมทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

สว่างจิต ศรีระชา (2530: 170-171) ได้ศึกษาชีวิตนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่นในด้านเศรษฐกิจ พบว่า นักศึกษาจ่ายเงินสำหรับในชีวิตมหาวิทยาลัยแตกต่างกันตามรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง นักศึกษาจะใช้จ่ายเงินค่าอาหารมากกว่าค่าใช้จ่ายด้านอื่นๆ นอกจากนั้นเป็นค่าอุปกรณ์การศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเที่ยวเตร่ ค่าสังคมในกลุ่มเพื่อน และค่าเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น

เลิศพร ภาระสกุล (2516: 2-4) กล่าวว่า อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนในสถาบันการศึกษาไทยมีอิทธิพลในเรื่องค่านิยม รักความสะอาดสนุกสนาน รักสนุกไม่เคร่งเครียด ค่านิยมเหล่านี้เรียกว่า ค่านิยมที่ต่อต้านปัญญาธรรม แสดงออกให้เห็นโดยไม่ค่อยหมกมุ่นในตำรา

บุปผา การ์เวท (2527: 66-69) ได้ศึกษาทัศนคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีต่อสภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อน พบว่า นักศึกษาส่วนมากจะเลือกคบเพื่อนที่มีรสนิยม ความคิดเห็น และลักษณะนิสัยใจคอที่คล้ายคลึง นักศึกษามีอิสระในการเลือกคบเพื่อนต่างเพศสูง และคบกันอย่างอิสระ ซึ่งเป็นแนวทางนำไปสู่เพศสัมพันธ์ได้มาก มีนักศึกษาเพียงส่วนน้อยที่เลือกคบเพื่อนเพศเดียวกัน ในทำนองผู้สาว ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในสังคม เมื่อจำแนกตามเพศ นักศึกษามีทัศนคติต่อสภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่สำหรับนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาต่างกัน จะมีทัศนคติต่อสภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ไพฑูรย์ สินลารัตน์ (2530) ได้ทำการสำรวจและศึกษาอย่างละเอียดถึงรูปแบบการใช้ชีวิตของนักศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สรุปไว้ 7 กลุ่ม ซึ่งมีลักษณะที่ใกล้เคียงกับรูปแบบการใช้ชีวิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอีกหลายแห่ง คือ

1. กลุ่มกิจกรรม รูปแบบของนิสิตในกลุ่มนี้ให้ความสนใจและชอบใช้ชีวิตอยู่กับกิจกรรมในทางบันเทิงสนุกรสนาน ที่เน้นในเรื่องความรู้สึก อารมณ์ และความพอใจของตนและของเพื่อนเป็นหลัก เช่น ประชุมเชียร์ เล่นกีฬา และงานน้องใหม่ เป็นต้น
2. กลุ่มก้าวหน้า รูปแบบของนิสิตกลุ่มนี้ให้ความสนใจและชอบใช้ชีวิตรวมทั้งมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมที่สัมพันธ์กับปัญหาความยุติธรรม ความได้เปรียบเสียเปรียบ และความถูกต้องเหมาะสมของระบบเศรษฐกิจ การเมืองของประเทศ และสนับสนุนการเรียกร้องสิทธิ และความถูกต้องในสังคม
3. กลุ่มเก็บตัว รูปแบบของนิสิตในกลุ่มนี้มีลักษณะสันโดษ ชอบอยู่คนเดียว เก็บตัว ไม่อยากเข้าสมาคม หรือสังสรรค์กับเพื่อนฝูง แก้ปัญหาและทำงานด้วยตัวคนเดียวเป็นหลัก
4. กลุ่มสมาคม รูปแบบของนิสิตในกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับเพื่อน การสมาคม การสังสรรค์ สนุกรสนานมากกว่ากิจกรรมด้านอื่นๆ เวลาว่างของคนกลุ่มนี้คือการนัดเพื่อนไปสนุกรสนาน เฮฮากันตามบ้าน หรือร้านพิเศษของตน
5. กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ รูปแบบของนิสิตในกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับสังคม และเห็นปัญหาของผู้เสียเปรียบในสังคม ในลักษณะของการเสียสละและบำเพ็ญประโยชน์ เช่น การไปสอนหนังสือในสลัม การบริจาคโลหิต ค่ายอาสาสมัคร เป็นต้น
6. กลุ่มวิชาการ รูปแบบของนิสิตในกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับวิชาการ และความรู้สึกในเนื้อหาพร้อมที่จะศึกษาตามที่อาจารย์บอกและอาจารย์แนะนำเพิ่มเติม หวังสมุดเป็นแหล่งสำราญของคนกลุ่มนี้ เข้าสอบด้วยความพร้อมและพอใจที่จะให้ผลการสอบออกมาดี เพื่ออนาคตทางการศึกษาที่สูงขึ้น

7. กลุ่มวิชาชีพ รูปแบบของนิสิตในกลุ่มนี้ มีเป้าหมายเพื่อจบออกไปประกอบอาชีพเป็นหลัก จึงสนใจเรียนเพื่อสอบให้ได้และสนใจเฉพาะวิชาที่จะนำไปใช้ประกอบอาชีพ ถ้าเป็นไปได้จะพยายามจบให้เร็วที่สุดก่อน 4 ปีได้ยิ่งดี

อนูช อาภาภิรม (2517: 18) ได้แบ่งลักษณะการใช้ชีวิตของนิสิตนักศึกษาไว้ 3 ประเภท คือ

1. ประเภทไม่เอาไหน นักศึกษาประเภทนี้เรียนเพื่อให้จบการศึกษาเท่านั้น ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม มีประมาณร้อยละ 80

2. ประเภทนักกิจกรรม นักศึกษาประเภทนี้ชอบเข้าร่วมกิจกรรมทุกประเภท ไม่ค่อยสนใจการเรียน มีประมาณร้อยละ 10

3. ประเภทร่อนวิชา นักศึกษาประเภทนี้ชอบคิดค้น และเสนอทฤษฎีต่างๆ เสนอขอความช่วยเหลือสังคม โดยเฉพาะบุคคลที่ไม่ได้รับความเป็นธรรม มีประมาณร้อยละ 10

การแบ่งตามแนวทางของ ทองเรียน อมรัชกุล (2525: 39-40) ได้แบ่งนิสิตนักศึกษาออกเป็น 3 พวก คือ

1. พวกเรียนอย่างเดียว นักศึกษาพวกนี้ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับการศึกษาเล่าเรียน ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมนิสิตแต่ประการใด มักจะอยู่ในห้องสมุดตลอดเวลา การศึกษาในมหาวิทยาลัยสำหรับนักศึกษากลุ่มนี้คือ การอุทิศตนให้ตำรา และคำสอนของครูอาจารย์

2. พวกที่ใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่กับการกิจกรรม นักศึกษาพวกนี้จะเข้าไปเป็นผู้นำต่างๆ ในองค์กร และชมรมของนักศึกษา นักศึกษาพวกนี้จะคิดว่าการศึกษาเล่าเรียนที่แท้จริงไม่ใช่อยู่ในตำรา และการสอนของครูอาจารย์ แต่จะเกิดจากการที่คนมีประสบการณ์ด้วยตนเอง

3. พวกที่เดินทางสายกลาง คือ ทั้งศึกษาเล่าเรียนจากตำรา จากคำสอนของครูอาจารย์ และเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของนักศึกษา

คลาร์ค (Clark. 1962: 203-210) ได้แบ่งรูปแบบของนักศึกษาโดยอาศัยพื้นฐาน 2 แนวทาง คือทางความคิดหรือปัญหาเป็นหลัก อีกทางหนึ่งคือทางสถาบัน ได้กลุ่มนักศึกษา 4 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มวิชาการ (Academic Subculture) นักศึกษากลุ่มนี้จะเห็นว่าชีวิตในมหาวิทยาลัยต้องเป็นไปเพื่อการเรียน สนใจอยู่กับวิชาการ รายงาน เกรด และความหวังที่จะได้เรียนต่อในชั้นที่สูงขึ้นไป ชีวิตของนักศึกษาพวกนี้จะผูกพันกับห้องเรียน ห้องสมุด และสถาบันของตนเอง

2. กลุ่มก้าวหน้า (Non-conformist Subculture) เป็นกลุ่มนักศึกษาที่สงสัยและไม่เชื่อในค่านิยม และแบบแผนพฤติกรรมที่เป็นอยู่ มีความคิดเป็นอิสระของตนเอง สนใจในเรื่องปัญหา และข้อเสนอเกี่ยวกับสังคม ถือเรื่องสังคมสำคัญกว่าสถาบัน

3. กลุ่มกิจกรรม (Collegiate Subculture) นักศึกษากลุ่มนี้ไม่สนใจการเรียนและตำราอย่างจริงจัง รวมทั้งไม่สนใจสังคมและความคิด แต่สนใจกิจกรรมกีฬา บันเทิง มีความผูกพันกับสถาบันค่อนข้างสูง

4. กลุ่มอาชีพ (Vocational Subculture) นักศึกษากลุ่มนี้สนใจเรียนเพื่อให้ตนเองจบไปประกอบอาชีพได้เร็วเท่าไรวีดี ไม่สนใจกับความคิดความอ่านอย่างแท้จริง ไม่ค่อยสนใจกับกิจกรรมทุกประเภท และไม่ผูกพันกับสถาบันมากนัก

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2557: 28) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสภาพนักศึกษาของระดับชั้นปีในมหาวิทยาลัยของสหรัฐอเมริกา ซึ่งพบว่า สภาพนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของสหรัฐอเมริกามีลักษณะใกล้เคียงกับสภาพนักศึกษาในปัจจุบันของไทย คือ

1. นักศึกษาปีที่ 1 รู้สึกสนใจ ตื่นเต้นต่อทุกสิ่งที่อยู่รอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรม การเรียน หรือกิจกรรมสังคมในมหาวิทยาลัย นักศึกษาอยากเรียน มีความตั้งใจในการศึกษาและอยากปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมมหาวิทยาลัย พร้อมที่จะสนิทสนมและเชื่อฟังคำสั่งสอนของอาจารย์

2. นักศึกษาปีที่ 2 ไม่ค่อยพอใจครู อาจารย์ เริ่มมีความขัดแย้ง และเป็นปฏิปักษ์ต่อมหาวิทยาลัย มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น

3. นักศึกษาปีที่ 3 มักสงบเงียบ ชอบอยู่กับกลุ่มเพื่อนมากกว่า มีความเฉยเมยต่อสังคมมหาวิทยาลัย และต่อการเรียน อาจมีความคิดที่จะมีเพื่อนต่างเพศที่สนิทสนมพอที่จะเป็นคู่รัก

4. นักศึกษาปีที่ 4 ส่วนมากมักยุ่งเกี่ยวกับการหางาน การศึกษาต่อ และความก้าวหน้าในอนาคตมากกว่ากิจกรรมในมหาวิทยาลัย

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต สรุปได้ว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาจะแบ่งออกเป็นกลุ่มๆ โดยแต่ละกลุ่มนั้นจะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะเป็นด้านความคิด ด้านการเรียน ด้านความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบข้างหรือสิ่งต่างๆที่คล้ายคลึงกัน โดยปัจจัยที่สำคัญคือสภาพแวดล้อม ซึ่งหากนักศึกษาอยู่ในสภาพแวดล้อมแบบใด ก็อาจจะทำให้นักศึกษามีการคล้อยตามต่อสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าในที่สภาพแวดล้อมนั้นๆได้ ดังนั้นผู้วิจัยจะนำรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ในรูปแบบต่างๆ มาพิจารณาโดยศึกษาถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่แตกต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาที่แตกต่างกัน

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ

ความหมายของแรงจูงใจ

เลิฟเวล (Lovell. 1980: 109) ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า เป็นกระบวนการที่ชักนำโดยมีการโน้มน้าวให้บุคคลเกิดความมานะพยายามเพื่อที่จะสนองตอบความต้องการบางประการให้บรรลุผลสำเร็จ

ดิวิต (ศิริบุรณ์ สายโกสุน. 2546: 138; อ้างอิงจาก Dewek. 1956) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจว่า แรงจูงใจ (Motive) กระตุ้นให้เราเกิดการเคลื่อนไหว มีการกระทำออกมา เป็นเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรม ดังนั้นแรงจูงใจคือแนวทางที่จะนำไปสู่เป้าหมาย เป็นสิ่งที่ช่วยอธิบายว่าทำไมเราจึงทำพฤติกรรมดังที่เป็นอยู่ ขณะเดียวกันทฤษฎีการเรียนรู้ช่วยอธิบายว่าเรามีการเรียนรู้อย่างไร และเรียนรู้อะไร

เทพพนม เมืองแมน และสวิง สุวรรณ (2545) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจว่า หมายถึง สภาพที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมไปในทิศทางตามเป้าหมายที่ตนวางไว้

ภัทธีรา กมลรัตน์เวช (2549) กล่าวถึงแรงจูงใจว่า เป็นแรงผลักดันหรือความต้องการภายในตัวบุคคล ที่จะส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อตอบสนองต่อความต้องการในสิ่งๆ นั้น

ประดินันท์ อุปรมัย (2518: 110) แรงจูงใจ หมายถึง สภาวะใดๆ ที่เป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา โดยพฤติกรรมนั้นๆ จะมีส่วนสัมพันธ์โดยตรงกับสภาวะที่ทำให้เกิดแรงจูงใจนั้น

ปราณี รามสูต (2528: 121) แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งกระตุ้นให้อินทรีย์กระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งอย่างมีจุดมุ่งหมายปลายทาง ซึ่งอาจเกิดจากสิ่งเร้าภายในหรือภายนอกก็ได้

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2529: 120) แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดการใช้พลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล กระทำกิจกรรมเพื่อให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย

สตีแยร์สและพอร์เตอร์ (Steers and Porter. 1979: 420) ให้ความหมายของแรงจูงใจไว้ 3 อย่าง ดังนี้

1. แรงจูงใจ คือ สิ่งที่เป็นพลังกระตุ้นให้แต่ละบุคคลกระทำพฤติกรรม
2. แรงจูงใจ คือ สิ่งชี้ทิศทางหรือแนวทางให้บุคคลกระทำพฤติกรรมเพื่อจะได้บรรลุเป้าหมายของแต่ละคน

3. แรงจูงใจ คือ สิ่งช่วยสนับสนุนและรักษาพฤติกรรมนั้นๆ ให้คงอยู่

เสรี วงษ์มณฑา (2542: 54) การจูงใจ (Motivation) หรือสิ่งจูงใจ (Motives) หมายถึง พลังสิ่งกระตุ้น (Drive) ภายในแต่ละบุคคลซึ่งกระตุ้นให้บุคคลปฏิบัติ

ชิฟแมน และคานุก (Schiffman; & Kanuk. 1994: 663) นี้พลังสิ่งกระตุ้นจะประกอบไปด้วย พลังความตึงเครียด ซึ่งเกิดความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง และความต้องการนี้มีความหมาย

รวมไปถึง ความต้องการของบุคคลทั้งที่รู้สึกตัวและจิตใต้สำนึกที่จะพยายามลดความตึงเครียด โดยใช้พฤติกรรมที่คาดว่าจะสามารถตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคดังกล่าวได้ และมีผลทำให้ผู้บริโภคสามารถผ่อนคลายความรู้สึกตึงเครียดลง นอกจากนี้จึงมุ่งหมายเฉพาะในการเลือกพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคล ยังเป็นผลจากความคิดและการเรียนรู้ประสบการณ์ของแต่ละบุคคลอีกด้วย

ประเภทของแรงจูงใจ

เอนกกุล กริแสง (2522: 36-40) แบ่งแรงจูงใจเป็น 3 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจทางร่างกาย (Physiological Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการทางด้านร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย การพักผ่อน การขับถ่าย และความต้องการทางเพศ เป็นต้น

2. แรงจูงใจทางสังคม (Social Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นภายหลัง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ นักจิตวิทยาบางคนแบ่งความต้องการทางสังคมออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือความต้องการเข้าร่วมพวก เช่น ต้องการความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่ ต้องการยกย่องนับถือจากคนในสังคม ต้องการให้ผู้รับเป็นสมัคพรศวก เป็นต้น ความต้องการทางสังคมอีกประการหนึ่งคือ ความต้องการเกี่ยวกับฐานะ ได้แก่ ความต้องการมีอำนาจ ความเด่น ความมีชื่อเสียงเกียรติยศ เป็นต้น

3. แรงจูงใจส่วนบุคคล (Personal Motives) แรงจูงใจประเภทนี้ หมายถึง แรงจูงใจที่พัฒนาขึ้นในตัวตน ซึ่งแตกต่างกันไปไม่เหมือนกัน แรงจูงใจส่วนบุคคลมีรากฐานมาจากความต้องการทางด้านร่างกาย และความต้องการทางสังคมประกอบกัน แต่ความรุนแรงจะมากน้อยต่างกัน เช่น ในเรื่องความต้องการสะสมสิ่งของต่างๆ เป็นต้น

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2541) กล่าวว่า นักจิตวิทยาได้แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. แรงจูงใจภายใน หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการที่จะเรียนรู้หรือแสวงหาในสิ่งตนเองต้องการด้วยตัวเอง โดยแรงจูงใจภายในนี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมค่อนข้างถาวร ซึ่งแรงจูงใจประเภทนี้ได้แก่

1.1 ความต้องการ เกิดจากแรงขับที่อยู่ภายใน ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่างๆขึ้น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ เป้าหมาย และความพอใจที่วางไว้ เช่น พนักงานต้องการเลื่อนตำแหน่ง ซึ่งแรงจูงใจให้พยายามทำความเข้าใจกับงานที่ได้รับมอบหมาย ส่งผลเกิดความสำเร็จตามมา

1.2 ทศนคติ คือ ความรู้สึกนึกถึงต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเป็นตัวช่วยกระตุ้นให้บุคคลทำพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น พนักงานพอใจผู้จัดการและพอใจในวิธีการทำงาน จึงทำให้เขามีความตั้งใจในการทำงานเป็นพิเศษ

1.3 ความสนใจพิเศษ เกิดจากแรงจูงใจที่ทำให้เราเกิดความเอาใจใส่ต่อสิ่งนั้นๆมากกว่าปกติ เช่น พนักงานมีความสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับเรื่องของเครื่องยนต์กลไก โดยเขาพยายามศึกษาและใช้เวลาว่างในการทดลองประดิษฐ์ ส่งผลให้เขาสามารถบรรลุถึงเป้าหมายได้

2. แรงจูงใจภายนอก หมายถึง สภาวะของบุคคลที่ได้รับจากภายนอก ส่งผลให้มองเห็นจุดหมายปลายทาง ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหรือการแสดงพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ โดยแรงจูงใจนี้จะไม่คงทนต่อพฤติกรรม โดยแรงจูงใจประเภทนี้ได้แก่

2.1 เป้าหมายหรือความคาดหวังของบุคคล ย่อมกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจ ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสม เช่น พนักงานทดลองงาน มีเป้าหมายที่จะได้รับการบรรจุเข้าทำงาน จึงมีความพยายามและตั้งใจทำงานอย่างเต็มความสามารถ

2.2 ความรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้า ซึ่งคนที่ทราบว่าตนจะได้รับ ความก้าวหน้าจะก่อให้เกิดพฤติกรรมโดยมีแรงจูงใจและความตั้งใจเป็นตัวช่วยผลักดัน เช่น พนักงานเห็นเพื่อนประสบความสำเร็จก้าวหน้าจากการทำงาน ตนจึงอยากจะทำที่จะประสบความสำเร็จบ้าง ทำให้มีกำลังใจที่จะทำงานอย่างเต็มที่

2.3 บุคลิกภาพ ความประทับใจอันเกิดจากบุคลิกภาพ จะก่อให้เกิดแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมขึ้นได้ เช่น ครู อาจารย์ ก็ต้องมีบุคลิกภาพทางวิชาการที่น่าเชื่อถือ นักปกครอง ผู้จัดการจะต้องมีบุคลิกภาพของผู้นำที่ดี เป็นต้น

2.4 เครื่องล่อใจอื่นๆ มีสิ่งล่อใจหลายอย่างที่ทำให้เกิดแรงกระตุ้นให้พฤติกรรมขึ้น เช่น การให้รางวัล (Rewards) อันเป็นเครื่องกระตุ้นให้อยากกระทำ หรือการลงโทษ (Punishment) ซึ่งจะกระตุ้นมิให้กระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง นอกจากนี้การชมเชย การติเตียน การประกวด การแข่งขัน หรือการทดสอบก็จัดว่าเป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิดพฤติกรรมได้ทั้งสิ้น

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542: 140) ได้จำแนกประเภทของแรงจูงใจออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจเพื่อความอยู่รอด (survival motives) เป็นแรงจูงใจที่ช่วยให้คนเราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ แรงจูงใจชนิดนี้มักจะมีสัมพันธ์กับสิ่งเบื้องต้นที่คนเราต้องการในชีวิต เช่น อาหาร น้ำ อากาศ การขับถ่าย ฯลฯ

2. แรงจูงใจทางสังคม (social motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ในสังคม อาจได้รับอิทธิพลโดยตรงจากสิ่งเร้าที่เป็นบุคคล หรือจากวัตถุที่มองเห็นได้ จับต้องได้หรือมาจากภาวะทางสังคมที่มองไม่เห็นก็ได้ เช่น การมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น การเป็นผู้นำ การสร้างมิตร ฯลฯ

3. แรงจูงใจเกี่ยวกับตนเอง (safe motives) แรงจูงใจชนิดนี้ค่อนข้างจะซับซ้อนพอสมควร และเป็นสิ่งที่ผลักดันให้คนเราพยายามปรับตัวไปในทางที่ดีขึ้น เช่น แรงจูงใจที่เกี่ยวกับความสำเร็จในหน้าที่การงาน หรือความสำเร็จในชีวิต เป็นต้น

กุญชรี้ คำชาย (2542: 216) ได้แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจทางกาย มีฐานมาจากความต้องการจำเป็นทางกาย ซึ่งเป็นความขาดหรือความบกพร่องที่เกิดภายในมนุษย์ สมองจะทำหน้าที่ควบคุมแรงจูงใจทางกายนี้ในระดับหนึ่ง เมื่อเกิดความขาดขึ้นมนุษย์ก็จะแสดงพฤติกรรมที่มีเป้าหมายเพื่อลดความขาดนั้นและให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ

2. แรงจูงใจทางจิตหรือทางสังคม กล่าวได้ว่า พัฒนามาจากแรงจูงใจทางกาย ต่อมาเมื่อลักษณะซับซ้อนขึ้นแล้วก็แยกตัวเองออกมาเป็นอิสระจากแรงจูงใจทางกาย

คิวฤทธิ์ พงศกรรังศิลป์ (2555: 110) ได้กล่าวว่า สิ่งจูงใจ (Motivation) เป็นตัวผลักดันให้ลูกค้าแสดงพฤติกรรมต่างๆออกมา สิ่งจูงใจนี้ได้แก่

1. สิ่งจูงใจภายใน (Biogenic) เกิดจากกระบวนการทางความคิดและจิตใจภายในของลูกค้า เช่น ต้องการเสื้อผ้าที่สวยงาม ท่องเที่ยวในสถานที่หรูหรา มีระดับ เพื่อความเพลิดเพลินใจของตนเอง หรือการได้รับการยอมรับจากเพื่อนและคนรอบข้าง

2. สิ่งจูงใจภายนอก (Psychogenic) ลูกค้าจะถูกกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมทั้งจากนักการตลาดและจากสังคมหรือคนรอบข้าง เช่น โฆษณา ประชาสัมพันธ์ หรือการเข้าสมาคมและพบเห็นคนส่วนใหญ่ในกลุ่มใช้หรือบริโภค จึงเกิดความต้องการซื้อสินค้าหรือบริการนั้น

อดุลย์ จาตุรงคกุล (2543: 218-220) ได้กล่าวว่า “การจูงใจเป็นไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งในรูปของ Positive หรือ Negative ก็ได้” โดยบางครั้งการจูงใจ อาจจะมุ่งเข้าถึง (Approach motivation) หรืออาจจะจูงใจให้หลีกเลี่ยง (Avoidance Motivation) โดยลักษณะการจูงใจนั้น สามารถแบ่งได้ 2 ด้าน คือ

1. สิ่งจูงใจด้านเหตุผล (Rational Motives) คือ การที่ผู้บริโภคประเมินทางเลือกอย่างรอบคอบและเลือกคุณสมบัติประโยชน์สูงสุด อาทิ การประหยัดในการซื้อและการใช้ประสิทธิภาพการใช้งาน เชื่อถือได้ในคุณภาพและการให้บริการ ความทนทานถาวรของผลิตภัณฑ์ ความสะดวกสบายเหมาะสมในการซื้อและการใช้เป็นต้น

2. สิ่งจูงใจด้วยอารมณ์ (Emotional Motives) คือ ความภูมิใจ ความกลัว เกิดจากการเอาอย่างและแข่งขันกันเกิดจากความตึงเครียดหรือเอกเทศ เกิดจากความตึงเครียดว่าเป็นพวกเดียวกัน เกิดจากความตึงเครียดความสะดวกสบาย เกิดจากความตึงเครียดเพื่อความสำราญหรือพักผ่อนหย่อนใจ เป็นต้น

ฮิลการ์ด (สตีต วงศ์สุวรรณ. 2529: 426-427; อ้างอิงจาก Hilgard. 1997) ได้แบ่งแรงจูงใจทางสังคมของมนุษย์ที่มีอยู่ออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจเพื่อความอยู่รอด (The Survival Motives) เป็นความต้องการทางกายซึ่งขาดเสียมิได้ เช่น อาหาร อากาศ น้ำ เป็นต้น
2. แรงจูงใจทางสังคม (The Social Motives) เป็นแรงจูงใจอันเกิดจากความต้องการทางสังคม เป็นแรงจูงใจเพื่อเข้าสังคมในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น ความรัก การยอมรับนับถือ
3. แรงจูงใจเพื่ออวดตน (Ego Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากความต้องการชื่อเสียง

กระบวนการเกิดแรงจูงใจ

กระบวนการเกิดแรงจูงใจ แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้ (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์. 2532: 102-103)

1. ขั้นตอนความต้องการ (Need stage) จุดเริ่มต้นของกระบวนการเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความไม่สมดุลภายในตัวขึ้น ซึ่งการเสียสมดุลนี้อาจเกิดจากการขาดปัจจัยทางกายภาพ หรือทางจิตก็ได้ ปัจจัยทางกายภาพ เช่น การขาดอาหาร ปัจจัยทางจิตใจ เช่น การขาดความสนใจ การขาดปัจจัยเหล่านี้จะทำให้เกิดความต้องการขึ้น
2. ขั้นแรงขับ (Drive Stage) ภาวะการขาดสมดุลจะกระตุ้นให้บุคคลเกิดความเครียด กระวนกระวาย ทำให้ร่างกายพร้อมที่จะเกิดการเคลื่อนไหว
3. ขั้นพฤติกรรม (Behavior) เมื่อเกิดความเครียด หรือความรู้สึกกระวนกระวาย ความรู้สึกเหล่านี้จะผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อลดความเครียด
4. ขั้นแรงขับ (Drive Reduction) จากการกระทำกิจกรรม จะทำให้บุคคลรู้สึกดีขึ้น ลดความกระวนกระวายลง และผลของพฤติกรรมนี้จะเป็นข้อมูลย้อนกลับให้พิจารณาว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไรจึงจะสามารถตอบสนองความต้องการได้

นักจิตวิทยาหลายคนเชื่อว่าแรงจูงใจเกิดขึ้นจากความต้องการและแรงขับ ซึ่งแบ่งได้เป็นความต้องการทางจิต ดังนี้ (อารี พันธุ์ณี. 2542: 182-183)

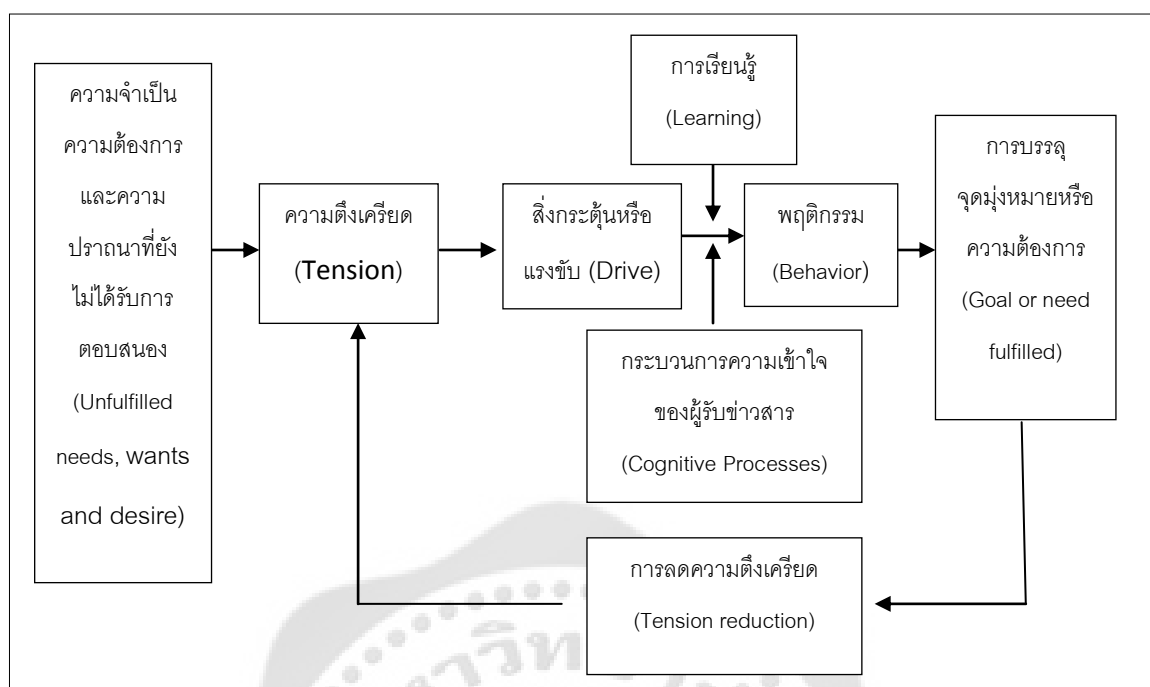
1. ความต้องการทางกาย เป็นความต้องการพื้นฐานของสิ่งมีชีวิต เช่น ต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิที่พอเหมาะ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน การผสมพันธุ์ และการปราศจากความเจ็บป่วย เป็นต้น เมื่อร่างกายขาดสิ่งที่ต้องการ จะเกิดแรงขับทางกาย (physiological drive) ตัวอย่างเช่น แรงขับความกระหายน้ำ แรงขับความหิว และแรงขับทางเพศ
2. ความต้องการทางจิต เป็นพฤติกรรมที่มีใช้พฤติกรรมการแสวงหาความต้องการทางกาย เช่น ความอยากรู้อยากเห็น ความต้องการประสบความสำเร็จ ความต้องการมีเพื่อน ความต้องการช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการแสดงความสามารถ ต้องการเล่น ต้องการเลียนแบบ เป็นต้น

อารี พันธุ์ณี (2542: 179-180) ได้กล่าวถึงกระบวนการของแรงจูงใจว่า แรงจูงใจเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ตราบที่มนุษย์ยังมีความต้องการ ซึ่งความต้องการทำให้สภาวะของร่างกายเกิดความไม่สมดุล เมื่อร่างกายเกิดความไม่สมดุลจะทำให้มีแรงขับ (drives) ที่จะกำหนดทิศทางเพื่อแสดงพฤติกรรมและการกระทำไปสู่เป้าหมายที่จะตอบสนองต่อความต้องการนั้นๆ เมื่อได้รับการตอบสนอง แรงขับก็จะลดลงและเกิดความพอใจ เช่น เวลาหิวเกิดมีน้ำย่อยมากระตุ้นกระเพาะอาหาร (แรงขับ) ทำให้ต่อมแสวงหาอาหาร (ทิศทาง) เมื่ออิ่มแล้วจึงหายหิว เกิดภาวะสมดุลในร่างกาย เป็นต้น

วรรณิ ลิ้มอักษร (2541: 113) กล่าวว่า ภาวะสมดุลที่เกิดจากการได้รับการตอบสนองนั้น ไม่ได้เป็นสมดุลที่ถาวร เมื่อเวลาผ่านไปบุคคลก็จะรู้สึกเสียสมดุลอีก กระบวนการเกิดพฤติกรรมจากการจูงใจจึงสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาที่บุคคลยังมีชีวิตอยู่

โมเดลของกระบวนการจูงใจ

โมเดลของกระบวนการใจ (Model of the motivation process) ประกอบด้วย สภาพความตึงเครียด (Tension) ซึ่งเกิดจากความจำเป็น (Needs) ความต้องการ (Wants) และความปรารถนา (Desires) ที่ยังไม่ได้ได้รับการตอบสนอง (Unfulfilled) ซึ่งผลักดันให้บุคคลเกิดพฤติกรรมที่บรรลุจุดหมาย คือ ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองและสามารถลดความตึงเครียดได้ดังภาพ



ภาพประกอบ 3 โมเดลของกระบวนการจูงใจ

ที่มา : ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2550). พฤติกรรมผู้บริโภคฉบับพื้นฐาน. หน้า 68.

ลักษณะของผู้ที่ได้รับการจูงใจ

กานดา จันทรแย้ม (2546: 13) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมที่แสดงว่า มีผู้ที่ได้รับการจูงใจว่า จะมีลักษณะพิเศษ ได้แก่ ทำสิ่งต่างๆที่ยาก มีความพยายาม สนุกสนาน ชอบทำกิจกรรมนั้นๆ ชอบการแข่งขัน ต้องการชัยชนะ มีความทะเยอทะยาน ต้องการปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น มีจุดประสงค์ในการทำกิจกรรมที่เด่นชัดแน่นอน พฤติกรรมที่แสดงออกจะมีเอกลักษณ์ของตัวเอง

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542: 137-138) กล่าวถึงผู้ที่ได้รับการจูงใจว่าจะมีลักษณะพิเศษ 3 ประการ คือ

1. มีพลัง (energy) การจูงใจจะทำให้คนเราเกิดพลังขึ้นมาเพื่อที่จะทำกิจกรรมนั้นให้สำเร็จลงไปในสถานการณ์หนึ่ง เช่น คนที่หิวข้าวเพราะอดอาหารมาเป็นเวลานานก็จะดิ้นรนแสวงหาอาหารอย่างสุดกำลัง
2. เกิดความพยายาม (persistency) บุคคลที่ได้รับการจูงใจจะไม่เกิดความท้อถอยหรือล้มเลิกการกระทำนั้นๆลงไปได้โดยง่าย เช่น คนที่เห็นคนยากจน และเกิดความสงสารอยากจะช่วย

อนุเคราะห์ก็จะพยายามทุกวิถีทางที่จะหาเงินมาจัดตั้งเป็นกองทุน หรือมูลนิธิขึ้นมา เพื่อช่วยเหลือเด็กยากจนเหล่านั้น ไม่ว่าจะโดยการขอบริจาคอะไร จัดงานการกุศล หรือจัดกิจกรรมอื่นๆ เป็นต้น

3. สามารถเปลี่ยนแปลงได้ (variability) คนเราเมื่อดิ้นรนจนถึงที่สุดแล้ว ถ้ายังไม่บรรลุเป้าประสงค์ ก็อาจเปลี่ยนแปลงเป้าประสงค์ใหม่ได้ เช่น นักศึกษาที่ต้องการมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของเพื่อนๆ ก็จะพยายามเรียนให้เก่ง แต่เมื่อเอาดีทางการเรียนไม่ได้ ก็จะหันไปเอาดีเอาเด่นทางอื่น

ทฤษฎีขั้นความต้องการของ Maslow

ทฤษฎีการจูงใจที่มีการกล่าวขวัญกันอย่างแพร่หลาย คือ ทฤษฎีการจูงใจของนักจิตวิทยาชื่อ อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow. 1959) โดย Maslow ได้มองความต้องการของมนุษย์เป็นลักษณะลำดับขั้นจากระดับต่ำสุดไปยังระดับสูงสุด และสรุปว่า เมื่อความต้องการในระดับหนึ่งได้รับการตอบสนองจะมีความต้องการอื่นในระดับที่สูงขึ้นต่อไป (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ 2542: 412)

ลำดับขั้นความต้องการ

1. ความต้องการของร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อความอยู่รอด เช่น อาหาร น้ำ ความอบอุ่น ที่อยู่อาศัย และการนอน การพักผ่อน มาสโลว์ได้กำหนดตำแหน่งซึ่งความต้องการเหล่านี้ได้รับการตอบสนองไปยังระดับที่มีความจำเป็นเพื่อให้ชีวิตอยู่รอดและความต้องการอื่นจะกระตุ้นบุคคลต่อไป

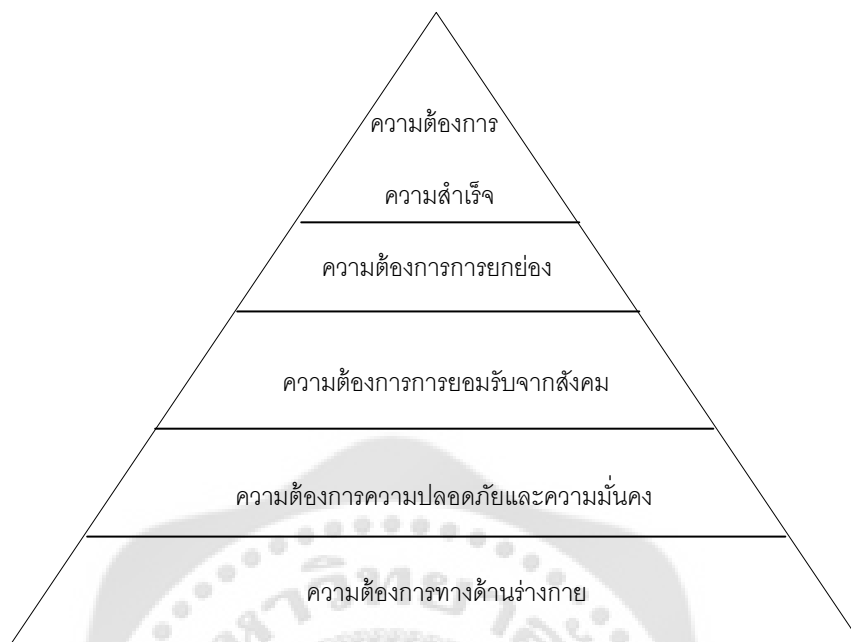
2. ความต้องการความมั่นคงหรือปลอดภัย (Security or Safety Needs) ความต้องการเหล่านี้เป็นความต้องการที่จะเป็นอิสระจากอันตรายทางกาย และความกลัวต่อการสูญเสียงาน ทรัพย์สิน อาหาร หรือที่อยู่อาศัย

3. ความต้องการการยอมรับหรือผูกพัน (Affiliation or Acceptance Needs) ความต้องการมีอำนาจ ความต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต ความต้องการสถานภาพทางสังคม Maslow เน้นในเรื่องการยอมรับตนเองและการที่สังคมยอมรับ

4. ความต้องการการยกย่องสถานะ (Esteem or Status Needs) ความต้องการมีคนยกย่องส่งเสริมทางสังคม

5. ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Needs for Self-Actualization) มาสโลว์ค่านึงว่าความต้องการในระดับสูงเป็นความปรารถนาที่จะสามารถประสบความสำเร็จเพื่อที่จะมีศักยภาพ และบรรลุความสำเร็จ

ลำดับชั้นความต้องการตามทฤษฎีมาสโลว์



ภาพประกอบ 4 ทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของ Maslow (1959)

ที่มาของรูปภาพ (Sri Project in articles. 2011)

ทฤษฎีแรงจูงใจของแอลเดอร์เฟอร์ (Alderfer's Existence-Relatedness-Growth Theory) หรือทฤษฎี E.R.G.

แอลเดอร์เฟอร์ (Alderfer. 1972: 507-532) ที่เสนอทางเลือกของลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์โดยได้พัฒนาทฤษฎีนี้ขึ้นมาจากทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์ โดยการนำเสนอว่ามนุษย์มีความต้องการ 3 ระดับ คือ

1. ความต้องการในการดำรงชีวิต (Existence need : E) เป็นการนำเอาความต้องการด้านร่างกายและด้านความมั่นคงปลอดภัยในทฤษฎีของมาสโลว์มารวมกัน
2. ความต้องการด้านสัมพันธ์ (Relatedness need : R) เป็นการนำเอาความต้องการด้านสังคมและด้านชื่อเสียงเกียรติยศในทฤษฎีของมาสโลว์มารวมกัน
3. ความต้องการด้านความเจริญเติบโตก้าวหน้า (Growth need : G) เป็นความต้องการระดับสูง ซึ่งได้แก่ ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จหรือสมหวังในชีวิต (ในทฤษฎีที่ 5 ของมาสโลว์นั่นเอง)

จากแนวคิดและทฤษฎีของแรงจูงใจสรุปได้ว่า แรงจูงใจ คือ ภาวะของบุคคลที่เกิดจากแรงกระตุ้น จนนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการเหล่านั้นให้สำเร็จบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ซึ่งแรงจูงใจของบุคคลที่เกิดขึ้นนั้น จะมีแรงกระตุ้นของแต่ละบุคคลที่มีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่แต่ละบุคคลได้ตั้งไว้ ดังนั้นผู้วิจัยได้นำแนวคิดของอดุลย์ จาตุรงคกุล (2543: 218-220) โดยทำการแบ่งแรงจูงใจออกเป็น 2 ประเภท อันได้แก่ แรงจูงใจด้านเหตุผลและแรงจูงใจด้านอารมณ์ ซึ่งแรงจูงใจ 2 ประเภทนี้จะช่วยให้ผู้วิจัยสามารถศึกษาความต้องการของแต่ละบุคคลได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อให้เกิดการตอบสนองต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

4. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมลดน้ำหนัก

ความหมายของพฤติกรรม

พันธุ์ทิพย์ รามสูต (2540: 141-142) พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมของสิ่งมีชีวิต ซึ่งสังเกตได้หรือสังเกตไม่ได้ก็ตาม ถ้าสิ่งมีชีวิตนั้นเป็นคน พฤติกรรมของคนก็หมายถึง ปฏิกริยาต่างๆ ที่บุคคลแสดงออกมาอันมีพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) เป็นกิจกรรมหรือปฏิกริยาภายในตัวบุคคล และพฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ตลอดเวลา เช่น การพูด การแสดงออกปฏิบัติต่างๆ

ลักขณา สิริวัฒน์ (2544: 17-18) พฤติกรรม หมายถึง การกระทำซึ่งแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด ความต้องการของจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจสังเกตเห็นได้โดยตรงหรือทางอ้อม แบ่งเป็นพฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกที่บุคคลอื่นนอกเหนือจากเจ้าของพฤติกรรมรับรู้ และพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำที่บุคคลอื่นไม่สามารถมองเห็นได้หรืออาจสังเกตได้ยาก เพราะเป็นการกระทำของอวัยวะที่อยู่ภายในร่างกาย เช่น ความคิด (Idea) อารมณ์ (Emotion) ความรู้สึก (Feeling) เป็นต้น

สุภัททา ปิณฑะแพทย์ (2532: 1-2) พฤติกรรม หมายถึง การกระทำและการแสดงออกต่างๆ ของสิ่งมีชีวิต พฤติกรรมทุกชนิดต้องมีสาเหตุและที่มา สาเหตุเดียวกันอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แตกต่างกัน และพฤติกรรมเดียวกันอาจมาจากสาเหตุที่ต่างกัน ซึ่งแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ พฤติกรรมภายนอก คือ พฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจน พฤติกรรมภายใน ได้แก่ พฤติกรรมที่ไม่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน

เริงชัย หมั่นชนะ (2535) กล่าวว่า พฤติกรรมเป็นการรวมเอาสิ่งทั้งหลายที่มีชีวิตแสดงออกทางด้านการกระทำ ความคิด และความรู้สึก ซึ่งอาจเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้

ลักษณะส่วนบุคคลนั้น มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลที่แตกต่างกัน (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. 2541: 47) โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งการเรียนรู้เพื่อจะแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งถ้าการเรียนรู้ล้มเหลว ก็จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

การเกิดพฤติกรรมของมนุษย์นั้นเป็นเรื่องสลับซับซ้อน จึงมีปัจจัยต่างๆที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ ได้แก่ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2526: 173-785)

1. ปัจจัยด้านจิตวิทยา เป็นปัจจัยที่อยู่ภายใต้จิตสำนึกของบุคคล ที่มีผลต่อการเกิดและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ ทั้งด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ประกอบด้วย ภูมิภาวะ ความต้องการ ความสนใจ แรงจูงใจ ซึ่งสิ่งต่างๆเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล

2. ปัจจัยด้านสังคม คนเราจะเรียนรู้สิ่งต่างๆได้จากสังคม ทำให้มีการประพฤติปฏิบัติสืบต่อกันมา ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

2.1 ครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มีความสัมพันธ์และสำคัญมากในการถ่ายทอดแบบอย่างการปฏิบัติตลอดจนความเชื่อและพฤติกรรมต่างๆ ทั้งด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพราะครอบครัวนั้น ประกอบด้วย บิดา มารดา และบุคคลที่เป็นผู้ปลูกฝัง ความคิด ความเชื่อ และการปฏิบัติให้กับเด็ก ซึ่งเมื่อโตขึ้นก็ต้องออกไปเผชิญกับสังคมนอกบ้าน และได้เรียนรู้สิ่งต่างๆจากบุคคลอื่นๆในสังคมต่อไป

2.2 กลุ่มบุคคลในสังคม ได้แก่ บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับเด็กอย่างใกล้ชิด เช่น ครู เพื่อน หรือบุคคลที่แวดล้อมอยู่ในสังคม ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างมาก

2.3 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมที่แตกต่างของบุคคลจะมีผลทำให้บุคคลมีพฤติกรรมแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติตนของสมาชิกในสังคม ระดับการศึกษา และเศรษฐกิจของบุคคลในสังคมด้วย

แนวคิดเกี่ยวกับการเกิดพฤติกรรม (สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ 2527: 247-280) ได้แก่

1. ความต้องการทางด้านร่างกายเป็นแรงผลักดันให้เกิดพฤติกรรม
2. เมื่อมีสิ่งเร้าที่เหมาะสมมากระตุ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมา
3. บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอะไรย่อมขึ้นอยู่กับอารมณ์และความรู้สึกรู้สีกของบุคคลนั้น
4. ความรู้ ความเข้าใจ และความคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้นทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรม
5. พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นจากแรงจูงใจต่างๆ เช่น ความต้องการความสำเร็จ

ความหมายของการลดน้ำหนัก

อาภรณ์ รัตนวิจิตร (2533: 23) กล่าวว่า การลดน้ำหนัก หมายถึง การทำให้น้ำหนักลดโดยการจำกัดพลังงานที่เข้าสู่ร่างกาย ร่วมกับการเพิ่มการใช้พลังงานในร่างกายให้มากขึ้น โดยวิธีการต่างๆ เช่น การอดอาหาร การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยาลดน้ำหนัก การผ่าตัด การดูดไขมัน เป็นต้น

สมทรง สมควรเหตุ (2541: 27) อธิบายว่า การลดน้ำหนัก หมายถึง การกระทำ การปฏิบัติ กิจกรรมด้านการดูแลเอาใจใส่ และควบคุมทุกสิ่งให้มีประสิทธิภาพ เพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ โดยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย การใช้ยาลดน้ำหนัก เป็นต้น

นงมาศ ศรีขวัญ (2547: 16) กล่าวว่า การลดน้ำหนัก หมายถึง การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ โดยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยาลดน้ำหนัก

ความหมายของพฤติกรรมลดน้ำหนัก

พฤติกรรมลดน้ำหนัก หมายถึง การกระทำเพื่อควบคุมน้ำหนักตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ โดยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยาลดน้ำหนัก เป็นต้น (นงมาศ ศรีขวัญ, 2547)

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

วิธีการลดน้ำหนักที่ใช้อาจได้มาจากหลายแหล่งด้วยกัน ได้แก่

- การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับวิธีการลดน้ำหนักตามหลักวิทยาศาสตร์การแพทย์ ซึ่งอาจได้จากการอ่านหนังสือ วารสาร การได้รับคำแนะนำจากผู้ที่มีความรู้ เช่น แพทย์ นักโภชนาการ พยาบาล เป็นต้น
- สื่อโฆษณา ประชาสัมพันธ์ สินค้าบริการเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ซึ่งส่วนมากมักจะไม่ได้ผลดีในการลดน้ำหนักและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- การบอกปากต่อปากจากบุคคลที่เคยทดลองใช้วิธีการลดน้ำหนักรูปแบบต่างๆ แล้วพบว่าได้ผลดี ซึ่งวิธีการที่บอกต่อนั้นอาจมีทั้งที่ถูกต้องตามหลักการแพทย์และไม่ถูกต้อง (สมทรง สมควรเหตุ 2541)

โดยวิธีการลดน้ำหนักที่พบมี 2 ลักษณะ (สมทรง สมควรเหตุ, 2541)

1. การใช้บริการในสถานบริการลดน้ำหนัก สถานบริการลดน้ำหนักที่ให้บริการมีทั้งในภาครัฐและภาคเอกชน ในส่วนของภาครัฐจะเป็นบริการในด้านการให้คำแนะนำเรื่องการควบคุมน้ำหนัก และการให้ยารักษาในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานหรือผู้ที่มีภาวะแทรกซ้อนจากภาวะน้ำหนักเกิน ในส่วนของภาคเอกชนบริการที่พบมีหลายรูปแบบ ให้บริการแก่ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักทุกประเภท ซึ่งพบว่ามี

ค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูงตั้งแต่หลักร้อยถึงหลักหมื่น (ปิยธิดา จุลละเปี้ย. 2541: 30) สถานที่บริการลดน้ำหนักที่พบเปิดบริการ อาจพบได้ใน 3 รูปแบบ คือ คลินิกลดน้ำหนัก ซึ่งผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ สถานเสริมความงามซึ่งมีบริการเสริมเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก และศูนย์บริหารร่างกาย (fitness center) ในสถานบริการต่างๆ วิธีการใช้อาจมีทั้งที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง

2. การลดน้ำหนักด้วยตนเอง การลดน้ำหนักด้วยตนเองในปัจจุบันพบว่ามีความนิยมอย่างแพร่หลาย อาจเนื่องจากความไม่พร้อมในเรื่องของเวลา รายได้ที่ไม่แน่นอน หรือสาเหตุอื่นๆ ในการที่จะไปใช้บริการของสถานบริการ ซึ่งวิธีการลดน้ำหนักที่สามารถกระทำได้ด้วยตนเองนั้นมีหลายวิธี เช่น การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้น้ำลดน้ำหนัก เป็นต้น

ประเภทของการลดน้ำหนัก

ประเภทของการลดน้ำหนักแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ (สมทรง สมควรเหตุ. 2541)

1. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย เพื่อลดน้ำหนักเป็นการเพิ่มการใช้พลังงานของร่างกาย โดยการดึงเอาเนื้อเยื่อไขมันบริเวณกล้ามเนื้อมาใช้เป็นพลังงาน ทำให้เนื้อเยื่อไขมันที่บริเวณกล้ามเนื้อลดลง การออกกำลังกายไม่ได้จำกัดเฉพาะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายแบบพลศึกษา แต่รวมทั้งกิจกรรมประจำวันที่ต้องใช้พลังงาน เช่น การทำงานบ้าน การเดินขึ้นบันได การทำสวน การเดินร่ำ เป็นต้น การออกกำลังกายนอกจากจะทำให้ น้ำหนักลดแล้ว ยังมีประโยชน์ดังต่อไปนี้คือ

- ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทำงานได้คล่องแคล่ว
- การทรงตัวดี เนื่องจากการประสานของอวัยวะต่างๆ เป็นอย่างดี
- ช่วยให้รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมจะทำให้รูปร่างสมส่วน

เนื่องจากการนำไขมันที่สะสมไว้ในอวัยวะต่างๆ มาใช้ ทำให้กล้ามเนื้อกระชับและแข็งแรง

- ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายอยู่เสมอจะทำให้แก่ช้าและมีอายุยืนยาว โดยเฉพาะในเพศหญิงวัยหมดประจำเดือน จะชะลอการเสื่อมของกระดูกต่างๆ

- ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- นอนหลับได้ดี โดยเฉพาะในรายที่นอนไม่หลับจากความเครียด และความวิตกกังวล คนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเกิดความวิตกกังวลน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายถึง 4 เท่า

- ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิค

- ช่วยให้อาการของโรคบางชนิดทุเลาลง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง เป็นต้น แต่การออกกำลังกายของคนที่มีปัญหาสุขภาพดังกล่าวควรอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

- ด้านจิตใจ การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและหนักพอ จะช่วยลดอาการซึมเศร้า เนื่องจากเมื่อออกกำลังกายนานประมาณ 15-20 นาที ต่อมาพิทูอิตารีในสมองจะหลั่งฮอร์โมนเอนดอร์ฟิน ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายมอร์ฟินออกมา คนที่ออกกำลังกายจึงรู้สึกจิตใจสดชื่น เบิกบาน และลดอาการซึมเศร้าลง (ดำรง กิจกุลศล. 2538)

การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก ควรกระทำอย่างสม่ำเสมอและไม่หักโหม ซึ่งการออกกำลังกายที่เหมาะสมในการลดน้ำหนัก คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายชนิดใดก็ได้ที่มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีผลกระตุ้นการทำงานของปอดและหัวใจเพิ่มขึ้น ร่างกายมีการใช้ออกซิเจนมากที่สุดขณะออกกำลังกาย ซึ่งในการออกกำลังกายควรทำติดต่อกันนานพอ คือ ประมาณ 20-30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้น จะทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัว คือ การหายใจเร็วและแรงขึ้น หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น และหลอดเลือดมีการขยายตัว การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีประสิทธิภาพจะต้องทำให้หัวใจเต้นเร็วจนถึง target heart rate zone คือ ร้อยละ 65-80 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ซึ่งคำนวณได้จาก “ อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ = $220 - \text{อายุของตนเอง (ปี)}$ ” ซึ่งในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ก่อนออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกาย 5-8 นาที และเมื่อออกกำลังกายเสร็จ ควรมีการผ่อนคลาย 5-8 นาที เวลาที่ควรออกกำลังกาย คือ ก่อนอาหาร หรือหลังอาหาร 2 ชั่วโมง ซึ่งควรจะทำออกในเวลาเดียวกันทุกวัน เพื่อให้ร่างกายเกิดการปรับตัว (จรรยาพร ธรณินทร์. 2525: 41)

2. การควบคุมอาหาร

การควบคุมอาหาร เป็นวิธีการลดน้ำหนักที่สำคัญที่สุดและได้ผลดีในทางปฏิบัติ ในการปฏิบัติผู้ที่ลดน้ำหนักควรศึกษาวิธีการควบคุมอาหารที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันผลเสียต่างๆ เช่น การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ การควบคุมอาหารที่ดีและถูกต้องควรจัดให้อยู่ในช่วง 1,100-1,200 แคลอรีต่อวัน ไพ-ซันเยอร์ (สมทรง สมควรเหตุ. 2541; อ้างอิงจาก Pi-Sunyer. 1994: 997) เนื่องจากพลังงานจำนวนดังกล่าวสามารถจัดอาหารให้มีคุณค่าทางโภชนาการได้ครบถ้วน ถ้าปริมาณน้อยกว่า 1,100 แคลอรี จะทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งได้แก่ วิตามินและเกลือแร่ และถ้ามากกว่า 1,200 แคลอรี จะทำให้เหลือพลังงานส่วนเกิน หรืออาจจะใช้วิธีการคำนวณจากน้ำหนักมาตรฐานโดยน้ำหนักร่างกายหนึ่งกิโลกรัมควรได้รับอาหาร 22 แคลอรี หรือ 10 แคลอรีต่อน้ำหนักต่อ 1 ปอนด์ มิทเชล (อาภรณ์ รัตนวิจิต. 2533: 25; อ้างอิงจาก Mitchell. 1976: 385) การ

จำกัดอาหารจะทำให้เกิดกระบวนการสลายไขมันที่สะสมไว้ในร่างกาย เพื่อให้ได้พลังงานเพียงพอที่จะปฏิบัติภารกิจต่างๆ โดยไขมันจะถูกเปลี่ยนเป็นกรดไขมัน และกรดไขมันจะเปลี่ยนเป็นคีโตนบอดี (ketone bodies) ในกระแสเลือด ซึ่งจะทำให้เกิดอาการเบื่ออาหาร การรับรู้รสชาติของอาหารจะเปลี่ยนแปลงไป การลดน้ำหนักโดยการจำกัดอาหารควรทำแบบค่อยเป็นค่อยไป เพราะในขณะลดน้ำหนัก ร่างกายจะดึงไกลโคเจนที่สะสมไว้ในตับมาใช้ ถ้าลดน้ำหนักลงมากๆ จะทำให้ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (hypoglycemia) จากการศึกษาของ โบรเช็ค และคณะ. (อาภรณ์ รัตนวิจิตร. 2533: 25; อ้างอิงจาก Brozek et al. 1984) พบว่าการลดน้ำหนักโดยการจำกัดอาหารจะทำให้ไขมันลดลงร้อยละ 64 น้ำหนักลดลงร้อยละ 4 น้ำหนักเนื้อเยื่อลดลงร้อยละ 32

การลดน้ำหนักด้วยวิธีการจำกัดอาหารควรจัดอาหารแบบสมดุล คือจัดอาหารโดยคำนึงถึงการได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนอัตราสมดุลกัน ดังนี้

- โปรตีน ควรได้รับร้อยละ 15-20 ของจำนวนพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน โดยได้โปรตีนไม่ต่ำกว่า 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โปรตีนที่ควรได้รับควรเป็นโปรตีนคุณภาพดีจากเนื้อสัตว์ ไข่ นม เป็นต้น ในระยะที่รับประทานอาหารจำกัดพลังงานนั้น ร่างกายจะเสียสมดุลไนโตรเจนได้ โปรตีนมีหน้าที่ในการสร้างความเจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ของร่างกายที่สูญเสียไป

- ไขมัน ควรได้รับร้อยละ 20-30 ของจำนวนพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ไขมันที่ได้ควรเป็นไขมันจากพืช ยกเว้นจากมะพร้าวและปาล์ม เนื่องจากมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด ไขมันจะให้ความร้อนแก่ร่างกาย รวมทั้งเป็นตัวช่วยในการดูดซึมวิตามินบางชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย

- คาร์โบไฮเดรต ควรได้รับร้อยละ 40-50 ของจำนวนพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ควรเลือกพวกคอมเพล็กซ์คาร์โบไฮเดรต ซึ่งได้แก่ พวัก ผัก ผลไม้ ธัญพืช ข้าวดีของคอมเพล็กซ์ คาร์โบไฮเดรต คือ เป็นอาหารที่มีเส้นใยอยู่มาก ทำให้อิ่มท้อง แต่ให้แคลอรีน้อย

- วิตามินและเกลือแร่ สารอาหารหมู่จำเป็นในการเผาผลาญอาหารหมู่อื่นๆ และทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ วิตามินและเกลือแร่ จะได้จากผักและผลไม้ต่างๆ โดยเฉพาะผักใบเขียว

- น้ำ เป็นสารอาหารที่จำเป็นในการทำงานของร่างกาย และการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย คนปกติต้องการน้ำวันละ 2,500-3,000 มิลลิลิตร สำหรับผู้ที่ลดน้ำหนักจำเป็นต้องดื่มน้ำมากขึ้น ในการลดไขมันร่างกายจะมีสารคีโตนและกรดยูริกตกผลึกในไต หรือเป็นนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ (สมทรง สมควรเหตุ. 2541)

3. การใช้ยาลดน้ำหนัก

การใช้ยาลดน้ำหนัก ซึ่งมีอยู่หลายกลุ่ม ได้แก่ ยาที่ควบคุมอาหาร โดยควบคุมศูนย์หิวและอิมที่สมอง (hypothalamus) ยาลดการสร้างไขมันและการเผาผลาญ กลุ่มที่นิยมใช้คือ กลุ่มที่มีผลต่อความหิวและการอิมที่สมอง ซึ่งการใช้ยาเป็นวิธีเลือกใช้เกือบสุดท้ายหลังจากที่ใช้วิธีอื่นแล้วไม่ได้ผล การใช้ยาลดน้ำหนักจะช่วยลดน้ำหนักได้ในช่วงแรกๆเท่านั้น การรับประทานยาติดต่อกันเป็นเวลานานจะไม่ได้ผล เพราะร่างกายจะชินยาต้องเพิ่มยามากขึ้น และมีผลข้างเคียงเกิดขึ้นด้วย (ชะอริลีน สุขศรีวงศ์, 2524; อ้างอิงจาก สุริย์พันธุ์ บุญยะสุนทร, 2531: 28) และเมื่อหยุดยาก็อาจมีน้ำหนักขึ้นอีก ในการใช้ยาลดความอ้วนควรเลิกใช้ทันทีถ้าพบว่า น้ำหนักตัวไม่ลดลงภายใน 4-6 สัปดาห์ ในกรณีที่ใช้ยาได้ผลควรใช้ติดต่อกันในระยะเวลาไม่เกิน 12 สัปดาห์ เพราะทำให้เกิดการติดยาได้ ซึ่งยาลดความอ้วนมีหลายกลุ่มที่นิยมใช้ ได้แก่

- กลุ่มแอมเฟตามีน จะออกฤทธิ์ลดความอยากอาหารโดยการกระตุ้นศูนย์ควบคุมความอิมในไฮโปทาลามัส และยังไปกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้รู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉง จะใช้ได้ผลดีในเวลากลางวัน เพราะเมื่อรับประทานแล้วจะทำให้นอนไม่หลับ เมื่อหมดฤทธิ์ยาจึงจะหิว ถ้าใช้ยาขนาดสูงๆ จะทำให้เกิดการติดยาและประสาทหลอนได้ (Hallucination) นอกจากนั้นยังเกิดผลเสียต่อสุขภาพเพราะจะทำให้เกิดความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วจนอาจหยุดเต้นได้ (Cardiac arrest) มีอาการปากแห้ง เป็นต้น ตัวอย่างยากกลุ่มนี้ คือ Amphetamine sulfate, Destamphetamine

- ยาลดความอ้วนประเภทอื่นๆ (Other anorexiant) ที่นิยมใช้ในเมืองไทย ได้แก่ Atractil Apisate, Prefamone, D-Norcap, Ponderal, Adifax เป็นต้น (อินทิรา วงศ์อัษฎมณีกุล, 2537: 76 อ้างถึงในสมทรง สมควรเหตุ, 2541)

ยาอื่นๆ ที่ไม่ใช่ยาลดความอ้วน แต่นำผลข้างเคียงมาใช้ ได้แก่

- thyroxine (Thyroid Hormone) ยาพวกนี้จะเร่งเผาผลาญพลังงานจากร่างกาย โดยเร่งการใช้โปรตีนและไขมัน ทำให้น้ำหนักลด แต่เมื่อหยุดยาก็จะเสี่ยงต่อการเกิด thyroxine เป็นพิษได้

- ยาลดน้ำตาลบางตัว (Oral hypoglycemic agents) เช่น penformin, metformin ลดการดูดซึมของคาร์โบไฮเดรต เพิ่มการใช้กลูโคส จึงทำให้น้ำหนักลดในคนอ้วนที่มีอินซูลินไม่เพียงพอ ผลในคนปกติไม่แน่นอน จึงไม่ควรใช้

- ยาถ่ายยาระบาย (Laxatives) ใช้ในขนาดสูงๆ ทำให้ท้องเดินขาดน้ำ คนอ้วนส่วนมากมักจะท้องผูก หรือถ่าย 2-3 วันครั้ง ยานี้จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ทำให้น้ำหนักลดในช่วงใช้ยา ถ้าใช้ติดต่อกันนานๆ อาจทำให้ตายได้เพราะร่างกายขาดสารอาหาร แร่ธาตุที่จำเป็นและขาดน้ำอย่างรุนแรง

- ยาขับปัสสาวะ (Diuretic) ทำให้เกิดการสูญเสีย น้ำ น้ำหนักตัวจะลดลงชั่วคราว แต่ผลในการลดความอยากอาหารน้อยมาก ไม่ควรใช้นานๆ เพราะมีอันตรายต่อร่างกายทำให้ขาดเกลือแร่ที่สำคัญ เช่น โปรตัสเซียม และถ้ามีการขับน้ำออกจากร่างกายมากกว่าร้อยละ 30 จะเกิดความดันโลหิตต่ำ (postural hypotention)

- ยาเพิ่มกากอาหาร (Bulk formation) ยาพวกนี้จะเพิ่มปริมาตรในกระเพาะอาหารและทำให้อุจจาระในลำไส้รวมเป็นก้อน ได้แก่ Methylcellulosr มีชื่อการค้า Metamucil Mucilin รับประทานก่อนอาหารโดยชงกับน้ำเย็นแล้วดื่มทันที ดื่มน้ำตามอีก 1 แก้ว ซึ่งรับประทานไม่มาก แต่เมื่อถึงกระเพาะอาหารจะขยายตัวทำให้รู้สึกอิ่ม สารนี้ไม่ถูกย่อย ไม่ถูกดูดซึม และมีผลระคายเคืองต่อทางเดินอาหารได้

- ยาชา (Benzocaine) บางประเทศให้ขายในซูเปอร์มาร์เก็ตได้ ยานี้ทำให้ชาในช่องปาก การรับรสไม่ดี ไม่อยากรับประทานอาหาร แต่ไม่มีผลเด่นชัดว่าได้ผลในการลดน้ำหนัก

- ยากล่อมประสาท ทำให้ไม่วิตกกังวล เครียด แต่ใช้นานๆจะติดยา จึงไม่ควรใช้โดยไม่ปรึกษาแพทย์

- น้ำตาลเทียม (Aspatum) เป็นน้ำตาลที่สังเคราะห์จากกรดแอสปาติและฟีนิลลามีน เป็นกรดอะมิโน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของโปรตีน เมื่อเข้าไปในร่างกายจะถูกย่อยเป็นโปรตีน มีความหวานมากกว่าน้ำตาลธรรมชาติ 200 เท่า ดังนั้นการใช้เพียงชนิดเดียวก็จะมีรสหวานและแคลอรีต่ำ (สมทรงสมควรเหตุ. 2541)

จะเห็นได้ว่า การลดน้ำหนักนั้นมีข้อห้ามและผลข้างเคียงต่างๆมากมาย หากผู้ใช้ไม่ทราบถึงวิธีหรือไม่ทราบถึงข้อมูล จึงควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร เพื่อที่จะได้ใช้อย่างปลอดภัย

4. การใช้บริการสถานบริการเสริมความงาม

ธุรกิจเสริมความงามและลดน้ำหนัก เป็นสถานที่เสริมความงามที่ให้บริการด้านการลดไขมันส่วนเกิน กระชับสัดส่วน ของร่างกายโดยไม่ต้องรับประทานยาลดความอ้วนหรืออดอาหารและการเสริมความงาม เป็นธุรกิจที่ให้บริการ ดูแลทั่วทั้งร่างกาย ผิวพรรณ ซึ่งต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ และผู้ที่ประกอบธุรกิจเสริมความงาม ต้องมีการนำเทคโนโลยีที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะในการเสริมความงามทั่วเรือนร่างที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ โดยการผสมผสานของผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในกลุ่มเวชสำอาง สมุนไพรไทย ร่วมกับเครื่องมืออุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพและทันสมัย ด้วยขั้นตอนที่เป็นเอกลักษณ์ ที่ช่วยทำการเพิ่มประสิทธิภาพของการดูแลผิวพรรณให้สดใส และเรือนร่างที่ได้สัดส่วน ซึ่งแผนกของการลดน้ำหนักของสถานบริการ (กระทรวงสาธารณสุข. 2546) มีดังนี้ 1. ลดไขมัน กระชับ

สัดส่วน ลดน้ำหนัก 2. ลดไขมันเร่งด่วน 3. แก้ไขผิวเปลือกส้มเซลลูไลท์ 4. คอร์สยกกันย่อย 5. คอร์สหลังคลอด 6. เสริมสร้างกล้ามเนื้อ

ผลที่เกิดจากการลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนักถ้ากระทำอย่างถูกต้องเหมาะสมก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ แต่ถ้าปฏิบัติไม่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ ผลที่เกิดจากการลดน้ำหนักด้วยตนเองอาจพบได้ใน 4 ลักษณะ คือ

1. น้ำหนักลด สุขภาพดี

การลดน้ำหนักด้วยตนเองถ้ากระทำถูกต้องเหมาะสมในคนที่ควรลดน้ำหนัก พบว่าจะสามารถทำให้น้ำหนักลดลงได้ และยังมีผลต่อภาวะสุขภาพ ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ที่อาจเกิดเนื่องจากภาวะน้ำหนักเกินได้ และยังทำให้สุขภาพจิตดีอีกด้วย การลดน้ำหนักที่ดีที่จะเป็นผลดีต่อสุขภาพคือ น้ำหนักลดลง 0.49-0.9 กิโลกรัม (กาโลว์; Garrow. 1988: 153) วิธีการที่พบว่าได้ผลดีคือ การควบคุมอาหารอย่างถูกต้องและควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

2. น้ำหนักลด สุขภาพเสีย

การลดน้ำหนักด้วยตนเองที่พบว่าอาจทำให้เสียสุขภาพ แต่น้ำหนักลดลงที่มักพบคือ การใช้วิธีการที่ไม่ควรใช้ หรือวิธีการเหมาะสมตามหลักวิทยาศาสตร์ แต่กระบวนการใช้ไม่ถูกต้อง เช่น การใช้ยาลดน้ำหนัก การทำให้อาเจียรโดยการล้วงคอหลังรับประทานอาหาร การออกกำลังกายอย่างหักโหม การอดอาหาร วิธีการเหล่านี้จะพบว่าทำให้น้ำหนักลดลงค่อนข้างมาก แต่เมื่อใช้ไปนานๆพบว่ามีผลเสียต่อสุขภาพอย่างมาก คือ

- คนที่ออกกำลังกายอย่างหักโหมจะทำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือเกิดการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ

- การอดอาหาร โดยเฉพาะในวัยรุ่น เนื่องจากอิทธิพลของสังคม สิ่งแวดล้อม และการนิยมอดเป็นกลุ่มทำให้เกิดความผิดปกติที่เรียกว่า anorexia nervosa อาการที่พบคือ จะพยายามจำกัดอาหารให้ตนเอง (dieting) และมีน้ำหนักลดลงเรื่อยๆ ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาความผิดปกติทางด้านจิตใจ นอกจากนั้นการอดอาหารอาจทำให้เกิดความผิดปกติของระบบย่อยอาหาร ร่างกายขาดสารอาหาร (เพรนต์; Prentice. 1994: 188) และถือว่าเป็นปัญหาความผิดปกติทางด้านจิตใจ

- คนที่อดอาหารจะทำให้กล้ามเนื้อของกระเพาะอาหารและลำไส้ลีบและอ่อนลงจากการที่ใช้งานน้อยลง ทำให้อาหารคงอยู่ในกระเพาะอาหารนาน และท้องผูก ผิวหนังแห้ง ผอมบางลง มีขนอ่อนตามลำตัวและแขนขามากขึ้น คุณภูมิของร่างกายลดต่ำลง ไตทำงานผิดปกติ อาจเกิดไตวายได้ รวมถึงจำนวนเม็ดโลหิตและเกร็ดเลือดลดลงด้วย (อมรชัย หาญผดุงธรรมะ. 2540: 61)

- การทำให้อาเจียรบ่อยๆ จะทำให้เคลือบฟันสึกกร่อน และต่อมน้ำลายบวมคล้ายเป็นคางทูม

3. น้ำหนักไม่ลด สุขภาพดี

การใช้วิธีการลดน้ำหนักแล้วน้ำหนักไม่ลดอาจเกิดเนื่องจากหลายปัจจัย เช่น การไม่ได้ควบคุมน้ำหนักอย่างจริงจัง ไม่ได้ปรับพฤติกรรมในเรื่องการรับประทานอาหาร หรือใช้การออกกำลังกายอย่างเดียว ซึ่งเป็นที่ทราบกันว่าการออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ไขมันที่สะสมไว้ในร่างกาย และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายที่ถูกต้องคือจะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฉะนั้นการออกกำลังกายอย่างเดียวน่าจะไม่ได้ทำให้น้ำหนักลดแต่ทำให้มีสุขภาพดี กลุ่มบุคคลเหล่านี้จึงไม่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนัก แต่เกิดผลดีต่อสุขภาพ

4. น้ำหนักไม่ลด สุขภาพเสีย

โดยทั่วไปแล้วคนที่ลงมือทำการลดน้ำหนักอย่างจริงจังน้ำหนักมักลดลง มากบ้าง น้อยบ้าง แต่ปัญหาที่ทำให้เกิดความล้มเหลวคือไม่สามารถคงน้ำหนักที่ลดลงมาให้คงที่อยู่ได้ นั่นคือ พอเวลาผ่านไปไม่นาน น้ำหนักก็กลับมาเพิ่มขึ้นอีก หรือบางคนก็เพิ่มขึ้นมามากกว่าเดิมเสียอีก การลดน้ำหนักที่ทำโดยยอมให้น้ำหนักลดลงแล้วก็กลับเพิ่มขึ้นแล้วลดลงอีก เราเรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า Yo-Yo diet (ดำรงค กิจกุล. 2538: 75) ซึ่งตามหลักการแล้วถือว่าเป็นอันตรายมาก เพราะอาจจะทำชบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกายผิดปกติได้

จากแนวคิดและข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมลดน้ำหนัก สรุปได้ว่า พฤติกรรมลดน้ำหนักหมายถึง การกระทำเพื่อควบคุมน้ำหนักตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ โดยพฤติกรรมเหล่านี้จะนำไปสู่วิธีการลดน้ำหนักที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลคน ซึ่งจะเป็นวิธีที่แต่ละบุคคลพึงพอใจปฏิบัติเพื่อตอบสนองต่อความต้องการในการลดน้ำหนักให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนได้วางไว้

5. ประวัติของมหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยทั้ง 4 แห่ง ที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาค้นคว้า ได้แก่

1. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart University)

เป็นมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งแรกของประเทศไทยที่เปิดสอนหลักสูตรทางการเกษตร ก่อตั้งขึ้นเป็นลำดับที่ 3 ของประเทศ เดิมเป็นโรงเรียนช่างไหมในปี พ.ศ. 2447 ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็นโรงเรียนการเพาะปลูก หลังจากนั้นรวมเข้ากับโรงเรียนแผนที่เป็นโรงเรียนกระทรวงเกษตรธิการ มีผลให้วิทยาการทางการเกษตรพัฒนาและก้าวหน้า ใน พ.ศ. 2486 รัฐบาลได้ปรับปรุงและรวมกิจการของวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่บางเขนกับโรงเรียนวนศาสตร์ (เดิมคือ โรงเรียนการป่าไม้ จังหวัดแพร่) มาเป็นมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แรกเริ่ม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เปิดสอนเฉพาะด้านการเกษตรเท่านั้น

แต่ต่อมาได้ขยายสาขาวิชาครอบคลุมทั้งสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์วิทยาศาสตร์วิทยาศาสตร์ประยุกต์ บริหารธุรกิจ และศิลปศาสตร์ ปัจจุบัน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์อยู่ภายใต้บังคับพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2558 ซึ่งมีสภาพเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ

การประเมินของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) โดยจัดการประเมินคุณภาพผลงานวิจัยเชิงวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีของสถาบันอุดมศึกษาผลปรากฏว่าในการประเมินครั้งที่ 3 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้รับการประเมินในระดับดีมากในสาขาวิชาการจัดการศัตรูพืช (Pest Management) จากภาควิชากีฏวิทยา คณะเกษตร อีกทั้งยังเป็น 1 ใน 9 มหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติอีกด้วย

ปัจจุบัน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มี 4 วิทยาเขตได้แก่ 1. วิทยาเขตบางเขน 2. วิทยาเขตกำแพงแสน 3. วิทยาเขตศรีราชา และ 4. วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ทั้งยังมีโครงการจัดตั้งวิทยาเขตสุพรรณบุรีอีกหนึ่งแห่งด้วย เปิดการสอน 29 คณะ 1 วิทยาลัย และสถาบันสมทบอีก 2 แห่ง มีหลักสูตร 373 หลักสูตร เป็นหลักสูตรนานาชาติ 38 หลักสูตร นอกจากนี้ ยังได้จัดตั้งสถาบันวิจัยขึ้นตามจังหวัดต่าง ๆ หลายแห่งเพื่อดำเนินการวิจัยในศาสตร์ต่างๆ



ตราสัญลักษณ์ ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นไปตามประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี เรื่อง กำหนดภาพเครื่องหมายราชการตามพระราชบัญญัติเครื่องหมายราชการ พ.ศ. 2482 (ฉบับที่ 247) ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 13 กรกฎาคม พ.ศ. 2552 เล่มที่ 126 ตอนพิเศษ 98 ง โดยตราสัญลักษณ์ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์แบ่งเป็น 2 ภาค ได้แก่

1. ภาคภาษาไทย ตรามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เป็นรูปวงกลม มีรูปพระพิรุณทรงนาค อยู่กึ่งกลาง ล้อมรอบด้วยกลีบบัวคว่ำและกลีบบัวหงาย และมีข้อความ “มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. ๒๔๘๖” ล้อมรอบเป็นชั้นนอกสุด สีตราประจำมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้แก่ สีเขียวใบไม้

2. ภาคภาษาอังกฤษ มีองค์ประกอบเหมือนกับภาคภาษาไทย แต่เปลี่ยนจากอักษรภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ โดยใช้ข้อความ “KASETSART UNIVERSITY 1943”



หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หรือ อาคารจ้วสามมุข ทำการวางศิลาฤกษ์ เมื่อวันที่ 18 เมษายน พ.ศ. 2497 ก่อสร้างแล้วเสร็จในปี พ.ศ. 2500 มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นอาคารในงานพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัย

อาคารจ้วสามมุขเป็นอาคารออกแบบด้วยศิลปะแบบไทยประยุกต์ มีเอกลักษณ์เป็นหน้าจั่วแบ่งมุขออกเป็น 3 ยอด ภายหลังจึงกลายเป็นต้นแบบของอัตลักษณ์ทางปรัชญาเกษตรศาสตร์ มี 3 ลักษณะทางจิตวิญญาณเกษตรศาสตร์ประกอบกัน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

จ้วสามมุข เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งหน้าจั่วนี้มีลักษณะของความโดดเด่นตรงที่มีความกว้างของส่วนฐาน ส่วนกลาง และส่วนยอดที่เท่าเทียมกัน หมายความว่าพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืนแห่งสยามประเทศ ภายในจำหลักลาย, บัว 3 ดอก เป็นดอกบัวที่ขึ้นพ้นเหนือน้ำ อันมีเต่าและปลาเป็นตัวแทนของสัตว์ร้ายต่างๆ แหวกว่ายอยู่ หมายถึงบัณฑิตผู้สำเร็จการศึกษาทั้ง 3 ระดับ คือบัณฑิต มหาบัณฑิต และดุษฎีบัณฑิต ที่ผ่านอุปสรรคต่าง ๆ นานัปการตามหลักที่ปรากฏในพุทธโอวาท และมีการประกอบสัญลักษณ์, พระอุณาโลม อันมีลักษณะพ้องกับเลข ๙ เป็นเครื่องหมายอันเป็นนิมิตหมายที่ดี หมายถึง ความรู้และความสว่างแก่โลก

ทั้งนี้สัญลักษณ์จ้วสามมุขยังปรากฏเป็นศิลปกรรมตามสถานที่ต่างๆ ของมหาวิทยาลัย เช่น อาคารสารนิเทศ 50 ปี, อาคารวชิราวุธ, อาคารเฉลิมพระเกียรติ ๔ รอบพระชนมชีพาภรณ์, อาคารประจำวิทยาเขตต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งบริเวณขอบรั้วโดยรอบมหาวิทยาลัยก็ถอดแบบให้มีลักษณะเป็น "จ้วสามมุข" ด้วยเช่นกัน

การวิจัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณทางด้านการวิจัยมากที่สุดและเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมหาวิทยาลัยได้วางนโยบาย มุ่งสู่การเป็นมหาวิทยาลัยที่เน้นการวิจัยอย่างสมบูรณ์ โดยปรับปรุงกลไกเสริมสร้างเครือข่ายงานวิจัยในภาพรวมให้เข้มแข็ง ตลอดจนประสานความร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ เพื่อสร้างและพัฒนาบุคลากรของทาง

มหาวิทยาลัย ผลงานวิจัยของนักศึกษา ไปต่อยอดเทคโนโลยีที่ตอบสนองตรงตามความต้องการของภาคอุตสาหกรรม และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างแท้จริง ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีโครงการวิจัยที่ได้รับเงินอุดหนุนวิจัยภายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีการคัดเลือกผลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จัดแบ่งตามประเภทของหลักเกณฑ์ต่างๆ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 คือ เงินอุดหนุนวิจัยทั่วไป ได้แก่ โครงการวิจัย 3 สาขา คือ โครงการวิจัยสาขาเกษตร โครงการวิจัยสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โครงการวิจัยสาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรม และกลุ่มที่ 2 คือ เงินอุดหนุนวิจัยเฉพาะกิจ

นอกจากนี้มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้รับการคัดเลือกให้เป็น"มหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติ" จากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) ได้จัดตั้งสถาบันวิทยาการขั้นสูงขึ้น 4 ศูนย์ คือ ศูนย์วิทยาการขั้นสูงเพื่อเกษตรและอาหาร, ศูนย์วิทยาการขั้นสูงด้านทรัพยากรธรรมชาติเขตร้อน, ศูนย์วิทยาการขั้นสูงด้านนาโนเทคโนโลยีเพื่ออุตสาหกรรมเคมีอาหาร และการเกษตร, และ ศูนย์วิทยาการขั้นสูงด้านเทคโนโลยีอุตสาหกรรม อันเป็นการวางโครงสร้างขนาดใหญ่เพื่อรองรับการสร้างผลงานวิจัย สร้างบุคลากรนักวิจัย และผลิตนวัตกรรมต่างๆ และเป็นการระดมสมองและบูรณาการความรู้จากบุคลากรทุกภาคส่วนของมหาวิทยาลัย เพื่อสนับสนุนความเป็นเลิศทางวิชาการและแสดงศักยภาพของมหาวิทยาลัยไทยไปสู่เวทีระดับนานาชาติ ทั้งนี้มหาวิทยาลัยมีหน่วยงานทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางการบริหารการประสานงานด้านวิจัย และพัฒนาทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คือ สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ทำหน้าที่ประสานและบริหารงานวิจัย และบริการวิชาการ และงานวิจัย ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่กำหนดในพระราชบัญญัติของมหาวิทยาลัย อันนำไปสู่การเป็นมหาวิทยาลัยวิจัยที่สมบูรณ์แบบ

อันดับและมาตรฐานของมหาวิทยาลัย

ในปี พ.ศ. 2549 สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ได้ดำเนินการจัดอันดับมหาวิทยาลัยของประเทศไทยใน "โครงการฐานข้อมูลออนไลน์เพื่อประเมินศักยภาพของมหาวิทยาลัยไทย" โดยในภาพรวมผลการจัดอันดับมหาวิทยาลัยกลุ่มดัชนีชี้วัดด้านการวิจัยและกลุ่มดัชนีชี้วัดตามด้านการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้รับการจัดอันดับให้เป็นมหาวิทยาลัยระดับดีเยี่ยม และเป็นมหาวิทยาลัยอันดับ 8 ในด้านการเรียนการสอนของประเทศไทย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ทำการประเมินคุณภาพผลงานวิจัยเชิงวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีของสถาบันอุดมศึกษา ผลปรากฏว่าในการประเมินครั้งที่ 3 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้รับการประเมินในระดับดีมากในสาขาวิชาการจัดการศัตรูพืช (Pest Management) จากภาควิชากีฏวิทยา คณะเกษตร

นอกจากการจัดอันดับมหาวิทยาลัยโดยหน่วยงานในประเทศไทยแล้ว ยังมีหน่วยงานจัดอันดับมหาวิทยาลัยจากต่างประเทศอีกหลายหน่วยงาน ซึ่งแต่ละหน่วยงานมีเกณฑ์การจัดอันดับและการให้คะแนนที่แตกต่างกัน ได้แก่

การจัดอันดับมหาวิทยาลัยของเว็บโอเมตริกซ์ ประจำปี พ.ศ. 2558 จัดทำขึ้นเพื่อแสดงความตั้งใจของสถาบันต่าง ๆ ในการเผยแพร่ความรู้สู่เว็บ และเป็นความริเริ่มเพื่อส่งเสริมการเข้าถึงความรู้อย่างเปิดกว้าง (Open Access) ทั่วโลก อันดับ Webometrics จะบอกถึงปริมาณและคุณภาพของสิ่งตีพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์ในเว็บไซต์ของสถาบัน โดยพิจารณาจากจำนวน Link ที่เชื่อมโยงเข้าสู่เว็บนั้นๆ จากเว็บภายนอกโดยวัดจากการสืบค้นด้วย Search Engine และนับจำนวนเอกสารตีพิมพ์ออนไลน์ในกลุ่มของไฟล์ .pdf .ps .ppt และ .doc และจำนวนเอกสารที่มีการอ้างอิง (Citation) แบบออนไลน์ผ่านกูเกิลสคูลาร์ (Google Scholar) โดยจะจัดอันดับปีละ 2 ครั้ง ได้แก่ เดือนมกราคม และเดือนกรกฎาคม โดยล่าสุดในเดือนมกราคม ปี พ.ศ. 2558 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้รับการจัดอันดับให้เป็นมหาวิทยาลัยอันดับ 1 ของประเทศไทย และอยู่ในอันดับที่ 213 ของโลก

จากการจัดอันดับมหาวิทยาลัยโลกโดยแควกเคเวลลี ไชมอนด์ส ประจำปี พ.ศ. 2557 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้รับการจัดอันดับในภาพรวมอยู่ในอันดับที่ 651-700 ของโลก ส่วนการจัดอันดับแบบแยกเป็นสาขาวิชา 5 สาขา พบว่า มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ติดอันดับในสาขาวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี อยู่ในอันดับที่ 389 โดยเป็นมหาวิทยาลัยอันดับ 5 ของประเทศไทยในการจัดอันดับแบบภาพรวม

ส่วนการจัดอันดับมหาวิทยาลัยในทวีปเอเชียประจำปี พ.ศ. 2557 โดยแควกเคเวลลี ไชมอนด์ส ที่มีเกณฑ์การจัดอันดับแตกต่างจากระดับโลก พบว่า มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้รับการจัดอันดับในภาพรวมอยู่ในอันดับที่ 151-160 ของเอเชีย ส่วนการจัดอันดับแบบแยกเป็นสาขาวิชา 5 สาขา พบว่า มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ติดอันดับสาขาวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ โดยอยู่ในอันดับที่ 41 และเป็นมหาวิทยาลัยอันดับ 6 ของประเทศไทยในการจัดอันดับแบบภาพรวม

อันดับมหาวิทยาลัยโดย SCImago Institutions Ranking หรือ SIR ซึ่งเป็นการจัดอันดับสถาบันที่มีผลงานวิจัยในระดับนานาชาติ ในปี พ.ศ. 2557 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้รับการจัดให้อยู่ในอันดับที่ 1044 ของโลก และเป็นอันดับ 4 ของประเทศไทย

อันดับที่จัดโดย University Ranking by Academic Performance หรือ URAP ปี พ.ศ. 2557 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้รับการจัดอันดับให้เป็นอันดับ 7 ของประเทศไทย และอันดับ 995 ของโลก โดยมีพื้นฐานทางด้านการตรงตามกฎเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คุณภาพและปริมาณของบทความตีพิมพ์ทางวิชาการ บทความวิจัย การเผยแพร่ และการอ้างอิง

มหาวิทยาลัยอิเล็กทรอนิกส์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีนโยบายในการพัฒนามหาวิทยาลัยไปสู่มหาวิทยาลัยอิเล็กทรอนิกส์ (e-University) ที่สมบูรณ์แบบ จึงได้วางเครือข่ายโครงสร้างและระบบเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในทุกหน่วยงานและทุกวิทยาเขตให้มีความพร้อมรองรับการเป็น e-University

การดำเนินงานเพื่อพัฒนาไปสู่มหาวิทยาลัยอิเล็กทรอนิกส์ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้ดำเนินการไปแล้วคือ การวางโครงสร้างเครือข่ายสารสนเทศและการสื่อสาร ทั้งในวิทยาเขตบางเขนและวิทยาเขตต่าง ๆ โดยได้จัดสรรงบประมาณสนับสนุนในปี พ.ศ. 2546 รวม 34.5 ล้านบาท และมหาวิทยาลัยได้เตรียมงบประมาณรองรับการวางโครงสร้างเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารไว้แล้วรวมกว่า 192 ล้านบาท ในขณะเดียวกัน มหาวิทยาลัยได้วางระบบเครือข่ายสำนักงานอัตโนมัติ (Office Automation) และเริ่มใช้ระบบสำนักงานอัตโนมัติในหน่วยงานต่าง ๆ แล้ว ดำเนินการบริหารการประชุมโดยเริ่มระบบการประชุมอิเล็กทรอนิกส์ (e-Meeting) ในการประชุมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย เพื่อลดปริมาณการใช้เอกสาร ประหยัดค่าใช้จ่ายและเพื่อความสะดวกรวดเร็ว นอกจากนี้ ยังได้ดำเนินการวางระบบโครงสร้างเครือข่ายไร้สาย (Wireless Networking System) ในคณะ สำนัก สถาบัน และหน่วยงานต่างๆ เพื่อพัฒนาไปสู่การเป็น Wireless Campus ซึ่งได้ดำเนินการแล้วหลายหน่วยงาน เช่น สำนักบริการคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ สำนักงานอธิการบดี และสำนักหอสมุด โดยมีโครงการที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้ดำเนินการไปแล้วประกอบด้วย โครงการประชุมอิเล็กทรอนิกส์ (e-Meeting) โครงการระบบสำนักงานอัตโนมัติ (e-Office) โครงการระบบการเรียนอิเล็กทรอนิกส์ (e-Learning) โครงการข่าวอิเล็กทรอนิกส์ (e-News) โครงการไวร์เลสแคมปัส (Wireless Campus) โครงการบริการอิเล็กทรอนิกส์ (e-Service) โครงการจัดทำฐานข้อมูลงานวิจัย (e-Publication) โครงการห้องสมุดอิเล็กทรอนิกส์ (e-Library) โครงการพัฒนา/ปรับปรุงระบบฐานข้อมูลเพื่อสนับสนุนงานบริหารของมหาวิทยาลัย (e-MIS) โครงการพัฒนาบุคลากรของมหาวิทยาลัยให้มีความพร้อมด้านไอที (e-Personal) โครงการปรับปรุงและขยายเครือข่ายของมหาวิทยาลัย (e-Campus) และมีแผนที่จะดำเนินงานในระยะต่อไปดังนี้ ดำเนินการโครงการ e-MIS ให้ครอบคลุมระบบงานต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย พัฒนาระบบสนับสนุนการเรียนการสอนเพื่อก้าวสู่การใช้ e-Learning ดำเนินการอย่างต่อเนื่องและพัฒนาโครงการเพิ่มเติมเพื่อสนับสนุนการก้าวสู่การเป็น e-University ที่สมบูรณ์แบบต่อไป ดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาระบบเครือข่ายฐานข้อมูลอัจฉริยะทางการเกษตร (Intelligent Agriculture System - e-Ag) ร่วมกับกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ การให้บริการข้อมูลทางการเกษตรโดยระบบอัจฉริยะ (Intelligent Systems) และการสื่อสารโดยผ่านทาง

สถานีวิจัยของ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รวมทั้งการให้บริการถามตอบข้อมูลผ่านทาง Agriculture Call Center ของ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

ชีวิตในมหาวิทยาลัย

ระยะเวลาในการเรียนมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในระดับปริญญาตรีนั้นโดยหลักสูตรปกติจะเป็นหลักสูตร 4 ปี ยกเว้นบางสาขาวิชาที่ต้องมีการเรียนการสอนที่มากกว่า 4 ปี ส่วนปริญญาโทและเอกนั้นเป็นไปตามที่หลักสูตรกำหนด

สำหรับนิสิตระดับปริญญาตรีนั้นนอกจากจะต้องเรียนตามที่หลักสูตรกำหนดแล้วระเบียบการศึกษาและข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้กำหนดไว้ว่าผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีนั้นจะต้องทำกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ให้ครบหน่วยชั่วโมงกิจกรรม โดยกิจกรรมแต่ละประเภทจะเป็นการพัฒนาในด้านจริยธรรมและคุณธรรม วิชาการและทักษะวิชาชีพ สุขภาพ โดยเป็นการพัฒนาตนเองและเป็นการทำประโยชน์แก่สังคมอีกด้วย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้บัญญัติข้อบังคับสำหรับการดำเนินกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยและกิจกรรมมีประสิทธิภาพ สภามหาวิทยาลัยจึงมีประกาศสภามหาวิทยาลัย เรื่อง ข้อบังคับว่าด้วยธรรมเนียมปฏิบัติมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2549 ซึ่งบัญญัติไว้ว่าการดำเนินกิจกรรมนิสิตของมหาวิทยาลัยจะกระทำได้โดยองค์การกิจกรรมนิสิตดังต่อไปนี้

องค์การนิสิต มีหน้าที่กำกับดูแลกิจกรรมนิสิตในภาครวมทั้ง 4 วิทยาเขต โดยมีคณะกรรมการองค์การนิสิต เป็นคณะบุคคลที่กำกับดูแล ประกอบด้วย นายกองค์การบริหารและประธานสภาผู้แทนนิสิต จากทั้ง 4 วิทยาเขตรวมกัน โดยจะเลือกตั้งตัวแทนขึ้นดำรงตำแหน่ง เลขาธิการองค์การนิสิต เป็นผู้นำสูงสุด ซึ่งได้รับการแต่งตั้งจากอธิการบดี

สภาผู้แทนนิสิต องค์การนิสิต มีหน้าที่ออกข้อบังคับหรือกฎระเบียบในการดำเนินกิจกรรมนิสิต และตรวจสอบการดำเนินกิจกรรมขององค์การบริหาร เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปตามนโยบายและธรรมเนียมปฏิบัติ โดยสภาผู้แทนนิสิตจะมีอยู่ทั้ง 4 วิทยาเขต

องค์การบริหาร องค์การนิสิต มีหน้าที่บริหารงานเกี่ยวกับกิจกรรมนิสิตและเป็นตัวแทนนิสิตทั้งปวงของแต่ละวิทยาเขต สามารถดำเนินการหรือเข้าร่วมเป็นภาคีสมาชิกกับหน่วยงานนิสิต - นักศึกษา สถาบันการศึกษา หรือองค์กรอื่นทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยก็ได้ โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนรวมของนิสิตเป็นที่ตั้ง ซึ่งองค์การบริหารฯ จะตั้งอยู่ในทั้ง 4 วิทยาเขต ทั้งนี้ องค์การบริหารฯ มีคณะกรรมการบริหารองค์การบริหารฯ ทำหน้าที่บริหารงานให้เป็นไปตามอำนาจและหน้าที่ตามที่บัญญัติไว้ในธรรมนูญนิสิตฯ ได้มาจากการเลือกตั้งโดยตรงจากนิสิตทั้งปวงของแต่ละวิทยาเขต

สโมสรนิสิต ทำหน้าที่เป็นหน่วยงานที่คอยกำกับดูแลอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมให้กับนิสิตของแต่ละคณะ ในแต่ละวิทยาเขต

ชุมนุมนิสิต เป็นองค์กรกิจกรรมนิสิตที่ย่อยจากสโมสรนิสิต ที่ทำหน้าที่บริหารกิจกรรมเฉพาะด้าน เช่น ชุมนุมนิสิตภาควิชาวิทยาศาสตร์ สโมสรนิสิตคณะเกษตร กำแพงแสน, ชุมนุมนิสิตสวนผักคนรักม้า สโมสรนิสิตคณะสัตวแพทยศาสตร์, ชุมนุมนิสิตวิชาการ คณะวิศวกรรมศาสตร์, ชุมนุมนิรัฐศาสตร์ สโมสรนิสิตคณะสังคมศาสตร์ เป็นต้น

ชมรมนิสิต เป็นหน่วยงานนิสิตที่ดำเนินกิจกรรมในรูปแบบของชมรมต่าง ๆ ได้แก่ ชมรมเคยูแบนด์, ชมรมวรรณศิลป์, ชมรมเชียร์และแปรอักษร, ชมรมโรตาแรคท์, ชมรมฟันดาบ, ชมรมศิลปะการแสดง เป็นต้น

กิจกรรมของทางมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์นั้นสามารถที่จะแบ่งได้ออกเป็นหลายลักษณะดังต่อไปนี้ กิจกรรมวิชาการ คือกิจกรรมที่ให้ความรู้แก่นิสิต อาทิ กิจกรรมก้าวแรกสู่บัณฑิตยุคใหม่ เป็นกิจกรรมแรกที่นิสิตชั้นปีที่ 1 จะต้องเข้าร่วมเป็นงานที่อธิบายประวัติความเป็นมาของมหาวิทยาลัยวิทยาเขตต่างๆ งานเกษตรแห่งชาติ เป็นงานวิชาการด้านการเกษตรที่จัดร่วมกันระหว่าง กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งจัดในส่วนกลางที่วิทยาเขตบางเขน สลับกับในส่วนภูมิภาคที่กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ร่วมกับมหาวิทยาลัยในภูมิภาคต่าง ๆ โดยจัดขึ้นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2495 โดยใช้ชื่อว่า "งานประจำปีเกษตรกลางบางเขน" ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและพระบรมวงศานุวงศ์เสด็จเป็นประธานในพิธีเปิดงานอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีงานเกษตรแฟร์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดแสดงงานวิชาการประจำปีซึ่งมีทุกวิทยาเขต โดยจะมีการจัดในสัปดาห์ในวันก่อตั้งของแต่ละวิทยาเขต สำหรับวิทยาเขตบางเขนจะมีการจัดงานปีเว้นปีโดยสลับกับงานเกษตรแห่งชาติ

กิจกรรมศิลปวัฒนธรรม อาทิ กิจกรรมคอนเสิร์ตประสานเสียงสามสถาบัน จุฬาฯ เกษตรศาสตร์ ธรรมศาสตร์ (CKT) เป็นการแสดงคอนเสิร์ตร่วมของ 3 สถาบันที่ได้รับพระราชทานเพลงจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวให้เป็นเพลงประจำมหาวิทยาลัย คือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กิจกรรมลอยกระทง เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นทุกปีโดยองค์การบริหารองค์การนิสิตกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสืบสานและรักษาประเพณีอันดีงามของไทย พร้อมกิจกรรมการแสดงบนเวที การประกวดนางนพมาศ และงานริตาเกษตร งานประกวดบุคคลที่มีความงามที่มีความรู้ด้านการเกษตร

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์และอาสาสมัครซึ่งก็คือการออกค่ายอาสา ซึ่งการออกค่ายอาสาสมัครของนิสิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีหลายองค์กรนิสิต เช่น ชมรมค่ายอาสาพัฒนา ม.เกษตรศาสตร์, ชมรมนันทวิทักษิณ, ชุมนุมนิรัฐศาสตร์ เป็นต้น

2. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (Srinakharinwirot University)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แรกเริ่มได้จัดตั้งเป็น โรงเรียนฝึกหัดครูชั้นสูง สังกัด กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเป็นการผลักดันของ ศาสตราจารย์ ม.ล.ปิ่น มาลากุล ปลัดกระทรวง ศึกษาธิการในขณะนั้น โดยจัดตั้งเมื่อวันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2492 เพื่อผลิตวิชาชีพครูซึ่งกำลังประสบ ปัญหาขาดแคลนเป็นจำนวนมากในขณะนั้น นับว่าเป็นการเริ่มต้นการศึกษาในระดับวุฒิ ประกาศนียบัตรครูประถมศึกษา และประกาศนียบัตรครูมัธยมศึกษา มีผู้อำนวยการโรงเรียนคนแรกคือ หลวงสวัสดิสารศาสตรพุทธิ (สวัสดิ์ สุมิตร)

ในกาลต่อมา พ.ศ. 2496 ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี ผู้อำนวยการโรงเรียนฝึกหัดครู ชั้นสูงในขณะนั้น ได้เสนอต่อกระทรวงศึกษาธิการให้ก่อตั้ง วิทยาลัยวิชาการศึกษา เพื่อพัฒนาความรู้ ทางด้านการศึกษาให้เป็นวิชาชีพที่มีระบบแบบแผนมากขึ้น พร้อมทั้งได้เปิดการเรียนการสอน ครอบคลุมทั้งในระดับบัณฑิต มหาบัณฑิต และดุษฎีบัณฑิต โดยมี ศาสตราจารย์ ม.ล.ปิ่น มาลากุล ดำรงตำแหน่งอธิการ และ ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี ดำรงตำแหน่งหัวหน้าคณะวิชาการศึกษา หลังจากนั้น จึงได้ดำรงตำแหน่งอธิการวิทยาลัยวิชาการศึกษา ในระยะนี้ได้มีการตั้งโรงเรียนสาธิต (Demonstration School) เพื่อให้เป็นแปลงทดลองค้นคว้า ในระบบการศึกษาพื้นฐานสมัยใหม่ พร้อม กับมีการขยายวิทยาลัยวิชาการศึกษาไปยังส่วนภูมิภาคต่าง ๆ โดยขยายวิทยาเขตปทุมวัน, วิทยาเขต บางแสน, วิทยาเขตพิษณุโลก, วิทยาเขตมหาสารคาม, วิทยาเขตสงขลา, วิทยาเขตพระนคร และวิทยา เขตพลศึกษา โดยมีวิทยาเขตประสานมิตรเป็นศูนย์กลางการบริหาร

ในปี พ.ศ. 2516 ก่อนหน้า เหตุการณ์ 14 ตุลา ในช่วงเวลาที่ ศาสตราจารย์ ดร.สุจิต เหล่า สุนทร ดำรงตำแหน่งอธิการวิทยาลัยวิชาการศึกษา คณะจารย์ นิสิต และข้าราชการ ได้ร่วมกันเรียกร้อง ต่อรัฐบาลให้ปรับฐานะวิทยาลัยวิชาการศึกษาเป็นมหาวิทยาลัย และย้ายสังกัดจาก กระทรวงศึกษาธิการไปขึ้นกับทบวงมหาวิทยาลัย ท่ามกลางการปกครองที่เข้มงวดรุนแรงของรัฐบาลทหารในขณะนั้น เพื่อความคล่องตัวในการพัฒนาโครงสร้าง การบริหาร และการเรียนการสอนที่จำกัด ไปสู่การเป็นมหาวิทยาลัยและการขยายตัวที่มีความหลากหลายวิชาชีพ ทำายที่สุดมหาวิทยาลัยศรีนคริน ทรวิโรฒ “มหาวิทยาลัยที่เจริญเป็นศรีสง่าแก่มหานคร” ได้สถาปนาขึ้นเมื่อวันที่ 29 มิถุนายน พ.ศ. 2517 โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.สุจิต เหล่าสุนทร เป็นอธิการบดี โดยนามของมหาวิทยาลัย ได้รับ พระราชทานนามจาก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวซึ่งทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ เมื่อ 6 มีนาคม พ.ศ. 2517 โดยพระราชทานเพียงชื่อเต็มและความหมายของชื่อดังกล่าว

มหาวิทยาลัยมีระบบบริหารจัดการในรูปวิทยาเขตมาจนถึง พ.ศ. 2533 รวมเวลา 16 ปี วิทยาเขตภูมิภาค ทั้ง 5 แห่ง เริ่มแยกออกไปเป็นมหาวิทยาลัยอิสระโดยมีการบริหารจัดการและ งบประมาณเป็นของตนเอง ขณะที่มีมหาวิทยาลัยแม่ก็ขยายตัวไปที่อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก ใน

ปี พ.ศ. 2539 จากอดีตที่มีคณะศึกษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย ภายหลังมีการจัดตั้งคณะแพทยศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์และคณะพยาบาลศาสตร์ ตามลำดับ จวบจนปัจจุบัน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประกอบไปด้วยคณะวิชาทั้งสิ้น 14 คณะ วิทยาลัย 3 วิทยาลัย 1 บัณฑิตวิทยาลัย และ 1 สำนักวิชา มีหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัย ประเภทสถาบัน/สำนัก/ศูนย์ทั้งหมด 14 หน่วยงาน

สัญลักษณ์ประจำมหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความหมายว่า "มหาวิทยาลัยที่เจริญเป็นศรีสง่าแก่มหานคร" "วิโรฒ" มาจากคำว่า "วิโรฒ" ในภาษาสันสกฤต แปลว่า ความมั่งคั่งหรือเจริญ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (อ่านว่า สี-นะ-คะ-ริน-วิ-โรด) มีชื่อย่อ ว่า "มศว" (ไม่มีจุด) เขียนเป็นภาษาอังกฤษว่า "Srinakharinwirot University" มีชื่อย่อเป็นภาษาอังกฤษว่า SWU (อ่านว่า สะ-วู)

ตราสัญลักษณ์

ได้มาจากกราฟที่เขียนแทนสมการทางคณิตศาสตร์ $Y = ex$ หมายถึง การเพิ่มหรือการงอกงาม ซึ่งตรงกับปรัชญาของมหาวิทยาลัยที่ว่า การศึกษาคือความเจริญงอกงาม (ศึกษา วิรุฬฺหิ สมฺปตฺตา)

สีประจำมหาวิทยาลัย ได้แก่ สีเทา - แดง

สีเทา คือ สีของสมอง หมายถึง ความคิดหรือสติปัญญา

สีแดง คือ สีของเลือด หมายถึง ความกล้าหาญ

สีเทาแดง จึงหมายถึง มีความกล้าหาญที่จะคิด และมีความคิดอย่างกล้าหาญ

ปรัชญามหาวิทยาลัย การศึกษาคือความเจริญงอกงาม (Education is Growth) เจริญ
งอกงามด้วยอารยวัณ 5 ประการ ดังนี้

1. งอกงามด้วยปรัชญา
2. งอกงามด้วยศีล
3. งอกงามด้วยสุตะ
4. งอกงามด้วยจาคะ
5. งอกงามด้วยปัญญา

การจัดอันดับมหาวิทยาลัย

การจัดอันดับโดย เว็บโอเมตริกซ์(Webometrics) ซึ่งจัดทำขึ้นเพื่อแสดงความตั้งใจของ
สถาบันต่าง ๆ ในการเผยแพร่ความรู้สู่เว็บไซต์ และเป็นความริเริ่มเพื่อส่งเสริมการเข้าถึงความรู้อย่าง
เปิดกว้าง (Open Access) ทั่วโลก โดยบ่งบอกถึงปริมาณและคุณภาพของสิ่งตีพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์ของ
สถาบัน เพื่อใช้ร่วมกับตัวชี้วัดอื่นๆ ในการประเมินผลงานวิจัยของสถาบัน ซึ่งทางเว็บโอเมตริกซ์ได้จัด
อันดับปีละ 2 ครั้งในเดือนมกราคม และกรกฎาคม ล่าสุดเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2558 มหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ อยู่ในอันดับที่ 845 ของโลก อันดับที่ 197 ของทวีปเอเชีย อันดับที่ 35 ของเอเชีย
ตะวันออกเฉียงใต้ อันดับที่ 6 ของมหาวิทยาลัยในประเทศไทย

3. มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (Assumption University)

มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ พัฒนามาจาก "โรงเรียนอัสสัมชัญพานิชยการ" ซึ่งก่อตั้งในปี พ.ศ.
2512 และได้รับวิทยฐานะเป็น "โรงเรียนอัสสัมชัญบริหารธุรกิจ" ในปี พ.ศ. 2515 สังกัด
กระทรวงศึกษาธิการ ต่อมาในปี พ.ศ. 2518 ย้ายสังกัดมาอยู่ทบวงมหาวิทยาลัยโดยเปลี่ยนชื่อใหม่เป็น
"วิทยาลัยอัสสัมชัญบริหารธุรกิจ) " หรือ Assumption Business Administration College ซึ่งเป็นที่มา
ของชื่อเอแบค (ABAC) และเมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม พ.ศ. 2533 ได้รับการเลื่อนวิทยฐานะเป็น
มหาวิทยาลัย และได้ชื่อว่า "มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ" โดยมหาวิทยาลัยได้ใช้ตัวอักษรย่อในภาษาไทย
ว่า มอช. และภาษาอังกฤษว่า "AU" ซึ่งทำให้อักษรชื่อย่อของมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญมีความสัมพันธ์
กับสัญลักษณ์ทางเคมี คือ Au (ทองคำ)

ต่อมาในปี พ.ศ. 2538 จึงได้มีการขยายวิทยาเขตไปที่วิทยาเขตสุวรรณภูมิ ถนนบางนา-
ตราด ตำบลบางเสาธง อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ โดยวิทยาเขตสุวรรณภูมิเปิดทำการครั้งแรกในวันที่ 17 มีนาคม พ.ศ. 2543 ภายใต้วางรากฐานของ เจษฎาจารย์ ประทีป มาร์ติน โกมลมาศ
อธิการบดีกิตติคุณ ผู้ก่อตั้งและสถาปนา มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ



ชื่อมหาวิทยาลัย : Assumption หมายถึง เหตุการณ์ที่แม่พระรับเกียรติยกขึ้นสวรรค์ การทับศัพท์ในภาษาไทยว่า "อัสสัมชัญ" มีประวัติความเป็นมาและความหมายดังนี้ แรกเริ่มคุณพ่อออกเบอติใช้ชื่อภาษาฝรั่งเศส "Le Collège de L' Assomption" และใช้ชื่อภาษาไทยว่า "โรงเรียนอาชมชานกอเล็ค" (Assumption College) แต่ปรากฏว่าคนทั่วไปมักจะเรียก และเขียนชื่อโรงเรียนผิดเสมอ ดังนั้นเมื่อวันที่ 14 กันยายน 2453 ภราดา ฟ. ฮีแลร์ (หนึ่งในห้าภราดาที่เดินทางมาช่วยรับช่วงดูแลโรงเรียนอัสสัมชัญต่อจากบาทหลวงเอมิล ออกัสต์ กอลมเบต์) จึงได้มีหนังสือไปถึงกรมศึกษา กระทรวงธรรมการ ขอเปลี่ยนชื่อโรงเรียนเป็น "อาศรมชัญ" ดังนั้นชื่อ "อัสสัมชัญ" จึงเริ่มใช้ตั้งแต่วันที่ 28 กันยายน 2453 เป็นต้นมา ซึ่ง "อัสสัมชัญ" มีความหมายในภาษาไทยดังนี้ "อัสสัม" เป็นคำบาลีสมาหว่า "อัสสโม" แปลงเป็นไทยว่า "อาศรม" หมายถึง "กฎที่ถือศีลกินพรต" ส่วนคำว่า "ชัญ" เมื่อแยกตามรากศัพท์เดิมเป็น "ช" แปลว่า เกิด และ "ญ" แปลว่า ญาณ ความรู้ รวมคำได้ว่า ชัญ คือ ที่สำหรับเกิดญาณความรู้ เมื่อรวมทั้งสองคือ "อัสสัม" และ "ชัญ" เป็น "อัสสัมชัญ" แปลว่า ตำนานที่สำหรับหาวิชาความรู้

ต้นไม้ประจำมหาวิทยาลัย: ต้นอโศก (Ashoka Tree) คือ ต้นไม้สัญลักษณ์มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า พอลิแอลเธีย ลองจีโฟเลีย (Polyalthia longifolia) มีแหล่งกำเนิดในอินเดียและศรีลังกา เหตุผลที่มหาวิทยาลัยเลือกต้นอโศกเป็นต้นไม้ประจำมหาวิทยาลัย เพราะ

1. เป็นต้นไม้ที่เขียวอยู่ตลอดเวลา แสดงถึงความสดชื่นร่มเย็น ความคงเส้นคงวาต่อความเปลี่ยนแปลงของดินฟ้าอากาศ หมายความว่า มหาวิทยาลัยจะมีความมุ่งมั่นที่จะบรรลุพันธกิจ ในการให้การศึกษาที่ดีเลิศ โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ
2. เป็นต้นไม้ที่รูปทรงสวยงาม เหมือนสลับเจดีย์
3. เป็นมงคลนาม หมายถึง ไม่มีความทุกข์ความโศก และยังเป็นชื่อของกษัตริย์อินเดียผู้ยิ่งใหญ่คือ พระเจ้าอโศกมหาราช ที่สร้างอาณาจักรที่เกรียงไกรให้กับอินเดีย และทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้มีความเจริญสูงสุดในยุคนั้น

4. เป็นต้นไม้ที่นำจากอินเดียสู่ประเทศไทยเป็นครั้งแรก โดยมูลนิธิภราดาคณะเซนต์คาเบรียล โดยนำมาปลูกพร้อมกันครั้งแรกที่ โรงเรียนเซนต์คาเบรียล และกรมป่าไม้

แม่พระองค์แห่งปรีชาญาณ หรือ Sedes Sapientiae (The Seat of Wisdom) ถือเป็นสัญลักษณ์สำคัญของมหาวิทยาลัยโดยมีความหมายว่า พระนางมารีย์พรหมจารีเปรียบเสมือนมหาวิทยาลัย ที่คอยโอบอุ้มนักศึกษา ซึ่งนักศึกษาเปรียบเสมือนองค์พระกุมารเยซูที่ประทับนั่งอยู่บนตักของแม่พระ

การจัดอันดับ

การจัดอันดับโดย เว็บโอเมตริกซ์ (Webometrics) ซึ่งจัดทำขึ้นเพื่อแสดงความตั้งใจของสถาบันต่าง ๆ ในการเผยแพร่ความรู้สู่เว็บไซต์ และเป็นความริเริ่มเพื่อส่งเสริมการเข้าถึงความรู้อย่างเปิดกว้าง (Open Access) ทั่วโลก โดยบ่งบอกถึงปริมาณและคุณภาพของสิ่งตีพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์ของสถาบัน เพื่อใช้ร่วมกับตัวชี้วัดอื่น ๆ ในการประเมินผลงานวิจัยของสถาบัน ซึ่งทางเว็บโอเมตริกซ์ได้จัดอันดับปีละ 2 ครั้งในเดือนมกราคมและกรกฎาคม ล่าสุดเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2558 มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ อยู่ในอันดับที่ 2,332 ของโลก อันดับที่ 65 ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อันดับที่ 26 ของมหาวิทยาลัยในประเทศไทย

4. มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย (University of the Thai Chamber of Commerce)

มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เป็นมหาวิทยาลัยเอกชน ตั้งอยู่ที่ ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยเปิดสอนทั้งในระดับปริญญาตรี โท และเอก รวมทั้งหลักสูตรนานาชาติ

มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ตั้งขึ้นครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. 2483 สำนักงานหอการค้าไทยตึกพาณิชย์ภัณฑ์ ถนนศรีอยุธยา สนามเสือป่า โดยในครั้งนั้นใช้ชื่อ "วิทยาลัยการค้า" เปิดรับผู้สำเร็จการศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และมีหลักสูตรการศึกษา 6 เดือน และ 2 ปี มีนักศึกษาประมาณ 300 คน หลักสูตรการสอนของวิทยาลัยการค้า นับว่าทันสมัยอย่างยิ่ง เพราะดำเนินตามหลักสูตร ของหอการค้าแห่งกรุงลอนดอน แต่วิทยาลัยการค้าเปิดสอนได้เพียง 1 ปี ก็เกิดสงครามมหาเอเชียบูรพา เป็นเหตุให้วิทยาลัย ต้องปิดตัวเอง เนื่องจากการสงคราม และรัฐบาลต้องการใช้สถานที่ เป็นที่ตั้งสำนักงานประสานงานระหว่างไทยกับญี่ปุ่น วิทยาลัยการค้าปิดไปร่วม 22 ปี กรรมการหอการค้าไทยทุกสมัยได้พยายามเป็นลำดับที่จะรื้อฟื้นวิทยาลัยขึ้นใหม่จนกระทั่ง พ.ศ. 2506 คณะกรรมการหอการค้าไทยก็ประสบผลสำเร็จในการเปิดวิทยาลัยอีกครั้งในชื่อ "วิทยาลัยการค้า" เช่นเดิม แต่ได้ย้ายอาคารที่ตั้งมาอยู่ที่ ถนนวิภาวดีรังสิต เลขที่ 150 ถนนราชบพิธ เปิดรับผู้สำเร็จการศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีหลักสูตรการศึกษา 3 ปี ซึ่งผู้สำเร็จการศึกษาจะได้รับประกาศนียบัตร การค้าขั้นสูง การเปิดสอนของวิทยาลัยการค้าครั้งนี้ อยู่ภายใต้การ ควบคุมของ พระราชบัญญัติ โรงเรียนราษฎร์

วันที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2508 ที่ประชุมสภาวิทยาลัยการค้า มีมติให้เปลี่ยนชื่อวิทยาลัย เป็น "วิทยาลัยการพาณิชย์" (College of Commerce of The Thai Chamber of Commerce) ดำเนินการตามเงื่อนไขมาตรา 28 แห่งพระราชบัญญัติหอการค้า (พ.ศ. 2509) ที่กำหนดให้หอการค้า ไทยมีหน้าที่จัดตั้งและ ดำเนินการสถานศึกษาที่เกี่ยวกับการค้าและเศรษฐกิจ และ ในวันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2513 คณะกรรมการวิทยาลัยเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ ได้อนุญาตให้หอการค้าไทย จัดตั้ง "วิทยาลัยการพาณิชย์" (College of Commerce) อักษรย่อ "ว.พณ." (C.C.) เปิดสอนหลักสูตร 3 ปี ผู้สำเร็จการศึกษาจะได้รับประกาศนียบัตรใน 7 สาขาวิชา ได้แก่ สาขาวิชาบริหารทั่วไป ธุรกิจระหว่าง ประเทศ เลขานุการ การตลาด การบัญชี การคลังการธนาคาร และ สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ประยุกต์

วันที่ 2 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2514 คณะรัฐมนตรีได้ลงมติรับในหลักการให้วิทยาลัยเอกชน ดำเนินการสอนได้ ในระดับเกินกว่า 3 ปี และวิทยาลัยการพาณิชย์ได้รับการอนุมัติให้เปิดสอน ทั้ง หลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี ทั้ง 7 สาขาวิชา ในวันที่ 9 มีนาคม พ.ศ. 2516 พร้อมกันนี้วิทยาลัยได้ขอ เปลี่ยนชื่อเป็น "วิทยาลัยการค้า" อีกครั้ง ในชื่อภาษาอังกฤษว่า College of Commerce อักษรย่อ "วค" (C.C.)

วันที่ 21 มิถุนายน พ.ศ. 2517 วิทยาลัยการค้าโอนมาสังกัดกับทบวงมหาวิทยาลัยพร้อมกับ ได้ย้ายมาอยู่ เลขที่ 126/1 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงดินแดง เขตดินแดง อันเป็นสถานที่ตั้งในปัจจุบัน เมื่อวิทยาลัยการค้าปฏิบัติพันธกิจได้อย่างครบถ้วน ตามเงื่อนไขแห่งการเป็นสถาบันการศึกษา ระดับอุดมศึกษาใน วันที่ 24 ตุลาคม พ.ศ. 2527[1] ทบวงมหาวิทยาลัยได้อนุมัติให้เปลี่ยนประเภท สถาบันเป็นมหาวิทยาลัย ในชื่อ "มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย" (The University of the Thai Chamber Commerce) อักษรย่อ "มกค." (UTCC)

ตราประจำมหาวิทยาลัย

ตราประจำมหาวิทยาลัยหอการค้าไทยนั้น เริ่มแรกใช้ตราของหอการค้ามาเป็น เครื่องหมายประจำมหาวิทยาลัย โดยรูปแบบของเครื่องหมายเป็นรูปอาร์ม ต่อมาได้ปรับรูปแบบมาใช้ เป็นรูปวงกลม โดยได้เปลี่ยนอักษรที่ตราสัญลักษณ์ตามการเปลี่ยนแปลงของชื่อสถาบัน ในปัจจุบัน มหาวิทยาลัยใช้ตราสัญลักษณ์ซึ่งประกอบด้วย



- ลำภาหวนาค : ลำภาหวนาค เป็นสัญลักษณ์ของการค้าขายระหว่างประเทศ มาตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบัน และ ลำภาหวนาคเป็นสัญลักษณ์ของเรือลำภาไทย
- คลื่น : คลื่นเป็นอุปสรรคที่สำคัญอย่างยิ่ง ในการเดินเรือลำภา ที่จะสามารถฝ่าเกี้ยวคลื่น และ อุปสรรคต่างๆ ได้ต้องเป็นลำภา ที่มีนายท้ายเรือ ที่ชำนาญและมีความวิริยะ อุตสาหะ
- อาร์ม : ตราอาร์มมักใช้เป็นเครื่องหมายเชิดชูเกียรติ สำหรับผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต และ การงาน

Digital Hybrid Learning System

มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยเน้นการพัฒนาทั้งด้านการเรียนการสอน การวิจัย การบริการ วิชาการแก่สังคม และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยมีวิสัยทัศน์ที่จะพัฒนาการเรียนการสอนให้มีความทันสมัยอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานทางเทคโนโลยีสารสนเทศของมหาวิทยาลัย และนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ในการเรียนตั้งแต่ปี 2547 ภายใต้ระบบการเรียนรู้แบบ Hybrid และได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องภายใต้ระบบ UTCC Hybrid Learning System เพื่อให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ และการดำเนินการเพื่อพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษาในรูปแบบใหม่ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยเป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกในประเทศไทยที่นำ iTunes U มาช่วยในการเรียนการสอนเพื่อให้นักศึกษาได้ใช้ประโยชน์สูงสุดจาก iPad ซึ่งเป็นอุปกรณ์การเรียนที่นักศึกษาทุกคนได้รับเมื่อแรกเข้า โดยระบบ นี้ช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้ และค้นคว้าข้อมูลทุกที่ ทุกเวลา แม้ว่าจะไม่ได้อยู่ในห้องเรียน ส่งผลให้มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยเป็นผู้นำทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศทางการศึกษา คณะจารย์ของมหาวิทยาลัยฯ ได้รับการฝึกอบรมการใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนการสอนทำให้สอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในปี 2558 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยได้รับการยอมรับจากบริษัท แอปเปิ้ล ในฐานะสถาบันการศึกษาที่โดดเด่น ในด้านการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเข้ากับการเรียนการสอน (Apple Distinguished School) และได้ร่วมกับบริษัท แอปเปิ้ล ตั้งศูนย์อบรม Apple Regional Training Center จัดหลักสูตรอบรมและให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้ครู อาจารย์ และนักการศึกษา

สามารถประยุกต์ใช้เทคโนโลยี เข้ากับการเรียนการสอนและกับหลักสูตรได้อย่างเกิดประโยชน์สูงสุด ปัจจุบันมหาวิทยาลัยหอการค้าไทยยังคงเดินหน้าผลักดันและพัฒนากระบวนการเรียนรู้ให้ก้าวไปสู่ Digital Hybrid Learning System เพื่อการพัฒนาการศึกษาของไทยในศตวรรษที่ 21 ที่เป็นยุค เศรษฐกิจดิจิทัล

อันดับมหาวิทยาลัย

การจัดอันดับโดย เว็บโอเมตริกซ์ (Webometrics) ซึ่งจัดทำขึ้นเพื่อแสดงความตั้งใจของ สถาบันต่าง ๆ ในการเผยแพร่ความรู้สู่เว็บไซต์ และเป็นความริเริ่มเพื่อส่งเสริมการเข้าถึงความรู้อย่าง เปิดกว้าง (Open Access) ทั่วโลก โดยบ่งบอกถึงปริมาณและคุณภาพของสิ่งตีพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์ของ สถาบัน เพื่อใช้ร่วมกับตัวชี้วัดอื่น ๆ ในการประเมินผลงานวิจัยของสถาบัน ซึ่งทางเว็บโอเมตริกซ์ได้จัด อันดับปีละ 2 ครั้งในเดือนมกราคม และกรกฎาคม ล่าสุดเดือน มกราคม พ.ศ. 2555 มหาวิทยาลัย หอการค้าไทย อยู่ในอันดับที่ 1,561 ของโลก อันดับที่ 53 ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อันดับที่ 19 ของ มหาวิทยาลัยในประเทศไทย

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาถึงพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนัก ผู้วิจัยยังไม่พบทฤษฎีที่แน่ชัดในการลดน้ำหนัก ของแต่ละบุคคล เพราะร่างกายของแต่ละคนนั้นล้วนมีปัญหาที่แตกต่างกัน ดังนั้นการลดน้ำหนักที่ดี ควรศึกษาถึงข้อมูลและร่างกายของตนให้ดีเสียก่อนว่าเหมาะสมกับแบบใดมากที่สุด ซึ่งบางคนอาจจะ มีประเภทการลดน้ำหนักที่มากกว่าหนึ่งประเภท เพื่อให้การลดน้ำหนักบรรลุผลสำเร็จตามที่ตั้งไว้ ดังนั้น เพื่อให้การศึกษาในงานวิจัยมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงขอหยิบยกงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การลดน้ำหนัก ดังนี้

สมเจตน์ สุขานนท์สวัสดิ์ (2552) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสถาน เสริมความงามและลดน้ำหนัก ในเขตเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ประชาชนผู้ที่เข้ามาใช้บริการสถานเสริมความงามและลดน้ำหนัก ในเขตเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เท่ากับ 400 ราย ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง สถานภาพสมรส อายุระหว่าง 25 - 34 ปี ระดับการศึกษาปริญญาตรี อาชีพอิสระ/รับจ้าง รายได้เฉลี่ย ต่อเดือนมากกว่า 20,001 - 30,000 บาท พฤติกรรมในการใช้บริการสถานเสริมความงามและลด น้ำหนัก พบว่า เข้าใช้บริการลดน้ำหนัก กระชั้นสัดส่วน สาเหตุที่ขอใช้บริการเพราะใกล้บ้าน/ ใกล้ที่ทำงาน ความถี่ของการใช้บริการ 2 - 3 ครั้งต่อเดือน ค่าใช้จ่ายที่ใช้บริการไม่เกิน 5,000 บาทต่อ ครั้ง ช่วงเวลามาใช้บริการ 12.31 - 14.30 น. บุคคลที่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจใช้บริการผู้ให้คำปรึกษา

ด้านความงาม ทราบข้อมูลเรื่องสถานเสริมความงามและลดน้ำหนักจากการโฆษณาผ่านใบปลิว แผ่นพับ ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสถานเสริมความงามและลดน้ำหนัก พบว่า มีระดับการตัดสินใจ อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยที่ด้านผลิตภัณฑ์บริการ มีระดับการตัดสินใจอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านพนักงาน ด้านการส่งเสริมการตลาด ด้านกระบวนการบริการ ด้านสถานที่ ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้านประสิทธิผลและคุณภาพ และด้านราคา ตามลำดับ ผลการศึกษาความแตกต่างระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสถานเสริมความงามและลดน้ำหนัก ในเขตเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เพศ สถานภาพสมรส อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการใช้บริการกับปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสถานเสริมความงามและลดน้ำหนักในเขตเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี พบว่า พฤติกรรมการใช้บริการทุกด้านมีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสถานเสริมความงามและลดน้ำหนัก ยกเว้น พฤติกรรมด้านทราบข้อมูลเรื่องสถานเสริมความงามและลดน้ำหนัก

นรเศรษฐ กมลสุทธิ และคณะ (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจสมัครสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินธุรกิจ การพัฒนากิจกรรมทางการตลาดให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภค และรองรับกับการแข่งขันที่สูงขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังเป็นแนวทางให้กับผู้ที่สนใจในเรื่องนี้นำไปใช้ประโยชน์ได้ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้บริโภคทั้งชายและหญิงในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ได้ทำการสมัครเป็นสมาชิกฟิตเนสแล้ว และเป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาหรือพักอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ที่ตัดสินใจสมัครสมาชิกฟิตเนส เซ็นเตอร์ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 19 - 25 ปี มีสถานภาพโสด มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้ระหว่าง 25,000 บาทขึ้นไป ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน/รับจ้าง มีวัตถุประสงค์ในการสมัครสมาชิกฟิตเนส เซ็นเตอร์ เพื่อรักษาสุขภาพ มีค่าใช้จ่ายในการสมัครต่อเดือนระหว่าง 1,001 - 3,000 บาท วันที่ใช้บริการคือ วันจันทร์ มีความถี่ในการเข้าใช้บริการ 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 1 - 3 ชั่วโมง ช่วงเวลาที่ใช้บริการ คือ 16.00 - 20.00 น. ข้อมูลทางด้านปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจสมัครสมาชิกฟิตเนส เซ็นเตอร์ ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจสมัครสมาชิกฟิตเนส เซ็นเตอร์ ผู้สมัครสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ให้ความสำคัญในด้านช่องทางการจัดจำหน่าย โดยผู้สมัครสมาชิกฟิตเนส เซ็นเตอร์ให้ความสำคัญในเรื่องทำเลที่ตั้งมีความเหมาะสมและสะดวกสบายต่อการเดินทางมาใช้บริการ รองลงมาให้ความสำคัญในด้านผลิตภัณฑ์ โดยผู้สมัครสมาชิกฟิตเนส เซ็นเตอร์ให้ความสำคัญในเรื่องความปลอดภัยและมาตรฐานของเครื่องออกกำลังกาย รองลงมาคือด้านราคา โดยผู้สมัครสมาชิกฟิตเนส เซ็นเตอร์ให้

ความสำคัญในเรื่องราคามีความเหมาะสมต่อรูปแบบการให้บริการ และให้ความสำคัญในด้านการส่งเสริมการตลาด โดยผู้สมัครสมาชิกให้ความสำคัญในเรื่องการให้ส่วนลดพิเศษ

นางนรา ลิ้มไชยโรจน์ (2548) ศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารจานด่วนของนิสิต นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถจัดกลุ่มรูปแบบการดำเนินชีวิตได้ 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 รักกิจกรรม สนใจสิ่งรอบตัว ชอบแสดงความคิดเห็นมาก กลุ่มที่ 2 รักกิจกรรม สนใจสิ่งรอบตัว ชอบแสดงความคิดเห็นน้อย กลุ่มที่ 3 รักกิจกรรม สนใจสิ่งรอบตัว ชอบแสดงความคิดเห็นปานกลาง พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของกลุ่มตัวอย่างพบว่ารับประทาน เดือนละ 1-2 ครั้ง ในวันจันทร์ถึงศุกร์และในวันเสาร์และวันอาทิตย์ใกล้เคียงกัน มีค่าใช้จ่ายต่อครั้งอยู่ในช่วง 101-200 บาท นิยมรับประทานกับเพื่อนมากที่สุด และรับประทานอาหารจานด่วนเฉพาะเมื่อมีเวลาจำกัด ไม่นิยมสั่งซื้อทางโทรศัพท์แต่ซื้อและรับประทานที่ร้าน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านความถี่และการเลือกรับประทานในวันธรรมดาหรือวันหยุด สถาบันการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนิสิต นักศึกษาดังนั้น การวางแผนการตลาดสำหรับร้านอาหารจานด่วนไม่จำเป็นต้องพิจารณาด้านสถาบันการศึกษา

อัญชนา มาลาคำ (2552) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการซื้อกาแฟสดน้ำหนักเพื่อสุขภาพในร้านขายยาในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีอายุ 25-34 ปี มีสถานภาพโสด มีระดับการศึกษาปริญญาตรี มีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 – 20,000 บาท ผู้บริโภคมีความคิดเห็นในระดับที่ดีเกี่ยวกับส่วนประสมทางการตลาดด้านผลิตภัณฑ์ ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ด้านการส่งเสริมการตลาด มีความคิดเห็นในระดับปานกลางในด้านราคา และด้านบุคลากร ผู้บริโภคมีรูปแบบการดำเนินชีวิตในการดูแลน้ำหนักเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอยู่ในระดับมากที่สุดด้านความระมัดระวังในการรับประทานอาหารที่อาจทำให้อ้วน และด้านความกังวลต่อการบริโภคกาแฟสดน้ำหนักเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ในส่วนของพฤติกรรมการบริโภคนั้น ผู้บริโภคส่วนใหญ่จะเลือกซื้อยี่ห้อเนเจอร์กิฟมากที่สุด บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการซื้อคือตัวเอง ร้านขายยาเป็นสถานที่ที่ไปซื้อมากที่สุด เหตุผลที่เลือกรับประทานคืออยากทดลองใช้ผลิตภัณฑ์มากที่สุด ความถี่ในการซื้อกาแฟสดน้ำหนักเพื่อสุขภาพโดยเฉลี่ยคือ 2 ครั้ง โดยมีปริมาณการซื้อต่อครั้งเฉลี่ย 16 ซอง/ครั้ง และจำนวนเงินที่ใช้ในการซื้อเฉลี่ย 176 บาทต่อครั้ง

จรรจรา ทองโคตร (2546) ศึกษาแรงจูงใจในการเลือกใช้บริการคลินิกเพื่อลดน้ำหนักของผู้ใช้บริการในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ผลการศึกษาพบว่า ผู้ใช้บริการคลินิกเพื่อลดน้ำหนักส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 20-24 ปี เป็นนักเรียน/นักศึกษา มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 5,001 บาท ผู้ใช้บริการมีวัตถุประสงค์ในการลดน้ำหนักเพื่อให้มีรูปร่างและบุคลิกภาพดี เมื่อเริ่มเข้ารับบริการมี

น้ำหนัก 56-60 กิโลกรัม หลังเข้ารับบริการเป็นครั้งที่ 2-4 ครั้ง มีน้ำหนัก 45-50 กิโลกรัม โดยเสียค่าใช้จ่าย 1,001-3,000 บาท หลังจากมีน้ำหนักตามเป้าหมายแล้ว ยังคงเข้ารับบริการควบคุมน้ำหนัก โดยเสียค่าใช้จ่าย 101-200 บาทต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่เลือกใช้วิธีการรับประทานยาลดน้ำหนัก เพราะเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าวิธีอื่น ผู้ใช้บริการคลินิกเพื่อลดน้ำหนักส่วนใหญ่ เคยใช้วิธีลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายและควบคุมอาหารแต่ไม่ได้ผลตามต้องการ จึงใช้บริการคลินิกที่เพื่อนแนะนำ และมีการเปลี่ยนคลินิกที่ใช้บริการด้วยเหตุผลด้านราคาแพง ไม่เห็นผลตามต้องการ และไม่ได้รับความสะดวก จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและทฤษฎีต่างๆที่ได้ทำการศึกษามาเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบวิจัยดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของ พรทิพย์ วรกิจโกศาทร (2529: 312-315) โดยแนวคิดกล่าวว่า ลักษณะที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล ประกอบไปด้วย เพศ อายุ การศึกษา ฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจ จะมีอิทธิพลต่อการสื่อสารและการรับสารที่แตกต่างกัน โดยปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลในการขับเคลื่อนให้เกิดพฤติกรรมเหล่านั้นด้วย

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของ มัทรี ชูทรัพย์ (2543) โดยกล่าวว่า สภาพแวดล้อมของนักศึกษาที่อยู่ในมหาวิทยาลัยและสภาพภูมิหลังของนักศึกษาแต่ละคน จะเป็นตัวสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตเหล่านั้นของนักศึกษาขึ้นมาเอง และการวัดรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษา โดย พัลัมเมอร์และคณะ (Plummer, J.T., 1974) ได้แบ่งรูปแบบการวัดรูปแบบการดำเนินชีวิตออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรม (Activities) ด้านความสนใจ (Interest) และด้านความคิดเห็น (Opinion) ซึ่งการวัดรูปแบบนี้จะเป็นประโยชน์อย่างมาก เนื่องจากสามารถนำไปวิเคราะห์และจัดประเภทรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาของแต่ละคนในลักษณะต่างๆ และทำให้สามารถเข้าใจตัวบุคคลมากยิ่งขึ้น ซึ่งนักศึกษาแต่ละคนจะมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับกลุ่มเพื่อนและสภาพแวดล้อมรอบข้างเป็นหลักด้วย

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ โดยผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดของ เสรี วงษ์มณฑา (2542: 54) โดยกล่าวว่า แรงจูงใจหรือสิ่งจูงใจเกิดจากพลังที่กระตุ้นจากภายในที่ประกอบไปด้วยความตึงเครียด ส่งผลให้เกิดความต้องการจนนำไปสู่การตอบสนองที่จะลดความตึงเครียดเหล่านั้นลง โดยแรงกระตุ้นของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความรู้สึกนึกคิดและจุดมุ่งหมาย ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้นั้นจะเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล และแนวคิดของ อุดุลย์ จาตุรงค์กุล (2543: 218-220) ที่แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1. ด้านเหตุผล คือ เกิดจากการที่คนเรามีการประเมินทางเลือกอย่างรอบคอบและคำนึงถึงประโยชน์อันสูงสุด 2. ด้านอารมณ์ คือ เกิดจากความต้องการความภูมิใจ การเกิดความกลัว ความต้องการความสะดวกสบาย ความต้องการเด่น เป็นต้น ซึ่งแรงจูงใจเหล่านี้ จะส่งผลให้ตัวบุคคลเกิดแรงกระตุ้นและการตอบสนองที่แตกต่างกัน

จากแนวคิดและข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ นภมาศ ศรีขวัญ (2547) ซึ่งกล่าวว่า พฤติกรรมการลดน้ำหนัก หมายถึง การกระทำเพื่อควบคุมน้ำหนักตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ โดยการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยาลดน้ำหนัก เป็นต้น และแนวคิดของ สมทรง สมควรเหตุ. (2541) โดยแบ่งพฤติกรรมที่นำไปสู่การลดน้ำหนักออกเป็น 2 ลักษณะ คือ 1. การใช้บริการในสถานบริการลดน้ำหนัก 2. การลดน้ำหนักด้วยตนเอง ทำให้ผู้วิจัยสามารถทำการจำแนกประเภทของการลดน้ำหนักออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1. การลดน้ำหนักโดยการออกกำลังกาย 2. การลดน้ำหนักโดยการควบคุมอาหาร 3. การลดน้ำหนักโดยการใช้ยาหรือสารเคมี 4. การลดน้ำหนักโดยการใช้บริการสถานบริการเสริมความงาม ซึ่งแต่ละคนที่ลดน้ำหนัก จะเลือกวิธีที่ตนพึงพอใจปฏิบัติมากที่สุดตอบสนองต่อความต้องการเพื่อให้การลดน้ำหนักบรรลุเป้าหมายที่ตนได้วางไว้ ซึ่งแต่ละวิธีนั้นมีข้อดีข้อเสียที่แตกต่างกัน หากกระทำมากเกินไปก็อาจจะได้รับอันตรายได้ กล่าวคือ 1) การลดน้ำหนักโดยการออกกำลังกายเป็นวิธีการลดน้ำหนักอีกวิธีหนึ่ง ที่นำไปสู่สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง แต่หากกระทำอย่างหักโหมจะทำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือเกิดการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อได้ หรือหากผู้ที่เป็นโรคหัวใจมีการออกกำลังกายที่หักโหมจนเกินไป อาจนำไปสู่โรคหัวใจวายเฉียบพลันได้ วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนลดน้ำหนักคือการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เพราะจะทำให้ร่างกายมีการใช้ออกซิเจนที่มากขึ้นและยังมีส่วนช่วยกระตุ้นการทำงานของปอดและหัวใจได้เพิ่มขึ้น 2) การลดน้ำหนักด้วยการควบคุมอาหารควรจัดอาหารแบบสมดุล คือ ในแต่ละวันร่างกายคนเราต้องการ โปรตีนไม่ต่ำกว่า 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต้องการไขมันและคาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 20-30 และ 40-50 ของจำนวนพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ต้องการวิตามินเกลือแร่ เพื่อเผาผลาญอาหารหมู่อื่นๆ ต้องการน้ำวันละ 2,500-3,000 มิลลิลิตร 3)การลดน้ำหนักโดยการใช้ยาหรือสารเคมี ผู้ใช้ควรจะไปปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อที่จะได้ใช้ยาได้อย่างปลอดภัยเพราะร่างกายคนเรามีภูมิต้านทานกับยาหรือสารเคมีบางชนิดไม่เท่ากัน 4)การลดน้ำหนักโดยการใช้บริการสถานบริการเสริมความงาม ก็ควรที่จะศึกษาถึงข้อมูลในการให้บริการ รวมถึงผลลัพธ์หรือผลข้างเคียงที่จะเกิดขึ้นให้ดีกว่าตัดสินใจใช้บริการ ดังนั้นหากต้องการที่จะลดน้ำหนักที่ถูกต้องและได้สุขภาพที่ดี ควรศึกษาข้อมูลและไตร่ตรองถึงข้อดีและข้อเสียของแต่ละวิธี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเองที่สุด ในทางที่ดีควรศึกษาหาข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ หรือปรึกษาโดยได้รับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง จะนำไปสู่สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและรูปร่างสวยงามด้วย

ส่วนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำผลการวิจัยของ สมเจตน์ สุขานนท์สวัสดิ์ (2552) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสถานเสริมความงามและลดน้ำหนัก ในเขตเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี นางนรา ลิ้มไธโยจณ์ (2548) ศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีอิทธิพลต่อการบริโภค

อาหารจานด่วนของนิสิต นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร นครเศรษฐ์ กมลสุทธิ และคณะ (2550) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจสมัครสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ อัญชญา มาลา คำ (2552) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการซื้อกาแฟลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพในร้านขายยาในเขตกรุงเทพมหานคร และจรรจิวา ทองโคตร (2546) ศึกษาแรงจูงใจในการเลือกใช้บริการคลินิกเพื่อลดน้ำหนักของผู้ใช้บริการ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ซึ่งผลงานวิจัยเหล่านี้จะนำมาประยุกต์ใช้กับงานวิจัยที่ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษาเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยงานวิจัยดังกล่าวจะมีความแตกต่างจากงานวิจัยของสมทรง สมเจตน์ สุขานนท์สวัสดิ์ (2552) นาถนรา ลิ่มไชยโรจน์ (2548) นครเศรษฐ์ กมลสุทธิ และคณะ (2550) และจรรจิวา ทองโคตร (2546) ที่มุ่งศึกษาถึงปัจจัยในการลดน้ำหนักต่างๆ เช่น การตัดสินใจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ในการลดน้ำหนัก แนวทางกลยุทธ์ทางการตลาด วัตถุประสงค์ในการเลือกลดน้ำหนัก การแสดงความคิดเห็นถึงพฤติกรรมการลดน้ำหนัก และส่วนประสมทางการตลาดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก โดยปัจจัยเหล่านี้จะนำไปสู่พฤติกรรมการลดน้ำหนักขึ้น และงานวิจัยของ จรรจิวา ทองโคตร (2546) ศึกษาแรงจูงใจในการเลือกใช้บริการคลินิกเพื่อลดน้ำหนักของผู้ใช้บริการในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี จะมีการศึกษาที่คล้ายคลึงกับผู้วิจัย คือ การศึกษาถึงแรงจูงใจด้านต่างๆที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการลดน้ำหนักขึ้น ซึ่งจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็นแนวทางประกอบการทำวิจัย การค้นคว้า การสร้างแบบสอบถาม รวมถึงการนำไปวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยของผู้วิจัย เพื่อให้ทราบถึงความแตกต่างของรูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจ ที่จะส่งผลถึงพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้างานวิจัย

การศึกษางานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเพื่อนำข้อมูลทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่นำมาศึกษาวิจัย

ประชากรที่นำมาศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งชายและหญิง ซึ่งไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน (กัลยา วานิชย์บัญชา. 2545: 25-26) ดังนี้

$$n = \frac{z^2 p(1-p)}{e^2}$$

เมื่อ n คือ จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

P คือ สัดส่วนของประชากรที่ผู้วิจัยต้องการสุ่ม เช่น $P = 0.5$

Z คือ ระดับความเชื่อมั่นที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ 95% ซึ่งเป็นระดับนัยสำคัญทางสถิติมีค่าเท่ากับ 1.96 (เชื่อมั่น 95% หรือผิดพลาด 5%) ($Z = 1.96$)

e คือ สัดส่วนในการคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ (0.05)

แทนค่าสูตรแล้วจะได้ผลดังนี้

$$n = \frac{1.96^2 \cdot 0.5 \cdot (0.5)}{0.05^2} = 385$$

ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน ดังนั้นจึงใช้วิธีการหาค่าจากตารางขนาดตัวอย่างของ Taro Yamane (Yamane. 1997: 886) และระดับค่าความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 5 (0.05) จึงได้กลุ่มตัวอย่าง 385 ตัวอย่างและสำรวจไว้ 15 เพื่อสำรวจแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิจัยครั้งนี้จึงเท่ากับ 400 ตัวอย่าง และผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการแบ่งนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครออกเป็น 2 กลุ่ม คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาลและนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน จากนั้นทำการจับสลากเลือกมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนอย่างละ 2 แห่ง ผลที่ได้คือ มหาวิทยาลัยรัฐบาล ได้แก่ 1. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart University) 2. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (Srinakharinwirot University) และมหาวิทยาลัยเอกชน ได้แก่ 1. มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (Assumption University) 2. มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย (University of the Thai Chamber Commerce)

ขั้นที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) จากขนาดกลุ่มตัวอย่าง 4 มหาวิทยาลัย เป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยแบ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละเท่าๆกัน จะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างมหาวิทยาลัยละ 100 คน ดังนี้

ชื่อมหาวิทยาลัยเอกชน	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง (คน)
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart University)	100
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (Srinakharinwirot University)	100
มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (Assumption University)	100
มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย (University of the Thai Chamber Commerce)	100
รวมทั้งสิ้น	400

ขั้นที่ 3 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) ทำการแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่กำลังลดน้ำหนักหรือเคยลดน้ำหนัก โดยแจกแบบสอบถามให้ตอบจนครบจำนวนตัวอย่างทั้ง 4 มหาวิทยาลัย

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการออกแบบสอบถามที่สร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อใช้ในการวัดรูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามด้านข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) โดยคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว จำนวน 5 ข้อ ได้แก่

ข้อที่ 1 เพศ เป็นระดับการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal)

1.1 ชาย

1.2 หญิง

ข้อที่ 2 อายุ เป็นข้อมูลเชิงปริมาณ ซึ่งการกำหนดช่วงอายุได้ถูกแบ่งออกเป็นช่วงๆ โดยแบ่งออกเป็น 4 ช่วง (Ordinal Scale) มีคำตอบให้เลือกหลายคำตอบ (Multichotomous Question) เป็นข้อมูลแบบ Identification Information (พรเพ็ญ เพชรสุขศิริ. 2540: 36) โดยอายุเฉลี่ยของนักศึกษาระดับอุดมศึกษามีอายุระหว่าง 18 - 21 ปี (อ้างอิงจากสถิติการศึกษาของประเทศไทย พ.ศ. 2555-2556) ดังนั้นอายุที่ใช้ในแบบสอบถาม มีดังนี้

2.1 ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 18 ปี

2.2 19 - 20 ปี

2.3 21 - 22 ปี

2.4 23 ปีขึ้นไป

ข้อที่ 3 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน เป็นการวัดข้อมูลแบบเรียงลำดับ (Ordinal Scale) โดยมีคำตอบให้เลือกหลายคำตอบ (Multichotomous Question) เป็นข้อมูลแบบ Identification Information (พรเพ็ญ เพชรสุขศิริ. 2540: 36) จากสถิติพบว่านักศึกษาในระดับอุดมศึกษา มีรายได้เฉลี่ยวันละ 300 บาท (อ้างอิงจากสถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ. 2556) โดยมีคำตอบให้เลือกดังนี้

3.1 ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท

3.2 10,001 - 15,000 บาท

3.3 15,001 - 20,000 บาท

3.4 20,001 - 25,000 บาท

3.5 25,001 บาทขึ้นไป

ข้อที่ 4 มหาวิทยาลัยที่ศึกษา เป็นข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal)

4.1 มหาวิทยาลัยรัฐบาล

4.2 มหาวิทยาลัยเอกชน

ข้อที่ 5 ระดับชั้นปี เป็นระดับการวัดข้อมูลประเภทเรียงลำดับ (Ordinal Scale) โดยมีคำตอบให้เลือกหลายคำตอบ (Multichotomous Question) ดังนี้

5.1 ชั้นปีที่ 1

5.2 ชั้นปีที่ 2

5.3 ชั้นปีที่ 3

5.4 ชั้นปีที่ 4

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนัก โดยแบ่งคำถามออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาด้านกิจกรรม (Activities) ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนัก จำนวน 5 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จัดระดับการวัดข้อมูลประเภทอัตราภาคชั้น (Interval Scale) แบ่งระดับคะแนนเป็น 5 ระดับ คือ

คะแนน	ระดับความถี่
5	มากที่สุด
4	มาก
3	ปานกลาง
2	น้อย
1	น้อยที่สุด

เกณฑ์ในการให้คะแนนจะใช้สูตรคำนวณความกว้างของอัตราภาคชั้น (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. 2548: 149) คือ

$$\begin{aligned}
 \text{ความกว้างของอัตราภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงที่สุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\
 &= \frac{(5-1)}{5} \\
 &= 0.80
 \end{aligned}$$

เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนน

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง นักศึกษาทำกิจกรรมมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง นักศึกษาทำกิจกรรมมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง นักศึกษาทำกิจกรรมปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง นักศึกษาทำกิจกรรมน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.81 หมายถึง นักศึกษาทำกิจกรรมน้อยที่สุด

ด้านที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาด้านความสนใจ (Interest) ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนัก จำนวน 5 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จัดระดับการวัดข้อมูลประเภทอัตราภาคชั้น (Interval Scale) แบ่งระดับคะแนนเป็น 5 ระดับ คือ

คะแนน	ระดับความสนใจ
5	มากที่สุด
4	มาก
3	ปานกลาง
2	น้อย
1	น้อยที่สุด

เกณฑ์ในการให้คะแนนจะใช้สูตรคำนวณความกว้างของอัตราภาคชั้น (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. 2548: 149) คือ

$$\begin{aligned}
 \text{ความกว้างของอัตราภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงที่สุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\
 &= \frac{(5-1)}{5} \\
 &= 0.80
 \end{aligned}$$

เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนน

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง นักศึกษามีความสนใจอยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง นักศึกษามีความสนใจอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง นักศึกษามีความสนใจอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง นักศึกษามีความสนใจอยู่ในระดับน้อย

เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนน

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง นักศึกษามีความสนใจอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ด้านที่ 3 รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาด้านความคิดเห็น (Opinion) ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนัก จำนวน 5 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จัดระดับการวัดข้อมูลประเภทอัตราภาคชั้น (Interval Scale) แบ่งระดับคะแนนเป็น 5 ระดับ คือ

คะแนน	ระดับความคิดเห็น
5	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4	เห็นด้วย
3	ไม่แน่ใจ
2	ไม่เห็นด้วย
1	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เกณฑ์ในการให้คะแนนจะใช้สูตรคำนวณความกว้างของอัตราภาคชั้น (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ 2548: 149) คือ

$$\begin{aligned}
 \text{ความกว้างของอัตราภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\
 &= \frac{(5-1)}{5} \\
 &= 0.80
 \end{aligned}$$

เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนน

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นอยู่ในระดับดีมาก

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นอยู่ในระดับดี

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่ดี

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง นักศึกษามีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่ดีอย่างยิ่ง

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักศึกษาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก โดยแบ่งคำถามออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 แรงจูงใจด้านเหตุผล (Reason) จำนวน 5 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จัดระดับการวัดข้อมูลประเภทอัตราภาคชั้น (Interval Scale) แบ่งระดับคะแนนเป็น 5 ระดับ คือ

คะแนน	ระดับแรงจูงใจด้านเหตุผล
5	มากที่สุด
4	มาก
3	ปานกลาง
2	น้อย
1	น้อยที่สุด

เกณฑ์ในการให้คะแนนจะใช้สูตรคำนวณความกว้างของอัตราภาคชั้น (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. 2548: 149) คือ

$$\begin{aligned}
 \text{ความกว้างของอัตราภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงที่สุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\
 &= \frac{(5-1)}{5} \\
 &= 0.80
 \end{aligned}$$

เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนน

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง นักศึกษามีแรงจูงใจด้านเหตุผลระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง นักศึกษามีแรงจูงใจด้านเหตุผลระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง นักศึกษามีแรงจูงใจด้านเหตุผลระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง นักศึกษามีแรงจูงใจด้านเหตุผลระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง นักศึกษามีแรงจูงใจด้านเหตุผลน้อยที่สุด

ด้านที่ 2 แรงจูงใจด้านอารมณ์ (Emotion) จำนวน 5 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จัดระดับการวัดข้อมูลประเภทอัตราภาคขั้น (Interval Scale) แบ่งระดับคะแนนเป็น 5 ระดับ คือ

คะแนน	ระดับแรงจูงใจด้านอารมณ์
5	มากที่สุด
4	มาก
3	ปานกลาง
2	น้อย
1	น้อยที่สุด

เกณฑ์ในการให้คะแนนจะใช้สูตรคำนวณความกว้างของอัตราภาคขั้น (ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. 2548: 149) คือ

$$\begin{aligned}
 \text{ความกว้างของอัตราภาคขั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงที่สุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนขั้น}} \\
 &= \frac{(5-1)}{5} \\
 &= 0.80
 \end{aligned}$$

เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนน

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง นักศึกษามีแรงจูงใจด้านอารมณ์ระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง นักศึกษามีแรงจูงใจด้านอารมณ์ระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง นักศึกษามีแรงจูงใจด้านอารมณ์ระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง นักศึกษามีแรงจูงใจด้านอารมณ์ระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง นักศึกษามีแรงจูงใจด้านอารมณ์ระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 4 เป็นคำถามด้านพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 7 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบปิด (Close-ended questions) โดยมีคำตอบให้เลือกหลายข้อ (Multiple choice questions) จำนวน 5 ข้อ และแบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended response question) จำนวน 2 ข้อ โดยแต่ละข้อใช้ระดับการวัดข้อมูลดังนี้ คือ

คำถามข้อที่ 1 สอบถามเกี่ยวกับประเภทของวิธีลดน้ำหนักที่นักศึกษาเลือกปฏิบัติ เป็นการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale)

คำถามข้อที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับความถี่ในการลดน้ำหนัก เป็นการวัดข้อมูลประเภทอัตราส่วน (Ratio Scale)

คำถามข้อที่ 3 สอบถามเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนัก เป็นการวัดข้อมูลประเภทอัตราส่วน (Ratio Scale)

คำถามข้อที่ 4 สอบถามเกี่ยวกับแหล่งข้อมูลที่ใช้ในการลดน้ำหนัก เป็นการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale)

คำถามข้อที่ 5 สอบถามเกี่ยวกับการเกิดขึ้นของผลข้างเคียงในการลดน้ำหนัก เป็นการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale)

คำถามข้อที่ 6 สอบถามเกี่ยวกับผลข้างเคียงในการลดน้ำหนัก เป็นการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale)

คำถามข้อที่ 7 สอบถามเกี่ยวกับบุคคลที่มีอิทธิพลในการลดน้ำหนัก เป็นการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal Scale)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

1. ศึกษาข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนัก เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม โดยให้ครอบคลุมตามความมุ่งหมายของการวิจัย

2. นำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลนั้นมาสร้างแบบสอบถามในงานวิจัยเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีผลต่อพฤติกรรมการณ์ลดน้ำหนักของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ กรุงเทพมหานคร

3. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ (Wording) และเพื่อขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษามาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องเหมาะสม

4. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดสอบความเชื่อถือ โดยนำมาทดสอบ (Try Out) กับกลุ่มประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ชุด

5. นำผลที่ได้ไปปรับปรุงเพื่อให้แบบสอบถามได้มาตรฐาน หลังจากนั้นทำการวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาร์ช (Cronbach's Alpha Coefficient: α Coefficient) ซึ่งค่าอัลฟาที่ได้จะแสดงถึงระดับความคงที่ของคำถาม โดยจะมีค่าระหว่าง $0 \leq \alpha \leq 1$ ค่าที่ใกล้เคียงกับ 1 มาก แสดงว่ามีความเชื่อมั่นสูง จากผลการวิเคราะห์ได้ค่า

ความเชื่อถือ (Reliability) โดยแบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่นต้องมีค่า $\text{Alpha} \geq 0.70$ ได้ค่าความเชื่อมั่นดังนี้

รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรม	.738
รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจ	.774
รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความคิดเห็น	.751
แรงจูงใจ ด้านเหตุผล	.829
แรงจูงใจ ด้านอารมณ์	.838

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีแหล่งข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นการค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร วารสารที่สามารถอ้างอิงได้ ผลงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงแหล่งข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เพื่อประกอบสร้างแบบสอบถาม
2. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ซึ่งจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างตามที่ได้กำหนดไว้จนครบตามจำนวน โดยขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังลดน้ำหนักหรือเคยลดน้ำหนัก

4. การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดำเนินการดังนี้

- 4.1 ตรวจสอบแบบสอบถาม (Editing) ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถาม
- 4.2 การลงรหัส (Coding) นำข้อมูลในแบบสอบถามที่ตรวจสอบสมบูรณ์มาลงรหัสที่กำหนดไว้ เพื่อเตรียมบันทึกหาดังกล่าวลงในเครื่องคอมพิวเตอร์
- 4.3 การประมวลผลข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ลงรหัสมาลงบันทึกและประมวลผลโดยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์เชิงพรรณนาและทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Description Analysis) เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.1 ค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อใช้อธิบายลักษณะข้อมูลจากแบบสอบถามส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน มหาวิทยาลัยที่ศึกษา และระดับชั้นปี และส่วนที่ 4 พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ได้แก่ วิธีการลดน้ำหนัก แหล่งข้อมูลในการลดน้ำหนัก การเกิดขึ้นของผลข้างเคียงในการลดน้ำหนัก ผลข้างเคียงในการลดน้ำหนัก และบุคคลที่มีอิทธิพลในการลดน้ำหนัก (ข้อ 1, 4-7)

1.2 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) เพื่อใช้อธิบายลักษณะข้อมูลจากแบบสอบถามส่วนที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรม ด้านความสนใจ และด้านความคิดเห็น ส่วนที่ 3 แรงจูงใจของนักศึกษาในการลดน้ำหนัก ได้แก่ แรงจูงใจด้านเหตุผล และแรงจูงใจด้านอารมณ์ ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการลดน้ำหนัก (ข้อ 2-3)

1.3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อใช้อธิบายลักษณะข้อมูลจากแบบสอบถามส่วนที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรม ด้านความสนใจ และด้านความคิดเห็น ส่วนที่ 3 แรงจูงใจของนักศึกษาในการลดน้ำหนัก ได้แก่ แรงจูงใจด้านเหตุผล และแรงจูงใจด้านอารมณ์ ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการลดน้ำหนัก (ข้อ 2-3)

2. การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistic) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

2.1 สถิติวิเคราะห์ค่าที (*Independent t-test*) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระกัน ใช้ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ด้านเพศ และมหาวิทยาลัยที่ศึกษา

2.2 สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (*One-Way analysis of Variance*) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม ใช้ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ด้านอายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และระดับชั้นปี

2.3 สถิติการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (*Multiple Regression Analysis*) เพื่อตรวจสอบลักษณะความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ ตั้งแต่สองตัวแปรขึ้นไปที่มีลักษณะของความสัมพันธ์เป็นแบบเชิงสุ่ม (*Stochastic relation*) โดยอาศัยความรู้ ประสบการณ์และการทดลองในอดีต เป็น

ข้อมูลพื้นฐานในการวิเคราะห์ โดยรูปแบบจำลองความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) สามารถแสดงได้ ดังนี้

$$\begin{aligned}
 Y_i &= \beta_0 + \beta_1 X_{1i} + \beta_2 X_{2i} + \dots + \beta_k X_{ki} + \varepsilon_i \\
 \text{โดย } Y &= \text{ตัวแปรตาม} \\
 X_1 &= \text{ตัวแปรอิสระตัวที่ 1} \\
 X_2 &= \text{ตัวแปรอิสระตัวที่ 2} \\
 X_k &= \text{ตัวแปรอิสระตัวที่ k}
 \end{aligned}$$

β_j = ค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย (Regression coefficient) โดย β_0 เป็นค่าของ Y โดยมีค่าหนึ่งถึงตัวแปรอิสระ X หรือก็คือค่าของ Y เมื่อ $X_1, X_2, \dots, X_k$ เป็น 0 และ $\beta_1, \beta_2, \dots, \beta_k$ เป็นค่าที่แสดงการเปลี่ยนแปลงของ Y เมื่อ X เปลี่ยนแปลงไป โดยแยกพิจารณาทีละตัว บางครั้งจึงเรียกว่าเป็นสัมประสิทธิ์ความถดถอยแต่ละตัว (Partial regression coefficient)

$$\begin{aligned}
 \varepsilon_i &= \text{ค่าความคลาดเคลื่อน} \\
 K &= \text{ชนิดของตัวแปรอิสระ} \\
 I &= \text{ค่าสังเกตที่ i}
 \end{aligned}$$

ใช้ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในกรุงเทพมหานคร และสมมติฐานข้อที่ 3 แรงจูงใจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในกรุงเทพมหานคร

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน โดยใช้สถิติและโปรแกรมสำเร็จรูป ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.1 ค่าร้อยละ (Percentage) คำนวณได้จากสูตร (อภิรักษ์ จันตะนี. 2538: 75)

$$p = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ p แทน ค่าร้อยละ หรือ % (Percentage)
 f แทน ความถี่ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงให้เป็นร้อยละ
 n แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด หรือจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) สำหรับการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) เพื่อให้ทราบถึงลักษณะพื้นฐานของข้อมูล คำนวณได้จากสูตร (กัลยา วาณิชย์บัญชา. 2544: 75)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ	$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ยรวม
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	n	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

1.3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) คำนวณได้จากสูตร (กัลยา วาณิชย์บัญชา 2544: 75)

$$S.D. = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ	S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนกลุ่มตัวอย่าง
	x	แทน	คะแนนแต่ละตัวในกลุ่มตัวอย่าง
	n	แทน	จำนวนสมาชิกในกลุ่มตัวอย่าง
	$n - 1$	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระ
	$(\sum x)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
	$\sum x^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

2. สถิติที่ใช้หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (กัลยา วาณิชย์บัญชา. 2546: 449-450)

สัมประสิทธิ์ Cronbach's Alpha เป็นค่าที่ใช้ความเชื่อถือได้ หรือเป็นค่าที่ใช้วัดความสอดคล้องภายในของคำตอบสัมประสิทธิ์ Alpha ที่ได้รับความนิยมมาก เพราะไม่ต้องวัด 2 ครั้ง หรือไม่ต้องมีการแบ่งครึ่ง โดยค่า Cronbach's Alpha เป็นค่าที่เกิดจากค่าเฉลี่ยของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคำถามทุกคำถาม โดยที่

$$\alpha = \frac{k \overline{\text{covariance/variance}}}{1 + (k-1) \overline{\text{covariance/variance}}}$$

เมื่อ α แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

k แทน จำนวนคำถาม

$\overline{\text{covariance}}$ แทน ค่าเฉลี่ยของค่าความแปรปรวนร่วมระหว่างคำถามต่างๆ

$\overline{\text{variance}}$ แทน ค่าเฉลี่ยของค่าความแปรปรวนของคำถาม

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

3.1 ค่าสถิติ t – test

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ในกรณีทราบค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent Sample) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534: 178)

3.1.1 ในกรณีค่าความแปรปรวนของทั้ง 2 กลุ่มเท่ากัน ($s_1^2 = s_2^2$)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

โดยสถิติทดสอบ t ที่มีองศาอิสระ = $n_1 + n_2 - 2$

$\bar{x}_1$ = ค่าเฉลี่ยที่ได้จากตัวอย่างกลุ่มที่ 1

$\bar{x}_2$ = ค่าเฉลี่ยที่ได้จากตัวอย่างกลุ่มที่ 2

s_p^2 = ความแปรปรวนร่วม (Pooled Variance) หาได้จาก

$$= \frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

n_1 = ขนาดตัวอย่างของกลุ่มที่ 1

n_2 = ขนาดตัวอย่างของกลุ่มที่ 2

3.1.2 ในกรณีค่าความแปรปรวนของทั้ง 2 กลุ่มไม่เท่ากัน ($s_1^2 \neq s_2^2$)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

$$\text{โดยที่ } freedom(df) = \frac{\left[\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} \right]^2}{\left[\frac{s_1^2}{n_1} \right]^2 + \left[\frac{s_2^2}{n_2} \right]^2}$$

เมื่อ	t	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
	$\bar{x}_1$	แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	$\bar{x}_2$	แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ 2
	s_1^2	แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	s_2^2	แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 2
	n_1	แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 n
	n_2	แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 2 x
	df	แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ

3.2 สถิติ F-test แบบวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – Way ANOVA) ใช้ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – Way ANOVA) ณ ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 (กัลยา วานิชย์บัญชา. 2548: 113) ใช้กรณีค่าความแปรปรวนเท่ากัน

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

F = อัตราส่วนของความแปรปรวน
 MS_b = ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
 MS_w = ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม
 $MS_B = \frac{MS_B}{(k-1)} \quad MS_w = \frac{MS_w}{(n-k)}$

โดยที่	MS_B	แทน ผลรวมของระหว่างกลุ่มสองกลุ่ม
	MS_w	แทน ผลรวมของกำลังสองภายในกลุ่ม
k	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
n	แทน	จำนวนสมาชิกทั้งหมด
$(k - 1)$	แทน	Degree of freedom สำหรับการแปรผันระหว่างกลุ่ม (dfb)
$(n - k)$	แทน	Degree of freedom สำหรับการแปรผันภายในกลุ่ม (dfw)

กรณีพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 หรือระดับความเชื่อมั่น 95% โดยใช้สูตรการเปรียบเทียบพหุคูณตามวิธี LSD (*Least Significant Difference*) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยประชากร (กัลยา วานิชย์บัญชา. 2544: 333)

$$LSD = t_{1-\frac{\alpha}{2}; n-k} \sqrt{MSE \left(\frac{1}{n_i} + \frac{1}{n_j} \right)}$$

โดยที่ $n_i \neq n_j$

เมื่อ $t_{1-\frac{\alpha}{2}; n-k}$ แทน ค่าที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบ *t-test* ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และตำแหน่งความเป็นอิสระภายในกลุ่ม = $n - k$

MSE แทน ค่าประมาณของความแปรปรวนภายในกลุ่ม ($MS_{(w)}$)

k แทน จำนวนกลุ่มของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ทดสอบ

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

α แทน ค่าความคลาดเคลื่อน

n_i แทน จำนวนตัวอย่างในกลุ่มที่ i

n_j แทน จำนวนตัวอย่างในกลุ่มที่ j

3.3 สูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว Brown-Forsythe (β) กรณีค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มไม่เท่ากัน (Hartung, 2001: 300) มีสูตรดังนี้

$$\beta = \frac{MS_{(B)}}{MS_{(w)}}$$

โดยที่ $MS_{(w)} = \sum_{t=1}^k \left(1 - \frac{n_j}{N}\right) S_1^2$

เมื่อ β แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน Brown – forsythe

$MS_{(B)}$ แทน ค่าประมาณของความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม (Mean Square between)

K แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

n แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N	แทน	ขนาดของประชากร
S_1^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่าง

กรณีผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการทดสอบเป็นรายคู่ เพื่อดูว่ามีคู่ใดที่แตกต่างกัน โดยใช้วิธี Dunnett's T3 (วิเชียร เกตุสิงห์. 2534: 116) มีสูตรดังนี้

$$t = \frac{\overline{x_i - x_j}}{MS_{(w)}\left(\frac{1}{n_i} + \frac{1}{n_j}\right)}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t-distribution
	$MS_{(w)}$	แทน	ค่าประมาณความแปรปรวนภายในกลุ่ม
	x_i	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ i แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ j
	x_j	แทน	จำนวนตัวอย่างของกลุ่มที่ i
	n_i	แทน	จำนวนตัวอย่างของกลุ่มที่ j

3.4 ความสัมพันธ์ของตัวแปร โดยสถิติการวิเคราะห์สมการเชิงถดถอยเชิงเส้น (Multiple Regression) โดยใช้สูตร (กัลยา วานิชย์บัญชา. 2545) ดังนี้

$$\text{สูตร } y_i = \beta_0 + \beta_1 x_1 + \beta_2 x_2 + \dots + \beta_k x_k + \varepsilon$$

เมื่อ	y_i	แทน	ตัวแปรตาม
	x	แทน	ตัวแปรอิสระ
	β_0	แทน	ค่าคงที่ (Constant) ของสมการเชิงถดถอย จะใช้สัญลักษณ์ β_0 สำหรับสมการตัวอย่าง
	ε	แทน	ความคลาดเคลื่อนที่เกิดจากตัวอย่างระหว่างค่าจริง y และค่าที่ได้จากสมการ $\hat{y}$ (y hat)
	β_1	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Regression Coefficient) ของตัวแปรอิสระที่ i (x) และใช้สัญลักษณ์ β_1 สำหรับค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยคงที่ในรูปของสมการดังกล่าว

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

รูปแบบการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผลการทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงงูใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ และอักษรย่อต่างๆที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณา t – Distribution
F	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณา F – Distribution
df	แทน	ของความเป็นอิสระ (degree of Freedom) (ในตาราง F - test)
SS	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean of Squares)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
B	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Unstandardized)
R ²	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจของสถิติวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ
H ₀	แทน	สมมติฐานหลัก (Null Hypothesis)
H ₁	แทน	สมมติฐานรอง (Alternative Hypothesis)
**	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
y ₁	แทน	ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์
y ₂	แทน	ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน
x ₁	แทน	รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรม
x ₂	แทน	รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจ
x ₃	แทน	รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความคิดเห็น
x ₄	แทน	แรงงูใจ ด้านเหตุผล
x ₅	แทน	แรงงูใจ ด้านอารมณ์

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัย ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำอธิบาย โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ส่วน ตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ มหาวิทยาลัยที่ศึกษา และระดับชั้นปี

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรม ด้านความสนใจ และด้านความคิดเห็น

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์แรงจูงใจของนักศึกษาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านเหตุผล และด้านอารมณ์

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์เชิงอนุมานเพื่อการทดสอบสมมติฐาน จำนวน 3 ข้อ ดังนี้

1. นักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคลแตกต่างกันมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

2. รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

3. แรงจูงใจของนักศึกษามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ อายุ รายได้ มหาวิทยาลัยที่ศึกษา และระดับชั้นปี โดยนำเสนอในรูปแบบการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละดังตาราง 2 ดังนี้

ตาราง 1 แสดงจำนวนความถี่ และค่าร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	148	37
หญิง	252	63
รวม	400	100
2. อายุ		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 18 ปี	31	7.8
19 - 20 ปี	132	33
21 - 22 ปี	112	28
23 ปีขึ้นไป	125	31.2
รวม	400	100
3. รายได้		
10,001 - 15,000 บาท	8	2
15,001 - 20,000 บาท	126	31.5
20,001 - 25,000 บาท	192	48
25,001 บาทขึ้นไป	74	18.5
รวม	400	100
4. มหาวิทยาลัยที่ศึกษา		
มหาวิทยาลัยรัฐบาล	200	50
มหาวิทยาลัยเอกชน	200	50
รวม	400	100

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. ระดับชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	77	19.3
ชั้นปีที่ 2	107	26.7
ชั้นปีที่ 3	98	24.5
ชั้นปีที่ 4	118	29.5
รวม	400	100

ผลการวิเคราะห์จากตาราง 1 พบว่า ในจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 400 คน สามารถอธิบายข้อมูลส่วนบุคคลดังต่อไปนี้

1. เพศ แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่ลดน้ำหนักหรือเคยลดน้ำหนักส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 252 คน คิดเป็นร้อยละ 63.0 และเป็นเพศชาย จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 37.0

2. อายุ แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อายุ 19 – 20 ปี จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 33.0 รองลงมาคือ นักศึกษาที่มีอายุ 23 ปีขึ้นไป จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 31.2 อายุ 21 – 22 ปี จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 28.0 และอายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ 18 ปี จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 7.8 ตามลำดับ

3. รายได้ แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 – 25,000 บาท จำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 รองลงมาคือ นักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001 – 20,000 บาท จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 31.5 นักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001 บาทขึ้นไป จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 และนักศึกษามีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001 – 15,000 บาท จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0 ตามลำดับ

4. มหาวิทยาลัยที่ศึกษา แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามศึกษาอยู่ มหาวิทยาลัยรัฐบาล จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 และนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 ตามลำดับ

5. ระดับชั้นปี แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นปีที่ 4 จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 29.5 รองลงมาคือ นักศึกษาที่อยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 จำนวน 107 คน คิด

เป็นร้อยละ 26.7 นักศึกษาที่อยู่ในระดับชั้นปี 3 จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 และนักศึกษาที่อยู่ในระดับชั้นปี 1 จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 19.3 ตามลำดับ

เนื่องจากในการทดสอบค่าเฉลี่ย (Mean) ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามด้านรายได้ มีความถี่ของข้อมูลในบางกลุ่มน้อยเกินไป ไม่สามารถทำการทดสอบสมมติฐานได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการรวบรวมกลุ่มข้อมูลใหม่เพื่อให้ทำการทดสอบสมมติฐานของข้อมูลส่วนบุคคลด้านรายได้ ซึ่งได้จัดกลุ่มข้อมูลใหม่ ดังนี้

ตาราง 2 จำนวนค่าความถี่และค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามที่จัดกลุ่มใหม่ จำแนกตามรายได้

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 20,000 บาท	134	33.5
20,001 - 25,000 บาท	192	48.0
25,001 บาทขึ้นไป	74	18.5
รวม	400	100

จากตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามที่นำมาจัดกลุ่มใหม่ จำแนกตามรายได้ มีดังนี้

รายได้ แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 – 25,000 บาท จำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 รองลงมาคือ นักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 20,000 บาท จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.5 และนักศึกษาที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 25,001 บาทขึ้นไป จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ประกอบด้วย ด้านกิจกรรม ด้านความสนใจ และด้านความคิดเห็น การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้นำคำตอบจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ ผลจากการวิเคราะห์ปรากฏตามตารางต่อไปนี้

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร รวบรวมรายด้าน

รูปแบบการดำเนินชีวิต	Mean	S.D.	แปลผล
1. ด้านกิจกรรม	4.46	0.287	มากที่สุด
2. ด้านความสนใจ	4.52	0.291	มากที่สุด
3. ด้านความคิดเห็น	4.55	0.236	ดีมาก
รวม	4.51	0.173	มากที่สุด

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 3 รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีระดับของรูปแบบการดำเนินชีวิตในระดับมากที่สุด จำนวน 2 ด้าน ได้แก่ ด้านความสนใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.52 และด้านกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 และมีระดับของรูปแบบการดำเนินชีวิตในระดับดีมาก จำนวน 1 ด้าน ได้แก่ ด้านความคิดเห็น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.55

ตาราง 4 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านกิจกรรม

รูปแบบการดำเนินชีวิตในการลดน้ำหนัก	ระดับความถี่		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านกิจกรรม			
1) ทำน้ออกกำลังกาย	4.42	0.608	มากที่สุด
2) ทำน้อรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน	4.26	0.562	มากที่สุด
3) ทำน้อนอนหลับอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน	4.57	0.617	มากที่สุด
4) ทำน้อเลือกที่จะเดินในระยะทางไม่เกิน 1-2 กิโลเมตรมากกว่าการนั่งรถ	4.59	0.554	มากที่สุด
5) ทำน้อเลือกเดินขึ้นลงบันได 2-3 ชั้น แทนการใช้ลิฟต์	4.48	0.57	มากที่สุด
ด้านกิจกรรมโดยรวม	4.46	0.287	มากที่สุด

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 4 พบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีด้านกิจกรรม โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษามีการปฏิบัติด้านกิจกรรมในระดับมากที่สุดทุกข้อ ได้แก่ การเลือกที่จะเดินในระยะทางไม่เกิน 1-2 กิโลเมตรมากกว่าการนั่งรถ การนอนหลับอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน การเลือกเดินขึ้นลงบันได 2-3 ชั้น แทนการใช้ลิฟต์ การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.59 4.57 4.48 4.42 และ 4.26 ตามลำดับ

ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความสนใจ

รูปแบบการดำเนินชีวิตในการลดน้ำหนัก	ระดับความสนใจ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านความสนใจ			
1) ท่านสนใจทดลองผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ยกย่องตลาดเพื่อการลดน้ำหนัก	4.00	0.734	มาก
2) ท่านอยากรู้วิธีปฏิบัติตัวให้ห่างไกลจากภาวะน้ำหนักเกิน	4.46	0.496	มากที่สุด
3) ท่านสนใจเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	4.58	0.509	มากที่สุด
4) ท่านอยากรู้วิธีการลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับตัวของท่านเอง	4.65	0.478	มากที่สุด
5) ท่านค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก	4.79	0.422	มากที่สุด
ด้านความสนใจโดยรวม	4.52	0.291	มากที่สุด

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 5 พบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.52 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษามีความสนใจในระดับมากที่สุด จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ การค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก การอยากรู้วิธีการลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับตัวของท่านเอง การสนใจเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการอยากรู้วิธีปฏิบัติตัวให้ห่างไกลจากภาวะน้ำหนักเกิน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.79 4.65 4.58 และ 4.46 ตามลำดับ และนักศึกษามีความสนใจในระดับมากที่สุด จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ การสนใจทดลองผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ยกย่องตลาดเพื่อการลดน้ำหนัก โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.00

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความคิดเห็น

รูปแบบการดำเนินชีวิตในการลดน้ำหนัก	ระดับความคิดเห็น		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านความคิดเห็น			
1) โฆษณาจากป้ายโฆษณาต่างๆเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ทำให้ท่านอยากลดน้ำหนักมากขึ้น	4.44	0.531	ดีมาก
2) คนผมมีบุคลิกภาพดีกว่าคนอื่น	4.87	0.349	ดีมาก
3) ท่านคิดว่าการลดน้ำหนักมาจากกระแสหรือค่านิยม	4.32	0.648	ดีมาก
4) เมื่อท่านเห็นคนรูปร่างดี ทำให้ท่านอยากลดน้ำหนัก	4.86	0.349	ดีมาก
5) ท่านคิดว่าท่านสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงได้	4.26	0.508	ดีมาก
ด้านความคิดเห็นโดยรวม	4.55	0.236	ดีมาก

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 6 พบว่า ระดับรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านความคิดเห็น โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.55 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นในระดับดีมากทุกข้อ ได้แก่ คิดว่าคนผมมีบุคลิกภาพดีกว่าคนอื่น คิดว่าเมื่อเห็นคนรูปร่างดี ทำให้อยากลดน้ำหนัก คิดว่าโฆษณาจากป้ายโฆษณาต่างๆเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ทำให้อยากลดน้ำหนักมากขึ้น คิดว่าการลดน้ำหนักมาจากกระแสหรือค่านิยม และคิดว่าตนเองสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงได้ โดยทั้งหมดมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.87 4.86 4.44 4.32 และ 4.26 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักศึกษา ด้านเหตุผล และด้านอารมณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้นำคำตอบจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ ผลจากการวิเคราะห์ปรากฏตามตารางต่อไปนี้

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร รวบรวมรายด้าน

แรงจูงใจ	Mean	S.D.	แปลผล
1. ด้านเหตุผล	4.61	0.247	มากที่สุด
2. ด้านอารมณ์	4.53	0.296	มากที่สุด
รวม	4.57	0.208	มากที่สุด

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 7 แรงจูงใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีระดับแรงจูงใจในระดับมากที่สุด ทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ด้านเหตุผล มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.61 รองลงมาได้แก่ ด้านอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.53

ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านเหตุผล

แรงจูงใจในการลดน้ำหนัก	ระดับแรงจูงใจ		
	X	S.D.	แปลผล
ด้านเหตุผล			
1) ทำานลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี	4.97	0.178	มากที่สุด
2) ทำานลดน้ำหนักอันเนื่องมาจากโรคประจำตัว	3.80	0.764	มาก
3) ทำานลดน้ำหนักเพื่อหน้าที่การงานในปัจจุบันหรือในอนาคต	4.54	0.514	มากที่สุด

ตาราง 8 (ต่อ)

แรงจูงใจในการลดน้ำหนัก	ระดับแรงจูงใจ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านเหตุผล			
4) ท่านลดน้ำหนักเพื่อให้ได้ร่างกายที่กระชับได้สัดส่วน	4.88	0.331	มากที่สุด
5) ท่านลดน้ำหนักเพื่อต้องการเสริมสร้างบุคลิกภาพของตนเอง	4.91	0.29	มากที่สุด
ด้านเหตุผลโดยรวม	4.61	0.247	มากที่สุด

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 8 พบว่า แรงจูงใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านเหตุผลโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.61 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษามีระดับแรงจูงใจด้านเหตุผลในระดับมากที่สุด จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ การลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี การลดน้ำหนักเพื่อต้องการเสริมสร้างบุคลิกภาพของตนเอง การลดน้ำหนักเพื่อให้ได้ร่างกายที่กระชับได้สัดส่วน และการลดน้ำหนักเพื่อหน้าที่การงานในปัจจุบันหรือในอนาคต โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.97 4.91 4.88 และ 4.54 ตามลำดับ และนักศึกษามีระดับแรงจูงใจด้านเหตุผลในระดับมาก จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ การลดน้ำหนักอันเนื่องมาจากโรคประจำตัว โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.80

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านอารมณ์

แรงจูงใจในการลดน้ำหนัก	ระดับแรงจูงใจ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านอารมณ์			
1) ท่านลดน้ำหนักเพื่อต้องการมีรูปร่างที่สวยงาม สมส่วน	4.95	0.223	มากที่สุด
2) ท่านลดน้ำหนักเพื่อชนะใจตนเอง	4.67	0.492	มากที่สุด

ตาราง 9 (ต่อ)

แรงจูงใจในการลดน้ำหนัก	ระดับแรงจูงใจ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
ด้านอารมณ์			
3) ท่านเห็นดารารหรือนางแบบมีรูปร่างดี จึงทำให้ท่านอยากลดน้ำหนัก	4.66	0.495	มากที่สุด
4) ท่านลดน้ำหนักเพื่อต้องการคำชมหรือการยอมรับจากคนรอบข้าง	4.35	0.639	มากที่สุด
5) ท่านได้รับแรงกดดันจากคนรอบข้างทำให้ท่านอยากลดน้ำหนัก	4.03	0.596	มาก
ด้านอารมณ์โดยรวม	4.53	0.296	มากที่สุด

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 9 พบว่า แรงจูงใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษามีระดับแรงจูงใจด้านอารมณ์ในระดับมากที่สุด จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ การลดน้ำหนักเพื่อต้องการมีรูปร่างที่สวยงาม ส่วน การลดน้ำหนักเพื่อสนใจตนเอง ฟการเห็นดารารหรือนางแบบมีรูปร่างดี จึงทำให้ตนเองอยากลดน้ำหนัก และการลดน้ำหนักเพื่อต้องการคำชมหรือการยอมรับจากคนรอบข้าง โดยมีค่าเฉลี่ย 4.95 4.67 4.66 และ 4.35 ตามลำดับ นักศึกษามีระดับแรงจูงใจด้านอารมณ์ในระดับมาก จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ การได้รับแรงกดดันจากคนรอบข้างทำให้ท่านอยากลดน้ำหนัก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.03

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการนำเสนอข้อมูลในรูปแบบของจำนวน (ความถี่) และร้อยละ แจกแจงเป็นค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้

ตาราง 10 แสดงจำนวนความถี่ และค่าร้อยละ ของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. วิธีลดน้ำหนัก		
1) ออกกำลังกาย	175	43.7
2) ควบคุมอาหาร	63	15.8
3) ทานยาลดความอ้วน	100	25.0
4) ใช้บริการสถานเสริมความงามเพื่อลดน้ำหนัก	62	15.5
รวม	400	100.0
2. แหล่งข้อมูลในการลดน้ำหนัก		
1) เพื่อน	71	17.8
2) คนรักหรือแฟน	20	5.0
3) ครอบครัว	45	11.3
4) ผู้มีประสบการณ์ในการลดน้ำหนัก	44	11.0
5) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ	43	10.7
6) อินเทอร์เน็ต (สื่อออนไลน์)	149	37.2
7) สื่อสิ่งพิมพ์, วิทยุ, โทรทัศน์	28	7.0
รวม	400	100.0

ตาราง 10 (ต่อ)

พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
3. การเกิดขึ้นของผลข้างเคียง		
1) เคยเกิดขึ้น	156	39.0
2) ไม่เคยเกิดขึ้น	244	61.0
รวม	400	100.0
4. ผลข้างเคียงใดที่เกิดขึ้น		
1) หน้ามืด, เป็นลม, เวียนศีรษะ	90	22.4
2) โมโหง่าย	8	2.0
3) เป็นโรคกระเพาะ	4	1.0
4) ใจสั่น	19	4.8
5) มือสั่น, ไม่มีแรง	35	8.8
รวม	156	39.0
5. ผู้ที่มีอิทธิพลในการลดน้ำหนัก		
1) เพื่อน	42	10.5
2) คนรักหรือแฟน	58	14.5
3) ตนเอง	189	47.2
4) ครอบครัว	60	15.0
5) ผู้มีประสบการณ์ในการลดน้ำหนัก	36	9.0
6) บุคคลที่มีชื่อเสียง ดารา นักแสดง นางแบบ	15	3.8
รวม	400	100.0

ผลวิเคราะห์ตามตาราง 10 แสดงพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามจะใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 400 คน จำแนกเป็นตัวแปรได้ดังนี้

1. **วิธีที่เลือกใช้เพื่อลดน้ำหนัก** พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้วิธีการออกกำลังกายมากที่สุด จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 43.7 รองลงมาคือ วิธีการทานยาลดความอ้วน จำนวน 100 คน คิด

เป็นร้อยละ 25.0 ถัดมาคือ วิธีควบคุมอาหาร จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 และวิธีใช้บริการสถานเสริมความงามเพื่อลดน้ำหนัก จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 ตามลำดับ

2. แหล่งข้อมูลในการลดน้ำหนัก พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการค้นคว้าหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต (สื่อออนไลน์) จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 37.2 รองลงมาคือ แหล่งข้อมูลจากเพื่อน จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 37.2 แหล่งข้อมูลจากครอบครัว จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 11.3 แหล่งข้อมูลจากผู้มีประสบการณ์ในการลดน้ำหนัก จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0 แหล่งข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 10.7 แหล่งข้อมูลจากสื่อสิ่งพิมพ์, วิทย์, โทรศัพท์ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 7.0 และแหล่งข้อมูลจากคนรักหรือแฟน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 ตามลำดับ

3. การเกิดขึ้นของผลข้างเคียง พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจากการลดน้ำหนัก จำนวน 244 คน คิดเป็นร้อยละ 61.0 และมีผลข้างเคียงที่เกิดจากการลดน้ำหนัก จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 39.0

4. ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจากการลดน้ำหนัก พบว่า นักศึกษาที่ได้รับผลข้างเคียงจากการลดน้ำหนักจำนวน 156 คน พบว่า ส่วนใหญ่มีอาการหน้ามืด, เป็นลม, เวียนศีรษะ จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 22.4 รองลงมา คือ มือสั่น, ไม่มีแรง จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.8 ใจสั่น จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 4.8 โมห่งาย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0 และเป็นโรคกระเพาะ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0 ตามลำดับ

5. ผู้ที่มีอิทธิพลในการลดน้ำหนัก พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีอิทธิพลในการลดน้ำหนักมาจากตนเองมากที่สุด คือ จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 รองลงมา คือ ครอบครัวจำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 อิทธิพลมาจากคนรัก/แฟนจำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 14.5 อิทธิพลมาจากเพื่อนจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5 อิทธิพลจากผู้มีประสบการณ์จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 9.0 และอิทธิพลมาจากบุคคลที่มีชื่อเสียง ดารา นักแสดง นางแบบจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 3.8 ตามลำดับ

ตาราง 11 แสดงค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

ข้อมูลพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษา	ค่าสูงสุด	ค่าต่ำสุด	$\bar{X}$	S.D.
6. ความถี่ในการลดน้ำหนัก (วัน/สัปดาห์)	7	1	5.02	1.997
7. ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนัก (บาท/เดือน)	6990	0	1988.63	1321.668

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 11 แสดงพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามจะใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 400 คน จำแนกเป็นตัวแปรได้ดังนี้

1. ความถี่ในการลดน้ำหนักของนักศึกษา (ครั้ง/สัปดาห์) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความถี่ในการลดน้ำหนักเฉลี่ย 5 วัน/สัปดาห์ สูงสุดที่ 7 วัน/สัปดาห์ และต่ำสุดที่ 1 วัน/สัปดาห์

2. ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักของนักศึกษา (บาท/เดือน) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักเฉลี่ย 1,989 บาท/เดือน สูงสุดที่ 6,990 บาท/เดือน และต่ำสุดคือไม่มีค่าใช้จ่าย

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมานเพื่อการทดสอบสมมติฐาน

การทดสอบสมมติฐานใช้สถิติ Independent Samples t-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance: One Way ANOVA) และการวิเคราะห์สมการเชิงถดถอยเชิงเส้น (Multiple Regression) โดยใช้วิธีทดสอบดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 นักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคลแตกต่างกันมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน จะทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ Independent Samples t-test เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม สำหรับตัวแปรด้านเพศและด้านมหาวิทยาลัยที่ศึกษา ด้านอายุใช้สถิติ One-Way Analysis of Variance: One Way ANOVA เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่า 2

กลุ่ม สำหรับตัวแปรด้านรายได้เฉลี่ยต่อเดือนและระดับชั้นปี ใช้การทดสอบด้วยสถิติ Independent Samples t-test ผู้วิจัยใช้การทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มี 2 กลุ่มขึ้นไป โดยทดสอบค่าความแปรปรวนด้วย Levene's test เมื่อค่า Sig. น้อยกว่า 0.05 จะอ่านค่า t-test ที่ Equal variance not assumed และเมื่อ Sig. มากกว่า 0.05 จะอ่านค่า t-test ที่ Equal variance assumed และในการทดสอบด้วย One Way ANOVA ผู้วิจัยใช้การทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มีมากกว่า 2 กลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance: One Way ANOVA) โดยเริ่มจากการทดสอบค่า Levene's test เพื่อทดสอบค่าความแปรปรวนของข้อมูล ถ้า Levene's test มีค่า Sig. น้อยกว่า 0.05 ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยสถิติ Brown-Forsythe และเพื่อให้ทราบว่าค่าเฉลี่ยคู่ใดบ้างที่แตกต่างกัน จะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยหลายคู่ในเวลาเดียวกัน (Multiple Comparison) ด้วยวิธี Dunnett' T3 และเมื่อ Levene's test มีค่า Sig. มากกว่า 0.05 ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติ F-test และหากพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เพื่อให้ทราบว่าค่าเฉลี่ยคู่ใดบ้างที่แตกต่างกัน จะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่เพื่อดูว่าคู่ใดบ้างที่แตกต่างกัน ด้วยวิธี Fisher's Least Significant Difference (LSD) ต่อไป

สมมติฐานข้อ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย ด้านกิจกรรม ด้านความสนใจ และด้านความคิดเห็น มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์สมการเชิงถดถอยเชิงเส้น (Multiple Regression)

สมมติฐานข้อ 3 แรงจูงใจ ประกอบด้วย ด้านเหตุผล และด้านอารมณ์ มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์สมการเชิงถดถอยเชิงเส้น (Multiple Regression)

การนำเสนอผลการทดสอบสมมติฐานซึ่งประกอบด้วยผลการทดสอบสมมติฐาน 3 ข้อ โดยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามหัวข้อต่อไปนี้

สมมติฐานที่ 1 นักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 1.1 นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ด้านความถี่ในการลดน้ำหนัก และด้านค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการลดน้ำหนักแตกต่างกัน

ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครไม่แตกต่างกัน

H_1 : นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

ตาราง 12 แสดงผลการทดสอบค่าความแปรปรวนของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการลดน้ำหนัก	Levene's test for Equality of Variances	
	F	Sig.
ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	56.388**	.000
ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน	17.709**	.000

* * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตาราง 12 ผลการทดสอบ Levene's test พบว่า พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อครั้ง และด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 เท่ากัน ซึ่งน้อยกว่า 0.01 หมายความว่า ค่าความแปรปรวนของเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน จึงใช้ t-test กรณี Equal Variance not Assumed ดังนั้นผู้วิจัยจึงทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของเพศทั้ง 2 กลุ่ม โดยใช้วิธี t-test ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ผลการทดสอบจะยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) ก็ต่อเมื่อค่า Sig. มากกว่า 0.05 และจะยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) ก็ต่อเมื่อมีค่า Sig. น้อยกว่า 0.05 ซึ่งผลการทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษา โดยใช้สถิติ t-test แสดงดังตาราง 13

ตาราง 13 แสดงผลการทดสอบค่าความแตกต่างของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการลด น้ำหนัก	t-test for Equality of Means					
	เพศ	$\bar{X}$	S.D.	t	df	Sig.
ความถี่ในการลด น้ำหนักต่อสัปดาห์	ชาย	5.55	1.336	4.761**	397.896	0.000
	หญิง	4.7	2.241			
ค่าใช้จ่ายในการลด น้ำหนักต่อเดือน	ชาย	1816.22	1499.068	-1.894	256.634	0.059
	หญิง	2089.88	1197.03			

* * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 13 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษา จำแนกตามเพศ โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (Independent t-test) สามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

1. ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ มีค่า Sig. เท่ากับ .000 ซึ่งน้อยกว่า 0.01 นั่นคือปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์มากกว่าเพศหญิง

2. ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน มีค่า Sig. เท่ากับ .059 ซึ่งมากกว่า 0.05 นั่นคือยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 1.2 นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกันมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักและด้านค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการลดน้ำหนักแตกต่างกัน

ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครไม่แตกต่างกัน

H_1 : นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

ตาราง 14 แสดงการทดสอบค่าความแปรปรวนของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ของแต่ละอายุ โดยใช้สถิติ Levene's test

พฤติกรรมการลดน้ำหนัก	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	0.981	3	396	0.402
ด้านค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการลดน้ำหนักต่อเดือน	2.555	3	396	0.055

จากตาราง 14 ผลการทดสอบ Levene Statistic เปรียบเทียบกลุ่มอายุกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษา ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์และด้านค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการลดน้ำหนักต่อเดือน มีค่า Sig. เท่ากับ 0.402 และ 0.055 ตามลำดับ ซึ่งมากกว่า 0.05 หมายความว่า ค่าความแปรปรวนของกลุ่มอายุทุกกลุ่มไม่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ F-test ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% จะปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) ก็ต่อเมื่อมีค่า Sig. น้อยกว่า 0.05 และถ้าสมมติฐานข้อใดปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) ที่มีค่าเฉลี่ยแบบ Least Significant Difference (LSD) เพื่อหาค่าเฉลี่ยคู่ใดบ้างแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงดังตาราง 15

ตาราง 15 แสดงการวิเคราะห์ผลความแตกต่างของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ จำแนกตามอายุ โดยใช้ค่าสถิติ F-test

พฤติกรรมการลดน้ำหนัก	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	ระหว่างกลุ่ม	29.420	3	9.807	2.487	0.060
	ภายในกลุ่ม	1561.458	396	3.943		
	รวม	1590.878	399			
ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน	ระหว่างกลุ่ม	2001850.293	3	667283.431	0.380	0.767
	ภายในกลุ่ม	6.950	396	1754983.569		
	รวม	6.970	399			

จากตาราง 15 พบว่า พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ จำแนกตามอายุโดยใช้สถิติ F-test สามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

1. ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ มีค่า Sig. เท่ากับ 0.060 ซึ่งมากกว่า 0.05 แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) ปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน มีค่า Sig. เท่ากับ 0.767 ซึ่งมากกว่า 0.05 แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) ปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 1.3 นักศึกษาที่มีรายได้แตกต่างกันมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

นักศึกษาที่มีรายได้แตกต่างกันมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักและด้านค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการลดน้ำหนักแตกต่างกัน

ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : นักศึกษาที่มีรายได้แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครไม่แตกต่างกัน

H_1 : นักศึกษาที่มีรายได้แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์นั้นขั้นแรกจะทำการทดสอบความแตกต่างความแปรปรวนของกลุ่มรายได้ โดยใช้สถิติ Levene Statistic ซึ่งหากผลการทดสอบพบว่ากลุ่มรายได้มีความแปรปรวนไม่ต่างกันทุกกลุ่ม (ค่า Sig. มีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.05) ก็จะใช้ค่าสถิติ F-test ในการทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาในด้านรายได้ แต่หากผลการทดสอบพบว่ากลุ่มรายได้ มีความแปรปรวนแตกต่างกันอย่างน้อย 2 กลุ่ม (ค่า Sig. มีค่าน้อยกว่า 0.05) ก็จะใช้ค่าสถิติ Brown-Forsythe ในการทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาในด้านรายได้ ซึ่งผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างความแปรปรวนของกลุ่มรายได้โดยใช้สถิติ Levene Statistic แสดงดังตาราง 16

ตาราง 16 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้

พฤติกรรมการลดน้ำหนัก	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	11.103**	3	396	.000
ด้านค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการลดน้ำหนักต่อเดือน	5.665**	3	396	.001

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตาราง 16 ผลการทดสอบ Levene Statistic เปรียบเทียบกลุ่มรายได้กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษา พบว่า พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ และด้านค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการลดน้ำหนักต่อเดือน มีค่า Sig. เท่ากับ .000 และ 0.01 ตามลำดับ ซึ่งน้อยกว่า 0.01 นั่นคือ ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) ยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มแตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ Brown-Forsythe ในการทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาในด้านรายได้ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ผลการทดสอบสมมติฐานแสดงดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 17 แสดงการทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ โดยใช้สถิติ Brown-Forsythe

พฤติกรรมการลดน้ำหนัก	Statistic ^a	df1	df2	Sig.
ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	.927	3	161.736	.429
ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน	1.352	3	26.140	.279

จากตาราง 17 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ โดยใช้สถิติ Brown-Forsythe สามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

1. ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ มีค่า Sig. เท่ากับ .429 ซึ่งมากกว่า 0.05 แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) ปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า นักศึกษาที่มีรายได้แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน มีค่า Sig. เท่ากับ .279 ซึ่งมากกว่า 0.05 แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) ปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า นักศึกษาที่มีรายได้แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 1.4 นักศึกษาที่มีมหาวิทยาลัยแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

นักศึกษามีมหาวิทยาลัยแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ ด้านความถี่ในการลดน้ำหนัก และด้านค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการลดน้ำหนักแตกต่างกัน

ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : นักศึกษาที่มีมหาวิทยาลัยแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครไม่แตกต่างกัน

H_1 : นักศึกษาที่มีมหาวิทยาลัยแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

ตาราง 18 แสดงผลการทดสอบค่าความแปรปรวนของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามมหาวิทยาลัย

พฤติกรรมการลดน้ำหนัก	Levene's test for Equality of Variances	
	F	Sig.
ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	2.132	.145
ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน	38.591**	.000

* * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 18 ผลการทดสอบ Levene's test พบว่า พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อครั้ง มีค่า Sig. เท่ากับ 0.145 ซึ่งมากกว่า 0.05 หมายความว่า ค่าความแปรปรวนมหาวิทยาลัยที่ศึกษาไม่แตกต่างกัน จึงใช้ t-test กรณี Equal Variance Assumed และด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน มีค่า Sig. เท่ากับ 0.000 เท่ากัน ซึ่งน้อยกว่า 0.01 หมายความว่า ค่าความแปรปรวนของมหาวิทยาลัยที่ศึกษาแตกต่างกัน จึงใช้ t-test กรณี Equal Variance not Assumed ดังนั้นผู้วิจัยจึงทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของมหาวิทยาลัยทั้ง 2 กลุ่ม โดยใช้วิธี t-test ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ผล

การทดสอบจะยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) ก็ต่อเมื่อค่า Sig. มากกว่า 0.05 และจะยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) ก็ต่อเมื่อมีค่า Sig. น้อยกว่า 0.05 ซึ่งผลการทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษา โดยใช้สถิติ t-test แสดงดังตาราง 19

ตาราง 19 แสดงผลการทดสอบค่าความแตกต่างของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามมหาวิทยาลัยที่ศึกษา

พฤติกรรมการลดน้ำหนัก	t-test for Equality of Means					
	มหาวิทยาลัย	$\bar{X}$	S.D.	t	df	Sig.
ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	รัฐบาล	5.35	1.937	3.635	398	.145
	เอกชน	4.66	1.996			
ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน	รัฐบาล	2138.8	1570.55	2.284**	336.622	.000
	เอกชน	1838.45	995.207			

* * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 19 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษา จำแนกตามมหาวิทยาลัย โดยใช้สถิติทดสอบค่าที (Independent t-test) สามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

1. ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ มีค่า Sig. เท่ากับ .145 ซึ่งมากกว่า 0.05 นั่นคือยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) และปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า นักศึกษาที่มีมหาวิทยาลัยแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน มีค่า Sig. เท่ากับ .000 ซึ่งน้อยกว่า 0.01 นั่นคือปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า นักศึกษาที่มีมหาวิทยาลัยแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดย

มหาวิทยาลัยรัฐบาลมีค่าเฉลี่ยด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์มากกว่ามหาวิทยาลัยเอกชน
จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 1.5 นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกันมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน
นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกันมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขต
กรุงเทพมหานคร ได้แก่ ด้านความถี่ในการลดน้ำหนัก และด้านค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการลดน้ำหนักแตกต่าง
กัน

ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับ
ปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครไม่แตกต่างกัน

H_1 : นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ของนักศึกษาระดับ
ปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ จะใช้ทดสอบด้วยการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนทางเดียว
(One Way Analysis Of Variance : One Way ANOVA) และการทดสอบสมมติฐานจะใช้ระดับความ
เชื่อมั่นที่ 95 % จะปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) ก็ต่อเมื่อ ค่า Sig. น้อยกว่า 0.05 แสดงว่ามีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่ถ้าสมมติฐานข้อใด ปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติ
ฐานรอง (H_1) จึงสามารถสรุปได้ว่ามีค่าเฉลี่ยอย่างน้อยหนึ่งคู่ที่แตกต่างกัน จึงนำไปเปรียบเทียบ
เชิงซ้อน (Multiple Comparison) โดยใช้การทดสอบแบบ Least Significant Difference (LSD) เพื่อ
หาว่าค่าเฉลี่ยคู่ใดบ้างแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ดังนี้

ตาราง 20 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับ
ปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ที่จำแนกตามระดับชั้นปี

พฤติกรรมการลดน้ำหนัก	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	1.791	3	396	.148
ด้านค่าใช้จ่ายที่ใช้ในการลดน้ำหนักต่อเดือน	.903	3	396	.439

จากตาราง 20 พบว่าพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขต
กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับชั้นปี ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ และด้านค่าใช้จ่ายที่

ใช้ในการลดน้ำหนักต่อเดือน มีค่า Sig. เท่ากับ .148 และ .439 ตามลำดับ ซึ่งมากกว่า 0.05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) ปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) นั่นหมายถึง ค่าความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกัน จึงใช้สถิติทดสอบ F-test ในการทดสอบสมมติฐาน ผลการทดสอบสมมติฐานแสดงดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 21 แสดงการทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับชั้นปี ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์และด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน ทดสอบโดยใช้สถิติทดสอบ F-test ในการทดสอบสมมติฐาน

พฤติกรรมลดน้ำหนัก	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	ระหว่างกลุ่ม	20.857	3	6.952	1.754	.156
	ภายในกลุ่ม	1570.020	396	3.965		
	รวม	1590.878	399			
ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน	ระหว่างกลุ่ม	6411757.489	3	2137252.496	1.226	.300
	ภายในกลุ่ม	6.906	396	1743847.440		
	รวม	6.970	399			

จากตาราง 21 พฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ จำแนกตามระดับชั้นปี โดยใช้สถิติ F-test สามารถวิเคราะห์ได้ดังนี้

1. ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ มีค่า Sig. เท่ากับ .156 ซึ่งมากกว่า 0.05 แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) ปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน มีค่า Sig. เท่ากับ .300 ซึ่งมากกว่า 0.05 แสดงว่า ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) ปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นปี แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้าน ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงไม่ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย ด้านกิจกรรม ด้านความสนใจ และด้านความคิดเห็น มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร

พฤติกรรมที่นำมาทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ และ ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน

สมมติฐานที่ 2.1 รูปแบบการดำเนินชีวิตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : รูปแบบการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับ ปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ไม่แตกต่างกัน

H_1 : รูปแบบการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับ ปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์แตกต่างกัน

สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน คือ การวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยเลือกตัวแปรอิสระเข้าสมการถดถอยด้วยเทคนิค Stepwise และการทดสอบสมมติฐาน ใช้ระดับความเชื่อมั่น 95 % ดังนั้น จะปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) ก็ ต่อเมื่อค่า Sig. มีค่าน้อยกว่า .05 ซึ่งผลการทดสอบแสดงดังตาราง 21

ตาราง 22 แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุของรูปแบบการดำเนินชีวิตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถึในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ โดยใช้การวิเคราะห์ Multiple Regression

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
Regression	54.541	3	18.180	4.686**	.003
Residual	1536.337	396	3.880		
Total	1590.878	399			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตาราง 22 ผลการวิเคราะห์พบว่า พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถึในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับกลุ่มตัวแปรอิสระ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสามารถสร้างสมการทำนายเชิงเส้นตรงได้ ซึ่งจากการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ สามารถคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณได้ ดังนี้

ตาราง 23 แสดงผลการวิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักรของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ
(Multiple Regression Analysis โดยวิธี Enter)

ตัวแปร	B	SE	t	Sig.
ค่าคงที่ (Constant)	-1.948	2.647	-.736	.462
ด้านกิจกรรม (x_1)	.222	.348	.639	.523
ด้านความสนใจ (x_2)	1.199	.348	3.447**	.001
ด้านความคิดเห็น (x_3)	.121	.421	.287	.774
r = .185			Adjust R^2 = .027	
R^2 = .034			SE = 1.970	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตาราง 23 ผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ (y_1) คือ
รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจ (x_2) ซึ่งสามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ (y_1) ได้
ร้อยละ 2.7 (adjust R^2 = .027)

ผู้วิจัยจึงได้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวทำนายมาเขียนการทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ (y_1) โดย
ใช้คะแนนดิบ ดังนี้

$$y_1 = 1.199x_2$$

ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ (y_1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ 0.01 ได้แก่ รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจ (x_2) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 1.199 ซึ่ง
หมายความว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจ (x_2) เป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนด พฤติกรรมกา

ลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ (y_1) ซึ่งจากค่าสัมประสิทธิ์ดังกล่าวสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

หากนักศึกษามีรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจ (x_2) เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะมีผลทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ (y_1) เพิ่มขึ้น 1.199 หน่วย แสดงว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจ (x_2) กับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ (y_1) ของนักศึกษามีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน ทั้งนี้เมื่อกำหนดให้พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาอีก 2 ด้าน มีค่าคงที่

ส่วนตัวแปรที่ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ (y_1) มี 2 ตัวแปร คือ รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความถี่กิจกรรม (x_1) และรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความคิดเห็น (x_3)

สมมติฐานที่ 2.2 รูปแบบการดำเนินชีวิตมีผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : รูปแบบการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนไม่แตกต่างกัน

H_1 : รูปแบบการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนแตกต่างกัน

สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน คือ การวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยเลือกตัวแปรอิสระเข้าสมการถดถอยด้วยเทคนิค Stepwise และการทดสอบสมมติฐานใช้ระดับความเชื่อมั่น 95 % ดังนั้น จะปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) ก็ต่อเมื่อค่า Sig. มีค่าน้อยกว่า .05 ซึ่งผลการทดสอบแสดงดังตาราง 24

ตาราง 24 แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุของรูปแบบการดำเนินชีวิตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน โดยใช้การวิเคราะห์ Multiple Regression

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
Regression	25980638.95	3	8660212.984	5.111**	.002
Residual	6.710	396	1694431.073		
Total	6.970	399			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตาราง 24 ผลการวิเคราะห์พบว่า พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับกลุ่มตัวแปรอิสระ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสามารถสร้างสมการทำนายเชิงเส้นตรงได้ ซึ่งจากการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ สามารถคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณได้ ดังนี้

ตาราง 25 แสดงผลการวิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักรของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ
(Multiple Regression Analysis โดยวิธี Enter)

ตัวแปร	B	SE	t	Sig.
ค่าคงที่ (Constant)	2895.405	1749.172	1.655	.099
ด้านกิจกรรม (x_1)	-826.954	229.792	-3.599**	.000
ด้านความสนใจ (x_2)	386.061	229.887	1.679	.094
ด้านความคิดเห็น (x_3)	228.345	278.162	.821	.412
r = .193			Adjust R^2 = .030	
R^2 = .037			SE = 1301.703	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตาราง 25 ผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน (y_2) คือ
รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรม (x_1) ซึ่งสามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษา
ระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน (y_2) ได้ร้อยละ 3
(adjust R^2 = .030)

ผู้วิจัยจึงได้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวทำนายมาเขียนการทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน (y_2) โดย
ใช้คะแนนดิบ ดังนี้

$$y_2 = -826.954x_1$$

ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน (y_2) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01
ได้แก่ รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรม (x_1) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ -826.954 ซึ่งหมายความว่า

ว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรม (x_1) เป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนด พฤติกรรมการลดน้ำหนักของ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน (y_2) ซึ่ง จากค่าสัมประสิทธิ์ดังกล่าวสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

หากนักศึกษาที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรม (x_1) เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะมีผลทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน (y_2) ลดลง 826.954 หน่วย แสดงว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรม (x_1) กับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน (y_2) ของนักศึกษามีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกัน ทั้งนี้เมื่อ กำหนดให้รูปแบบการดำเนินชีวิตอีก 2 ด้าน มีค่าคงที่

เนื่องจากรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรมนั้นเป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน โดยการทำกิจกรรมต่างๆถือเป็นการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินออกไปจากร่างกายทางหนึ่ง ดังนั้นเมื่อนักศึกษามีการทำกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นเหตุที่นักศึกษาจะมีค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักลดลง

ส่วนตัวแปรที่ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน (y_2) มี 2 ตัวแปร คือ รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจ (x_2) และรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความคิดเห็น (x_3)

สมมติฐานที่ 3 แรงจูงใจ ประกอบด้วย ด้านเหตุผลและด้านอารมณ์ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

พฤติกรรมที่นำมาทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ และ ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน

สมมติฐานที่ 3.1 แรงจูงใจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : แรงจูงใจแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ไม่แตกต่างกัน

H_1 : แรงจูงใจแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์แตกต่างกัน

สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน คือ การวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยเลือกตัวแปรอิสระเข้าสมการถดถอยด้วยเทคนิค Stepwise และการทดสอบสมมติฐาน

ใช้ระดับความเชื่อมั่น 95 % ดังนั้น จะปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) ก็ต่อเมื่อค่า Sig. มีค่าน้อยกว่า .05 ซึ่งผลการทดสอบแสดงดังตาราง 26

ตาราง 26 แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุของแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถึในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ โดยใช้การวิเคราะห์ Multiple Regression

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
Regression	23.362	2	11.681	2.958	.053
Residual	1567.516	397	3.948		
Total	1590.878	399			

จากตาราง 26 ผลการวิเคราะห์พบว่า พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถึในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ ไม่มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับกลุ่มตัวแปรอิสระ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 3.2 แรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน สามารถเขียนเป็นสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : แรงจูงใจของนักศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนไม่แตกต่างกัน

H_1 : แรงจูงใจของนักศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนแตกต่างกัน

สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน คือ การวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยเลือกตัวแปรอิสระเข้าสมการถดถอยด้วยเทคนิค Stepwise และการทดสอบสมมติฐานใช้ระดับความเชื่อมั่น 95 % ดังนั้น จะปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) และยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) ก็ต่อเมื่อค่า Sig. มีค่าน้อยกว่า .05 ซึ่งผลการทดสอบแสดงดังตาราง 27

ตาราง 27 แสดงผลการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุของแรงจูงใจของนักศึกษาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน โดยใช้การวิเคราะห์ Multiple Regression

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig
Regression	24440090.17	2	12220045.08	7.214**	.001
Residual	6.725	397	1694043.460		
Total	6.970	399			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตาราง 27 ผลการวิเคราะห์พบว่า พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับกลุ่มตัวแปรอิสระ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสามารถสร้างสมการทำนายเชิงเส้นตรงได้ ซึ่งจากการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ สามารถคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณได้ ดังนี้

ตาราง 28 แสดงผลการวิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis โดยวิธี Enter)

ตัวแปร	B	SE	t	Sig.
ค่าคงที่ (Constant)	-2609.698	1458.100	-1.790	.074
ด้านเหตุผล (x_3)	228.479	266.883	.856	.392
ด้านอารมณ์ (x_4)	782.104	223.227	3.504**	.001

$r = .187$

Adjust $R^2 = .030$

$R^2 = .035$

SE = 1301.554

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตาราง 28 ผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน (y_2) คือ แรงจูงใจ ด้านอารมณ์ (x_4) ซึ่งสามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน (y_2) ได้ร้อยละ 3 ($\text{adjust } R^2 = .030$)

ผู้วิจัยจึงได้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวทำนายมาเขียนการทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักของ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน (y_2) โดยใช้คะแนนดิบ ดังนี้

$$y_1 = 782.104x_4$$

ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้

ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน (y_2) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ได้แก่ แรงจูงใจ ด้านอารมณ์ (x_4) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 782.104 ซึ่งหมายความว่า แรงจูงใจ ด้านอารมณ์ (x_4) เป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนด พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน (y_2) ซึ่งจากค่าสัมประสิทธิ์ดังกล่าว สามารถอธิบายผลได้ดังนี้

หากนักศึกษามีแรงจูงใจ ด้านอารมณ์ (x_4) เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะมีผลทำให้นักศึกษามี พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน (y_2) เพิ่มขึ้น 782.104 หน่วย ทั้งนี้ แสดงว่า แรงจูงใจ ด้านอารมณ์ (x_4) กับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อ เดือน (y_2) ของนักศึกษามีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน เมื่อกำหนดให้รูปแบบการดำเนินชีวิตอีก 1 ด้าน มีค่าคงที่

ส่วนตัวแปรที่ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีใน เขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน (y_2) มี 2 ตัวแปร คือ แรงจูงใจ ด้าน เหตุผล (x_3)

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

ตาราง 29 แสดงสรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน	สถิติที่ใช้
สมมติฐานที่ 1 นักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ รายได้ ระดับชั้นปี แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขต กรุงเทพมหานครแตกต่างกัน		
สมมติฐานที่ 1.1 นักศึกษาที่มีเพศ แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขต กรุงเทพมหานครแตกต่างกัน		
- ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	สอดคล้องกับสมมติฐาน	t-test
- ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน	ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน	t-test
สมมติฐานที่ 1.2 นักศึกษาที่มีอายุ แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขต กรุงเทพมหานครแตกต่างกัน		
- ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน	F-test
- ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน	ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน	F-test
สมมติฐานที่ 1.3 นักศึกษาที่มีรายได้ แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขต กรุงเทพมหานครแตกต่างกัน		
- ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน	F-test
- ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน	ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน	F-test

ตาราง 29 (ต่อ)

สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน	สถิติที่ใช้
สมมติฐานที่ 1.4 นักศึกษาที่มีมหาวิทยาลัยที่ศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน		
- ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน	t-test
- ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน	สอดคล้องกับสมมติฐาน	t-test
สมมติฐานที่ 1.5 นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน		
- ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน	F-test
- ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน	ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน	F-test
สมมติฐานที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย ด้านกิจกรรม ด้านความสนใจ และด้านความคิดเห็น มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร		
สมมติฐานที่ 2.1 รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร		
- ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน	Multiple Regression
- ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน	สอดคล้องกับสมมติฐาน	Multiple Regression

ตาราง 29 (ต่อ)

สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน	สถิติที่ใช้
สมมติฐานที่ 2.2 รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับ ปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร - ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	สอดคล้องกับสมมติฐาน	Multiple Regression
- ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน	ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน	Multiple Regression
สมมติฐานที่ 2.3 รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความคิดเห็น มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับ ปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร - ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน	Multiple Regression
- ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน	ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน	Multiple Regression
สมมติฐานที่ 3 แรงจูงใจของนักศึกษา ประกอบด้วย ด้านเหตุผล และด้านอารมณ์ มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร		
สมมติฐานที่ 3.1 แรงจูงใจของนักศึกษา ด้านเหตุผล มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการ ลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญา ตรีในเขตกรุงเทพมหานคร - ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน	Multiple Regression
- ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน	ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน	Multiple Regression
สมมติฐานที่ 3.2 แรงจูงใจของนักศึกษา ด้านอารมณ์ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการ ลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญา ตรีในเขตกรุงเทพมหานคร - ความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์	ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน	Multiple Regression
- ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน	สอดคล้องกับสมมติฐาน	Multiple Regression

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงงูใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นประโยชน์และแนวทางให้แก่การการตลาด โดยสามารถนำผลงานวิจัยนี้ไปเป็นข้อมูลเพื่อใช้ในการวิเคราะห์และวางแผนทางธุรกิจทั้งในปัจจุบันและพยากรณ์ไปในอนาคต อีกทั้งยังเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจศึกษางานวิจัยและผู้ที่เกี่ยวข้องลดน้ำหนัก โดยสามารถใช้เป็นฐานข้อมูลในการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

สังเขปการวิจัย

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล
2. เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อศึกษาแรงงูใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคลแตกต่างกันมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน
2. รูปแบบการดำเนินชีวิตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร
3. แรงงูใจของนักศึกษามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่นำมาศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งชายและหญิง เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน จึงใช้วิธีคำนวณหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรกรณีไม่ทราบจำนวนประชากรแน่นอน และกำหนดค่าความเชื่อมั่น 95% ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณไม่เกิน 5% (กัลยา วาณิชยบัญชา, 2545: 25-26) จากการคำนวณได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 385 คน และเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 15 คน รวมเป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน วิธีการเลือกตัวอย่างจะใช้วิธีตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการแบ่งนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครออกเป็น 2 กลุ่ม คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาลและนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน จากนั้นทำการจับสลากเลือกมหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชนอย่างละ 2 แห่ง ผลที่ได้คือ มหาวิทยาลัยรัฐบาล ได้แก่ 1. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart University) 2. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (Srinakharinwirot University) และมหาวิทยาลัยเอกชน ได้แก่ 1. มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (Assumption University) 2. มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย (University of the Thai Chamber Commerce)

ขั้นที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) จากขนาดกลุ่มตัวอย่าง 4 มหาวิทยาลัย เป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยแบ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละเท่าๆกัน จะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างมหาวิทยาลัยละ 100 คน ได้แก่ 1. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Kasetsart University) 2. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (Srinakharinwirot University) 3. มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (Assumption University) 4. มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย (University of the Thai Chamber of Commerce)

ขั้นที่ 3 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) ทำการแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่กำลังลดน้ำหนักหรือเคยลดน้ำหนัก โดยแจกแบบสอบถามให้ตอบจนครบจำนวนตัวอย่างทั้ง 4 มหาวิทยาลัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการออกแบบสอบถามที่สร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อใช้ในการวัดรูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามด้านข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) โดยคำถามแบบให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศและมหาวิทยาลัยที่ศึกษา เป็นระดับการวัดข้อมูลประเภทนามบัญญัติ (Nominal) อายุ เป็นข้อมูลเชิงปริมาณ ซึ่งการกำหนดช่วงอายุได้ถูกแบ่งออกเป็นช่วงๆ (Ordinal Scale) รายได้เฉลี่ยต่อเดือนและระดับชั้นปี เป็นการวัดข้อมูลแบบเรียงลำดับ (Ordinal Scale)

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก โดยแบ่งคำถามออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาด้านกิจกรรม (Activities) ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก จำนวน 5 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จัดระดับการวัดข้อมูลประเภทอัตราภาคขั้น (Interval Scale)

ด้านที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาด้านความสนใจ (Interest) ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก จำนวน 5 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จัดระดับการวัดข้อมูลประเภทอัตราภาคขั้น (Interval Scale)

ด้านที่ 3 รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาด้านความคิดเห็น (Opinion) ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก จำนวน 5 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จัดระดับการวัดข้อมูลประเภทอัตราภาคขั้น (Interval Scale)

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักศึกษาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก โดยแบ่งคำถามออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 แรงจูงใจด้านเหตุผล (Reason) จำนวน 5 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จัดระดับการวัดข้อมูลประเภทอัตราภาคขั้น (Interval Scale)

ด้านที่ 2 แรงจูงใจด้านอารมณ์ (Emotion) จำนวน 5 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จัดระดับการวัดข้อมูลประเภทอัตราภาคขั้น (Interval Scale)

ส่วนที่ 4 เป็นคำถามด้านพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 7 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบปิด (Close-ended questions) โดยมีคำตอบให้เลือกหลายข้อ (Multiple choice questions) จำนวน 5 ข้อ และแบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended response question) จำนวน 2 ข้อ

วิธีหาคุณภาพเครื่องมือ

นำมาทดสอบ (Try Out) กับกลุ่มประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ชุด แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาร์ช (Cronbach's Alpha Coefficient: α Coefficient) ซึ่งค่าอัลฟาที่ได้จะแสดงถึงระดับความคงที่ของคำถาม โดยจะมีค่าระหว่าง $0 \leq \alpha \leq 1$ ค่าที่ใกล้เคียงกับ 1 มาก แสดงว่ามีความเชื่อมั่นสูง จากผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเชื่อถือ (Reliability) โดยแบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่นต้องมีค่า $\alpha \geq 0.70$ ได้ค่าความเชื่อมั่นดังนี้

รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรม	.738
รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจ	.774
รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความคิดเห็น	.751
แรงจูงใจ ด้านเหตุผล	.829
แรงจูงใจ ด้านอารมณ์	.838

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีแหล่งข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นการค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร วารสารที่สามารถอ้างอิงได้ ผลงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงแหล่งข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เพื่อประกอบสร้างแบบสอบถาม

2. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ซึ่งจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างตามที่ได้กำหนดไว้จนครบตามจำนวน โดยขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังลดน้ำหนักหรือเคยลดน้ำหนัก

การจัดทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดำเนินการดังนี้

1. ตรวจสอบแบบสอบถาม (Editing) ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสอบถาม
2. การลงรหัส (Coding) นำข้อมูลในแบบสอบถามที่ตรวจสอบความสมบูรณ์มาลงรหัสที่กำหนดไว้ เพื่อเตรียมบันทึกรหัสดังกล่าวลงในเครื่องคอมพิวเตอร์
3. การประมวลผลข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ลงรหัสมาลงบันทึกและประมวลผลโดยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์เชิงพรรณนาและทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Description Analysis) เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.1 ค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อใช้อธิบายลักษณะข้อมูลจากแบบสอบถามส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน มหาวิทยาลัยที่ศึกษา และระดับชั้นปี และส่วนที่ 4 พฤติกรรมการลดน้ำหนัก ได้แก่ วิธีการลดน้ำหนัก แหล่งข้อมูลในการลดน้ำหนัก การเกิดขึ้นของผลข้างเคียงในการลดน้ำหนัก ผลข้างเคียงในการลดน้ำหนัก และบุคคลที่มีอิทธิพลในการลดน้ำหนัก (ข้อ 1, 4-7)

1.2 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) เพื่อใช้อธิบายลักษณะข้อมูลจากแบบสอบถามส่วนที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรม ด้านความสนใจ และด้านความคิดเห็น ส่วนที่ 3 แรงจูงใจของนักศึกษาในการลดน้ำหนัก ได้แก่ แรงจูงใจด้านเหตุผล และแรงจูงใจด้านอารมณ์ ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการลดน้ำหนัก (ข้อ 2-3)

1.3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อใช้อธิบายลักษณะข้อมูลจากแบบสอบถามส่วนที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรม ด้านความสนใจ และด้านความคิดเห็น ส่วนที่ 3 แรงจูงใจของนักศึกษาในการลดน้ำหนัก ได้แก่ แรงจูงใจด้านเหตุผล และแรงจูงใจด้านอารมณ์ ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการลดน้ำหนัก (ข้อ 2-3)

2. การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistic) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

2.1 สถิติวิเคราะห์ค่าที (Independent t-test) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระกัน ใช้ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ด้านเพศ

2.2 สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way analysis of Variance) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมากกว่า 2 กลุ่ม ใช้ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ด้านอายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน มหาวิทยาลัยที่ศึกษา และระดับชั้นปี

2.3 สถิติการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) เพื่อตรวจสอบลักษณะความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ ตั้งแต่สองตัวแปรขึ้นไปที่มีลักษณะของความสัมพันธ์เป็นแบบเชิงสุ่ม (Stochastic relation) โดยอาศัยความรู้ ประสบการณ์และการทดลองในอดีต เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิเคราะห์ โดยรูปแบบจำลองความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) ใช้ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในกรุงเทพมหานคร และสมมติฐานข้อที่ 3 แรงจูงใจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในกรุงเทพมหานคร

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ผลสรุปการศึกษาดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 252 คน คิดเป็นร้อยละ 63 ส่วนใหญ่มีอายุ 19 – 20 ปี จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 33.0 รองลงมา มีอายุ 23 ปีขึ้นไป จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 31.2 ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 – 25,000 บาท จำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 รองลงมา มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่าหรือเท่ากับ 20,000 บาท จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 33.5 ส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นปีที่ 4 จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 29.5 รองลงมา อยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษา พบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรม

รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านกิจกรรม โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษามีการปฏิบัติด้านกิจกรรมในระดับมากที่สุดทุกข้อ ได้แก่ การเลือกที่จะเดินในระยะทางไม่เกิน 1-2 กิโลเมตรมากกว่าการนั่งรถ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.59 การนอนหลับอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 การเลือกเดินขึ้นลงบันได 2-3 ชั้น แทนการใช้ลิฟต์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 การออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 และการรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ในแต่ละวัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 ตามลำดับ

รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจ

รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านความสนใจ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.52 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษามีความสนใจในระดับมากที่สุด จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ การค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.79 การอยากรู้วิธีการลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับตัวของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.65 การสนใจเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.58 และการอยากรู้วิธีปฏิบัติตัวให้ห่างไกลจากภาวะน้ำหนัก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 ตามลำดับ นักศึกษามีความสนใจในระดับมาก จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ การสนใจทดลองผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ถูกปล่อยตลาดเพื่อการลดน้ำหนัก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00

รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความคิดเห็น

รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ด้านความคิดเห็น โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.55 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นในระดับดีมากทุก ข้อ ได้แก่ คิดว่าคนผอมมีบุคลิกภาพดีกว่าคนอ้วน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.87 คิดว่าเมื่อเห็นคนรูปร่างดี ทำให้อยากลดน้ำหนัก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.86 คิดว่าโฆษณาจากป้ายโฆษณาต่างๆเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ทำให้อยากลดน้ำหนักมากขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 คิดว่าการลดน้ำหนักมาจากกระแสรูปร่างดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 และคิดว่าตนเองสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 ตามลำดับ

3. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักศึกษา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักศึกษา พบว่า แรงจูงใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

แรงจูงใจ ด้านเหตุผล

แรงจูงใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านเหตุผลโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.61 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษามีระดับแรงจูงใจด้านเหตุผลในระดับมากที่สุด จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ การลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.97 การลดน้ำหนักเพื่อต้องการเสริมสร้างบุคลิกภาพของตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.91 การลดน้ำหนักเพื่อให้ได้ร่างกายที่กระชับได้สัดส่วน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.88 และการลดน้ำหนักเพื่อหน้าที่การงานในปัจจุบันหรือในอนาคต มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54 ตามลำดับ นักศึกษามีระดับแรงจูงใจด้านเหตุผลในระดับมาก จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ การลดน้ำหนักอันเนื่องมาจากโรคประจำตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.80

แรงจูงใจ ด้านอารมณ์

แรงจูงใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษามีระดับแรงจูงใจ ด้านอารมณ์ในระดับมากที่สุด จำนวน 4 ข้อ ได้แก่ การลดน้ำหนักเพื่อต้องการมีรูปร่างที่สวยงาม สมส่วน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.95 การลดน้ำหนักเพื่อชนะใจตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 และการเห็นดารารหรือนางแบบมีรูปร่างดี จึงทำให้ตนเองอยากลดน้ำหนัก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 และการลดน้ำหนักเพื่อต้องการคำชมหรือการยอมรับจากคนรอบข้าง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.35 ตามลำดับ นักศึกษามีระดับแรงจูงใจ ด้านอารมณ์ในระดับมาก จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ และการได้รับแรงกดดันจากคนรอบข้างทำให้ท่านอยากลดน้ำหนัก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.03

4. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร สรุปได้ดังนี้

วิธีที่เลือกใช้เพื่อลดน้ำหนัก พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้วิธีการออกกำลังกายมากที่สุด จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 43.7 รองลงมาคือ วิธีการทานยาลดความอ้วน จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0

แหล่งข้อมูลในการลดน้ำหนัก พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการค้นคว้าหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต (สื่อออนไลน์) จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 37.2 รองลงมาคือ แหล่งข้อมูลจากเพื่อน จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 37.2

การเกิดขึ้นของผลข้างเคียง พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจากการลดน้ำหนัก จำนวน 244 คน คิดเป็นร้อยละ 61.0

ผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจากการลดน้ำหนัก พบว่า นักศึกษาจำนวน 156 คนได้รับผลข้างเคียงจากการลดน้ำหนัก ส่วนใหญ่มีอาการหน้ามืด, เป็นลม, เวียนศีรษะ จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 22.4 รองลงมา คือ มือสั่น, ไม่มีแรง จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 8.8

ผู้ที่มีอิทธิพลในการลดน้ำหนัก พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีอิทธิพลในการลดน้ำหนักมาจากตนเองมากที่สุด จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 รองลงมา คือ ครอบครัว จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0

ความถี่ในการลดน้ำหนักของนักศึกษา (ครั้ง/สัปดาห์) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความถี่ในการลดน้ำหนักเฉลี่ย 5 วัน/สัปดาห์ สูงสุดที่ 7 วัน/สัปดาห์ และต่ำสุดที่ 1 วัน/สัปดาห์

ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักของนักศึกษา (บาท/เดือน) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักเฉลี่ย 1,989 บาท/เดือน สูงสุดที่ 6,990 บาท/เดือน และต่ำสุดคือไม่มีค่าใช้จ่าย

5. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมานเพื่อการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 นักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคลแตกต่างกันมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1.1 นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน พบว่า

- นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์มากกว่าเพศหญิง จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

- นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 1.2 นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกันมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

- นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย ด้านกิจกรรม ด้านความสนใจ และด้านความคิดเห็น มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานที่ 2.1 รูปแบบการดำเนินชีวิตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์

- รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจ มีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 1.199 ซึ่งรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจ เป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนด พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ของนักศึกษามีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน ส่วนรูปแบบการดำเนินชีวิต ในด้านกิจกรรม และด้านความคิดเห็น ไม่ได้เป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนด พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์

สมมติฐานที่ 2.2 รูปแบบการดำเนินชีวิตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน

- รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรม มีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ -826.954 ซึ่งรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรม เป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนด พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนของนักศึกษา มีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกัน ส่วนรูปแบบการดำเนินชีวิต ในด้านความสนใจ และด้านความคิดเห็น ไม่ได้เป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนด พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน

สมมติฐานที่ 3 แรงจูงใจ ประกอบด้วย ด้านเหตุผลและด้านอารมณ์ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานที่ 3.1 แรงจูงใจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์

- แรงจูงใจ ด้านเหตุผลและด้านอารมณ์ ไม่ได้เป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนด พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์

สมมติฐานที่ 3.2 แรงจูงใจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน

- แรงจูงใจ ด้านอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 782.104 ซึ่งแรงจูงใจ ด้านอารมณ์ เป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนด พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนของนักศึกษา มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน ส่วนแรงจูงใจ ด้านเหตุผล ไม่ได้เป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนด พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง รูปแบบการดำเนินและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร มีประเด็นให้อภิปรายผลดังนี้

สมมติฐานที่ 1 นักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน มหาวิทยาลัยที่ศึกษา และระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน พบว่า

นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยเพศชายมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์มากกว่าเพศหญิง เนื่องจากร่างกายของเพศชายมีกล้ามเนื้อมากกว่าและกล้ามเนื้อเหล่านั้นสามารถเผาผลาญพลังงานได้ดีกว่า จึงทำให้การลดน้ำหนักของเพศชายเป็นไปได้ง่ายกว่าเพศหญิง สิ่งเหล่านี้จึงเป็นสิ่งที่ทำให้เพศชายมีกำลังใจในการลดน้ำหนัก ส่งผลให้เกิดความถี่ในการลดน้ำหนักที่มากขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นรเศรษฐ์ กมลสุทธิ และคณะ (2550) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจสมัครสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ ผลวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการตัดสินใจสมัครสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยผู้ที่ตัดสินใจสมัครสมาชิกฟิตเนส เซ็นเตอร์ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีความถี่ในการเข้าใช้บริการ 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์

นักศึกษาที่มีมหาวิทยาลัยที่ศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยพบว่ามหาวิทยาลัยรัฐบาลมีพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนมากกว่ามหาวิทยาลัยเอกชน เนื่องจากนักศึกษาแต่ละมหาวิทยาลัยมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับวิธีการเลือกปฏิบัติของแต่ละ

บุคคลและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็น สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ วิธีการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน รวมถึงสภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักของแต่ละบุคคล และค่าใช้จ่ายในส่วนของคุณค่าเล่าเรียนนั้น มหาวิทยาลัยเอกชนมีค่าเล่าเรียนที่สูงกว่ามหาวิทยาลัยรัฐบาล โดยค่าเล่าเรียนเหล่านี้มหาวิทยาลัยเอกชนจะรวมค่าส่วนกลางคือห้องออกกำลังกาย ไปในค่าเล่าเรียนด้วย ต่างจากมหาวิทยาลัยรัฐบาลที่มีการเก็บค่าส่วนกลางคือห้องออกกำลังกาย แยกชำระกับค่าเล่าเรียน โดยหากนักศึกษาสนใจที่จะใช้บริการห้องออกกำลังกายก็จะมีค่าใช้จ่ายนอกเหนือจากค่าเล่าเรียนดังกล่าว และจากงานวิจัยที่ได้ศึกษายังพบว่า วิธีการออกกำลังกายเป็นวิธีที่นักศึกษาเลือกใช้ในการลดน้ำหนักมากที่สุด ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลที่นักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาลมีค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนที่มากกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมเจตน์ สุขานนท์สวัสดิ์ (2552) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทวิตามินชนิดเม็ดของนักศึกษาคณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ และรายได้ที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารประเภทวิตามินชนิดเม็ด ด้านค่าใช้จ่ายในการซื้อแต่ละครั้งแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิต ประกอบด้วย ด้านกิจกรรม ด้านความสนใจ และด้านความคิดเห็น มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานครพบว่า

นักศึกษาที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรมแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรมมีอิทธิพลในทางตรงกันข้ามกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน กล่าวคือ เมื่อนักศึกษามีรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรมเพิ่มขึ้น ทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนลดลง เนื่องจากรูปแบบการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของนักศึกษาล้วนมีกิจกรรมมากมายที่นักศึกษาเลือกที่จะปฏิบัติ เมื่อนักศึกษามีการทำกิจกรรมที่มากขึ้น ซึ่งในการทำกิจกรรมนี้เป็นการเผาผลาญพลังงานของร่างกายอยู่แล้ว จึงทำให้นักศึกษารู้สึกถึงการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการทำกิจกรรมเป็นนี้จะมีส่วนที่แบ่งเบาค่าใช้จ่ายของนักศึกษาได้ ทำให้นักศึกษามีค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักที่ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นาถนรา ลิ้มไชยโรจน์ (2548) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนิสิตนักศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จากผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารจานด่วนของนิสิตนักศึกษา ด้านค่าใช้จ่าย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นักศึกษาที่มีรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจ มีอิทธิพลในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์ กล่าวคือ เมื่อนักศึกษามีรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจเพิ่มขึ้น ทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์เพิ่มขึ้นตามไปด้วย เนื่องจากการที่นักศึกษามีความสนใจ เอาใจใส่ในการลดน้ำหนักมากขึ้น จะทำให้นักศึกษามีความกระตือรือร้นที่จะลดน้ำหนัก ส่งผลให้เกิดความถี่ในการลดน้ำหนักที่บ่อยขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัญญา มาลา คำ (2552) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการซื้อกาแฟลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพในวัยชราในเขตกรุงเทพมหานคร จากผลการศึกษาพบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการซื้อกาแฟลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพ ด้านความถี่ในการซื้อกาแฟลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพ (ครั้ง/เดือน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กล่าวคือ เมื่อผู้บริโภคมีความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจ ก็จะมีพฤติกรรมการซื้อกาแฟลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพ ด้านความถี่ในการซื้อกาแฟลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพ (ครั้ง/เดือน) สูงขึ้นด้วย

สมมติฐานที่ 3 แรงจูงใจของนักศึกษา ได้แก่ ด้านอารมณ์และด้านเหตุผล มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า

นักศึกษาที่มีแรงจูงใจ ด้านอารมณ์แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยแรงจูงใจ ด้านอารมณ์ มีอิทธิพลในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน กล่าวคือ เมื่อนักศึกษามีแรงจูงใจ ด้านอารมณ์เพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ความต้องการอยากมีรูปร่างที่สวยงามสมส่วน ความต้องการชนะใจตนเอง การอยากมีรูปร่างดีเหมือนดารานางแบบ ความต้องการคำชมหรือการยอมรับจากคนรอบข้าง และการได้รับแรงกดดันจากคนรอบข้าง สิ่งเหล่านี้จึงมีผลทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนเพิ่มขึ้นตามไปด้วย เนื่องจากแรงจูงใจ ด้านอารมณ์ จะไม่มีการไตร่ตรองให้ดีเสียก่อน เมื่อตัดสินใจได้ในทันที ก็จะทำให้สิ่งที่ต้องการตอบสนองความต้องการของตัวเองให้เกิดขึ้น โดยเมื่อเกิดแรงจูงใจด้านอารมณ์เกิดขึ้น สิ่งที่มาคือ เกิดการตัดสินใจซื้อ ทำให้เกิดค่าใช้จ่ายเกิดขึ้นนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จรรจิรา ทองโคตร (2546) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกใช้บริการคลินิกเพื่อลดน้ำหนักของ

ผู้ให้บริการ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ผลการศึกษาพบว่า แรงจูงใจ ด้านราคาและค่าใช้จ่าย มีผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการคลินิกเพื่อลดน้ำหนัก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย ด้านข้อมูลส่วนบุคคล

นักการตลาดควรศึกษาและตระหนักถึงความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อที่จะศึกษากลุ่มเป้าหมายได้อย่างครอบคลุมและทำการตลาดได้ง่ายขึ้น ดังนั้นนักการตลาดควรคิดวิเคราะห์และศึกษาพฤติกรรมของนักศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษากลุ่มเป้าหมายดังนี้

1.1 นักศึกษาเพศชายที่มีพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์มากที่สุด

1.2 นักศึกษาที่ศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยรัฐบาล โดยมีพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือนมากที่สุด

2. รูปแบบการดำเนินชีวิต

ด้านความสนใจ

นักการตลาดควรเน้นศึกษาถึงรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจของนักศึกษาให้มากขึ้น ซึ่งเรื่องที่น่าสนใจมากที่สุดคือ การค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก สิ่งที่นักการตลาดควรทำคือ ให้ความรู้ความเข้าใจในข้อมูลของการลดน้ำหนักที่ถูกต้องและปลอดภัยแก่นักศึกษา ซึ่งวิธีนี้จะทำให้นักศึกษารู้จักการลดน้ำหนักที่เหมาะสมแก่ตนเองและเกิดความเชื่อใจต่อสิ่งที่นักการตลาดนำเสนอ โดยผลลัพธ์จะเป็นประโยชน์ต่อการตลาดในการนำเสนอสิ่งต่างๆ ส่งผลเกิดความถี่ในการลดน้ำหนักเกิดขึ้นด้วย เนื่องจากการศึกษาพบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความสนใจ เป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการลดน้ำหนักต่อสัปดาห์

ด้านกิจกรรม

นักการตลาดควรเน้นศึกษาถึงรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านกิจกรรมของนักศึกษาให้มากขึ้น ซึ่งเรื่องที่น่าสนใจมากที่สุดคือ การเลือกที่จะเดินในระยะทางไม่เกิน 1 – 2 กิโลเมตรมากกว่าการนั่งรถ ดังนั้นนักการตลาดควรจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเดินหรือการขยับร่างกาย เช่น การจัดกิจกรรมการเดินเพื่อสุขภาพ การสร้างโปรแกรมเกี่ยวกับการเดินโดยใช้เทคโนโลยีที่คนปัจจุบันให้ความสนใจอันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อธุรกิจ เป็นต้น เนื่องจากการศึกษาพบว่า รูปแบบการดำเนิน

ชีวิต ด้านกิจกรรม เป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนด พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน

ด้านความคิดเห็น

นักการตลาดควรเน้นศึกษาถึงรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความคิดเห็นของนักศึกษาให้มากขึ้น โดยการทำโฆษณาและทำการตลาดให้นักศึกษามีแนวคิดกับการลดน้ำหนักไปในทางที่ดี ส่งเสริมให้นักศึกษาตระหนักถึงสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและรูปร่างที่สวยงามมากขึ้น เพราะหากนักศึกษามีรูปร่างที่สวยงามและมีสุขภาพที่ดี อาจส่งผลต่อบุคลิกภาพและหน้าที่การงานในอนาคตด้วย เนื่องจากการศึกษาพบว่า นักศึกษามีรูปแบบการดำเนินชีวิต ด้านความคิดเห็นโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก

3. แรงจูงใจ

ด้านอารมณ์

นักการตลาดควรศึกษาถึงแรงจูงใจ ด้านอารมณ์ของนักศึกษามากขึ้น เนื่องจากการศึกษาพบว่า แรงจูงใจ ด้านอารมณ์ได้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ในด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน โดยสิ่งที่นักศึกษาให้ความสำคัญมากที่สุดคือ นักศึกษาต้องการการลดน้ำหนักเพื่อต้องการมีรูปร่างที่สวยงามและสมส่วน ดังนั้นสิ่งที่นักการตลาดควรนำเสนอควรเป็นผลลัพธ์ในเรื่องของรูปร่าง อาจจะใช้ฟรีเซนเตอร์ในการทำโฆษณาโดยใช้บุคคลที่มีชื่อเสียงและที่สำคัญต้องมีรูปร่างที่ดี ชวนให้กลุ่มเป้าหมายเลือกที่จะสนใจในสิ่งที่นักการตลาดได้นำเสนอ เนื่องจากการศึกษาพบว่า แรงจูงใจ ด้านอารมณ์ เป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนด พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักต่อเดือน

ด้านเหตุผล

นักการตลาดควรศึกษาถึงแรงจูงใจ ด้านเหตุผลของนักศึกษาให้มากขึ้น โดยศึกษาถึงมูลเหตุที่แท้จริงของนักศึกษาว่านักศึกษาต้องการอะไร มีแรงจูงใจ ด้านเหตุผลเป็นอย่างไร อาจจะส่งเสริมในด้านสุขภาพ เพื่อให้นักศึกษาได้รู้สึกได้ว่า หากนักศึกษาหันมาใส่ใจสุขภาพ ใส่ใจในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย จะช่วยให้นักศึกษามีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงด้วย เนื่องจากการศึกษาพบว่า นักศึกษามีแรงจูงใจ ด้านเหตุผลในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยมีความเห็นว่าควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม ดังนี้

1. ควรทำการศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก โดยทำความเข้าใจและศึกษาสภาพแวดล้อม รวมไปถึงความเป็นอยู่ของนักศึกษาทั้งในรั้วและนอกรั้วมหาวิทยาลัย ไม่ว่าจะเป็นวิถีการดำเนินชีวิต การทำกิจกรรมต่างๆ สิ่งที่น่าสนใจให้นักศึกษาให้ความสนใจ รวมถึงความคิดที่จะนำไปสู่การลดน้ำหนักที่จะสามารถตอบสนองพฤติกรรมในการลดน้ำหนักให้เกิดขึ้นได้

2. ควรทำการศึกษาแรงจูงใจของนักศึกษาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก เพื่อให้ นักศึกษาเกิดแรงกระตุ้นและแรงบันดาลใจที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการลดน้ำหนักขึ้น โดยมุ่งเน้นไปที่ นักศึกษาว่าแรงจูงใจของนักศึกษาในการลดน้ำหนักที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งนั้น เป็นแรงจูงใจในด้าน เหตุผลและด้านอารมณ์ เพื่อที่จะได้ทำการตลาดแก่นักศึกษาได้อย่างตรงจุด





บรรณานุกรม

- กานดา จันทรย์แย้ม. (2546). *จิตวิทยาอุตสาหกรรมเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- กฤษณ์ คำชาย. (2542). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2544). *การวิเคราะห์สถิติ: สถิติเพื่อการตัดสินใจ*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรง
พิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2545). *การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล (ฉบับปรับปรุงใหม่)*. กรุงเทพฯ:
ซี เค แอนด์ โฟโต้ สตูดิโอ.
- (2546). *สถิติสำหรับงานวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2525). *กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ:
ไทยวัฒนาพานิช.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภากรณ์. (2532). *จิตวิทยาเบื้องต้น*. หนาดใหญ่: คณะวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สิ่งพิมพ์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2534). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือ
จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ดำรง กิจกุล. (2538). *คู่มือลดความอ้วน*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- นภมาศ ศรีขวัญ. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักกับการคล้อยตาม
กลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมและพฤติกรรมลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง*.
วิทยานิพนธ์ปริญญา พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์. ถ่ายเอกสาร.
- ทองเรียน อมรัชกุล. (2525). *การบริหารกิจการนิสิต: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: จงเจริญการ
พิมพ์.
- เทพพนม เมืองแมน; และ สวิง สุวรรณ. (2545). *พฤติกรรมองค์การ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- บุปผา การ์เวท. (2527). *สภาพแวดล้อมสังคมกลุ่มเพื่อนทัศนคติของนักศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ที่คาดว่าจะสำเร็จการศึกษา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). *ทัศนคติ: การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย*. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ปรเม สตะเวทิน (2539). *การสื่อสารมวลชน: กระบวนการและทฤษฎี*. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.

- ประดินันท์ อุปรมัย. (2518). *จิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ศรีอนันต์.
- ปราณี รามสูต. (2528). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญกิจ.
- ปิยธิดา จุลละปีย์. (2541). *การศึกษาการให้บริการของสถานบริการลดน้ำหนักในกรุงเทพมหานคร*.
วิทยานิพนธ์หลักสูตร พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
กรุงเทพฯ: ถ่ายเอกสาร.
- พรทิพย์ วรภิโกคาทร. (2529). *การเลือกซื้อเพื่อการประชาสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). *พฤติกรรมกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วิสิทธิ์พัฒนา.
- พัชรา ตันติประภา. (2548). *หลักการตลาด*. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: ภาควิชาการตลาด คณะ
บริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พันธ์ทิพย์ รามสูต. (2540). *ระบดวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ: พี.เอ.ลีฟวิ่ง.
- ไพฑูรย์ สีนลารัตน์. (2530). *รูปแบบการใช้ชีวิตของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทธีรา กมลรัตนเวช (2549). *ปัจจัยที่มีต่อประสิทธิผลในการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัท ยู.ดับบลิว.
เท็กซ์ไทล์ จำกัด*. สารนิพนธ์ บธ.ม. (การจัดการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มัทรี ชูทรัพย์. (2543). *การศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง*.
วิทยานิพนธ์ปริญญา ศษ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
รามคำแหง.
- ยุบล เบ็ญจวงศ์กิจ. (2534). *การวิเคราะห์ผู้รับสาร*. กรุงเทพฯ: คณะนิเทศศาสตร์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- เริงชัย หมื่นชนะ. (2535). *มนุษย์สัมพันธ์สำหรับครู*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม: ภาควิชาจิตวิทยาและการ
แนะแนวคณะวิชาครุศาสตร์ วิทยาลัยครูนครปฐม.
- เลิศพร ภาระสกุล. (2516). *การอบรมระเบียบสังคมของเยาวชนภายในประเทศ เยาวชนไทย*.
กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ลักขณา ศรีวัฒน์. (2544). *จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วรรณิ ลิ้มอักษร. (2541). *จิตวิทยาการศึกษา*. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยทักษิณ. งานส่งเสริมการ
ผลิตตำรา.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา; และคนอื่นๆ. (2527). *นิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา*. กรุงเทพฯ:
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วิเชียร เกตุสิงห์. (2534). *คู่มือการวิจัยการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+*. กรุงเทพฯ: ชมรมผู้สนใจงานวิจัยทางการศึกษา. มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- วิไลพร สุตันไชยนนท์. (2550). *ความหมายของประชากรศาสตร์*. สืบค้นเมื่อ 21 กันยายน 2556. จาก <http://www.dentistry.kku.ac.th>
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2541). *การบริหารตลาดยุคใหม่*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธีระฟิล์ม และไซเท็กซ์.
- (2550). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธีระฟิล์ม และไซเท็กซ์.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. (2541). *การวิจัยธุรกิจ*. กรุงเทพฯ: เพชรจรัสแสงแห่งโลกธุรกิจ.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ. (2542). *องค์การและการจัดการ*. (ฉบับสมบูรณ). กรุงเทพฯ: ธารวิชาการ พิมพ์.
- (2548). *การวัดและการประเมินผล*. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์.
- ศิริวัน จักรอิศราพงศ์. (2548). *รูปแบบการดำเนินชีวิตของเกษตรกรในจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน พะเยา และเชียงราย*. เชียงใหม่: การค้นคว้าแบบอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริฤทธิ์ พงศกรรังศิลป์. (2555). *หลักการตลาด*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ท็อป.
- ศิริบูรณ์ สายโกสุม. (2546). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2529). *จิตวิทยาการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.
- สมจิตต์ สุพรรณทาสัน. (2527). *โครงการวางแผนครอบครัวและพัฒนาชุมชนแออัด ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล*. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- สมทรง สมควรเหตุ. (2541). *การศึกษาการลดน้ำหนักด้วยตนเองของผู้ที่รับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์หลักสูตร พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ: ถ่ายเอกสาร.
- สถิต วงศ์สุวรรณ. (2529). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ: บารุงสาสน์.
- สว่างจิต ศรีระชา. (2530). *ชีวิตนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภัททา ปิณฑะแพทย์ ผศ. (2532). *จิตวิทยาทั่วไป แนวคิดและทฤษฎีขั้นมูลฐาน และการประยุกต์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- สุนทรี พชรพันธ์. (2541). *รูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการซื้อขายสินค้าจากร้านค้าสะดวกซื้อในสถานบริการน้ำมันเขตเมืองและชานเมืองของกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ นศ.ม. (นิเทศศาสตร์พัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- สุปัญญา ไชยชาญ. (2543). *การบริหารการตลาด*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2557). *สถิติการศึกษาของประเทศไทย ปีการศึกษา 2555-2556*. กรุงเทพฯ: กสศ.,
- เสรี วงษ์มณฑา. (2542). *กลยุทธ์: การวางแผนการตลาด*. กรุงเทพฯ: ธีระฟิล์ม และไซเท็กซ์.
- อาภรณ์ รัตนวิจิตร. (2533). *ผลของการให้ความรู้ในการปฏิบัติตนโดยการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการลดน้ำหนักในคนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน*. วิทยานิพนธ์ปริญญา พย.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อารีย์ พันธมณี. (2542). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เลิฟแอนด์ลิฟเพรส.
- อภิรักษ์ จันทะนี. (2538). *การวิเคราะห์เชิงปริมาณ*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาเศรษฐศาสตร์ สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- อดุลย์ จาตุรงค์กุล. (2539). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- (2543). *การบริหารการตลาด: กลยุทธ์และยุทธวิธี*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: วิรัตน์เอดดูเคชั่น
- อดุลย์ จาตุรงค์กุล และดลยา จาตุรงค์กุล. (2549). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อนุช อาภาภิรม. (2517). *นักศึกษากับสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- เอนกกุล กีรติแสง. (2522). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พัฒนาศ.
- Alderfer, Clayton P. (1972). *Existence Relatedness and Growth: Human need in Organization Settings*. New York: free Press.
- Assael, Henry. (1995). *Consumer Behavior and Marketing Action*. Cincinnati. OH: South-Western College Publishing.
- Clark, Burton R. (1962). *Educating the expert society*. San Francisco: Chandler.
- Engel, James F.; Roger D.Blackwell. and Paul W. Miniard. (1993). *Consumer Behavior*. 7 ed., Fort Worth: The Dryden Press.
- Garrow, J.S. (1988). *Obesity and Related Disease*. London: Churchill Living Stone.
- Hartung T. (2001). *Three Rs potential in the development and quality control of pharmaceuticals*. n.p.
- Kotler, P., and Anderson, R. *Strategic Marketing for Non-Profit Organization*. (1996). 5thed. New Jersey: Prentice Hall.

- Lovell, R.B., (1980). *Adult Learning*. New York: John Wiley & Son, Inc.,
- Plummer J., (1974). *The Concept and application of Life Style Segmentation*. Journal of Marketing. Vol.38.
- Prentice, W. (1994). *Fitness for College and Life*. (4thed.). Missouri: Mosby Year Book.
- Schiffman, Leon G. and Kanuk Leslie Lazar. 1994. *Consumer Behavior*. 5th. ed. New Jersey: Englewood Cliffs.
- Solomon, J., (1994). 'The Rise and Fall of Constructivism', *Studies in Science Education*. 23. 1-19.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถามโครงการวิจัย

เรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการตลาด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ขอให้ท่านพิจารณาคำถามและตอบตามความคิดเห็นของท่านตามความเป็นจริง ข้อมูลที่ได้จากคำตอบของท่านจะถูกเก็บรวบรวมไว้เป็นความลับ โดยนำเสนอให้เห็นเป็นภาพรวมเท่านั้น ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านในครั้งนี้ด้วยโดยแบบสอบถามจะประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

แบบสอบถามโครงการวิจัย

เรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตและแรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงตามความเป็นจริง

1. เพศ

☐ 1) ชาย

☐ 2) หญิง

2. อายุ

☐ 1) ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 18 ปี

☐ 2) 19 - 20 ปี

☐ 3) 21 - 22 ปี

☐ 4) 23 ปีขึ้นไป

3. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

☐ 1) ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท

☐ 2) 10,001 - 15,000 บาท

☐ 3) 15,001 - 20,000 บาท

☐ 4) 20,001 - 25,000 บาท

☐ 5) 25,001 บาทขึ้นไป

4. มหาวิทยาลัยที่ศึกษา

☐ 1) มหาวิทยาลัยรัฐบาล

☐ 2) มหาวิทยาลัยเอกชน

5. ระดับชั้นปี

☐ 1) ชั้นปีที่ 1

☐ 2) ชั้นปีที่ 2

☐ 3) ชั้นปีที่ 3

☐ 4) ชั้นปีที่ 4

ส่วนที่ 2 รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร
 คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง □ ที่ตรงตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

2.1 รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านกิจกรรมเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

รูปแบบการดำเนินชีวิตนักศึกษา	ระดับความถี่				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
ด้านกิจกรรม					
1) ท่านออกกำลังกาย					
2) ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน					
3) ท่านนอนหลับอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน					
4) ท่านเลือกที่จะเดินในระยะทางไม่เกิน 1-2 กิโลเมตรมากกว่าการนั่งรถ					
5) ท่านเลือกเดินขึ้นลงบันได 2-3 ชั้น แทนการใช้ลิฟต์					

2.2 รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความสนใจเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

รูปแบบการดำเนินชีวิตนักศึกษา	ระดับความสนใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
ด้านความสนใจ					
1) ท่านสนใจทดลองผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ยังออกสู่ตลาดเพื่อการลดน้ำหนัก					
2) ท่านอยากรู้วิธีปฏิบัติตัวให้ห่างไกลจากภาวะน้ำหนักเกิน					
3) ท่านสนใจเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ					
4) ท่านอยากรู้วิธีการลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับตัวของท่านเอง					
5) ท่านค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก					

2.3 รูปแบบการดำเนินชีวิตด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก

รูปแบบการดำเนินชีวิตนักศึกษา	ระดับความคิดเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย (4)	ไม่แน่ใจ (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
ด้านความคิดเห็น					
1) โฆษณาจากป้ายโฆษณาต่างๆเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ทำให้ท่านอยากลดน้ำหนักมากขึ้น					
2) คนผมมีบุคลิกภาพดีกว่าคนอื่น					
3) ท่านคิดว่า การลดน้ำหนักมาจากกระแสหรือค่านิยม					
4) เมื่อท่านเห็นคนรูปร่างดี ทำให้ท่านอยากลดน้ำหนัก					
5) ท่านคิดว่า ท่านสามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงได้					

ส่วนที่ 3 แรงจูงใจของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

3.1 แรงจูงใจในการลดน้ำหนักของนักศึกษาด้านเหตุผล

แรงจูงใจในการลดน้ำหนักของนักศึกษา	ระดับแรงจูงใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
ด้านเหตุผล					
1) ท่านลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี					
2) ท่านลดน้ำหนักอันเนื่องมาจากโรคประจำตัว					
3) ท่านลดน้ำหนักเพื่อหน้าที่การงานในปัจจุบันหรือในอนาคต					
4) ท่านลดน้ำหนักเพื่อให้ได้ร่างกายที่กระชับได้สัดส่วน					
5) ท่านลดน้ำหนักเพื่อต้องการเสริมสร้างบุคลิกภาพของตนเอง					

3.2 แรงจูงใจในการลดน้ำหนักของนักศึกษาด้านอารมณ์

แรงจูงใจในการลดน้ำหนักของนักศึกษา	ระดับแรงจูงใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
ด้านอารมณ์					
1) ท่านลดน้ำหนักเพื่อต้องการมีรูปร่างที่สวยงาม					
2) ท่านลดน้ำหนักเพื่อชนะใจตนเอง					
3) ท่านเห็นดารารหรือนางแบบมีรูปร่างดี จึงทำให้ท่านอยากลดน้ำหนัก					
4) ท่านลดน้ำหนักเพื่อต้องการคำชมหรือการยอมรับจากคนรอบข้าง					
5) ท่านได้รับแรงกดดันจากคนรอบข้างทำให้ท่านอยากลดน้ำหนัก					

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง ท่านมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักอย่างไร กรุณาตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับพฤติกรรมของท่านมากที่สุด

1. ท่านลดน้ำหนักด้วยวิธีใด (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- ☐ 1) ออกกำลังกาย
- ☐ 2) ควบคุมอาหาร
- ☐ 3) ทานยาลดความอ้วน
- ☐ 4) ใช้บริการสถานเสริมความงามเพื่อลดน้ำหนัก โปรดระบุสถานที่

2. ความถี่ในการลดน้ำหนักของท่านเฉลี่ย วัน/สัปดาห์

3. ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักของท่านเฉลี่ย บาท/เดือน

4. ท่านศึกษาหาข้อมูล หรือขอคำแนะนำจากแหล่งข้อมูลใดในการลดน้ำหนักของท่าน (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- | | |
|---|--|
| ☐ 1) เพื่อน | ☐ 5) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ |
| ☐ 2) คนรักหรือแฟน | ☐ 6) อินเทอร์เน็ต (สื่อออนไลน์) |
| ☐ 3) ครอบครัว | ☐ 7) สื่อสิ่งพิมพ์, วิทยุ, โทรทัศน์ |
| ☐ 4) ผู้มีประสบการณ์ในการลดน้ำหนัก | ☐ 8) อื่นๆ โปรดระบุ |

5. ในการลดน้ำหนักของท่านเกิดผลข้างเคียงหรือไม่

- | | |
|---|---|
| ☐ 1) เคยเกิดขึ้น | ☐ 2) ไม่เคยเกิดขึ้น (ข้ามไปตอบข้อ 7) |
|---|---|

6. ผลข้างเคียงใดที่เกิดขึ้นกับท่านระหว่างลดน้ำหนัก (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- | | |
|---|--|
| ☐ 1) หน้ามืด, เป็นลม, เวียนศีรษะ | ☐ 5) มือสั่น, ไม่มีแรง |
| ☐ 2) ไม่สบาย | ☐ 6) โรคความดันสูง |
| ☐ 3) เป็นโรคกระเพาะ | ☐ 7) อื่นๆ โปรดระบุ |
| ☐ 4) ใจสั่น | |

7. ใครมีอิทธิพลในการลดน้ำหนักของท่านมากที่สุด (เลือกตอบเพียง 1 ข้อ)

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ 1) เพื่อน | ☐ 5) ผู้มีประสบการณ์ในการลดน้ำหนัก |
| ☐ 2) คนรัก/แฟน | ☐ 6) บุคคลที่มีชื่อเสียง ดารา นักแสดง นางแบบ |
| ☐ 3) ตนเอง | ☐ 7) อื่นๆ โปรดระบุ |
| ☐ 4) ครอบครัว | |

ขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม



ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

รายชื่อ	ตำแหน่งและสถานที่
1. รองศาสตราจารย์ สุพาดา สิริกุตตา	หัวหน้าภาควิชา บริหารธุรกิจ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ณัฏฐ์ กุณิสร์	ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร บริหารธุรกิจ มหาบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ





ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล

ชฎาทิพย์ อัดถนันท์

วันเดือนปีเกิด

4 มีนาคม 2534

สถานที่เกิด

นครราชสีมา

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

1486/313 ถ.พหลโยธิน แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2555

บริหารธุรกิจ สาขาธุรกิจระหว่างประเทศ
จาก มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

พ.ศ. 2559

บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด
จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

