

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

สิรภัทร สติรพันธ์\* ฉัฐวิมล สิทธิศิริอรุณ สุพัทธ แสนแจ่มใส

*Sirapat Satiranant\*, Shuttawwee Sitsira-at, Supat Sanjamsai*

สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*Department of Developmental Psychology, Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University.*

\*Corresponding author, e-mail: [sirapat.satiranant@gmail.com](mailto:sirapat.satiranant@gmail.com)

**Received:** 16 September 2019; **Revised:** 27 November 2019; **Accepted:** 29 November 2019

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตลักษณะเดิม ได้แก่ เอกลักษณะแห่งตนและลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ปัจจัยสถานการณ์ ได้แก่ ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายและการเปิดรับข่าวสาร และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ ได้แก่ ทศนคติต่อการลดน้ำหนักและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม 2) เพื่อทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม โดยใช้ปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นตอนปลาย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 360 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ทั้งชนิดโดยรวม (Enter) และเป็นขั้น (Stepwise) ผลการวิจัยพบว่า 1. เอกลักษณะแห่งตน ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย การเปิดรับข่าวสาร และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม (\*\* $p > .01$ ) ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม ( $p > .05$ ) 2. เอกลักษณะแห่งตน ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย การเปิดรับข่าวสาร ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมได้ร้อยละ 33.9 และสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการบริโภคร้อยละ 25.6 และด้านการออกกำลังกายร้อยละ 26.4 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมทั้งด้านการบริโภคและด้านการออกกำลังกาย ลำดับแรก คือ การเปิดรับข่าวสาร รองลงมา ได้แก่ เอกลักษณะแห่งตน ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และทศนคติต่อการลดน้ำหนักตามลำดับ

**คำสำคัญ:** ปัจจัยจิตสังคม พฤติกรรมการลดน้ำหนัก วัยรุ่น

## Abstract

The objectives of this study were as follows (1) to examine the relationship between the psychological factors concerned ego identity and locus of control, social and situation factors including role models and media exposure, and psychological stage factors, such as attitudes to weight-loss and body image satisfaction related to weight-loss behaviors, (2) to predict to weight-loss behaviors using the psychological factor, social situation factors, and psychological stage factors. The participants were in late adolescence, consisting of 360 undergraduate students. via the stratified random sampling method. The statistics for analysis included mean, standard deviation, Pearson's product moment correlation coefficient, and both enter and stepwise multiple regression analysis. the results of, the study were as follows. 1. Ego identity, role model, media exposure and body image satisfaction correlated positively to the appropriate weight-loss behaviors (\*\*p > .01). The locus of control factor correlated positively with appropriate weight-loss behaviors (\*p > .05). 2. The factors of ego identity, locus of control, role model, media exposure, weight-loss attitudes, and body image satisfaction in combination can predict appropriate weight-loss behaviors at 33.9% and a combination prediction of appropriate weight-loss behaviors terms of consumption at 25.6% and exercise at 26.4%. appropriate Weight-loss behaviors, consumption, and exercise as the strongest predictor of media exposure, ego identity, locus of control and attitudes to weight-loss respectively.

**Keywords:** Psychosocial Factors, Weight Loss Behaviors, Adolescents

## บทนำ

ปัจจุบันบุคคลทุกเพศทุกวัยให้ความสำคัญกับรูปร่างหน้าตามากขึ้น เพราะช่วยให้มีความมั่นใจในตนเอง ได้รับการยอมรับจากสังคมและคนรอบข้าง ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายต่อตนเองในทางบวก คือ การยอมรับได้ทั้งข้อดีและข้อจำกัดในรูปร่างหน้าตาของตน มีความมั่นใจ แม้ว่าจะมีค่านิยมว่าการมีรูปร่างผอมเหมือนดารารหรือนางแบบ ทำให้ได้รับความสนใจจากผู้อื่น ส่วนความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายต่อตนเองในทางลบ คือ วิตกกังวลรูปร่างตนเอง พยายามเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดูดีอยู่เสมอจนกว่าจะพอใจ ให้ความสำคัญว่าการมีรูปร่างผอมจะได้รับความสนใจจากผู้อื่น และทำตามค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ส่งผลให้มีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายของตนเอง ขาดความมั่นใจในตนเอง

จากสถิติทั่วโลกพบว่า ความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักของการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ [1] จากสถิติในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า วัยรุ่นเพศหญิงพยายามลดความอ้วนมากที่สุด [2] วัยรุ่นที่มีความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย มีแนวโน้มกำหนดรูปร่างหน้าตา ความน่าดึงดูดใจ ความสัมพันธ์กับคนอื่น และการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เพศหญิงให้ความสำคัญที่หน้าท้อง ต้นขา และหน้าอก ส่วนเพศชายที่ไหล่ หน้าอก และมวลกล้ามเนื้อ [3]

วัยรุ่นที่มีเอกลักษณ์แห่งตนต่ำจะส่งผลต่อภาพลักษณ์ทางกาย ซึ่งแสดงออกมาเป็นความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายต่ำด้วย [4]

ในยุคนี้สื่อเทคโนโลยีมีความรวดเร็ว ทำให้เปิดรับข่าวสารได้ง่าย และเข้าถึงตัวแบบที่ชื่นชอบพบว่าการชมโฆษณา 3,000 ชิ้นต่อวัน ทำให้วัยรุ่นไม่ชอบรูปร่างตนเอง และส่งผลให้วัยรุ่นอยากผอม [5] การใช้

อินเทอร์เน็ต หรือ Facebook จำนวนเพื่อนใน Facebook สัมพันธ์กับการดูแลรูปร่างและความผอมในอุดมคติที่สูงขึ้นมากกว่าคนที่ไม่ใช่ Facebook จึงเป็นสาเหตุให้วัยรุ่นนอยากมีพฤติกรรมการลดน้ำหนัก [6]

พฤติกรรมการลดน้ำหนักเกี่ยวข้องกับทัศนคติในการลดความอ้วนของนักศึกษา คือ เพื่อบุคลิกภาพ ร้อยละ 42.5 และเพื่อความสวยงามร้อยละ 27.5 [7]

ปัจจุบันวัยรุ่นรับประทานยาลดความอ้วนเพื่อลดน้ำหนักมากขึ้น วัยรุ่นอายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 1.5 เคยรับประทานยาลดความอ้วน โดยเพศหญิงอายุ 15-29 ปี ร้อยละ 5.3 เป็นกลุ่มที่ใช้ยาลดความอ้วนมากที่สุด และลดลงในกลุ่มที่มีอายุมากขึ้น [8] ซึ่งยาลดความอ้วนอันตราย เพราะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาททำให้ตื่นตัวนอนไม่หลับ ไมหิว หัวใจเต้นแรงและเร็ว ปากแห้ง คอแห้ง คลื่นไส้อาเจียนและท้องผูก ความดันโลหิตในปอดสูงขึ้นจนเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวและเสียชีวิต หากมีอาการรุนแรงจะมีอาการประสาทหลอน กระสับกระส่าย ชัก และเสียชีวิต [9] แต่การลดน้ำหนักโดยไม่พึ่งยาลดความอ้วน คือ การออกกำลังกายหรือการเดิน [10] ซึ่งพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมทำให้การควบคุมน้ำหนักไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หากมีความตั้งใจจะทำให้มีรูปร่างดีและสุขภาพแข็งแรง ซึ่งการศึกษานี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

บุคคลจะมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ประสบความสำเร็จได้นั้นต้องอาศัยลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเอง กำหนดพฤติกรรมการลดน้ำหนักให้สำเร็จ ผู้ที่อยู่ในช่วงลดน้ำหนักจะประเมินตนเอง ควบคุมตนเองไม่บริโภคอาหารที่ส่งผลต่อการเพิ่มน้ำหนัก ทำให้มีรูปร่างสวยงามตามปรารถนา [11]

วัยรุ่นเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน ค้นหาวาดตนเองเป็นใคร เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ให้ความสำคัญกับเพื่อน สังคม และเลียนแบบคนที่มีอุดมคติเหมือนกับตนเอง หากวัยรุ่นมีเอกลักษณ์แห่งตนต่ำ ก็จะปฏิบัติตามค่านิยมของผู้อื่น มีพฤติกรรมการอดอาหารหรือเคี้ยวอาหารแล้วคายออกมา [12] หากวัยรุ่นค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนได้ ก็จะมีพฤติกรรมที่เหมาะสม [13] รู้จักรับประทานอาหารเพื่อต้องการมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ และออกกำลังกาย [14]

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวัยรุ่นตอนปลาย คือ นักศึกษามหาวิทยาลัย เพราะเป็นวัยที่มีอิสระ มีสังคม และสามารถทำงานควบคู่ไปกับการเรียน จึงทำให้เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น นักศึกษาที่มีเอกลักษณ์แห่งตนจะมีความมั่นใจในภาพลักษณ์ทางกายของตนเอง รู้วิธีการบริโภคอาหารและวิธีออกกำลังกายให้เหมาะสมโดยไม่พึ่งยาลดน้ำหนัก หรือมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพของตนเอง สำหรับทฤษฎีที่อธิบายพัฒนาการของวัยรุ่น คือ ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมขั้นที่ 5 คือ ขั้นการค้นพบเอกลักษณ์แห่งตนกับความสับสนในบทบาท (Identity vs. Identity Diffusion) [13] และทฤษฎีหลักที่นำมาใช้อธิบายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในงานวิจัยนี้ คือ ทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะ [15]

ผู้วิจัยได้ศึกษาปัจจัยจิตลักษณะเดิม ได้แก่ เอกลักษณ์แห่งตน [13] และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเอง [16] ปัจจัยสถานการณ์ ได้แก่ ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย [17] และการเปิดรับข่าวสาร [18] และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ ได้แก่ ทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก [19] และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย [20] ส่งผลต่อพฤติกรรมการลดน้ำหนักของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาหรือไม่เพียงใด เพื่อนำผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลในการให้ความรู้ สนับสนุน หรือส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่นต่อไป ซึ่งนำมาใช้สำหรับกรอบแนวคิดในการวิจัย

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม

2. เพื่อทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่นโดยใช้ปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นวัยรุ่นตอนปลาย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ในสถาบันอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ระดับชั้นปีที่ 1 ถึงระดับชั้นปีที่ 4

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มสาขาวิชา ได้แก่ 1) สาขาวิชามนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ 2) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และ 3) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์-เทคโนโลยี แพศ แบ่งเป็นเพศชาย และเพศหญิง ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 การคำนวณกลุ่มตัวอย่างตามคำอธิบายของนงลักษณ์ วิรัชชัย [21] โดยอ้างอิงจาก Hair และคณะ ค.ศ. 2010 [22] คือ  $10 \text{ ถึง } 40 \times \text{จำนวนตัวแปรงานวิจัย}$  จะได้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย  $40 \times 7 = 280$  คน สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้ 1) แบบวัดพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม 2) แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน 3) แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน 4) แบบวัดตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย 5) แบบวัดการเปิดรับข่าวสาร 6) แบบวัดทัศนคติในการลดน้ำหนัก และ 7) แบบวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย โดยทั้ง 7 แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating Scale) 6 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย โดยข้อคำถามของแต่ละแบบวัดจะครอบคลุมนิยามปฏิบัติการ และนำแบบวัดดังกล่าวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน พิจารณา เสนอแนะ และนำมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นนำแบบวัดหาค่าคุณภาพรายข้อ และใช้เกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) มาคัดเลือกเป็นข้อคำถามในการวิจัย โดยแต่ละแบบวัดมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) และค่า Cronbach's Alpha ดังนี้

แบบวัดพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) มีค่าตั้งแต่ .217 ถึง .781 ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .852 ได้ข้อคำถามจำนวน 16 ข้อ

แบบวัดเอกลักษณ์แห่งตน ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดเอกลักษณ์แห่งอีโก้ [23] แบบวัดฉบับดังกล่าวมีค่าความเชื่อมั่นเป็น .81 จำนวน 23 ข้อ จากนั้นนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) มีค่าตั้งแต่ .226 ถึง .649 ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .769 จึงได้ข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ

แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ผู้วิจัยใช้แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน [24] แบบวัดฉบับดังกล่าวมีค่าความเชื่อมั่นเป็น .84 จำนวน 15 ข้อ จากนั้นนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) มีค่าตั้งแต่ .241 ถึง .721 ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .838 ได้ข้อคำถามที่ใช้จริง จำนวน 14 ข้อ

แบบวัดตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) มีค่าตั้งแต่ .264 ถึง .745 ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .752 ได้ข้อคำถามที่ใช้จริง จำนวน 8 ข้อ

แบบวัดการเปิดรับข่าวสาร ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) มีค่าตั้งแต่ .259 ถึง .687 ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .795 ได้ข้อคำถามที่ใช้จริง จำนวน 8 ข้อ

แบบวัดทัศนคติในการลดน้ำหนัก ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) มีค่าตั้งแต่ .231 ถึง .855 ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .849 ได้ข้อคำถามที่ใช้จริง จำนวน 13 ข้อ

แบบวัดความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) ค่าตั้งแต่ .677 ถึง .861 ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .872 ได้ข้อคำถามที่ใช้จริง จำนวน 5 ข้อ

แบบสอบถามข้อมูลภูมิหลังได้แก่ เพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นแบบสอบถาม ชนิดเลือกตอบ

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาตรวจให้คะแนน แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ คือ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ทั้งชนิดโดยรวม (Enter) และเป็นขั้น (Stepwise) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อ 2

## ผลการวิจัย

นักศึกษาเพศชาย จำนวน 180 คน (ร้อยละ 50.0) นักศึกษาเพศหญิง จำนวน 180 คน (ร้อยละ 50.0) กลุ่มสาขามนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ จำนวน 120 คน (ร้อยละ 33.3) กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 120 คน (ร้อยละ 33.3) และกลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์-เทคโนโลยี จำนวน 120 คน (ร้อยละ 33.3) รายได้ต่ำกว่า 15,000 บาทต่อเดือน (กลุ่มต่ำ) 209 คน (ร้อยละ 58.1) รายได้ตั้งแต่ 15,000 บาทต่อเดือน (กลุ่มสูง) 151 คน (ร้อยละ 41.9) นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า 3.00 (กลุ่มต่ำ) จำนวน 113 คน (ร้อยละ 31.4) นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตั้งแต่ 3.00 (กลุ่มสูง) ขึ้นไป จำนวน 247 คน (ร้อยละ 68.6) ใช้วิธีหาค่าเฉลี่ย เป็นเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่ม

ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตลักษณะเดิม ได้แก่ เอกลักษณ์แห่งตน และลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ปัจจัยสถานการณ์ ได้แก่ ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกายและการเปิดรับข่าวสาร และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ ได้แก่ ทัศนคติต่อการลดน้ำหนักและความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย โดยใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบผลการวิจัยดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา

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

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

- 1) สัญลักษณ์ในตาราง: 1. ตัวแปรทุกตัวมีคะแนนตั้งแต่ 6 = จริงที่สุด, 5 = จริง, 4 = ค่อนข้างจริง, 3 = ค่อนข้างไม่จริง, 2 = ไม่จริง, 1 = ไม่จริงเลย
- 2) หมายถึง: DIETSUM = พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม, EAT= การบริโภค, EXC = การออกกำลังกาย, ID = เอกลักษณะแห่งตน, LC = ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน, RM = ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย, ME = การเปิดรับข่าวสาร, ATT = ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก, IM = ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย

จากตารางที่ 1 ปัจจัยจิตลักษณะเดิม คือ เอกลักษณะแห่งตน ปัจจัยสถานการณ์คือตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย และการเปิดรับข่าวสาร และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์คือความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับทศนคติต่อการลดน้ำหนักพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นไปตามข้อสมมติฐานข้อที่ 1

ผู้วิจัยวิเคราะห์ผลการทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมโดยรวมและรายด้าน ทั้งในกลุ่มรวมและเมื่อจำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ พบผลการวิจัยดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** ผลการทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมโดยรวมและรายด้าน ทั้งในกลุ่มรวม และเมื่อจำแนกตามเพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

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

หมายเหตุ : ตัวแปรในวงเล็บแทนด้วย

1 = เอกลักษณ์แห่งตน, 2 = ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน, 3 = ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย, 4 = การเปิดรับข่าวสาร, 5 = ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก, 6 = ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย

จากตารางที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรทั้งหมด 6 ตัว สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมได้ร้อยละ 33.9 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักได้อย่างเหมาะสมเป็นอันดับแรก คือ การเปิดรับข่าวสาร ( $\beta=.527$ ) รองลงมา คือ เอกลักษณ์แห่งตน ( $\beta=.199$ ) ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ( $\beta=.190$ ) และทศนคติต่อการลดน้ำหนัก ( $\beta= -.146$ ) ตามลำดับ

พฤติกรรมการลดน้ำหนักด้านการบริโภคพบว่า ตัวแปรทั้งหมด 6 ตัว สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการบริโภคได้ร้อยละ 25.6 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการบริโภคเป็นลำดับแรก คือ การเปิดรับข่าวสาร ( $\beta=.466$ ) รองลงมา คือ เอกลักษณ์แห่งตน ( $\beta=.154$ ) ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ( $\beta=.149$ ) และทศนคติต่อการลดน้ำหนัก ( $\beta=-.138$ )

พฤติกรรมการลดน้ำหนักในด้านการออกกำลังกายพบว่า ตัวแปรทั้งหมด 6 ตัว สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการออกกำลังกายได้ร้อยละ 26.4 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้านการออกกำลังกายอันดับแรก คือ การเปิดรับข่าวสาร ( $\beta=.447$ ) รองลงมา คือ เอกลักษณ์แห่งตน ( $\beta=.194$ ) ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ( $\beta=.184$ ) และทศนคติต่อการลดน้ำหนัก ( $\beta=-.113$ ) ตามลำดับ ซึ่งเป็นไปตามข้อสมมติฐานข้อที่ 2

ดังนั้น พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมทั้งโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภค และด้านการออกกำลังกายพบผลการทำนายที่สอดคล้องกัน

## สรุปและอภิปรายผล

### สรุปผลการวิจัย

1. เวกลักษณะหนึ่งตน ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย การเปิดรับข่าวสาร และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เวกลักษณะหนึ่งตน ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ตัวแบบภาพลักษณ์ทางกาย การเปิดรับข่าวสารทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก และความพึงพอใจในภาพลักษณ์ทางกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมได้ร้อยละ 33.9 และสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในด้าน การบริโภคร้อยละ 25.6 และด้านการออกกำลังกายร้อยละ 26.4 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมทั้งด้านการบริโภคและด้านการออกกำลังกายลำดับแรกคือการเปิดรับข่าวสาร รองลงมา ได้แก่ เวกลักษณะหนึ่งตน ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน และทัศนคติต่อการลดน้ำหนัก ตามลำดับ

### อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมในนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยปัจจัยจิตลักษณะเดิม ปัจจัยสถานการณ์ และปัจจัยจิตลักษณะตามสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม ซึ่งแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ การบริโภคและการออกกำลังกาย โดยมีตัวแปรภูมิหลังของนักศึกษา คือ เพศ กลุ่มสาขาวิชา รายได้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยผู้วิจัยนำผลการวิจัยที่พบมาอภิปราย ดังต่อไปนี้

#### 1. การเปิดรับข่าวสาร

การเปิดรับข่าวสารเป็นตัวแปรลำดับแรกที่ทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมทั้งโดยรวมและรายด้าน เป็นตัวทำนายลำดับแรกในกลุ่มรวมและทุกตัวแปรภูมิหลัง สอดคล้องกับความหมายของการเปิดรับข่าวสารเป็นการให้ความสนใจในเรื่องราวต่าง ๆ เพื่อตัดสินใจทั้งการบริโภค และการออกกำลังกาย มี 3 ขั้นตอนคือ 1) การแสวงหาข้อมูลเมื่อมีความต้องการคล้ายกับบุคคลอื่น 2) การเปิดรับข้อมูลเมื่อบุคคลต้องการทราบข้อมูลที่ตรงกับความสนใจของตนเอง 3) การเปิดรับประสบการณ์เพราะต้องการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง [18] การให้ความสนใจให้ความสำคัญกับความรู้ ข่าวสาร ภาษา วัฒนธรรม ประเพณี [25] สอดคล้องกับช่องทางการรับรู้ข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพของนักศึกษา คือ โทรทัศน์ ซึ่งอยู่ในระดับมาก [26]

#### 2. เวกลักษณะหนึ่งตน

เอวกลักษณะหนึ่งตนเป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง สามารถยอมรับความแตกต่างของตนเองและบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ สามารถอธิบายได้ว่าตนเองเป็นใคร มีความสามารถด้านใด โดยมีการแสดงออกมาอย่างเหมาะสมตามการยอมรับของสังคม เวกลักษณะหนึ่งตนเป็นตัวแปรลำดับที่ 2 ที่ทำนายพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมทั้งโดยรวม และรายด้าน เป็นตัวทำนายลำดับที่ 2 ในทุกตัวแปรภูมิหลัง เวกลักษณะหนึ่งตนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ [27]

#### 3. ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน

ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเป็นการทำให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ปรารถนา ด้วยการวางแผนเป็นขั้นตอนและระหว่างปฏิบัติก็มีการควบคุมตนเองไม่ให้ออกนอกทาง ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเป็นการคิดและรับรู้ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต สิ่งที่เกิดขึ้นกับคนอื่นที่ก็สามารถเกิดขึ้นกับตนเองได้ด้วยถ้าตนเองเองเป็นผู้กระทำ



ส่วนการควบคุมตนเองหมายถึงการกำหนดเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคตอย่างเป็นระบบ แบ่งเป็นเป้าหมายย่อย ๆ และปฏิบัติให้สำเร็จ [15] ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเองเป็นตัวแปรลำดับที่ 3 ที่ทำนายพฤติกรรม การลดน้ำหนักที่เหมาะสมทั้งโดยรวมและรายด้าน เป็นตัวทำนายลำดับที่ 3 ในทุกตัวแปรภูมิหลัง สอดคล้องกับความเชื่ออำนาจภายในตน มีแนวโน้มที่จะบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และออกกำลังกายเป็นประจำ นำไปสู่การควบคุมตนเองเพื่อมุ่งอนาคตที่ดีต่อสุขภาพ [28] สอดคล้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย [29] เมื่อมีความเชื่ออำนาจภายในตนต่อการออกกำลังกายมาก พฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมก็จะมากขึ้นไปด้วย [30]

#### 4. ทศนคติต่อการลดน้ำหนัก

ทศนคติเป็นการประเมินความรู้สึก เห็นประโยชน์และโทษของการลดน้ำหนัก และพร้อมลดน้ำหนักอย่างเหมาะสม หากมีทศนคติที่ดีต่อการลดน้ำหนัก ย่อมต้องการลดน้ำหนัก เห็นประโยชน์ และมีแนวโน้มที่จะลดน้ำหนัก หากมีทศนคติไม่ดี ก็ไม่ยากลดน้ำหนัก ไม่เห็นความจำเป็น และไม่พร้อมที่จะลดน้ำหนัก [31] ทศนคติต่อการลดน้ำหนักเป็นตัวแปรลำดับที่ 4 ที่ทำนายพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสมทั้งโดยรวมและรายด้าน เป็นตัวทำนายลำดับที่ 4 ในทุกตัวแปรภูมิหลัง ทศนคติในการลดน้ำหนักทำให้บุคคลอยากลดน้ำหนัก มีความตั้งใจที่จะลดน้ำหนัก และผู้ป่วยบางโรคต้องควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก [32] สอดคล้องกับทศนคติต่อการลดน้ำหนัก มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมลดน้ำหนัก [33] นอกจากนี้การรับรู้คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร เพื่อสุขภาพ ความสนใจในเมนูอาหารเพื่อสุขภาพมีผลต่อทศนคติที่ดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพ [34] เมื่อนักศึกษามีทศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมมากขึ้น [30]

สรุปว่าปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสมมากที่สุด คือ การเปิดรับข่าวสาร ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสมทั้งด้านการบริโภคและด้านการออกกำลังกาย ดังนั้นผู้ที่สนใจสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปเป็นข้อมูลในการให้ความรู้ สนับสนุน หรือส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสมของวัยรุ่นต่อไป

#### ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1. การเปิดรับข่าวสารเป็นตัวแปรที่สำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมลดน้ำหนัก ดังนั้นสื่อหรือองค์กรต่าง ๆ สามารถจัดทำข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรการเปิดรับข่าวสาร
2. นักศึกษาต้องรู้จักเอกลักษณ์แห่งตนของตนเอง ด้วยการค้นหาจุดเด่นของตน ทำให้รู้ว่าตนเองเป็นใคร มีความบกพร่องหรือความสามารถด้านใด เพื่อที่ตนเองจะได้ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม เมื่อต้องการลดน้ำหนัก ก็จะไม่ลดน้ำหนักตามผู้อื่นจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง
3. การมีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเอง ทำให้นักศึกษามีการวางแผนและลดน้ำหนักตามขั้นตอน ทั้งการบริโภคอาหารและออกกำลังกายที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดี ด้วยการวางแผนและปฏิบัติตามขั้นตอน
4. นักศึกษาที่มีทศนคติที่ดีต่อการลดน้ำหนัก ทำให้มีความต้องการลดน้ำหนัก เห็นประโยชน์ และมีแนวโน้มที่จะลดน้ำหนัก รวมไปถึงมีความรู้ความเข้าใจว่าควรบริโภคและออกกำลังกายอย่างไรโดยไม่เสียสุขภาพ มีการประเมินความรู้สึก เห็นถึงประโยชน์และโทษของการลดน้ำหนัก และมีความพร้อมที่จะลดน้ำหนักอย่างเหมาะสม

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. สามารถนำผลการวิจัยนี้จัดทำสื่อที่ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีด้วยวิธีการวางแผนการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร รวมไปถึงความรู้เรื่องการบริโภค การรับประทานยาลดน้ำหนักหรืออาหารเสริมที่ถูกวิธีและเหมาะสม ทำชุดฝึกอบรมที่เป็นกิจกรรมส่งเสริมการบริโภคและการออกกำลังกายในด้านเอกลักษณ์แห่งตน หรือด้านลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนเองเพื่อให้มีพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสม

2. ส่งเสริมการวิจัยในกลุ่มคนวัยทำงาน เพราะในกลุ่มคนวัยทำงานเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีอายุระหว่าง 22-40 ปี เป็นกลุ่มคนที่มีรายได้ สามารถตอบสนองการลดน้ำหนักที่เหมาะสมได้ หรือกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา มีอายุระหว่าง 13-18 ปี อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ร่างกายกำลังมีการเปลี่ยนแปลง ต้องการลดน้ำหนักเพื่อให้ตนเองดูดี นำไปสู่พฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสม

## เอกสารอ้างอิง

- [1] Oxford Clinical Psychology. (2015). *There is No One Known Cause of Eating Disorder*. Retrieved from <https://blog.oup.com/2015/02/national-eating-disorder-awarenessweek-infographic>
- [2] Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *Youth Risk Behavior Surveillance - United States, 2017*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/pdf/2017/ss6708.pdf>
- [3] Elena V. Zinovyeva, Tatyana V. Kazantseva, & Anna N. Nikonova. (2016). Self-esteem and Loneliness in Russian Adolescents with Body Dissatisfaction. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 233, 367-371. doi:10.1016/j.sbspro.2016.10.160
- [4] Cristi L. Kamps, & Steven L. Berman. (2011). Body image and identity formation: the role of identity distress. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(2), 267-277.
- [5] The National Eating Disorders Association's NED Awareness Week. (2015). *The War on Women's Bodies the Media, Body Hatred & Eating Disorders*. Retrieved from <http://newspaper.amsacs.org/a-spotlight-on-eating-disorders-and-help/>
- [6] Marika Tiggemann, & Amy Slater. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 80-83. doi:10.1002/eat.22640
- [7] กุศลสิน อินทชาญ, เบญจวรรณ โปแก้ว, พรรณริกา เลี้ยงประเสริฐ, พิสมัย ดวงตะปะ, วรพีพร แซ่ลิ้ม, วลัยลักษณ์ อัครชาติ, และอาลิษา ศรีบุญเรือง. (2551). *การศึกษาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม*. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- [8] วิชัย เอกพลกร. (2557). *การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557*. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- [9] พินิจ ลิ้มสุนทร. (2551, ธันวาคม). ตายจากขาดความอ้วน. *หมอชาวบ้าน*, 30(356), 10-11.
- [10] Carlijn G. N. Voorend, Shane A. Norris, Paula L. Griffiths, Modiehi H. Sedibe, Marjan J. Westerman, & Colleen M. Doak. (2012). We eat together; today she buys, tomorrow I will buy the food: adolescent best friends' food choices and dietary practices in Soweto, South Africa. *Public Health Nutrition*, 16(3), 559-567. doi:10.1017/S1368980012003254
- [11] Anu Joki, Johanna Makela, & Mikael Fogelholm. (2017). Permissive flexibility in successful lifelong weight management: A qualitative study among Finnish men and women. *Appetite*, 116, 157-163. doi:<https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.04.031>
- [12] มารศรี ศรีบัวทอง. (2551). สาเหตุการสูญเสียเอกลักษณ์แห่งตนในผู้ป่วยโรคบกพร่องในการกิน. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- [13] Erik H. Erikson. (1963). *Childhood and society*. 2nd ed. New York: Norton.

- [14] Carole A. Bisogni, Margaret Jastran, Marc Seligson, & Alyssa Thompson. (2012). How People Interpret Healthy Eating: Contributions of Qualitative Research. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(4), 282-301. doi:https://doi.org/10.1016/j.jneb.2011.11.009
- [15] ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2559). *สื่อทศวรรษได้รุ่มทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะธรรม*. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- [16] Julian Rotter. (1954). *Social Learning and Clinical Psychology*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- [17] Albert Bandura. (2006). *Autobiography in M.G. Linsey & W.M. Runyan (Eds.) (Vol. 9)*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- [18] นิจันท์ มั่นจริง. (2551). *การเปิดรับสื่อ ความรู้ และการมีส่วนร่วมในปัญหาความรุนแรงต่อสตรีในเขตกรุงเทพมหานคร*. วารสารศาสตรมหาบัณฑิต (สื่อสารมวลชน). คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- [19] Mary L. Gavin. (2018). *The Deal with Diets*. Retrieved from <https://kidshealth.org/en/teens/dieting.html>
- [20] Justin Healey. (2014). *Positive Body Image: The Spinney Press*.
- [21] นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2543). *พรมแดนความรู้ด้านการวิจัยและสถิติ : รวมบทความทางวิชาการของ ดร.นงลักษณ์ วิรัชชัย*. ชลบุรี: วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- [22] Joseph F. Hair, William C. Balck, Barry J. Babin, & Rolph E. Anderson. (2010). *Multivariate Data Analysis: A Global Perspective*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- [23] อุษา ศรีจินดารัตน์. (2533). *พัฒนาการของเอกลักษณ์แห่งอิโก้ที่เกี่ยวกับการรับรู้คุณค่าของการทำงานและการรับรู้คุณค่าของศาสนาในวัยรุ่นไทยภาคใต้*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [24] ยุภาวรรณ ดวงอินตา. (2549). *การวิจัยเพื่อสร้างแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตนเองสำหรับนักศึกษา*. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- [25] Sitsira-at, S. (2018). A Study of Psychosocial Factors Related to Preserving Thai Traditions of Undergraduate Students. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(4.38), 1314-1318.
- [26] สุธีรัตน์ รงเรือง. (2554, มกราคม). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 17(1), 109-123.
- [27] Yun Doshik, & Silk Kami J. (2011). Social Norms, Self-identity, and Attention to Social Comparison Information in the Context of Exercise and Healthy Diet Behavior. *Health Communication*, 26(3), 275-285. doi:10.1080/10410236.2010.549814
- [28] Cobb-Clark Deborah A., Kassenboehmer Sonja C., & Schurer Stefanie. (2014). Healthy habits: The connection between diet, exercise, and locus of control. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 98, 1-28. doi:https://doi.org/10.1016/j.jebo.2013.10.011
- [29] ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2558). ปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงอย่างมีสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาการวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพล. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 21(1), 75-94.
- [30] ภัคพล นันทาวีราช. (2551). *แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ที่สนใจต่อการออกกำลังกาย และความเชื่ออำนาจภายในตนที่พยากรณ์พฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- [31] รวีวรรณ อังคนุรักษ์พันธ์. (2533). *เอกสารคำสอนวิชา วผ 306 : การวัดทัศนคติเบื้องต้น*. ชลบุรี: ภาควิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยบูรพา.
- [32] Jr. William C Shiel. (2018). *Weight Loss: Symptoms & Signs*. Retrieved from [https://www.medicinenet.com/weight\\_loss/symptoms.htm](https://www.medicinenet.com/weight_loss/symptoms.htm)
- [33] ศศิภา โรจน์จิรพันธ์, และอังคณา ชันตรีจิตรานนท์. (2559, พฤษภาคม-สิงหาคม). ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 31(2), 97-105.
- [34] ณัฐกฤตา นันทะสิน. (2558, มกราคม-มิถุนายน). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคและความภักดีต่ออาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารกระแสวัฒนธรรม*, 16(29), 3-18.