

ัญญุณณ์ อริยฤทธิ์ 2550: ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายของบุคลากรสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดราชบุรี วิทยาลัยวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต (สุขศึกษา) สาขาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา ประชานกรรมการที่ปรึกษา:
รองศาสตราจารย์เรณูมาศ มาอุ่น, ค.ศ. 175 หน้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม
การบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัด
ราชบุรี โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 312 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ การวิเคราะห์ข้อมูล
ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าทดสอบไคสแควร์
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยที่สำคัญพบว่า 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
บุคลากรสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดราชบุรีอยู่ในระดับสูงร้อยละ 41.70 2) ปัจจัยทางชีวสังคม
ได้แก่ ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และลักษณะงานที่ทำ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดราชบุรี
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .001 ตามลำดับ 3) ปัจจัยทางจิตลักษณะภายในตัวบุคคล ได้แก่
ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย การมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การมุ่งอนาคตและ
การควบคุมตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความเชื่ออำนาจในตนเองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และความเชื่อ
อำนาจในตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรม
การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 4) ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในการ
ทำงานที่เอื้อต่อการเข้าถึงแหล่งบริโภค สิ่งแวดล้อมในการทำงานที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย การได้รับแรง
สนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมที่
เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออก
กำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 5) ตัวแปรที่ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารและ
พฤติกรรมการออกกำลังกายมี 6 ตัวแปร ได้แก่ ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย การได้รับแรงสนับสนุนทาง
สังคมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สิ่งแวดล้อมในการทำงานที่เอื้อต่อการเข้าถึงแหล่งบริโภค ความเชื่ออำนาจใน
ตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
และดัชนีมวลกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อย
ละ 65.80 ตัวแปรทำนายที่ดีที่สุดคือ ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย สามารถทำนายได้ร้อยละ 52.00

อริยฤทธิ์

ลายมือชื่อนิติ

ลายมือชื่อประธานกรรมการ

15 / Mr. / 50