

ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจากการบริโภคอาหารในปริมาณเท่าเดิมหรือมากกว่าเดิม ในขณะที่มีกิจกรรมทางกายรวมถึงการออกกำลังกายน้อยลง ร่วมกับการมีอัตราการเผาผลาญภายในเซลล์ลดลง การวิจัยแบบหาความสัมพันธ์เชิงทำนายครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้สมรรถนะในตนเองของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และศึกษาอำนาจการทำนายของการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้สมรรถนะในตนเองของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 200 ราย เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรในชุมชนที่กลุ่มชุมชนได้ตามวิธีการคัดเลือกแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 1) แบบรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก 3) แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก 4) แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และ 5) แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะในตนเองของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และได้

ทดสอบค่าความเที่ยงแล้ว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และหาความสามารถในการทำนายโดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักโดยรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนทั้งด้านบริโภคนิสัย และด้านการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับสูงเช่นกัน

2. กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และการรับรู้สมรรถนะในตนเองของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักโดยรวมอยู่ในระดับสูง ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้

3. การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และการรับรู้สมรรถนะในตนเองของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักในกลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคนได้ร้อยละ 28.4 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001

ผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะสำหรับพยาบาลและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ถึงการตระหนักถึงความสำคัญ และหาแนวทางเพื่อสนับสนุนให้กลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคน ได้มีการรับรู้สมรรถนะในตนเอง และมีการหาหนทางในการลดการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก เพื่อช่วยเหลือให้กลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคนได้มีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้องและต่อเนื่องต่อไป

The middle adult have a high risk of being over nutrition as results of consuming the same amount or more food, whereas physical activities are decreasing in concurrent with the decreased of basal metabolic rate. The purposes of this predictive correlational research design were to study weight control behaviors, perceived benefit, perceived barrier, and perceived self-efficacy to weight control behaviors, and to examine predicting factors of influencing weight control behaviors, consist of perceived benefit; perceived barrier; and perceived self-efficacy, to weight control behaviors among middle adults. The subjects were 200 middle adults residing in the urban area of Chiang Mai province. They were selected by stratified random sampling. The research instruments developed by the researcher were 1) Demographic Data Record, 2) Weight Control Behaviors Questionnaire, 3) Perceived Benefit to Weight Control Behaviors Questionnaire, 4) Perceived Barrier to Weight Control Behaviors Questionnaire, and 5) Perceived Self-efficacy to Weight Control Behaviors Questionnaire. All questionnaires were confirmed the content validity through the panel of experts. The reliability of the questionnaires were also tested. Data were analyzed by using descriptive statistic and stepwise multiple regression. The results from this study were as follow.

1. The subjects had a high level of weight control behaviors. The subscales of weight control behaviors, food habit and energy expenditure behavior, were also at high level.

2. The mean scores of perceived benefit to weight control behaviors and perceived self-efficacy to weight control behaviors were at high level, whereas the mean score of perceived barrier to weight control behaviors was at moderate level.

3. Perceived barrier to weight control behaviors and perceived self-efficacy to weight control behaviors accounted for 28.4 % of the variability in weight control behaviors ($p < .001$).

According to the results of this study, nurses and public health professionals should concern the importance of promoting weight control behaviors self-efficacy and minimizing barrier to weight control behaviors among middle adults in order to help them to adopt and adhere to such behaviors.