

ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจากการบริโภคอาหารในปริมาณเท่าเดิมหรือมากกว่าเดิม ในขณะที่มีกิจกรรมทางกายรวมถึงการออกกำลังกายน้อยลง ร่วมกับการมีอัตราการใช้พลังงานภายในเซลล์ลดลง การวิจัยแบบหาความสัมพันธ์เชิงทำนายครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้สมรรถนะในตนเองของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และศึกษาอำนาจการทำนายของการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้สมรรถนะในตนเองของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของกลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 200 ราย เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรในชุมชนที่ผู้วิจัยได้ตามวิธีการคัดเลือกแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 1) แบบรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก 3) แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก 4) แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก และ 5) แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะในตนเองของพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก 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