

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีที่มีภาวะโภชนาเกิน ประชากรเป็นสตรีที่มีภาวะโภชนาการเกินที่มาใช้บริการที่คลินิกลดน้ำหนักแห่งหนึ่งในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 123 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง คำนวณค่าดัชนีมวลกาย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิมีค่าเท่ากับ 0.80 ทดสอบความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคมีค่าเท่ากับ 0.76 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า ประชากรมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ( $\mu = 2.06$ ,  $\sigma = 1.36$ ) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการนอนอยู่ในระดับสูง ( $\mu = 2.55$ ,  $\sigma = 0.11$ ) และด้านที่อยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่ ด้านความเครียดและการจัดการกับความเครียด ( $\mu = 2.14$ ,  $\sigma = 0.10$ ) การรับประทานอาหาร ( $\mu = 2.13$ ,  $\sigma = 0.16$ ) กิจกรรมประจำวัน ( $\mu = 1.64$ ,  $\sigma = 0.15$ ) และนิสัยการรับประทานอาหารเช้า ( $\mu = 1.64$ ,  $\sigma = 0.08$ ) ตามลำดับ

The objective of this study was to describe factors related to weight control behaviors among over nutrition women. The populations were 123 over nutrition women who attend the weight reduction clinic in Muang District, Chiang Mai Province. Data were collected by weight and height measurement, Body Mass Index calculation, the Demographic Data Questionnaire and the Factors Related to Weight Control Behavior Questionnaire. The questionnaire's content validity reviewed by the panel of experts with the content validity of 0.80. The reliability, using Cronbach's alpha coefficient was 0.76. Data were analyzed using descriptive statistics.

The results showed that the population had the overall of factors related to weight control behavior at a moderate level ( $\mu = 2.06$ ,  $\sigma = 1.36$ ). Determining each subscale, it was found that sleeping showed a high level ( $\mu = 2.55$ ,  $\sigma = 0.11$ ). The subscales with a moderate level included stress and stress management ( $\mu = 2.14$ ,  $\sigma = 0.10$ ), eating ( $\mu = 2.13$ ,  $\sigma = 0.16$ ), daily activity ( $\mu = 1.64$ ,  $\sigma = 0.15$ ) and eating habits ( $\mu = 1.64$ ,  $\sigma = 0.08$ ) respectively.