

ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกวิธีการลดน้ำหนัก

นายกานต์ มากทรัพย์สิน

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาคณิตศาสตร์ ภาควิชาคณิตศาสตร์และวิทยาการคอมพิวเตอร์
คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Factors towards the weight loss control program

Karn Maksapsin

A Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Bachelor of Science Program in Mathematics

Department of Mathematics and Computer Science

Faculty of Science

Chulalongkorn University

Academic Year 2020

Copyright of Chulalongkorn University

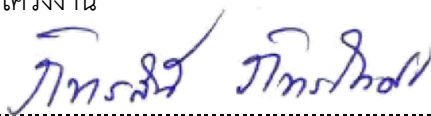
ชื่อโครงการ (ภาษาไทย)	ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกวิธีการลดน้ำหนัก
ชื่อโครงการ (ภาษาอังกฤษ)	Factors towards the weight loss control program
อาจารย์ที่ปรึกษา	รศ.ดร.ภัทรสินี ภัทรโกศล
ผู้ดำเนินการ	กานต์ มากทรัพย์สิน เลขประจำตัวนิสิต 6033502923 สาขาวิชา คณิตศาสตร์ ภาควิชาคณิตศาสตร์และวิทยาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชาคณิตศาสตร์และวิทยาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อนุมัติให้นับโครงการฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต ในรายวิชา
2301499 โครงการวิทยาศาสตร์ (Senior Project)

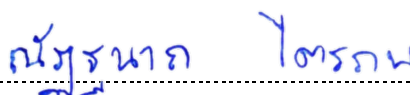


..... หัวหน้าภาควิชาคณิตศาสตร์
(ศาสตราจารย์ ดร. กฤษณะ เนียมมณี) และวิทยาการคอมพิวเตอร์

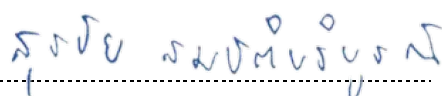
คณะกรรมการสอบโครงการ



..... อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการหลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.ภัทรสินี ภัทรโกศล)



..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ณิชฐนาถ ไตรภพ)



..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุรัชย์ สมบัติบริบูรณ์)

กานต์ มากทรัพย์สิน: ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกวิธีการลดน้ำหนัก
(Factors towards the weight loss control program)
อ.ที่ปรึกษาโครงการ : รศ.ดร.ภัทรสินี ภัทรโกศล , 165 หน้า.

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกวิธีการลดน้ำหนักของคนไทย จำนวน 96 คน โดยใช้แบบทดสอบเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ สถิติไคสแควร์

โครงการวิจัยในชั้นเรียน เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกวิธีการลดน้ำหนัก” มีวัตถุประสงค์คือ วัตถุประสงค์ข้อที่ 1.ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกวิธีการลดน้ำหนัก 2.ศึกษาวิธีการลดน้ำหนักแบบต่าง ๆ 3.ทำให้คนเลือกวิธีการลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์ของแต่ละคนอย่างเหมาะสม ขอบเขตการวิจัยคือศึกษาเฉพาะกลุ่มคนไทยที่กำลังอยู่ในโปรแกรมการลดน้ำหนัก หรือเคยเข้าโปรแกรมการลดน้ำหนักอย่างน้อย 1 วิธี

ผลการวิจัยที่ได้แสดงให้เห็นว่า รูปร่าง สถานภาพและที่พักอาศัยเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกวิธีการลดน้ำหนัก

ภาควิชา...คณิตศาสตร์และวิทยาการคอมพิวเตอร์...ลายมือชื่อนิสิต.....
สาขาวิชา.....คณิตศาสตร์.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาโครงการหลัก.....
ปีการศึกษา...2563.....

6033502923 : MAJOR MATHEMATICS

Karn Maksapsin: Factors towards the weight loss control program.

ADVISOR : Pattarasinee Bhattarakosol, 165 pp.

Abstract

This study aimed to study factors affecting the choice of weight loss method of 96 Thai citizen using the test as a tool to collect data and analyze the data by statistical data such as frequency, percentage, mean, and chi-square statistics.

The research project, " Factors towards the weight loss control program ", aims to: 1. Study the factors affecting the choice of weight loss method. 2. Study different ways to lose weight. 3. Make people choose the weight loss method that suits each person's style appropriately. The research scope is to study specific groups of Thai people who have been in the weight loss program, or have attended at least one weight loss program.

The results of the research have shown that body shape, status and accommodation are factors affecting the choice of weight loss method.

Department :Mathematics and Computer Science...Student's Signature.....

Field of Study : ...Mathematics.....Advisor's Signature *P Bhattarakosol*.....

Academic Year : ...2020.....

กิตติกรรมประกาศ

โครงการ “ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกวิธีการลดน้ำหนัก” ของ ข้าพเจ้านั้นจะไม่สามารถสำเร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดีถ้าขาด รองศาสตราจารย์ ดร.ภัทรสินี ภัทรโกศล อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ข้าพเจ้า ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่คอยให้คำปรึกษาและคำแนะนำตลอดช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา ทั้งยัง สละเวลาส่วนตัวให้ความช่วยเหลือ ข้าพเจ้าซาบซึ้งใจเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้ขอขอบพระคุณ คณาจารย์คณะวิทยาศาสตร์ ภาควิชาคณิตศาสตร์และวิทยาการคอมพิวเตอร์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอน และถ่ายทอดความรู้แก่ข้าพเจ้า รวมทั้งครอบครัวของข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ ที่คอยให้คำแนะนำและ กำลังใจ และ ขอขอบพระคุณ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้สนับสนุนเงินทุนแก่ ข้าพเจ้าสำหรับการจัดทำโครงการนี้

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าหวังว่าโครงการนี้จะเป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อยสำหรับผู้ที่สนใจหรือนำไป ศึกษาต่อ หากมีข้อผิดพลาดประการใดต้องกราบขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและเหตุผลการวิจัย.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	1
1.3 ขอบเขตการวิจัย.....	2
1.4 ขั้นตอนการวิจัย.....	2
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
บทที่ 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	3
2.1 อุดอาหาร.....	3
2.2 เข้าคลินิกเสริมความงาม.....	4
2.3 ยาลดน้ำหนัก.....	4
2.4 เข้ายิม/สมัครฟิตเนส.....	6
2.5 ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ.....	6
2.6 รับประทานอาหารคลีน.....	7
2.7 อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก.....	8
บทที่ 3 วิธีการวิจัย.....	9
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	9
3.2 กำหนดวิธีการเก็บข้อมูล.....	10
3.3 ขั้นตอนการกระจายแบบสอบถาม.....	12
3.4 ขั้นตอนการนำข้อมูลแบบสอบถามเข้าสู่โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูล.....	12
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	13
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	19
บทที่ 5 ขอสรุปและข้อเสนอแนะ.....	99

รายการอ้างอิง.....	102
ภาคผนวก.....	104
ภาคผนวก ข.....	104
ประวัติผู้เขียน.....	140

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 3.1 ตารางแสดงคำถามแบบสอบถาม.....	12
ตารางที่ 3.2 ตารางแสดงข้อมูลแบบสอบถามและวิธีวิเคราะห์.....	14
ตารางที่ 3.3 ตารางแสดง ประเด็นแบบสอบถามและวิธีทดสอบ.....	16
ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนความถี่และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามด้านประชากรศาสตร์.....	20
ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนความถี่และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลการลดน้ำหนักแต่ละวิธี.....	23
ตารางที่ 4.3 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามรูปร่างของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	29
ตารางที่ 4.4 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามรูปร่างของผู้ตอบแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ.....	29
ตารางที่ 4.5 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	30
ตารางที่ 4.6 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ.....	30
ตารางที่ 4.7 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามอาชีพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	31
ตารางที่ 4.8 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามอาชีพของผู้ตอบแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ.....	32
ตารางที่ 4.9 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามลักษณะที่พักอาศัย.....	33
ตารางที่ 4.10 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามลักษณะที่พักอาศัยคิดเป็นร้อยละ.....	33
ตารางที่ 4.11 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามวิธีการเดินทางจากบ้านไปที่ทำงาน.....	33
ตารางที่ 4.12 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามวิธีการเดินทางจากบ้านไปที่ทำงานคิดเป็นร้อยละ.....	34
ตารางที่ 4.13 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามเพศ.....	35
ตารางที่ 4.14 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามเพศคิดเป็นร้อยละ.....	35
ตารางที่ 4.15 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามเพศ.....	36
ตารางที่ 4.16 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามเพศคิดเป็นร้อยละ.....	36
ตารางที่ 4.17 ความคิดเห็นต่อการอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามเพศ.....	37
ตารางที่ 4.18 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามเพศคิดเป็นร้อยละ.....	38
ตารางที่ 4.19 ความคิดเห็นต่อการอดอาหาร แยกตามช่วงอายุ.....	38

ตารางที่ 4.103	ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามลักษณะที่พักอาศัย.....	78
ตารางที่ 4.104	ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามลักษณะที่พักอาศัยคิดเป็นร้อยละ.....	78
ตารางที่ 4.105	ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก แยกตามลักษณะที่พักอาศัย.....	78
ตารางที่ 4.106	ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก แยกตามลักษณะที่พักอาศัยคิดเป็นร้อยละ.....	79
ตารางที่ 4.107	ความคิดเห็นต่อการอดอาหาร แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน.....	79
ตารางที่ 4.108	ความคิดเห็นต่อการอดอาหาร แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงานคิดเป็นร้อยละ.....	79
ตารางที่ 4.109	ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน.....	80
ตารางที่ 4.110	ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงานคิดเป็นร้อยละ.....	80
ตารางที่ 4.111	ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน.....	81
ตารางที่ 4.112	ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงานคิดเป็นร้อยละ.....	81
ตารางที่ 4.113	ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน.....	81
ตารางที่ 4.114	ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงานคิดเป็นร้อยละ.....	82
ตารางที่ 4.115	ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน.....	82
ตารางที่ 4.116	ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงานคิดเป็นร้อยละ.....	83
ตารางที่ 4.117	ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน.....	83
ตารางที่ 4.118	ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงานคิดเป็นร้อยละ.....	84
ตารางที่ 4.119	ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน.....	84
ตารางที่ 4.120	ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงานคิดเป็นร้อยละ.....	85

ตารางที่ 4.121	ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามการเดินทางจากบ้านไปที่ทำงาน.....	85
ตารางที่ 4.122	ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามการเดินทางจากบ้านไปที่ทำงานคิดเป็นร้อยละ.....	86
ตารางที่ 4.123	ความคิดเห็นต่อการอดอาหาร แยกตามรายได้ต่อเดือน.....	86
ตารางที่ 4.124	ความคิดเห็นต่อการอดอาหาร แยกตามรายได้ต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ.....	87
ตารางที่ 4.125	ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามรายได้ต่อเดือน.....	87
ตารางที่ 4.126	ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามรายได้ต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ.....	88
ตารางที่ 4.127	ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามรายได้ต่อเดือน.....	88
ตารางที่ 4.128	ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามรายได้ต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ.....	89
ตารางที่ 4.129	ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามรายได้ต่อเดือน.....	89
ตารางที่ 4.130	ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามรายได้ต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ.....	90
ตารางที่ 4.131	ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามรายได้ต่อเดือน.....	90
ตารางที่ 4.132	ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามรายได้ต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ.....	91
ตารางที่ 4.133	ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามรายได้ต่อเดือน.....	91
ตารางที่ 4.134	ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามรายได้ต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ.....	92
ตารางที่ 4.135	ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามรายได้ต่อเดือน.....	92
ตารางที่ 4.136	ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามรายได้ต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ.....	93
ตารางที่ 4.137	ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามรายได้ต่อเดือน.....	93
ตารางที่ 4.138	ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามรายได้ต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ.....	94
ตารางที่ 4.139	ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามการเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ.....	95
ตารางที่ 4.140	ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามการเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญคิดเป็นร้อยละ.....	95
ตารางที่ 4.141	ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามการเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ.....	95

ตารางที่ 4.142 ความคิดเห็นต่อการใช้จ่ายค่าน้ำหนัก แยกตามการเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ คิดเป็นร้อยละ.....	96
ตารางที่ 5.1 ตารางแสดงสรุปข้อมูลปัจจัยต่างๆของวิธีการนําน้ำหนักแบบต่างๆที่ผู้ตอบแบบสอบถาม เลือกมากที่สุด.....	100

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและเหตุผลการวิจัย

ปัจจุบันปัญหาด้านสุขภาพมีความรุนแรงเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน สาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ คือ ภาวะโรคอ้วนหรือภาวะลงพุง องค์การอนามัยโลกออกมาบอกว่าโรคอ้วนหรือการอ้วนลงพุงเป็นการระบาดที่เป็นสากลทั่วโลก จากข้อมูลองค์การอนามัยโลกในปี พ.ศ. 2557 พบว่าทั่วโลกมีผู้ใหญ่ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน (ค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 กก./ตร.ม. ขึ้นไป) ประมาณ 1,900 ล้านรายและเป็นโรคอ้วน (ค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 30 กก./ตร.ม. ขึ้นไป) อย่างน้อย 600 ล้านราย นั่นคือ ร้อยละ 39 ของผู้ใหญ่ในโลกนี้มีภาวะน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น

การเลือกที่จะหันมาดูแลสุขภาพจึงเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับทุกเพศ ทุกวัย โดยสามารถเสริมสร้างสุขภาพให้ดีขึ้นได้ เพราะการดูแลสุขภาพย่อมดีกว่าการที่ต้องมารักษาสุขภาพอันเกิดจากการเจ็บป่วยในภายหลัง ซึ่งรวมถึงการที่ไม่ต้องทรมานจากการเป็นโรคต่าง ๆ อันจะก่อให้เกิดภาวะของการเสียสุขภาพจิตจนถึงเกิดเป็นความเครียด ดังนั้น การดูแลสุขภาพให้ดีย่อมก่อให้เกิดการประหยัดค่าใช้จ่ายจากการรักษาโรคอย่างเห็นได้ชัด

ในปัจจุบันเทรนด์การดูแลสุขภาพให้หุ่นสวยก็กำลังมาแรง แม้กระทั่งดาราสาวใหญ่ก็ลุกขึ้นมาดูแลสุขภาพของตัวเอง เพื่อเป็นการเพิ่มโอกาสตัวเองมีงานเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้คนในปัจจุบันต้องการมีหุ่นที่ดีขึ้น เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับตัวเอง ทำให้บุคลิกภาพดูดี มีงานหรือโอกาสที่ดีเข้ามาในชีวิตเพิ่มยิ่งขึ้น

การที่คนหนึ่งคนจะลุกขึ้นมาดูแลสุขภาพด้วยตัวเองด้วยการดูแลสุขภาพนั้น มีหลากหลายเหตุผลที่ต่างกัน ในทำนองเดียวกัน การลดน้ำหนักในปัจจุบัน ก็มีหลากหลายวิธีที่สามารถเห็นได้ตามสื่อโฆษณาต่าง ๆ ตามเครือข่ายอินเทอร์เน็ต หรือตามคนรอบข้าง ส่งผลให้คนสามารถเลือกวิธีการลดน้ำหนักได้แตกต่างกันตามความเหมาะสมหรือความสนใจของแต่ละคน

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญของวิธีการลดน้ำหนักโดยมีการตั้งคำถามว่าคนแต่ละคน หลากหลายอาชีพ หลากหลายสไตล์ของการใช้ชีวิต มีปัจจัยในการเลือกวิธีการลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์ของแต่ละคนปัจจัยใดบ้าง

1.2 วัตถุประสงค์

1. ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกวิธีการลดน้ำหนัก
2. ศึกษาวิธีการลดน้ำหนักแบบต่าง ๆ
3. ทำให้คนเลือกวิธีการลดน้ำหนักที่เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์ของแต่ละคนอย่างเหมาะสม

1.3 ขอบเขตการวิจัย

1. ศึกษาเฉพาะคนที่กำลังอยู่ในโปรแกรมการลดน้ำหนัก หรือเคยเข้าโปรแกรมการลดน้ำหนักอย่างน้อย 1 วิธี
2. ศึกษาเฉพาะคนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร

1.4 วิธีการดำเนินงาน

1. ศึกษาวิธีการลดน้ำหนักแบบต่างๆ
2. กำหนดปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเลือกวิธีการลดน้ำหนัก
3. กำหนดกลุ่มเป้าหมาย และสถานที่ในการเก็บข้อมูล
4. จัดทำแบบสอบถาม พร้อมตรวจสอบคำถาม และส่งให้อาจารย์ตรวจ
5. กระจายแบบสอบถามให้บุคคลที่ลดน้ำหนักตามสถานที่ที่กำหนดหรือ ด้วยวิธีการที่กำหนด
6. รวบรวม ตรวจสอบ และวิเคราะห์ข้อมูล
7. แปรผล สรุป และเขียนรายงาน

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

สำหรับผู้อ่านโครงการวิจัยนี้

1. ทราบถึงวิธีการลดน้ำหนักแบบต่าง ๆ
2. ทราบถึงปัจจัยในการเลือกที่จะลดน้ำหนัก
3. นำข้อมูลมาปรับใช้และเลือกลดน้ำหนักด้วยวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง

สำหรับผู้ทำโครงการวิจัยนี้

1. เรียนรู้วิธีการทางสถิติ คำนวณค่าทางสถิติ เช่น การใช้สูตร W.G. Cochran ในการคำนวณหาจำนวนกลุ่มตัวอย่าง เป็นต้น
2. เรียนรู้การวิเคราะห์ข้อมูล ปัจจัยใดที่ส่งผลกระทบต่อประเด็นที่ต้องการ
3. ได้ฝึกการจัดทำแบบสอบถามที่มีคุณภาพ การตั้งคำถาม อันนำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์ที่ผู้ทำวิจัยต้องการ

บทที่ 2

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในปัจจุบันมีวิธีการลดน้ำหนักมากมายให้เลือกใช้ ดังนั้นในบทนี้จะกล่าวถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ และปัจจัยในการเลือกวิธีการลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ

2.1 อุดอาหาร

การลดน้ำหนักแบบอดอาหารถือว่าเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ง่าย เพราะไม่ต้องใช้เวลาในการเตรียมตัวเยอะ แค่เลือกที่จะใช้การอดทนอดกลั้นเพื่อให้น้ำหนักตัวลดลง พยายามกินให้น้อยเพื่อให้จำนวนของ kcal ของแต่ละวันนั้นน้อย ทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้ บางคนก็เลือกที่จะอด 1 มื้อ จะเป็นการงดอาหารมื้อเช้าหรืองดอาหารมื้อเย็น หรืออดถึง 2 มื้อ แล้วเลือกกินอาหารในวันนั้นแค่มื้อเดียว

ข้อดีของการอดอาหาร

1. ง่ายต่อการปฏิบัติ เพราะสามารถเลือกอดได้เลยโดยไม่ต้องเตรียมตัว
2. ลำไส้ทำงานดีขึ้น การอดอาหารมีผลต่อจุลินทรีย์ในลำไส้ ซึ่งจุลินทรีย์ในลำไส้มีความสำคัญกับระบบภูมิคุ้มกัน น้ำหนัก ความเครียด และสุขภาพโดยรวมอื่น ๆ
3. สุขภาพหัวใจดี การอดอาหารแบบพอประมาณ ช่วยเสริมสร้างการทำงานของหัวใจ ให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น รวมถึงยังช่วยลดไขมันเลว หรือ LDL และเพิ่มไขมันดี หรือ HDL ได้นอกจากนั้นยังสามารถช่วยลดอาการอักเสบที่อาจส่งผลต่อหลอดเลือดได้ด้วยเช่นกัน
4. สมอที่ดีขึ้น รวมถึงยังช่วยในโรคที่เกี่ยวกับความเสื่อมของระบบประสาท ไม่ว่าจะเป็นอัลไซเมอร์ หรือ พาร์กินสัน โดยในช่วงที่อดอาหารแบบถูกวิธี จะส่งผลให้สมองต้องหาทางป้องกันต่าง ๆ เพื่อมาช่วยต่อต้านโรค จึงถือเป็นสิ่งที่ท้าทายต่อระบบสมอง

ข้อเสียของการอดอาหาร

1. ขาดสารอาหาร 5 หมู่ (โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุ และไขมัน) ร่างกายทุกส่วนจะอ่อนแอลง เพราะไม่มีวัตถุดิบในการซ่อมแซม เสริมสร้างตัวเอง
2. ขาดพลังงานจากอาหาร (มาจากคาร์โบไฮเดรต และไขมันเป็นหลัก) ร่างกายไม่มีพลังงานที่จะทำอะไร ร่างกายจะลดระดับการเผาผลาญลงโดยอัตโนมัติ เมื่อเป็นหลาย ๆ ครั้งเข้าร่างกายจะชินจนระดับการเผาผลาญที่ต่ำลงนั้นกลายเป็นเรื่องปกติของร่างกายคุณ
3. ไม่มีอาหารตกถึงท้องทำให้น้ำย่อยในกระเพาะย่อยผิวกะเพาะ เป็นสาเหตุให้เป็นแผลในกระเพาะอาหาร หรือ โรคกระเพาะนั่นเอง

4. ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง เพราะไม่มีคาร์โบไฮเดรต (แป้งและน้ำตาล) นอกจากทำให้อ่อนเพลียไม่มีแรงแล้วยังทำให้จะยิ่งรู้สึกหิวเป็นพิเศษหลังจากอด

2.2 เข้าคลินิกเสริมความงาม

การเลือกเข้าคลินิกเสริมความเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับการลดน้ำหนัก ลดไขมัน กระจับรูปร่างต่างๆ เป็นวิธีที่สามารถเลือกลดเฉพาะจุด เลือกแก้ปัญหาในจุดที่ไม่มั่นใจ เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง

ข้อดีของการเข้าคลินิกเสริมความงาม

1. มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษา ทำให้มีความรู้และเลือกดูแลรูปร่างได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถเลือกลดเฉพาะจุดได้
3. เห็นผลไวชัดเจน

ข้อเสียของการเข้าคลินิกเสริมความงาม

1. ค่าใช้บริการที่สูง
2. ต้องมีการดูแลรูปร่างหรือเมนเทรนหุ่นตัวเองหลังจบออกจากคอร์สข

2.3 ยาลดน้ำหนัก

ยาลดความอ้วน หนึ่งตัวช่วยในการลดน้ำหนักที่หลายคนเลือกเพื่อรีดน้ำหนักส่วนเกินออกจากร่างกาย เพราะเชื่อว่าสามารถช่วยให้น้ำหนักลดลงได้เร็ว ซึ่งจริง ๆ แล้วยาชนิดนี้มีทั้งคุณและโทษ จึงมีความจำเป็นที่ผู้คิดจะใช้ยาลดน้ำหนักต้องเรียนรู้เกี่ยวกับยาเหล่านี้ให้มากขึ้น เพื่อความปลอดภัยและการลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ

ยาลดความอ้วน ถือเป็นเพียงตัวช่วยหนึ่งในการลดน้ำหนักเท่านั้น เพราะมีผลข้างเคียงมาก และต้องใช้ควบคู่กับการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยไม่สามารถช่วยให้ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักสามารถบรรลุเป้าหมายได้ด้วยการรับประทานยาเพียงอย่างเดียว ขณะที่ประสิทธิภาพของยาลดความอ้วนจะช่วยให้ลดน้ำหนักลงได้เพียง 5-10% ต่อปีเท่านั้น

ทั้งนี้คนส่วนใหญ่มักเข้าใจผิดว่ายาลดความอ้วนสามารถใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย ซึ่งความจริงแล้วหากเป็นยาที่แพทย์เป็นผู้สั่งจ่าย ก็จะใช้กับผู้ที่ไม่สามารถลดน้ำหนักได้ด้วยการควบคุมอาหารหรือไม่สามารถออกกำลังกายเนื่องจากปัญหาสุขภาพ เช่น

1. ผู้ที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) สูงกว่า 30

2. ผู้ที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) สูงกว่า 27 และมีปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับโรคอ้วนโดยตรง ได้แก่ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ความดันโลหิตสูง ภาวะคอเลสเตอรอลสูง โรคหัวใจ ความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ

ทั้งนี้ แพทย์จะเลือกชนิดยาที่ใช้โดยพิจารณาจากประวัติสุขภาพและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ยา หรือปฏิกิริยาที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ยาลดความอ้วนร่วมกับยาชนิดอื่น ๆ ที่ผู้ป่วยใช้อยู่ ชนิดของยาลดน้ำหนักมีอยู่หลายแบบ เช่น ยาลดความอยากอาหารออกฤทธิ์กับประสาท ยาขับปัสสาวะ จะช่วยลดน้ำหนักร่างกาย ยาลดอัตราการเต้นของหัวใจและมีอีกหลายชนิดที่ช่วยลดน้ำหนักตัวได้ รายละเอียดต่าง ๆ สามารถหาได้จาก เว็บไซต์ <https://hd.co.th/types-of-weight-loss-pills-pros-cons>

ข้อดีของยาลดความอ้วน

1. สามารถลดน้ำหนักได้ในระยะเวลาสั้นๆ
2. ไม่ต้องใช้ความอดทนสูง
3. ยาลดน้ำหนักนอกจากช่วยเรื่องการลดน้ำหนักตัวแล้วยังช่วยปัญหาสุขภาพด้านอื่นๆด้วย

ยาลดความอ้วนนั้นเปรียบเสมือนดาบ 2 คม คือมีทั้งประโยชน์และโทษต่อผู้ใช้ โดยยาตามใบสั่งแพทย์ถือเป็นยาลดความอ้วนที่ค่อนข้างปลอดภัย เนื่องจากมีการรับรองที่ชัดเจน และก่อนแพทย์จะสั่งยาให้กับผู้ป่วย แพทย์จะต้องศึกษาถึงประโยชน์และผลข้างเคียงจากการใช้ยาแล้วเป็นอย่างดี อีกทั้งหากใช้ร่วมกับการออกกำลังกายและการควบคุมอาหารก็จะช่วยให้การลดน้ำหนักเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมาก

ข้อเสียหรืออันตรายจากยาลดน้ำหนักที่ควรระวัง

1. อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น
2. ความดันโลหิตสูงขึ้นผิดปกติ
3. นอนไม่หลับ
4. วิดกกังวล
5. ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ
6. มีอาการอ่อนแรง
7. ลิ้นเปลี่ยนรส หรือรู้สึกถึงรสโลหะภายในปาก
8. ปากแห้ง
9. มีอาการชาตามผิวหนัง

10. คลื่นไส้ ท้องเสีย หรือมีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร
11. เป็นตะคริวที่ท้อง
12. มีปัญหาที่ตับ

สุดท้ายแล้วการเลือกที่จะใช้วิธีการกินยาลดความอ้วนหรือยาลดน้ำหนักนั้น มักจะมีผลข้างเคียงอย่างอื่นตามมาด้วยเสมอ ดังนั้นควรปรึกษาแพทย์ก่อนทาน ระหว่างทานและหลังทาน ควบคู่ไปด้วย

2.4 เข้ายิม/สมัครฟิตเนส

การออกกำลังกายในปัจจุบันที่มีการอำนวยความสะดวกให้ผู้คนหันมารักสุขภาพนั้นมีอย่างมากมาย รวมถึงการมีเครื่องเล่นออกกำลังกายไว้บริการตามจุดต่าง ๆ จุดประสงค์หลักนั้นก็คือทำให้คนหันมารักสุขภาพและดูแลตัวเองกันมากขึ้น และในปัจจุบันจะเห็นได้ว่ามีสถานที่ให้บริการ ในการออกกำลังกาย ฟิตเนสหลายแห่ง ไม่ว่าจะเป็นสถานที่สาธารณะ ที่ให้บริการฟรี หรือ โรงยิมที่ให้บริการ โดยต้องเสียค่าใช้จ่าย ซึ่งการออกกำลังกายด้วยการเล่นฟิตเนสก็มีข้อดีและข้อเสีย

ข้อดีของการออกกำลังกายที่ฟิตเนส

1. มีอุปกรณ์มากมายให้ใช้ได้ใช้ สะดวกในการออกกำลังกาย
2. ออกกำลังกายได้ตรงจุด ทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงานตรงจุด
3. สามารถออกกำลังกายได้หลากหลาย
4. มีเทรนเนอร์คอยให้คำปรึกษา สอบถาม เรื่องต่างๆ

ข้อเสียของการออกกำลังกายที่ฟิตเนส

1. ต้องเสียเงินค่าบริการ
2. ต้องใช้เวลาในการมาออกกำลังกาย
3. อาจจะต้องมีการเดินทางเพื่อมาออกกำลังกายที่ฟิตเนส

2.5 ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

การออกกำลังกายไม่ว่าจะทำที่ไหนก็ได้ประโยชน์ทั้งนั้น แต่การออกกำลังกายในร่ม ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน หรือในฟิตเนสก็ย่อมมีข้อจำกัดและข้อเสียเช่นกัน

ข้อดีของการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

1. เพลิดเพลินแคลอรีได้มาก

2. ทำให้อารมณ์ดีขึ้น เพลิดเพลินมากกว่า
3. เพิ่มวิตามินดีในร่างกาย ซึ่งวิตามินดีดีต่อหัวใจ กระดูก และระบบภูมิคุ้มกัน แอมยังช่วยควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่ดีต่อสุขภาพ และมันก็จำเป็นต่อสุขภาพโดยรวม
4. มีสมาธิมากขึ้น ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น ไม่มีอะไรที่ดึงความสนใจและสมาธิ
5. ช่วยต่อสู้กับภาวะซึมเศร้า เพราะธรรมชาติจะช่วยสร้างเสริมอารมณ์ของคน ทำให้รู้สึกดีและมีความสุขเพิ่มขึ้น จึงช่วยให้สุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้น
6. ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ การเพิ่มขึ้นของระดับวิตามินดีที่มาจาก การออกกำลังกายกลางแจ้ง ช่วยทำให้สุขภาพหัวใจแข็งแรงขึ้น แอมช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจได้
7. เจ็บป่วยน้อยลง การออกกำลังกายในยิมหรือฟิตเนสนอกจากจะทำให้รู้สึกอึดอัดแล้วยังอาจทำให้ป่วยได้ง่ายเพราะเนื่องจากอากาศที่ไม่ถ่ายเท และภายในยิมนั้นมีเชื้อโรคอะไรบางอย่างที่อาจทำร้ายสุขภาพได้

ข้อเสียของการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

1. ต้องใช้เวลาในการออกกำลังกายพอสมควรและต่อเนื่อง ถึงจะสามารถลดน้ำหนักได้
2. มีการเดินทางไปสวนสาธารณะ

2.6 การรับประทานอาหารคลีน

ผศ.ดร.กิตติมา แมคเค็นเน็ ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อธิบายว่า อาหารคลีน คือ อาหารจากวัตถุดิบตามธรรมชาติที่ไม่ผ่านกรรมวิธีแปรรูป ไม่ใส่สารสังเคราะห์ต่างๆ ที่ใช้ปรับแต่งสี กลิ่น รสชาติ และเนื้อสัมผัสของอาหาร รวมไปถึงสารกันเสียทั้งหลาย ที่สำคัญอาหารต้องสดและสะอาด

ซึ่งการรับประทานอาหารคลีนคนที่เลือกใช้วิธีนี้ก็จะมี 2 แบบ คือการทำอาหารคลีนรับประทานเองและการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ ทั้ง2วิธีนี้ก็จะมีข้อดีข้อเสียแตกต่างกัน

ข้อดีของการทำอาหารคลีนกินเองที่บ้าน

1. ควบคุมการทานได้ดีกว่า
2. วางแผนควบคุมการกินได้ด้วยตัวเอง ไม่ผลตามใจปาก
3. ทำให้มีความเข้าใจหลักการทานอาหารเพื่อสุขภาพ
4. คุณค่าของอาหาร เนื่องจากสามารถเลือกวัตถุดิบอาหารได้ด้วยตัวเอง

ข้อเสียของการทำอาหารคลีนกินเองที่บ้าน

1. ต้องใช้อาหารในการเตรียมอาหารด้วยตัวเอง อาจจะไม่เหมาะสมสำหรับคนไม่มีเวลา

ข้อดีของการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

1. ประหยัดเวลาในการเตรียมอาหาร
2. มีเมนูอาหารให้เลือกหลากหลาย
3. ไม่ต้องคิดคุณค่าทางอาหารเอง เนื่องจากร้านอาหารคลีนส่วนใหญ่จะมีคุณค่าทางอาหารบอก เช่น แคลลอรี่ ปริมาณโปรตีน

ข้อเสียของการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

1. ราคาสูง

2.7 อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

อาหารเสริม คือ สารอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเป็นการทานอาหารเสริมเพิ่มเติมจากการกินอาหารมื้อปกติแล้วสามารถทำให้ร่างกาย ได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ โดยที่ไม่ก่อให้เกิดโทษต่างๆ ต่อร่างกาย หรืออาจจะเป็นสารอาหารทดแทนเพื่อตอบสนองต่อร่างกาย ซึ่งไม่สามารถผลิตขึ้นได้เองตามปกติ เนื่องจากความผิดปกติของร่างกายบางอย่างเช่น ป่วยเป็นไข้ หรืออาจเกิดขึ้นจากความบกพร่องของระบบการทำงานของระบบร่างกายบางอย่าง ที่จำเป็นต้องได้รับการทานอาหารเสริม หรือเหมาะสำหรับคนรักสุขภาพ ที่ต้องการดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีอยู่เสมอ

ข้อดีของอาหารเสริม

1. สามารถช่วยทดสารอาหารที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นได้อย่างเพียงพอ
2. ทำให้ไม่ต้องกังวลกับสารอาหารที่ไม่พอในแต่ละมื้อ
3. ช่วยลดจำนวนแคลลอรี่จากอาหาร

ข้อเสียของอาหารเสริม

1. ราคาสูง
2. การได้รับอาหารเสริมบางชนิดที่มากเกินไป อาจเป็นผลเสียกับร่างกาย
3. การกินอาหารเสริมเพื่อหวังผลบางอย่าง แต่อาจจะไปกระทบการทำงานของระบบอื่นๆ

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

บทนี้จะกล่าวถึงวิธีการวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกวิธีการลดน้ำหนักเพื่อหาปัจจัยที่ส่งผลต่อวิธีการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ ดังนั้น ผู้ศึกษาได้กำหนดระเบียบวิธีวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ คือ

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกวิธีลดน้ำหนัก จะต้องเก็บข้อมูลตัวอย่างจากเลือกกลุ่มคนที่กำลังอยู่ในโปรแกรมลดน้ำหนัก หรือเคยเข้าโปรแกรมลดน้ำหนักอย่างน้อย 1 วิธี ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้จำนวนของประชากรที่มีโรคอ้วนในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

จากข้อมูลเมื่อปี 1997 องค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศว่าโรคอ้วนเป็นโรคระบาด และล่าสุดเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2020 WHO แถลงว่า ปัจจุบันมีประชากรผู้ใหญ่ที่น้ำหนักเกิน (overweight) อยู่ 1,900 ล้านคนและในจำนวนดังกล่าวมีคนเป็นโรคอ้วน (obesity) มากถึง 650 ล้านคน คิดเป็น 34% โดยใช้ W.G. Cochran (1953) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ที่ความคลาดเคลื่อน $\pm 5%$ ดังนี้

$$\text{สูตร} \quad n = \frac{p(1-p)Z^2}{d^2}$$

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

P แทน สัดส่วนของประชากรที่ผู้วิจัยต้องการ (0.34)

Z แทน ค่ามาตรฐานที่ใช้สำหรับข้อมูลที่มีหน่วยเดียวกัน

Z ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 มีค่าเท่ากับ 1.96 (มั่นใจ 95%)

d แทน สัดส่วนของความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ (0.1)

แทนค่าในสูตร

$$n = \frac{0.34(1 - 0.34)1.96^2}{0.1^2}$$

$$n = \frac{0.34(0.66)1.96^2}{0.01}$$

$$n = 86.205504 \sim n = 86$$

แม้ว่าจะคำนวณค่าขนาดตัวอย่างได้เป็นจำนวน 86 ราย แต่เพื่อป้องกันความผิดพลาดอันเกิดจากจำนวนที่ได้รับกลับของแบบสอบถาม ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลแบบสอบถามเพิ่มขึ้น รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เก็บแบบสอบถามทั้งสิ้น 132 คน แต่ตัดอันที่ใช้ไม่ได้ออกจะเหลือที่ใช้ได้คือ 96 คน เพราะจากคนที่มาตอบทั้งหมดก็จะมีบางคนที่มาตอบแบบไม่ได้ตั้งใจในการกดแบบสอบถามตอบคำถามไม่ครบถ้วนหรือใส่ข้อมูลผิดมา ผู้วิจัยจึงตัดออกเพื่อความถูกต้องของข้อมูล

3.2. กำหนดวิธีการเก็บข้อมูล

3.2.1 ขั้นตอนการทำแบบสอบถาม

กำหนดประเด็นที่สนใจและตั้งข้อคำถามเพื่อสอดคล้องวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทางด้านประชากรศาสตร์ ข้อมูลที่บ่งบอกลักษณะที่มาของแต่ละบุคคล อันได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง สถานภาพ การศึกษา อาชีพลักษณะที่พักอาศัย การเดินทางจากบ้านไปทำงาน รายได้ต่อเดือน เพื่อรู้ว่าข้อมูลใดบ้างที่เป็นปัจจัยในการเลือกวิธีการลดน้ำหนักในแบบต่าง ๆ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลการเลือกลดน้ำหนักแต่ละวิธี จะถามว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้เคยผ่านการใช้วิธีลดน้ำหนักแบบไหนมาบ้าง และแต่ละวิธีมีการทำอย่างไร และได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่ และจะสรุปด้วยว่าสุดท้ายจากทุกวิธีที่ได้ทำ ผู้ตอบแบบสอบถามชอบวิธีไหนมากที่สุดเพราะเหตุใด

เมื่อกำหนดเนื้อหาและประเด็นที่ต้องการสอบถามได้เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามทั้ง 2 ส่วนมา เรียบเรียงและจัดทำเป็นแบบสอบถามผ่านโปรแกรม Google form เพื่อให้ผู้ที่มากรอกแบบสอบถามตอบตามที่ต้องการ ดังแสดงในรูปที่ ข.1 – รูปที่ ข.5

ตัวอย่างคำถามทั้งหมดในแบบสอบถาม

ตารางที่ 3.1 คำถามในแบบสอบถาม

คำถามส่วนที่ 1
เพศ
อายุ
น้ำหนัก (กิโลกรัม)
ส่วนสูง (เซนติเมตร)
สถานภาพ
การศึกษา
อาชีพ
ลักษณะที่พักอาศัย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน
รายได้ต่อเดือน
มีประสบการณ์ในการลดน้ำหนักหรือไม่
เคยได้รับคำแนะนำในการลดน้ำหนักจากผู้เชี่ยวชาญหรือไม่
ถ้าเคยจากที่ไหน/จากใคร
คำถามส่วนที่ 2
อดอาหาร
รับประทานวันกี่มื้อ
อดอาหารเป็นระยะเวลาานเท่าไร
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่
เข้าคลินิกเสริมความงาม
ใช้เวลาอยู่ในคอร์สลดน้ำหนักนานเท่าไร
ความถี่ในการใช้บริการระหว่างคอร์ส
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่
ยาลดน้ำหนัก
อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ไหม
ระยะเวลาในการรับประทาน
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่
สมัครฟิตเนส/เข้ายิม
มีค่าใช้จ่ายหรือไม่
ระยะเวลาในการลดน้ำหนักจากการเข้าฟิตเนส
ความถี่ในการใช้บริการฟิตเนสต่อสัปดาห์

ตารางที่ 3.1 คำถามในแบบสอบถาม

ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่
ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ
เวลาในการไปออกกำลังกาย
ความถี่ในการไปออกกำลังกาย
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่
ทำอาหารคลีนรับประทานเอง
ระยะเวลาในการปรับอาหารเพื่อลดน้ำหนัก
ระยะเวลาในการเตรียมอาหาร
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่
สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ
ระยะเวลาในการปรับอาหารเพื่อลดน้ำหนัก
เวลาในการเข้าคอร์ส
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่
สรุปวิธีทั้งหมด
จากที่ท่านได้ทำมาทั้งหมดท่านชอบวิธีไหนมากที่สุด
จากที่ท่านได้ทำมาทั้งหมดท่านชอบวิธีนั้นเพราะอะไร

3.3 ขั้นตอนการกระจายแบบสอบถาม

เนื่องจากสถานการณ์โควิดทำให้ทางผู้จัดทำไม่สามารถออกไปกระจายแบบสอบถามได้ ทางผู้จัดทำได้สร้างแบบสอบถามลงในแบบฟอร์มของ google form เพื่อการกระจายแบบสอบถามทางออนไลน์ได้ง่ายขึ้น ผู้จัดทำจึงเลือกใช้วิธีการลงเป็น link เพื่อให้เข้าถึงผู้ตอบแบบสอบถามได้มากขึ้น และสามารถรวบรวมข้อมูลมาลงใน microsoft excel ได้ง่ายขึ้น

กลุ่มเป้าหมายที่ต้องการเก็บข้อมูล คือ คนไทยที่มีประสบการณ์การลดน้ำหนัก ผู้จัดทำได้กระจายแบบสอบถามทางโซเชียลมีเดียต่าง ๆ ทั้ง Facebook, Instagram และตามไลน์กลุ่มต่าง ๆ ให้ช่วยกันส่งต่อเพื่อให้เข้าถึงคนได้มากที่สุด และทางผู้วิจัยก็ได้มีของรางวัลที่เลือกสุ่มจากผู้ที่มาตอบแบบสอบถามเป็น gift voucher starbuck เพื่อคนสนใจในการมาตอบแบบสอบถามมากขึ้น

3.4 ขั้นตอนการนำข้อมูลแบบสอบถามเข้าสู่โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูล

1. แปลงข้อมูลแบบสอบถามออนไลน์ ให้อยู่ในรูปแบบของโปรแกรม Microsoft Excel
2. กำหนดการเข้ารหัสข้อมูลเพื่อสะดวกต่อการคำนวณ
3. นำข้อมูลจากโปรแกรม Microsoft Excel เข้าสู่โปรแกรม SPSSv22.0

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากเก็บข้อมูล ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และแปลงค่าข้อมูลโดยการลงรหัสบันทึกข้อมูล เพื่อนำมาวิเคราะห์ค่าสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ได้แก่ SPSSv22.0 และ Microsoft Excel ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

3.5.1 สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

คุณลักษณะข้อมูลที่เกิดขึ้นได้โดยการแปลงข้อมูลดิบ (raw data) ให้สามารถเข้าใจง่ายกับผลลัพธ์ โดยใช้โปรแกรม SPSSv22.0 ดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 ข้อมูลแบบสอบถามและวิธีวิเคราะห์

คำถาม	วิธีวิเคราะห์
เพศ	ความถี่
อายุ	ความถี่
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ความถี่
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	ความถี่
สถานภาพ	ความถี่
การศึกษา	ความถี่
อาชีพ	ความถี่
ลักษณะที่พักอาศัย	ความถี่
การเดินทางจากบ้านไปที่ทำงาน	ความถี่
รายได้ต่อเดือน	ความถี่
มีประสบการณ์ในการลดน้ำหนักหรือไม่	ความถี่
เคยได้รับคำแนะนำในการลดน้ำหนักจากผู้เชี่ยวชาญหรือไม่	ความถี่
ถ้าเคยจากที่ไหน/จากใคร	ความถี่
อดอาหาร	ความถี่
รับประทานวันก็มี	ความถี่
อดอาหารเป็นระยะเวลาานานเท่าไร	ความถี่
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่	ความถี่
เข้าคลินิกเสริมความงาม	ความถี่
ใช้เวลาอยู่ในคอร์สลดน้ำหนักนานเท่าไร	ความถี่
ความถี่ในการใช้บริการระหว่างคอร์ส	ความถี่
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่	ความถี่

ตารางที่ 3.2 ข้อมูลแบบสอบถามและวิธีวิเคราะห์

คำถาม	วิธีวิเคราะห์
ยาลดน้ำหนัก	ความถี่
อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ใหม่	ความถี่
ระยะเวลาในการรับประทาน	ความถี่
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่	ความถี่
สมัครฟิตเนส/เข้ายิม	ความถี่
มีค่าใช้จ่ายหรือไม่	ความถี่
ระยะเวลาในการลดน้ำหนักจากการเข้าฟิตเนส	ความถี่
ความถี่ในการใช้บริการฟิตเนสต่อสัปดาห์	ความถี่
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่	ความถี่
ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	ความถี่
เวลาในการไปออกกำลังกาย	ความถี่
ความถี่ในการไปออกกำลังกาย	ความถี่
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่	ความถี่
ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	ความถี่
ระยะเวลาในการปรับอาหารเพื่อลดน้ำหนัก	ความถี่
ระยะเวลาในการเตรียมอาหาร	ความถี่
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่	ความถี่
สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	ความถี่
ระยะเวลาในการปรับอาหารเพื่อลดน้ำหนัก	ความถี่
เวลาในการเข้าคอร์ส	ความถี่
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่	ความถี่
สรุปวิธีทั้งหมด	ความถี่
จากที่ท่านได้ทำมาทั้งหมดท่านชอบวิธีไหนมากที่สุด	ความถี่

3.5.2 สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics)

วิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐาน ใช้ค่าสถิติ (Chi-Square Test) ผ่านโปรแกรม SPSS ดังตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 ประเด็นแบบสอบถามและวิธีทดสอบ

ประเด็นที่ทดสอบ	วิธีทดสอบ
เพศและการอดอาหาร	chi-square: homogeneity test
เพศและเข้าคลินิกเสริมความงาม	chi-square: homogeneity test
เพศและยาลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
เพศและเข้ายิม/สมัครฟิตเนส	chi-square: homogeneity test
เพศและออกกำลังตามสวนสาธารณะ	chi-square: homogeneity test
เพศและทำอาหารคลีนรับประทานเอง	chi-square: homogeneity test
เพศและสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ	chi-square: homogeneity test
เพศและอาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
อายุและการอดอาหาร	chi-square: homogeneity test
อายุและเข้าคลินิกเสริมความงาม	chi-square: homogeneity test
อายุและยาลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
อายุและเข้ายิม/สมัครฟิตเนส	chi-square: homogeneity test
อายุและออกกำลังตามสวนสาธารณะ	chi-square: homogeneity test
อายุและทำอาหารคลีนรับประทานเอง	chi-square: homogeneity test
อายุและสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ	chi-square: homogeneity test
อายุและอาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
รูปร่าง(น้ำหนัก/ส่วนสูง)และการอดอาหาร	chi-square: homogeneity test
รูปร่าง(น้ำหนัก/ส่วนสูง)และเข้าคลินิกเสริมความงาม	chi-square: homogeneity test
รูปร่าง(น้ำหนัก/ส่วนสูง)และยาลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
รูปร่าง(น้ำหนัก/ส่วนสูง)และเข้ายิม/สมัครฟิตเนส	chi-square: homogeneity test
รูปร่าง(น้ำหนัก/ส่วนสูง)และออกกำลังตามสวนสาธารณะ	chi-square: homogeneity test
รูปร่าง(น้ำหนัก/ส่วนสูง)และทำอาหารคลีนรับประทานเอง	chi-square: homogeneity test
รูปร่าง(น้ำหนัก/ส่วนสูง)และสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ	chi-square: homogeneity test
รูปร่าง(น้ำหนัก/ส่วนสูง)และอาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
สถานภาพและการอดอาหาร	chi-square: homogeneity test
สถานภาพและเข้าคลินิกเสริมความงาม	chi-square: homogeneity test
สถานภาพและยาลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
สถานภาพและเข้ายิม/สมัครฟิตเนส	chi-square: homogeneity test
สถานภาพและออกกำลังตามสวนสาธารณะ	chi-square: homogeneity test
สถานภาพและทำอาหารคลีนรับประทานเอง	chi-square: homogeneity test

ตารางที่ 3.3 ประเด็นแบบสอบถามและวิธีทดสอบ

ประเด็นที่ทดสอบ	วิธีทดสอบ
สถานภาพและสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ	chi-square: homogeneity test
สถานภาพและอาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
การศึกษาและการอดอาหาร	chi-square: homogeneity test
การศึกษาและเข้าคลินิกเสริมความงาม	chi-square: homogeneity test
การศึกษาและยาลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
การศึกษาและเข้ายิม/สมัครฟิตเนส	chi-square: homogeneity test
การศึกษาและออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	chi-square: homogeneity test
การศึกษาและทำอาหารคลีนรับประทานเอง	chi-square: homogeneity test
การศึกษาและสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ	chi-square: homogeneity test
การศึกษาและอาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
อาชีพและการอดอาหาร	chi-square: homogeneity test
อาชีพและการเข้าคลินิกเสริมความงาม	chi-square: homogeneity test
อาชีพและยาลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
อาชีพและออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	chi-square: homogeneity test
อาชีพและทำอาหารคลีนรับประทานเอง	chi-square: homogeneity test
อาชีพและสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ	chi-square: homogeneity test
อาชีพและอาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
ลักษณะที่พักอาศัยและการอดอาหาร	chi-square: homogeneity test
ลักษณะที่พักอาศัยและเข้าคลินิกเสริมความงาม	chi-square: homogeneity test
ลักษณะที่พักอาศัยและยาลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
ลักษณะที่พักอาศัยและเข้ายิม/สมัครฟิตเนส	chi-square: homogeneity test
ลักษณะที่พักอาศัยและออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	chi-square: homogeneity test
ลักษณะที่พักอาศัยและทำอาหารคลีนรับประทานเอง	chi-square: homogeneity test
ลักษณะที่พักอาศัยและสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ	chi-square: homogeneity test
ลักษณะที่พักอาศัยและอาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
การเดินทางและการอดอาหาร	chi-square: homogeneity test
การเดินทางและเข้าคลินิกเสริมความงาม	chi-square: homogeneity test
การเดินทางและยาลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
การเดินทางและเข้ายิม/สมัครฟิตเนส	chi-square: homogeneity test
การเดินทางและออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	chi-square: homogeneity test

ตารางที่ 3.3 ประเด็นแบบสอบถามและวิธีทดสอบ

ประเด็นที่ทดสอบ	วิธีทดสอบ
การเดินทางและทำอาหารคลีนรับประทานเอง	chi-square: homogeneity test
การเดินทางและสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ	chi-square: homogeneity test
การเดินทางและอาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
รายได้และการอดอาหาร	chi-square: homogeneity test
รายได้และเข้าคลินิกเสริมความงาม	chi-square: homogeneity test
รายได้และยาลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
รายได้และเข้ายิม/สมัครฟิตเนส	chi-square: homogeneity test
รายได้และออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	chi-square: homogeneity test
รายได้และทำอาหารคลีนรับประทานเอง	chi-square: homogeneity test
รายได้และสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ	chi-square: homogeneity test
รายได้และอาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
คำแนะนำจากคนรอบข้างและการอดอาหาร	chi-square: homogeneity test
คำแนะนำจากคนรอบข้างและเข้าคลินิกเสริมความงาม	chi-square: homogeneity test
คำแนะนำจากคนรอบข้างและยาลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
คำแนะนำจากคนรอบข้างและเข้ายิม/สมัครฟิตเนส	chi-square: homogeneity test
คำแนะนำจากคนรอบข้างและออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	chi-square: homogeneity test
คำแนะนำจากคนรอบข้างและทำอาหารคลีนรับประทานเอง	chi-square: homogeneity test
คำแนะนำจากคนรอบข้างและสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ	chi-square: homogeneity test
คำแนะนำจากคนรอบข้างและอาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	chi-square: homogeneity test
เพศและการลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ	chi-square: independent test
อายุและการลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ	chi-square: independent test
รูปร่าง(น้ำหนัก/ส่วนสูง)และการลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ	chi-square: independent test
สถานภาพและการลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ	chi-square: independent test
การศึกษาและการลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ	chi-square: independent test
อาชีพและการลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ	chi-square: independent test
ลักษณะที่พักอาศัยและการลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ	chi-square: independent test
การเดินทางจากบ้านไปที่ทำงานและการลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ	chi-square: independent test
รายได้ต่อเดือนและการลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ	chi-square: independent test

ตารางที่ 3.3 ประเด็นแบบสอบถามและวิธีทดสอบ

ประเด็นที่ทดสอบ	วิธีทดสอบ
การได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญและการลดน้ำหนักวิธีต่างๆ	chi-square: independent test

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกวิธีการลดน้ำหนัก โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ กลุ่มคนไทยที่กำลังอยู่ในโปรแกรมลดน้ำหนัก หรือเคยเข้าโปรแกรมลดน้ำหนักอย่างน้อย 1 วิธี จำนวน 96 คน และใช้แบบสอบถามเพื่อเป็นเครื่องมือในงานวิจัย ซึ่งผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผล การศึกษาโดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการลดน้ำหนักของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการวิเคราะห์ปัจจัยการเลือกวิธีลดน้ำหนักของผู้ตอบแบบสอบถาม

4.1 ผลการวิเคราะห์ ส่วนที่ 1 ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

แสดงในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนความถี่และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามด้านประชากรศาสตร์

ข้อมูล	จำนวนคน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	91	69%
หญิง	38	29%
LGBTQ+	2	2%
อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	4	3%
20-30 ปี	22	17%
31-40 ปี	20	15%
41-50 ปี	57	44%
51 ปีขึ้นไป	28	21%
น้ำหนัก (กิโลกรัม)		
ส่วนสูง (เซนติเมตร)		
สถานภาพ		
โสด	47	36%

ตารางที่ 4.1 จำนวนความถี่และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามด้านประชากรศาสตร์

ข้อมูล	จำนวนคน	ร้อยละ
สมรส	84	64%
การศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	6	6%
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	7	7%
ปริญญาตรี	68	67%
สูงกว่าปริญญาตรี	20	20%
อาชีพ		
นักเรียน/นักศึกษา	14	11%
รับราชการ	77	63%
พนักงานประจำ	19	16%
ธุรกิจส่วนตัว	9	8%
ฟรีแลนซ์	3	2%
ลักษณะที่พักอาศัย		
บ้าน	108	84%
หอพัก	11	9%
คอนโด	10	7%
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน		
รถส่วนตัว	102	84%
รถสาธารณะ	11	9%
เดิน	9	7%
จักรยาน	0	0%
รายได้ต่อเดือน		
ไม่เกิน 12,500 บาท	16	12%
12,501 – 25,000 บาท	24	18%
25,001 – 45,000 บาท	39	30%

ตารางที่ 4.1 จำนวนความถี่และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามด้านประชากรศาสตร์

ข้อมูล	จำนวนคน	ร้อยละ
45,001 – 65,000 บาท	40	31%
65,001 – 85,000 บาท	7	5%
มากกว่า 85,000 บาท	5	4%
มีประสบการณ์ในการลดน้ำหนักหรือไม่		
มี	99	76%
ไม่มี	32	24%
เคยได้รับคำแนะนำในการลดน้ำหนักจากผู้เชี่ยวชาญหรือไม่		
เคย	60	46%
ไม่เคย	71	54%
ถ้าเคยจากที่ไหน/จากใคร		
แพทย์	12	16%
คนรู้จักหรือคนสนิท	34	46%
เครือข่าย	2	3%
อินเทอร์เน็ต	20	27%
โบชัวร์	3	4%
คลินิกเสริมความงาม	3	4%

จากตารางที่ 4.1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 69 ช่วงอายุ 41-50 ปี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 44 สถานภาพสมรสจำนวน 84คน คิดเป็นร้อยละ 64 การศึกษาระดับปริญญาตรี 67 คน คิดเป็นร้อยละ 68 อาชีพรับราชการจำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 63 ลักษณะที่พักอาศัยเป็นบ้านจำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 84 การเดินทางจากบ้านไปทำงานโดยรถส่วนตัวจำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 84 รายได้ต่อเดือน 45,001 - 65,000 บาท จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 31 ผู้ที่ผ่านการลดน้ำหนัก 99 คน คิดเป็นร้อยละ 76 โดยส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 54 และโดยส่วนใหญ่ได้รับจากคนรู้จักหรือคนสนิท 34 คน คิดเป็นร้อยละ 46

4.2 ผลการวิเคราะห์ ส่วนที่ 2 ข้อมูลการลดน้ำหนักของผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 จำนวนความถี่และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลการลดน้ำหนักแต่ละวิธี

ข้อมูล	จำนวนคน	ร้อยละ
อดอาหาร		
รับประทานวันก็มี		
1 มี	3	11%
2 มี	25	89%
อดอาหารเป็นระยะเวลาานานเท่าไร		
น้อยกว่า1เดือน	7	26%
1 เดือน	8	30%
2 เดือน	2	7%
3 เดือน	4	15%
3 เดือนขึ้นไป	6	22%
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่		
ได้	15	56%
ไม่ได้	12	44%
เข้าคลินิกเสริมความงาม		
ใช้เวลาอยู่ในคอร์สลดน้ำหนักนานเท่าไร		
น้อยกว่า1เดือน	0	0%
1 เดือน	0	0%
2 เดือน	2	67%
3 เดือน	0	0%
3 เดือนขึ้นไป	1	33%
ความถี่ในการใช้บริการระหว่างคอร์ส		
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่		
ได้	3	100%
ไม่ได้	0	0%
ยาลดน้ำหนัก		

ตารางที่ 4.2 จำนวนความถี่และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลการลดน้ำหนักแต่ละวิธี

ข้อมูล	จำนวนคน	ร้อยละ
อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ใหม่		
อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์	0	0%
ไม่อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์	5	100%
ระยะเวลาในการรับประทาน		
น้อยกว่า1เดือน	1	20%
1 เดือน	2	40%
2 เดือน	2	40%
3 เดือน	0	0%
3 เดือนขึ้นไป	0	0%
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่		
ได้	3	60%
ไม่ได้	2	40%
สมัครฟิตเนส/เข้ายิม		
มีค่าใช้จ่ายหรือไม่		
มี	14	78%
ไม่มี	4	22%
ระยะเวลาในการลดน้ำหนักจากการเข้าฟิตเนส		
น้อยกว่า1เดือน	0	0%
1 เดือน	2	11%
2 เดือน	3	17%
3 เดือน	4	22%
3 เดือนขึ้นไป	9	50%
ความถี่ในการใช้บริการฟิตเนสต่อสัปดาห์		
1-2 วัน	4	22%
3-4 วัน	12	67%
5 วันขึ้นไป	2	11%
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่		
ได้	14	78%

ตารางที่ 4.2 จำนวนความถี่และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลการลดน้ำหนักแต่ละวิธี

ข้อมูล	จำนวนคน	ร้อยละ
ไม่ได้	4	22%
ออกกำลังตามสวนสาธารณะ		
เวลาในการไปออกกำลัง		
น้อยกว่า1เดือน	18	28%
1 เดือน	8	13%
2 เดือน	7	12%
3 เดือน	5	8%
3 เดือนขึ้นไป	26	41%
ความถี่ในการไปออกกำลัง		
1-2 วัน	23	35%
3-4 วัน	33	52%
5 วันขึ้นไป	8	13%
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่		
ได้	42	66%
ไม่ได้	22	34%
ทำอาหารคลีนรับประทานเอง		
ระยะเวลาในการปรับอาหารเพื่อลดน้ำหนัก		
น้อยกว่า1เดือน	7	19%
1 เดือน	5	15%
2 เดือน	7	19%
3 เดือน	4	11%
3 เดือนขึ้นไป	13	36%
ระยะเวลาในการเตรียมอาหาร		
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่		
ได้	29	81%
ไม่ได้	7	19%
สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ		
ระยะเวลาในการปรับอาหารเพื่อลดน้ำหนัก		

ตารางที่ 4.2 จำนวนความถี่และร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลการลดน้ำหนักแต่ละวิธี

ข้อมูล	จำนวนคน	ร้อยละ
น้อยกว่า1เดือน	5	22%
1 เดือน	5	22%
2 เดือน	5	22%
3 เดือน	4	17%
3 เดือนขึ้นไป	4	17%
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่		
ได้	16	70%
ไม่ได้	7	30%
อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก		
เวลาในการเข้าคอร์ส		
น้อยกว่า1เดือน	4	14%
1 เดือน	2	7%
2 เดือน	9	31%
3 เดือน	10	34%
3 เดือนขึ้นไป	4	14%
ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่		
ได้	22	76%
ไม่ได้	7	24%
สรุปวิธีทั้งหมด		
จากที่ท่านได้ทำมาทั้งหมดท่านชอบวิธีไหนมากที่สุด		
อดอาหาร	13	10%
เข้าคลินิกเสริมความงาม	2	2%
ยาลดน้ำหนัก	1	1%
เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	11	9%
ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	59	48%
ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	10	8%
สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	10	8%
อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	17	14%

จากตารางที่ 4.2 พบว่า

วิธีการอดอาหาร

- ส่วนใหญ่รับประทานอาหารวันละ 2 มื้อ เป็นจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 89
- ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการอดอาหาร 1 เดือน เป็นจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 30
- ส่วนใหญ่ได้ผลลัพธ์ตามต้องการเป็นจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 56

เข้าคลินิกเสริมความงาม

- ส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่ในคอร์สลดน้ำหนัก 2 เดือน เป็นจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 66
- ส่วนใหญ่ได้ผลลัพธ์ตามต้องการเป็นจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ยาลดน้ำหนัก

- ส่วนใหญ่ไม่อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ เป็นจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 100
- ใช้เวลาในการทานยาลดน้ำหนัก 1 เดือนและ 2 เดือน เท่ากัน เป็นจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 40
- ส่วนใหญ่ได้ผลลัพธ์ตามต้องการเป็นจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 60

สมัครฟิตเนส/เข้ายิม

- ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่าย เป็นจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 78
- ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเข้ายิม 3 เดือนขึ้นไป เป็นจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 50
- ส่วนใหญ่ความถี่ในการใช้บริการฟิตเนส 3-4 วันต่อสัปดาห์เป็นจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 67
- ส่วนใหญ่ได้ผลลัพธ์ตามต้องการเป็นจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 78

ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

- ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 3 เดือนขึ้นไป เป็นจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 41
- ความถี่ในการไปออกกำลังกาย 3-4 วัน เป็นจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 52
- ส่วนใหญ่ได้ผลลัพธ์ตามต้องการเป็นจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 66

ทำอาหารคลีนรับประทานเอง

- ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการปรับอาหาร 3 เดือนขึ้นไป เป็นจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 36
- ส่วนใหญ่ได้ผลลัพธ์ตามต้องการเป็นจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 81

สั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ

- ใช้เวลาในการปรับอาหารน้อยกว่า 1 เดือน , 1 เดือน และ 2 เดือน เป็นจำนวนเท่ากัน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 22
- ส่วนใหญ่ได้ผลลัพธ์ตามต้องการเป็นจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 70

อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

- ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเข้าคอร์ส 3 เดือน เป็นจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 34
- ส่วนใหญ่ได้ผลลัพธ์ตามต้องการเป็นจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 76

สรุปวิธีทั้งหมด

- คนส่วนใหญ่ชื่นชอบวิธีการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะมากที่สุด เป็นจำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 48

4.3 ผลการวิเคราะห์ ส่วนที่ 3 การทดสอบสมมติฐานด้านต่าง ๆ

สมมติฐานข้อที่ 1 เพศที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

สามารถเขียนสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : เพศที่ต่างกันมีรสนิยมในการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : เพศที่ต่างกันมีรสนิยมในการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างเพศและการเลือกวิธีลดน้ำหนักโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่าค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.791629853922966 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรองหมายความว่า เพศที่ต่างกันมีรสนิยมในการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 2 อายุที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

สามารถเขียนสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : ช่วงอายุที่ต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : ช่วงอายุที่ต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างรูปร่าง (BMI) และการเลือกวิธีลดน้ำหนักโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.721148255835719 ซึ่งมากกว่า 0.05 จึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรองหมายความว่า ช่วงอายุที่ต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 3 รูปร่าง (BMI) ที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ

สามารถเขียนสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : รูปร่าง (BMI) ที่ต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : รูปร่าง (BMI) ที่ต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างรูปร่าง (BMI) และการเลือกวิธีลดน้ำหนักโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.000339 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 ดังนั้น จึงปฏิเสธ

สมมติฐานหลักและยอมรับสมมติฐานรองหมายความว่า รูปร่าง (BMI) ที่ต่างกันมีการเลือกวิธีการลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

จากผลการวิเคราะห์ค่า Chi-square พบว่าผู้ที่มีรูปร่าง (BMI) ที่ต่างกันจะมีการเลือกวิธีการลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.3 มาพิจารณาว่า รูปร่างแบบใดมีความพึงพอใจในวิธีลดน้ำหนักแบบใดด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.3 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามรูปร่างของผู้ตอบแบบสอบถาม

รูปร่าง(BMI) / การลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ	อดอาหาร	ออกกำลังกาย	ทำอาหารคลีน	อาหารเสริม
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์และสมส่วน	10	30	23	13
น้ำหนักเกิน	6	12	7	10
โรคอ้วน	7	19	15	7
โรคอ้วนอันตราย	1	6	5	3

ตารางที่ 4.4 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามรูปร่างของผู้ตอบแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ

รูปร่าง(BMI) / การลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ	อดอาหาร	ออกกำลังกาย	ทำอาหารคลีน	อาหารเสริม
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์และสมส่วน	13%	39%	31%	17%
น้ำหนักเกิน	17%	34%	20%	29%
โรคอ้วน	15%	39%	31%	15%
โรคอ้วนอันตราย	6%	40%	33%	31%

สรุปผล

น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์และสมส่วน มักเลือกวิธีออกกำลังกาย

น้ำหนักเกิน มักเลือกวิธีออกกำลังกาย

โรคอ้วน มักเลือกวิธีออกกำลังกาย

โรคอ้วนอันตราย มักเลือกวิธีออกกำลังกาย

สมมติฐานข้อที่ 4 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ

สามารถเขียนสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างสถานภาพและการเลือกวิธีลดน้ำหนักโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.017141964 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 ดังนั้น จึงปฏิเสธสมมติฐานหลักและยอมรับสมมติฐานรองหมายความว่า สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

จากผลการวิเคราะห์ค่า Chi-square พบว่าผู้ที่มีสถานภาพ ที่ต่างกันจะมีการเลือกวิธีการลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.5 มาพิจารณาว่า สถานภาพแบบใดมีความพึงพอใจในวิธีลดน้ำหนักแบบใดด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.5 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพ / การลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ	อดอาหาร	กินเสริม	เข้ายิม	ออกกำลังกาย	ทำอาหารคลีน	สั่งอาหารคลีน
โสด	6	18	10	12	11	8
สมรส	19	15	7	38	21	10

ตารางที่ 4.6 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ

สถานภาพ / การลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ	อดอาหาร	กินเสริม	เข้ายิม	ออกกำลังกาย	ทำอาหารคลีน	สั่งอาหารคลีน
โสด	9%	27%	15%	18%	17%	14%
สมรส	18%	14%	6%	34%	19%	9%

สรุป

โสด มักเลือกวิธีกินเสริม

สมรส มักเลือกวิธีออกกำลังกาย

สมมติฐานข้อที่ 5 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

สามารถเขียนสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : การศึกษาที่แตกต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : การศึกษาที่แตกต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างสถานภาพและการเลือกวิธีลดน้ำหนักโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.469401314 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรองหมายความว่า การศึกษาที่แตกต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 6 อาชีพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ไม่ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.7 มาพิจารณาว่า อาชีพแบบใดมีความพึงพอใจในวิธีลดน้ำหนักแบบใดด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.7 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามอาชีพของผู้ตอบแบบสอบถาม

	อดอาหาร	เข้าคลินิก	ยาลดน้ำหนัก	เข้ายิม	ออกกำลังกาย	ทำอาหารคลีน	สั่งอาหารคลีน	อาหารเสริม
นักเรียน/นักศึกษา	3	0	1	5	2	5	2	6
รับราชการ	15	0	3	5	33	20	8	13
พนักงานประจำ	4	2	0	4	9	5	6	6
ธุรกิจส่วนตัว	2	0	0	1	2	2	1	0
ฟรีแลนซ์	1	1	0	2	4	0	1	1

ตารางที่ 4.8 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามอาชีพของผู้ตอบแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ

	อด อาหาร	เข้า คลินิก	ยาลด น้ำหนัก	เข้ายิม	ออกกำลังกาย	ทำอาหาร คลีน	สั่ง อาหาร คลีน	อาหาร เสริม
นักเรียน/ นักศึกษา	15%	0%	4%	20%	8%	20%	8%	25%
รับราชการ	15%	0%	3%	5%	34%	21%	8%	14%
พนักงาน ประจำ	11%	5%	0%	11%	25%	14%	17%	17%
ธุรกิจส่วนตัว	25%	0%	0%	12.5%	25%	25%	12.5%	0%
ฟรีแลนซ์	10%	10%	0%	20%	40%	0%	10%	10%

สรุป

นักเรียน/นักศึกษา	มักเลือกเข้ายิมและทำอาหารคลีนเอง
รับราชการ	มักเลือกวิธีออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ
พนักงานประจำ	มักเลือกวิธีออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ
ธุรกิจส่วนตัว	มักเลือกวิธีอดอาหารและวิธีออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ
ฟรีแลนซ์	มักเลือกวิธีออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

สมมติฐานข้อที่ 7 ลักษณะที่พหุอาศัยแตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

สามารถเขียนสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : ลักษณะที่พหุอาศัยที่ต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : ลักษณะที่พหุอาศัยที่ต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างลักษณะที่พหุอาศัยและการเลือกวิธีลดน้ำหนักโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.011869 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 ดังนั้น จึงปฏิเสธสมมติฐานหลักและยอมรับสมมติฐานรองหมายความว่า ลักษณะที่พหุอาศัยที่ต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

จากผลการวิเคราะห์ค่า Chi-square พบว่าผู้ที่มีลักษณะที่พหุอาศัยที่ต่างกันจะมีการเลือกวิธีการลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.9 มาพิจารณาว่า ลักษณะที่พหุอาศัยแบบใดมีความพึงพอใจในวิธีลดน้ำหนักแบบใดด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.9 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามลักษณะที่พักอาศัย

ลักษณะที่พักอาศัย / การลดน้ำหนักวิธีต่างๆ	อดอาหาร	ออกกำลังกาย	อาหารคลีน	อาหารเสริม
บ้าน	19	54	40	21
ไม่ใช่บ้าน	6	13	10	12

ตารางที่ 4.10 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามลักษณะที่พักอาศัยร้อยละ

ลักษณะที่พักอาศัย / การลดน้ำหนักวิธีต่างๆ	อดอาหาร	ออกกำลังกาย	อาหารคลีน	อาหารเสริม
บ้าน	14%	40%	30%	16%
ไม่ใช่บ้าน	14%	32%	25%	29%

สรุป

บ้าน มักเลือกวิธีออกกำลังกาย

ไม่ใช่บ้าน มักเลือกวิธีออกกำลังกาย

สมมติฐานข้อที่ 8 การเดินทางจากบ้านไปที่ทำงานที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ไม่ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.11 มาพิจารณาว่า การเดินทางจากบ้านไปที่ทำงานแบบใดมีความพึงพอใจในวิธีลดน้ำหนักแบบใดด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.12

ตารางที่ 4.11 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามวิธีการเดินทางจากบ้านไปที่ทำงาน

	อดอาหาร	กินเสริม	ออกกำลังกาย	อาหารคลีน
รถส่วนตัว	21	26	51	41
รถสาธารณะ	3	4	6	5
เดิน	0	3	8	4
จักรยาน	1	0	2	0

ตารางที่ 4.12 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามวิธีการเดินทางจากบ้านไปทำงานคิดเป็นร้อยละ

	อดอาหาร	กินเสริม	ออกกำลังกาย	อาหารคลีน
รถส่วนตัว	15%	19%	37%	29%
รถสาธารณะ	17%	22%	33%	28%
เดิน	0%	20%	53%	27%
จักรยาน	33%	0%	67%	0%

จะเห็นได้ว่าคนที่ใช้รถส่วนตัว รถสาธารณะ เดินและจักรยานโดยส่วนใหญ่เลือกวิธีการออกกำลังกาย

สมมติฐานข้อที่ 9 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

สามารถเขียนสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : รายได้ต่อเดือนที่ต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : รายได้ต่อเดือนที่ต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างรายได้ต่อเดือนและการเลือกวิธีลดน้ำหนักโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.949844205 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรองหมายความว่า รายได้ต่อเดือนที่ต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 10 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

สามารถเขียนสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : การมีพื้นฐานข้อมูลไม่มีผลต่อการเลือกวิธีลดน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : การมีพื้นฐานข้อมูลมีผลต่อการเลือกวิธีลดน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างการมีข้อมูลพื้นฐานและการเลือกวิธีลดน้ำหนักโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.213737132 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรองหมายความว่า การมีพื้นฐานข้อมูลไม่มีผลต่อการเลือกวิธีลดน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 11 เพศที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการอดอาหาร

H_0 : เพศที่ต่างกันมีรสนิยมการเลือกอดอาหารที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : เพศที่ต่างกันมีรสนิยมการเลือกอดอาหารที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างเพศและการอดอาหารโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.24098251126189 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลัก และปฏิเสธสมมติฐานรองหมายความว่า เพศที่ต่างกันมีรสนิยมการเลือกอดอาหารที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 12 เพศที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.13 มาพิจารณาว่า เพศแบบใดมีความพึงพอใจในการเข้าคลินิกเสริมความงาม ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.14

ตารางที่ 4.13 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามเพศ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
เพศ	ชาย	28	0
	หญิง	65	3

ตารางที่ 4.14 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามเพศคิดเป็นร้อยละ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
เพศ	ชาย	29%	0%
	หญิง	68%	3%

จะเห็นได้ว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าคลินิกเสริมความงาม

สมมติฐานข้อที่ 13 เพศที่แตกต่างกันมีผลอิทธิพลต่อการใช้ยาลดน้ำหนักรึเปล่า

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ไม่ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.15 มาพิจารณาว่า เพศแบบใดมีความพึงพอใจในการใช้ยาลดน้ำหนักรึเปล่า ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.16

ตารางที่ 4.15 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนักรึเปล่า แยกตามเพศ

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
เพศ	ชาย	28	0
	หญิง	64	4

ตารางที่ 4.16 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนักรึเปล่า แยกตามเพศคิดเป็นร้อยละ

		ยาลดน้ำหนักรึเปล่า	
		ไม่เคย	เคย
เพศ	ชาย	29%	0%
	หญิง	67%	4%

จะเห็นได้ว่า ทั้งเพศหญิงไม่เคยใช้ยาลดน้ำหนักรึเปล่า

สมมติฐานข้อที่ 14 เพศที่แตกต่างกันมีผลอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

H_0 : เพศที่ต่างกันมีรสนิยมการเลือกเข้ายิม/สมัครฟิตเนสที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : เพศที่ต่างกันมีรสนิยมการเลือกเข้ายิม/สมัครฟิตเนสที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างเพศและการเลือกเข้ายิม/สมัครฟิตเนสโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.980446670736187 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรองหมายความว่า เพศที่ต่างกันมีรสนิยมการเลือกเข้ายิม/สมัครฟิตเนสที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 15 เพศที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

H_0 : เพศที่ต่างกันมีรสนิยมการเลือกออกกำลังกายตามสวนสาธารณะที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : เพศที่ต่างกันมีรสนิยมการเลือกออกกำลังกายตามสวนสาธารณะที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างเพศและการเลือกออกกำลังกายตามสวนสาธารณะโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.793170247920645 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรอง หมายความว่า เพศที่ต่างกันมีรสนิยมการเลือกออกกำลังกายตามสวนสาธารณะที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 16 เพศที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

H_0 : เพศที่ต่างกันมีรสนิยมการเลือกทำอาหารคลีนรับประทานเองที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : เพศที่ต่างกันมีรสนิยมการเลือกทำอาหารคลีนรับประทานเองที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างเพศและการเลือกทำอาหารคลีนรับประทานเองโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ $p=0.525358404466242$ ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรอง หมายความว่า เพศที่ต่างกันมีรสนิยมการเลือกทำอาหารคลีนรับประทานเองที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 17 เพศที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.17 มาพิจารณาว่า เพศแบบใดมีความพึงพอใจในการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.18

ตารางที่ 4.17 ความคิดเห็นต่อการอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามเพศ

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
เพศ	ชาย	24	4
	หญิง	54	14

ตารางที่ 4.18 ความคิดเห็นต่อการใช้สั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ แยกตามเพศคิดเป็นร้อยละ

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
เพศ	ชาย	86%	14%
	หญิง	79%	21%

จะเห็นได้ว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ไม่เคยสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ

สมมติฐานข้อที่ 18 เพศที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

H_0 : เพศที่ต่างกันมีรสนิยมการเลือกใช้อาหารเสริมที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : เพศที่ต่างกันมีรสนิยมการเลือกใช้อาหารเสริมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างเพศและการเลือกใช้อาหารเสริมโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ $p = 0.474100943456631$ ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรอง หมายความว่า เพศที่ต่างกันมีรสนิยมการเลือกใช้อาหารเสริมที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 19 อายุที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการอดอาหาร

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.19 มาพิจารณาว่า อายุแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกริธีอดอาหาร ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.20

ตารางที่ 4.19 ความคิดเห็นต่อการอดอาหาร แยกตามช่วงอายุ

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	2	0
	21-30 ปี	13	5
	31-40 ปี	12	5
	41-50 ปี	29	11
	51 ปีขึ้นไป	15	4

ตารางที่ 4.20 ความคิดเห็นต่อการอดอาหาร แยกตามช่วงอายุคิดเป็นร้อยละ

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	100%	0%
	21-30 ปี	72%	28%
	31-40 ปี	71%	29%
	41-50 ปี	73%	27%
	51 ปีขึ้นไป	79%	21%

จะเห็นได้ว่า ทุกช่วงอายุส่วนใหญ่ไม่เคยอดอาหาร

สมมติฐานข้อที่ 20 อายุแตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.21 มาพิจารณาว่า อายุแบบใดมีความพึงพอใจในการคลินิกเสริมความงาม ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.22

ตารางที่ 4.21 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามช่วงอายุ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	2	0
	21-30 ปี	17	1
	31-40 ปี	15	2
	41-50 ปี	40	0
	51 ปีขึ้นไป	19	0

ตารางที่ 4.22 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามช่วงอายุคิดเป็นร้อยละ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	100%	0%
	21-30 ปี	94%	6%
	31-40 ปี	88%	12%
	41-50 ปี	100%	0%
	51 ปีขึ้นไป	100%	0%

จะเห็นได้ว่า ทุกช่วงอายุส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าคลินิกเสริมความงาม

สมมติฐานข้อที่ 21 อายุแตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.23 มาพิจารณาว่า อายุแบบใดมีความพึงพอใจในการใช้ยาลดน้ำหนัก ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.24

ตารางที่ 4.23 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามช่วงอายุ

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	2	0
	21-30 ปี	17	1
	31-40 ปี	16	1
	41-50 ปี	38	2
	51 ปีขึ้นไป	19	0

ตารางที่ 4.24 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนักร้อยละ แยกตามช่วงอายุคิดเป็นร้อยละ

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	100%	0%
	21-30 ปี	94%	6%
	31-40 ปี	94%	6%
	41-50 ปี	95%	5%
	51 ปีขึ้นไป	100%	0%

จะเห็นได้ว่า ทุกช่วงอายุส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ยาลดน้ำหนักร้อยละ

สมมติฐานข้อที่ 22 อายุแตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.25 มาพิจารณาว่า อายุแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกเข้ายิม/สมัครฟิตเนส ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.26

ตารางที่ 4.25 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามช่วงอายุ

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	1	1
	21-30 ปี	10	8
	31-40 ปี	13	4
	41-50 ปี	38	2
	51 ปีขึ้นไป	17	2

ตารางที่ 4.26 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามช่วงอายุคิดเป็นร้อยละ

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	50%	50%
	21-30 ปี	56%	44%
	31-40 ปี	76%	24%
	41-50 ปี	95%	5%
	51 ปีขึ้นไป	89%	11%

จะเห็นได้ว่า ทุกช่วงอายุส่วนใหญ่ไม่เคยเข้ายิมหรือสมัครฟิตเนส

สมมติฐานข้อที่ 23 อายุที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.27 มาพิจารณาว่า อายุแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.28

ตารางที่ 4.27 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามช่วงอายุ

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	1	1
	21-30 ปี	12	6
	31-40 ปี	11	6
	41-50 ปี	17	23
	51 ปีขึ้นไป	5	14

ตารางที่ 4.28 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามช่วงอายุคิดเป็นร้อยละ

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	50%	50%
	21-30 ปี	67%	33%
	31-40 ปี	65%	35%
	41-50 ปี	43%	57%
	51 ปีขึ้นไป	26%	74%

จะเห็นได้ว่า ช่วงอายุ 51 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่เคยออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

สมมติฐานข้อที่ 24 อายุที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.29 มาพิจารณาว่า อายุแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกทำอาหารคลีนรับประทานเอง ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.30

ตารางที่ 4.29 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามช่วงอายุ

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	1	1
	21-30 ปี	12	6
	31-40 ปี	14	3
	41-50 ปี	28	12
	51 ปีขึ้นไป	9	10

ตารางที่ 4.30 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามช่วงอายุคิดเป็นร้อยละ

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	50%	50%
	21-30 ปี	67%	33%
	31-40 ปี	82%	18%
	41-50 ปี	70%	30%
	51 ปีขึ้นไป	47%	53%

จะเห็นได้ว่า ทุกช่วงอายุส่วนใหญ่ไม่เคยทำอาหารคลีนรับประทานเอง
จะมีอายุ 20 ปีที่เท่ากันและช่วงอายุ 51 ปีขึ้นไปที่เคยทำอาหารคลีนรับประทานเอง

สมมติฐานข้อที่ 25 อายุแตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.31 มาพิจารณาว่า อายุแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.32

ตารางที่ 4.31 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามช่วงอายุ

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	2	0
	21-30 ปี	12	6
	31-40 ปี	14	3
	41-50 ปี	34	6
	51 ปีขึ้นไป	16	3

ตารางที่ 4.32 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามช่วงอายุคิดเป็นร้อยละ

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	100%	0%
	21-30 ปี	67%	33%
	31-40 ปี	82%	18%
	41-50 ปี	85%	15%
	51 ปีขึ้นไป	84%	16%

จะเห็นได้ว่า ทุกช่วงอายุส่วนใหญ่ไม่เคยสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ

สมมติฐานข้อที่ 26 อายุที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.33 มาพิจารณาว่า อายุแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.34

ตารางที่ 4.33 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามช่วงอายุ

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	0	2
	21-30 ปี	11	7
	31-40 ปี	13	4
	41-50 ปี	30	10
	51 ปีขึ้นไป	16	3

ตารางที่ 4.34 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามช่วงอายุคิดเป็นร้อยละ

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	0%	100%
	21-30 ปี	61%	39%
	31-40 ปี	76%	24%
	41-50 ปี	75%	25%
	51 ปีขึ้นไป	84%	16%

จะเห็นได้ว่า ทุกช่วงอายุส่วนใหญ่ไม่เคยใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนักยกเว้นช่วงอายุที่ต่ำกว่า 20 ปี

สมมติฐานข้อที่ 27 รูปร่าง(BMI)แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการอดอาหาร

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.35 มาพิจารณาว่า รูปร่าง(BMI) แบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกวิธีอดอาหาร ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.36

ตารางที่ 4.35 ความคิดเห็นต่อการอดอาหาร แยกตามรูปร่าง(BMI)

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	2	0
	สมส่วน	28	10
	น้ำหนักเกิน	12	6
	โรคอ้วน	22	7
	โรคอ้วนอันตราย	7	1

ตารางที่ 4.36 ความคิดเห็นต่อการอดอาหาร แยกตามรูปร่าง(BMI)คิดเป็นร้อยละ

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	100%	0%
	สมส่วน	74%	26%
	น้ำหนักเกิน	67%	33%
	โรคอ้วน	76%	24%
	โรคอ้วนอันตราย	88%	12%

จะเห็นได้ว่า ทุกรูปร่างส่วนใหญ่ไม่เคยอดอาหาร

สมมติฐานข้อที่ 28 รูปร่าง (BMI) ที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.37 มาพิจารณาว่า รูปร่าง(BMI) แบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกเข้าคลินิกเสริมความงาม ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.38

ตารางที่ 4.37 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามรูปร่าง(BMI)

		เข้าคลินิกเสริมความ งาม	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	2	0
	สมส่วน	37	1
	น้ำหนักเกิน	17	1
	โรคอ้วน	28	1
	โรคอ้วนอันตราย	8	0

ตารางที่ 4.38 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามรูปร่าง(BMI)คิดเป็นร้อยละ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	100%	0%
	สมส่วน	97%	3%
	น้ำหนักเกิน	94%	6%
	โรคอ้วน	97%	3%
	โรคอ้วนอันตราย	100%	0%

จะเห็นได้ว่า ทุกรูปร่างส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าคลินิกเสริมความงาม

สมมติฐานข้อที่ 29 รูปร่าง(BMI)ที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.39 มาพิจารณาว่า รูปร่าง(BMI) แบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกใช้ยาลดน้ำหนัก ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.40

ตารางที่ 4.39 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามรูปร่าง(BMI)

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	2	0
	สมส่วน	37	1
	น้ำหนักเกิน	16	2
	โรคอ้วน	28	1
	โรคอ้วนอันตราย	8	0

ตารางที่ 4.40 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามรูปร่าง(BMI)คิดเป็นร้อยละ

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	100%	0%
	สมส่วน	97%	3%
	น้ำหนักเกิน	89%	11%
	โรคอ้วน	97%	3%
	โรคอ้วนอันตราย	100%	0%

จะเห็นได้ว่า ทุกรูปร่างส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ยาลดน้ำหนัก

สมมติฐานข้อที่ 30 รูปร่าง(BMI)ที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.41 มาพิจารณาว่า รูปร่าง(BMI) แบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกเข้ายิม/สมัครฟิตเนสด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.42

ตารางที่ 4.41 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามรูปร่าง(BMI)

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	2	0
	สมส่วน	29	9
	น้ำหนักเกิน	15	3
	โรคอ้วน	25	4
	โรคอ้วนอันตราย	7	1

ตารางที่ 4.42 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามรูปร่าง(BMI)คิดเป็นร้อยละ

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	100%	0%
	สมส่วน	76%	24%
	น้ำหนักเกิน	83%	17%
	โรคอ้วน	86%	14%
	โรคอ้วนอันตราย	88%	12%

จะเห็นได้ว่า ทุกรูปร่างส่วนใหญ่ไม่เคยเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

สมมติฐานข้อที่ 31 รูปร่าง(BMI)ที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

ใช้ค่า chi-square ไม่ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.43 มาพิจารณาว่า รูปร่าง(BMI) แบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.44

ตารางที่ 4.43 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามรูปร่าง(BMI)

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	0	2
	สมส่วน	19	19
	น้ำหนักเกิน	9	9
	โรคอ้วน	14	15
	โรคอ้วนอันตราย	3	5

ตารางที่ 4.44 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามรูปร่าง(BMI)คิดเป็นร้อยละ

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	0%	100%
	สมส่วน	50%	50%
	น้ำหนักเกิน	50%	50%
	โรคอ้วน	48%	52%
	โรคอ้วนอันตราย	38%	62%

จะเห็นได้ว่า ทุกรูปร่างส่วนใหญ่เคยออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

สมมติฐานข้อที่ 32 รูปร่าง(BMI)ที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.45 มาพิจารณาว่า รูปร่าง(BMI) แบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกทำอาหารคลีนรับประทานเอง ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.46

ตารางที่ 4.45 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามรูปร่าง(BMI)

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	2	0
	สมส่วน	24	14
	น้ำหนักเกิน	12	6
	โรคอ้วน	20	9
	โรคอ้วนอันตราย	5	3

ตารางที่ 4.46 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามรูปร่าง(BMI)คิดเป็นร้อยละ

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	100%	0%
	สมส่วน	63%	37%
	น้ำหนักเกิน	67%	33%
	โรคอ้วน	69%	31%
	โรคอ้วนอันตราย	63%	37%

จะเห็นได้ว่า ทุกรูปร่างส่วนใหญ่ไม่เคยทำอาหารคลีนรับประทานเอง

สมมติฐานข้อที่ 33 รูปร่าง(BMI)ที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.47 มาพิจารณาว่า รูปร่าง(BMI) แบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.48

ตารางที่ 4.47 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามรูปร่าง(BMI)

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	2	0
	สมส่วน	29	9
	น้ำหนักเกิน	17	1
	โรคอ้วน	23	6
	โรคอ้วนอันตราย	6	2

ตารางที่ 4.48 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามรูปร่าง(BMI)คิดเป็นร้อยละ

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	100%	0%
	สมส่วน	76%	24%
	น้ำหนักเกิน	94%	6%
	โรคอ้วน	79%	21%
	โรคอ้วนอันตราย	75%	25%

จะเห็นได้ว่า ทุกรูปร่างส่วนใหญ่ไม่เคยสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

สมมติฐานข้อที่ 34 รูปร่าง(BMI)ที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.49 มาพิจารณาว่า รูปร่าง(BMI) แบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.50

ตารางที่ 4.49 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก แยกตามรูปร่าง(BMI)

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	2	0
	สมส่วน	27	11
	น้ำหนักเกิน	11	7
	โรคอ้วน	24	5
	โรคอ้วนอันตราย	5	3

ตารางที่ 4.50 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก แยกตามรูปร่าง(BMI)คิดเป็นร้อยละ

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	100%	0%
	สมส่วน	71%	29%
	น้ำหนักเกิน	61%	39%
	โรคอ้วน	83%	17%
	โรคอ้วนอันตราย	63%	37%

จะเห็นได้ว่า ทุกรูปร่างส่วนใหญ่ไม่เคยใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

สมมติฐานข้อที่ 35 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการอดอาหาร

H_0 : สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกอดอาหารที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกอดอาหารที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างสถานภาพและการเลือกอดอาหารโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.165173803085643 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรอง หมายความว่า สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกอดอาหารที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 36 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.51 มาพิจารณาว่า สถานภาพแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกวิธีอดอาหาร ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.52

ตารางที่ 4.51 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามสถานภาพ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
สถานะภาพ	โสด	31	3
	สมรส	62	0

ตารางที่ 4.52 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามสถานะภาพคิดเป็นร้อยละ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
สถานะภาพ	โสด	91%	9%
	สมรส	100%	0%

จะเห็นได้ว่า ทั้งสถานภาพโสดและสมรสไม่เคยเข้าคลินิกเสริมความงาม

สมมติฐานข้อที่ 37 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก

H_0 : สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกใช้ยาลดน้ำหนักที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกใช้ยาลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างสถานภาพและการเลือกใช้ยาลดน้ำหนักโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.656337240801499 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรอง หมายความว่า สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกใช้ยาลดน้ำหนักที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 38 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

สามารถเขียนสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการเข้ายิม/สมัครฟิตเนสที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการเข้ายิม/สมัครฟิตเนสที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างสถานภาพและการเข้ายิม/สมัครฟิตเนสโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.0261171428203264 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 ดังนั้น จึงปฏิเสธสมมติฐานหลักและยอมรับสมมติฐานรอง หมายความว่า สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการเข้ายิม/สมัครฟิตเนสที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

จากผลการวิเคราะห์ค่า Chi-square พบว่าผู้ที่มีสถานภาพที่ต่างกันจะมีการเลือกเข้ายิม/สมัครฟิตเนสที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.53 มาพิจารณาว่า ลักษณะที่พหุอาศัยแบบใดมีความพึงพอใจในวิธีลดน้ำหนักแบบใดด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.54

ตารางที่ 4.53 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามสถานภาพคิดเป็นร้อยละ

สถานภาพ / เข้ายิมหรือสมัครฟิตเนส	ไม่เคย	เคย
โสด	24	10
สมรส	55	7

ตารางที่ 4.54 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามสถานภาพคิดเป็นร้อยละ

สถานภาพ / เข้ายิมหรือสมัครฟิตเนส	ไม่เคย	เคย
โสด	70%	30%
สมรส	88%	12%

สรุป

โสด มักจะไม่เคยเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

สมรส มักจะไม่เคยเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

สมมติฐานข้อที่ 39 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

สามารถเขียนสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างสถานภาพและการเลือกการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.0147496890449992 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 ดังนั้น จึงปฏิเสธสมมติฐานหลักและยอมรับสมมติฐานรอง หมายความว่า สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

จากผลการวิเคราะห์ค่า Chi-square พบว่าผู้ที่มีสถานภาพที่ต่างกันจะมีการเลือกออกกำลังกายตามสวนสาธารณะที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่

แสดงในตาราง 4.55 มาพิจารณาว่า ลักษณะที่พื้กอาศัยแบบใดมีความพึงพอใจในวิธีลดน้ำหนักแบบใด ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.56

ตารางที่ 4.55 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามสถานภาพ

สถานภาพ / ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	ไม่เคย	เคย
โสด	22	12
สมรส	24	38

ตารางที่ 4.56 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามสถานภาพร้อยละ

สถานภาพ / ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	ไม่เคย	เคย
โสด	52%	38%
สมรส	39%	61%

สรุป

โสด มักจะไม่เคยออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

สมรส มักจะเคยออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

สมมติฐานข้อที่ 40 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

H_0 : สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการทำอาหารคลีนรับประทานเองที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการทำอาหารคลีนรับประทานเองที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างสถานภาพและการเลือกการทำอาหารคลีนรับประทานเองโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.880055676127145 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรอง หมายความว่า สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการทำอาหารคลีนรับประทานเองที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 41 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

H_0 : สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการสั่งอาหารคลีนที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการทำอาหารคลีนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างสถานภาพและการเลือกการทำอาหารคลีนรับประทานเองโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.374289537548127 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรอง หมายความว่า สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการสั่งอาหารคลีนที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 42 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

สามารถเขียนสมมติฐานทางสถิติได้ดังนี้

H_0 : สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการใช้อาหารเสริมที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการใช้อาหารเสริมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างสถานภาพและการเลือกการใช้อาหารเสริมโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ .0147496890449992 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 ดังนั้น จึงปฏิเสธสมมติฐานหลักและยอมรับสมมติฐานรอง หมายความว่า สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการใช้อาหารเสริมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

จากผลการวิเคราะห์ค่า Chi-square พบว่าผู้ที่มีสถานภาพที่ต่างกันจะมีการเลือกใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.57 มาพิจารณาว่า ลักษณะที่พหุคูณแบบใดมีความพึงพอใจในวิธีลดน้ำหนักแบบใดด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.58

ตารางที่ 4.57 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมลดน้ำหนัก แยกตามสถานภาพคิด

สถานภาพ / อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก	ไม่เคย	เคย
โสด	20	14
สมรส	50	12

ตารางที่ 4.58 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมลดน้ำหนัก แยกตามสถานภาพคิดเป็นร้อยละ

สถานภาพ / อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก	ไม่เคย	เคย
โสด	58%	42%
สมรส	80%	20%

สรุป

โสด มักจะไม่เคยใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก

สมรส มักจะไม่เคยใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก

สมมติฐานข้อที่ 43 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการอดอาหาร

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.59 มาพิจารณาว่า การศึกษาแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกริธีอดอาหาร ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.60

ตารางที่ 4.59 ความคิดเห็นต่อการอดอาหาร แยกตามระดับการศึกษา

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	1	1
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	1	1
	ปริญญาตรี	58	18
	สูงกว่าปริญญาตรี	11	5

ตารางที่ 4.60 ความคิดเห็นต่อการอดอาหาร แยกตามระดับการศึกษาคิดเป็นร้อยละ

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	50%	50%
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	50%	50%
	ปริญญาตรี	76%	24%
	สูงกว่าปริญญาตรี	69%	31%

จะเห็นได้ว่า ระดับการศึกษาทุกระดับส่วนใหญ่ไม่เคยอดอาหาร

สมมติฐานข้อที่ 44 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.61 มาพิจารณาว่า การศึกษาแบบใดมีความ

พึงพอใจในการเลือกเข้าคลินิกเสริมความงาม ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.62

ตารางที่ 4.61 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามระดับการศึกษา

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	2	0
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	2	0
	ปริญญาตรี	74	2
	สูงกว่าปริญญาตรี	15	1

ตารางที่ 4.62 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามระดับการศึกษาคิดเป็นร้อยละ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	100%	0%
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	100%	0%
	ปริญญาตรี	97%	3%
	สูงกว่าปริญญาตรี	94%	6%

จะเห็นได้ว่า ระดับการศึกษาทุกระดับส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าคลินิกเสริมความงาม

สมมติฐานข้อที่ 45 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.63 มาพิจารณาว่า การศึกษาแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกใช้ยาลดน้ำหนัก ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.64

ตารางที่ 4.63 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนักรักษา แยกตามระดับการศึกษา

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	2	0
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	2	0
	ปริญญาตรี	74	2
	สูงกว่าปริญญาตรี	14	2

ตารางที่ 4.64 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนักรักษา แยกตามระดับการศึกษาคิดเป็นร้อยละ

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	100%	0%
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	100%	0%
	ปริญญาตรี	97%	3%
	สูงกว่าปริญญาตรี	88%	12%

จะเห็นได้ว่า ระดับการศึกษาทุกระดับส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ยาลดน้ำหนัก

สมมติฐานข้อที่ 46 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.65 มาพิจารณาว่า การศึกษาแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกเข้ายิม/สมัครฟิตเนส ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.66

ตารางที่ 4.65 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามระดับการศึกษา

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	2	0
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	2	0
	ปริญญาตรี	62	14
	สูงกว่าปริญญาตรี	13	3

ตารางที่ 4.66 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามระดับการศึกษาคิดเป็นร้อยละ

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	100%	0%
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	100%	0%
	ปริญญาตรี	82%	18%
	สูงกว่าปริญญาตรี	81%	19%

จะเห็นได้ว่า ระดับการศึกษาทุกระดับส่วนใหญ่ไม่เคยเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

สมมติฐานข้อที่ 47 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.67 มาพิจารณาว่า การศึกษาแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.68

ตารางที่ 4.67 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามระดับการศึกษา

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	0	2
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	1	1
	ปริญญาตรี	33	43
	สูงกว่าปริญญาตรี	12	4

ตารางที่ 4.68 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามระดับการศึกษาคิดเป็นร้อยละ

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	0%	100%
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	50%	50%
	ปริญญาตรี	43%	57%
	สูงกว่าปริญญาตรี	75%	25%

จะเห็นได้ว่า มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่าส่วนใหญ่เคยออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ อนุปริญญาหรือเทียบเท่าเคยและไม่เคยออกกำลังกายตามสวนสาธารณะเท่ากัน

ปริญญาตรีส่วนใหญ่เคยออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ
สูงกว่าปริญญาตรีส่วนใหญ่ไม่เคยออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

สมมติฐานข้อที่ 48 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.69 มาพิจารณาว่า การศึกษาแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกทำอาหารคลีนรับประทานเอง ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.70

ตารางที่ 4.69 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามระดับการศึกษา

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	0	2
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	2	0
	ปริญญาตรี	50	26
	สูงกว่าปริญญาตรี	12	4

ตารางที่ 4.70 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามระดับการศึกษาคิดเป็นร้อยละ

		ทำอาหารคลีนรับประทาน เอง	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	0%	100%
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	100%	0%
	ปริญญาตรี	66%	34%
	สูงกว่าปริญญาตรี	75%	25%

จะเห็นได้ว่า ระดับการศึกษาทุกระดับส่วนใหญ่ไม่เคย ยกเว้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า

สมมติฐานข้อที่ 49 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.71 มาพิจารณาว่า การศึกษาแบบใดมีความ

พึงพอใจในการเลือกสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.72

ตารางที่ 4.71 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามระดับการศึกษา

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	1	1
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	2	0
	ปริญญาตรี	63	13
	สูงกว่าปริญญาตรี	12	4

ตารางที่ 4.72 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามระดับการศึกษาคิดเป็นร้อยละ

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	50%	50%
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	100%	0%
	ปริญญาตรี	83%	17%
	สูงกว่าปริญญาตรี	75%	25%

จะเห็นได้ว่า ระดับการศึกษาทุกระดับส่วนใหญ่ไม่เคยสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

สมมติฐานข้อที่ 50 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.73 มาพิจารณาว่า การศึกษาแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.74

ตารางที่ 4.73 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก แยกตามระดับการศึกษา

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	1	1
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	0	2
	ปริญญาตรี	57	19
	สูงกว่าปริญญาตรี	12	4

ตารางที่ 4.74 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก แยกตามระดับการศึกษาคิดเป็นร้อยละ

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	50%	50%
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	0%	100%
	ปริญญาตรี	75%	25%
	สูงกว่าปริญญาตรี	75%	25%

จะเห็นได้ว่า ระดับการศึกษาทุกระดับส่วนใหญ่ไม่เคยใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก ยกเว้นระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า

สมมติฐานข้อที่ 51 อาชีพแตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการอดอาหาร

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.75 มาพิจารณาว่า อาชีพแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกริธีอดอาหาร ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.76

ตารางที่ 4.75 ความคิดเห็นต่อการอดอาหารแยกตามอาชีพ

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	8	3
	รับราชการ	42	15
	พนักงานประจำ	14	4
	ธุรกิจส่วนตัว	3	2
	ฟรีแลนซ์	4	1

ตารางที่ 4.76 ความคิดเห็นต่อการใช้อัดอาหาร แยกตามอาชีพคิดเป็นร้อยละ

		อัดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	73%	27%
	รับราชการ	74%	26%
	พนักงานประจำ	78%	22%
	ธุรกิจส่วนตัว	60%	40%
	ฟรีแลนซ์	80%	20%

จะเห็นได้ว่า ทุกอาชีพส่วนใหญ่ไม่เคยอัดอาหาร

สมมติฐานข้อที่ 52 อาชีพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.77 มาพิจารณาว่า อาชีพแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกเข้าคลินิกเสริมความงาม ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.78

ตารางที่ 4.77 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามอาชีพ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	11	0
	รับราชการ	57	0
	พนักงานประจำ	16	2
	ธุรกิจส่วนตัว	5	0
	ฟรีแลนซ์	4	1

ตารางที่ 4.78 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามอาชีพคิดเป็นร้อยละ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	100%	0%
	รับราชการ	100%	0%
	พนักงานประจำ	89%	11%
	ธุรกิจส่วนตัว	100%	0%
	ฟรีแลนซ์	80%	20%

จะเห็นได้ว่า ทุกอาชีพส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าคลินิกเสริมความงาม

สมมติฐานข้อที่ 53 อาชีพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อใช้การยาลดน้ำหนัก

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.79 มาพิจารณาว่า อาชีพแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกใช้อาลดน้ำหนัก ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.80

ตารางที่ 4.79 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามอาชีพ

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	10	1
	รับราชการ	54	3
	พนักงานประจำ	18	0
	ธุรกิจส่วนตัว	5	0
	ฟรีแลนซ์	5	0

ตารางที่ 4.80 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามอาชีพคิดเป็นร้อยละ

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	91%	9%
	รับราชการ	95%	5%
	พนักงานประจำ	100%	0%
	ธุรกิจส่วนตัว	100%	0%
	ฟรีแลนซ์	100%	0%

จะเห็นได้ว่า ทุกอาชีพส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ยาลดน้ำหนัก

สมมติฐานข้อที่ 54 อาชีพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.81 มาพิจารณาว่า อาชีพแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกเข้ายิม/สมัครฟิตเนส ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.82

ตารางที่ 4.81 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามอาชีพ

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	6	5
	รับราชการ	52	5
	พนักงานประจำ	14	4
	ธุรกิจส่วนตัว	4	1
	ฟรีแลนซ์	3	2

ตารางที่ 4.82 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามอาชีพคิดเป็นร้อยละ

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	55%	45%
	รับราชการ	91%	9%
	พนักงานประจำ	78%	22%
	ธุรกิจส่วนตัว	80%	20%
	ฟรีแลนซ์	60%	40%

จะเห็นได้ว่า ทุกอาชีพส่วนใหญ่ไม่เคยเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

สมมติฐานข้อที่ 55 อาชีพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.83 มาพิจารณาว่า อาชีพแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.84

ตารางที่ 4.83 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามอาชีพ

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	9	2
	รับราชการ	24	33
	พนักงานประจำ	9	9
	ธุรกิจส่วนตัว	3	2
	ฟรีแลนซ์	1	4

ตารางที่ 4.84 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามอาชีพคิดเป็นร้อยละ

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	82%	18%
	รับราชการ	42%	58%
	พนักงานประจำ	50%	50%
	ธุรกิจส่วนตัว	60%	40%
	ฟรีแลนซ์	20%	80%

จะเห็นได้ว่า นักเรียน/นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่เคยออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ
 รับราชการส่วนใหญ่เคยออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ
 พนักงานประจำไม่เคยและเคยออกกำลังกายตามสวนสาธารณะเท่ากัน
 ธุรกิจส่วนตัวส่วนใหญ่ไม่เคยออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ
 ฟรีแลนซ์ส่วนใหญ่เคยออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

สมมติฐานข้อที่ 56 อาชีพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.85 มาพิจารณาว่า อาชีพแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกทำอาหารคลีนรับประทานเอง ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.86

ตารางที่ 4.85 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามอาชีพ

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	6	5
	รับราชการ	37	20
	พนักงานประจำ	13	5
	ธุรกิจส่วนตัว	3	2
	ฟรีแลนซ์	5	0

ตารางที่ 4.86 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามอาชีพคิดเป็นร้อยละ

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	55%	45%
	รับราชการ	65%	35%
	พนักงานประจำ	72%	28%
	ธุรกิจส่วนตัว	60%	40%
	ฟรีแลนซ์	100%	0%

จะเห็นได้ว่า ทุกอาชีพส่วนใหญ่ไม่เคยทำอาหารคลีนรับประทานเอง

สมมติฐานข้อที่ 57 อาชีพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.87 มาพิจารณาว่า อาชีพแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.88

ตารางที่ 4.87 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามอาชีพ

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	9	2
	รับราชการ	49	8
	พนักงานประจำ	12	6
	ธุรกิจส่วนตัว	4	1
	ฟรีแลนซ์	4	1

ตารางที่ 4.88 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกอาชีพคิดเป็นร้อยละ

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	82%	18%
	รับราชการ	86%	14%
	พนักงานประจำ	67%	33%
	ธุรกิจส่วนตัว	80%	20%
	ฟรีแลนซ์	80%	20%

จะเห็นได้ว่า ทุกอาชีพส่วนใหญ่ไม่เคยสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

สมมติฐานข้อที่ 58 อาชีพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.89 มาพิจารณาว่า อาชีพแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.90

ตารางที่ 4.89 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามอาชีพ

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	5	6
	รับราชการ	44	13
	พนักงานประจำ	12	6
	ธุรกิจส่วนตัว	5	0
	ฟรีแลนซ์	4	1

ตารางที่ 4.90 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกอาชีพคิดเป็นร้อยละ

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	45%	55%
	รับราชการ	77%	23%
	พนักงานประจำ	67%	33%
	ธุรกิจส่วนตัว	100%	0%
	ฟรีแลนซ์	80%	20%

จะเห็นได้ว่า ทุกอาชีพส่วนใหญ่ไม่เคยอาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

สมมติฐานข้อที่ 59 ลักษณะที่พักอาศัยแตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการอดอาหาร

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.91 มาพิจารณาว่า ลักษณะที่พักอาศัยแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกวิธีอดอาหาร ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.92

ตารางที่ 4.91 ความคิดเห็นต่อการอดอาหาร แยกตามลักษณะที่พักอาศัย

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	58	19
	หอพัก	7	2
	คอนโด	6	4

ตารางที่ 4.92 ความคิดเห็นต่อการอดอาหาร แยกตามลักษณะที่พักอาศัยคิดเป็นร้อยละ

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	75%	25%
	หอพัก	78%	22%
	คอนโด	60%	40%

จะเห็นได้ว่า ทุกลักษณะที่พักอาศัยส่วนใหญ่ไม่เคยอดอาหาร

สมมติฐานข้อที่ 60 ลักษณะที่พักอาศัยที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.93 มาพิจารณาว่า ลักษณะที่พักอาศัยแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกเข้าสู่คลินิกเสริมความงาม ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.94

ตารางที่ 4.93 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามลักษณะที่พักอาศัย

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	75	2
	หอพัก	9	0
	คอนโด	9	1

ตารางที่ 4.94 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามลักษณะที่พักอาศัยคิดเป็นร้อยละ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	97%	3%
	หอพัก	100%	0%
	คอนโด	90%	10%

จะเห็นได้ว่า ทุกลักษณะที่พักอาศัยส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าคลินิกเสริมความงาม

สมมติฐานข้อที่ 61 ลักษณะที่พักอาศัยที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้จ่ายค่าน้ำหนัก

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.95 มาพิจารณาว่า ลักษณะที่พักอาศัยแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกใช้จ่ายค่าน้ำหนัก ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.96

ตารางที่ 4.95 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนักรักษา แยกตามลักษณะที่พักอาศัย

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	75	2
	หอพัก	8	1
	คอนโด	9	1

ตารางที่ 4.96 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนักรักษา แยกตามลักษณะที่พักอาศัยคิดเป็นร้อยละ

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	97%	3%
	หอพัก	89%	11%
	คอนโด	90%	10%

จะเห็นได้ว่า ทุกลักษณะที่พักอาศัยส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ยาลดน้ำหนักรักษา

สมมติฐานข้อที่ 62 ลักษณะที่พักอาศัยที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ไม่ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.97 มาพิจารณาว่า ลักษณะที่พักอาศัยแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกเข้ายิม/สมัครฟิตเนส ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.98

ตารางที่ 4.97 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามลักษณะที่พักอาศัย

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	68	9
	หอพัก	4	5
	คอนโด	7	3

ตารางที่ 4.98 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามลักษณะที่พักอาศัยคิดเป็นร้อยละ

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	88%	12%
	หอพัก	44%	56%
	คอนโด	70%	30%

จะเห็นได้ว่า ทุกลักษณะที่พักอาศัยส่วนใหญ่ไม่เคย ยกเว้นคนที่อยู่หอพัก

สมมติฐานข้อที่ 63 ลักษณะที่พักอาศัยที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.99 มาพิจารณาว่า ลักษณะที่พักอาศัยแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกออกกำลังกายตามสวนสาธารณะด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.100

ตารางที่ 4.99 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามลักษณะที่พักอาศัย

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	32	45
	หอพัก	6	3
	คอนโด	8	2

ตารางที่ 4.100 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามลักษณะที่พักอาศัยคิดเป็นร้อยละ

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	42%	58%
	หอพัก	67%	33%
	คอนโด	80%	20%

จะเห็นได้ว่า ทุกลักษณะที่พักอาศัยส่วนใหญ่ไม่เคยออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ ยกเว้นคนที่อยู่บ้าน

สมมติฐานข้อที่ 64 ลักษณะที่พักอาศัยที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.101 มาพิจารณาว่า ลักษณะที่พักอาศัยแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกทำอาหารคลีนรับประทานเอง ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.102

ตารางที่ 4.101 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามลักษณะที่พักอาศัย

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	49	28
	หอพัก	5	4
	คอนโด	10	0

ตารางที่ 4.102 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามลักษณะที่พักอาศัยคิดเป็นร้อยละ

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	64%	36%
	หอพัก	56%	44%
	คอนโด	100%	0%

จะเห็นได้ว่า ทุกลักษณะที่พักอาศัยส่วนใหญ่ไม่เคยทำอาหารคลีนรับประทานเอง

สมมติฐานข้อที่ 65 ลักษณะที่พักอาศัยที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.103 มาพิจารณาว่า ลักษณะที่พักอาศัยแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.104

ตารางที่ 4.103 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามลักษณะที่แพ้อาศัย

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่แพ้อาศัย	บ้าน	65	12
	หอพัก	6	3
	คอนโด	7	3

ตารางที่ 4.104 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามลักษณะที่แพ้อาศัยคิดเป็นร้อยละ

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่แพ้อาศัย	บ้าน	84%	16%
	หอพัก	67%	33%
	คอนโด	70%	30%

จะเห็นได้ว่า ทุกลักษณะที่แพ้อาศัยส่วนใหญ่ไม่เคยสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

สมมติฐานข้อที่ 66 ลักษณะที่แพ้อาศัยที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.105 มาพิจารณาว่า ลักษณะที่แพ้อาศัยแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนักด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.106

ตารางที่ 4.105 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก แยกตามลักษณะที่แพ้อาศัย

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่แพ้อาศัย	บ้าน	60	17
	หอพัก	6	3
	คอนโด	4	6

ตารางที่ 4.106 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก แยกตามลักษณะที่พักอาศัยคิดเป็นร้อยละ

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	78%	22%
	หอพัก	67%	33%
	คอนโด	40%	60%

จะเห็นได้ว่า ทุกลักษณะที่พักอาศัยส่วนใหญ่ไม่เคยใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

สมมติฐานข้อที่ 67 การเดินทางจากบ้านไปทำงานแตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการอดอาหาร

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.107 มาพิจารณาว่า การเดินทางจากบ้านไปทำงานแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกรื้ออาหาร ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.108

ตารางที่ 4.107 ความคิดเห็นต่อการอดอาหาร แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	57	21
	รถสาธารณะ	6	3
	เดิน	7	0
	จักรยาน	1	1

ตารางที่ 4.108 ความคิดเห็นต่อการอดอาหาร แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงานคิดเป็นร้อยละ

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	73%	27%
	รถสาธารณะ	67%	33%
	เดิน	100%	0%
	จักรยาน	50%	50%

จะเห็นได้ว่า การเดินทางจากบ้านไปทำงานทุกแบบส่วนใหญ่ไม่เคยอดอาหาร

สมมติฐานข้อที่ 68 การเดินทางจากบ้านไปทำงานที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.100 มาพิจารณาว่า การเดินทางจากบ้านไปทำงานแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกเข้าคลินิกเสริมความงาม ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.110

ตารางที่ 4.109 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	75	3
	รถสาธารณะ	9	0
	เดิน	7	0
	จักรยาน	2	0

ตารางที่ 4.110 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงานคิดเป็นร้อยละ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	96%	4%
	รถสาธารณะ	100%	0%
	เดิน	100%	0%
	จักรยาน	100%	0%

จะเห็นได้ว่า การเดินทางจากบ้านไปทำงานทุกแบบส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าคลินิกเสริมความงาม

สมมติฐานข้อที่ 69 การเดินทางจากบ้านไปทำงานที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.111 มาพิจารณาว่า การเดินทางจากบ้านไปทำงานแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกใช้ยาลดน้ำหนัก ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.112

ตารางที่ 4.111 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนักรายการแยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	75	3
	รถสาธารณะ	8	1
	เดิน	7	0
	จักรยาน	2	0

ตารางที่ 4.112 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนักรายการแยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงานคิดเป็นร้อยละ

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	96%	4%
	รถสาธารณะ	89%	11%
	เดิน	100%	0%
	จักรยาน	100%	0%

จะเห็นได้ว่า การเดินทางจากบ้านไปทำงานทุกแบบส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ยาลดน้ำหนัก

สมมติฐานข้อที่ 70 การเดินทางจากบ้านไปทำงานที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.113 มาพิจารณาว่า การเดินทางจากบ้านไปทำงานแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกเข้ายิม/สมัครฟิตเนส ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.114

ตารางที่ 4.113 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	67	11
	รถสาธารณะ	6	3
	เดิน	5	2
	จักรยาน	1	1

ตารางที่ 4.114 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงานคิดเป็นร้อยละ

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	86%	14%
	รถสาธารณะ	67%	33%
	เดิน	71%	29%
	จักรยาน	50%	50%

จะเห็นได้ว่า การเดินทางจากบ้านไปทำงานทุกแบบส่วนใหญ่ไม่เคยเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

สมมติฐานข้อที่ 71 การเดินทางจากบ้านไปทำงานที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.115 มาพิจารณาว่า การเดินทางจากบ้านไปทำงานแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.116

ตารางที่ 4.115 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	38	40
	รถสาธารณะ	6	3
	เดิน	1	6
	จักรยาน	1	1

ตารางที่ 4.116 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามการเดินทางจากบ้านไปที่ทำงานคิดเป็นร้อยละ

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปที่ทำงาน	รถส่วนตัว	49%	51%
	รถสาธารณะ	67%	33%
	เดิน	14%	86%
	จักรยาน	50%	50%

จะเห็นได้ว่า การเดินทางจากบ้านไปที่ทำงานทุกแบบส่วนใหญ่เคยออกกำลังกายตามสวนสาธารณะยกเว้นคนที่เดินทางโดยรถสาธารณะ

สมมติฐานข้อที่ 72 การเดินทางจากบ้านไปที่ทำงานที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.117 มาพิจารณาว่า การเดินทางจากบ้านไปที่ทำงานแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกทำอาหารคลีนรับประทานเองด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.118

ตารางที่ 4.117 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามการเดินทางจากบ้านไปที่ทำงาน

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปที่ทำงาน	รถส่วนตัว	54	24
	รถสาธารณะ	5	4
	เดิน	3	4
	จักรยาน	2	0

ตารางที่ 4.118 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงานคิดเป็นร้อยละ

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	69%	31%
	รถสาธารณะ	56%	44%
	เดิน	43%	57%
	จักรยาน	100%	0%

จะเห็นได้ว่า การเดินทางจากบ้านไปทำงานทุกแบบส่วนใหญ่ไม่เคยทำอาหารคลีนรับประทานเองยกเว้นคนที่เดินทางโดยรถสาธารณะ

สมมติฐานข้อที่ 73 การเดินทางจากบ้านไปทำงานที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.119 มาพิจารณาว่า การเดินทางจากบ้านไปทำงานแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกวิธีสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.120

ตารางที่ 4.119 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	61	17
	รถสาธารณะ	8	1
	เดิน	7	0
	จักรยาน	2	0

ตารางที่ 4.120 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงานคิดเป็นร้อยละ

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	78%	22%
	รถสาธารณะ	89%	11%
	เดิน	100%	0%
	จักรยาน	100%	0%

จะเห็นได้ว่า การเดินทางจากบ้านไปทำงานทุกแบบส่วนใหญ่ไม่เคยสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

สมมติฐานข้อที่ 74 การเดินทางจากบ้านไปทำงานที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.121 มาพิจารณาว่า การเดินทางจากบ้านไปทำงานแบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกวิธีใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.122

ตารางที่ 4.121 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	58	20
	รถสาธารณะ	6	3
	เดิน	4	3
	จักรยาน	2	0

ตารางที่ 4.122 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงานคิดเป็นร้อยละ

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	74%	26%
	รถสาธารณะ	67%	33%
	เดิน	57%	43%
	จักรยาน	100%	0%

จะเห็นได้ว่า การเดินทางจากบ้านไปทำงานทุกแบบส่วนใหญ่ไม่เคยใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

สมมติฐานข้อที่ 75 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการอดอาหาร

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.123 มาพิจารณาว่า รายได้แบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกวิธีอดอาหาร ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.124

ตารางที่ 4.123 ความคิดเห็นต่อการอดอาหาร แยกตามรายได้ต่อเดือน

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	10	3
	12,501 - 25,000 บาท	11	5
	25,001-45,000 บาท	24	6
	45,001 - 65,000 บาท	17	9
	65,001 - 85,000 บาท	5	1
	มากกว่า 85,000 บาท	4	1

ตารางที่ 4.124 ความคิดเห็นต่อการอดอาหาร แยกตามรายได้ต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	77%	23%
	12,501 - 25,000 บาท	69%	31%
	25,001-45,000 บาท	80%	20%
	45,001 - 65,000 บาท	65%	35%
	65,001 - 85,000 บาท	83%	17%
	มากกว่า 85,000 บาท	80%	20%

จะเห็นได้ว่า คนที่มีรายได้ต่อเดือนทุกช่วงส่วนใหญ่ไม่เคยอดอาหาร

สมมติฐานข้อที่ 76 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ไม่ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.125 มาพิจารณาว่า รายได้แบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกวิธีเข้าคลินิกเสริมความงาม ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.126

ตารางที่ 4.125 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามรายได้ต่อเดือน

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	13	0
	12,501 - 25,000 บาท	16	0
	25,001-45,000 บาท	30	0
	45,001 - 65,000 บาท	24	2
	65,001 - 85,000 บาท	5	1
	มากกว่า 85,000 บาท	5	0

ตารางที่ 4.126 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามรายได้ต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	100%	0%
	12,501 - 25,000 บาท	100%	0%
	25,001-45,000 บาท	100%	0%
	45,001 - 65,000 บาท	92%	8%
	65,001 - 85,000 บาท	83%	17%
	มากกว่า 85,000 บาท	100%	0%

จะเห็นได้ว่า คนที่มีรายได้ต่อเดือนทุกช่วงส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าคลินิกเสริมความงาม

สมมติฐานข้อที่ 77 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้จ่ายลดน้ำหนัก

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.127 มาพิจารณาว่า รายได้แบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกใช้จ่ายลดน้ำหนัก ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.128

ตารางที่ 4.127 ความคิดเห็นต่อการใช้จ่ายลดน้ำหนัก แยกตามรายได้ต่อเดือน

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	12	1
	12,501 - 25,000 บาท	16	0
	25,001-45,000 บาท	28	2
	45,001 - 65,000 บาท	25	1
	65,001 - 85,000 บาท	6	0
	มากกว่า 85,000 บาท	5	0

ตารางที่ 4.128 ความคิดเห็นต่อการใช้จ่ายค่าน้ำหนัก แยกตามรายได้ต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	92%	8%
	12,501 - 25,000 บาท	100%	0%
	25,001-45,000 บาท	93%	7%
	45,001 - 65,000 บาท	96%	4%
	65,001 - 85,000 บาท	100%	0%
	มากกว่า 85,000 บาท	100%	0%

จะเห็นได้ว่า คนที่มีรายได้ต่อเดือนทุกช่วงส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ยาลดน้ำหนัก

สมมติฐานข้อที่ 78 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.129 มาพิจารณาว่า รายได้แบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกเข้ายิม/สมัครฟิตเนส ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.130

ตารางที่ 4.129 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามรายได้ต่อเดือน

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	9	4
	12,501 - 25,000 บาท	12	4
	25,001-45,000 บาท	27	3
	45,001 - 65,000 บาท	23	3
	65,001 - 85,000 บาท	4	2
	มากกว่า 85,000 บาท	4	1

ตารางที่ 4.130 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามรายได้ต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	69%	31%
	12,501 - 25,000 บาท	75%	25%
	25,001-45,000 บาท	90%	10%
	45,001 - 65,000 บาท	88%	12%
	65,001 - 85,000 บาท	67%	33%
	มากกว่า 85,000 บาท	80%	20%

จะเห็นได้ว่า คนที่มีรายได้ต่อเดือนทุกช่วงส่วนใหญ่ไม่เคยเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

สมมติฐานข้อที่ 79 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.130 มาพิจารณาว่า รายได้แบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกวิธีออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.131

ตารางที่ 4.131 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามรายได้ต่อเดือน

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	6	7
	12,501 - 25,000 บาท	7	9
	25,001-45,000 บาท	14	16
	45,001 - 65,000 บาท	11	15
	65,001 - 85,000 บาท	5	1
	มากกว่า 85,000 บาท	3	2

ตารางที่ 4.132 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามรายได้ต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	46%	54%
	12,501 - 25,000 บาท	44%	56%
	25,001-45,000 บาท	47%	53%
	45,001 - 65,000 บาท	42%	58%
	65,001 - 85,000 บาท	83%	17%
	มากกว่า 85,000 บาท	60%	40%

จะเห็นได้ว่า คนที่มีรายได้ต่อเดือนทุกช่วงส่วนใหญ่เคยออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ ยกเว้น คนที่มีรายได้ 65,001-85,000 บาท และ รายได้มากกว่า 85,000 บาท

สมมติฐานข้อที่ 80 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.133 มาพิจารณาว่า รายได้แบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกทำอาหารคลีนรับประทานเอง ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.134

ตารางที่ 4.133 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามรายได้ต่อเดือน

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	6	7
	12,501 - 25,000 บาท	14	2
	25,001-45,000 บาท	21	9
	45,001 - 65,000 บาท	16	10
	65,001 - 85,000 บาท	5	1
	มากกว่า 85,000 บาท	2	3

ตารางที่ 4.134 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามรายได้ต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	46%	54%
	12,501 - 25,000 บาท	88%	13%
	25,001-45,000 บาท	70%	30%
	45,001 - 65,000 บาท	62%	38%
	65,001 - 85,000 บาท	83%	17%
	มากกว่า 85,000 บาท	40%	60%

จะเห็นได้ว่า คนที่มีรายได้ต่อเดือนทุกช่วงส่วนใหญ่ไม่เคยทำอาหารคลีนรับประทานเองยกเว้นช่วงไม่เกิน 12,500 บาทและรายได้มากกว่า 85,000 บาท

สมมติฐานข้อที่ 81 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.135 มาพิจารณาว่า รายได้แบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.136

ตารางที่ 4.135 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามรายได้ต่อเดือน

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	10	3
	12,501 - 25,000 บาท	14	2
	25,001-45,000 บาท	25	5
	45,001 - 65,000 บาท	23	3
	65,001 - 85,000 บาท	4	2
	มากกว่า 85,000 บาท	2	3

ตารางที่ 4.136 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามรายได้ต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	77%	23%
	12,501 - 25,000 บาท	88%	13%
	25,001-45,000 บาท	83%	17%
	45,001 - 65,000 บาท	88%	12%
	65,001 - 85,000 บาท	67%	33%
	มากกว่า 85,000 บาท	40%	60%

จะเห็นได้ว่า คนที่มีรายได้ต่อเดือนทุกช่วงส่วนใหญ่ไม่เคยสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ ยกเว้นช่วงรายได้มากกว่า 85,000 บาท

สมมติฐานข้อที่ 82 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.137 มาพิจารณาว่า รายได้แบบใดมีความพึงพอใจในการเลือกใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.138

ตารางที่ 4.137 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามรายได้ต่อเดือน

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	8	5
	12,501 - 25,000 บาท	11	5
	25,001-45,000 บาท	21	9
	45,001 - 65,000 บาท	22	4
	65,001 - 85,000 บาท	4	2
	มากกว่า 85,000 บาท	4	1

ตารางที่ 4.138 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามรายได้ต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	62%	38%
	12,501 - 25,000 บาท	69%	31%
	25,001-45,000 บาท	70%	30%
	45,001 - 65,000 บาท	85%	15%
	65,001 - 85,000 บาท	67%	33%
	มากกว่า 85,000 บาท	80%	20%

จะเห็นได้ว่า คนที่มีรายได้ต่อเดือนทุกช่วงส่วนใหญ่ไม่เคยใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

สมมติฐานข้อที่ 83 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อ

การอดอาหาร

H_0 : การมีข้อมูลพื้นฐานไม่มีผลต่อการเลือกอดอาหารอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : การมีข้อมูลพื้นฐานมีผลต่อการเลือกอดอาหารอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างการมีข้อมูลพื้นฐานและการเลือกอดอาหารโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.0983196385680741 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรอง หมายความว่า การมีพื้นฐานข้อมูลไม่มีผลต่อการเลือกอดอาหารอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 84 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้า

คลินิกเสริมความงาม

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.139 มาพิจารณาว่า การมีข้อมูลพื้นฐานมีความพึงพอใจในการเลือกเข้าคลินิกเสริมความงาม ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.140

ตารางที่ 4.139 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามการเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
เคยได้รับคำแนะนำจากผู้ช่วยชาวนหรือไม	ไม่เคย	43	1
	เคย	50	2

ตารางที่ 4.140 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามการเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญคิดเป็นร้อยละ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
เคยได้รับคำแนะนำจากผู้ช่วยชาวนหรือไม	ไม่เคย	98%	2%
	เคย	96%	4%

จะเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะเคยหรือไม่เคยมีข้อมูลพื้นฐานมาก่อนส่วนใหญ่ก็ไม่เข้าคลินิกเสริมความงาม

สมมติฐานข้อที่ 85 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการยาลดน้ำหนัก

ไม่สามารถวิเคราะห์โดยใช้ค่า chi-square ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5 ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำข้อมูลการแจกแจงความถี่ที่แสดงในตาราง 4.141 มาพิจารณาว่า การมีข้อมูลพื้นฐานมีความพึงพอใจในการเลือกใช้อาลดน้ำหนัก ด้วยการพิจารณาจากค่าเปอร์เซ็นต์ที่คำนวณตามแถว (percent by row) ดังแสดงในตารางที่ 4.142

ตารางที่ 4.141 ความคิดเห็นต่อการใช้อาลดน้ำหนัก แยกตามการเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
เคยได้รับคำแนะนำจากผู้ช่วยชาวนหรือไม	ไม่เคย	43	1
	เคย	49	3

ตารางที่ 4.142 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามการเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญคิดเป็นร้อยละ

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
เคยได้รับคำแนะนำจากผู้ช่วยชาวนหรือไม่	ไม่เคย	98%	2%
	เคย	94%	6%

จะเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะเคยหรือไม่เคยมีข้อมูลพื้นฐานมาก่อนส่วนใหญ่ก็ไม่ใช้ยาลดน้ำหนัก

สมมติฐานข้อที่ 86 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

H_0 : การมีข้อมูลพื้นฐานไม่มีผลต่อการเลือกเข้ายิม/สมัครฟิตเนสอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : การมีข้อมูลพื้นฐานมีผลต่อการเลือกเข้ายิม/สมัครฟิตเนสอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างการมีข้อมูลพื้นฐานและการเลือกเข้ายิม/สมัครฟิตเนสโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.0851505815534297 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรอง หมายความว่า การมีพื้นฐานข้อมูลไม่มีผลต่อการเลือกเข้ายิม/สมัครฟิตเนสอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 87 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

H_0 : การมีข้อมูลพื้นฐานไม่มีผลต่อการเลือกออกกำลังกายตามสวนสาธารณะอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : การมีข้อมูลพื้นฐานมีผลต่อการเลือกออกกำลังกายตามสวนสาธารณะอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างการมีข้อมูลพื้นฐานและการเลือกวิธีออกกำลังกายตามสวนสาธารณะโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.206137763955084 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรอง หมายความว่า การมีพื้นฐานข้อมูลไม่มีผลต่อการเลือกออกกำลังกายตามสวนสาธารณะอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 88 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการ
ทำอาหารคลีนรับประทานเอง

H_0 : การมีข้อมูลพื้นฐานไม่มีผลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเองอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : การมีข้อมูลพื้นฐานมีผลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเองอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างการมีข้อมูลพื้นฐานและการเลือกวิถีลดน้ำหนักโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.884836122122616 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรอง หมายความว่า การมีพื้นฐานข้อมูลไม่มีผลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเองอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 89 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหาร
คลีนจากร้านต่างๆ

H_0 : การมีข้อมูลพื้นฐานไม่มีผลต่อการสั่งอาหารคลีนอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : การมีข้อมูลพื้นฐานมีผลต่อการสั่งอาหารคลีนอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างการมีข้อมูลพื้นฐานและการเลือกการสั่งอาหารคลีนโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.511822706015421 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลักและปฏิเสธสมมติฐานรอง หมายความว่า การมีพื้นฐานข้อมูลไม่มีผลต่อการสั่งอาหารคลีนอย่างมีนัยสำคัญ

สมมติฐานข้อที่ 90 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหาร
เสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

H_0 : การมีข้อมูลพื้นฐานไม่มีผลต่อการเลือกใช้อาหารเสริมอย่างมีนัยสำคัญ

H_1 : การมีข้อมูลพื้นฐานมีผลต่อการเลือกใช้อาหารเสริมอย่างมีนัยสำคัญ

การทดสอบสมมติฐานระหว่างการมีข้อมูลพื้นฐานและการเลือกใช้อาหารเสริมโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่า ค่าความน่าจะเป็น (p) มีค่าเท่ากับ 0.178817633125134 ซึ่งมากกว่า 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับสมมติฐานหลัก และปฏิเสธสมมติฐานรอง หมายความว่า การมีพื้นฐานข้อมูลไม่มีผลต่อการเลือกใช้อาหารเสริมอย่างมีนัยสำคัญ

บทที่ 5

ข้อสรุปและข้อเสนอแนะ

บทสรุปการวิจัย เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกวิธีลดน้ำหนัก โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ คนไทยที่อยู่ในประเทศไทย จำนวน 96 คน โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล และนำข้อมูลมา วิเคราะห์ด้วยโปรแกรมทางสถิติ โดยค่าสถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Chi-Square Test สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ในการวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นจากแบบสอบถามการชอบวิธีการลดน้ำหนักรูปแบบต่าง ๆ สามารถสรุปได้ดังนี้

การลดอาหาร จากผู้ตอบแบบสอบถามที่ชอบวิธีการลดอาหาร เป็นเพราะวิธีการลดอาหารเป็นวิธีที่ง่าย สะดวก ไม่ต้องใช้เวลาในการเตรียมตัวใด ๆ เลือกอยากทำเวลาไหนก็สามารถเลือกทำได้เลย ใช้แค่ความอดทนจากความหิว และเหตุผลอีกประเด็นหนึ่งคือ การไม่มีเวลาในการเตรียมอาหาร และรับประทานอาหาร เช่นการลดอาหารเมื่อเช้าเป็นต้น

การเข้าคลินิกเสริมความงาม จากผู้ตอบแบบสอบถามที่ชอบวิธีนี้ เป็นเพราะ การที่ได้ปรึกษาคุณหมอจากในคลินิกมีความรู้เกี่ยวกับการลดน้ำหนัก จึงได้วิธีที่เหมาะสมกับร่างกายของแต่ละคน และได้ผลลัพธ์ชัดเจน

การใช้ยาลดน้ำหนัก จากผู้ตอบแบบสอบถามที่ชอบวิธีการนี้ เพราะวิธีการนี้เป็นวิธีที่ลดและได้ผลเร็วที่สุด

การเข้ายิม/สมัครฟิตเนส จากผู้ตอบแบบสอบถามที่ชอบวิธีการนี้ เพราะ เป็นวิธีการที่ไม่มี ความอันตรายใด ๆ และการได้ออกกำลังคือการได้ผ่อนคลายจากความเครียดที่เจอต่าง ๆ และได้เพิ่มมวลกล้ามเนื้อจากการเวทที่มีอุปกรณ์ครบครัน

การออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ ถือเป็นวิธีการที่ยอดฮิตที่สุดจากผู้ตอบแบบสอบถาม และเหตุผลที่ผู้ตอบแบบสอบถามชอบวิธีการนี้คือ เป็นวิธีการที่สะดวก สดชื่นเพราะได้ออกไปสูดอากาศตามธรรมชาติ ได้ไปเจอผู้คน พบปะเพื่อนฝูงที่มาออกกำลังกายด้วยกัน เป็นการได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ถือเป็น การออกกำลังกายที่มีความสุข ได้สุขภาพในหลายมิติ

การทำอาหารคลีนรับประทานเอง จากผู้ตอบแบบสอบถามที่ชอบวิธีการนี้ เพราะ การทำอาหารด้วยตัวเองบางครั้งก็เป็นความสุข ได้ใช้เวลาอยู่ที่บ้าน เพื่อทำอาหาร และเป็นอาหารที่ได้ทำเอง ดังนั้นจึงสามารถเลือกวัตถุดิบที่มีความสะอาดปลอดภัย และไม่มีผลกระทบบใด ๆ เพราะไม่ต้องอดอาหารได้กินอิ่มและเป็นอาหารคลีนอีกด้วย

การสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ จากผู้ตอบแบบสอบถามที่ชอบวิธีการนี้ เพราะ เป็นวิธีที่ไม่ต้องอดอาหารไม่ต้องใช้ความอดทนจากความหิวแต่ก็สามารถลดน้ำหนักได้ และก็สะดวกสำหรับคนไม่มีเวลา และยังได้อาหารที่หลากหลายโดยไม่ต้องนั่งคิดเมนูเอง จากการสั่งอาหารที่ร้านต่าง ๆ ได้คิดเมนูไว้ให้แล้ว

อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก จากผู้ตอบแบบสอบถามที่ชอบวิธีการนี้ เพราะ เป็นวิธีการที่ช่วยให้ชีวิตประจำวันง่ายขึ้น สะดวกต่อการกิน สามารถกินอาหารที่อร่อยได้หรือของที่ชอบได้โดยที่ยังได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน และในบางกรณีก็จะมีผู้แนะนำเกี่ยวกับการกินอาหารเสริมเพื่อให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

จากการที่ใช้ค่า chi-square: homogeneity test เพื่อทดสอบหาปัจจัยในการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่าง ๆ พบว่ามีปัจจัยที่ส่งผล คือ รูปร่าง (BMI) สถานภาพและลักษณะที่พักอาศัย ตามสมมติฐานดังนี้

จากผลการทดสอบสมมติฐานที่ 3 พบว่ารูปร่าง (BMI) ที่ต่างกันมีการเลือกวิธีการลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์และความสมส่วน (BMI น้อยกว่า22.9) มักเลือกวิธีออกกำลังกาย น้ำหนักเกิน (BMI 23-24.9) มักเลือกวิธีออกกำลังกาย โรคอ้วน (BMI 25-29.9) มักเลือกวิธีออกกำลังกาย โรคอ้วนอันตราย (BMI มากกว่า30) มักเลือกวิธีออกกำลังกายและทำอาหารคลีน

จากผลการทดสอบสมมติฐานที่ 4 พบว่า สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยคนที่อยู่เป็นโสดโดยส่วนใหญ่มักเลือกวิธีการใช้อาหารเสริม ส่วนคนที่สมรสแล้วหรือมีคู่มักใช้วิธีการออกกำลังกาย

จากผลการทดสอบสมมติฐานที่ 7 พบว่า ลักษณะที่พักอาศัยที่ต่างกันมีการเลือกวิธีลดน้ำหนักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยคนที่อยู่บ้านมักเลือกวิธีออกกำลังกาย คนที่ไม่ได้อาศัยอยู่ที่บ้านจะใช้ออกกำลังกายเช่นกันแต่ทำคู่กับการทานอาหารเสริมด้วย

จากผลการทดสอบสมมติฐานที่ 38 พบว่า สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการเข้ายิม/สมัครฟิตเนสที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยทั้งโสดและสมรสก็ล้วนไม่เคยมีประสบการณ์ในการเข้ายิมหรือสมัครฟิตเนส

จากผลการทดสอบสมมติฐานที่ 39 พบว่า สถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยคนที่โสดมักไม่ไปออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แต่คนที่สมรสมักไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะมากถึง 40%

จากผลการทดสอบสมมติฐานที่ 42 พบว่าสถานภาพที่ต่างกันมีการเลือกการใช้อาหารเสริมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทั้งคนที่โสดและสมรสส่วนใหญ่ไม่เคยใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก

ตารางที่ 5.1 สรุปข้อมูลปัจจัยต่าง ๆ ของวิธีลดน้ำหนักแบบต่างๆที่ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกมากที่สุด

	เพศ	อายุ (ปี)	รูปร่าง (BMI)	สถานภาพ	การศึกษา	อาชีพ	ลักษณะที่พักอาศัย	การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รายได้ (บาท)	การมีข้อมูลพื้นฐาน
วิธีการอดอาหาร	หญิง	41-50	สมส่วน	สมรส	ปริญญาตรี	พนักงานประจำ	บ้าน	รถส่วนตัว	12,501 - 25,000	ไม่มี
เข้าคลินิกเสริมความงาม	หญิง	31-40	สมส่วน/น้ำหนักเกิน/โรคอ้วน	โสด	ปริญญาตรี	รับราชการ	บ้าน	รถส่วนตัว	45,001 - 65,000	มี
ยาลดน้ำหนัก	หญิง	41-50	น้ำหนักเกิน	สมรส	ปริญญาตรี	นักเรียน/นักศึกษา/รับราชการ	บ้าน	รถส่วนตัว	25,001- 45,000	มี
สมัครฟิตเนส/เข้ายิม	หญิง	21-30	สมส่วน	โสด	ปริญญาตรี	นักเรียน/นักศึกษา/รับราชการ	บ้าน	รถส่วนตัว	ไม่เกิน 25,000	ไม่มี
ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	หญิง	41-50	สมส่วน	สมรส	ปริญญาตรี	รับราชการ	บ้าน	รถส่วนตัว	25,001- 45,000	มี
ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	หญิง	41-50	สมส่วน	สมรส	ปริญญาตรี	รับราชการ	บ้าน	รถส่วนตัว	45,001 - 65,000	มี
สั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ	หญิง	21-30/ 41-50	สมส่วน	สมรส	ปริญญาตรี	รับราชการ	บ้าน	รถส่วนตัว	25,001- 45,000	มี
อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	หญิง	41-50	สมส่วน	โสด	ปริญญาตรี	รับราชการ	บ้าน	รถส่วนตัว	25,001- 45,000	มี

จากตารางที่ 5.1

ส่วนใหญ่ที่เลือกวิธีการอดอาหาร คือ เพศหญิง ช่วงอายุ 41-50 ปี รูปร่างสมส่วน สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาปริญญาตรี อาชีพพนักงานประจำ อาศัยอยู่ที่บ้าน เดินทางจากบ้านไปทำงาน โดยรถส่วนตัว รายได้อยู่ในช่วง 12,501 - 25,000 บาท และไม่ต้องมีข้อมูลพื้นฐานในการตัดสินใจ

ส่วนใหญ่ที่เลือกเข้าคลินิกเสริมความงาม คือ เพศหญิง ช่วงอายุ 31-40 ปี รูปร่างสมส่วน น้ำหนักเกินและโรคอ้วน สถานภาพโสด ระดับการศึกษาปริญญาตรี อาชีพรับราชการอาศัยอยู่ที่บ้าน เดินทางจากบ้านไปทำงานโดยรถส่วนตัว รายได้อยู่ในช่วง 45,001 - 65,000 บาท และจำเป็นต้องมีข้อมูลพื้นฐานในการตัดสินใจ

ส่วนใหญ่ที่เลือกใช้ยาลดน้ำหนัก คือ เพศหญิง ช่วงอายุ 41-50 ปี รูปร่างอยู่ในช่วงน้ำหนักเกิน สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาปริญญาตรี อาชีพนักเรียน นักศึกษา และรับราชการ อาศัยอยู่ที่บ้าน เดินทางจากบ้านไปทำงานโดยรถส่วนตัว รายได้อยู่ในช่วง 25,001 - 45,000 บาท และต้องมีข้อมูลพื้นฐานในการตัดสินใจ

ส่วนใหญ่ที่เลือกเข้ายิม/สมัครฟิตเนส คือ เพศหญิง ช่วงอายุ 21-30 ปี รูปร่างสมส่วน สถานภาพโสด ระดับการศึกษาปริญญาตรี อาชีพนักเรียน นักศึกษา และรับราชการ อาศัยอยู่ที่บ้าน เดินทางจากบ้านไปทำงานโดยรถส่วนตัว รายได้อยู่ในช่วงไม่เกิน 25,000 บาท และไม่ต้องมีข้อมูลพื้นฐานในการตัดสินใจ

ส่วนใหญ่ที่เลือกออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ คือ เพศหญิง ช่วงอายุ 41-50 ปี รูปร่างสมส่วน สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาปริญญาตรี อาชีพรับราชการ อาศัยอยู่ที่บ้าน เดินทางจากบ้านไปทำงานโดยรถส่วนตัว รายได้อยู่ในช่วง 25,001-45,000 บาท และต้องมีข้อมูลพื้นฐานในการตัดสินใจ

ส่วนใหญ่ที่เลือกทำอาหารคลีนรับประทานเอง คือ เพศหญิง ช่วงอายุ 41-50 ปี รูปร่างสมส่วน สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาปริญญาตรี อาชีพรับราชการ อาศัยอยู่ที่บ้าน เดินทางจากบ้านไปทำงานโดยรถส่วนตัว รายได้อยู่ในช่วง 45,001 - 65,000 บาท และต้องมีข้อมูลพื้นฐานในการตัดสินใจ

ส่วนใหญ่ที่เลือกสั่งอาหารคลีนจากร้านต่าง ๆ คือ เพศหญิง ช่วง 21-30 ปี และ 41-50 ปี รูปร่างสมส่วน สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาปริญญาตรี อาชีพรับราชการ อาศัยอยู่ที่บ้าน เดินทางจากบ้านไปทำงานโดยรถส่วนตัว รายได้อยู่ในช่วง 25,001-45,000 บาท และต้องมีข้อมูลพื้นฐานในการตัดสินใจ

ส่วนใหญ่ที่เลือกอาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก คือ เพศหญิง ช่วงอายุ 41-50 ปี รูปร่างสมส่วน สถานภาพโสด ระดับการศึกษาปริญญาตรี อาชีพรับราชการ อาศัยอยู่ที่บ้าน เดินทางจากบ้านไปทำงานโดยรถส่วนตัว รายได้อยู่ในช่วง 25,001-45,000 บาท และต้องมีข้อมูลพื้นฐานในการตัดสินใจ

จากผลการทดสอบสมมติฐานอื่น ๆ ปัจจัยด้าน เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ การเดินทางจากบ้านไปทำงาน รายได้ต่อเดือนและการเคยได้รับข้อมูลการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ ไม่มีอิทธิพลต่อการ

เลือกวิธีการลดน้ำหนัก ทั้งนี้การที่จะเลือกวิธีการลดน้ำหนักแบบใดก็ตามก็ควรศึกษาข้อมูลของวิธีเหล่านั้นให้ดี และเลือกตามความเหมาะสม ตามปัจจัยต่าง ๆ ภายใต้เงื่อนไขของบุคคลนั้น ๆ

บทสรุป

จากการทำวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เห็นถึงความหลากหลายทางเหตุผลต่าง ๆ ในการเลือกลดน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง ด้านของการเลือกดูแลสุขภาพภายใต้เงื่อนไขอย่างจำกัดไม่ว่าจะเป็นการไม่มีเวลาในการออกกำลังกายหรือไม่มีเวลาทำอาหารคลีนเพื่อลดน้ำหนัก แต่จะเห็นได้ว่ก็ยังมึวิธีการอื่นที่เหมาะสมกับคนในหลาย ๆ แบบ

ข้อเสนอแนะ

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่นำมาวิเคราะห์จำนวน 96 คน ทำให้ผู้วิจัยรู้ว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างอาจจะน้อยเกินไปและเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างได้ไม่หลากหลาย จึงได้ข้อมูลไม่หลากหลาย หรือเยอะมากเท่าที่ควร ดังนั้นควรเพิ่มจำนวนของการเก็บกลุ่มตัวอย่างและเลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างให้หลากหลายมากขึ้น เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยและวิธีการลดน้ำหนักต่าง ๆ ได้

รายการอ้างอิง

- [1] ALLWELLHEALTHCARE (2563, 8 กันยายน) วิธีลดน้ำหนักแบบ IF ทำตามได้ง่ายๆ สำหรับคนที่ไม่ชอบออกกำลังกาย. สืบค้น 8 สิงหาคม 2563, จาก <https://allwellhealthcare.com/intermitent-fasting/>
- [2] wongnai (2563, 8 กันยายน) "ลดน้ำหนักแบบ IF คืออะไร" อดตอนไหนให้ไขมันลงเร็ว!! . สืบค้น 8 สิงหาคม 2563 <https://www.wongnai.com/articles/intermittent-fasting>
- [3] SHREDDER (2561, 2ตุลาคม) เล่นฟิตเนสนี้มันดีจริงๆ 5 ประโยชน์ของการเล่นฟิตเนส. สืบค้น 10 สิงหาคม 2563, จาก <https://shredder.in.th/2018/10/02/benefit-fitness/>
- [4] POB PAD ยาลดความอ้วน ปลอดภัยหรือไม่ ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย. สืบค้น 10 สิงหาคม 2563, จาก <https://www.pobpad.com/%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%A5%E0%B8%94%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99-%E0%B8%9B%E0%B8%A5%E0%B8%AD%E0%B8%94%E0%B8%A0%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B7>
- [5] AMARA CLINIC (2562, 28พฤศจิกายน) เจาะลึกลงวัตกรรมการดูดไขมัน ด้วยเครื่องดูดไขมันแต่ละประเภท. สืบค้นเมื่อ 13 สิงหาคม 2563 จาก <https://www.amara-clinic.com/liposuction-types-different/>
- [6] สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (2558,7พฤศจิกายน) ออกกำลังกายกลางแจ้ง ประโยชน์ดีๆที่สัมผัสได้ . สืบค้นเมื่อ 26 กุมภาพันธ์ 2564, จาก <https://www.hsri.or.th/people/media/exercise/detail/5902>
- [7] Fit Kab Dao (2563,19กรกฎาคม) 7 เหตุผล ที่ทำให้การเตรียมอาหารคลีนเองลดน้ำหนักได้ดีกว่า. สืบค้นเมื่อ 26 กุมภาพันธ์ 2564, จาก <https://fitkabdao.com/%E0%B9%80%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%A1%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B5%E0%B8%99/>
- [8] SecretsBody (2562,20มีนาคม) อาหารเสริมมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร. สืบค้นเมื่อ 27 กุมภาพันธ์ 2564, จาก <https://secretsbody.com/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%94%E0%B8%B5-%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%AA/>
- [9] HDสุขภาพดีเริ่มต้นที่นี่ (2560,28มีนาคม) ประเภทของยาลดน้ำหนัก ประเภทของยาลดน้ำหนัก ขี้ดีข้อเสีย. สืบค้นเมื่อ 27 กุมภาพันธ์ 2564, จาก <https://hd.co.th/types-of-weight-loss-pills-pros-cons>
- [10] lovefitt (2560,28มีนาคม) รู้ไหมทำไมไม่ให้อด การอดอาหารไม่ดีอย่างไร. สืบค้นเมื่อ 27 กุมภาพันธ์ 2564 จาก <https://www.lovefitt.com/healthy-fact/%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B9%84%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%94-%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AD%E0%B8%94%E0%B8%AD%E0%B8%B2>

E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%94%E0%B8%B5%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%84%E0%B8%A3/

ภาคผนวก ข
คู่มือการใช้งาน

แบบสอบถามสำรวจการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

แบบสอบถาม ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกวิธีการลดน้ำหนัก เพื่อสำรวจว่าคนไทยส่วนใหญ่เลือกใช้วิธีการลดน้ำหนักใด และมีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อการเลือกวิธีการลดน้ำหนัก

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยของนายกานต์ มากทรัพย์สิน รหัสนิสิต 6033502923 คณะวิทยาศาสตร์ สาขาวิชาคณิตศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในรายวิชา 2301499 Senior Project โดยโครงการวิจัยนี้เป็นงานวิจัยทางด้านสถิติ

ซึ่งข้อมูลส่วนนี้จะไม่มีการนำไปใช้เชิงพาณิชย์หรือนำไปเผยแพร่ ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

[ถัดไป](#)

ห้ามส่งรหัสผ่านใน Google ฟอรม์

เนื้อหาไม่ได้ถูกสร้างขึ้นหรือรับรองโดย Google รายงานการละเมิด - ข้อกำหนดในการให้บริการ - นโยบายความเป็นส่วนตัว

Google ฟอรม์

รูปที่ ข.1 หน้าแรกแบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form

ส่วนที่1 ข้อมูลพื้นฐาน

เพศ *

ชาย

หญิง

LGBTQ+

อายุ *

ต่ำกว่า 20 ปี

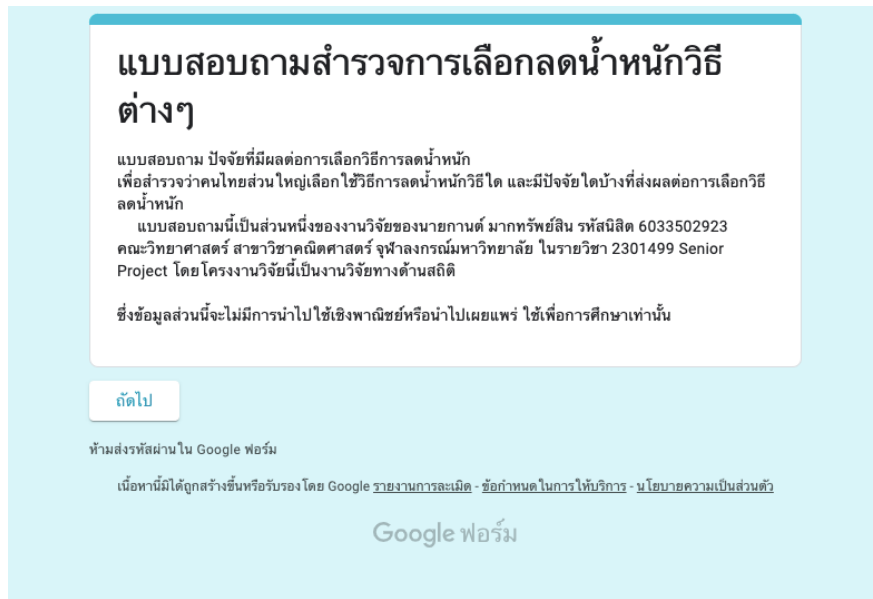
20-30 ปี

31-40 ปี

41-50 ปี

51 ปีขึ้นไป

รูปที่ ข.2 หน้าแรกแบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form



รูปที่ ข.1 หน้าแรกแบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

เพศ *

ชาย

หญิง

LGBTQ+

อายุ *

ต่ำกว่า 20 ปี

20-30 ปี

31-40 ปี

41-50 ปี

51 ปีขึ้นไป

รูปที่ ข.2 หน้าแรกแบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form

<p>อาชีพ *</p> <p><input type="radio"/> นักเรียน/นักศึกษา</p> <p><input type="radio"/> รับราชการ</p> <p><input type="radio"/> พนักงานประจำ</p> <p><input type="radio"/> ธุรกิจส่วนตัว</p> <p><input type="radio"/> ฟรีแลนซ์</p> <p><input type="radio"/> อื่นๆ: _____</p>	<p>น้ำหนัก (กิโลกรัม) *</p> <p>คำตอบของคุณ _____</p>
<p>ลักษณะที่พักอาศัย *</p> <p><input type="radio"/> บ้าน</p> <p><input type="radio"/> หอพัก</p> <p><input type="radio"/> คอนโด</p> <p><input type="radio"/> อื่นๆ: _____</p>	<p>ส่วนสูง (เซนติเมตร) *</p> <p>คำตอบของคุณ _____</p>
	<p>สถานะภาพ *</p> <p><input type="radio"/> โสด</p> <p><input type="radio"/> สมรส</p>
	<p>การศึกษา *</p> <p><input type="radio"/> มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า</p> <p><input type="radio"/> อนุปริญญาหรือเทียบเท่า</p> <p><input type="radio"/> ปริญญาตรี</p> <p><input type="radio"/> สูงกว่าปริญญาตรี</p>

รูปที่ ข.2 หน้าแรกแบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form

รูปที่ ข.3 หน้าแรกแบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form

<p>การเดินทางจากบ้านไปทำงาน *</p> <p><input type="radio"/> รถส่วนตัว</p> <p><input type="radio"/> รถสาธารณะ</p> <p><input type="radio"/> เดิน</p> <p><input type="radio"/> จักรยาน</p> <p><input type="radio"/> อื่นๆ: _____</p>
<p>รายได้ต่อเดือน *</p> <p><input type="radio"/> ไม่เกิน 12,500 บาท</p> <p><input type="radio"/> 12,501 - 25,000 บาท</p> <p><input type="radio"/> 25,001-45,000 บาท</p> <p><input type="radio"/> 45,001 - 65,000 บาท</p> <p><input type="radio"/> 65,001 - 85,000 บาท</p> <p><input type="radio"/> มากกว่า 85,000 บาท</p>

รูปที่ ข.4 หน้าแรกแบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form

ส่วนที่2 การดูแลสภาพ

มีประสบการณ์ในการลดน้ำหนักหรือไม่ *

มี

ไม่มี

เคยได้รับคำแนะนำในการลดน้ำหนักจากผู้เชี่ยวชาญหรือไม่ *

เคย

ไม่เคย

ถ้าเคยจากที่ไหน/จากใคร

แพทย์

คนรู้จักหรือคนสนิท

เครือญาติ

อินเทอร์เน็ต

โบชัวร์

คลินิกเสริมความงาม

อื่นๆ: _____

ท่านเคยลดน้ำหนักวิธีไหน (ดูเรียงลำดับจากบนลงล่าง) *

เลือก

รูปที่ ข.5 หน้าที่2 แบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form

ออกอาหาร

รับประทานวันกี่มื้อ

1 มื้อ

2 มื้อ

ออกอาหารเป็นระยะเวลาานเท่าไร

น้อยกว่าเดือน

1 เดือน

2 เดือน

3 เดือน

3 เดือนขึ้นไป

ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่

ได้

ไม่ได้

นอกจากจากรีตังกล่าว ท่านเคยใช้วิธีใดอีก (ดูเรียงลำดับจากบนลงล่าง) *

เลือก

รูปที่ ข.6 หน้าที่3 แบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form

เข้าถึงบริการเสริมความงาม

ใช้เวลาในอยู่ในคอร์สลดน้ำหนักนานเท่าไร

น้อยกว่า 1 เดือน
 1 เดือน
 2 เดือน
 3 เดือน
 3 เดือนขึ้นไป

ความถี่ในการใช้บริการระหว่างคอร์ส

คำตอบของคุณ _____

ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่

ได้
 ไม่ได้

นอกจากจากวิธีดังกล่าว ท่านเคยใช้วิธีใดอีก (ดูเรียงลำดับจากบนลงล่าง) *

เลือก ▼

รูปที่ ข.7 หน้าที4 แบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form

ยาลดน้ำหนัก

อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ไหม

อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์
 ไม่อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

ระยะเวลาในการรับประทาน

น้อยกว่า 1 เดือน
 1 เดือน
 2 เดือน
 3 เดือน
 3 เดือนขึ้นไป

ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่

ได้
 ไม่ได้

นอกจากจากวิธีดังกล่าว ท่านเคยใช้วิธีใดอีก (ดูเรียงลำดับจากบนลงล่าง) *

เลือก ▼

รูปที่ ข.8 หน้าที5 แบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form

สมัครฟิตเนส/เข้ายิม	
<p>มีค่าใช้จ่ายหรือไม่</p> <p><input type="radio"/> มี</p> <p><input type="radio"/> ไม่มี</p>	<p>ความถี่ในการใช้บริการฟิตเนสต่อสัปดาห์</p> <p><input type="radio"/> 1-2 วัน</p> <p><input type="radio"/> 3-4 วัน</p> <p><input type="radio"/> 5 วันขึ้นไป</p>
<p>ระยะเวลาในการลดน้ำหนักจากการเข้าฟิตเนส</p> <p><input type="radio"/> น้อยกว่า1เดือน</p> <p><input type="radio"/> 1 เดือน</p> <p><input type="radio"/> 2 เดือน</p> <p><input type="radio"/> 3 เดือน</p> <p><input type="radio"/> 3 เดือนขึ้นไป</p>	<p>ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่</p> <p><input type="radio"/> ได้</p> <p><input type="radio"/> ไม่ได้</p>
	<p>นอกจากจากวิธีดังกล่าว ท่านเคยใช้วิธีใดอีก (ดูเรียงลำดับจากบนลงล่าง) *</p> <p>เลือก <input type="text"/></p>

รูปที่ ข.9 หน้าที่6 แบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form
รูปที่ ข.10 หน้าที่6 แบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form

ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
<p>เวลาในการไปออกกำลังกาย</p> <p><input type="radio"/> น้อยกว่า1เดือน</p> <p><input type="radio"/> 1 เดือน</p> <p><input type="radio"/> 2 เดือน</p> <p><input type="radio"/> 3 เดือน</p> <p><input type="radio"/> 3 เดือนขึ้นไป</p>	<p>ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่</p> <p><input type="radio"/> ได้</p> <p><input type="radio"/> ไม่ได้</p>
	<p>นอกจากจากวิธีดังกล่าว ท่านเคยใช้วิธีใดอีก (ดูเรียงลำดับจากบนลงล่าง) *</p> <p>เลือก <input type="text"/></p>
<p>ความถี่ในการไปออกกำลังกาย</p> <p><input type="radio"/> 1-2 วัน</p> <p><input type="radio"/> 3-4 วัน</p> <p><input type="radio"/> 5 วันขึ้นไป</p>	

รูปที่ ข.11 หน้าที่7 แบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form
รูปที่ ข.12 หน้าที่7 แบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form

ทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ระยะเวลาในการรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก

น้อยกว่า1เดือน
 1 เดือน
 2 เดือน
 3 เดือน
 3 เดือนขึ้นไป

ระยะเวลาในการเตรียมอาหาร

ค่าตอบของคุณ _____

ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่

ได้
 ไม่ได้

นอกจากจากวิธีดังกล่าว ท่านเคยใช้วิธีใดอีก (ดูเรียงลำดับจากบนลงล่าง) *

เลือก _____

รูปที่ ข.13 หน้าที่8 แบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form

สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ระยะเวลาในการรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก

น้อยกว่า1เดือน
 1 เดือน
 2 เดือน
 3 เดือน
 3 เดือนขึ้นไป

ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่

ได้
 ไม่ได้

นอกจากจากวิธีดังกล่าว ท่านเคยใช้วิธีใดอีก (ดูเรียงลำดับจากบนลงล่าง) *

เลือก _____

รูปที่ ข.14 หน้าที่9 แบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form

อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

เวลาในการเข้าคอร์ส

น้อยกว่า1เดือน

1 เดือน

2 เดือน

3 เดือน

3 เดือนขึ้นไป

ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่

ได้

ไม่ได้

[กลับ](#) [ถัดไป](#)

รูปที่ ข.15 หน้าที่10 แบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form

สรุปวิธีทั้งหมด

จากที่ท่านได้ทำมาทั้งหมดท่านชอบวิธีไหนที่สุด *

อดอาหาร

เข้าคลินิกเสริมความความ

ขาลดน้ำหนัก

เข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

ทำอาหารคลีนรับประทานเอง

สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

อื่นๆ: _____

เพราะเหตุใดจึงชอบวิธีดังกล่าวมากที่สุด

คำตอบของคุณ _____

รูปที่ ข.16 หน้าที่11 แบบสอบถามที่จัดทำผ่าน Google form

สมมติฐานข้อที่ 1 เพศที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

ตารางที่ ข.1 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม

	อดอาหาร	เข้ายิม	ออกกำลังกาย	อาหารคลีน	อาหารเสริม
ชาย	5	5	14	12	9
หญิง	20	12	36	38	17

chi-square(p) 0.791629854

สมมติฐานข้อที่ 2 อายุที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

ตารางที่ ข.2 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

	อดอาหาร	ทำอาหารคลีน	กินเสริม	เข้ายิม
ต่ำกว่า 30 ปี	5	13	11	16
31-40 ปี	5	6	7	10
41 ปีขึ้นไป	15	31	15	41

chi-square(p) 0.721148256

สมมติฐานข้อที่ 3 รูปร่าง(BMI)ที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

ตารางที่ ข.3 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามรูปร่างของผู้ตอบแบบสอบถาม

รูปร่าง(BMI) / การลดน้ำหนักวิธีต่างๆ	อดอาหาร	ออกกำลังกาย	ทำอาหารคลีน	อาหารเสริม
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ และสมส่วน	10	30	23	13
น้ำหนักเกิน	6	12	7	10
โรคอ้วน	7	19	15	7
โรคอ้วนอันตราย	1	6	5	3

chi-square(p) = 0.000339 < 0.05

สมมติฐานข้อที่ 4 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

ตารางที่ ข.4 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพ / การลดน้ำหนักวิธีต่างๆ	อดอาหาร	กินเสริม	เข้ายิม	ออกกำลังกาย	ทำอาหารคลีน	สั่งอาหารคลีน
โสด	6	18	10	12	11	8
สมรส	19	15	7	38	21	10

chi-square(p) = 0.01715 < 0.05

สมมติฐานข้อที่ 5 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

ตารางที่ ข.5 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม

	อดอาหาร	ออกกำลังกาย	อาหารคลีน	อาหารเสริม
ต่ำกว่าปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	20	60	42	26
สูงกว่าปริญญาตรี	5	7	8	7

chi-square(p) 0.469401314 > 0.05

สมมติฐานข้อที่ 6 อาชีพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

ตารางที่ ข.6 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามอาชีพของผู้ตอบแบบสอบถาม

	อดอาหาร	เข้าคลินิก	ยาลดน้ำหนัก	เข้ายิม	ออกกำลังกาย	ทำอาหารคลีน	สั่งอาหารคลีน	อาหารเสริม
นักเรียน/นักศึกษา	3	0	1	5	2	5	2	6
รับราชการ	15	0	3	5	33	20	8	13
พนักงานประจำ	4	2	0	4	9	5	6	6
ธุรกิจส่วนตัว	2	0	0	1	2	2	1	0
ฟรีแลนซ์	1	1	0	2	4	0	1	1

ใช้ค่า chi-square ไม่ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5

สมมติฐานข้อที่ 7 ลักษณะที่พักอาศัยที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

ตารางที่ ข.7 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามลักษณะที่พักอาศัย

ลักษณะที่พักอาศัย / การลดน้ำหนักวิธี ต่างๆ	อดอาหาร	ออกกำลังกาย	อาหารคลีน	อาหารเสริม
บ้าน	19	54	40	21
ไม่ใช่บ้าน	6	13	10	12

chi-square(p) = 0.011869 < 0.05

สมมติฐานข้อที่ 8 การเดินทางจากบ้านไปทำงานที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

ตารางที่ ข.8 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกการเดินทางจากบ้านไปทำงาน

	อดอาหาร	กินเสริม	ออกกำลังกาย	อาหารคลีน
รถส่วนตัว	21	26	51	41
รถสาธารณะ	3	4	6	5
เดิน	0	3	8	4
จักรยาน	1	0	2	0

ใช้ค่า chi-square ไม่ได้เพราะค่าในหน่วยทดลองน้อยกว่า 5

สมมติฐานข้อที่ 9 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

ตารางที่ ข.9 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามลักษณะรายได้ต่อเดือน

	อดอาหาร	ออกกำลังกาย	ทำอาหารคลีน	สั่งอาหารคลีน	กินเสริม
ไม่เกิน 25,00 บาท	8	24	9	5	15
25,001-45,000 บาท	6	19	9	5	11
มากกว่า 45,000 บาท	11	24	14	8	11

$\chi^2(p) 0.949844205 > 0.05$

สมมติฐานข้อที่ 10 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

ตารางที่ ข.10 ความคิดเห็นต่อการเลือกลดน้ำหนัก แยกตามการเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

	อดอาหาร	เข้ายิม	ออกกำลังกาย	ทำอาหารคลีน	สั่งอาหารคลีน	กินเสริม
ไม่เคย	15	11	26	15	7	11
เคย	10	6	24	17	11	22

$\chi^2(p) 0.213737132 > 0.05$

สมมติฐานข้อที่ 11 เพศที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการอดอาหาร

ตารางที่ ข.11 ความคิดเห็นต่อการเลือกอดอาหาร แยกตามเพศ

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
เพศ	ชาย	23	5
	หญิง	48	20

สมมติฐานข้อที่ 12 เพศที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ตารางที่ ข.12 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามเพศ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
เพศ	ชาย	28	0
	หญิง	65	3

สมมติฐานข้อที่ 13 เพศที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.13 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามเพศ

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
เพศ	ชาย	28	0
	หญิง	64	4

สมมติฐานข้อที่ 14 เพศที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ตารางที่ ข.14 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามเพศ

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
เพศ	ชาย	23	5
	หญิง	56	12

สมมติฐานข้อที่ 15 เพศที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

ตารางที่ ข.15 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามเพศ

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
เพศ	ชาย	14	14
	หญิง	32	36

สมมติฐานข้อที่ 16 เพศที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ตารางที่ ข.16 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามเพศ

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
เพศ	ชาย	20	8
	หญิง	44	24

สมมติฐานข้อที่ 17 เพศที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ตารางที่ ข.17 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามเพศ

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
เพศ	ชาย	24	4
	หญิง	54	14

สมมติฐานข้อที่ 18 เพศที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.18 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามเพศ

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
เพศ	ชาย	19	9
	หญิง	51	17

สมมติฐานข้อที่ 19 อายุที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการอดอาหาร

ตารางที่ ข.19 ความคิดเห็นต่อการเลือกอดอาหาร แยกตามอายุ

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	2	0
	21-30 ปี	13	5
	31-40 ปี	12	5
	41-50 ปี	29	11
	51 ปีขึ้นไป	15	4

สมมติฐานข้อที่ 20 อายุแตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ตารางที่ ข.20 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามอายุ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	2	0
	21-30 ปี	17	1
	31-40 ปี	15	2
	41-50 ปี	40	0
	51 ปีขึ้นไป	19	0

สมมติฐานข้อที่ 21 อายุแตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้ยาลดน้ำหนักร

ตารางที่ ข.21 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนักร แยกตามอายุ

		ยาลดน้ำหนักร	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	2	0
	21-30 ปี	17	1
	31-40 ปี	16	1
	41-50 ปี	38	2
	51 ปีขึ้นไป	19	0

สมมติฐานข้อที่ 22 อายุแตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ตารางที่ ข.22 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามอายุ

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	1	1
	21-30 ปี	10	8
	31-40 ปี	13	4
	41-50 ปี	38	2
	51 ปีขึ้นไป	17	2

สมมติฐานข้อที่ 23 อายุที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

ตารางที่ ข.23 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามอายุ

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	1	1
	21-30 ปี	12	6
	31-40 ปี	11	6
	41-50 ปี	17	23
	51 ปีขึ้นไป	5	14

สมมติฐานข้อที่ 24 อายุที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ตารางที่ ข.24 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามอายุ

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	1	1
	21-30 ปี	12	6
	31-40 ปี	14	3
	41-50 ปี	28	12
	51 ปีขึ้นไป	9	10

สมมติฐานข้อที่ 25 อายุแตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ตารางที่ ข.25 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามอายุ

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	2	0
	21-30 ปี	12	6
	31-40 ปี	14	3
	41-50 ปี	34	6
	51 ปีขึ้นไป	16	3

สมมติฐานข้อที่ 26 อายุที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.26 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามอายุ

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	0	2
	21-30 ปี	11	7
	31-40 ปี	13	4
	41-50 ปี	30	10
	51 ปีขึ้นไป	16	3

สมมติฐานข้อที่ 27 รูปร่าง(BMI)แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการอดอาหาร

ตารางที่ ข.27 ความคิดเห็นต่อการเลือกอดอาหาร แยกตามรูปร่าง(BMI)

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	2	0
	สมส่วน	28	10
	น้ำหนักเกิน	12	6
	โรคอ้วน	22	7
	โรคอ้วนอันตราย	7	1

สมมติฐานข้อที่ 28 รูปร่าง(BMI)ที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ตารางที่ ข.28 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามรูปร่าง(BMI)

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	2	0
	สมส่วน	37	1
	น้ำหนักเกิน	17	1
	โรคอ้วน	28	1
	โรคอ้วนอันตราย	8	0

สมมติฐานข้อที่ 29 รูปร่าง(BMI)ที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.29 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามรูปร่าง(BMI)

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	2	0
	สมส่วน	37	1
	น้ำหนักเกิน	16	2
	โรคอ้วน	28	1
	โรคอ้วนอันตราย	8	0

สมมติฐานข้อที่ 30 รูปร่าง(BMI)ที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ตารางที่ ข.30 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามรูปร่าง(BMI)

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	2	0
	สมส่วน	29	9
	น้ำหนักเกิน	15	3
	โรคอ้วน	25	4
	โรคอ้วนอันตราย	7	1

สมมติฐานข้อที่ 31 รูปร่าง(BMI)ที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

ตารางที่ ข.31 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามรูปร่าง(BMI)

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	0	2
	สมส่วน	19	19
	น้ำหนักเกิน	9	9
	โรคอ้วน	14	15
	โรคอ้วนอันตราย	3	5

สมมติฐานข้อที่ 32 รูปร่าง(BMI)ที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ตารางที่ ข.32 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามรูปร่าง(BMI)

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	2	0
	สมส่วน	24	14
	น้ำหนักเกิน	12	6
	โรคอ้วน	20	9
	โรคอ้วนอันตราย	5	3

สมมติฐานข้อที่ 33 รูปร่าง(BMI)ที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ตารางที่ ข.33 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามรูปร่าง(BMI)

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	2	0
	สมส่วน	29	9
	น้ำหนักเกิน	17	1
	โรคอ้วน	23	6
	โรคอ้วนอันตราย	6	2

สมมติฐานข้อที่ 34 รูปร่าง(BMI)ที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.34 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามรูปร่าง(BMI)

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
BMI	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	2	0
	สมส่วน	27	11
	น้ำหนักเกิน	11	7
	โรคอ้วน	24	5
	โรคอ้วนอันตราย	5	3

สมมติฐานข้อที่ 35 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการอดอาหาร

ตารางที่ ข.35 ความคิดเห็นต่อการเลือกอดอาหาร แยกตามสถานภาพ

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
สถานะภาพ	โสด	28	6
	สมรส	43	19

สมมติฐานข้อที่ 36 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ตารางที่ ข.36 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามสถานภาพ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
สถานภาพ	โสด	31	3
	สมรส	62	0

สมมติฐานข้อที่ 37 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.37 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามสถานภาพ

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
สถานภาพ	โสด	33	1
	สมรส	59	3

สมมติฐานข้อที่ 38 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ตารางที่ ข.38 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามสถานภาพ

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
สถานภาพ	โสด	24	10
	สมรส	55	7

สมมติฐานข้อที่ 39 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

ตารางที่ ข.39 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามสถานภาพ

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
สถานภาพ	โสด	22	12
	สมรส	24	38

สมมติฐานข้อที่ 40 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ตารางที่ ข.40 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามสถานภาพ

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
สถานภาพ	โสด	23	11
	สมรส	41	21

สมมติฐานข้อที่ 41 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ตารางที่ ข.41 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามสถานภาพ

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
สถานภาพ	โสด	26	8
	สมรส	52	10

สมมติฐานข้อที่ 42 สถานภาพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการอาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.42 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามสถานภาพ

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
สถานภาพ	โสด	20	14
	สมรส	50	12

สมมติฐานข้อที่ 43 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการอดอาหาร

ตารางที่ ข.43 ความคิดเห็นต่อการเลือกอดอาหาร แยกตามการศึกษา

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	1	1
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	1	1
	ปริญญาตรี	58	18
	สูงกว่าปริญญาตรี	11	5

สมมติฐานข้อที่ 44 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ตารางที่ ข.44 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามการศึกษา

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า	2	0
	อนุปริญญาหรือ เทียบเท่า	2	0
	ปริญญาตรี	74	2
	สูงกว่าปริญญาตรี	15	1

สมมติฐานข้อที่ 45 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการยาลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.45 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามการศึกษา

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า	2	0
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	2	0
	ปริญญาตรี	74	2
	สูงกว่าปริญญาตรี	14	2

สมมติฐานข้อที่ 46 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ตารางที่ ข.46 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามการศึกษา

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า	2	0
	อนุปริญญาหรือ เทียบเท่า	2	0
	ปริญญาตรี	62	14
	สูงกว่าปริญญาตรี	13	3

สมมติฐานข้อที่ 47 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

ตารางที่ ข.47 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามการศึกษา

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า	0	2
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	1	1
	ปริญญาตรี	33	43
	สูงกว่าปริญญาตรี	12	4

สมมติฐานข้อที่ 48 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ตารางที่ ข.48 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามการศึกษา

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า	0	2
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	2	0
	ปริญญาตรี	50	26
	สูงกว่าปริญญาตรี	12	4

สมมติฐานข้อที่ 49 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ตารางที่ ข.49 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามการศึกษา

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า	1	1
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	2	0
	ปริญญาตรี	63	13
	สูงกว่าปริญญาตรี	12	4

สมมติฐานข้อที่ 50 การศึกษาที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.50 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามการศึกษา

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า	1	1
	อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	0	2
	ปริญญาตรี	57	19
	สูงกว่าปริญญาตรี	12	4

สมมติฐานข้อที่ 51 อาชีพแตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการอดอาหาร

ตารางที่ ข.51 ความคิดเห็นต่อการเลือกอดอาหาร แยกตามอาชีพ

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	11	0
	รับราชการ	57	0
	พนักงานประจำ	16	2
	ธุรกิจส่วนตัว	5	0
	ฟรีแลนซ์	4	1

สมมติฐานข้อที่ 52 อาชีพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ตารางที่ ข.52 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามอาชีพ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	10	1
	รับราชการ	54	3
	พนักงานประจำ	18	0
	ธุรกิจส่วนตัว	5	0
	ฟรีแลนซ์	5	0

สมมติฐานข้อที่ 53 อาชีพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.53 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามอาชีพ

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	10	1
	รับราชการ	54	3
	พนักงานประจำ	18	0
	ธุรกิจส่วนตัว	5	0
	ฟรีแลนซ์	5	0

สมมติฐานข้อที่ 54 อาชีพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ตารางที่ ข.54 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามอาชีพ

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	6	5
	รับราชการ	52	5
	พนักงานประจำ	14	4
	ธุรกิจส่วนตัว	4	1
	ฟรีแลนซ์	3	2

สมมติฐานข้อที่ 55 อาชีพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

ตารางที่ ข.55 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามอาชีพ

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	9	2
	รับราชการ	24	33
	พนักงานประจำ	9	9
	ธุรกิจส่วนตัว	3	2
	ฟรีแลนซ์	1	4

สมมติฐานข้อที่ 56 อาชีพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ตารางที่ ข.56 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามอาชีพ

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	6	5
	รับราชการ	37	20
	พนักงานประจำ	13	5
	ธุรกิจส่วนตัว	3	2
	ฟรีแลนซ์	5	0

สมมติฐานข้อที่ 57 อาชีพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ตารางที่ ข.57 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามอาชีพ

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	9	2
	รับราชการ	49	8
	พนักงานประจำ	12	6
	ธุรกิจส่วนตัว	4	1
	ฟรีแลนซ์	4	1

สมมติฐานข้อที่ 58 อาชีพที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.58 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามอาชีพ

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
อาชีพ	นักเรียน/นักศึกษา	5	6
	รับราชการ	44	13
	พนักงานประจำ	12	6
	ธุรกิจส่วนตัว	5	0
	ฟรีแลนซ์	4	1

สมมติฐานข้อที่ 59 ลักษณะที่พักอาศัยแตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการรอดอาหาร

ตารางที่ ข.59 ความคิดเห็นต่อการเลือกอดอาหาร แยกตามลักษณะที่พักอาศัย

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	58	19
	หอพัก	7	2
	คอนโด	6	4

สมมติฐานข้อที่ 60 ลักษณะที่พักอาศัยที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ตารางที่ ข.60 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามลักษณะที่พักอาศัย

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	75	2
	หอพัก	9	0
	คอนโด	9	1

สมมติฐานข้อที่ 61 ลักษณะที่พักอาศัยที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.61 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามลักษณะที่พักอาศัย

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	75	2
	หอพัก	8	1
	คอนโด	9	1

สมมติฐานข้อที่ 62 ลักษณะที่พักอาศัยที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ตารางที่ ข.62 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามลักษณะที่พักอาศัย

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	68	9
	หอพัก	4	5
	คอนโด	7	3

สมมติฐานข้อที่ 63 ลักษณะที่พักอาศัยที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตาม

สวนสาธารณะ

ตารางที่ ข.63 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามลักษณะที่พักอาศัย

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	32	45
	หอพัก	6	3
	คอนโด	8	2

สมมติฐานข้อที่ 64 ลักษณะที่พักอาศัยที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ตารางที่ ข.64 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามลักษณะที่พักอาศัย

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	49	28
	หอพัก	5	4
	คอนโด	10	0

สมมติฐานข้อที่ 65 ลักษณะที่พักอาศัยที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ตารางที่ ข.65 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามลักษณะที่พักอาศัย

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	65	12
	หอพัก	6	3
	คอนโด	7	3

สมมติฐานข้อที่ 66 ลักษณะที่พักอาศัยที่ต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.66 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามลักษณะที่พักอาศัย

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
ลักษณะที่พักอาศัย	บ้าน	60	17
	หอพัก	6	3
	คอนโด	4	6

สมมติฐานข้อที่ 67 การเดินทางจากบ้านไปทำงานที่ต่างกันมีอิทธิพลต่อการอดอาหาร

ตารางที่ ข.67 ความคิดเห็นต่อการเลือกอดอาหาร แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	57	21
	รถสาธารณะ	6	3
	เดิน	7	0
	จักรยาน	1	1

สมมติฐานข้อที่ 68 การเดินทางจากบ้านไปทำงานที่ต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริม

ความงาม

ตารางที่ ข.68 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	75	3
	รถสาธารณะ	9	0
	เดิน	7	0
	จักรยาน	2	0

สมมติฐานข้อที่ 69 การเดินทางจากบ้านไปทำงานที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.69 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	75	3
	รถสาธารณะ	8	1
	เดิน	7	0
	จักรยาน	2	0

สมมติฐานข้อที่ 70 การเดินทางจากบ้านไปทำงานที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ตารางที่ ข.70 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	67	11
	รถสาธารณะ	6	3
	เดิน	5	2
	จักรยาน	1	1

สมมติฐานข้อที่ 71 การเดินทางจากบ้านไปทำงานที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

ตารางที่ ข.71 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	38	40
	รถสาธารณะ	6	3
	เดิน	1	6
	จักรยาน	1	1

สมมติฐานข้อที่ 72 การเดินทางจากบ้านไปทำงานที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ตารางที่ ข.72 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	54	24
	รถสาธารณะ	5	4
	เดิน	3	4
	จักรยาน	2	0

สมมติฐานข้อที่ 73 การเดินทางจากบ้านไปทำงานที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ตารางที่ ข.73 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	61	17
	รถสาธารณะ	8	1
	เดิน	7	0
	จักรยาน	2	0

สมมติฐานข้อที่ 74 การเดินทางจากบ้านไปทำงานที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.74 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามการเดินทางจากบ้านไปทำงาน

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
การเดินทางจากบ้านไปทำงาน	รถส่วนตัว	58	20
	รถสาธารณะ	6	3
	เดิน	4	3
	จักรยาน	2	0

สมมติฐานข้อที่ 75 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการรอดอาหาร

ตารางที่ ข.75 ความคิดเห็นต่อการเลือกรอดอาหาร แยกตามรายได้ต่อเดือน

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	10	3
	12,501 - 25,000 บาท	11	5
	25,001-45,000 บาท	24	6
	45,001 - 65,000 บาท	17	9
	65,001 - 85,000 บาท	5	1
	มากกว่า 85,000 บาท	4	1

สมมติฐานข้อที่ 76 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ตารางที่ ข.76 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามรายได้ต่อเดือน

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	13	0
	12,501 - 25,000 บาท	16	0
	25,001-45,000 บาท	30	0
	45,001 - 65,000 บาท	24	2
	65,001 - 85,000 บาท	5	1
	มากกว่า 85,000 บาท	5	0

สมมติฐานข้อที่ 77 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.77 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามรายได้ต่อเดือน

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	12	1
	12,501 - 25,000 บาท	16	0
	25,001-45,000 บาท	28	2
	45,001 - 65,000 บาท	25	1
	65,001 - 85,000 บาท	6	0

	มากกว่า 85,000 บาท	5	0
--	--------------------	---	---

สมมติฐานข้อที่ 78 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ตารางที่ ข.78 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามรายได้ต่อเดือน

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	9	4
	12,501 - 25,000 บาท	12	4
	25,001-45,000 บาท	27	3
	45,001 - 65,000 บาท	23	3
	65,001 - 85,000 บาท	4	2
	มากกว่า 85,000 บาท	4	1

สมมติฐานข้อที่ 79 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

ตารางที่ ข.79 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามรายได้ต่อเดือน

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	6	7
	12,501 - 25,000 บาท	7	9
	25,001-45,000 บาท	14	16
	45,001 - 65,000 บาท	11	15
	65,001 - 85,000 บาท	5	1
	มากกว่า 85,000 บาท	3	2

สมมติฐานข้อที่ 80 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ตารางที่ ข.80 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามรายได้ต่อเดือน

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	6	7
	12,501 - 25,000 บาท	14	2
	25,001-45,000 บาท	21	9

	45,001 - 65,000 บาท	16	10
	65,001 - 85,000 บาท	5	1
	มากกว่า 85,000 บาท	2	3

สมมติฐานข้อที่ 81 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ตารางที่ ข.81 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามรายได้ต่อเดือน

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	10	3
	12,501 - 25,000 บาท	14	2
	25,001-45,000 บาท	25	5
	45,001 - 65,000 บาท	23	3
	65,001 - 85,000 บาท	4	2
	มากกว่า 85,000 บาท	2	3

สมมติฐานข้อที่ 82 รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.82 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามรายได้ต่อเดือน

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
รายได้ต่อเดือน	ไม่เกิน 12,500 บาท	8	5
	12,501 - 25,000 บาท	11	5
	25,001-45,000 บาท	21	9
	45,001 - 65,000 บาท	22	4
	65,001 - 85,000 บาท	4	2
	มากกว่า 85,000 บาท	4	1

สมมติฐานข้อที่ 83 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการอดอาหาร

ตารางที่ ข.83 ความคิดเห็นต่อการเลือกอดอาหาร แยกตามการเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

		อดอาหาร	
		ไม่เคย	เคย
เคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญหรือไม่	ไม่เคย	29	15
	เคย	42	10

สมมติฐานข้อที่ 84 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม

ตารางที่ ข.84 ความคิดเห็นต่อการเข้าคลินิกเสริมความงาม แยกตามการเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

		เข้าคลินิกเสริมความงาม	
		ไม่เคย	เคย
เคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญหรือไม่	ไม่เคย	43	1
	เคย	50	2

สมมติฐานข้อที่ 85 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.85 ความคิดเห็นต่อการใช้ยาลดน้ำหนัก แยกตามการเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

		ยาลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
เคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญหรือไม่	ไม่เคย	43	1
	เคย	49	3

สมมติฐานข้อที่ 86 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส

ตารางที่ ข.86 ความคิดเห็นต่อการเข้ายิม/สมัครฟิตเนส แยกตามการเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

		เข้ายิม/สมัครฟิตเนส	
		ไม่เคย	เคย
เคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญหรือไม่	ไม่เคย	33	11
	เคย	46	6

สมมติฐานข้อที่ 87 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

ตารางที่ ข.87 ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ แยกตามการเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

		ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ	
		ไม่เคย	เคย
เคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญหรือไม่	ไม่เคย	18	26
	เคย	28	24

สมมติฐานข้อที่ 88 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง

ตารางที่ ข.88 ความคิดเห็นต่อการทำอาหารคลีนรับประทานเอง แยกตามการเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

		ทำอาหารคลีนรับประทานเอง	
		ไม่เคย	เคย
เคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญหรือไม่	ไม่เคย	29	15
	เคย	35	17

สมมติฐานข้อที่ 89 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ

ตารางที่ ข.89 ความคิดเห็นต่อการสั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ แยกตามการเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

		สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ	
		ไม่เคย	เคย
เคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญหรือไม่	ไม่เคย	37	7
	เคย	41	11

สมมติฐานข้อที่ 90 การเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญที่แตกต่างกันมีอิทธิพลต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

ตารางที่ ข.90 ความคิดเห็นต่อการใช้อาหารเสริมเพื่อลดน้ำหนัก แยกตามการเคยได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

		อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก	
		ไม่เคย	เคย
เคยได้รับคำแนะนำจากผู้ช่วยชาวนหรือไม่	ไม่เคย	35	9
	เคย	35	17

ประวัติผู้เขียน



นาย กานต์ มากทรัพย์สิน

เกิดวันที่ 22 ตุลาคม 2542

กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะวิทยาศาสตร์ ภาควิชาคณิตศาสตร์

แบบสอบถามสำรวจการเลือกลดน้ำหนักวิธีต่างๆ

ของนาย กานต์ มากทรัพย์สิน

คณะวิทยาศาสตร์ ภาควิชาคณิตศาสตร์และวิทยาการคอมพิวเตอร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งสำหรับการศึกษา รายวิชา 2301499 Senior Project

ส่วนที่1 ข้อมูลพื้นฐาน

เพศ

- ชาย
- หญิง
- LGBTQ+

อายุ

- ต่ำกว่า 20 ปี
- 20-30 ปี
- 31-40 ปี
- 41-50 ปี
- 51 ปีขึ้นไป

น้ำหนัก.....kg

ส่วนสูง.....cm

สถานะภาพ

- โสด
- สมรส

การศึกษา

- มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า
- อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
- ปริญญาตรี
- สูงกว่าปริญญาตรี

อาชีพ

- นักเรียน/นักศึกษา
- รับราชการ
- พนักงานประจำ
- ธุรกิจส่วนตัว

- ฟรีแลนซ์

ลักษณะที่พักอาศัย

- บ้าน
- หอพัก
- คอนโด

การเดินทางจากบ้านไปทำงาน

- รถส่วนตัว
- รถสาธารณะ
- เดินจักรยาน

รายได้ต่อเดือน

- ไม่เกิน 12,500 บาท
- 12,501 - 25,000 บาท
- 25,001-45,000 บาท
- 45,001 - 65,000 บาท
- 65,001 - 85,000 บาท
- มากกว่า 85,000 บาท

ส่วนที่2 การดูแลสุขภาพ

มีประสบการณ์ในการลดน้ำหนักหรือไม่

- มี
- ไม่มี

เคยได้รับคำแนะนำในการลดน้ำหนักจากผู้เชี่ยวชาญหรือไม่

- เคย
- ไม่เคย

ถ้าเคยจากที่ไหน/จากใคร

- แพทย์
- คนรู้จักหรือคนสนิท
- เครือญาติ
- อินเทอร์เน็ต
- โปซัวร์
- คลินิกเสริมความงาม

ท่านเคยลดน้ำหนักวิธีไหน

- อดอาหาร
- เข้าคลินิกเสริมความงาม
- ยาลดน้ำหนัก
- เข้ายิม/สมัครฟิตเนส
- ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ
- ทำอาหารคลีนรับประทานเอง
- สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ
- อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก
- ไม่เคย

อดอาหาร

รับประทานวันกี่มื้อ

- 1 มื้อ
- 2 มื้อ

อดอาหารเป็นระยะเวลาานเท่าไร

น้อยกว่า1เดือน

- 1 เดือน
- 2 เดือน
- 3 เดือน
- 3 เดือนขึ้นไป

ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่

- ได้
- ไม่ได้

เข้าคลินิกเสริมความงาม

ใช้เวลาในอยู่ในคอร์สลดน้ำหนักนานเท่าไร

- น้อยกว่า1เดือน
- 1 เดือน
- 2 เดือน
- 3 เดือน
- 3 เดือนขึ้นไป

ความถี่ในการใช้บริการระหว่างคอร์ส

ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่

- ได้

- ไม่ได้

ยาลดน้ำหนักร

อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ใหม่

- อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์
- ไม่อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

ระยะเวลาในการรับประทาน

- น้อยกว่า1เดือน
- 1 เดือน
- 2 เดือน
- 3 เดือน
- 3 เดือนขึ้นไป

ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่

- ได้
- ไม่ได้

เข้ายิม/สมัครฟิตเนส

มีค่าใช้จ่ายหรือไม่

- มี
- ไม่มี

ระยะเวลาในการลดน้ำหนักจากการเข้าฟิตเนส

- น้อยกว่า1เดือน
- 1 เดือน
- 2 เดือน
- 3 เดือน
- 3 เดือนขึ้นไป

ความถี่ในการใช้บริการฟิตเนสต่อสัปดาห์

- 1-2 วัน
- 3-4 วัน
- 5 วันขึ้นไป

ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่

- ได้
- ไม่ได้

ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ

เวลาในการไปออกกำลัง

- น้อยกว่า1เดือน
- 1 เดือน
- 2 เดือน
- 3 เดือน
- 3 เดือนขึ้นไป

ความถี่ในการไปออกกำลัง

- 1-2 วัน
- 3-4 วัน
- 5 วันขึ้นไป

ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่

- ได้
- ไม่ได้

ทำอาหารคลีนรับประทานเอง**ระยะเวลาในการปรับอาหารเพื่อลดน้ำหนัก**

- น้อยกว่า1เดือน
- 1 เดือน
- 2 เดือน
- 3 เดือน
- 3 เดือนขึ้นไป

ระยะเวลาในการเตรียมอาหาร**ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่**

- ได้
- ไม่ได้

สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ**ระยะเวลาในการปรับอาหารเพื่อลดน้ำหนัก**

- น้อยกว่า1เดือน
- 1 เดือน
- 2 เดือน
- 3 เดือน
- 3 เดือนขึ้นไป

ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่

- ได้
- ไม่ได้

อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

เวลาในการเข้าคอร์ส

- น้อยกว่า1เดือน
- 1 เดือน
- 2 เดือน
- 3 เดือน
- 3 เดือนขึ้นไป

ได้ผลลัพธ์ตามต้องการหรือไม่

- ได้
- ไม่ได้

จากที่ท่านได้ทำมาทั้งหมดท่านชอบวิธีไหนที่สุด

- อดอาหาร
- เข้าคลินิกเสริมความความ
- ยาลดน้ำหนัก
- เข้ายิม/สมัครฟิตเนส
- ออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ
- ทำอาหารคลีนรับประทานเอง
- สั่งอาหารคลีนจากร้านต่างๆ
- อาหารเสริมเพื่อการลดน้ำหนัก

เพราะเหตุใดจึงชอบวิธีดังกล่าวมากที่สุด