

## บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง : การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อดัชนีมวลกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้  
โดย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์กิติพงษ์ ชัดิยะ  
คณะ : คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อดัชนีมวลกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยส่งแบบสอบถามให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามจำนวน 395 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 395 ชุด คิดเป็นร้อยละ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for windows โดยหาค่าร้อยละของข้อมูลแต่ละตอนแล้วนำมาเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อดัชนีมวลกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ด้านลักษณะรูปร่างของบิดามารดา ส่วนใหญ่บิดามารดามีลักษณะรูปร่างสมส่วน ปัจจัยด้านการออกกำลังกายส่วนใหญ่ออกกำลังกายน้อยออกกำลังกายประเภทแอโรบิก วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ปัจจัยด้านการรับประทานอาหารส่วนใหญ่อาหารมื้อหนักที่รับประทานคือมื้อเย็น อาหารมื้อว่างที่รับประทานเป็นประจำคือ ช่วงดึกในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมาประเภทอาหารที่รับประทานเป็นประจำคืออาหารประเภทกับข้าวหลายอย่าง ไม่เคยใช้ยาลดความอ้วนหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ปัจจัยด้านการนอนหลับพักผ่อนส่วนใหญ่มีระยะเวลาในการนอนหลับพักผ่อน 5-7 ชั่วโมง / วัน กิจกรรมที่ปฏิบัติก่อนนอนเป็นประจำได้แก่อ่านหนังสือ ฟังเพลง พูดคุยโทรศัพท์กับเพื่อน ตามลำดับ ปัจจัยด้านอารมณ์ส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันมีความสุขดี ปัจจัยด้านเจตคติส่วนใหญ่มีความตั้งใจควบคุมน้ำหนักตัวของตนเองเป็นครั้งคราว ดัชนีมวลกายของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ