

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การรับรู้ ความไม่พึงพอใจต่อภาพลักษณ์รูปร่างของนักศึกษาหญิง และความสัมพันธ์ระหว่าง ดัชนีมวลกาย การรับรู้ภาพลักษณ์รูปร่าง และความไม่พึงพอใจต่อรูปร่าง กับการใช้ยาลดน้ำหนักทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาหญิงอาศัยอยู่หอพักนักศึกษาหญิง 8 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2556 จำนวน 282 ราย เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามแบบวัดการรับรู้ภาพลักษณ์รูปร่าง(BSQ-34; Body shape questionnaire) และแบบประเมินความไม่พึงพอใจต่อภาพลักษณ์รูปร่าง(BSS; Body Dissatisfaction Scale) ใช้สถิติเชิงพรรณนา และ สถิติไค-สแควร์ ในการทดสอบความสัมพันธ์ ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้

1. สรุปผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิง จำนวน 282 คน ร้อยละ 69.9 อยู่ในช่วงอายุ 19 - 24 ปี และร้อยละ 30.1 อยู่ในช่วงอายุ 16 - 18 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย 19.57 ปี มีดัชนีมวลกายเข้าเกณฑ์อ้วน ร้อยละ 13.1 และต่ำกว่าเกณฑ์ หรือผอม ร้อยละ 35.8 มีผู้ที่เคยลดน้ำหนักใน 1 ปีที่ผ่านมาสูงถึง ร้อยละ 43.9 ในจำนวนนี้ เลือковиไซ้ยาในการลดน้ำหนัก ร้อยละ 19.9

การรับรู้ภาพลักษณ์รูปร่างและ ความไม่พึงพอใจต่อภาพลักษณ์รูปร่าง พบว่ามากกว่าครึ่งหนึ่งของนักศึกษาหญิง(ร้อยละ 56.4) มีความกังวลเรื่องรูปร่าง โดยกลุ่มที่มีความกังวลเล็กน้อย ปานกลาง และ มาก ในสัดส่วน ร้อยละ 41.9, 12.4 และ 2.1 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างไม่พึงพอใจต่อภาพลักษณ์ในส่วนในช่วงลำตัวมากที่สุด (ร้อยละ 22.6) รองลงมาไม่พอใจส่วนของร่างกายทั่วไป (ร้อยละ 18.8) และ ส่วนของช่วงหัว (ร้อยละ 14.8) โดยเฉพาะช่วงลำตัว พบมีผู้ไม่พึงพอใจปานกลาง (ร้อยละ 5.7) และมาก (ร้อยละ 2.1) ซึ่งสูงกว่าสัดส่วนความไม่พอใจในส่วนของร่างกายทั่วไป และช่วงหัว

เมื่อแบ่งกลุ่มนักศึกษาตามกลุ่มการรับรู้ภาพลักษณ์รูปร่าง เป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่กังวล และกลุ่มที่ไม่กังวล พบว่า กลุ่มที่กังวล มีสัดส่วนความไม่พึงพอใจต่อภาพลักษณ์รูปร่าง ร้อยละ 41.5 สูงกว่ากลุ่มที่ไม่กังวล ที่พบเพียง ร้อยละ 30.9 อย่างไรก็ตาม จากผลการวิเคราะห์ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาพลักษณ์รูปร่างกับความไม่พึงพอใจต่อภาพลักษณ์รูปร่าง (p value = 0.067)

ดัชนีมวลกาย กับการรับรู้ภาพลักษณ์รูปร่างเมื่อแบ่งกลุ่มนักศึกษาตามดัชนีมวลกาย เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่อ้วน และกลุ่มที่มีน้ำหนักปกติ หรือ ต่ำกว่าเกณฑ์ กับการรับรู้ภาพลักษณ์รูปร่าง พบว่า กลุ่มที่มี ดัชนีมวลกายในระดับอ้วน ร้อยละ 70.3 มีความกังวลเรื่องภาพลักษณ์หรือรูปร่างในขณะที่กลุ่มปกติ/ ต่ำกว่าเกณฑ์ พบมีผู้ที่มีความกังวล ร้อยละ 54.3 อย่างไรก็ตาม การศึกษาครั้งนี้ ไม่พบความสัมพันธ์ ระหว่างดัชนีมวลกายและการรับรู้ภาพลักษณ์รูปร่าง อย่างมีนัยสำคัญ (P value = 0.77)

การศึกษาครั้งนี้พบความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกาย กับการใช้ยาลดน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ (p value = 0.002) โดยกลุ่มที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์หรือปกติ ร้อยละ 61.7 เคยใช้ยาลด น้ำหนักโดยที่กลุ่มที่อ้วนเคยใช้ยาลดน้ำหนักเพียงร้อยละ 28.6แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ ภาพลักษณ์รูปร่างความไม่พึงพอใจต่อภาพลักษณ์รูปร่างกับการใช้ยาลดน้ำหนักในนักศึกษาหญิง

2. การอภิปรายผลการศึกษา

เมื่อวิเคราะห์หลังเลิกในรายละเอียดโดยแยกตามการจัดหมวดหมู่ของดัชนีมวลกายพบว่า ในกลุ่ม ตัวอย่างที่เฉลยลดน้ำหนักและมีดัชนีมวลกายน้อยกว่ามาตรฐานและดัชนีมวลกายปกติ ส่วนใหญ่ เลือกใช้ยาในการลดน้ำหนัก แต่กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเกณฑ์อ้วนส่วนใหญ่กลับไม่ใช้ยาลดน้ำหนัก ซึ่ง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ก็สอดคล้องกับงานวิจัยของRebecca Stanleyและคณะ (2008) ที่ กล่าวว่าวัยรุ่นคิดว่าน้ำหนักตัวเองน้อยกว่าความเป็นจริงมากกว่าคิดว่าน้ำหนักตัวเองมากกว่าความเป็นจริง โดยเฉพาะกลุ่มผู้มีน้ำหนักตัวมาก และกลุ่มเด็กอ้วนยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับน้ำหนักตัว เช่นเดียวกับงานวิจัยเชิงคุณภาพของสุภัทรา มังคลาไชย (2550) ที่ได้ให้ความหมายภาพลักษณ์ ร่างกาย ไว้ 3 ประเด็น ประเด็นแรกคือการมองร่างกายแบบแยกเป็นส่วนๆ เช่น แขน ขา หน้าท้อง ประเด็นที่สองคือให้ความหมายภาพลักษณ์ตนเองแบบแยกคู่ตรงข้าม คือ มีความปรารถนาในรูปร่างที่ ตรงข้ามกับร่างกายตนเองที่มีอยู่ในปัจจุบัน เช่น คนที่คิดว่าตัวเองอ้วนก็อยากผอมลง ส่วนประเด็นที่ สามคือให้ความหมายภาพลักษณ์เชิงเปรียบเทียบ โดยเปรียบเทียบกับร่างกายของตัวเองในอดีตหรือ เปรียบเทียบกับบุคคลที่ชื่นชอบ ครอบครัว หรือเพื่อน และผลการศึกษาของ นัยนา พิศรไพศาล (2547) ที่กล่าวไว้ว่า ค่านิยมเรื่องของการควบคุมน้ำหนักหรือลดความอ้วนนั้นอาจส่งผลกระทบต่อทางเลือกลด น้ำหนักด้วยวิธีที่เป็นอันตราย โดยเมื่อมีค่าดัชนีมวลกายไม่อยู่ในเกณฑ์ภาวะอ้วนแต่หากรับรู้ขนาด รูปร่างของตนเองผิดไปว่ามีภาวะอ้วน ก็จะส่งผลกระทบต่อลดน้ำหนักที่มีอันตรายได้เช่นกันและจาก การศึกษาของอภิชัย พจน์เลิศอรุณ (2546) ที่พบว่าวัตถุประสงค์ของการใช้ยาลดน้ำหนักไม่สอดคล้อง กับวัตถุประสงค์ของการรักษาของแพทย์ วัยรุ่นหญิงที่ไม่อ้วน ใช้ยาลดน้ำหนักเพื่อความสวยงาม มากกว่าเพื่อสุขภาพการศึกษาความสัมพันธ์ที่พบนั้นกลับไม่เป็นไปตามสมมติฐาน โดยเฉพาะกลุ่มที่มี น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์หรือปกติกลับเลือกใช้ยาลดน้ำหนักมากกว่าแต่พบว่ามีความสอดคล้องกับ

การศึกษาอื่นๆ ที่ว่าวัยรุ่นคิดว่าน้ำหนักตัวเองน้อยกว่าความเป็นจริงมากกว่าคิดว่าน้ำหนักตัวเองมากกว่าความเป็นจริง สาเหตุอาจเกิดจากสังคมปัจจุบัน วัยรุ่นมีการเข้าถึงสื่อมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการค้นหาข้อมูลอินเทอร์เน็ต หนังสือ และโฆษณาต่างๆ โดยงานวิจัยของ ศิวรักษ์ กิจชนะไพบูลย์ (2555) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมในการลดน้ำหนักเกิดจาก 2 ปัจจัยนั่นคือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ทัศนคติต่อความอ้วน ค่านิยม การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการลดน้ำหนัก ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ กลุ่มเพื่อน สื่อและโฆษณา และ งานวิจัยของสมชาย พลอยเปลี่ยมแสง (2547) กล่าวว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการตัดสินใจของวัยรุ่นคือ การรับรู้ภาพลักษณ์รูปร่างของตนเองผ่านคนรอบข้าง เช่นสมาชิกในครอบครัว เพื่อนๆ หรือคนรัก ซึ่งจากผลการศึกษาในครั้งนี้ พบความสัมพันธ์ระหว่างดัชนีมวลกายกับการใช้ยาลดน้ำหนัก แต่ถ้าวัยรุ่นรับรู้ดัชนีมวลกายไม่สัมพันธ์กับน้ำหนักตัวที่แท้จริง จึงส่งผลกับการลดความอ้วนได้ เช่น คนอ้วน รับรู้ว่าไม่อ้วนจึงไม่มีความคิดว่าต้องลดน้ำหนัก แต่คนผอมกลับรับรู้ว่าคุณเองอ้วนจึงเลือกลดน้ำหนักมากกว่าจึงควรให้ความสำคัญในเรื่องนี้

ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้ เป็นงานที่จะนำไปสู่ความเข้าใจและ เป็นแนวทางในการคัดกรองและให้ความรู้กับกลุ่มนักศึกษาที่มีปัญหาเรื่องความไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์รูปร่างและความวิตกกังวลในรูปร่างของตน รวมทั้งการให้ความรู้เรื่องดัชนีมวลกายที่เหมาะสม การดูแลตัวเองด้วยวิธีการที่ถูกต้อง และเลือกวิธีที่เหมาะสมในการควบคุมน้ำหนักตัว ส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์หรือการออกกำลังกาย

3. ข้อเสนอแนะ

1. ควรส่งเสริมการให้ความรู้ความเข้าใจแก่กลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มนักศึกษา เกี่ยวกับการควบคุม น้ำหนักที่ถูกวิธี ไม่เป็นอันตราย เช่นการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และ รับประทานอาหารที่ดี ถูกหลักโภชนาการ เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลตัวเองที่ถูกต้อง
2. ในกลุ่มที่มีดัชนีมวลกายสูงกว่าเกณฑ์ปกติ (ภาวะอ้วน) แต่ไม่มีความวิตกกังวลในรูปร่างก็ควรได้รับการปรึกษาพร้อมกับส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับน้ำหนักตัวและดัชนีมวลกายและสุขภาพเช่นกันเนื่องจากกลุ่มนี้มีแนวโน้มจะเพิกเฉยต่อการดูแลสุขภาพและเกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้
3. ดัชนีมวลกาย มีความสัมพันธ์กับการใช้ยาลดน้ำหนักจึงควรส่งเสริมให้ใช้ดัชนีมวลกาย ในการจัดกิจกรรมกับกลุ่มนักศึกษา เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพควบคุมดูแลน้ำหนักตัวให้เหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้ยาลดน้ำหนักซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

4. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการลดความอ้วน การใช้ยาลดความอ้วน ที่จะช่วยอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความไม่พึงพอใจในรูปร่างการรับรู้ภาพลักษณ์และดัชนีมวลกาย ได้ชัดเจนมากขึ้น



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved