

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เรื่องน้ำหนักตัวกับพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง:กรณีศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านตาก (ประชาวิทยาคาร) อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก
ผู้เขียน	นางสาวหทัยทิพย์ เจริญศรี
ปริญญา	สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระพร สุทธาภรณ์

บทคัดย่อ

วัยรุ่นหญิงมีแนวโน้มที่จะรับรู้น้ำหนักของตนเองในทางที่สูงกว่าความเป็นจริง ซึ่งอาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและอาจใช้วิธีการที่ไม่เหมาะสมและเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้น้ำหนักตัวและพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก รวมทั้งหาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้น้ำหนักตัวกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นหญิงกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งจำนวน 229คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.83 และหาค่าความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.95วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและทดสอบความสัมพันธ์โดยใช้ไคสแควร์ (Chi-Square Test) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการศึกษา พบว่า การรับรู้น้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างเมื่อเทียบกับเกณฑ์ค่าดัชนีมวลกายตามอายุ แบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรกมีการรับรู้น้ำหนักที่ถูกต้องตามเกณฑ์ ร้อยละ 54.1 กลุ่มที่สองรับรู้ไม่ถูกต้องโดยคิดว่าน้ำหนักมากเกินความเป็นจริง ร้อยละ 41.9 และกลุ่มสุดท้ายรับรู้ว่าน้ำหนักน้อยกว่าความเป็นจริง ร้อยละ 3.9ซึ่งแหล่งข้อมูลที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้น้ำหนักตัว มาจากการตัดสินใจน้ำหนักตัวจากการเทียบกับกราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ร้อยละ 41.5รองลงมา คือ จากคำบอกกล่าวของเพื่อนสนิท/คนใกล้ชิด/เพื่อนต่างเพศ ร้อยละ 22.7กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 35.8 เหตุผลสูงสุดที่ตัดสินใจควบคุมน้ำหนักคือ เพื่อบุคลิกภาพที่ดีโดยวิธีการควบคุมน้ำหนักที่เลือกใช้มากที่สุดเป็นการออกกำลังกายร่วมกับการ

ควบคุมอาหารและการอดอาหาร คิดเป็นร้อยละ40.2เหตุผลที่เลือกเพราะเป็นวิธีที่ปลอดภัย อย่างไรก็ตามยังมีกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักไม่ถูกต้อง คือ ใช้ยาลดน้ำหนักร่วมกับยาระบาย ร้อยละ 2.4ส่วนบุคคลที่มีผลต่อการตัดสินใจควบคุมน้ำหนักมากที่สุดคือ กลุ่มเพื่อนสนิท/คนใกล้ชิด/เพื่อนต่างเพศและสื่อที่มีผลต่อการตัดสินใจควบคุมน้ำหนักมากที่สุดคือ อินเทอร์เน็ตผลจากการศึกษา ยังพบว่าค่าดัชนีมวลกายตามอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก และการรับรู้น้ำหนักตัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โดยสรุป ผลการศึกษานี้ช่วยเสริมการศึกษาที่ผ่านมาว่าวัยรุ่นหญิงส่วนหนึ่งมีการรับรู้น้ำหนักตัวมากเกินไปกว่าความเป็นจริง และมีบางส่วนใช้วิธีการควบคุมน้ำหนักที่ไม่เหมาะสม ซึ่งบุคลากรที่มสุขภาพในพื้นที่ควรนำข้อมูลที่ได้นี้ไปใช้ในการวางแผนดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นหญิงให้ถูกต้องเหมาะสมต่อไป



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title The Relationship Between Body Weight Perception and Weight Control Behaviours Among Female Adolescents: Case Study of High School Students at Ban Tak Prachawittayakan School, Amphoe Ban Tak, Tak Province

Author Ms. Hathaithip Charoensri

Degree Master of Public Health

Advisor Asst.Prof.Dr.Weeraporn Suthakorn

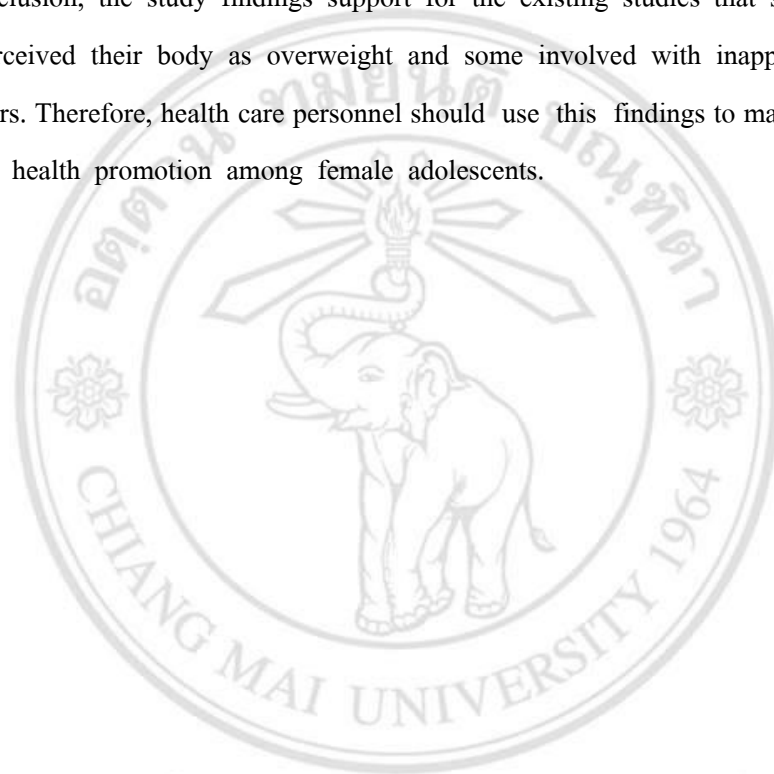
ABSTRACT

Female adolescents are likely to perceive themselves as overweight. This may lead them to practice weight control and that maybe harmful to their health. The aim of this study is to explore body weight perception and weight control behaviors among female high school students. The relationship between those two variables also investigated. Study samples are 229 high school students. Data were collected using a self-administration questionnaire. The questionnaire was content validated by 3 expert and yielded the value of 0.83. The reliability was tested using Cronbach's alpha coefficient and yielded the value of 0.95. Data were analyzed using descriptive statistics and chi-square for testing the relationship, at the statistical level at .05.

Study results indicated that study samples could be divided into 3 groups according to their body weight perception, as compared to BMI for age. The first group, 54.1% of them accurately perceived their body weight. The second group, 41.9% inaccurately perceived their body weight as they were overweight. The last group, 3.9% inaccurately perceived their body weight as they were underweight. In terms of sources of information that influence their weight perception, 41.5% were from Growth chart provided by the Department of Health, and 22.7% were from close friends/intimate friends/friends of opposite gender. The study sample engaged in weight control practice for 35.8%. Regarding to the reason of their engagement in weight control practice, 40.2 % desired for being good personality and they mostly chose exercise and diet control since it was a safety approach. However, some of them involved

with in appropriate weight control behavior. For instance, 2.4% used diet pills along with laxatives. People that were most influence them to use weight control practice were friends/intimate friends/friends of opposite gender. Media that was influence their decision of weight control practice was internet. Study results also showed the statistically significant association between BMI for age and weight control behaviors, and the association between body weight perception and weight control behaviors, at the significant level of .01.

In conclusion, the study findings support for the existing studies that some of female adolescents perceived their body as overweight and some involved with inappropriate weight control behaviors. Therefore, health care personnel should use this findings to make further plans for appropriate health promotion among female adolescents.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved