

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง เพื่อศึกษาการรับรู้ภาพลักษณ์บริโภคนิสัย และการควบคุมน้ำหนักของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตเทศบาลนครขอนแก่น โดยกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 791 คน ของโรงเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 3 แห่ง ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น ปีการศึกษา 2550 โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึงมิถุนายน พ.ศ. 2550 โดยใช้แบบสอบถามแบบตอบเอง และประเมินภาวะโภชนาการของนักเรียนโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเป็นตัวชี้วัด เปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย พ.ศ. 2542

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 70.2 เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 16.7 ปี นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 73.0 มีภาวะโภชนาการสมส่วนตามเกณฑ์ ร้อยละ 17.3 และ ร้อยละ 9.7 มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ และต่ำกว่าเกณฑ์ ตามลำดับ การรับรู้ภาพลักษณ์พบว่านักเรียน ร้อยละ 28.2 รับรู้ว่าตนเองสมส่วน ร้อยละ 50.2 รับรู้ว่าท้วมและอ้วน โดยนักเรียนหญิงมีการรับรู้ว่าตนเองอ้วนมากกว่านักเรียนชาย นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 57.5 ไม่พึงพอใจภาพลักษณ์ของตนเอง โดยนักเรียนหญิงที่ไม่พึงพอใจภาพลักษณ์ของตนเองพบมากกว่านักเรียนชาย ซึ่งนักเรียนชายและหญิงมีการรับรู้ และความพึงพอใจต่อภาพลักษณ์ของตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value}<0.001$) นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการแตกต่างกันมีการรับรู้และพึงพอใจภาพลักษณ์ตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value}<0.001$) ในขณะที่นักเรียนโปรแกรมวิทย์-คณิตและโปรแกรมศิลป์มีการรับรู้ภาพลักษณ์ไม่แตกต่างกันแต่มีความพึงพอใจภาพลักษณ์ตนเองที่แตกต่างกัน ($P\text{-value}<0.001$) ในด้านการรับประทานอาหาร นักเรียน ร้อยละ 82.6 รับประทานอาหารครบทั้งสามมื้อ มีนักเรียนประมาณครึ่งหนึ่งเลือกบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ในด้านความถี่ในการบริโภคอาหารชนิดต่างๆ พบว่านักเรียนร้อยละ 10-15 รับประทานอาหารนมขบเคี้ยว ลูกอม น้ำอัดลมทุกวัน และ ร้อยละ 20-30 รับประทาน 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ นักเรียนมีบริโภคนิสัยที่ดีในการดื่มนม บริโภคผักและผลไม้ โดย ร้อยละ 34-44 บริโภค ทุกวัน และ ร้อยละ 27-35 บริโภค 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ อย่างไรก็ตามพบว่ามีนักเรียน ร้อยละ 35 ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ส่วนใหญ่ดื่มมานานๆ ครั้ง สำหรับการควบคุมน้ำหนักนักเรียน ร้อยละ 62 เคยมีการควบคุมน้ำหนัก โดยส่วนใหญ่ควบคุมน้ำหนักโดยการควบคุมอาหารและ ออกกำลังกาย ร้อยละ 99 และ 90 ตามลำดับ นอกจากนี้มีนักเรียน ร้อยละ 51.0 มีการควบคุมน้ำหนักโดยใช้ผลิตภัณฑ์หรือยาลดน้ำหนัก

This cross sectional descriptive research aimed to study body image perceptions, food habits and weight control practices of high school students in Khon Kaen municipality. A sample consisted of 791 students who were in the 10th -12th grades in 3 secondary schools in Khon Kaen municipality. Multistage random sampling was used. The data were collected between May 2007 and June 2007 through self-administered questionnaires. The students' nutrition status was evaluated using weight for height as an indicator in comparison with the standard of department of health.

The results of this study revealed that 70.2 % of the students are females. The average age is 16.7 years old. Most of the students (73.0%) had normal nutrition status whereas 17.3% and 9.7% had over and under nutrition status, respectively. About 28.2% perceived their body image as normal and 50.2% as overweight. A higher percentage of female students perceived their body image as overweight. Most students (57.5%) were dissatisfied with their body image. More female students were dissatisfied their body image than male counterparts. There were significant differences (P -value < 0.001) in body image perception and satisfaction between male and female students. This was also the case for the students whose nutrition status differed. The students in science and arts programs perceived their body image similarly. However, their body image satisfaction was significantly different (P -value < 0.001). As for food habits, 82.7% of the students had three meal a day. Approximately, half of the students selected food for basis of its nutritional value. With regard to food consumption frequency, it was found that 10-15% of the students consumed snack, candy and carbonated soft drinks everyday and 20-30% had the same kind of food and drinks 4-6 times a week. About 34-44% had good eating habits. They drank milk and ate fruits and vegetables on a daily basis. Whereas 27-35% had the same kinds of drink and food 4-6 times a week. However, 35% of the students had alcoholic drinks. They consumed them once in a while. With respect to weight control, 62% of the students used to control their weight. Their weight control was obtained by controlling food intake (99 %), doing exercise (90 %) and using weight-control products or slimming pills (51%).