

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) แบบการศึกษาสหสัมพันธ์ (Correlational study) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก การรับรู้รูปร่าง และหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้รูปร่าง ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่น ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างคือวัยรุ่น 300 คนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547 ของโรงเรียนในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดสระบุรี ทั้งหมด 3 โรงเรียน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multistage sampling) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวคิดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของเบคเกอร์ (Becker, 1975) แบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้รูปร่าง พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก และความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่น ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน และมีการทดลองใช้และปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ หาค่าความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์โดยรวมในกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาจริง โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคได้เท่ากับ 0.77 และได้ค่าความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักเท่ากับ 0.73 และค่าความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักเท่ากับ 0.70 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นมีการรับรู้รูปร่างแตกต่างจากค่าดัชนีมวลกายที่ปรากฏจริง ร้อยละ 47.0 (141 คน) และรู้สึกไม่พอใจรูปร่างของตนเองร้อยละ 47.3 (142 คน) โดยมีวัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณภาพรูปร่างพอม ทั้งที่จริงมีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับพอดี ($18.5 - 22.9 \text{ Kg/m}^2$) ร้อยละ 26.4 (79 คน) และวัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณภาพรูปร่างพอดิ ทั้งที่จริงมีดัชนีมวลกายระดับอ้วน ($> 23 \text{ Kg/m}^2$) ร้อยละ 15.3 (46 คน) ซึ่งการรับรู้รูปร่างของวัยรุ่นแตกต่างจากค่าดัชนีมวลกายที่ปรากฏจริง เนื่องจากวัยรุ่นใช้ชีวิต

วิธีการประเมินรูปร่างของตนเองที่ไม่ได้มาตรฐานร้อยละ 57.3 (171 คน) ได้แก่ การเปรียบเทียบรูปร่างของตนเองกับเพื่อนหรือบุคคลอื่น จากบุคคลรอบข้างบอก การมองจากกระจก และการใช้ความรู้สึกของตนเองในการประเมินรูปร่าง นอกจากนี้ยังพบว่า วัยรุ่นบางคนมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักที่ไม่เหมาะสมโดยไม่คำนึงถึงภาวะสุขภาพของตน ได้แก่ การรับประทานขนมหวาน แทนอาหารมื้อหลัก การอดอาหารบางมื้อ การใช้ยาระบาย และการใช้ยาลดความอ้วน สำหรับเหตุผลในการควบคุมน้ำหนัก พบว่า วัยรุ่นร้อยละ 62.3 (220 คน) ให้เหตุผลในการการควบคุมน้ำหนักว่า เกิดจากค่านิยมที่คนในสังคมนิยมคนที่มีรูปร่างไม่อ้วน มีบุคลิกดี และผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($X^2 = 8.848$) และการรับรู้ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักด้านการรับรู้ประโยชน์ – อุปสรรคของการควบคุมน้ำหนัก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = .117$)

ข้อเสนอแนะในการวิจัย ควรมีการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสมโดยเน้นให้เห็นถึงประโยชน์ – อุปสรรคของการควบคุมน้ำหนักวิธีต่างๆ และรณรงค์ให้วัยรุ่นตระหนักถึงการใช่วิธีการประเมินรูปร่างโดยใช้เกณฑ์มาตรฐานต่างๆที่เหมาะสม เช่น การพิจารณาจากค่าดัชนีมวลกายเพื่อให้เกิดการรับรู้รูปร่างที่ถูกต้อง ตรงกับสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏ โดยให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการประเมินรูปร่างที่ได้มาตรฐาน การศึกษาวิจัยในอนาคต ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการจัดทำเกณฑ์มาตรฐานในการจัดกลุ่มดัชนีมวลกายสำหรับวัยรุ่น โดยเฉพาะเพื่อให้วัยรุ่นมีการรับรู้รูปร่างที่ถูกต้องและมีพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสมต่อไป

This descriptive correlational research aimed to the study weight control behaviors and body perceptions, and to investigate the relations between selected personal factors, such as the demographic data, body perceptions, health beliefs concerning weight control, and actual weight control behaviors among adolescents living in the Saraburi municipality. Using a method of multistage sampling, a sample was obtained consisting of 300 male and female adolescents who were in 7th – 12th grade and studied in the first semester of the academic year of 2004 at one of the three local high schools of the Saraburi municipality. The data were collected using an interview form which was developed by the researcher based on Becker's concepts of health beliefs (Becker, 1975). The interview form was divided into four parts to gain information pertaining to the subjects' demographic data, body perceptions, weight control behaviors, and health beliefs concerning weight control. It was examined for content validity by five experts and was tested for reliability using Cronbach's alpha coefficient. The reliability of the entire interview form equaled 0.77, while the reliabilities of the individual interview forms for weight control behaviors and health beliefs concerning weight control equaled 0.73 and 0.70, respectively. The data were analyzed using frequency, percentage, mean, and standard deviation distributions, as well as Pearson's correlation coefficient.

The results of this study revealed that 47 percent of the participating adolescents perceived their bodies differently from what they really were. One hundred forty-two adolescents (47.3%) generally disliked their bodies. Seventy-nine adolescents (26.4%) perceived that they were skinny, even though their body mass indexes were within a normal range (18.5-22.9 Kg/m²).

Moreover, 46 adolescents (15.3%) perceived that they had a good body shape, despite the fact that they were overweight ($>23 \text{ Kg/m}^2$). One hundred seventy-one of the participating adolescents (57.3%) relied their body evaluation upon inaccurate methods, such as comparing themselves with their peers or other people, believing solely in the observations and comments of others, checking themselves in a mirror, and using only their feelings to evaluate their bodies. Moreover, the results showed that these adolescents had various forms of behaviors to control their weight regardless of their health state, such as eating only desserts instead of main dishes, skipping some meals, and using laxative and weight loss medications. Two hundred twenty adolescents (62.3%) controlled their weight due to the pressures of social conception, which generally prefers a slender figure. Concerning the selected personal factors, the results revealed that gender had a relationship with weight control behaviors ($X^2 = 8.848$), with a statistically significant level of 0.05. Furthermore, health beliefs in the aspect of perceived barriers to and benefits of weight control also had a relationship with weight control behaviors ($r = 0.117$), with a statistically significant level of 0.05.

Based on the results of this study, the researcher suggests that adolescents should be promoted to enlist proper weight control behaviors by emphasizing the barriers to and benefits of weight control methods, and urging adolescents to use proper and standardized methods for body evaluation, such as a body mass index. For the sake of future research efforts, a standardized body mass index for adolescents in particular should be developed to help them perform body evaluations correctly, and to have proper weight control behaviors in the future.