

**FACTORS RELATED TO SELF-WEIGHT CONTROL
BEHAVIORS AMONG ADOLESCENT STUDENTS
IN BANGKOK**

SIRIPORN MEUNSOM

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE (PUBLIC HEALTH)
MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY
2003**

**ISBN
COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักด้วยตนเอง ของนักเรียนวัยรุ่น ในสถานศึกษา

กรุงเทพมหานคร (FACTORS RELATED TO SELF-WEIGHT CONTROL BEHAVIORS AMONG ADOLESCENT STUDENTS IN BANGKOK)

สิริพร เหมือนส้ม 4336058 PHPH / M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : สุธิ ทองวิเชียร, ศด., วันเพ็ญ แก้วปาน, ศด., สุรินทร์ กลัมพากร, Ph.D., ชุติมา ศิริกุลชยานนท์, พ.บ.

บทคัดย่อ

โรคอ้วนเป็นปัญหาสำคัญต่อวัยรุ่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม วัยรุ่นส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างและน้ำหนัก และมักคิดว่าตนเองมีรูปร่างอ้วนเกินความจริง วัยรุ่นส่วนใหญ่มักใช้วิธีในการควบคุมน้ำหนักซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ดังนั้นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัวของวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งจำเป็น

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักด้วยตนเองของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้วิธีวิจัยเชิงพรรณนาและเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นจากนักศึกษาระดับ ปวช. และ ปวส. จากวิทยาลัยอาชีวศึกษา 3 แห่ง สังกัดกองวิทยาลัยอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษา ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถ อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลสถานการณ์ของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและ การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถ อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลสถานการณ์ของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักด้วยตนเอง และพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักด้วยตนเองของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับต่ำ นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่รับรู้ว่าคุณภาพและภาพลักษณ์ต่ำ ทั้งที่นักเรียนวัยรุ่นร้อยละ 52.5 มีระดับภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ และร้อยละ 42.3 มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน วิธีการควบคุมน้ำหนักที่นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่นิยมใช้มาก คือ อดอาหารมื้อเย็นหรือมื้อเช้า รับประทานยาระบาย รับประทานอาหารเสริม ลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ เมื่อวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า การรับรู้ความสามารถ การรับรู้อุปสรรค อิทธิพลระหว่างบุคคล และ เพศ สามารถทำนายพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักด้วยตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ได้ร้อยละ 26.2

จากผลการวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะว่า พยาบาลสาธารณสุขควรประเมินปัญหา การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัว และให้คำแนะนำที่ถูกต้องเพื่อแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่พบ อีกทั้งควรส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่าง รับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมน้ำหนักตัว จะทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักได้ถูกต้อง

FACTORS RELATED TO SELF-WEIGHT CONTROL BEHAVIORS AMONG ADOLESCENT STUDENTS IN BANGKOK.**SIRIPORN MEUNSOM 4336058 PPH/M****M.Sc.(PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING****THESIS ADVISORS : SULEE TONGVICHEAN, Dr.P.H., WONPEN KAEWPAN, Dr.P.H., SURINTORN KALAMPAKORN, Ph.D., CHUTIMA SIRIKULCHAYANONTA, M.D.****ABSTRACT**

Obesity is one of the most important health problems among adolescent students. It affects physical and psychosocial well-being. Most adolescent students are always concerned about their body weight and body image, and often assume that they are overweight. Most adolescent students have a tendency to have unhealthy weight control. Therefore, healthy self-weight control behaviors among adolescent students should be promoted.

This study aimed to examine the factors which had influences on self-weight control behaviors of adolescent students in Bangkok. Descriptive design and stratified random sampling were used to recruit 400 subjects who were studying in Certificate and Diploma program at three colleges under the Department of Vocational Education in Bangkok Metropolis, Ministry of Education. Data including demographic characteristics, self-weight control behaviors, perceived benefits, perceived barriers, perceived self-efficacy, interpersonal influences and situational influences were collected using a questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics and stepwise multiple regression analysis.

Results indicated that mean scores of perceived benefits, perceived barriers, perceived self-efficacy, interpersonal influences, situational influences, and self-weight control behaviors were at a low level. Most students perceived themselves as fat and perceived their body image at a poor level, while 52.5 percent adolescent students had normal body mass index and 42.3 percent were underweight. Weight control techniques mostly used by adolescent students were skipping eating supper or breakfast, taking laxatives, taking diet beverages, reducing the amount of food intake at each meal, and taking weight reduction pills. The results of stepwise multiple regression analysis indicated that perceived self-efficacy, perceived barriers, interpersonal influences, and gender were able to predict 26.2 percent of variance in self-weight control behaviors.

The findings suggest that public health nurses should advise students on how to reduce barriers of self-weight control and encourage self-efficacy of body weight control to promote self-weight control behaviors.

**KEY WORDS: SELF-WEIGHT CONTROL BEHAVIORS /
ADOLESCEN STUDENTS**