

**COMPENSATORY BELIEFS IN WEIGHT CONTROL AMONG  
UNDERGRADUATE STUDENTS**



**SITTICHAJ THONGWORN**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR  
THE DEGREE OF DOCTOR OF PHILOSOPHY  
(MEDICAL AND HEALTH SOCIAL SCIENCES)  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY**

Copyright by Mahidol University

**COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

**COMPENSATORY BELIEFS IN WEIGHT CONTROL AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS**

SITTICHAJ THONGWORN 5436223 SHMS/D

Ph.D. (MEDICAL AND HEALTH SOCIAL SCIENCES)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: VEENA SIRISOOK, Dr. P.H., DARUNEE PHUKHAO, Ph.D., NATTHANEE MEEMON, Ph.D.

**ABSTRACT**

Compensatory Health Beliefs (CHBs) are one of important concepts which have been used to explain the failure to adopt self-set health goals. Despite the fact that there is much empirical evidence that confirms that CHBs affect self-regulation, especially in terms of individuals' health behavior, there are some questions that have not been studied yet, and there is no empirical evidence to support the hypotheses as presented in the CHBs model. Furthermore, there are no empirical studies that explore the generalizability of the CHBs model to see if it can be applied in a varieties of adolescent groups with different weight control conditions. Therefore, the main objectives of this study were to test the hypotheses presented in the CHBs model, and to present a model whose concept expands from the original model. The present study was designed as a quantitative approach. In this study, 788 undergraduate students at Mae Fah Luang University were selected as samples. The study instrument was a self-administered questionnaire consisting of eight psychometric scales that had been verified for content validity and reliability with resulting satisfactory values. Moreover, the analysis of the causal relationships of different variables in the compensatory health beliefs model was based on path analysis using the AMOS 21 program.

The important findings were that desirability had an influence on resolving motivational conflicts by resisting desire and adapting risk perception/outcome expectancy when engaging in tempting behavior. Identified self-concordance had an influence on resolving conflicts by resisting desire. Weight control self-efficacy had an influence on resolving motivational conflict by resisting desire and adapting risk perception/outcome expectancy when engaging in tempting behavior. Weight control self-efficacy had an influence on identified self-concordance. Compensatory behavior self-efficacy had an influence on compensatory behavior intention. Actual behavioral control had an influence on compensatory behavior intention and compensatory behavioral self-efficacy. In addition, the present study also found that the expanded compensatory health beliefs model can be effectively used for explaining the data in the case when individuals have a normal BMI value and when individuals perceive that they have a normal weight. From these findings it could be implied that an activating compensatory belief might be one of various factors that result in the individuals being not overweight or obese if they implement compensatory behavior. Thus, the concept of compensatory health beliefs should be applied to counseling or assistance for individuals who want to control their weight to result in them realizing the process of compensatory health beliefs, which will affect their compensatory behavior intentions in the future. Actual compensatory behavior should be promoted to enhance self-efficacy, which can be conducted by encouraging individuals to change their compensatory behavior intention to become actual behavior, through helping them to plan specific, practical guidelines, monitoring, and providing feedback on a regular basis.

**KEY WORDS: COMPENSATORY HEATH BELIEFS/WEIGHT CONTROL**

201 pages

ความเชื่อเชิงชดเชยในการควบคุมน้ำหนักของนักศึกษา

COMPENSATORY BELIEFS IN WEIGHT CONTROL AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS

สิทธิชัย ทองวร 5436223 SHMS/D

ปร.ค. (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: วิภา ศิริสุข, Dr. P.H., ครุณี ภู่งาว, Ph.D., ณัฐณิย์ มิมนต์, Ph.D.

#### บทคัดย่อ

ความเชื่อทางสุขภาพเชิงชดเชยเป็นหนึ่งในแนวคิดที่ใช้อธิบายความล้มเหลวในแสดงพฤติกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมายทางสุขภาพที่บุคคลกำหนด แม้ว่าจะมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ช่วยสนับสนุนว่าการใช้ความเชื่อเชิงชดเชยนั้นส่งผลต่อการกำกับตนเอง โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล กระนั้นก็ตาม ยังมีข้อสงสัยบางประการที่ยังไม่มีการศึกษาและไม่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ช่วยยืนยันข้อสันนิษฐานต่างๆ ที่เสนอไว้ในแบบจำลองความเชื่อทางสุขภาพเชิงชดเชย กับทั้งยังไม่มีการศึกษาว่าแบบจำลองความเชื่อทางสุขภาพเชิงชดเชยนี้สามารถใช้อธิบายพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักในกลุ่มวัยรุ่นที่มีเงื่อนไขในการควบคุมน้ำหนักแตกต่างกันได้เหมือนกันหรือไม่อย่างไร ดังนั้นการทำความเข้าใจความสัมพันธ์ตัวแปรต่างๆ ในแบบจำลองความเชื่อทางสุขภาพเชิงชดเชยจะช่วยขยายองค์ความรู้ที่ใช้ในการอธิบายและทำนายปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น การศึกษานี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อทดสอบสมมติฐานต่างๆ ที่เสนอไว้ในแบบจำลองความเชื่อทางสุขภาพเชิงชดเชยที่นำเสนอโดยราเบียวและคณะ และเพื่อเสนอแบบจำลองที่ขยายแนวคิดเพิ่มเติมจากแบบจำลองความเชื่อทางสุขภาพเชิงชดเชยเดิม โดยศึกษาในนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จำนวน 788 คน เครื่องมือวิจัย คือ แบบสอบถามแบบเขียนตอบด้วยตนเอง โดยประกอบด้วยมาตรวัดทั้งสิ้นแปดมาตรวัด ซึ่งได้ผ่านกระบวนการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่น และใช้การวิเคราะห์เส้นทางในการหาความสัมพันธ์เชิงเหตุผลของตัวแปรต่างๆ ด้วยโปรแกรม เอมอส 21

ผลการศึกษาที่สำคัญ คือ ความปรารถนาในสิ่งล่อใจมีอิทธิพลต่อการลดความขัดแย้งของแรงจูงใจด้วยการปฏิเสธสิ่งล่อใจ และการปรับเปลี่ยนการรับรู้ระดับความเสี่ยงของสิ่งล่อใจหรือปรับเปลี่ยนเป้าหมายใหม่อีกครั้ง ความสอดคล้องในตนเองต่อเป้าหมายในการควบคุมน้ำหนักแบบเห็นคุณค่ามีอิทธิพลต่อการปฏิเสธสิ่งล่อใจ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมน้ำหนักมีอิทธิพลต่อการปฏิเสธสิ่งล่อใจ และการปรับเปลี่ยนการรับรู้ระดับความเสี่ยงของสิ่งล่อใจหรือปรับเปลี่ยนเป้าหมายใหม่อีกครั้ง การรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมน้ำหนักมีอิทธิพลต่อความสอดคล้องในตนเองต่อเป้าหมายทางสุขภาพแบบเห็นคุณค่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการแสดงพฤติกรรมชดเชยมีอิทธิพลต่อความตั้งใจที่จะแสดงพฤติกรรมชดเชย การเคยควบคุมพฤติกรรมชดเชยได้จริงมีอิทธิพลต่อความตั้งใจที่จะแสดงพฤติกรรมชดเชยและการรับรู้ความสามารถในการแสดงพฤติกรรมชดเชย รวมทั้งยังพบว่าแบบจำลองความเชื่อทางสุขภาพเชิงชดเชยที่ขยายแบบจำลองเพิ่มเติมสามารถใช้อธิบายพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักได้อย่างดีในกรณีที่ยังคงมีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติและรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าวชี้ให้เห็นว่ามีความเป็นไปได้ว่าการใช้ความเชื่อทางสุขภาพเชิงชดเชยอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้กลุ่มบุคคลเหล่านี้ไม่กลายเป็นผู้ที่น้ำหนักเกินหากบุคคลได้แสดงพฤติกรรมชดเชยจริง นอกจากนี้ผลจากการศึกษาบางประการแสดงให้เห็นว่าความสอดคล้องในตนเองต่อเป้าหมายในการควบคุมน้ำหนักและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมน้ำหนักส่งผลต่อกลวิธลดความขัดแย้งของแรงจูงใจ ดังนั้นจึงควรมีโครงการฝึกอบรมเกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการตั้งเป้าหมายให้แก่นักศึกษา เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง และเสริมสร้างวิธีการกำหนดเป้าหมายและสร้างแรงจูงใจภายในตนเองอย่างเหมาะสมอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนความเชื่อเชิงชดเชยเป็นพฤติกรรมเชิงชดเชยต่อไปในอนาคต