



**BODY PERCEPTION AND WEIGHT LOSS BEHAVIOR
AMONG FEMALE ADOLESCENTS**

CHUTCHANOK BOONCHAI

ชุตันชนาดาร
จาก
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

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

2001

ISBN 974-04-0902-4

COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

TH
C564 lv
2001
C.2

Copyright by Mahidol University

3936643 PPHP/M : MAJOR : NUTRITION ; M.Sc.(PUBLIC HEALTH)
KEY WORDS : BODY PERCEPTION/WEIGHT LOSS BEHAVIOR/
FEMALE ADOLESCENTS

CHUTCHANOK BOONCHAI : BODY PERCEPTION AND WEIGHT
LOSS BEHAVIOR AMONG FEMALE ADOLESCENTS. THESIS ADVISORS :
RAWADEE CHONGSUWAT, Ph.D., WONGDYAN PANDII, Dr. P.H.,
ROONGROTE POOMRIEW, Ph.D. 110 p. ISBN 974-04-0902-4

This research's objectives were to study the body perception of female adolescents and factors that affect those body perceptions and to study their weight loss behavior and its relationship to perception. This study was a cross sectional study and the sample consisted of 250 female third year students aged between 20-22 years, studying at Rajabhat Institute Suan Dusit. The sample was selected by Simple Random Sampling technique. The data were gathered from questionnaires consisting of general information, body weight, body perception, attitudes toward a slim body, weight loss behavior, and nutrition knowledge regarding weight control.

The results from the study revealed that most students perceived themselves as fat and desired to lose weight. Students with an underweight BMI mostly perceived that they had a fit body. Most students expected that they would have a fit body and be pretty in any dress if their weight was lower than their actual weight. The majority of the students had moderate nutrition knowledge on weight control and they had a neutral attitude to a slim body. Media played a major role in influencing students' desire for a slim body, but it did not influence body perception. Friends were the most influential people in stimulating a desire to lose weight among students, but they had not influence on body perception. Ease of losing weight was not related to body perception among students. Popular weight loss techniques used by students were skipping eating supper, reducing intake of high fat food and eating fruit and vegetables, reducing the amount of food intake at each meal, and controlling food intake with simultaneous exercise. Finally, the relationship between the body perception of students and their weight loss behavior was statistically significant.

3936643 PHPH/M : สาขาวิชาเอก ; โภชนาวิทยา ; วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์)

นัตรชนก บุญไชย : การรับรู้รูปร่างและพฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง (BODY PERCEPTION AND WEIGHT LOSS BEHAVIOR AMONG FEMALE ADOLESCENTS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : เรวดี จงสุวัฒน์ Ph.D, วงเดือน ปันดี Dr.P.H., รุ่งโรจน์ พุ่มริ้ว Ph.D. 110 หน้า. ISBN 974-04-0902-4

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้รูปร่าง ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้รูปร่าง พฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง และความสัมพันธ์ของการรับรู้รูปร่างกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง การศึกษานี้เป็นการศึกษาภาคตัดขวาง (Cross-sectional Study) และกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 เพศหญิง อายุ 20-22 ปี ที่ศึกษาในสถาบันราชภัฏสวนดุสิต จำนวน 250 คน ซึ่งได้จากการสุ่ม ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม แบบสอบถามประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามประวัติน้ำหนักตัว แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้รูปร่าง แบบสอบถามทัศนคติต่อรูปร่างผอมเพริช แบบสอบถามพฤติกรรมการลดน้ำหนัก และแบบสอบถามความรู้ด้านโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนัก

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้ว่ามีรูปร่างอ้วน และมีความต้องการลดน้ำหนัก นักศึกษาที่มีดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ส่วนใหญ่รับรู้ว่ามีรูปร่างดี นักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้ว่าจะมีรูปร่างที่สวยงาม และสวมใส่เสื้อผ้าที่สวยงาม เมื่อมีน้ำหนักน้อยกว่าที่เป็นอยู่ นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้ด้านโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับการลดน้ำหนักระดับปานกลาง และมีทัศนคติต่อรูปร่างผอมเพริชเป็นกลาง สื่อโฆษณาต่าง ๆ มีอิทธิพลทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการมีรูปร่างผอมเพริช แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้รูปร่าง คนรอบข้างที่มีอิทธิพลทำให้นักศึกษาลดน้ำหนักส่วนใหญ่คือ เพื่อน แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้รูปร่าง พฤติกรรมการลดน้ำหนักที่นักศึกษาลดน้ำหนักส่วนใหญ่นิยมใช้กันมาก คือ อดอาหารมื้อเย็น ลดปริมาณอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณไขมันสูง รับประทานผักและผลไม้ ลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ และควบคุมอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย และการรับรู้รูปร่างของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ