

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษา พฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร รวมทั้งปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหา ที่พบในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสังกัดกระทรวงศึกษาธิการและสังกัดการศึกษาเอกชน ในปีการศึกษา 2549 ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูล จำนวน 701 คน เริ่มเก็บข้อมูลเมื่อวันที่ 8 มกราคม ถึง 16 กุมภาพันธ์ 2550 จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลด้วย โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window ศึกษาลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง คชนิยมลกาย ทศนคติต่อโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน อึดมโนทศ การเผชิญปัญหา ตัวแปรตามคือ พฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน ได้แก่พฤติกรรมการลดน้ำหนัก โดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้ Independent t-test, Pearson correlation, Multiple Regression เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งพบว่าได้ผลดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

1.ด้านข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า เพศ อายุ คชนิยมลกาย รายได้ประจำเดือนที่ได้รับจากผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน ( $p < 0.05$ ) ส่วนน้ำหนักและส่วนสูงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

2.ด้านการรับรู้เรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินพบว่าทัศนคติและอึดมโนทศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน ( $P < 0.05$ )

3.การเผชิญปัญหาพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน ( $P < 0.05$ )

เมื่อวิเคราะห์ตัวแปรเชิงซ้อนพบว่าปัจจัยที่ยังคงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ได้แก่ ส่วนสูงเพียงปัจจัยเดียว

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวม พบว่ากลุ่มตัวอย่าง 2 ใน 3 เป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 14-15 ปี มีน้ำหนักอยู่ระหว่าง 32-115 กิโลกรัม โดยมีน้ำหนักเฉลี่ย 53.37 กิโลกรัม ส่วนใหญ่มีน้ำหนักอยู่ระหว่าง 32-52 กิโลกรัม กลุ่มตัวอย่างมีส่วนสูงอยู่ระหว่าง 145-186 เซนติเมตร โดยมีส่วนสูงเฉลี่ย 162.99 กิโลกรัม ส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 65.1 รองลงมาได้แก่น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ, น้ำหนักตัวสูงกว่าเกณฑ์ปกติและโรคอ้วน ร้อยละ 26.5, 5.1, 3.3 ตามลำดับ ครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างได้รับค่าใช้จ่ายประจำเดือนอยู่ในช่วง 1,001-3,000 บาท/เดือน คะแนนอึดมโนทัศน์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 52.73 เมื่อจำแนกคะแนนอึดมโนทัศน์ตามดัชนีมวลกาย พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนอึดมโนทัศน์ของกลุ่มที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาได้แก่ น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน, น้ำหนักตัวสูงกว่าเกณฑ์ปกติและกลุ่มที่มีโรคอ้วน ตามลำดับ และพบว่าส่วนใหญ่ ร้อยละ 74.0 มีทัศนคติด้านบวกต่อโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินส่วนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีคะแนนพฤติกรรมการลดน้ำหนัก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 56.66 พบว่าดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคอ้วน (>30)มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ กลุ่มที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ (20-25) กลุ่มน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ (<20) และกลุ่มที่มีภาวะน้ำหนักเกิน (26-30) ตาม ลำดับ

#### 1. พฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน (พฤติกรรมการลดน้ำหนัก)

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินในเขตกรุงเทพมหานครเป็นเพศชาย ร้อยละ 57.6 เพศหญิง ร้อยละ 42.4 อาจเป็นเพราะว่าวัยรุ่นหญิงให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์รูปร่างมากกว่าวัยรุ่นชายจึงพยายามควบคุมน้ำหนักมากกว่าเพศชายทำให้พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง อายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 14-15 ปี ร้อยละ 89.8 มีน้ำหนักเฉลี่ย 80 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 165.31 เซนติเมตรและร้อยละ 50.8 มีรายได้ประจำเดือน 1,001-3,000 บาท มีคะแนนอึดมโนทัศน์เฉลี่ย 50.1 และมีทัศนคติด้านบวกต่อโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 89.8 ใช้การเผชิญปัญหาด้านใช้ความสามารถตนเอง, ด้านอาศัยแหล่งสนับสนุนระดับสูง ร้อยละ 89.8, 81.4 และใช้การเผชิญปัญหาด้านหลีกเลี่ยงปัญหาในระดับต่ำร้อยละ 52.5 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักเหมาะสมปานกลางร้อยละ 68.8 รองลงมาได้แก่พฤติกรรมการลดน้ำหนักไม่เหมาะสมและพฤติกรรมการลดน้ำหนักเหมาะสมมากร้อยละ 16.9 และร้อยละ 15.3 แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นที่มีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินจะมีรูปร่างอ้วนไม่สมส่วน ทำให้เกิดความกดดันและพยายามลดน้ำหนักด้วยวิธีต่างๆ จากการศึกษพบว่าพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ใช้มีความ

เหมาะสมปานกลางและไม่เหมาะสม อาจเกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจในการลดน้ำหนักหรือมีพฤติกรรมลดน้ำหนักที่เลียนแบบกลุ่มเพื่อนทำให้พฤติกรรมลดน้ำหนักที่เหมาะสมมีจำนวนน้อย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศของ Wendy Wills และคณะ<sup>(52)</sup> ศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับร่างกาย ทำการศึกษาในวัยรุ่นที่มีน้ำหนักปกติ ภาวะน้ำหนักเกิน มีภาวะอ้วน ใน Scotland พบว่า การรับรู้ของวัยรุ่นมีอิทธิพล ต่อความอ้วน ขนาดรูปร่าง วัยรุ่นที่รับรู้ว่ามีไขมันจะพยายามลดน้ำหนัก การควบคุมอาหาร การอ้างถึงภาวะสุขภาพ การสวมใส่เสื้อผ้าที่ดูดี ที่เกิดขึ้นในความคิดของเด็กวัยรุ่นชายและหญิง วัยรุ่นที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่พึงพอใจรูปร่างของตน หรือต้องการจะลดน้ำหนัก เริ่มจะเกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างและการลดน้ำหนัก ผู้ที่เริ่มมีภาวะอ้วน จะมีความวิตกกังวลสูงและพยายามที่จะควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก การรับรู้ว่ามีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนเกี่ยวข้องกับความไม่พอใจในรูปร่าง นอกจากนี้ยังพบว่าพฤติกรรมและการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กรุงเทพมหานคร โดยรวม ส่วนใหญ่เหมาะสมปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 56.6) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติแต่กลับพบว่าพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินเหมาะสมปานกลางและพฤติกรรมลดน้ำหนักไม่เหมาะสม นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินน้อยกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติและน้ำหนักตัวสูงกว่าเกณฑ์ปกติ แสดงว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ปกติและมีภาวะโรคอ้วน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนรวมทั้งวิธีการลดน้ำหนักด้วย และ กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าคุณเองเริ่มมีภาวะน้ำหนักเกิน ถึงแม้ว่ายังไม่ได้รับการประเมินจากเกณฑ์ประเมินน้ำหนักตัวโดยใช้วิธีการควบคุมอาหารเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติเป็นประจำและปฏิบัติบ่อยครั้ง ซึ่งเป็นวิธีการที่ง่าย และสะดวก แต่ถ้าไม่มีความรู้ความเข้าใจในการควบคุมอาหารที่ถูกต้อง หรือขาดแหล่งข้อมูลที่ต้องการ ทำให้เกิดการเข้าใจในการควบคุมอาหารที่ผิด ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นภมาศ ศรีขวัญ<sup>(25)</sup> ที่พบว่า พฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิง อายุ 15-18 ปี ส่วนใหญ่ถูกต้องระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 59.44 และแสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่ให้ความนิยมกับรูปร่างที่ผอมบาง ทำให้ค่านิยมที่ต้องการลดน้ำหนักทั้งที่ยังมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ เพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับทางสังคม เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับพัฒนาการทางด้านสังคมของวัยรุ่น รวมทั้งพัฒนาการทางด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลงรูปร่างจากเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ มีการสะสมของไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้วัยรุ่นยังไม่สามารถยอมรับในร่างกายที่เปลี่ยนแปลงได้ นอกจากนี้สื่อต่างๆ ในสังคมปัจจุบัน การโฆษณาของสถานบริการลดน้ำหนัก อาหารลดน้ำหนัก เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความต้องการที่จะลดน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ ปิยรัตน์ ปันลี<sup>(34)</sup> ว่ากระบวนการลดความอ้วนของผู้หญิง วาทกรรมกรสร้างอัตลักษณ์ในวัฒนธรรมบริโภค เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาพบว่า มูลเหตุจูงใจที่ทำให้

ผู้หญิงเข้าสู่กระบวนการลดความอ้วนคือ การเป็นที่ยอมรับของสังคม ต้องการมีภาพลักษณ์ที่สวยงาม จึงทำให้ผู้หญิงตัดสินใจเข้าสู่กระบวนการลดความอ้วน นอกจากนี้ยังพบว่า วัฒนธรรมการบริโภคมีอิทธิพลต่อผู้หญิง โดยการสร้างวาทกรรมร่างกายสวยงามที่มีความหอมเป็นมาตรฐานแลนำไปสู่การบริโภคสินค้าและบริการผ่านกระบวนการลดความอ้วนที่เลือก เช่น การกินยาลดความอ้วน การจำกัดอาหาร การกินยาระบาย การใช้บริการสถานเสริมความงาม การทำให้อาเจียน

นอกจากนี้ยังพบว่าแบบสอบถามพฤติกรรมการณ์น้ำหนักรู้จักใช้วัดพฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกมาและสามารถวัดได้ และไม่สามารถที่จะใช้วัดพฤติกรรมภายในที่เป็นอารมณ์ ความรู้สึกในการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน

## 2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน

น้ำหนัก ส่วนสูง จากการศึกษาพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คือ ส่วนสูงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักหมายความว่า เมื่อกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินมีส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นจะมีพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มที่มีส่วนสูงน้อย เนื่องจากวัยรุ่นที่มีส่วนสูงที่สูงมากทำให้ภาพลักษณ์รูปร่างโดยรวมดีกว่าวัยรุ่นที่มีส่วนสูงน้อยถึงแม้ว่าจะมีภาวะน้ำหนักตัวมากเหมือนกัน สอดคล้องกับพัฒนาการของวัยรุ่น เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นตอนต้น ที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม การให้ความสำคัญต่อรูปร่างการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศจึงมีความสำคัญกับวัยรุ่นตอนต้น และเมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตัวแปรเชิงเดียว พบว่าน้ำหนักตัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่เมื่อนำมาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตัวแปรเชิงซ้อนพบว่า น้ำหนักไม่สามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินได้ เนื่องจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินมีจำนวนน้อยทำให้ผลการศึกษาคั้งนี้มีส่วนสูงเพียงปัจจัยเดียวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักและสามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินได้ แต่เมื่อทำการศึกษากลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมไม่จำแนกตามดัชนีมวลกายพบว่าส่วนใหญ่มีน้ำหนักอยู่ในช่วง 32-52 กิโลกรัม พบว่ามีพฤติกรรมกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสม น้อยกว่ากลุ่มที่มีช่วงน้ำหนัก 53-73 กิโลกรัมและกลุ่มที่มีน้ำหนักมากกว่า 74 กิโลกรัม แสดงให้เห็นว่า น้ำหนักมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน ถึงแม้จะไม่ได้รับการประเมินภาวะน้ำหนักมาก่อน สอดคล้องกับ Diann M. และคณะ<sup>(49)</sup> ศึกษาความชุกและความสำคัญของน้ำหนักตัวที่เกี่ยวข้องกับอุปนิสัยส่วนตัวและภาวะสุขภาพจิตในการกินมากผิดปกติในวัยรุ่น จากการศึกษาพบว่า คนที่มีการกินมากผิดปกติจะกลายเป็นคนที่มี



ภาวะน้ำหนักเกิน หรือโรคอ้วน ในปีที่ผ่านมาประวัติการอดอาหาร และพยายามลดน้ำหนัก น้ำหนักตัวและขนาดรูปร่างมีความสำคัญต่อความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง และพบว่าค่าคะแนนการกิน มากผิดปกติ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของร่างกายและการมีคุณค่าของตนเอง และมีความสัมพันธ์กับการเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย และการพยายามฆ่าตัวตาย และการศึกษาของ MA Friedman<sup>(37)</sup> ทำการศึกษาความสำคัญระหว่างน้ำหนักตัว และ Psychological functioning ในวัยรุ่นหญิง พบว่าน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นอาจเสี่ยงต่อพยาธิสภาพเกี่ยวกับการกิน, ขนาดรูปร่างและน้ำหนักตัวของวัยรุ่นหญิง ด้วย

อัทมโนทัศน์ จากการศึกษาพบว่าอัทมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินมีค่าเฉลี่ย 50.25 เมื่อวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนอัทมโนทัศน์แยกตามดัชนีมวลกายพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีค่าเฉลี่ยคะแนนอัทมโนทัศน์สูงกว่ากลุ่มที่มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ปกติและกลุ่มที่มีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน แต่เมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนอัทมโนทัศน์ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไปวิเคราะห์หาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักพบว่า อัทมโนทัศน์ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก อาจเป็นเพราะว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวนน้อยเมื่อนำไปหาความสัมพันธ์จึงไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างอัทมโนทัศน์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก หรืออาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินมีน้ำหนักตัวและรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไปและสามารถยอมรับภาพลักษณ์รูปร่างที่มีน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนได้จึงทำให้การศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับทฤษฎีอัทมโนทัศน์ แต่เมื่อทำการศึกษาโดยรวมของกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งหมดไม่แยกตามดัชนีมวลกายพบว่าอัทมโนทัศน์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก จากทฤษฎีของอัทมโนทัศน์ เป็นการอธิบายถึงสิ่งที่บุคคลเห็นเมื่อบุคคลมองดูตนเอง เป็นเจตคติที่บุคคลมีต่อตนเองในแง่ของ การรับรู้บุคลิกลักษณะ ทักษะส่วนบุคคล บทบาทและสถานะทางสังคมของตนเอง วัยรุ่นหญิงชอบลักษณะทางร่างกายแบบสมส่วนมากกว่า วัยรุ่นหญิงชายที่มีลักษณะสูงและผอมแห้ง (Ectomorphs) จะรู้สึกไม่มีความสุขกับร่างกายของตนเองเช่นเดียวกับวัยรุ่นที่มีลักษณะอ้วนเตี้ย (Endomorphs) และเห็นได้ว่าน้ำหนักเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นหญิงมาก มีผลต่อการประเมินค่าเกี่ยวกับร่างกาย ความต้องการที่จะผอมมีผลต่อจิตใจอย่างมาก นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นที่มีส่วนสูงน้ำหนัก รูปลักษณ์ทางกายที่เบี่ยงเบนไปจากบรรทัดฐานของสังคมจะถูกมองว่า “ผิด” ซึ่งเป็นผลทางลบต่ออัทมโนทัศน์ของวัยรุ่นด้วย ดังนั้นจึงสามารถอธิบายได้ว่า นักเรียนที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนอัทมโนทัศน์มากจะมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมด้วย และสอดคล้องกับการศึกษาจิราณาด<sup>(17)</sup> ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่คิดสรรที่มีความสัมพันธ์กับอัทมโนทัศน์ของวัยรุ่นตอนกลาง อายุระหว่าง 15-18 ปี อธิบายความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอัทมโนทัศน์ของวัยรุ่นตอนกลาง ได้แก่ การยอมรับของกลุ่มเพื่อน รูปลักษณ์ทางกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้ร้อยละ 36.4

การเผชิญปัญหา จากการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินส่วนใหญ่ใช้การเผชิญปัญหาด้านใช้ความสามารถตนเองระดับสูง ร้อยละ 89.8 ใช้การเผชิญปัญหาด้านการหลีกเลี่ยงปัญหาในระดับสูงร้อยละ 81.1 การเผชิญปัญหาด้านการหลีกเลี่ยงปัญหาในระดับสูงร้อยละ 52.5 แต่เมื่อนำมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนักพบว่า การเผชิญปัญหาทั้ง 3 ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Horchner R และคณะ<sup>(48)</sup> ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาและความเหงา ในผู้ป่วยโรคอ้วน ที่ประเทศเนเธอร์แลนด์ เป็นการศึกษาเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่าง 104 คน ที่มี BMI 32-64 kg/m<sup>2</sup> และมีอายุเฉลี่ย 36 ปี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา รอคอย การอยู่เฉยๆ รูปแบบการตอบสนองต่อภาวะซึมเศร้า การแสดงอารมณ์ โดยการโกรธ อาจเป็นเพราะว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินมีจำนวนน้อยส่งผลให้การเผชิญปัญหาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลดน้ำหนัก หรืออาจเกิดจากกลุ่มตัวอย่างมีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินบางส่วนรับรู้ว่าเป็นโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินมานานตั้งแต่วัยเด็กสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ ความเครียดต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ และปรับตัวกับความกดดันความเครียดจากการลดน้ำหนักได้ หรืออาจเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างบางส่วนไม่ได้สนใจกระแสข่าวยุติเรื่องอ้วน-ผอม จากการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวมไม่จำแนกตามดัชนีมวลกาย พบว่าพฤติกรรมการลดน้ำหนักส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างเหมาะสมปานกลางแสดงให้เห็นว่า ถึงแม้กลุ่มตัวอย่างจะใช้การเผชิญปัญหาโดยการใช้ความสามารถตนเองหรือหาแหล่งสนับสนุนอื่นในระดับสูง ก็ไม่ได้ทำให้พฤติกรรมการลดน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างมีความเหมาะสมมากตามไปด้วย การเผชิญปัญหาด้านการใช้ความสามารถของตนเองในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเผชิญปัญหาในระดับสติปัญญาที่แตกต่างกันเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้การเผชิญปัญหาด้านอาศัยแหล่งสนับสนุน ระดับสูงแต่ยังมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินเหมาะสมปานกลางอาจเกิดจากแหล่งสนับสนุนที่กลุ่มตัวอย่างมี เช่น เพื่อน ผู้ปกครอง ครู ผู้ที่กลุ่มตัวอย่างให้ความนับถือมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการลดน้ำหนักไม่ถูกต้อง เมื่อกลุ่มตัวอย่างมาขอคำปรึกษา คำแนะนำจึงได้รับคำแนะนำที่ไม่ถูกต้อง และพบว่าในปัจจุบัน สถานบริการลดน้ำหนักเกิดขึ้นมากมาย สถานบริการลดน้ำหนักบางแห่งไม่ได้มาตรฐาน บุคลากรไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการลดน้ำหนัก ทำให้มีการแนะนำหรือให้ความรู้ในการลดน้ำหนักที่ถูกต้องได้และกลายเป็นความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก ส่วนการเผชิญปัญหาด้านหลีกเลี่ยงปัญหากลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินเหมาะสมปานกลาง อธิบายได้ว่าเมื่อมีความเครียดและความกดดันเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน วัยรุ่นบางกลุ่มมีการจัดการกับปัญหาโดยการไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น หรือหลีกเลี่ยงปัญหา คัดปัญหาออกไป จากสภาพสังคมปัจจุบัน กระตุ้นให้วัยรุ่นสนใจกับ

น้ำหนักทำให้เกิดเป็นความกดดัน ความเครียดจากการรับรู้ที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง คิดว่าตนเองมีภาวะน้ำหนักเกินจึงพยายามที่จะลดน้ำหนักและหาวิธีต่างๆ ในการเผชิญกับปัญหาเมื่อบุคคลใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหามือๆ ทำให้เกิดความเครียดจนกลายเป็นบุคลิกภาพ ส่งผลให้เกิดเป็นปัญหาทางด้านจิตใจ และกลายเป็นโรคทางจิตเวชในที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของรัชนก คชไกร ที่ศึกษา ความเครียด บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหา<sup>(38)</sup> พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาในระดับปานกลาง ร้อยละ 69.80 แสดงให้เห็นว่า เมื่อวัยรุ่นประสบกับปัญหา จะมองว่าปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในระดับปานกลาง

ค่าใช้จ่ายประจำเดือนที่ได้รับจากผู้ปกครอง จากการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 ที่ได้รับค่าใช้จ่ายจากผู้ปกครองที่แตกต่างกันไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหา เรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งขัดแย้งจากการศึกษาของ รัชนก คชไกร<sup>(38)</sup> ที่พบว่าค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และจากทฤษฎี อธิบายได้ว่า ฐานะทางเศรษฐกิจเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต ดังนั้นคนที่มีความเป็นอยู่ที่ดีจะมีการเผชิญต่อภาวะความเครียด ความกดดันได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของเพ็ญศรี วรสมบัติ<sup>(39)</sup> ที่พบว่าวัยรุ่นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีมีการเผชิญความเครียดได้ดีกว่าวัยรุ่นที่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี จากการศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานครครั้งนี้พบว่าไม่รายได้ประจำเดือนที่ได้รับจากผู้ปกครองที่แตกต่างกันไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหา เนื่องจาก ผู้วิจัยได้แบ่งช่วงรายได้ประจำเดือนที่ได้รับจากผู้ปกครอง มีความใกล้เคียงกันมาก จึงทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีรายได้ประจำเดือนที่แตกต่างกันน้อย ทำให้การเผชิญปัญหาไม่มีวิธีการหรือพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือความเครียดและความกดดันต่างๆ ในชีวิตประจำวันก็จะสามารถปรับตัวและใช้วิธีการหรือพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้

**ทัศนคติ** จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินส่วนใหญ่มีทัศนคติด้านบวกร้อยละ 89.8 และพบว่าทัศนคติไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินเนื่องจากวัยรุ่นส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อโรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกินแต่พยายามลดน้ำหนักตามแบบเพื่อน, คารา, นักร้องที่เป็นต้นแบบหรือตามกระแสนิยมจึงทำให้ทัศนคติไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน

**ข้อจำกัดของผลการวิจัย** เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เขตกรุงเทพมหานคร เพียงชั้นปีเดียวยังไม่สามารถเป็นตัวแทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาทั่วประเทศได้ เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามดัชนีมวลกายพบว่ากลุ่มที่มีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินมี



จำนวนน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติทำให้ไม่เหมาะสมน้อยที่จะเป็นตัวแทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินได้

#### ข้อเสนอแนะ

1. พฤติกรรมการลดน้ำหนักของวัยรุ่นที่มีโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินส่วนใหญ่เหมาะสมปานกลางปานกลาง ร้อยละ 67.8 และมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักไม่เหมาะสม ร้อยละ 16.9 ซึ่งพบว่าเมื่อรวมกันแล้วมีจำนวนมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่เหมาะสมเพียงร้อยละ 15.3 ดังนั้นจึงควรมีการจัดอบรมหรือให้ความรู้แก่ครู ผู้ปกครอง อาจารย์ที่ประจำห้องพยาบาล เพื่อให้มีความรู้และให้คำแนะนำแก่นักเรียนที่มีภาวะ โรคอ้วนหรือน้ำหนักเกินและนักเรียนทั่วไปที่ต้องการลดหรือควบคุมน้ำหนักให้ถูกวิธี พร้อมอธิบายข้อดีข้อเสีย ผลข้างเคียงของการลดน้ำหนักที่ไม่เหมาะสม และให้นักเรียนตระหนักถึงโทษและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นของการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกวิธี ในบุคคลที่ไม่ควรลดน้ำหนัก

2. จากการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร มีดัชนีมวลกายเฉลี่ย 20.7 พบว่ามีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ รองลงมาคือมีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ น้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ปกติและมีโรคอ้วนตามลำดับ และจากการเปรียบเทียบดัชนีมวลกายกับค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการลดน้ำหนักแล้วพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคอ้วนมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการลดน้ำหนักเหมาะสมมากที่สุด รองลงมาได้แก่กลุ่มที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ, น้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติและน้ำหนักตัวสูงกว่าเกณฑ์ปกติ แต่มีพฤติกรรมการลดน้ำหนักเหมาะสมปานกลางและมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักไม่เหมาะสม แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีการรับรู้ว่าเป็นโรคอ้วน จึงมีความพยายามที่จะลดน้ำหนักที่ถูกต้องและเหมาะสมแต่เป็นกลุ่มน้อย แต่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติเพื่อป้องกันการรับรู้เรื่องโรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกินที่ไม่ถูกต้องและมีพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ไม่เหมาะสมในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ จึงควรแนะนำหรือให้ความรู้ในการประเมินภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนอย่างง่าย เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการประเมินภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนอย่างถูกต้อง บุคลากรทางการแพทย์ควรมีการให้ความรู้ในการประเมินน้ำหนักผ่าน สื่อ ต่างๆ เช่น วารสาร วิทยุ โทรทัศน์ เพื่อเป็นการส่งเสริมและป้องกันพฤติกรรมสุขภาพ ให้ถูกต้อง และเป็นการส่งเสริมภาวะสุขภาพ

3. จากการศึกษาการมุ่งเน้นให้นักเรียน นักศึกษา เห็นคุณค่าภายในจิตใจของตนเอง มากกว่ารูปลักษณ์ภายนอก จึงถือว่าเป็นการส่งเสริมและป้องกันสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ยั่งยืน และมั่นคง

4. มีการจัดอบรมเกี่ยวกับทักษะในการแก้ปัญหา ทักษะด้านสังคมภายในโรงเรียนและชี้ให้เห็นความสำคัญเนื่องจากบุคคลที่มีการแสวงหาความรู้ต่าง ๆ สามารถใช้ความคิดได้อย่างมี



เหตุผลและสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ได้ดี จะช่วยให้มีความสามารถในการเผชิญปัญหาต่างๆ ได้ดีถึงแม้ปัญหานั้นจะทำให้เกิดความกดดัน ความเครียดก็ตาม

5.ส่งเสริมให้มีการพัฒนาการเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินในวัยรุ่น ที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้เป็นแบบวัดที่สามารถวัดได้ทุกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นได้

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1.ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

2.ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมลดน้ำหนักของนักเรียน นักศึกษา หรือบุคคลทั่วไป

3.ควรทำการศึกษาการเผชิญปัญหาหรือพฤติกรรมการเผชิญปัญหา ของเด็กนักเรียนที่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติเปรียบเทียบกับเด็กนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน