



ความสำคัญและที่มาของปัญหา

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่จะต้องมีการยอมรับบทบาททางสังคม ในด้าน ความสามารถในการทำงาน การเข้ากลุ่ม และการเป็นตัวของตัวเอง จากรายงานสถานการณ์ทางสุขภาพจิตของประเทศไทย พบว่า พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นไทย มีกระแสบริโภคนิยม จากการสำรวจพฤติกรรมเด็กวัยรุ่นระดับมัธยมปลายและอุดมศึกษา ในระยะ 1 เดือน ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ในปี 2545 พบว่าเด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนเฉลี่ย 3 ครั้ง/เดือน (สมชาย จักรพันธ์)⁽¹⁾ ซึ่งถือว่าเป็นจำนวนที่น่าสนใจ และพบว่าโรคที่เป็นปัญหาจากพฤติกรรมการบริโภค คือ โรคอ้วน เป็นโรคที่เป็นปัญหาที่สำคัญทางโภชนาการ โรคหนึ่งในการดูแลสุขภาพอนามัยของเด็ก และวัยรุ่นในปัจจุบัน เพราะมักเกิดปัญหาแทรกซ้อนทั้งร่างกายและจิตใจตามมา หากไม่ได้รับการแก้ไข อุบัติการณ์ของโรคอ้วนพบมากขึ้นในประเทศไทยและต่างประเทศ ในสหรัฐอเมริกาในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา พบอุบัติการณ์ของโรคอ้วนเพิ่มขึ้น 20 เปอร์เซ็นต์ ในเด็กอายุ 6-7 ปี ประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์ ของวัยรุ่นที่อ้วนจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน และประมาณ หนึ่งในสามของผู้ใหญ่ที่อ้วน จะเริ่มอ้วนมาตั้งแต่เด็ก (จินท์จิตา พฤษยานานนท์)⁽²⁾ นอกจากนี้ยังพบว่า จำนวนผู้ใหญ่ โรคอ้วนมีผลเสียต่อสุขภาพกาย เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง, โรคถุงน้ำดี, และมะเร็งบางชนิด, โรคหัวใจ และพบว่าคนที่อ้วน หัวใจต้องทำงานมากขึ้น พบว่ามีอัตราการตายด้วย โรคหัวใจโคโรนารี มากกว่าคนที่ไม่อ้วนประมาณร้อยละ 8-36 เปอร์เซ็นต์ (ไพบูลย์ โล่สุนทร)⁽³⁾ ผลเสียทางด้านจิตใจและสังคม เด็กที่อ้วนมักถูกเพื่อนแกล้งหรือล้อเลียน เกิดจากความอายรูปร่าง ขาดความมั่นใจในตนเอง มักไม่ได้ได้รับเลือกให้เล่นเกมส หรือเป็นตัวแทนกลุ่ม เพราะมักอ้วนอ้วน เคลื่อนไหวไม่คล่อง เข้ากับเพื่อนไม่ได้ ไม่อยากไปโรงเรียน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะกังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนมากขึ้นเกิดปมด้อย ขาดความมั่นใจและ เสียความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีผลเสียต่อการสร้างบุคลิกภาพและเอกลักษณ์ กลัวว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนและ ไม่เป็นที่สนใจของเพื่อนต่างเพศ ทำให้แยกตัว และในบางคนอาจวิตกกังวลมาก เกิดอาการซึมเศร้าและกินเพิ่มมากขึ้น และพบว่าในสังคมปัจจุบันรวมทั้งสื่อต่างๆ ให้ความสำคัญกับรูปร่าง และมีกระแสนิยมที่ว่า คนที่ได้รับการยอมรับจากสังคม, คนที่มีโอกาสมากกว่าปกติ คือคนที่มีรูปร่างผอม ซึ่งก็ยังเพิ่มความกดดันให้วัยรุ่นไทยเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงที่ กำลังสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง คือ นิสัย รูปร่างของตนเอง และอัตลักษณ์ทางสังคม เช่น สื่อ ทำให้เกิดการเลียนแบบ ค่านิยมอ้วนผอม (วันชัย ตัน)⁽⁴⁾ จากการสำรวจความคิดเห็นของสวนดุสิตโพล ในกลุ่มหญิงวัยรุ่นที่มีอายุ

ระหว่าง 12-22 ปี ที่อยู่ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑลจำนวน 1,649 คน เกี่ยวกับการลดความอ้วน ในสาขาวัยรุ่นพบว่า วัยรุ่น 85.69% เห็นว่าความอ้วนมีอิทธิพลอย่างมากกับตัวเอง และวัยรุ่น 68.94% เคยลดความอ้วน และแม้ว่าวัยรุ่นจะเห็นว่า การออกกำลังกาย และการควบคุมอาหารเป็นวิธีที่ปลอดภัยที่สุด แต่วิธีการที่วัยรุ่นเลือกใช้เพื่อการลดความอ้วนร้อยละ 55.25 กลับเป็นกระบวนการอื่น ๆ เช่น เข้าคอร์สของแพทย์ การกินยาลดความอ้วน การดูดไขมัน การผ่าตัด การใช้สมุนไพร และการฝังเข็ม (สุขุม เฉลยทรัพย์)⁽⁵⁾

รูปร่างกับความสวยงามเป็นของคู่กับวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างจากเด็กหญิงเด็กชาย มาเป็นวัยรุ่นที่มีส่วนขยายและส่วนโค้งเว้าจึงเป็นธรรมดาที่จะใส่ใจกับรูปร่างของคนมากขึ้น แต่วัยรุ่นมักมีความคิดเรื่องน้ำหนัก และส่วนสูงที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง โดยเฉพาะวัยรุ่นที่เป็นผู้หญิงมักมองตัวเองว่าอ้วนเกินไป ขณะที่คนที่มีรูปร่างผอมบาง สมส่วน หรือค่อนข้างบางน้ำหนักน้อยกว่าปกติมักถูกมองว่าเป็นคนที่ประสบความสำเร็จ สวย ซึ่งภาพลักษณ์เหล่านี้จะเห็นได้มากจากนิตยสาร โฆษณา และโทรทัศน์ต่างๆ นางแบบและดารากาพยนตร์พยายามรักษารูปร่างให้ผอมบางอย่างนี้เองที่เป็นสาเหตุให้หลายคน โดยเฉพาะวัยรุ่นมีปัญหาเรื่องน้ำหนักและภาพพจน์ของตนเอง เลือกที่จะลดน้ำหนักเพื่อที่จะให้รูปร่างเหมือนดาราและนางแบบ วิธีการอาจจะไม่ถูกต้องและอาจจะทำร้ายร่างกายตัวเอง เช่น การใช้ยาลดความอ้วน ลดอาหาร หรือหลีกเลี่ยงเลี่ยงการรับประทานอาหารหมวดใดหมวดหนึ่ง วิธีการเหล่านี้ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทำให้ไม่มีพละกำลังในการทำกิจกรรมต่างๆ

บางครั้งความคิดอยากผอมทำให้นำไปสู่ความหลงใหล วัยรุ่นอาจจะมีความคิดบิดเบือนเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง จะมองว่าตัวเองอ้วน ซึ่งในความเป็นจริงมีรูปร่างผอมมาก ส่งผลให้มีนิสัยการกินที่ผิดปกติ ที่เรียกว่า Eating Disorder ค่านิยมทางสังคมมีผลมากต่อปัญหาสุขภาพในด้านนี้โรคคลั่งผอม (Anorexia nervosa) ไม่ได้แพร่ระบาดหนักแต่เฉพาะกลุ่มวัยรุ่นไทยเท่านั้น ในประเทศสหรัฐอเมริกาที่มีมากกว่า 5 ล้านคนหรือร้อยละ 3-4 ของวัยรุ่นหญิงสหรัฐอเมริกาทั้งหมด ขณะที่ประเทศญี่ปุ่นทุก 100 คน จะมีผู้เป็นโรคนี้อีก 1 คนยอมอดอาหารเพื่อรักษาทรุดตรง จนต้องเข้าโรงพยาบาลเนื่องจากร่างกายได้รับสารอาหารน้อยเกินไป (กันยาภรณ์ เผือกวิสุทธิ์)⁽⁶⁾ และค่านิยมนี้ในทางการแพทย์จัดเป็นอาการของโรคจิตชนิดหนึ่งที่มีอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพเป็นอย่างมาก เนื่องจากจะขาดสารอาหารในร่างกายอย่างเรื้อรัง และมีความรุนแรงถึงเสียชีวิตไปเป็นจำนวนมากทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ และพบว่าในปัจจุบันทั้งเด็กหญิง ผู้ชาย คนแก่ต่างก็ตกเป็นเหยื่อของการกลัวความอ้วน จากผลการสำรวจระบุว่า 48% ของผู้หญิงอังกฤษที่มีอายุอยู่ระหว่าง 25-35 ปี เป็นกลุ่มคนประเภทอดอาหาร ขณะที่เด็กวัยรุ่นหญิงประมาณ 20% อดอาหารตลอดเวลา หรือเกือบตลอดเวลา ซึ่งวัยรุ่นบางคนใช้วิธีการอดอาหารมากๆ หรือ บางคนใช้วิธีการกินอาหารในปริมาณที่มาก และล้วงคอให้อาเจียนออกมา ร่วมกับการใช้ยาระบายในปริมาณที่สูง การออกกำลังกายอย่างหักโหม วิธีการเหล่านี้ถ้าปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้เกิดผลเสียที่ตามมา คือทำ

ให้ร่างกายขาดสารอาหารในปริมาณที่มาก อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร และอาการหิวบ่อยตลอดเวลา ทำให้น้ำหนักกลับเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม การพยายามอดอาหารหรือการทำให้อาเจียนโดยเจตนา ภายหลังการรับประทานอาหาร ซึ่งในทางการแพทย์เรียกว่าโรค BULIMIA และวัยรุ่นบางคนกลัวการมีน้ำหนักเกินหรือกลัวอ้วนมากเกินไป ทำให้เกิดปัญหาทางการแพทย์ที่เรียกว่า Anorexia nervosa พบว่ามีพฤติกรรมดังนี้ มีน้ำหนักลดลงอย่างมาก เพราะมีเจตนาที่จะหยุดกินอาหาร หรือกินในปริมาณน้อยมาก การใช้วิธีล้วงคอให้อาเจียน การใช้ยาระบายการออกกำลังกายอย่างหักโหม วัยรุ่นที่เริ่มลดน้ำหนักไม่ได้ตั้งใจทำให้เป็น Anorexia nervosa แต่ Anorexia nervosa เริ่มจากการพยายามลดน้ำหนัก ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างมาก เมื่อน้ำหนักลดลง ทำให้อายุรุ่นมีความเชื่อมั่นในจิตใจเพิ่มมากขึ้นและเป็นสาเหตุให้ทำการลดน้ำหนักต่อไปเรื่อยๆ เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นให้กับตนเอง และเมื่อเป็นโรค Anorexia nervosa แล้วมักจะมีการปฏิเสธว่าตนเองผิดปกติ ถ้าปล่อยทิ้งไว้นาน ร่างกายจะถูกทำลายมากขึ้น มีการขาดอาหาร ทำให้ผิวแห้ง ผอมร่วง ตาลึกโบ๋ มีรอยฟกช้ำได้ง่าย มือ เท้าเย็น ในวัยรุ่นหญิงทำให้ประจำเดือนขาดหรือไม่มีเลย มีอารมณ์แปรปรวน อาจมีโรคซึมเศร้าร่วมด้วย หรืออาจถึงขั้นฆ่าตัวตาย มีมวลกระดูกลดลงเสี่ยงต่อกระดูกหักง่าย นอนไม่หลับ ความดันโลหิตต่ำ ท้องผูก หนาวสั่น ไตวาย และถึงกับเสียชีวิตได้ (กฤษฎิ์ โพธิ์ทัด) ⁽⁷⁾

วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต จึงมีความต้องการสารอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการมากกว่าผู้ใหญ่ การอดอาหารเพื่อให้ร่างกายผอมจึงเป็นวิธีที่ผิด ถ้าอดอาหารติดต่อกันเป็นระยะเวลาสั้น ๆ จะมีผลต่อพัฒนาการทางสมองและสติปัญญาเพราะร่างกายจะขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายทุกส่วน จึงไม่เป็นผลดีต่อพัฒนาการที่ทางร่างกายและจิตใจในระยะยาว (อรณี ตั้งเผ่า) ⁽⁸⁾ การลดน้ำหนักโดยการอดอาหารทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย 80% ของวัยรุ่นที่ลดน้ำหนักมากเกินไปโดยที่ไม่ได้รับการดูแลที่ไม่ถูกต้องมักมีผลแทรกซ้อน เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ท้องผูก หงุดหงิด ประจำเดือนเปลี่ยนแปลง เป็นลม การงดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่งทำให้เกิดความหิวและรับประทานมากขึ้นในมื้อถัดไปในเด็กวัยรุ่นควรรับประทานอาหารมื้อเช้าอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เพราะสมองต้องใช้พลังงานถึงร้อยละ 60 ของอาหารที่รับประทานเข้าไป ถ้างดมื้อเช้าอาจทำให้สมองไม่ปลอดโปร่ง เรียนหนังสือได้ไม่เต็มที่ ถ้ารับประทานอาหารน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการ และจากการผลสำรวจของ Fitness and Wellness Business Week ใน ปี 2006 พบว่า 17% ของเด็กและวัยรุ่น อายุ 2-19 ปีมีภาวะน้ำหนักเกิน และ 32.2 % ของผู้ใหญ่ อายุ 20 ปีขึ้นไป เป็นโรคอ้วน ในปี 2003-2004 พบมีความชุกเพิ่มมากขึ้น ในเด็กและวัยรุ่นหญิง เพิ่มจาก 13.8% ในปี 1992-2000 เป็น 16% ในปี 2003-2004 และเพิ่มขึ้นในเด็กและวัยรุ่นชาย จาก 14% เป็น 18.2 % (Fitness and Wellness Business Week) ⁽⁹⁾

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินในเด็กวัยรุ่น และในงานวิจัยที่ผ่านมา ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของวัยรุ่น ดังนั้น การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึง

พฤติกรรมการณ์เผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของวัยรุ่นตอนต้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาทางด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่นรวมทั้งส่งเสริมศักยภาพ ให้เด็กวัยรุ่นใช้พฤติกรรมการณ์เผชิญปัญหาที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ในการศึกษาต่อไป การเลือกศึกษาวัยรุ่นตอนต้น ที่มีอายุระหว่าง 11-15 ปี เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและด้านจิตใจที่ชัดเจน เป็นช่วงต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยรุ่น และพบว่าโรคทางจิตเวชหลายโรคแสดงอาการเริ่มต้นในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เช่น Mood disorder, Anorexia Nervosa, Schizophrenia, Suicide, Panic Disorder, Obsessive Compulsive Disorder เรื่องทางเพศ เป็นต้น (วันเพ็ญ บุญประกอบ)⁽¹⁰⁾

คำถามของการวิจัย

1. พฤติกรรมการณ์เผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานครเป็นอย่างไร
2. ปัจจัยอะไรบ้างเกี่ยวข้องต่อพฤติกรรมการณ์เผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการณ์เผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการณ์เผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตการวิจัย

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการณ์เผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ และสังกัดการศึกษาเอกชน
2. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ คือ ด้านบุคคล เช่น เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย ค่าใช้จ่ายประจำเดือน, ด้านการรับรู้เรื่องโรคอ้วน เช่น ทักษะคิดเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน อัตมโนทัศน์ การเผชิญปัญหา

2.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน เช่น พฤติกรรมการลดน้ำหนัก

ข้อตกลงเบื้องต้น

ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร สังกัดกระทรวงศึกษาธิการและสังกัดการศึกษาเอกชน ปีการศึกษาที่ 2549 ผู้ทำวิจัยจะทำการศึกษาในโรงเรียนสหศึกษาของรัฐบาลและเอกชน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

พฤติกรรมการเผชิญปัญหา หมายถึง รูปแบบการแก้ไขปัญหา ความยุ่งยากต่างๆ ของบุคคล มีหลายรูปแบบแตกต่างกันไป เมื่อบุคคลเผชิญต่อสิ่งที่เป็นปัญหาและแสดงออกมาทั้งที่อยู่ภายในและภายนอก ในการวิจัยครั้งนี้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน หมายถึง พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักและลดน้ำหนัก ด้วยวิธีต่างๆ โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการลดน้ำหนัก

โรคอ้วน หมายถึง ผู้ที่มีไขมันสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายในปริมาณที่มากและระดับดัชนีมวลกาย (BMI) มีค่ามากกว่า 30 กิโลกรัม/ ตารางเมตร ถือว่าเป็นโรคอ้วนในการวิจัยครั้งนี้โรคอ้วนนั้นรวมถึงภาวะน้ำหนักเกินด้วย

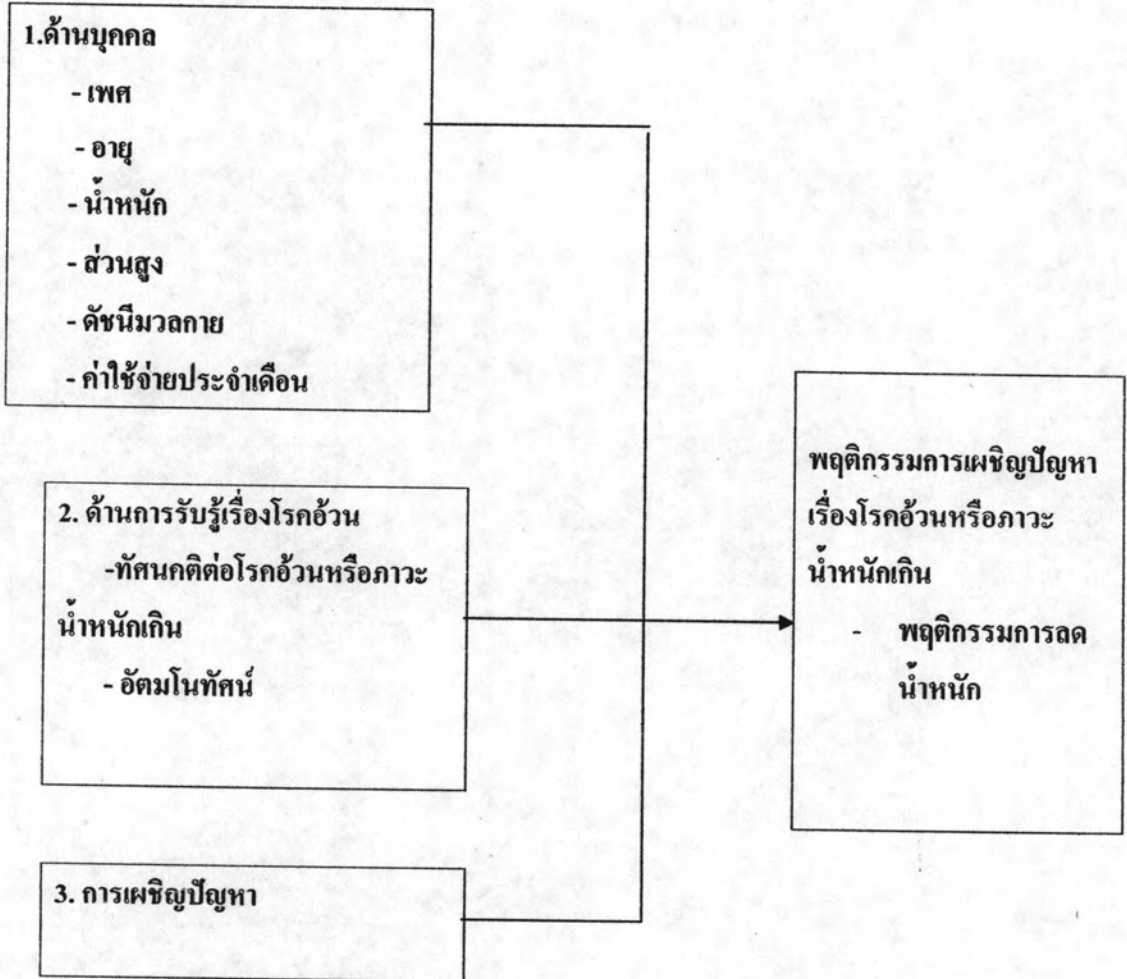
ภาวะน้ำหนักเกิน หมายถึง ผู้ที่มีระดับดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่า 25 กิโลกรัม/ ตารางเมตร

ดัชนีมวลกาย(BMI) หมายถึง น้ำหนักตัว (เป็นกิโลกรัม) / (ส่วนสูงเป็นเมตร)²

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ข้อจำกัดในการทำวิจัย

เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ ข้อมูลที่ได้เป็นเพียงตัวแทนของกลุ่มในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร ดังนั้นการศึกษานี้จึงเป็นตัวแทนที่จะนำไปขยายผลในวัยรุ่นทั่วไปไม่ได้

ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ได้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเรื่องโรคอ้วนของวัยรุ่นไทย
2. มีแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตของวัยรุ่น
3. ผลจากการศึกษาครั้งนี้ หากพบพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมสามารถใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมและใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหา
4. ได้ข้อมูลสำหรับทำการศึกษารoundต่อไป