

การให้ความหมายและการจัดการกับความอ้วนของ  
นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาและปวช.ใน  
กรุงเทพมหานคร

นางสาว สุนนนาฏ ประมวงวัฒนา  
นางสาว อรพินธ์ ทรัพย์สิน

โครงการพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาเภสัชศาสตรบัณฑิต  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
พ.ศ. 2547

OBESITY: MEANING AND MANAGEMENT AMONG  
FEMALE STUDENTS IN BANKOK

MISS SUMONNAD PRAMONGWATTANA  
MISS ORAPIN SAPSIN

A SPECIAL PROJECT SUBMITTED IN PARTIAL FULFILMENT  
OF THE REQUIREMENT FOR  
THE BACHELOR DEGREE OF SCIENCE IN PHARMACY  
FACULTY OF PHARMACY  
MAHIDOL UNIVERSITY

โครงการพิเศษ  
เรื่องการให้ความหมายและการจัดการกับความอ้วนของนักเรียนหญิงระดับ  
มัธยมปลายและปวช.ในกรุงเทพมหานคร

.....  
(นางสาว สุนันทา ประมวงวัฒนา)

.....  
(นางสาว อรพินธ์ ทรัพย์สิน)

.....  
(อ.ดร.วิจิต เปานิล)  
อาจารย์ที่ปรึกษา

.....  
(อ.ธนา นุญจรัส)  
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

## บทคัดย่อ

# การให้ความหมายและการจัดการกับความอ้วน ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมปลายและปวช.ในกรุงเทพมหานคร

สุนนนาฏ ประมวงวัฒนา, อรพินธ์ ทรัพย์สิน

อาจารย์ที่ปรึกษา: วิจิต เปาณิล, ธนุชา บุญจรัส

ภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คำสำคัญ: ความอ้วน, นักเรียนหญิง, วัยรุ่นหญิง

ปัจจุบันวัยรุ่นมีความสนใจในเรื่องของรูปร่างและความอ้วนมากขึ้นซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพหลายด้าน การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการให้ความหมายของความอ้วนและวิธีการจัดการกับความอ้วนในวัยรุ่นหญิง โดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งสุ่มจากโรงเรียนสายสามัญ 2 แห่ง (จาก 140 แห่ง) และโรงเรียนสายอาชีพ 2 แห่ง (จาก 110 แห่ง) ได้กลุ่มตัวอย่าง 387 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.ปลาย) 193 คน และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) 194 คน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เน้นให้ความหมายของความอ้วนอยู่ที่น้ำหนักเกินมาตรฐาน 42.4% การมีรูปร่างส่วนเกิน 24.0% และเห็นว่าผู้หญิงที่สูง 160 ซม. ควรมีน้ำหนักเฉลี่ย 47.14 กิโลกรัม (กก.) แต่น้ำหนักที่ตนเองคาดหวังของกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีความสูงเฉลี่ย 160.24 กก. กลับอยู่ที่ 46.44 กก. นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มระดับชั้นม.4 และปวช.ปี1 ต้องการมีน้ำหนักต่ำกว่ากลุ่มระดับชั้นม.6 และปวช.ปี3 อย่างมีนัยสำคัญ ( $p = 0.00$ ) กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 41.2 คิดว่าตนเองอ้วน นักเรียนในสายสามัญและสายอาชีพมีความกังวลในรูปร่างที่ต่างกัน โดยกลุ่มสายสามัญกังวลกับน้ำหนัก 21.1% ส่วนสูง 34.3% ส่วนกลุ่มสายอาชีพสนใจน้ำหนัก 28.2% ส่วนสูง 22.9% สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการคุมน้ำหนักของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มนี้มากที่สุดคือ เพื่อนชายหรือแฟน(คะแนนเฉลี่ย 3.49 จาก 5 คะแนน) ส่วนการโฆษณาที่มีอิทธิพลต่ำสุด(คะแนนเฉลี่ย 2.97) วิธีการที่นิยมใช้ในการควบคุมน้ำหนักมากที่สุดคือ การออกกำลังกาย 64.8% รองลงมาคือ การควบคุมอาหาร 36.3% และเห็นว่าวิธีที่เป็นอันตรายมากที่สุดคือ การดูซึม 48.8% วิธีที่ยากที่สุดคือ การควบคุมอาหาร 64.5% และสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกวิธีการลดน้ำหนักคือความปลอดภัยในวิธีการนั้นและคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร ดังนั้นแพทย์และเภสัชกรจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้วัยรุ่นมีความเข้าใจเกี่ยวกับความอ้วนและวิธีการคุมน้ำหนักได้อย่างถูกต้อง

## Abstract

### Obesity: Meanings and management among female students in Bangkok

Sumonnad Pramongwattana, Orapin Sapsin

**Project Advisors:** Wichit Paonil\*, Thanucha Boonjaras\*

\*Department of Pharmaceutical Botany, Faculty of Pharmacy, Mahidol University

**Keywords:** obesity, female student, female teenager

Nowadays, Teenagers mostly concern with their body weight and shape, which relating to many health problems. The objectives of this study were trying to know the meanings of “obesity” in female teenagers’ view and how this group of teenagers manages their body weight. Questionnaires were distributed to 2 high schools and 2 commercial colleges which were randomly selected from 140 schools and 110 commercial colleges in Bangkok. Data from 387 respondents (193 from high schools and 194 from commercial colleges) were analyzed.

The study found that most of the respondents perceived “obesity” as over weight (42.4%) and not being in a good shape (24.0%). About 40% of the respondent thought that they were obese. They normally thought that a 160 cm.-tall woman should have around 47.14 kg. in weight. However, the expected weight of the respondents (160.24 cm-tall in average) is around 46.44 kg. The average expected weight was significantly lower in the younger group (grade 10) compared with the older group (grade 12) ( $p=0.00$ ). There was a difference between high school and commercial college students regarding their expected shape. The high school students worried about weight 22.1% and height 34.3%, whereas the other group worried about weight 28.2% and height 22.9%. The most influencing factor affecting weight control in all respondents was boyfriends (scored 3.49 from 5) while the lowest was advertisement (scored 2.97). The common techniques for weight controlling were exercise (64.8%) and control of diet (36.3%). Half of them thought that liposuction is the most dangerous technique, whereas 64.5% said the hardest technique was control of diet. Recommendations from doctor or pharmacist were one of the important factors for them. Thus, physician and pharmacist have the important role to make the right understanding in weight control to teenagers.