

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์      ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ การคล้อยตามกลุ่มเพื่อน และพฤติกรรม  
การบริโภคอาหารของสตรีวัยรุ่น

ผู้เขียน      นางประภาพรธรรม เพ็ญสุข

ปริญญา      พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสตรี)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา เทียนสวัสดิ์      ประธานกรรมการ  
รองศาสตราจารย์ ดร. สุสัณหา ยิ้มแย้ม      กรรมการ

บทคัดย่อ

ภาวะโภชนาการที่ดีเป็นสิ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสตรีวัยรุ่น อย่างไรก็ตามการศึกษาค้นคว้าพบว่าสตรีวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดี ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว การศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของสตรีวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพของสตรีวัยรุ่น การวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความพึงพอใจในภาพลักษณ์และการคล้อยตามกลุ่มเพื่อนในการบริโภคอาหารของสตรีวัยรุ่น รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในภาพลักษณ์และพฤติกรรมการควบคุมอาหาร และศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการควบคุมอาหารและการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพของสตรีวัยรุ่น กลุ่มที่คล้อยตามกลุ่มเพื่อนและกลุ่มที่ไม่คล้อยตามกลุ่มเพื่อนในการบริโภคอาหาร กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14 ปี - 17 ปี จำนวน 426 ราย ที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึง 6 และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1 ถึง 3 ในโรงเรียนเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความเชื่อมั่นในรูปร่างสำหรับวัยรุ่นและผู้ใหญ่ของเมนเดลสันและคณะซึ่งแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย

โดยอนุสรณ์ กัณธา และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 2 ชุด คือแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคและแบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มเพื่อนในการบริโภคอาหาร ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .68 ถึง .89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา สถิติทดสอบความสัมพันธ์ของสเปียร์แมน และสถิติแมนนวิทนีชู้

#### ผลการศึกษาพบว่า

1. สตรีวัยรุ่นร้อยละ 8.5 รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ และร้อยละ 69.7 รับประทานอาหารครบ 3 มื้อเป็นบางวัน และงดรับประทานอาหารเช้ามืดที่สุด (ร้อยละ 13.4) ส่วนใหญ่รับประทานอาหารข้าวเป็นอาหารหลัก แต่ก็มีมารับประทานอาหารจานด่วนและอาหารกึ่งสำเร็จรูปด้วยถึงร้อยละ 52.2 และ 54.5 ตามลำดับ ส่วนใหญ่รับประทานอาหารขนมขบเคี้ยวบรรจุซองเป็นอาหารว่าง และบริโภคเครื่องดื่มประเภทนมเปรี้ยวและ โยเกิร์ต และดื่มน้ำผลไม้สด แต่ก็ดื่มน้ำอัดลมถึงร้อยละ 75.8 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เลือกรับประทานอาหารตามความชอบ โดยรวม กลุ่มตัวอย่างมีการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้และมีการรับประทานอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักน้อย

2. สตรีวัยรุ่นมีความพึงพอใจในภาพลักษณ์ระดับปานกลาง ( Mean = 45.5 SD = 13.0)

3. สตรีวัยรุ่นร้อยละ 38.5 คล้อยตามกลุ่มเพื่อนในการบริโภคอาหาร

4. ความพึงพอใจในภาพลักษณ์ มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการควบคุมอาหารของสตรีวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r_s = -.30, p < .001$ )

5. สตรีวัยรุ่นกลุ่มที่คล้อยตามกลุ่มเพื่อนและกลุ่มที่ไม่คล้อยตามกลุ่มเพื่อนในการบริโภคอาหารมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอาหาร และค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

การศึกษานี้ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของสตรีวัยรุ่นและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่าบุคลากรด้านสุขภาพ ครูผู้สอน และผู้ปกครองควรส่งเสริมให้สตรีวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยเน้นให้สตรีวัยรุ่นได้ตระหนักถึงความสำคัญของภาวะโภชนาการที่ดีและสุขภาพมากกว่าความสวยงามและความชอบในการบริโภคอาหาร

**Thesis Title** Body Image Satisfaction, Conformity to Peer Groups and Eating Behaviors Among Female Adolescents

**Author** Mrs. Prapaphan Pensuk

**Degree** Master of Nursing Science (Nursing Care of Women)

**Thesis Advisory Committee**

Assistant Professor Dr. Sujitra Tiansawad Chairperson

Associate Professor Dr. Susanha Yimyam Member

### ABSTRACT

Nutritional well being is important to support female adolescents' growth and development. However, studies have found that female adolescents have poor dietary habits which could affect their health in both short and long terms. Therefore, examination of factors influencing eating behaviors of female adolescents is needed. The purposes of this descriptive correlational study were to describe eating behaviors, body image satisfaction, and conformity to peer group among female adolescents; to examine the association between body image satisfactions and eating behaviors among female adolescents; and to compare eating behaviors between female adolescents who conformed to peer group and those who did not conform to peer group in eating behaviors. The samples were 426 female adolescents aged between 14-17 years old who were studying in Mathayom Suksa 4 to 6 and in first year to third year of vocational college in the municipal area of Chiang Mai province. The samples were recruited by multi-stage random sampling. The instruments used for data collection consisted of four parts: demographic data form, the Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults developed by Mendelson et al. and translated into Thai by Gunta, The Eating Behaviors

Questionnaire (EBQ) and the Conformity to Peer Group Questionnaire developed by the researcher. The reliability values of the questionnaires ranged between .68 and .89. Data were analyzed using descriptive statistics, Spearman correlation and Mann-Whitney-U-test.

The results of this study are as follows:

1. Approximately 8.5% of female adolescents ate three meals a day everyday, and 69.7% ate three meals some days. Breakfast was skipped by 13.4% of them. Regarding main meals, rice was mostly eaten by this group. Approximately 52.2% and 54.5% of female adolescents reported eating high-fat fast food and instant food respectively. The majority of female adolescents ate processed snacks and consumed yogurt and fruit juices. Seventy five point eight percent of female adolescents consumed carbonated beverages. Food preference was a primary reason for selecting food choices among the majority of female adolescents. The healthy eating behavior score was at moderate level, and food restriction behavior was at a low level.

2. Female adolescents had a moderate level of body image satisfaction (Mean = 45.5, SD = 13.0).

3. Approximately 38.5% of female adolescents conformed their eating behaviors to peer groups.

4. There was a significantly negative relationship between body image satisfactions and food restriction behaviors at a moderate level ( $r_s = -.30, p < .001$ ).

5. There were no significant differences in mean scores of food restriction behaviors and healthy eating behaviors of female adolescent who conformed to peer groups and those who did not conform to peer group in eating behaviors.

These findings can enhance health personnel's understanding of female adolescents' eating behavior and some related factors. The researcher recommends health personnel, school teachers, and parents promote female adolescents' healthy eating behaviors by emphasizing health rather than food preference and body image.