

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องการควบคุมน้ำหนักและภาวะโภชนาการของพนักงานบริษัท มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการควบคุมน้ำหนัก ภาวะโภชนาการ และอำนาจการทำนายของเจตคติกับบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงต่อความตั้งใจในการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ พนักงานสตรีของบริษัทแห่งหนึ่ง ซึ่งปฏิบัติงานประจำอยู่ที่ สาขาท่าแพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 54 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษาสรุป ดังนี้

#### สรุปผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประชากรมีอายุระหว่าง 25-30 ปี ร้อยละ 44.44 อายุเฉลี่ย 28.52 ปี ( $\sigma = 5.15$ ) อายุต่ำสุด 22 ปี อายุสูงสุด 49 ปี สถานภาพโสด ร้อยละ 66.67 การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 94.44 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง 10,001-15,000 บาท ร้อยละ 51.85 มีความคิดเห็นว่ารูปร่างของตนอ้วน ร้อยละ 48.15 และมีการติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ร้อยละ 75.93 ติดตามจากสื่อหนังสือพิมพ์ และนิตยสารเป็นประจำ ร้อยละ 63.41

ส่วนที่ 2 ประชากรมีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ร้อยละ 50.00 ต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 42.59 และเกินกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 7.41 โดยมีน้ำหนักเฉลี่ย 52.78 กิโลกรัม ( $\sigma = 14.51$ ) ต่ำสุด 40 กิโลกรัม สูงสุด 106 กิโลกรัม และมีส่วนสูงเฉลี่ย 162.15 เซนติเมตร ( $\sigma = 6.55$ ) ต่ำสุด 148 เซนติเมตร สูงสุด 178 เซนติเมตร

ส่วนที่ 3 ประชากรมีเจตคติทางบวกต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 77.80 บุคคลในกลุ่มอ้างอิงสนับสนุนให้ประชากรมีการควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 50.00 และมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 53.70

ส่วนที่ 4 อำนาจการทำนาย พบว่า เจตคติและบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงสามารถร่วมทำนายความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 34.20 โดยที่บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักมีน้ำหนักในการทำนายความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักมากกว่าเจตคติต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก

## อภิปรายผล

จากการศึกษาการควบคุมน้ำหนักและภาวะโภชนาการของพนักงานบริษัท จำนวน 54 คน ผลการศึกษาพบว่า ประชากรมีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 50.00 อาจเนื่องจากประชากรอยู่ในวัยผู้ใหญ่มีอายุเฉลี่ย 28.52 ปี (อายุต่ำสุด 22 ปี สูงสุด 49 ปี) ซึ่งผู้ใหญ่วัยนี้มีการพัฒนาทางร่างกายเต็มที่ ร่างกายสมบูรณ์ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์มากขึ้น มีการปรับเปลี่ยนบทบาทมาก ในวัยนี้บุคคลส่วนใหญ่จะมีบุคลิกภาพและอารมณ์มั่นคงซึ่งเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะเจริญเต็มที่ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2542) มีรายได้เป็นของตนเองส่วนใหญ่มีรายได้ 10,000–15,000 บาท จึงสามารถเลือกรับประทานอาหารได้อย่างเหมาะสม ประกอบกับประชากรร้อยละ 94.44 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจึงมีความรู้ที่จะเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อร่างกาย จึงส่งผลให้ประชากรมีน้ำหนักตามเกณฑ์หรือภาวะโภชนาการดี ภาวะของการมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมย่อมนำมาซึ่งสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีสามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พีระพงศ์ บุญศิริ และ ภมร เสนาอุทธิ, 2538) การศึกษาครั้งนี้พบว่าประชากรมีเจตคติต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักในทางบวก มีระดับความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักโดยรวมเห็นด้วยมากและมีการประเมินคุณค่าความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักอยู่ในระดับดีมาก ซึ่งความเชื่อจะนำไปสู่การปฏิบัติกล่าวได้ว่า ประชากรมีการปฏิบัติในการควบคุมน้ำหนัก แต่มีแนวโน้มว่าประชากรบางส่วนอาจมีภาวะโภชนาการที่ไม่ปกติ โดยจะค่อนข้างไปทางเกณฑ์ของการขาดอาหาร เนื่องจากลักษณะงานที่ทำอยู่เป็นงานบริการที่ต้องต้อนรับผู้ใช้บริการจำนวนมาก รูปร่างหรือภาพลักษณ์ของพนักงานจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ประกอบกับค่านิยมของสังคม นิยมสตรีที่มีรูปร่างผอมบาง จึงทำให้พนักงานของบริษัทร้อยละ 48.15 มีความเห็นว่าตนเองมีรูปร่างอ้วน แสดงให้เห็นว่าประชากรส่วนหนึ่งไม่พึงพอใจในเรื่องน้ำหนักตัวมีความกังวลในเรื่องภาพลักษณ์ของร่างกายที่ปรากฏและมีผลต่อการประเมินรูปร่างลักษณะภาพลักษณ์ภายนอกของตนเองในแง่ลบ โดยเปรียบเทียบกับภาพลักษณ์ภายนอกของผู้อื่น (เสถียร เตชะไพฑูริย์ และคณะแพทย์สำโรงสแตนเดอร์เซ็นเตอร์, 2540)

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่าประชากรร้อยละ 42.59 มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์หรือผอม ซึ่งร่างกายอาจได้รับสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย ถึงแม้ประชากรวัยนี้ร่างกายจะไม่มีอาการเจริญเติบโตแล้ว แต่ร่างกายมีความจำเป็นต้องการได้รับสารอาหารต่างๆ เพื่อส่งเสริมเซลล์ต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานเป็นปกติ (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) ใกล้เคียงกับการศึกษาของ Storz & Greene (1983) ที่ศึกษาในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 203 ราย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยากลดน้ำหนัก แม้ว่าน้ำหนักเฉลี่ยอยู่

ในเกณฑ์ปกติหรือพอมแล้วก็ตามและยังเลือกรูปร่างที่ตนต้องการจะเป็น โดยไม่คำนึงถึงภาวะโภชนาการที่ตนเป็นอยู่และเข้าใจว่าตนเองอ้วน คุญฉิ สุทธิปริยาศรี (2531) ระบุว่า เป็นเพราะสตรีเป็นห่วงรูปร่างมากกว่าสิ่งอื่น โดยให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างและน้ำหนักเป็นอย่างมากจึงมักไม่ค่อยพอใจกับรูปร่างของตนเอง ดังนั้นการที่บุคคลจะมีการควบคุมน้ำหนักของตนเองนั้น สภาพแวดล้อมก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการควบคุมน้ำหนักเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นสภาพแวดล้อม สถานที่ทำงาน และเพื่อนๆ รอบข้าง

ผลการศึกษากลับพบว่า ประชากรร้อยละ 77.80 มีเจตคติต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักในทางบวก โดยประชากรมีความเชื่อและการประเมินคุณค่าความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักอยู่ในระดับเห็นด้วยมากและดีมากตามลำดับ แสดงว่าประชากรมีกิจกรรมทางกายที่ส่งผลให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงาน ประชากรส่วนใหญ่ใช้พลังงานในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานบ้านด้วยตนเองแทนการใช้เครื่องทุ่นแรง เช่น เครื่องดูดฝุ่น เครื่องซักผ้า เป็นต้น เนื่องจากปัจจุบันสตรีวัยทำงานมีภาระหน้าที่ของงานที่ต้องรับผิดชอบใน 2 สถานะ กล่าวคือ เป็นผู้ประกอบอาชีพหารายได้มาเลี้ยงตนเองและครอบครัวพร้อมทั้งเป็นแม่บ้านดูแลบ้านและครอบครัว (ศิริพร จิรวัดน์กุล, 2540) รองลงมาคือ การล้างรถด้วยตนเองแทนการจ้างล้างรถ การปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำจะทำให้ส่วนประกอบของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงจากการเผาผลาญพลังงาน ทำให้ร่างกายมีเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อและมีการใช้พลังงานพื้นฐานเพิ่มมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ช่วยในการควบคุมน้ำหนักไว้ไม่ให้เพิ่มขึ้นในระยะยาว (Cataldo, DeBrugene & Whitney, 1999) ในส่วนของกิจกรรมทางกายสอดคล้องกับผลการศึกษานุปผา อินตะแก้ว (2544) ที่ศึกษาในสตรีวัยกลางคน จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า สตรีในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คิดว่าการที่ใช้แรงงานประกอบอาชีพหรือทำงานบ้านทุกวันเป็นการออกกำลังกาย แม้แต่สตรีที่ทำงานนอกบ้านหรือข้าราชการก็พบว่า ส่วนใหญ่คิดว่าการทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกาย ขณะเดียวกันประชากรมีความเชื่อและประเมินคุณค่าความเชื่อต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักอยู่ในระดับเห็นด้วยมากและดีมากตามลำดับ แสดงว่าประชากรมีความเชื่อว่าการออกกำลังกายช่วยควบคุมน้ำหนัก โดยร่างกายเกิดการเผาผลาญพลังงานและทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น การออกกำลังกายวันละ 20-30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ทำให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญพลังงานและทำให้น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะเป็นการออกกำลังกายที่ควบคุมปริมาณไขมันในร่างกายให้มีสัดส่วนที่เหมาะสม ผลของการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและลดความรุนแรงของโรคอ้วน (รัตนาวิ ฌ นคร, 2538) และการรับประทานอาหารมื้อหลักวันละ 3 มื้อ ทำให้ได้รับปริมาณอาหารตามความต้องการของร่างกายทำให้น้ำหนักตัวที่เหมาะสม

ผลการศึกษาค้นพบว่า ประชากรร้อยละ 50.00 มีบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักในทางบวก มีความคิดเห็นว่าการปฏิบัติตนที่มีความสำคัญต่อตนมีการสนับสนุนต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก อธิบายตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของ Ajzen & Fishbien (1980) ได้ว่า บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ถูกกำหนดโดยความเชื่อเกี่ยวกับความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักและแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักตามกลุ่มอ้างอิง ดังนั้นประชากรมีความเชื่อเกี่ยวกับความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักได้แก่ สามีและคูรัก เพื่อนสนิท สนับสนุนให้ปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ประชากรก็จะรับรู้ถึงอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงเห็นสมควรให้ปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ประชากรร้อยละ 53.70 มีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก อธิบายตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของ Ajzen & Fishbien (1980) ได้ว่า ความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ถูกกำหนดโดยเจตคติกับบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงต่อความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก นั่นคือ ประชากรมีความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักเนื่องจากได้ประเมินแล้วว่า การปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักให้ผลทางบวกและเชื่อว่ากลุ่มอ้างอิงที่มีความสำคัญต่อตนเห็นด้วยว่าควรปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก

อำนาจการทำนายเจตคติกับบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงต่อความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักของประชากร การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก พบว่า บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักและเจตคติต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก เป็นตัวทำนายความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยร่วมกันอธิบายความผันแปรของความตั้งใจได้ร้อยละ 34.20 ( $R^2 = 0.342, P < .05$ ) ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับที่ Ajzen & Fishbien (1980) สรุปไว้ว่า ความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนถูกกำหนด โดยเจตคติต่อการปฏิบัติตนและบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง โดยเจตคติต่อการปฏิบัติตนเป็นผลมาจากปัจจัย 2 ประการ คือ ความเชื่อต่อการปฏิบัติตนและการประเมินคุณค่าความเชื่อต่อการปฏิบัติตน ส่วนบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงเป็นผลมาจากความเชื่อเกี่ยวกับความคาดหวังของกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนและแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตามความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิง ได้แก่ คูรักหรือสามี บิดาหรือมารดา พี่หรือน้อง เพื่อนสนิท และเพื่อนร่วมงาน

นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่า บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักมีน้ำหนักในการทำนายความตั้งใจต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักมากกว่าเจตคติต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก ( $\beta = .156, P < .05, \beta = .125, P < .001$ )

ทั้งนี้อาจเนื่องจากประชากรรับรู้ความคาดหวังของกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง ได้แก่ สามี และคู่รัก เพื่อนสนิท เห็นว่าตนควรมีการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก จึงอาจเป็นเหตุผลที่ทำให้เจตคติต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักมีอำนาจในการทำนายน้อยกว่าบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงต่อการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก

#### ข้อเสนอแนะ

การนำผลการศึกษาไปใช้

ผลการศึกษานี้ ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้ดังนี้

1. เป็นแนวทางในการให้โภชนศึกษาซึ่งควรเน้นกับพนักงานที่มีภาวะโภชนาการต่ำและภาวะโภชนาการเกิน เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเพราะจากผลการศึกษาในบางเรื่องพนักงานยังมีความรู้ความเข้าใจที่มีแนวโน้มไปในทางลบ

2. เป็นแนวทางในการแนะนำการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักที่ถูกต้อง เพื่อให้การควบคุมน้ำหนักและภาวะโภชนาการมีความสอดคล้องกัน เป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสม

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพนักงานที่เป็นเพศชาย
2. การศึกษาพนักงานในบริษัทอื่นๆ เพื่อเปรียบเทียบทางด้านภาวะโภชนาการ ความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหาร เจตคติ บรรทัดฐาน และความตั้งใจในการปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนัก