

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Descriptive cross-sectional study) เพื่อศึกษาถึงภาวะโภชนาการและทัศนคติต่อโรคอ้วนของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

##### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 59.4 อายุต่ำสุด 20 ปี อายุสูงสุด 59 ปี อายุเฉลี่ย 34.3 ปี มีตำแหน่งอาจารย์ คิดเป็นร้อยละ 46.5 รองลงมา ตำแหน่งนักวิชาการ คิดเป็นร้อยละ 29.1 การศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 52.0 รองลงมาปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 37.0 มีระยะเวลาการทำงานน้อยกว่า 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.5 รองลงมาระยะเวลาการทำงาน 5 – 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.2 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,000 - 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 46.1 รองลงมา มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001 – 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 28.0

##### ส่วนที่ 2 ภาวะโภชนาการ

ประมาณครึ่งหนึ่งของบุคลากรมีภาวะโภชนาการปกติ โดยเพศหญิงมีส่วนมากกว่าเพศชาย เพศหญิงมีส่วนของคนที่ผอมมากกว่าเพศชายประมาณ 5 เท่า ส่วนเพศชายมีภาวะอ้วนมากกว่าเพศหญิงประมาณ 2 เท่า และ 3 เท่า ช่วงอายุ 51 ปีขึ้นไปมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าช่วงอายุอื่น ๆ ผู้ที่เป็นเจ้าหน้าที่เทคนิคมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าตำแหน่งงานอื่น ๆ บุคลากรที่มีระดับการศึกษาปริญญาโทมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า บุคลากรที่มีระยะเวลาการทำงานในมหาวิทยาลัย 5-10 ปีมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าระยะเวลาอื่น ๆ ผู้ที่มีรายได้มากกว่า 20,000 บาท มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่ากลุ่มรายได้ที่ต่ำกว่า

ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย พบว่า บุคลากรชายมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าบุคลากรหญิง กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 51 ปีขึ้นไปมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าช่วงอายุอื่น ๆ กลุ่มเจ้าหน้าที่เทคนิคมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าตำแหน่งงานอื่น ๆ บุคลากรที่มีระดับการศึกษาปริญญาโทมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า บุคลากรที่มีระยะเวลาการทำงานในมหาวิทยาลัย 5-10 ปีมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าระยะเวลาอื่น ๆ ผู้ที่มีรายได้มากกว่า 20,000 บาท มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่ากลุ่มรายได้ที่ต่ำกว่า

ภาวะโภชนาการกับความคิดเห็นส่วนบุคคลเกี่ยวกับความอ้วน พบว่า บุคลากรมากกว่าครึ่งมีความคิดเห็นต่อน้ำหนักและส่วนสูงของตนเอง ไม่สอดคล้องตามผลการประเมินภาวะโภชนาการด้วยค่าดัชนีมวลกาย โดยที่ผลการประเมินว่าเป็นคนผอม 46 คน ร้อยละ 58.7 ที่คิดว่าตนเองสมส่วน และร้อยละ 4.4 คิดว่าตนเองท้วม(น้ำหนักเกิน) ส่วนคนที่มีภาวะโภชนาการปกติ 135 คน มีความเห็นว่าตนเองท้วมและอ้วนร้อยละ 37.0 ในคนท้วม 31 คนกลับมีความเห็นว่าตนเองยังผอมและสมส่วนร้อยละ 41.9 ส่วนคนที่ภาวะโภชนาการอ้วนและอ้วนอันตราย 42 คน มีความเห็นว่าตนเองผอม สมส่วน และท้วมร้อยละ 66.7 บุคลากรเกือบร้อยละ 50 ไม่พอใจในน้ำหนักและส่วนสูงของตนเอง โดยคนผอม 46 คนร้อยละ 50.0 ที่ไม่พอใจในน้ำหนักและส่วนสูง คนปกติ 135 คน พพอใจในน้ำหนักและส่วนสูงร้อยละ 44.4 ไม่พอใจในน้ำหนักและส่วนสูงร้อยละ 45.9 คนท้วม และ คนอ้วนไม่พอใจในน้ำหนักและส่วนสูง รวมกัน 41 คน

### ส่วนที่ 3 ทักษะคิดต่อโรคอ้วน

การศึกษาทักษะคิดต่อโรคอ้วน โดยใช้ Beliefs About Obese Persons Scale (BAOP) ในการประเมินทัศนคติ พบว่า ทัศนคติต่อโรคอ้วนของบุคลากร มี ค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 16.93 โดยมีค่าต่ำสุดเท่ากับ 6 ค่าสูงสุดเท่ากับ 39 ซึ่งการมีค่า BAOP ที่สูงแสดงว่าบุคคลนั้นมีทัศนคติว่าโรคอ้วนเป็นสิ่งที่บุคคลไม่สามารถควบคุมได้ โดยบุคลากรชายคิดว่าผู้ชายอ้วนเป็นสิ่งไม่ค่อยดีมากกว่าบุคลากรหญิงประมาณ 6 เท่า ส่วนบุคลากรหญิงคิดว่าผู้หญิงอ้วนเป็นสิ่งไม่ดีมากกว่าบุคลากรชายเกือบ 2 เท่า โดยภาพรวมบุคลากรชายพอใจในน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองมากกว่าบุคลากรหญิง บุคลากรหญิงไม่แน่ใจในน้ำหนักและส่วนสูงของตนเองเกือบ 3 เท่าของบุคลากรชาย

### ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการ เพศ อายุ ตำแหน่งงาน ระดับการศึกษา ระยะเวลาการทำงาน และรายได้กับทัศนคติต่อโรคอ้วน

บุคลากรหญิงและบุคลากรชายมีภาวะโภชนาการและความคิดเห็นที่ต่างกันในการเห็นต่อความอ้วนในผู้ชายและผู้หญิง (คำถามข้อ 6) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.0001$ )

ค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกันกับค่าคะแนนทัศนคติต่อโรคอ้วน ( $r = 0.02$ ) อย่างมีนัยสำคัญ ( $P = 0.001$ ) กล่าวคือ ผู้ที่มีทัศนคติต่อโรคอ้วนที่ไม่ถูกต้อง มีแนวโน้มที่จะมีค่าดัชนีมวลกายสูง (ผิปกติ) และไม่พบว่าอายุมีความสัมพันธ์กับค่าคะแนนทัศนคติต่อโรคอ้วน นอกจากนี้ พบว่า บุคลากรมากกว่าครึ่งมีความคิดเห็นต่อน้ำหนักและส่วนสูงของตนเอง ไม่สอดคล้องตามผลการประเมินภาวะโภชนาการด้วยค่าดัชนีมวลกาย และบุคลากรเกือบครึ่งไม่พอใจในน้ำหนักและส่วนสูงของตนเอง

## การอภิปรายผล

ผลการศึกษาภาวะโภชนาการและทัศนคติต่อ โรคอ้วนของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ ผู้วิจัยนำมาอภิปราย ดังนี้

บุคลากรมีภาวะโภชนาการน้ำหนักเกิน อ้วนและอ้วนอันตรายถึงร้อยละ 28 โดยพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิงสาเหตุอาจเกิดจากการที่เพศชายมีลักษณะนิสัยที่ชอบรับประทานอาหารในปริมาณมากและบางส่วนดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และไม่ออกกำลังกาย( )สอดคล้องกับการศึกษาของ Kim JH and Sakong J (2006) พบว่า ผู้ที่มีน้ำหนักเกินร้อยละ 54 สูบบุหรี่ ร้อยละ 88.5 ดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 37.5 ไม่ออกกำลังกายและสอดคล้องกับ การศึกษาของกองโภชนาการ (2550) พบว่า ภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มบุคคลวัยทำงานสังกัดกรมอนามัย (ส่วนกลาง) 14 หน่วย มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 15 ส่วนใหญ่พบในเพศชาย ในกลุ่มของเจ้าหน้าที่เทคนิคที่พบว่ามีค่าดัชนีมวลกายสูงกว่าตำแหน่งงานอื่น ๆ อาจเนื่องจากลักษณะการทำงานที่ต้องอยู่กับที่จนไม่มีเวลาทำกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว การนั่งนาน ๆ การใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาแทนที่กิจกรรม ทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานในกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง ปัจจัยเหล่านี้เป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกินเนื่องจากมี พลังงานส่วนที่เหลือมีการเก็บไว้ในร่างกายซึ่งกลไกชั้นพื้นฐานของภาวะน้ำหนักเกินเกิดจากความไม่สมดุลของพลังงานที่ร่างกายรับเข้ามาและพลังงานที่ร่างกายนำไปใช้ (Dudex, 1997) นอกจากนี้ยังพบค่าดัชนีมวลกายสูงในกลุ่มบุคลากรที่มีอายุมากกว่า 51 ปีขึ้นนี้อาจเนื่องจากบุคลากรกลุ่มนี้มีโอกาสในการรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้น รับประทานอาหารในปริมาณมากขึ้น นอกจากนี้การทำงานที่ต้องมีบทบาทในการร่วมกิจกรรมทางสังคมการรับประทานอาหารอาจเป็นไปตามที่ต้องการ การรับประทานอาหารในงานเลี้ยง การรับประทานอาหารตามร้านอาหารชั้นดี ซึ่งมีการเลี้ยงอาหารที่ให้พลังงานสูง (อดิศักดิ์ สัตยธรรม, 2538) โดยเฉพาะอาหารกลุ่มไขมัน ซึ่งนอกจากให้พลังงานมากกว่ากลุ่มอื่นในปริมาณอาหารที่หนักเท่ากันแล้ว ในปริมาณที่คิดเป็นพลังงานเท่ากันอาหารไขมันก็ยังถูกสะสมไว้ในร่างกายมากกว่าอาหารกลุ่มอื่นด้วย (วจิต ชูปัญญา, 2540 )

บุคลากรเกินกว่าครึ่งหนึ่งมีค่าทัศนคติต่อ โรคอ้วนน้อยกว่าค่าเฉลี่ย 16.93 ซึ่งค่าเฉลี่ยที่ได้แสดงให้เห็นว่าแนวโน้มของบุคลากรมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อ โรคอ้วน นอกจากนี้ผลการศึกษาค่าเฉลี่ย BAOP ยังมีความแตกต่างกันระหว่างภาวะโภชนาการ เพศ อายุ ตำแหน่งงาน ระดับการศึกษา ระยะเวลาการทำงาน และรายได้ของบุคลากรสอดคล้องกับการศึกษาของ Sara F. L. Kirk and others (2008) พบว่า ค่าเฉลี่ยทัศนคติโดยใช้แบบวัด BAOP มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มประชากรเป้าหมายกับกลุ่มพยาบาล โดยกลุ่มประชากรเป้าหมายมีค่าเฉลี่ย 13.9 (S.D. 5.3) กลุ่มพยาบาลมีค่าเฉลี่ย 14.3 (S.D. 4.6)

ในส่วนของความสัมพันธ์ พบว่า บุคลากรชายและบุคลากรหญิงมีภาวะโภชนาการที่แตกต่างกันอาจเนื่องจากลักษณะงานที่ปฏิบัติ ในสังคมปัจจุบันการเปิดรับวัฒนธรรมจากภายนอกของผู้ชายและผู้หญิง เช่น การรับประทานอาหารและการแต่งตัวส่งผลให้บุคคลพยายามที่จะเลียนแบบสอดคล้องกับการศึกษาของปัญญา เปลี่ยนบางช่วงและคณะ (2548) พบว่า เหตุผลสำคัญในการลดน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่าง คือ ร้อยละ 89.3 เพื่อความคล่องตัว ร้อยละ 86.3 เพื่อความสวยงาม ร้อยละ 84.7 เพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งในสังคมปัจจุบันเน้นเรื่องร่างกายที่ผอมบางว่าดูดีเป็นผลทำให้บุคคลไม่ต้องการที่จะอ้วน โดยเฉพาะผู้หญิง

บุคลากรที่มีทัศนคติต่อโรคอ้วนที่ไม่ถูกต้อง มีแนวโน้มที่จะมีค่าดัชนีมวลกายสูง อาจเนื่องจากบุคลากรเหล่านี้ไม่สนใจกับการควบคุมน้ำหนักของตนเอง โดยเฉพาะบุคลากรที่มีภาวะโภชนาการที่เป็นอันตราย สอดคล้องกับการศึกษาของปานทิพย์ โชติเบญจมาภรณ์ และคณะ (2548) พบว่า กลุ่มตัวอย่างน้ำหนักเกินจนถึงอ้วนไม่มีการพยายามลดน้ำหนักตัวร้อยละ 78.1 และในกลุ่มของบุคลากรกลุ่มนี้อาจจะพึงพอใจในรูปร่างของตนเองทำให้ไม่สนใจต่อทัศนคติของคนในสังคมที่มีต่อคนอ้วน ซึ่งจากการศึกษากลุ่มบุคลากรที่ร่วมพึงพอใจต่อรูปร่างตนเองถึงร้อยละ 35.48 และกลุ่มบุคลากรที่อ้วนและอ้วนอันตรายยังพึงพอใจต่อรูปร่างร้อยละ 30.95 สอดคล้องกับการศึกษาของ Adams O. Peter et.al. (2006) พบว่า ความพึงพอใจต่อรูปร่างของคนที่เข้ามารับบริการในสถานบริการปฐมภูมิมิผลต่อการเพิ่มขึ้นของค่าดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.001$ ) และร้อยละ 46 ของคนอ้วนมีความสุขกับรูปร่างของตนเอง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่พอใจในรูปร่างของตนเองรวมกันถึงร้อยละ 49.6 อาจเนื่องมาจากหน้าที่ที่ปฏิบัติในปัจจุบันที่มีการแข่งขันในการแต่งตัวเพื่อความสวยงามเพื่อเข้าสังคม และความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง ทำให้คนอ้วนและ คนพอมคิดว่าตนเองมีส่วน สอดคล้องกับการศึกษาของ ชูติมา วัชรกุลและเบญจา มุกตพันธ์ (2550) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์เห็นว่าอ้วนเป็นเรื่องที่น่าอาย ส่วนในกลุ่มภาวะโภชนาการตามเกณฑ์เห็นว่าพอมลงชีวิตจะดีขึ้น ทุกกลุ่มภาวะโภชนาการมีการใส่ใจในการเลือกซื้อเสื้อผ้าให้เข้ากับรูปร่างของตนเอง และคิดว่ารูปร่างมีผลต่อการเข้าสังคม

แบบวัดทัศนคติต่อโรคอ้วนที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ส่วนใหญ่ข้อคำถามจะเน้นเกี่ยวกับพฤติกรรมรับประทานอาหาร รวมถึงการที่เครื่องมือนี้ไม่มีเกณฑ์การแปลผลชัดเจน การนำมาใช้วัดทัศนคติต่อโรคอ้วนควรใช้ร่วมกับเครื่องมืออื่น ๆ หรือสร้างข้อคำถามเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลที่นำมาประยุกต์ใช้ได้หลากหลายมากขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทางด้านสุขภาพ เช่น กองการเจ้าหน้าที่ สาขาวิชาที่ทำการเรียนการสอนด้านสุขภาพในมหาวิทยาลัยต้องให้คำปรึกษาและมีแผนการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร ดังนี้
  - 1.1 ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโรคอ้วน โดยอาจจะจัดฐานความรู้ การเดินณรงค์หรือการใช้สื่อประชาสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัยเพื่อให้บุคลากรได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องโดยเฉพาะกลุ่มบุคลากรที่อยู่ในกลุ่มภาวะโภชนาการอันตราย
  - 1.2 มีการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มบุคลากร โดยเฉพาะกลุ่มอาจารย์ซึ่งความถี่ในการออกกำลังกายน้อยมาก อาจจะจัดการแข่งขันกีฬาในกลุ่มอาจารย์ทุกภาคเรียน
2. ในกลุ่มของบุคลากรที่มีอายุเกิน 50 ปี ควรมีการรวมกลุ่มเพื่อปรึกษาปัญหาด้านสุขภาพโดยอาจจะให้สโมสรอาจารย์และพนักงานมหาวิทยาลัยเป็นแกนนำในการดำเนินงาน

### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาโปรแกรมการควบคุมน้ำหนักในกลุ่มบุคลากรที่มีภาวะโภชนาการน้ำหนักเกิน อ้วนและอ้วนอันตราย
2. ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเพิ่มและลดน้ำหนักของพนักงานในสำนักงานเพื่อนำข้อมูลไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนด้านสุขภาพ