

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของสตรีวัยทำงาน เป็นงานวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการรับรู้ของบุคคล ในการควบคุมน้ำหนัก ระดับความรู้ในการควบคุมน้ำหนักตัว ระดับความเครียด ระดับพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนักและเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ของบุคคล ในการควบคุมน้ำหนัก ความรู้ในการควบคุมน้ำหนัก ความเครียด กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนในพื้นที่จังหวัดชุมพร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ สตรีวัยทำงาน ที่มีภาวะอ้วนอายุ 35-45 ปี ในพื้นที่จังหวัดชุมพร จำนวน 124 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง และได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน แบบสอบถามได้แก่ แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย คำถาม 5 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบบันทึก ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบประเมินการรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนัก ส่วนที่ 3 แบบประเมินความรู้ในการควบคุมน้ำหนักตัว ส่วนที่ 4 แบบประเมินความเครียด และส่วนที่ 5 แบบประเมินพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าคือ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ด้วยหาค่าสถิติไคสแควร์ (Chi-square) สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน ในพื้นที่จังหวัดชุมพร สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนส่วนใหญ่อายุ 41-45 ปี สถานภาพ สมรสคู่ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว ได้แก่ ค้าขาย เกษตรกรรม และประมงเป็นส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ในช่วง 5,000-10,000 บาทต่อเดือน ไม่มีโรคประจำตัว

ส่วนใหญ่ มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์อ้วนระดับที่ 1 และมีลักษณะโครงร่างของร่างกายแบบโครงกระดูกใหญ่

ความรู้ในการควบคุมน้ำหนักตัว

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า สตรีวัยทำงานส่วนใหญ่มีความรู้ในการควบคุมน้ำหนักตัวอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาความรู้ในการควบคุมน้ำหนักตัวอยู่ในระดับต่ำ

ความเครียดของสตรีวัยทำงาน

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า สตรีวัยทำงานส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปกติคิดเป็นรองลงมาที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

การรับรู้ด้านรูปร่าง

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่าสตรีวัยทำงานส่วนใหญ่มีการรับรู้ด้านรูปร่างอยู่ในระดับสูง รองลงมาที่มีการรับรู้ด้านรูปร่างอยู่ในระดับปานกลาง

การรับรู้โอกาสการเกิดโรคจากภาวะอ้วน

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่าสตรีวัยทำงานส่วนใหญ่การรับรู้โอกาสการเกิดโรคจากภาวะอ้วนอยู่ในระดับสูง รองลงมาที่มีการรับรู้โอกาสการเกิดโรคจากภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง

การรับรู้ความรุนแรงของภาวะอ้วน

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า สตรีวัยทำงานส่วนใหญ่มีการรับรู้ความรุนแรงของภาวะอ้วนอยู่ในระดับสูง รองลงมาที่มีการรับรู้ความรุนแรงของภาวะอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง

การรับรู้ประโยชน์ของการควบคุมน้ำหนักตัว

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่าสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนส่วนใหญ่ มีการรับรู้ประโยชน์ของการควบคุมน้ำหนักตัวอยู่ในระดับสูง รองลงมาที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการควบคุมน้ำหนักตัวอยู่ในระดับปานกลาง

การรับรู้อุปสรรคของการควบคุมน้ำหนักตัว

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนส่วนใหญ่มีการรับรู้อุปสรรคของการควบคุมน้ำหนักตัวอยู่ในระดับสูง รองลงมาที่มีการรับรู้อุปสรรคของการควบคุมน้ำหนักตัวอยู่ในระดับปานกลาง

พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัว

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า สตรีวัยทำงานส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมของการควบคุมน้ำหนักตัวอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาของพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวอยู่ในระดับสูง

ผลการทดสอบสมมติฐานของการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ระดับการรับรู้และระดับความรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนักร่างกายของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนในพื้นที่จังหวัดชุมพรอยู่ในระดับต่ำ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า สตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนในพื้นที่จังหวัดชุมพรมีระดับการรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนักร่างกายอยู่ในระดับสูง รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางและมีระดับความรู้ในการควบคุมน้ำหนักร่างกายอยู่ในระดับปานกลางรองลงมาอยู่ในระดับต่ำ

สมมติฐานที่ 2 ระดับความเครียดของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนในพื้นที่จังหวัดชุมพรอยู่ในระดับปกติ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า สตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนในพื้นที่จังหวัดชุมพรมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปกติ รองลงมาในระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

สมมติฐานที่ 3 ระดับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักร่างกายของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนในพื้นที่จังหวัด ชุมพรอยู่ในระดับต่ำ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า สตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนในพื้นที่จังหวัดชุมพรมีระดับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักร่างกายอยู่ในระดับปานกลางรองลงมาอยู่ในระดับสูง

สมมติฐานที่ 4 ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนักร่างกาย ความรู้ในการควบคุมน้ำหนักร่างกาย ความเครียด มีความสัมพันธ์เชิงบวกในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักร่างกายของสตรีวัยทำงาน ที่มีภาวะอ้วนในพื้นที่จังหวัดชุมพร

ปัจจัยส่วนบุคคลจากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า

1. ด้านอายุ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ โรคประจำตัว และลักษณะโครงสร้างของร่างกาย โดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักร่างกายของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ด้านรายได้กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักร่างกายโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ด้านดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักร่างกายโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ปัจจัยการรับรู้ของบุคคลจากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า

ปัจจัยการรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนักร่างกายกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักร่างกาย โดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำไปในทิศทางเดียวกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ในด้านการรับรู้ด้านรูปร่างไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ในด้านการรับรู้โอกาสการเกิดโรคจากภาวะอ้วนไม่มี

ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ด้านการรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และในด้านการรับรู้ความรุนแรงของภาวะไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ด้านการรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ปัจจัยด้านความรู้ในการควบคุมน้ำหนักตัวโดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิเคราะห์แยกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านแบบแผนการดำรงชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนในด้านอื่น ๆ พบว่าไม่มีความสัมพันธ์

ปัจจัยด้านความเครียดโดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การวิเคราะห์แยกเป็นรายด้านพบว่า ในด้านการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนในด้านอื่น ๆ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์

การอภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน จังหวัดชุมพร ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยที่ได้ตั้งไว้ ดังรายละเอียดในหัวข้อต่อไปนี้

1. การศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพ สถานภาพสมรส โรคประจำตัว ลักษณะโครงสร้าง และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนจังหวัดชุมพร
2. พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน
3. การรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนักและความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน
4. ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักและความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน
5. ความเครียดและความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

1. การศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ คำนวณมวลกาย ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพ สถานภาพสมรส โรคประจำตัว ลักษณะโครงสร้าง และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับ พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนจังหวัดชุมพร

1.1 อายุ จากการศึกษาพบว่า มีสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนมีอายุ 41-45 ปี เป็นส่วนใหญ่ เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก พบว่า อายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักจึงปฏิเสธสมมติฐาน สอดคล้องกับวาทีนา ทาตายุ (2545) พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งขัดแย้งกับการศึกษาของหวานใจ ขาวพัฒนวรรณ (2543) ที่ศึกษา พฤติกรรมการดูแลตนเองของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในจังหวัดนครปฐม พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน นอกจากนี้ ยังขัดแย้งกับการศึกษาของชลลดา ไชยกุลวัฒนา (2542) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิต ที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เขตอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับ วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ

การที่อายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงาน ที่มีภาวะอ้วนอาจเนื่องมาจากในปัจจุบันรัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพให้กับบุคคลทุกกลุ่มอายุมี การตั้งชมรมต่าง ๆ เพื่อให้บุคคลในวัยต่าง ๆ เข้าร่วมกิจกรรม ส่งผลให้บุคคลทุกกลุ่มอายุสามารถ เข้าร่วมกิจกรรมและเลือกปฏิบัติกิจกรรมตามความถนัดและตามความเหมาะสมของบุคคลในแต่ละวัย ดังนั้นไม่ว่าจะอยู่วัยใดก็สามารถเลือกกิจกรรมเพื่อควบคุมน้ำหนักได้ตามความสนใจและความต้องการ ของตนเอง จึงทำให้อายุไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัว

1.2 ค่าดัชนีมวลกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรี วัยทำงานที่มีภาวะอ้วน ซึ่งขัดแย้งกับผลการศึกษาของสุทธินิจ หุณฑสาร(2539) ที่พบว่า ค่าดัชนี มวลกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการมีอายุที่แตกต่างกัน

1.3 ระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรี วัยทำงานที่มีภาวะอ้วน ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐานสอดคล้องกับผลการศึกษาของวาทีนา ทาตายุ (2545) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี พบว่า ระดับ การศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ขนิษฐา ทองบุญ (2545) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพลทหาร ในกองพันทหารขนส่งซ่อมบำรุงเครื่องบินทหารบกจังหวัดลพบุรี ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากในปัจจุบันมีสื่อต่าง ๆ ที่เผยแพร่ความรู้และความรู้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบริโภคนิสัยและการออกกำลังกายเพื่อการควบคุม

น้ำหนักตัว ซึ่งข้อความรู้ดังกล่าวเป็นความรู้ขั้นพื้นฐาน ไม่เป็นเรื่องที่ซับซ้อนยุ่งยากที่ต้องอาศัยการเรียนรู้ในระดับสูงหรือการคิดวิเคราะห์เป็นการพิเศษ ข้อความรู้และข้อปฏิบัติสามารถทำความเข้าใจได้ไม่ยากและเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับสุขภาพโดยตรง จึงทำให้ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัว

1.4 รายได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานขัดแย้งกับการศึกษาของวาทีนา ทาตายุ (2551) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาล นพรัตนราชธานีพบว่ารายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสุขภาพของบุคลากร และขัดแย้งกับการศึกษาวิจัยของชนิษฐา ทองบุญ (2545) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพลทหารในกองพันทหารขนส่งซ่อมบำรุงเครื่องบินทหารบก จังหวัดลพบุรี ผลการศึกษาพบว่า รายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากพฤติกรรมด้านการควบคุม น้ำหนักเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบสำคัญคือการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและการออกกำลังกาย ดังนั้นสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน เมื่อมีรายได้แตกต่างกันอาจมีผลต่อการเลือกซื้ออาหารมาบริโภค ดังนั้นจึงส่งผลให้รายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัว

1.5 อาชีพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัว ของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน จึงปฏิเสธสมมติฐานขัดแย้งกับผลการศึกษาของฉันทวี ศิริรัตน์ (2548) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่มีอาชีพแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน

1.6 สถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐานผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของวาทีนา ทาตายุ (2545) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาล นพรัตนราชธานี พบว่า สถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสุขภาพของบุคลากร และสอดคล้องกับประสงค์ ชีรพวงษ์ภักดิ์ (2541) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครพบว่า สถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของครู และสอดคล้องกับจินตนา พรหมลาย (2541) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพัฒนากร เขตที่ 3 กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย พบว่า สถานภาพสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพัฒนากร ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องปัจจุบันบุคคลมีการพึ่งพาตนเองมากขึ้นสามารถดูแลตนเองได้ โดยไม่ต้องพึ่งคู่สมรส ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในสภาพสังคมในปัจจุบันและกลุ่มตัวอย่างคือบุคคลที่ทำงานนอกบ้านและใช้เวลาในการทำงานนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวไม่ว่าจะเป็น

ด้านบริโภคนิสัย หรือด้านการออกกำลังกายก็อาจไม่ได้กระทำร่วมกับคู่สมรส ดังนั้นสถานภาพสมรส จึงไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัว

1.7 โรคประจำตัว

โรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของรสรินทร์ แก้วตา (2551) พบว่า การมีโรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายของบุคลากรคณะแพทย์โรงพยาบาลรามธิบดี และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของสุวิภา อนุจรพันธ์ (2550) พบว่า โรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการทหารระดับชั้นสัญญาบัตรในศูนย์รักษาความปลอดภัยกองบัญชาการทหารสูงสุด แต่ขัดแย้งกับแนวคิดของกوخแมน (Gochman, 1988) ที่กล่าวว่า ผู้ที่ทราบว่าตนเองเจ็บป่วยจะปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย เช่น การจำกัดการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหัวใจ

1.8 ลักษณะโครงสร้าง

ลักษณะ โครงสร้างไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการควบคุมน้ำหนักตัวไม่ได้ขึ้นอยู่กับการที่บุคคลมีลักษณะโครงสร้างในรูปแบบที่แตกต่างกัน แต่อาจขึ้นอยู่กับปัจจัยเสริมอื่น ๆ

2. พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

จากการศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน พบว่า สตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน ส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารประเภททอด และขาดการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม จากสาเหตุดังกล่าวจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้สตรีวัยทำงานมีภาวะอ้วน

3. การรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก

ผลการวิจัยพบว่า

ในภาพรวมการรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนักกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำไปในทิศทางเดียวกัน ผลการวิเคราะห์แยก เป็นรายด้านพบว่า

1. การรับรู้ด้านรูปร่างไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

2. การรับรู้โอกาสการเกิดโรคจากภาวะอ้วนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก

3. การรับรู้ความรุนแรงของภาวะอ้วนไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการควบคุม น้ำหนักตัวของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

4. การรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

การรับรู้ด้านรูปร่าง การรับรู้โอกาสการเกิดโรคจากภาวะอ้วน การรับรู้ความรุนแรงของ ภาวะอ้วน การรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรร มการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนอาจเนื่องมาจากสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนในยุค ปัจจุบันมีการประกอบอาชีพส่วนใหญ่อยู่นอกบ้าน จึงทำให้สตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนดังกล่าวได้รับ ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ด้านรูปร่าง การรับรู้โอกาสการเกิดโรคจากภาวะอ้วน การรับรู้ ประโยชน์จากการมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักอยู่เป็นประจำและอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเมื่อพิจารณา ในรายละเอียดพบว่า สตรีดังกล่าวมีระดับคะแนนการรับรู้ในเรื่องดังกล่าวอยู่ในระดับสูง แต่การรับรู้ ในเรื่องดังกล่าวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน อาจเนื่องมาจากการจะเกิดพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักอาจมีปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมายที่เข้ามาเกี่ยวข้อง มิใช่ปัจจัยทางด้านความรู้ ความรู้สึกลึกซึ้งหรือการรับรู้เพียงกลุ่มเดียวแต่อาจมีปัจจัยภายนอก เช่น ปัจจัยด้านกายภาพ ทางด้านสังคม เข้ามามีส่วนในการก่อให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าวด้วย เหตุนี้จึงทำให้ การรับรู้ด้านรูปร่าง การรับรู้โอกาสการเกิดโรคจากภาวะอ้วน การรับรู้ประโยชน์จากการมีพฤติกรร มการควบคุมน้ำหนักไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน ซึ่งขัดแย้งกับการศึกษาของทับทิม บัตตะพงศ์ (2545) ที่พบว่า การรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์ ในทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักตัวของวัยรุ่นตอนกลางในกรุงเทพมหานคร

5. การรับรู้อุปสรรคจากการมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักมีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรร มการควบคุมน้ำหนักตัวในสตรีแอฟริกันอเมริกัน พบว่าเวลาเป็นอุปสรรคต่อการมีพฤติกรรมการควบคุ มน้ำหนักตัวมากที่สุด เนื่องจากสตรีที่แต่งงานแล้วต้องมีหน้าที่ในการดูแลบุตร และทำงานบ้าน เช่นเดียวกับ จิตอารี ศรีนาค (2543) พบว่า อุปสรรคการออกกำลังกายของพยาบาลที่ชัดเจนที่สุด คือ อุปสรรคด้านเวลาที่ใช้ในการทำงานเพราะลักษณะงานเป็นงานบริการที่หนักและเหนื่อยที่ต้อง มีการผลัดเปลี่ยนตารางเวลาการทำงานซึ่งไม่ตรงกับเวลาของบุคคลที่ทำงานตามปกติ จึงมีผลต่อการจัด เวลาในการออกกำลังกาย จึงทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้เท่าที่ควรจะเป็น ที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องมาจากสตรีที่มีภาวะอ้วนอยู่ในวัยทำงานและส่วนใหญ่มีภาระความรับผิดชอบทั้งงานในอาชีพ และความรับผิดชอบในครอบครัว ทำให้มีข้อจำกัดในด้านเวลา รวมทั้งอาจมีปัจจัยด้านกายภาพอื่น ๆ

ที่เกี่ยวข้องกับความไม่สะดวก ในการมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัว จึงทำให้การรับรู้อุปสรรคของการควบคุมน้ำหนักตัวมีความสัมพันธ์ต่อการมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัว

4. ความรู้ในการควบคุมน้ำหนักตัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

ผลการวิจัยพบว่า ความรู้ในการควบคุมน้ำหนักตัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน ชัดแจ้งกับการศึกษาของ วาทีนา ทาตายุ (2545) ที่พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี และผลการศึกษาของมณีกรณ อนุสรณ์พานิช (2542) พบว่า ความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ รวมทั้งผลการศึกษาของผ่อง อนันตริยเวช (2545) พบว่า ความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษาที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องจากการที่บุคคลจะมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวมีปัจจัยหลายประการมาเกี่ยวข้องเช่น ปัจจัยทางด้านทัศนคติ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและการสนับสนุนทางสังคม การมีความรู้เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอต่อการก่อให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าวได้ ดังนั้นความรู้จึงไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัว

5. ความเครียดในการควบคุมน้ำหนักตัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วนในพื้นที่จังหวัดชุมพร ซึ่งขัดแย้งกับการศึกษาของสุวคนธ์ กุรัตนและคณะ (2553) ที่พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรของวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของทิพย์วรรณ บานเย็น (2546) พบว่า ในภาพรวมความเครียดของพนักงานไม่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานกลุ่มที่ปีโก้ สังกัดสำนักงานใหญ่

ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งข้อเสนอแนะเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสตรีวัยทำงาน ผู้บริหารและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีมาตรการในการปรับปรุงและพัฒนาดังต่อไปนี้

1.1 จากผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของสตรีวัยทำงาน ได้แก่ รายได้ ดัชนีมวลกาย การรับรู้ของบุคคลในการควบคุมน้ำหนัก ดังนั้นผู้บริหารจึงควรกำหนดนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพโดยเฉพาะด้านพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักเป็นรูปธรรม โดยคำนึงถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ดังกล่าว เพื่อนำไปใช้ในการกำหนดยุทธศาสตร์และกลวิธีในการดำเนินการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักที่มี ประสิทธิภาพและความสอดคล้องกับบริบทของชุมชนต่อไป

1.2 เนื่องจากสุขภาพในทุกมิติเป็นองค์รวม ผู้บริหารควรให้ความสำคัญสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพแก่สตรีวัยทำงานในด้านอื่น ๆ ด้วย เนื่องจากพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพอื่น ๆ เช่น ความเครียด การใช้สารเสพติด เพื่อให้สตรีวัยทำงานมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสมและยั่งยืน จึงควรมีการสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพอื่น ๆ ควบคู่ไปด้วย

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิธีการและรูปแบบการให้สุขศึกษาที่เหมาะสมในการส่งเสริมพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต (Lifestyle) และพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน

2.2 ควรมีการพัฒนาและศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักตัวในสตรีวัยทำงานที่มีภาวะอ้วน