

พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก
ของพนักงานบริษัท เซฮาพรีซิชั่นเมทัล (ไทยแลนด์) จำกัด
Weight management behavior of Seah Precision Metal's employees

พิริยา เกตุคง

สาขาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประเทศไทย

คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประเทศไทย

ผู้รับผิดชอบบทความ

Piriya Kedkong

E-mail: piriya4us@gmail.com

Department of Accounting, Faculty of Business Administration,

Ramkhamhaeng University, Thailand

Corresponding author

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซฮาพรีซิชั่นเมทัล (ไทยแลนด์) จำกัด (2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซฮาพรีซิชั่นเมทัล (ไทยแลนด์) จำกัด จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (3) เพื่อศึกษาปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนักที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซฮาพรีซิชั่นเมทัล (ไทยแลนด์) จำกัด

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัท เซฮาพรีซิชั่นเมทัล (ไทยแลนด์) จำกัด จำนวน 220 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบ โดยใช้ สถิติ t-test และสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) หากพบความแตกต่างระหว่างตัวแปร จะนำไปเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD และใช้สถิติถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression)

ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่าพนักงานบริษัท เซฮาพรีซิชั่นเมทัล (ไทยแลนด์) จำกัด ที่มีอายุ รายได้ต่อเดือนต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักต่างกัน และพนักงานบริษัท เซฮาพรีซิชั่นเมทัล (ไทยแลนด์) จำกัด ที่มีเพศ สถานภาพต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักไม่ต่างกัน ส่วนปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนัก

ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ และด้านการสนับสนุนทางสังคม มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพรีซิชั่นเมทัล (ไทยแลนด์) จำกัด

คำสำคัญ: พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก; ปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนัก

ABSTRACT

The objectives of this study were (1) to study the weight management behavior of Seah Precision Metal's employees (2) to study the weight management behavior of Seah Precision Metal's employees by their different personal factors (3) to study the supportive factors that affect weight management behavior of Seah Precision Metal's employees

The samples used in this study are 220 employees of Seah Precision Metal Co. The questionnaire was used to be a tool for collecting the data. The data collected were analyzed by using the frequency, percentage, mean and standard deviation. The hypotheses were tested by Independent Sample (t-test), One-Way ANOVA, (F-test), in case of its had significant statistical different testing a pair of variables by Least Square Difference methods (LSD) and Multiple Regression Analysis.

The hypothesis testing result shows that the differences in ages and monthly income of Seah Precision Metal's employees will lead to different weight management behavior. But the differences in ages and marital status of Seah Precision Metal's employees will lead to no difference in their weight management behavior. In term of Self-Efficacy, health literacy, and social support are supportive factors which affect the weight management behavior of Seah Precision Metal's employees.

Keywords: The weight management behavior; Weight management behavior

บทนำ

ปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศคือการมีประชากรที่มีคุณภาพ โดยเรื่องสวัสดิการในประเทศไทยนั้น จะพบว่าสวัสดิการพื้นฐานจากรัฐบาลทั้งด้านการศึกษาและสาธารณสุขเป็นสวัสดิการที่รัฐบาลทุ่มเทเม็ดเงินจำนวนมาก ก็เพราะการมีประชากรที่มีคุณภาพในประเทศได้นั้น ย่อมเกิดจากการได้รับโอกาสทางการศึกษาที่ดี การมีสวัสดิภาพที่ดี และการมีสุขภาพที่ดี ฉะนั้นอาจกล่าวได้ว่าใครก็ตามหากอยากมีคุณภาพชีวิตที่ดี ควรจะมีสุขภาพที่ดีและแข็งแรงด้วย

สุขภาพแข็งแรงคือการไม่มีโรคภัย การควบคุมน้ำหนักไม่ให้เกิดภาวะโรคอ้วนนั้นถือเป็นปัจจัยหนึ่งในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยต่าง ๆ มากมาย ทำให้ผู้มีภาวะน้ำหนักเกินต้องประสบกับอาหารที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ มากมาย นอกเหนือไปจากปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นจากภาวะน้ำหนักเกินนั้น การมีสุขภาพกายที่แข็งแรงยังควรต้องควบคู่ไปกับการมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย การมีความมั่นใจในตัวเอง ความมั่นใจในตัวเองเป็นสิ่งสำคัญ การขาดความมั่นใจในตัวเองอาจทำให้ขาดโอกาสในการพัฒนาตัวเองในชีวิต ในประเทศไทย บุคคลผู้ที่มีรูปร่างผอมและดูแข็งแรงเป็นที่ชมชอบในสายตาของคนทั่วไป กล่าวได้ว่าการมีรูปร่างท้วมเป็นหนึ่งในสาเหตุของการขาดความมั่นใจด้านภาพลักษณ์ได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ประสบปัญหาขาดความมั่นใจในตัวเองเนื่องจากภาวะน้ำหนักเกิน สามารถเริ่มการควบคุมน้ำหนักเพื่อคืนความมั่นใจในตัวเอง เสริมสร้างสุขภาพจิต พร้อมทั้งสุขภาพกายไปพร้อม ๆ กันได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาในเรื่อง พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิซันเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ซึ่งการควบคุมน้ำหนักจะให้ประโยชน์กับผู้ควบคุมน้ำหนักเองเป็นจุดเริ่มต้นและขยายผลไปถึงสุขภาพที่ดี ผู้วิจัยมีความมุ่งมั่นอย่างยิ่งในการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อหวังอย่างยิ่งที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างแนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้มีภาวะน้ำหนักเกิน ผลการศึกษาสามารถนำไปสู่ความเข้าใจและการบรรลุเป้าหมายในการควบคุมน้ำหนักที่ดียิ่งขึ้น และเป็นผลดีต่อตัวปัจเจกบุคคลเอง สถาบันครอบครัว องค์กร และในระดับประเทศ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิซันเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด
 2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิซันเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด
- จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนักที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิซันเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด

ขอบเขตของงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิซันเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและตัวอย่าง คือ พนักงานบริษัท เซอาพีริซิซันเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด จำนวนทั้งหมด 450 คน กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้จำนวน 220 คน

2. ด้านเนื้อหา คือ การวิจัยครั้งนี้จะใช้เครื่องมือในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนัก และพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิซันเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. **ตัวแปรอิสระ** ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ประกอบด้วย เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน และสถานภาพ และปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนัก ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม
2. **ตัวแปรตาม** ได้แก่ พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ประกอบด้วย ด้านการบริโภค ด้านการออกกำลังกาย และด้านการพักผ่อน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นำไปเป็นแนวทางสู่การควบคุมน้ำหนัก และเป็นข้อมูลที่สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ในการช่วยส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่น ๆ
2. นำไปเป็นแนวทางประกอบการพิจารณาในการวางแผน ปรับปรุง และพัฒนาการรักษาป้องกันภาวะน้ำหนักเกินให้กับองค์กร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถจำแนกเป็นหัวข้อได้ดังต่อไปนี้

ปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนัก

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้แบ่งปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนัก ดังนี้

การรับรู้ความสามารถของตนเอง

สุทัตตา พานิชวัฒนะ (2560, หน้า 11) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ ความเชื่อในทักษะความสามารถของตนเอง ที่จะตัดสินใจกระทำควบคุมตนเอง จัดระเบียบพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้บรรลุผลตามที่ต้องการ ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีแรงจูงใจ ทุ่มเทียหนักัดในการกระทำนั้นจนสำเร็จ

ลักษณาวลัย มหาโชติ (2557, หน้า 7) กล่าวว่า ความสามารถในการควบคุมตนเอง หมายถึง การมีวินัยในตนเอง สามารถบังคับตนเองให้ปรับปรุงหรือจัดระเบียบพฤติกรรมบางชนิดของตนเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อการจัดสร้างพฤติกรรมใหม่ที่นำปรารถนาหรือเพิ่มปริมาณพฤติกรรมนั้นหรืออนุรักษ์พฤติกรรมที่ดีมีประโยชน์ ตลอดจนการลดลงหรือขจัดพฤติกรรมที่ไม่นำปรารถนาให้หมดไปจากตน โดยการจัดการตนเองและไม่ต้องพึ่งพาการควบคุมบังคับจากผู้อื่น

แนวคิดแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าสามารถบังคับควบคุมตนเองให้ปรับปรุงหรือจัดระเบียบพฤติกรรมเพื่อให้เกิดการพัฒนาจนสำเร็จตามเป้าหมาย

การรับรู้ภาวะสุขภาพ

ลักษณะวลัย มหาโชติ (2557, หน้า 7) กล่าวว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพ หมายถึง การที่บุคคลใส่ใจสภาพความสมบูรณ์แข็งแรง ของร่างกายและจิตใจ มีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย และสามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนได้อย่างปกติ

บำรุง วัชรเทศ (2561, หน้า 5) กล่าวว่า การรับรู้ภาวะสุขภาพ หมายถึง ความคิดเห็นหรือการแสดงออกทางความคิดและความเข้าใจของผู้สูงอายุ เกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย ร่างกายแข็งแรง อากาศเจ็บป่วย อากาศผิดปกติของร่างกาย และโรคประจำตัว

แนวคิดแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพ หมายถึง ความคิดความเข้าใจของพฤติกรรม การดูแลสุขภาพที่ดี ใส่ใจสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ป้องกันไม่ให้เกิดภาวะน้ำหนักรวมไปถึงการเกิดโรค อากาศเจ็บป่วย และผิดปกติของร่างกาย

การสนับสนุนทางสังคม

บำรุง วัชรเทศ (2561, หน้า 5) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ปัจจัยสนับสนุนจากบุคคลที่อยู่รอบข้างหรือบุคคล ใกล้ตัว ซึ่งประกอบด้วย บุคคลในครอบครัว ญาติ พี่น้อง และเพื่อน

ไพศาล แยมวงษ์ (2555, หน้า 6) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การรับรู้ต่อการได้รับความช่วยเหลือส่งเสริมในด้านความเอาใจใส่ ด้านอารมณ์ ความเคารพนับถือ ความสุขสบาย ข้อมูลป้อนกลับสารสนเทศ การเอื้ออำนวยทางสังคมเพื่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ดีที่มีต่อความคิดอารมณ์และความรู้สึก

แนวคิดแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การได้รับความไว้วางใจกันได้รับข้อมูลข่าวสารหรือคำแนะนำจากผู้ให้สนับสนุน เช่น บุคคลในครอบครัวหรือบุคลากรทางสุขภาพ ซึ่งเป็นผลทำให้ผู้รับปฏิบัติไปในทางที่ผู้ให้ต้องการ

พฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้แบ่งพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก ดังนี้

ด้านการบริโภค

สุชีลา ศิริลักษณ์ (2553, หน้า 4) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง

1. รับประทานอาหารสมดุล ควบคุมสัดส่วนปริมาณอาหาร ผู้หญิงควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี ผู้ชายควรได้รับพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

2. รับประทานอาหารธรรมชาติไม่แปรรูป กลุ่มข้าวแป้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง เผือก มัน ข้าวโพดกลุ่มน้ำมัน ได้แก่ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ถั่วงา

3. รับประทานผักและผลไม้สดไม่หวานในให้มากพอและครบ 5 สี ได้แก่ สีน้าเงินม่วงแดง สีเขียวสีขาว สีเหลืองส้ม และสีแดง เพื่อเพิ่มวิตามินเกลือแร่ระบบภูมิคุ้มกันโรคจากสารเคมีในผักผลไม้

4. รับประทานเป็น คือ รู้จักหลีกเลี่ยงอาหารมันจัด หวานจัด และเค็มจัด อาหารในรูปแบบน้ำมันเนย น้ำตาลแป้งและเกลือ

5. รับประทานอาหารเช้าทุกมื้อ มื้อเช้าเป็นมื้อหลักที่สำคัญ ต้องรับประทานทุกวันเพื่อกระจายปริมาณพลังงานให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนั้นจะช่วยให้อารมณ์ดีในช่วงบ่ายและควบคุมอาหารมื้อเย็นให้รับประทานน้อยลงได้

6. รับประทานอาหารพอส้มในแต่ละมื้อ ไม่รับประทานอาหารอึดมากเกินไป

7. รับประทานอาหารมื้อเย็นแต่วัน เวลาสำหรับอาหารมื้อเย็นควรห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง เพราะช่วงเวลาในระบบประสาททำงานให้ร่างกายพักผ่อนทำให้เกิดการสะสมของไขมันในอวัยวะช่องท้องมากขึ้น

สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ (2560, หน้า 9) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร คือ การกระทำหรือการแสดงออกที่หมายรวมถึงด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร สุขลักษณะและวิธีรับประทานอาหาร ทั้งนี้สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ ซึ่งหากบุคคลได้ปฏิบัติอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว ก็ส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลปฏิบัติไม่ถูกต้อง ก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาโภชนาการตามมาได้

แนวคิดแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการบริโภค หมายถึง การรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อไม่อดอาหาร และรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ถูกต้องตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีความมันจัด รสจัด และอาหารสำเร็จรูป มีการควบคุมปริมาณอาหารตามพลังงานที่ต้องการในแต่ละวัน

ด้านการออกกำลังกาย

ลักษณะวลัย มหาโชติ (2557, หน้า 6) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติตนของประชาชนเกี่ยวกับการกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายหรือส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยจะเคร่งครัดต่อกฎกติกาการแข่งขัน หรือไม่ก็ได้ เช่น การเต้นแอโรบิคการเดิน การวิ่งเพื่อสุขภาพ การบริหารร่างกาย การเล่นเกมกีฬาประเภทต่าง ๆ รวมทั้งการออกกำลังกายในการทำงานบ้านตามชีวิตประจำวัน

สุชีลา ศิริลักษณ์ (2553, หน้า 4) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมใด ๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวไปได้อย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะออกกำลังกายมากหรือน้อยก็ตาม ซึ่งไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้นแต่ยังทำให้มีสุขภาพดีและสามารถต้านทานโรคต่าง ๆ ได้

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้งและใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที โดยคำนึงถึงประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีช่วงอบอุ่นร่างกายทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกายใช้เวลาประมาณ 5 นาที และไม่ออกกำลังกายหักโหมมากเกินไปเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

ด้านการพักผ่อน

Fordham (1991 อ้างถึงใน อนิตา เครือประยงค์, 2560 หน้า 10-13) กล่าวว่า พฤติกรรมการพักผ่อน หมายถึง เป็นการที่บุคคลคงไว้ซึ่งการมีคุณภาพที่ดี ซึ่งส่วนหนึ่งต้องขึ้นอยู่กับความสมดุลระหว่างการมีกิจกรรม

กับการพักผ่อน การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอนหลับ เนื่องจากระหว่างการนอนหลับจะเกิดการผ่อนคลายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ บุคคลที่สามารถดำรงแบบแผนการนอนหลับตามปกติและมีปริมาณการนอนหลับได้ประมาณ 1 ใน 3 ของระยะเวลาที่ตื่นถือว่าเป็นการนอนหลับที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย บุคคลที่ได้นอนหลับอย่างเพียงพอ จะตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกสดชื่นรู้สึกว่าได้พักผ่อนเต็มที่ที่มีความพึงพอใจในการนอนหลับ และมีความกระปรี้กระเปร่าพร้อมที่จะทำงาน

รัชตา คำมณี (2556, หน้า 8) กล่าวว่า พฤติกรรมการพักผ่อน หมายถึง การทำให้ร่างกายและจิตใจว่างจากการทำงานหรือกิจวัตรประจำวันโดยปราศจากสิ่งรบกวนต่าง ๆ ด้วยการนอนหลับ การทำงานอดิเรก และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับด้านการพักผ่อน หมายถึง การหยุดพักการทำงานเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด กระทำได้หลายวิธี ได้แก่ การนอนวันละ 6-8 ชั่วโมง การทำงานอดิเรก เช่น การอ่านหนังสือ การดูรายการโทรทัศน์ที่ชอบ การฟังวิทยุ การศึกษาธรรมชาติ การอ่านหนังสือนิตยสาร นิตยสารอ่านหนังสือพิมพ์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บำรุง วัชรเทศ (2561, หน้า 75) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่า เพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ผู้สูงอายุเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง รายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ รจนารถ รุ่งลือ (2536 อ้างถึงใน บำรุง วัชรเทศ, 2561 หน้า 75) ศึกษาการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุตาม ปัจจัยพื้นฐานพบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ และลักษณะการพักอาศัยที่แตกต่างกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองที่แตกต่างกัน ส่วนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายประกอบด้วยปัจจัยย่อย ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกันกับการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถแห่งตน แต่การรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสุดท้ายปัจจัยด้านแรงสนับสนุน ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม ผลการวิจัยพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมและแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลักษณาวลัย มหาโชติ (2557, หน้า 137) ศึกษาเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิก ชมรมแอโรบิคอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่า เมื่อจำแนกตามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักไม่แตกต่างกัน ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักมี

3 ปัจจัย คือ ปัจจัยสนับสนุนเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความสามารถในการทำนายได้สูงสุด รองลงมา คือ ปัจจัยสนับสนุนเกี่ยวกับความตระหนักถึงภาวะสุขภาพ และปัจจัยสนับสนุนเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทำนายพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักร่วมกันได้ร้อยละ 39

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบไม่ทดลอง (Experimental Design) และเก็บรวบรวมข้อมูล ภาคสนาม แบบวิจัยตัดขวาง (Cross sectional Study) ใช้เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) แล้วทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด จำนวนทั้งหมด 450 คน กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้จำนวน 220 คน โดยการใช้การคำนวณสูตรของ Yamane (1967) โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ ซึ่งข้อความเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ และรายได้ต่อเดือน รวม 4 ข้อ

2. แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนัก จำนวน 9 ข้อ ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม โดยแต่ละข้อประกอบด้วยคำถามในลักษณะเป็นมาตรวัดประเมินค่าความสำคัญ 5 ระดับ (Rating Scale) ซึ่งมีเกณฑ์ ดังนี้ 5 = มีระดับความคิดเห็นมากที่สุด, 4 = มีระดับความคิดเห็นมาก, 3 = มีระดับความคิดเห็นปานกลาง, 2 = มีระดับความคิดเห็นน้อย และ 1 = มีระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด

3. แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด จำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วย ด้านการบริโภค ด้านการออกกำลังกาย และด้านการพักผ่อน โดยแต่ละข้อประกอบด้วยคำถามในลักษณะเป็นมาตรวัดประเมินค่าความสำคัญ 5 ระดับ (Rating Scale) ซึ่งมีเกณฑ์ ดังนี้ 5 = มีระดับความคิดเห็นมากที่สุด, 4 = มีระดับความคิดเห็นมาก, 3 = มีระดับความคิดเห็นปานกลาง, 2 = มีระดับความคิดเห็นน้อย และ 1 = มีระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด

ส่วนที่ 4 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด จำนวน 1 ข้อ

ผู้วิจัยได้แบ่งช่วงของระดับความคิดเห็น โดยแบ่งความพึงพอใจออกเป็น 5 ระดับ เพื่อใช้ในการตีความหมายของค่าเฉลี่ยที่ใช้ในการวิเคราะห์ค่าในส่วนที่ 2 และส่วนที่ 3 ดังนี้ 1.00 - 1.80 = มีระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด, 1.81 - 2.60 = มีระดับความคิดเห็นน้อย, 2.61 - 3.40 = มีระดับความคิดเห็นปานกลาง, 3.41 - 4.20 = มีระดับความคิดเห็นมาก และ 4.21 - 5.00 = มีระดับความคิดเห็นมากที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1.1 ใช้ค่าร้อยละ(Percentage) และความถี่ (Frequency) ในการวิเคราะห์ตัวแปรที่มีระดับการวัดเชิงกลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลที่ประกอบด้วย เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน และสถานภาพ

1.2 ใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกับตัวแปรที่มีระดับการวัดเชิงปริมาณ ได้แก่ ปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนัก และพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด

2 สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด จำแนกตามเพศโดยใช้การวิเคราะห์ด้วยข้อมูลสถิติ t-test

2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด จำแนกตาม อายุ รายได้ต่อเดือน และสถานภาพ โดยใช้การวิเคราะห์ด้วยข้อมูลสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One - way ANOVA) หากพบความแตกต่างจะเปรียบเทียบรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD

2.3 เพื่อศึกษาปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนักที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด โดยใช้การ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

อภิปรายผล

1. ผลการศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักด้านการพักผ่อนสูงสุด

1.1 ด้านการบริโภค มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ผู้วิจัยมีความเห็นว่า เนื่องจากการควบคุมปริมาณอาหารในแต่ละวัน และการเลือกรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เป็นไปได้ยากอาจเป็นเพราะปัจจัยต่าง ๆ เช่น เวลาที่มีจำกัด เพื่อนชักชวน การเข้าสังคมกินเลี้ยงสังสรรค์ ทำให้พนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด บางส่วนยังไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการบริโภคได้ ทั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของสิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ (2560, หน้า 40) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง พิจารณาจากการดูวันหมดอายุก่อนซื้ออาหาร การดื่มน้ำอย่างต่ำวันละ 6-8 แก้ว และการเลือกรับประทานอาหารจากความสะอาดของร้านและผู้ขายมากกว่าความอร่อย แต่มีนักศึกษาบางส่วนที่ไม่ได้กินอาหารเข้าเนื่องจากต้องรีบเข้าเรียนให้ทัน การกินประเภททอด และรสจัด และสอดคล้องกับงานวิจัยของศรีบังอร สุวรรณพานิช (2555, หน้า 37) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

สถาบันการศึกษา วิทยาเขตกระบี่ พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เพราะนักศึกษากำลังอยู่ในวัยเจริญเติบโตในทุกด้าน จากที่อาศัยอยู่บ้านกับผู้ปกครองมาอาศัยอยู่หอพักกับกลุ่มเพื่อน จึงกินตามความนิยมการชักชวนของกลุ่มเพื่อน

1.2 ด้านการออกกำลังกาย มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ผู้วิจัยมีความเห็นว่า พนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด มีการเคลื่อนไหวร่างกายออกกำลังกาย มีการจัดสรรบริหารเวลาในการออกกำลังกาย และมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย แต่เนื่องจากหลังจากการทำงานในแต่ละวันทำให้เกิดความเหนื่อยล้า ไม่มีแรงจูงใจหรือแรงผลักดัน จึงทำให้พนักงานบางส่วนไม่สามารถสร้างวินัยบังคับตัวเองในการออกกำลังกายได้ ทั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภิษณี วิจันติก และคณะ (2560, หน้า 5) ได้ศึกษาความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาภาคปกติ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คือ ออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม ไม่ออกกำลังกายจนรู้สึกล้าเหนื่อย หอบ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เรณู ชุมคช (2555, หน้า 57-58) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วนลงพุงของประชาชนจังหวัดพัทลุง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายป้องกันโรคอ้วนเฉลี่ยรวมในระดับปานกลาง ได้แก่ การทำการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที และมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้แรงปานกลาง เช่น เดินขึ้นลงบันได เดินเร็ว แกว่งแขน

1.3 ด้านการพักผ่อน มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ผู้วิจัยมีความเห็นว่า พนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัkd้านการพักผ่อน มีการหยุดพักการทำงานเพื่อผ่อนคลาย หรือทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ และนอนหลับพักผ่อนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ทั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลักษณะวลัย มหาโชติ (2557, หน้า 117) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่า มีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักด้านการพักผ่อนโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ในแต่ละวันนอนหลับ 6-8 ชั่วโมง ห้องนอนมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีเสียงรบกวน พักผ่อนเพียงพอ และจัดสรรเวลาในการพักผ่อนได้เหมาะสม เพราะส่งผลต่อระบบย่อยอาหาร และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลยาณี โนนินทร์ (2560, หน้า 4) ได้ศึกษา ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเรียนและวัยรุ่นไทย พบว่า การนอนหลับ การมีระยะเวลาในการนอนหลับสั้นไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และความเครียดทั้งในระยะเวลายาวและเวลายาว เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่น

2. ผลการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และสถานภาพ

2.1 พนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ที่มีเพศต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักโดยรวมไม่ต่างกัน ผู้วิจัยมีความเห็นว่า เพศนั้นไม่มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากทั้งเพศหญิงและเพศชายมีระยะเวลาในการทำงานเท่ากัน มีการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ แรงจูงใจ

3. ผลการศึกษาปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนักที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิซันเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด อภิปรายผลได้ดังนี้

3.1 ปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนัก ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิซันเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ผู้วิจัยมีความเห็นว่าพนักงานบริษัท เซอาพีริซิซันเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ที่รู้ถึงความสามารถของตัวเอง สามารถบังคับควบคุมตัวเองให้ปรับปรุงหรือจัดระเบียบพฤติกรรมให้สำเร็จตามเป้าหมาย จะทำให้สามารถควบคุมน้ำหนักได้ดี ทั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลักษณะวาลัย มหาโชติ (2557, หน้า 139) พบว่า ปัจจัยเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของชมรมแอโรบิก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีประสิทธิภาพในการทำนายร่วมกันกับปัจจัยเกี่ยวกับความตระหนักถึงภาวะสุขภาพ และปัจจัยเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 39 และสอดคล้องกับงานวิจัย พิซชาภรณ์ สาตะรักษ์ (2560, หน้า 88) ที่พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตน เป็นตัวแปรที่ความสามารถในการทำนายพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์ที่มีดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์เกินเกณฑ์ได้ เมื่อประเมินแล้วว่ากิจกรรมการควบคุมน้ำหนักไม่ยากเกิน ความสามารถของตนเองจึงปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนัก ซึ่งการที่บุคคลจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพใด ๆ ให้สำเร็จได้ ต้องอาศัยความมั่นใจของตนหรือรับรู้ถึงสมรรถนะแห่งตนว่ามีเพียงพอ

3.2 ปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนัก ด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิซันเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ผู้วิจัยมีความเห็นว่าพนักงานบริษัท เซอาพีริซิซันเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ที่มีความเข้าใจ และให้ความสำคัญเอาใจใส่กับสุขภาพร่างกายและจิตใจ จะสามารถควบคุมพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักได้ดี เนื่องจากสามารถตระหนักได้ว่าภาวณ้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนจะส่งผลที่ไม่ดีต่อสุขภาพร่างกาย ทั้งนี้สอดคล้องกับ ลักษณะวาลัย มหาโชติ (2557, หน้า 139) พบว่า ปัจจัยเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพ ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของชมรมแอโรบิก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีประสิทธิภาพในการทำนายร่วมกันกับปัจจัยเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และปัจจัยเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 39 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พลอยณณารินทร์ ราวินิจ (2558, หน้า 38) พบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนลงพุง โดยนำแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรม พบว่าสามารถทำให้กลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ โดยมีเส้นรอบเอวที่ลดลง และมีความรู้ความเข้าใจด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้ประโยชน์ และอุปสรรคดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

3.3 ปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนัก ด้านการสนับสนุนทางสังคม มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิซันเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ผู้วิจัยมีความเห็นว่า พนักงานบริษัท เซอาพีริซิซันเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ที่ได้ข้อมูลข่าวสารหรือคำแนะนำที่ถูกต้องจากครอบครัว เพื่อน หรือบุคลากรทางสุขภาพ จะเป็นแรงจูงใจกระตุ้นในการควบคุมน้ำหนักได้ ทั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลักษณะวาลัย

มหาโชติ (2557, หน้า 139) พบว่า ปัจจัยเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของชมรมแอโรบิก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกันกับปัจจัยเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และปัจจัยเกี่ยวกับเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะสุขภาพต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ร้อยละ 39 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิชาภรณ์ สาตะรักษ์ (2560, หน้า 88) ได้ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้สมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคม ต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ของสตรีที่ตั้งครรภ์ที่มีดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์เกินเกณฑ์ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ของสตรีที่ตั้งครรภ์ที่มีดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์เกินเกณฑ์ได้

ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

1. พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ด้านการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยข้อย่อยที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ดังนั้นบริษัทควรมีการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกาย เพื่อช่วยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนัก และเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

2. พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ด้านการพักผ่อนมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด โดยข้อย่อยที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ มีการพักผ่อนโดยการทำงานอดิเรก เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ดังนั้นบริษัทควรมีการสนับสนุนสร้างงานอดิเรกที่สามารถทำได้ขณะอยู่ในที่ทำงาน เพื่อส่งเสริมให้พนักงานรู้สึกได้รับการพักผ่อนมีความสุขในการทำงาน

3. เพื่อเป็นการสร้างพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ดังนั้นในการสร้างการออกกำลังกาย บริษัทควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับช่วงอายุ โดยช่วงอายุที่สูง เช่น อายุตั้งแต่ 41 ปีขึ้นไป ควรจัดกิจกรรมไม่ให้เกิดความเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุ และสร้างกิจกรรมที่ไม่ต้องลงทุนหรือลงทุนน้อยที่สุด เพื่อให้เหมาะสมกับรายได้ต่อเดือนในแต่ละระดับ ต้องมีการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักการออกกำลังกายโดยจำแนกตามบุคคลที่มีอายุ รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกัน

4. เพื่อเป็นการสร้างพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ดังนั้นในการพัฒนาการบริโภค ควรมีการพัฒนาร้านอาหารในบริษัทให้มีอาหารครบ 5 หมู่ ถูกต้องตามหลักโภชนาการ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีความมันจัด รสจัด และอาหารสำเร็จรูป ต้องมีการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักการบริโภคโดยจำแนกตามบุคคลที่มีอายุ รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกัน

5. เพื่อเป็นการสร้างพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ดังนั้นในการสร้างการพักผ่อน ควรมีการหยุดพักการทำงานเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดโดยการทำงานอดิเรก เช่น เปิดเพลงในช่วงพักเบรก ต้องมีการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักการพักผ่อนโดยจำแนกตามบุคคลที่มีอายุ รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกัน

6. ปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนัก ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้พนักงานมีความเชื่อว่าตนเองมีความรู้ ทักษะ และทัศนคติในตนเองต่อสิ่งที่ตนต้องรับผิดชอบ รวมถึงการตัดสินใจที่มีต่อความสามารถของตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมในการปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ รวมถึงพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการได้

7. ปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนัก ด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้พนักงานตระหนักถึงสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง และตระหนักถึงภัยร้ายจากการมีน้ำหนักเกิน ทำให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และการดูแลสุขภาพจิตใจให้มีการผ่อนคลายความเครียดโดยการทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ ซึ่งสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีจะส่งผลทำให้ประสิทธิภาพของงานออกมาในทางที่ดี

8. ปัจจัยสนับสนุนในการควบคุมน้ำหนัก ด้านการสนับสนุนทางสังคม มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด ดังนั้นจึงควรการแนะนำข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องให้แก่พนักงาน โดยอาจแนะนำผ่านเพื่อน หรือบุคลากรทางสุขภาพ บริษัทอาจมีการให้ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของทางบริษัท หรือติดแผ่นป้ายในการส่งเสริมให้ตระหนักถึงภัยร้ายของโรคอ้วนที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก เช่น ปัจจัยการสนับสนุนการตัดสินใจ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักให้เกิดผลที่ดีและถูกทาง
2. ประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นเพียงพนักงานบริษัท เซอาพีริซิชั่นเมทอล (ไทยแลนด์) จำกัด เท่านั้น ควรขยายขอบเขตให้กว้างขึ้นเพื่อให้ได้ข้อมูลนำมาเปรียบเทียบที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น
3. ควรเพิ่มเครื่องมือในการศึกษานอกจากแบบสอบถาม เช่น การสัมภาษณ์ และใช้เทคนิคโดยการวิเคราะห์ทางสถิติแบบอื่น ๆ เพื่อให้เกิดความหลากหลาย และมีความแปลกใหม่มากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์ และณัฐ วัฒนพานิช. (2563). ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบการให้บริการที่คาดหวังจากสถานออกกำลังกาย (Fitness center) ของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารวิชาการ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ, 6(2), 369-387
- กัลยาณี โนนินทร์. (2560). ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเรียนและวัยรุ่นไทย. วารสารพยาบาลทหารบก, 18(พิเศษ), 1-8

- ทัศนพร สุดเสนาหา. (2556). ตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนลงพุงกรณีศึกษา: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไผ่งาม อำเภอกอซ่ง จังหวัด สระแก้ว. สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
- บำรุง วัชรเทศ. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาล นครเชียงใหม่. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา. มหาวิทยาลัยการกีฬา แห่งชาติ
- พลอยณญารินทร์ ราวินิจ. (2558). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะอ้วนลงพุงในประชากรตำบล ชะแมบ อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต.มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- พิชชาภรณ์ สาดะรักษ์. (2560). อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้สมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคม ต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักขณะตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์ที่มีดัชนีมวลกายก่อนตั้งครรภ์เกินเกณฑ์. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 11(2), 81-92
- ไพศาล แยมวงษ์. (2555). การศึกษาการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- รัชฎา จอปา. (2561). ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิกใน ประชาชนวัยกลางคน. วารสารการพยาบาลและสุขภาพ, 4(2), 36-45.
- รัชตา คำมณี. (2556). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรสาธารณสุข อำเภอสุคริพ จังหวัดนครราชสีมา. สาขาวิชานโยบายและการวางแผนสังคม. มหาวิทยาลัยทักษิณ
- เรณู ชุมคช. (2555). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วนลงพุงของประชาชน จังหวัดพัทลุง. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการระบบสุขภาพ. มหาวิทยาลัยทักษิณ
- ลักษณาวลัย มหาโชติ. (2557). การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของสมาชิกชมรมแอโรบิก อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร
- สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่1มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา. วารสารราชพฤกษ์, (15)1, 33-41
- สุชีลา ศิริลักษณ์. (2553). การศึกษามลของการลดน้ำหนักด้วย 4 อ. ของกลุ่มแม่บ้านแม่ทา ตำบลแม่ทา อำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่. สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
- สุทัตตา พานิชวัฒน์. (2560). การรับรู้ความสามารถของตนเอง ทรัพยากรในงาน และความผูกพันในงาน โดยมีความต้องการของงานที่ท้าทายเป็นตัวแปรกำกับ. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- อณิตา เครือประยงค์. (2560). คุณภาพการนอนหลับ ความเหนื่อยล้า ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัทการบินไทย จำกัด. สาขาวิชาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ, มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์