

รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 Overnutrition Management Model for KasikornBank Employees in the Northeastern Area 2

Business Network.

วิฑูรย์ ธุระกิจ

Withun Thurakit

Received: 30 September 2020

Revised: 18 November 2020

Accepted: 22 November 2020

นักศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาคมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

Doctoral Student of Philosophy Program in Regional Development Strategies Rajabhat Maha Sarakam University

Corresponding Author Email: withun.t@kasikornbank.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกิน ในพนักงานธนาคารกสิกรไทย เครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 2. เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกิน ในพนักงานธนาคารกสิกรไทย และ 3. เพื่อทดลองใช้และประเมินผลรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกิน ในพนักงานธนาคารกสิกรไทย การวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกิน ในพนักงานธนาคารกสิกรไทย เครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานธนาคารกสิกรไทย เครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 จำนวน 220 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์สมการเชิงโครงสร้าง (Structural Equation Model: SEM) โดยใช้โปรแกรมลิสเรล (LISREL) ระยะที่ 2 การสร้างรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกิน ในพนักงานธนาคารกสิกรไทย โดยการใช้การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Groups) การระดมสมอง (Brain Storming) โดยผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง (Stakeholder) จำนวน 20 คน แล้วผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประเมินความเหมาะสมของรูปแบบก่อนนำไปทดลองใช้ ระยะที่ 3 การทดลองใช้และประเมินผลรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทย กลุ่มทดลอง คือ พนักงานธนาคารกสิกรไทยที่ปฏิบัติงานในจังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 30 คน ที่ยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย แล้ววิเคราะห์เปรียบเทียบผลการทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลองด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปรตาม (MANOVA: Repeated Measure) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกิน ในพนักงานธนาคารกสิกรไทย เครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประกอบด้วย 1.1) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน(0.63) 1.2) พฤติกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย(0.42) 1.3) การบริหารจัดการแบบบูรณาการ (0.14) 1.4) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (0.13) และ 1.5) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (0.08) 2) ผลการสร้างรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกิน ในพนักงานธนาคารกสิกรไทย เครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 ประกอบด้วย 10 กิจกรรม ได้แก่ 2.1) คนอ้วน 2.2) เสริมพลัง 2.3) ฟันดี 2.4) เคล็ดลับ ไม่กลับมาอ้วน 2.5) ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง 2.6) เป้าหมาย 2.7) เพื่อนช่วยเพื่อน 2.8) กินดี อยู่ดี 2.9) กินเกิน และ 2.10) สลายพุง 3) การทดลองใช้รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทย เครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการจัดการภาวะโภชนาการเกินแตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: รูปแบบการจัดการ, ภาวะโภชนาการเกิน, พนักงานธนาคารกสิกรไทย

Abstract

The purposes of this study were 1. to analyze causal factors affecting management for over nutrition of Kasikornbank Public Co., Limited in business network the northeastern area 2, 2. to design a model of management for over nutrition of Kasikornbank Public Co., Limited in business network, and 3. to implement and evaluate the model of management for over nutrition of Kasikornbank Public Co., Limited in business network. The research methodology was divided into 3 phases. 1) analysis of causal factors, 2) design of a model and 3) implementation and evaluation of a new model. Phase 1 focused on analyzing causal factors that affecting management for over nutrition of Kasikornbank Public Co., Limited in business network the northeastern area 2, and analyzing the relationships between the causal factors to the empirical data. The target population of consisted 220 of Kasikornbank Public Co., Limited in business network the northeastern area 2. The data were collected by questionnaires. Structural Equation Model: SEM, LISREL for windows with Path Analysis. Phase 2 focused on designing a model of management for over nutrition of Kasikornbank Public Co., Limited in business network based on the data of phase 1. The model was designed through workshop of twenty participants. The focus group method was employed for discussion on the model of management for over nutrition of Kasikornbank Public Co., Limited in business network and the developed model was assessed by three experts. Phase 3 focused on implementing and evaluating the model. The model was implemented to 30 experimental participants, and the model evaluation was identified by the comparison of the research results before and after model implementation, and the comparison of the results of the experimental group. Multivariate Analysis of Covariance was employed for data analysis. The Covariance was score of waist circumference. The results were as follows: 1) The developed causal factors showed harmony with the empirical data. Five causal factors with total effects on management for over nutrition of Kasikornbank Public Co., Limited in business network the northeastern area 2 were found including 1.1) the knowledge (0.63) 1.2) exercise behavior (0.42) 1.3) management integration (0.14) 1.4) change behavior (0.13) and 1.5) eating behavior (0.08) 2) The development model of management for over nutrition of Kasikornbank Public Co., Limited in business network consisted of 10 activities: 2.1) fat 2.2) add power 2.3) shapely 2.4) trick of fat 2.5) change 2.6) goal 2.7) buddy 2.8) best food 2.9) over eating and 2.10) belly lower and 3) The management for over nutrition of Kasikornbank Public Co., Limited in business network after implementing the model were better than before implementing and different at the .05 level of statistical significance.

Keywords: Management Model, Over Nutrition, Kasikornbank Public Co., Limited

บทนำ

สำนักงานใหญ่องค์การอนามัยโลกแสดงความเป็นห่วงว่า ปัจจุบัน “โรคอ้วน” (Obesity) กำลังคุกคามสุขภาพของประชาชนเกือบทั่วโลก ปัจจุบันตัวเลขอยู่ที่ 1,500 ล้านคน และองค์การอนามัยโลกยังพบว่า ภาวะโภชนาการการหรือโรคอ้วนเป็น 1 ใน 5 สาเหตุความเสียหายที่ทำให้คนทั่วโลกเสียชีวิต โดยอย่างน้อย 2.8 ล้านคนทั่วโลก เสียชีวิตจากสาเหตุภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วน (นิตยสารชีวจิต, 2542) ในวันที่ 28 มกราคม 2010 นางโอบามา ภรรยาของนายบารัค โอบามา ประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา ได้

กล่าวที่ สมาคมวาย เอ็ม ซี เอ (YMCA) เมืองอเล็กซานเดรีย (Alexandria) ว่า โรคอ้วนทำให้เกิดความเสียหายมากต่อตัวเด็ก ต่อครอบครัว และที่สุดต่อประเทศของเรา ดังนั้น ภาวะโภชนาการเกิน หรือโรคอ้วนถือว่าเป็นวิกฤตสุขภาพของประเทศที่เราจะต้องมีการจัดการอย่างเร่งด่วน (Keefe Bob Michelle, 2010) สถานการณ์โรคอ้วนในเด็กของอเมริกา น่าเป็นห่วงมาก คาดว่า เด็กอายุ 6 ขวบขึ้นไปมีภาวะโภชนาการเกินถึง 9 ล้านคน และพบว่า เด็กที่เป็นโรคอ้วนกว่าร้อยละ 80 เมื่อโตขึ้นจะเป็นโรคอ้วนในผู้ใหญ่ ขณะที่ในประเทศอังกฤษตัวเลขในช่วง 13 ปีที่ผ่านมา การเพิ่มขึ้นของเด็กที่มีภาวะโภชนาการมีอัตราที่เพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยในปี ค.ศ. 1995 เด็กชายที่มีอายุ 2-15 ปี เป็นโรคอ้วนที่ร้อยละ 11.1 และเด็กผู้หญิงในช่วงอายุเดียวกันเป็นโรคอ้วนที่ร้อยละ 12.2 แต่ในปี ค.ศ. 2008 เปอร์เซนต์เพิ่มมากขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 16.8 และ 15.2 ตามลำดับ ในประเทศจีนพบว่า อัตราความชุกของเด็กอ้วนอายุต่ำกว่า 15 ปี เพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 15 ในปี ค.ศ. 1982 เป็น ร้อยละ 27 ในปี ค.ศ. 2004 ดังนั้น จะเห็นได้ว่าภาวะโภชนาการเกินในเด็กในระดับโลกมีสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วง ซึ่งในแต่ละประเทศได้ตระหนักถึงปัญหานี้เป็นอย่างมาก (อารีรักษ์ ชลพล, 2551) สำหรับภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนในประเทศไทยมีแนวโน้มสูงขึ้นมากเช่นเดียวกัน โดยพบว่า เด็กที่เป็นโรคอ้วนตั้งแต่อายุ 6 ปี เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน ร้อยละ 25 และหากอายุ 12 ปี โอกาสที่จะเป็นโรคอ้วนในผู้ใหญ่สูงถึงร้อยละ 75 นับว่าเป็นอันตรายอย่างยิ่ง ผลการสำรวจจากการตรวจสุขภาพประจำปีของพนักงานธนาคารกสิกรไทย เครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 เมื่อ ปี 2561 พบว่า พนักงานธนาคารกสิกรไทย เครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 จำนวน 480 คน มีภาวะโภชนาการเกิน(วัดจากค่า BMI) ในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเพศหญิง คิดเป็น ร้อยละ 35.26 เพศชาย ร้อยละ 22.42 ซึ่งพอจะอธิบายได้ว่า พนักงานธนาคารกสิกรไทย เครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 ที่เป็นเพศหญิง จะมีภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน คิดเป็น 1 ใน 3 และพนักงานธนาคารกสิกรไทย เครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 ที่เป็นเพศชาย จะมีภาวะโภชนาการเกินหรืออ้วน คิดเป็น 1 ใน 5 จากการค้นคว้า และศึกษาพบว่า การเป็นโรคอ้วนนั้นจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบของร่างกาย คือ นอกจากจะอึดอัด หายใจลำบาก ไข้หวัดง่าย ถูกเพื่อนล้อเลียน ซึ่งเป็นเรื่องทางจิตสังคม โรคอ้วนยังส่งผลถึงร่างกายด้วย เช่น อ้วนมากน้ำหนักร่างกายมาก น้ำหนักจะไปกดที่เข่า ทำให้ขาผิดรูป อาจจะขาโก่ง หรือขากาง ตามด้วยเข่าเสื่อม บางคนน้ำหนักมาก ๆ และกดมาตั้งแต่ เล็ก ๆ หัวกระดูกจะไม่ทำงานเลย ทำให้ขาสั้นข้างยาวข้าง นีคือ เรื่องของกระดูก นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดปัญหาในเรื่องของระบบหายใจ คนที่อ้วนจะมีไขมันมาก ไขมันจะทำให้ทางเดินหายใจแคบลง และไขมันอยู่ตรงหน้าอกมาก เวลาหายใจก็ต้องยกหน้าอกขึ้นมาก ทำให้คนกลุ่มนี้ กลางคืนเวลานอนไขมันจะกดลงมา ทำให้ทางเดินหายใจขัด กรน หลังจากนั้นออกซิเจนจะต่ำ ความอึดตัวของออกซิเจนในเลือดจะต่ำตาม ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองไม่พอ คนพวกนี้กลางวันจะหงุดหงิด และเป็นสาเหตุของสมาธิสั้น ถ้าปล่อยไว้นาน หัวใจจะทำงานหนัก หัวใจจะโต ปอดล้มเหลวตามมา นอกจากนี้โรคที่เป็นอันตรายคือ หลอดเลือดหัวใจอุดตัน อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตอย่างฉับพลันได้ และอีกโรคที่น่าเป็นห่วง คือ โรคเบาหวานประเภทสอง ก่อนนี้จะพบโรคนี้เฉพาะในคนที่มีอายุเท่านั้น แต่ในปัจจุบันพบกับเด็กและมีจำนวนที่เพิ่มมากขึ้นทุกปี ดังนั้น สามารถกล่าวได้ว่า โรคอ้วนทำให้เกิดโรคเบาหวาน ไขมันในเส้นเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ กระดูกและข้อโรคระบบทางเดินหายใจ และความดันโลหิตสูง ทั้งหมดนี้ในปัจจุบันพบได้ในเด็กอายุ 8-9 ขวบ และในที่สุดโรคพวกนี้จะตามไปจนเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนทำให้เจ็บป่วย มีภาวะทางสุขภาพมากมาย (ชูวิธ ฤกษ์ศิริสุข, 2550)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการวิจัย ในเรื่องรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกิน ในพนักงานธนาคารกสิกรไทย เครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทย เครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 จากการวิจัยจะนำมาสู่การสร้างรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินและทดลองใช้รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 เพื่อลดภาวะโภชนาการเกินของพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 อันจะส่งผลต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2
2. เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2
3. เพื่อทดลองใช้และประเมินผลรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยเพื่อการพัฒนาแบบและทดลองนำไปปฏิบัติ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ และประยุกต์ใช้วิธีวิทยาวิจัยเชิงปฏิบัติการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย

1.1 ประชากร ได้แก่ พนักงานธนาคารกสิกรไทยในเขตพื้นที่เครือข่ายธุรกิจ ตะวันออกเฉียงเหนือ 2 (Unit of Analyze) ทั้งหมด 5 จังหวัด มีจำนวนพนักงาน 486 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Taro Yamane (1973) จำนวน 220 คน ผู้วิจัยได้ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบกำหนดสัดส่วนตามชั้นภูมิ (Proportional Stratified Random Sampling)

2. เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่สร้างขึ้นตามแนวทางของวัตถุประสงค์ของการวิจัย แบ่งเป็น 8 ด้าน ตามตัวแปรอิสระต่าง ๆ และตัวแปรตาม

3. การรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การรวบรวมข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และจากเครื่องมือการวิจัย

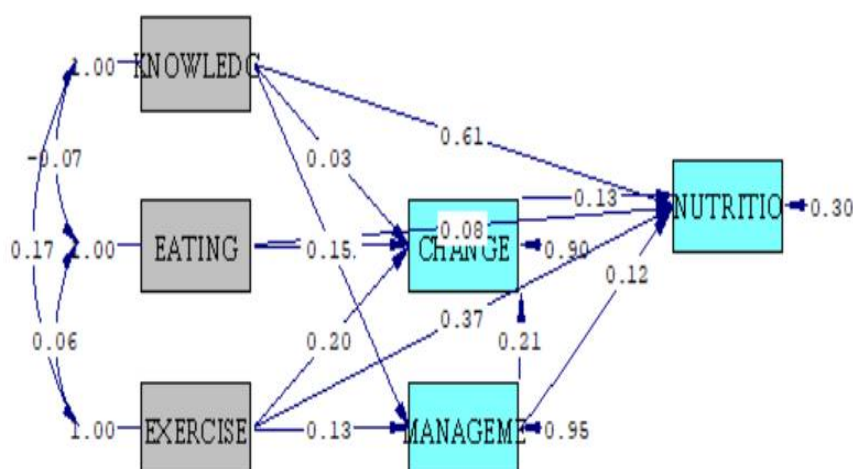
4. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์สมการเชิงโครงสร้าง (Structural Equation Model: SEM) โดยใช้โปรแกรมลิซเรล (LISREL for Windows) เพื่ออธิบายอิทธิพลเส้นทาง (Path Analysis) หรือปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อตัวแปรตาม โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ รวบรวมข้อมูลจากกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบข้อมูลก่อนทดลองกับหลังการทดลองด้วยการนำเอาผลการบันทึกผลการวัดรอบเอวของกลุ่มทดลองมาเป็นตัวแปรควบคุม (Control Variable) โดยนำมาเป็นตัวแปรร่วม (Covariate) แล้วทำการทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ร่วม) หลายตัวแปรตาม (Multivariate Analysis of Covariance: MANCOVA) โดยกำหนดค่าระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ
- 2 ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประกอบด้วย 1) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน (0.63) 2) พฤติกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย (0.42) 3) การบริหารจัดการแบบบูรณาการ (0.14) 4) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (0.13) และ 5) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (0.08)



Chi-Square=0.15, df=1, P-value=0.69832, RMSEA=0.000

แผนภาพที่ 1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2

2. เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 ผลการวิจัยพบว่า ผลการสร้างรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 ประกอบด้วย 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) คนอ้วน 2) เสริมพลัง 3) หุ่นดี 4) เคล็ดลับ ไม่กลับมาอ้วน 5) ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง 6) เป้าหมาย 7) เพื่อนช่วยเพื่อน 8) กินดี อยู่ดี 9) กินเกิน และ 10) สลายพุง

3. เพื่อทดลองใช้และประเมินผลรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกิน ในพนักงานธนาคารกสิกรไทย เครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองใช้รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 กลุ่มทดลอง มีการจัดการภาวะโภชนาการเกิน ดีกว่าก่อนการทดลอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประกอบด้วย 1) ความรู้เรื่องเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน (0.63) 2) พฤติกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย (0.42) 3) การบริหารจัดการแบบบูรณาการ (0.14) 4) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (0.13) และ 5) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (0.08)

2. เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 พบว่า ประกอบด้วย 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) คนอ้วน 2) เสริมพลัง 3) หุ่นดี 4) เคล็ดลับ ไม่กลับมาอ้วน 5) ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง 6) เป้าหมาย 7) เพื่อนช่วยเพื่อน 8) กินดี อยู่ดี 9) กินเกิน และ 10) สลายพุง

3. เพื่อทดลองใช้และประเมินผลรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 พบว่า หลังการทดลองใช้รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 กลุ่มทดลอง มีการจัดการภาวะโภชนาการเกิน ดีกว่าก่อนการทดลอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 ดังนี้

1.1 ปัจจัยด้านความรู้เรื่องเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน ความรู้เรื่องเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินมีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 สอดคล้องกับงานวิจัยของกมลวรรณ สาคร (2557) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของประชาชนจังหวัดบึงกาฬ คือ ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน (0.13) ปัจจัยด้านพฤติกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย (0.11) ปัจจัยด้านความกระตือรือร้นมุ่งมั่น (0.11) ปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (0.14) ปัจจัยด้านแรงจูงใจ (0.15) และปัจจัยด้านความตระหนัก (0.15) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยพบว่า ความรู้เรื่องเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินมีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 อาจเป็นเพราะว่า ในโลกปัจจุบัน การสื่อสารในระบบสารสนเทศเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน หรือโรคอ้วนของคนในยุคปัจจุบัน เป็นปัญหาที่ทุกคนกำลังเผชิญหน้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และสภาวะโรคภัยที่เกิดขึ้นกับประชาชนซึ่งเกิดจากภาวะโภชนาการเกินทำให้ทุกคนยอมรับว่าเกิดความสิ้นเปลืองทางเศรษฐกิจ และยังไม่ประสบผลสำเร็จในการรักษาพยาบาล จึงทำให้ทุกคนไม่ยอมเข้าไปเสี่ยงกับโรคภัยดังกล่าว จึงทำให้ทุกคนเกิดความตระหนักรู้ในความเสี่ยงที่จะมีโอกาสเกิดขึ้นกับตนเอง

1.2 ปัจจัยด้านพฤติกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย พฤติกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทย เครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 สอดคล้องกับงานวิจัยของกมลวรรณ สาคร (2557) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของประชาชน จังหวัดบึงกาฬ คือ ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน (0.13) ปัจจัยด้านพฤติกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย (0.11) ปัจจัยด้านความกระตือรือร้นมุ่งมั่น (0.11) ปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (0.14) ปัจจัยด้านแรงจูงใจ (0.15) และปัจจัยด้านความตระหนัก (0.15) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยเห็นว่า ปัจจัยพฤติกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายมีนัยสำคัญอย่างมากต่อภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 อาจเป็นเพราะว่า สาเหตุที่ทำให้บุคคลมีภาวะโภชนาการเกินคือการที่บุคคลขาดการใช้พลังงาน มีการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายที่น้อยกว่าการบริโภคอาหารเข้าไป ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากระแสการออกกำลังกายในปัจจุบันจึงเป็นที่นิยมเป็นอย่างสูง

1.3 ปัจจัยด้านการบริหารจัดการแบบบูรณาการ การบริหารจัดการแบบบูรณาการมีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกิน ในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 สอดคล้องกับลัดดา เหมาะสุวรรณ (2552) มีความเห็นที่ไม่แตกต่างกัน โดยกล่าวว่าโรคอ้วนเป็นปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างรีบด่วน โดยการมีส่วนร่วมของหลายฝ่ายที่เกี่ยวข้อง บูรณาการทุกระดับด้วยมาตรการในการป้องกันควบคุม คัดกรองและบำบัดรักษา ที่ครอบคลุมกลุ่มปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภค การมีกิจกรรมทางกายและปัจจัยแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล ผู้วิจัยพบว่า ปัจจัยการบริหารจัดการแบบบูรณาการเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากต่อการจัดการหรือการแก้ไขภาวะโภชนาการเกิน ในการจัดการภาวะโภชนาการเกินต้องมีการนำปัจจัยอิสระที่

เป็นปัจจัยเฉพาะตัวมารวมกันหรือมีการทำให้ปัจจัยอิสระแต่ละตัวมาผสมผสานกันอย่างลงตัวและสมดุลโดยผ่านการบริหารจัดการแบบบูรณาการจึงจะทำให้การจัดการกับภาวะโภชนาการเกินประสบความสำเร็จได้

1.4 ปัจจัยด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 สอดคล้องกับนวนลอนค์ บุญจรรยาศิลป์ (2546) พบว่า ภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนในเด็กส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายไม่เหมาะสม ดังนั้นการป้องกันและแก้ไขภาวะโภชนาการเกินในเด็กจึงต้องมุ่งเน้นไปที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มน้ำ ผู้วิจัยพบว่า ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากต่อการจัดการหรือการแก้ไขภาวะโภชนาการเกิน หากไม่สามารถปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ ทั้งในเรื่องของการกินและการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายแล้วความเป็นไปได้ที่จัดการกับปัญหามีความเป็นไปได้น้อยมาก จากการศึกษาทำให้พบว่าปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับตัวแปรต่าง ๆ ได้แก่ 1) ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการจัดการภาวะโภชนาการเกิน 2) ปัจจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องโภชนาการและโภชนาการเกินปัจจัยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปัจจัยพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกาย

1.5 ปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกิน ในพนักงานธนาคารกสิกรไทย เครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 สอดคล้องกับกมลวรรณ สาคร (2557) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการเกินของประชาชนจังหวัดบึงกาฬ คือ ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน (0.13) ปัจจัยด้านพฤติกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย (0.11) ปัจจัยด้านความกระตือรือร้นมุ่งมั่น (0.11) ปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (0.14) ปัจจัยด้านแรงจูงใจ (0.15) และปัจจัยด้านความตระหนัก (0.15) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยเห็นว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งและมีความจำเป็นที่ผู้มีภาวะโภชนาการเกิน จะต้องดูแล ควบคุม การบริโภคอาหาร และเป็นสาเหตุใหญ่ ๆ จากงานวิจัยหลายเรื่องที่ผ่านมาจะต้องประกอบด้วยการควบคุมการบริโภคอาหารเพื่อการลดภาวะโภชนาการเกินเสมอ

2. ผลการทดลองใช้และประเมินผลการใช้ภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 โดยการเปรียบเทียบผลการทดลองระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองใช้รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกิน ในพนักงานธนาคารกสิกรไทย เครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 ของกลุ่มทดลอง โดยเปรียบเทียบข้อมูลก่อนทดลองกับหลังการทดลองด้วยการนำเอาผลการบันทึกผลการวัดรอบเอวของกลุ่มทดลองมาเป็นตัวแปรควบคุม (Control Variable) โดยนำมาเป็นตัวแปรร่วม (Covariate) แล้วทำการทดสอบสมมติฐานด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ร่วม) หลายตัวแปรตาม (Multivariate Analysis of Covariance: MANCOVA) โดยกำหนดค่าระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 พบว่า หลังการทดลองใช้รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกิน ในพนักงานธนาคารกสิกรไทย เครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2 กลุ่มทดลองมีการจัดการภาวะโภชนาการเกิน ดีวก่อนการทดลอง แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอธิบายผลได้ ดังนี้

2.1 ความรู้เรื่องเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินจากการสังเกตการณ์หลังการทดลองใช้รูปแบบการจัดการด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินกับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยมีข้อสังเกต ได้แก่ 1) เกิดความตระหนักรู้ 2) เกิดพฤติกรรมการแสดงความคิดเห็น และเสนอแนะเรื่องต่าง ๆ ในที่ประชุม 3) เข้าใจในการทำกิจกรรม ร่วมกับคนอื่น ๆ 4) ยอมรับตนเองและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เคยพึงพิงไปสู่การพึ่งพาตนเอง และไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน

2.2 พฤติกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย จากการสังเกตการณ์หลังการทดลองใช้รูปแบบการจัดการด้านพฤติกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายกับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยมีข้อสังเกต ได้แก่ 1) เกิดความสนุกสนาน และความพร้อมที่จะ

ดำเนินการต่อไป 2) รู้จักการวางแผน การดำเนินการตามแผนที่ได้วางเอาไว้และเกิดความรับผิดชอบในเรื่องการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายมากขึ้น 3) เกิดการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมในการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายมากขึ้น

2.3 การบริหารจัดการแบบบูรณาการ จากการสังเกตการณ์หลังการทดลองใช้รูปแบบการจัดการด้านการบริหารจัดการกับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยมีข้อสังเกต ได้แก่ 1) เกิดการวางแผน ตื่นตัวอยู่เสมอ 2) มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้นและพยายามที่จะไปถึงเป้าหมาย 3) ให้กำลังใจและมีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันรู้จักการให้อภัย

2.4 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จากการสังเกตการณ์หลังการทดลองใช้รูปแบบการจัดการด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยมีข้อสังเกต ได้แก่ 1) สามารถควบคุม การใช้ชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง 2) มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้นและพยายามที่จะไปถึงเป้าหมาย 3) มีความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเองให้ทันสถานการณ์ด้านอื่น ๆ

2.5 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากการสังเกตการณ์หลังจากทดลองใช้รูปแบบการจัดการด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยมีข้อสังเกต ได้แก่ 1) เกิดการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร เช่น การเลิกกินจุบกักรับประทานอาหารเป็นเวลาและรู้วิธีการควบคุมการรับประทานอาหาร 2) มีความรับผิดชอบในการประกอบอาหารมากขึ้น เช่น ประกอบอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป 3) รู้จักการรับประทานอาหารทดแทนกัน เช่น ผลไม้แทนอาหารเย็น

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 ในการศึกษาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน ควรนำปัจจัยด้านความรู้เรื่องเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินพฤติกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย การบริหารจัดการแบบบูรณาการ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นตัวแปรที่ควรนำไปร่วมศึกษาด้วย เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเกินในพนักงานธนาคารกสิกรไทยเครือข่ายธุรกิจตะวันออกเฉียงเหนือ 2

1.2 รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกิน ควรประกอบด้วย 1) คนอ้วน 2) เสริมพลัง 3) หุ่นดี 4) เคล็ดลับ ไม่กลับมาอ้วน 5) ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง 6) เป้าหมาย 7) เพื่อนช่วยเพื่อน 8) กินดี อยู่ดี 9) กินเกิน และ 10) สลายพุง ซึ่งเป็นรูปแบบการจัดการที่ได้รับการทดลองใช้และผ่านการประเมินผลมาแล้ว

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยเปรียบเทียบภาวะโภชนาการเกินในด้านความรู้เรื่องเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกิน ด้านพฤติกรรมการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย ด้านการบริหารจัดการแบบบูรณาการ ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารระหว่างองค์กรภาครัฐและภาคเอกชน ตลอดจนในภาคประชาชนทั่วไปเนื่องจากมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน

2.2 เพื่อให้เกิดความชัดเจนในผลการวิจัย จึงควรมีการศึกษาในลักษณะที่ตัวแปรแต่ละตัวสามารถส่งผลซึ่งกันและกันได้หรือมีอิทธิพลย้อนกลับได้จะเป็นการศึกษาที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด

เอกสารอ้างอิง

- กมลวรรณ สาร. (2557). รูปแบบการจัดการภาวะโภชนาการเกินของประชาชนจังหวัดบึงกาฬ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). สาขาวิทยาศาสตร์การพัฒนากุมาร มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
- ชูวิธ ฤกษ์ศิริกุล (บรรณาธิการ). (2550). โรงเรียนลดเด็กอ้วน การจัดการภาวะโภชนาการเกินในเด็ก (ฉบับคนทำจริง). กรุงเทพฯ: มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ.

- นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์. (2546). รายงานการวิจัยโครงการทบทวนองค์ความรู้ทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็ก. กรุงเทพฯ: เครือข่ายวิจัยสุขภาพ (สกว.) มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย
- นิตยสารชีวจิต. (2542). สื่อการเรียนการสอนทางการพยาบาล. กรุงเทพฯ: โอ เอส พริ้นติ้ง.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2552). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 2551-2 (สุขภาพเด็ก). กรุงเทพฯ: สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (สสท.).
- อารีรักษ์ ชลพล. (2551). คุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเขตเทศบาลเมืองลำพูน. (วิทยานิพนธ์ สร.ม). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- Keefe, B.M. (2010). Obama: Childhood obesity a “public health crisis The Atlanta. *Journal - Constitution*.15
- Yamane, Taro. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. New York: Harper and Row.