

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีได้นั้นควรเริ่มต้นจากการบริโภคอาหารที่ดี เนื่องจากร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ที่จำเป็นต้องได้รับการบำรุงจากอาหาร ร่างกายต้องการพลังงานเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต พลังงานที่ได้รับจากการเผาผลาญอาหารที่บริโภคประจำวันจึงควรได้ในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายเพื่อการดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างปรกติ ถ้าบริโภคอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการย่อมทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง มีสติปัญญาและพัฒนาการเป็นไปตามวัย การบริโภคอาหารไม่ถูกต้องหลักโภชนาการ บริโภคอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย เช่น อาหารที่มีไขมันหรือคาร์โบไฮเดรตมาก ประกอบกับมีการออกกำลังกายน้อยจะทำให้มีการสะสมของพลังงานที่เกินมาในรูปไขมัน (อบเชย วงศ์ทอง, 2541) หรือหากรับประทานอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายจะทำให้น้ำหนักตัวลดลงต่ำกว่ามาตรฐาน ดังนั้นการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องและปฏิบัติผิดหลักโภชนาการย่อมทำให้เกิดความผิดปกติต่างๆ ได้ (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2545)

ปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมเมืองในกลุ่มวัยทำงาน ซึ่งใช้เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการทำงาน ชีวิตความเป็นอยู่มีความเร่งรีบเพื่อแข่งขันกับเวลา ต้องออกจากบ้านแต่เช้าตรู่และกลับบ้านในเวลาค่ำและลักษณะการทำงานส่วนใหญ่เน้นมักเป็นประเภทที่นั่งทำงานอยู่กับโต๊ะ นอกจากนี้การพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่ช่วยอำนวยความสะดวก เช่น บันไดเลื่อนหรือรถยนต์ เป็นต้น ทำให้ร่างกายใช้พลังงานและเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ น้อยลง จึงอาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินได้ กล่าวคือ ร่างกายมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด โดยมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 25.5-29.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร (WHO, 1995) ก่อให้เกิดปัญหาโภชนาการในวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงานในประเทศไทยมีการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการพบว่า จำนวนประชากรในเขตเมืองมีภาวะอ้วนแต่ละกลุ่มอายุดังนี้ กลุ่มอายุ 20 - 29 ปี ร้อยละ 24.7 กลุ่มอายุ 30 - 39 ปี ร้อยละ 33.0 กลุ่มอายุ 40 - 49 ปี ร้อยละ 38.3 และกลุ่มอายุ 50 - 59 ปี ร้อยละ 50.5 (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2541) ภาวะอ้วนมีผลต่อสุขภาพของบุคคล เป็นสาเหตุของ

การเกิดโรคหลายชนิด ได้แก่ ไขมันในเส้นเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ ระบบทางเดินหายใจผิดปกติ เส้นเลือดตีบหรือเส้นเลือดอุดตัน เป็นหมัน โรคผิวหนัง โรคจิตและโรคปวดข้อ (ยูวดี จอมพิทักษ์, 2540)

ปัญหาโภชนาการเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่รัฐบาลให้ความสำคัญเพราะบ่งชี้ให้เห็นถึงความเสื่อมหรือความสมบูรณ์ในด้านคุณภาพชีวิตของประชาชน การที่ประชาชนมีภาวะโภชนาการดีแสดงให้เห็นถึงความเจริญก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสาธารณสุข ส่งผลให้ประชาชนมีความสมบูรณ์ แข็งแรง มีชีวิตที่ยืนยาวพร้อมที่จะเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ สตรีเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนประมาณครึ่งหนึ่งของประชาชาติ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2544) ในจำนวนนี้ร้อยละ 21.18 เป็นสตรีอายุระหว่าง 20-39 ปี (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2544) ซึ่งสตรีวัยทำงานเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญเนื่องจากเริ่มเป็นกำลังสำคัญของครอบครัวในฐานะผู้หารายได้ ผู้ดำเนินกิจการอาชีพของครอบครัว มีบทบาทเป็นผู้ดูแลและประคับประคองสมาชิกในครอบครัวให้มีสุขภาพดี ส่วนในสังคมนอกบ้านสตรีวัยนี้เป็นพลังงานสังคมที่สำคัญเช่นกัน โดยบางคนอาจอยู่ในบทบาทหัวหน้างาน หรือเป็นพนักงานที่มีทักษะและประสบการณ์ในการทำงานสูง (ศิริพร จิรวัดน์กุล, 2540) หากสตรีวัยนี้สุขภาพไม่ดีจะไม่สามารถทำหน้าที่ดูแลเลี้ยงดูและประคับประคองสมาชิกในครอบครัวให้มีสุขภาพดีได้ รวมทั้งการพัฒนาสังคมในฐานะสมาชิกของสังคมและประชาชาติอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นภาวะสุขภาพของสตรีวัยนี้จึงมีความสำคัญมากต่อสุขภาพของครอบครัว รวมทั้งสุขภาพและความผาสุกของคนในสังคม (จินตนา ยูนิพันธ์, 2542)

สตรีส่วนใหญ่ให้ความสำคัญมากกับการเปลี่ยนแปลงของรูปร่างและน้ำหนักตัว นอกจากนี้ความมั่นใจในตนเองของสตรียังมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพโดยตรงกับความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจกับรูปร่าง ลักษณะภายนอกที่ปรากฏของตนเองอีกด้วย (Fontaine, 1991) ประกอบกับปัจจุบันค่านิยมของสังคมบางสังคมให้ความสำคัญกับคนที่รูปร่างผอมบาง ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นบรรทัดฐานที่สตรีใช้ประเมินและเปรียบเทียบภาพลักษณ์ของตนเอง สตรีที่มีภาพลักษณ์แตกต่างไปจากบรรทัดฐานดังกล่าวของสังคมนั้นอาจไม่พอใจกับภาพลักษณ์ของตนเอง จนทำให้มีการแสวงหาวิธีการควบคุมน้ำหนักเพื่อจะทำให้ตนเองผอม แม้ว่าในความเป็นจริงตนมีรูปร่างและน้ำหนักตัวตามเกณฑ์ปกติ (Garner, 1997; Thompson, Heinberg, Altabe & Tantleff-Dunn, 1999) นอกจากนี้ความนิยมในการควบคุมน้ำหนัก อาจเกิดจากการเลียนแบบ การทำตามเพื่อน ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและสังคม (Worthington-Roberts, 1995) โดยเฉพาะถ้าสตรีที่มีภาวะน้ำหนักเกินอยู่ในสังคมที่ให้คุณค่าหรือค่านิยมเกี่ยวกับรูปร่างที่ผอมบางมากกว่าความสามารถ ความดีงามด้านจิตใจ (Fox & Yamaguchi, 1997) ปัจจุบันพบว่าสตรีส่วนใหญ่มีพฤติกรรม

การบริโภคที่ไม่ถูกต้องจนเกิดปัญหาสุขภาพโภชนาการและภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ เนื่องมาจากความนิยมควบคุมน้ำหนักเพื่อให้ตนเองผอม (WHO, 2001) อิทธิพลจากค่านิยมของสังคมต่อการมีรูปร่างที่ผอมบางในอุดมคติของสตรีนำพาให้สตรีเหล่านี้ไปสู่ความพยายามในการควบคุมน้ำหนักด้วยวิธีการต่างๆ

ผู้ศึกษาซึ่งเป็นพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง ที่มีพนักงานเป็นสตรีมากกว่าร้อยละ 80 การสำรวจเบื้องต้นจากพนักงานสตรีทั้งหมดจำนวน 54 คนพบว่า มีพนักงานที่มีมวลน้ำหนักปกติ 14 คน คิดเป็นร้อยละ 25.92 เกิน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 38.89 ขาด 19 คน คิดเป็นร้อยละ 35.19 ทั้งนี้ในการดูแลตนเองเพื่อให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ควรมีการเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภค มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอและใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างเหมาะสม การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จ บุคคลนั้นต้องมีแรงจูงใจที่จะกระทำ Ajzen & Fishbien (อ้างใน ผ่องศรี เรือนเครือ, เทียมสร ทองสวัสดิ์ และ ลาวัลย์ สมบูรณ์, 2548) ได้เสนอ ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคล โดยอธิบายว่าปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมของบุคคลที่ดีที่สุดคือ ความตั้งใจที่จะมีพฤติกรรมนั้น บุคคลจะแสดงออกมาในลักษณะสอดคล้องกับความตั้งใจที่มีอยู่ ซึ่งความตั้งใจที่จะทำพฤติกรรมของบุคคลขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือเจตคติต่อพฤติกรรมที่เน้นปัจจัยส่วนบุคคลและบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงที่เป็นปัจจัยทางสังคม จากความสำคัญดังกล่าว ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาการควบคุมน้ำหนักและภาวะโภชนาการของพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมภาวะโภชนาการและการดูแลน้ำหนักตัวของพนักงานสตรีให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ อันจะส่งผลให้มีภาวะสุขภาพที่ดีสามารถทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อศึกษา

1. การปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท
2. ภาวะโภชนาการของพนักงานบริษัท
3. อำนาจการทำนายของเจตคติกับบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง ต่อความตั้งใจในการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท

คำถามการศึกษา

1. การปฏิบัติตนในการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัทเป็นอย่างไร
2. ภาวะโภชนาการของพนักงานบริษัทเป็นอย่างไร
3. เจตคติและบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง สามารถร่วมทำนายความตั้งใจในการควบคุมน้ำหนักและภาวะโภชนาการของพนักงานบริษัทได้หรือไม่

ขอบเขตการศึกษา

1. ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ พนักงานสตรีของบริษัทแห่งหนึ่ง ซึ่งปฏิบัติงานประจำอยู่ที่ สาขาท่าแพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
2. ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาครั้งนี้ศึกษาการควบคุมน้ำหนักของพนักงานบริษัท ตามทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของ Ajzen & Fishbien (1980) ได้แก่ เจตคติต่อการควบคุมน้ำหนัก บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงต่อการควบคุมน้ำหนัก ความตั้งใจต่อการควบคุมน้ำหนักและภาวะโภชนาการ

นิยามศัพท์เฉพาะ

การควบคุมน้ำหนัก หมายถึง การปฏิบัติตนของพนักงานบริษัท ด้านการบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและยา การออกกำลังกาย การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย เพื่อให้ น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องการ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง ภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เกิดจากการรับประทาน อาหารและการใช้ประโยชน์จากสารอาหารที่ร่างกายได้รับของพนักงานบริษัท โดยประเมินจากค่า ดัชนีมวลกาย (BMI) ซึ่งคำนวณจาก น้ำหนักตัว(กิโลกรัม) / ส่วนสูง² (เมตร) เทียบเกณฑ์มาตรฐาน ที่กำหนดโดยองค์การอนามัยโลก (WHO, 1995) ซึ่งแบ่งภาวะโภชนาการแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์และภาวะโภชนาการเกินกว่าเกณฑ์

พนักงานบริษัท หมายถึง พนักงานสตรีของบริษัทแห่งหนึ่ง ซึ่งปฏิบัติงานประจำอยู่ที่ สาขาท่าแพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2549 – 31 มีนาคม 2549

เจตคติต่อการควบคุมน้ำหนัก หมายถึง ความคิดเห็นของพนักงานบริษัทที่มีต่อ การควบคุมน้ำหนักว่าเป็นไปในทางบวกหรือทางลบ โดยเจตคติต่อการควบคุมน้ำหนักเป็นผลมา จากความเชื่อเกี่ยวกับผลของการควบคุมน้ำหนักและการประเมินคุณค่าความเชื่อของการควบคุมน้ำหนัก ประเมินโดยใช้แบบวัดเจตคติในการควบคุมน้ำหนักที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิด ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของ Ajzen & Fishbien (1980) และจากการทบทวนวรรณกรรม

บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงต่อการควบคุมน้ำหนัก หมายถึง ความคิดเห็นของพนักงานบริษัท ที่มีต่อความคาดหวังของกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อคนได้แก่ คู่รักหรือสามี เพื่อนสนิท บิดาหรือมารดาและพี่หรือน้อง บุคคลเหล่านี้คาดหวังว่าตนเองสมควรหรือไม่สมควรควบคุมน้ำหนัก ประเมินโดยใช้แบบวัดบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงในการควบคุมน้ำหนักที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของ Ajzen & Fishbien (1980) และจากการทบทวนวรรณกรรม

ความตั้งใจต่อการควบคุมน้ำหนัก หมายถึง การแสดงเจตนาของพนักงานบริษัทที่มีต่อความตั้งใจในการควบคุมน้ำหนัก ประเมินโดยใช้แบบวัดความตั้งใจในการควบคุมน้ำหนักที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของ Ajzen & Fishbien (1980) และจากการทบทวนวรรณกรรม

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ได้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักและภาวะโภชนาการของพนักงาน
2. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวข้อง