

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของข้าราชการตำรวจที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

พ.ต.ต. หนิง กิรติกรณ สิริวิเศษ*

ดร. รุ่งระวี นาวิเจริญ**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อมของสถานีดำรวจ สิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พัก และการเปิดรับข่าวสารรณรงค์ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของข้าราชการตำรวจที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ตัวอย่างคือ ตำรวจนครบาลกองบังคับการตำรวจนครบาล 1-9 อายุ 20-59 ปี ค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 23 กิโลกรัม/เมตร² จำนวน 323 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือ ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัว การรับรู้สมรรถนะแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อมของสถานีดำรวจ สิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พัก และการเปิดรับข่าวสารรณรงค์ด้านสุขภาพ ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบราค เท่ากับ .86, .86, .95, .83, .80 และ .97 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.02$, $SD = 1.01$) 2) ค่าเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อมของสถานีดำรวจ สิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พักและการเปิดรับข่าวสารด้านสุขภาพของตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.12$, $SD = .90$), ($\bar{X} = 3.16$, $SD = .90$), ($\bar{X} = 3.39$, $SD = 1.02$), ($\bar{X} = 3.31$, $SD = 1.02$) และ ($\bar{X} = 3.14$, $SD = .93$) และ 3) การรับรู้สมรรถนะแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อมของสถานีดำรวจ สิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พักและการเปิดรับข่าวสารรณรงค์ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักในตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .68, .40, .22, .22$ และ $.34$ ตามลำดับ)

คำสำคัญ : การรับรู้สมรรถนะแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อมของสถานีดำรวจ สิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พัก การเปิดรับข่าวสาร พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัว ข้าราชการตำรวจที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

* นิสิต หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

** คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Factors Related to Body Weight Control Behaviors among Overweight Police Officer

Pol. Maj. Kiratiporn Singhaviseth
Rungrawee Naweecharoen, Ph.D. (Nursing)

Abstract

The purposes of this study were to examine the relationships among perceived self-efficacy, social support, police station environment, community environment, the media exposure concerning health promotion information and body weight control behaviors among overweight police officers. The participants were 323 overweight metropolitan police officers who were selected from among 20-59 years through simple random sampling. The instrument for the study was a seven part questionnaires that included the demographic data, perceived self-efficacy, social support, police station environment, community environment, the media exposure concerning health promotion information and bodyweight control behaviors questionnaire. Content validity for all questionnaires were reviewed by a panel of experts. Internal consistency reliability for the instruments determined by Cronbach's alpha were .86, .86, .95, .83, .80 and .97 respectively. Pearson's Product-Moment correlation was used for statistical analysis.

The results were as follows: 1) Mean score of bodyweight control behaviors among overweight police officers was at medium ($\bar{X} = 3.02$, $SD = 1.01$) 2) Mean score of perceived self-efficacy, social support, police station environment, police community environment and the media exposure concerning health promotion information among overweight police officers were at medium ($\bar{X} = 3.12$, $SD = .90$), ($\bar{X} = 3.16$, $SD = .90$), ($\bar{X} = 3.39$, $SD = 1.02$), ($\bar{X} = 3.31$, $SD = 1.02$), ($\bar{X} = 3.14$, $SD = .93$) and 3) There were positive statistical correlations between perceived self-efficacy, social support, police station environment, community environment, the media exposure concerning health promotion information and bodyweight control behaviors among overweight police officers at the level of .05 ($r = .68, .40, .22, .22$ and $.34$, respectively).

Keywords : Self-efficacy Social support Police station environment Community environment The media exposure
Bodyweight control behaviors Overweight police officers

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ข้าราชการตำรวจมีภารกิจและหน้าที่สำคัญในการรักษาความสงบเรียบร้อยในสังคม ต้องมีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่ตลอด 24 ชั่วโมง บางครั้งต้องเผชิญกับความเครียดและแรงกดดันจากการทำงาน ดังนั้นข้าราชการตำรวจจึงต้องมีความใส่ใจและกำลังกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน จากการศึกษาของจันทนา วิธวาศิริ (2552) พบว่าข้าราชการตำรวจมีปัญหาภาวะน้ำหนักเกินถึงร้อยละ 57.02 ซึ่งสูงกว่ากลุ่มประชากรทั่วไป และจากผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปีของข้าราชการตำรวจปี พ.ศ. 2549-2551 พบปัญหาภาวะน้ำหนักเกินมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น (งานเวชระเบียนและสถิติ รพ.ตร., 2551) ข้าราชการตำรวจเป็นอาชีพที่มีลักษณะงานเครียด มีภาระงานมาก ช่วงเวลางานหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนตลอด 24 ชั่วโมง ทำให้มีแบบแผนการนอนหลับเปลี่ยนแปลงและมีระบบการเผาผลาญพลังงานผิดปกติ โดยเฉพาะตำรวจนครบาลซึ่งปฏิบัติงานและพักอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกินได้มากกว่าตำรวจในพื้นที่อื่น ๆ

พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรังหรือผลกระทบต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากภาวะน้ำหนักเกินได้ และส่งผลให้บุคคลนั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอีกด้วย (Orzano et al., 2004) โดยพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก หมายถึง การกระทำใด ๆ ของผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารร่วมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมการลดน้ำหนักและป้องกันน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้นในระยะยาว (Orzano et al., 2004; Alexander et al., 2000) แต่จากการศึกษาของ จันทนา วิธวาศิริ (2552) พบว่าข้าราชการตำรวจมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักไม่เหมาะสม คือ ขอบรับประทานอาหารประเภททอด ร้อยละ 45.09 ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 57.39 ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักในข้าราชการตำรวจที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลและส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวที่เหมาะสม

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของข้าราชการตำรวจที่มีภาวะน้ำหนักเกินและกลุ่มที่มีลักษณะงานใกล้เคียง สามารถแบ่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อม ซึ่งความสัมพันธ์ดังกล่าวสามารถอธิบายได้ด้วยแนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคม (A Social Ecological Approach) ของ McLeroy และคณะ (1988) กล่าวคือ พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นดำรงอยู่ในระดับต่าง ๆ ดังนั้นหากต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลอย่างยั่งยืน ก็ต้องพิจารณาการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นดำรงอยู่ทั้งระบบของสังคมให้เอื้อต่อพฤติกรรมที่พึงปฏิบัติไปพร้อมกันด้วย

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำแนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคม (A Social Ecological Approach) ของ McLeroy และคณะ (1988) มาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาปัจจัยทั้ง 5 ระดับที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักในข้าราชการตำรวจที่มีภาวะน้ำหนักเกิน การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักทั้ง 5 มิติ ทำให้พยาบาลเข้าใจปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักได้อย่างครอบคลุม สามารถส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้มีภาวะน้ำหนักเกินมีความสามารถในการดูแลตนเอง ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัวและเพื่อน เป็นผู้ประสานงาน และนำเสนอข้อมูลให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องจากทุกภาคส่วนได้ตระหนักถึงความสำคัญและร่วมแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกินได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
2. เพื่อศึกษาการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อมของสถานีตำรวจนครบาล สิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พัก และการเปิดรับข่าวสารณรงค์ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักของตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อมของสถานีตำรวจนครบาล สิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พัก และการเปิดรับข่าวสารณรงค์ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักของตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อมของสถานีตำรวจ สิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พัก และการเปิดรับข่าวสารณรงค์ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของข้าราชการตำรวจที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

ประชากรและตัวอย่าง

ประชากร คือ ตำรวจนครบาล ซึ่งปฏิบัติงานในสถานีตำรวจนครบาล ชั้นยศสัญญาบัตรและประทวน จากสถานีตำรวจนครบาล 88 สถานี ที่มีอายุระหว่าง 20-59 ปี มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 23 กิโลกรัม/เมตร²

ตัวอย่าง คือ ตำรวจนครบาล ซึ่งปฏิบัติงานในสถานตำรวจนครบาล เพศชาย ชั้นสัญญาบัตร และประทวน จากสถานตำรวจนครบาล 20 สถานี ที่มีอายุระหว่าง 20-59 ปี มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 23 กิโลกรัม/เมตร² จำนวน 384 คน ซึ่งได้มาจากสุ่มอย่างง่ายจากการจับฉลากรายละเอียด ดังนี้

1) การกำหนดตัวอย่าง อาศัยการวิเคราะห์ข้อมูลอัตรากำลังพลของ กองบังคับการตำรวจนครบาล ปี 2553 ซึ่งมีข้าราชการตำรวจนครบาลทั้งหมด 16,578 คน และจากสถิติที่ผ่านมาพบว่า ตำรวจนครบาลมีปัญหาภาวะน้ำหนักเกินร้อยละ 55.96 คิดเป็น 9,453 คน และคำนวณตัวอย่างด้วยการใช้สูตร ยามาเน่ (Yamane, 1973) ดังนี้

$$N = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ n = ขนาดของตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มที่ยอมรับได้ (Sampling Error)

ในที่นี้กำหนดให้ไม่เกิน .05

การคำนวณหาขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ยามาเน่ (Yamane) ได้ดังนี้

$$N = 9,453 \text{ (ร้อยละ 55.96 ของตำรวจนครบาลทั้งหมด)}$$

$$= \frac{9,453}{1 + 9,453(.05)^2}$$

$$= 383.6$$

ได้จำนวนตัวอย่าง จำนวน 384 คน

ขั้นตอนการคัดเลือกตัวอย่าง

ขั้นที่ 1 สุ่มสถานีตำรวจนครบาล 20 สถานี โดยการสุ่มอย่างง่ายจากการจับฉลากจากสถานตำรวจทั้งหมด 88 สถานี

ขั้นที่ 2 สุ่มตำรวจที่มีภูมิลำเนาเกิน สถานีละ 20 คน โดยใช้การสุ่มจากบัญชีรายชื่อผู้มีคุณสมบัติที่จะคัดเลือกเข้าศึกษาในครั้งนี้ ดังนี้

1) เป็นข้าราชการตำรวจในสถานตำรวจนครบาล

2) ค่าดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 23 กิโลกรัม/เมตร² ($BMI \geq 23$ กิโลกรัม/เมตร²)

3) สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

ขั้นที่ 3 สุ่มตัวอย่างเฉพาะรายชื่อผู้มีเลขคู่ แบ่งเป็นสายงาน 5 สายงาน (สายงานอำนวยการ จราจร ปราบปราม ลีบสวน และสอปสวน) สายงานละ 20 คน รวม 20 คนต่อสถานี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 7 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักร่างกาย ผู้วิจัยพัฒนาจากหลักการจัดการลดน้ำหนักและรอบเอว : คู่มือการจัดการน้ำหนัก สำหรับวิทยาการระดับจังหวัด (โสภณ เมฆธน, 2552) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม และให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและนำไปทดสอบความเที่ยงกับข้าราชการตำรวจนครบาลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .75

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ผู้วิจัยพัฒนาจาก การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Perceived self-efficacy) เป็นหนึ่งในแนวคิด 3 ประการของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ปัญหาของ Bandura (1997) และให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและนำไปทดสอบความเที่ยงกับข้าราชการตำรวจนครบาลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .83

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยพัฒนาจากแนวคิดของ House (1981) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วย การสนับสนุน ทั้ง 4 ด้านได้แก่ การสนับสนุนทางอารมณ์ การสนับสนุนด้านการประเมิน การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนด้านเครื่องมือ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนัก และให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและนำไปทดสอบความเที่ยงกับข้าราชการตำรวจนครบาลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .92

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามสิ่งแวดล้อมของสถานีตำรวจนครบาล พัฒนาขึ้นจากเกณฑ์คู่มือก้าวสู่องค์กรไร้พุง (สง่า ดามาพงษ์, 2551) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม และให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและนำไปทดสอบความเที่ยงกับข้าราชการตำรวจนครบาลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .91

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามสิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พัก พัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม โดยแบ่งเป็นสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคมและให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและนำไปทดสอบความเที่ยงกับข้าราชการตำรวจนครบาลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .92

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเปิดรับข่าวสารณรงค์ด้านสุขภาพ พัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม เป็นการวัดความถี่ในการเปิดรับข่าวสารณรงค์ด้านสุขภาพต่าง ๆ และให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและนำไปทดสอบความเที่ยงกับข้าราชการตำรวจนครบาลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .91

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากตัวอย่างมาวิเคราะห์ตามระเบียบวิธีทางสถิติโดยโปรแกรมสำเร็จ SPSS/FW (Statistical Package for the Social Science /For Windows) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 วิเคราะห์ สถิติที่ใช้ได้แก่

1. สถิติเชิงพรรณนา

วิเคราะห์พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก การรับรู้สมรรถนะแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อมของสถานีดำรวจนครบาล สิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พัก และการเปิดรับข่าวสารณรงค์ด้านสุขภาพด้วยสถิติ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติที่ใช้วิเคราะห์หาความสัมพันธ์

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อมของสถานีดำรวจนครบาล สิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พัก และการเปิดรับข่าวสารณรงค์ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation) และกำหนดระดับนัยสำคัญสำหรับการทดสอบสมมติฐานที่ระดับ .05 โดยแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ดังนี้ (Burn & Grove, 2001: 529-530)

ค่า r ที่ 0.1- 0.3 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ระดับต่ำ (weak)

ค่า r ที่ 0.3- 0.5 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง (moderate)

ค่า r ที่ > 0.5 แสดงว่า มีความสัมพันธ์ระดับสูง (strong)

ผลการวิจัย

1. การศึกษาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของข้าราชการตำรวจที่มีภาวะน้ำหนักเกิน พบว่า ตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.02$, $SD = 1.006$)

2. ตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อมของสถานีดำรวจ สิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พัก และการเปิดรับข่าวสารณรงค์ด้านสุขภาพ

อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.12, 3.16, 3.39, 3.31$ และ 3.14 ตามลำดับ $SD = 0.90, 0.90, 1.02, 1.02$ และ 0.93 ตามลำดับ)

3. ปัจจัยด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อมของสถานีดำรวจ ด้านสิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พัก และด้านการเปิดรับข่าวสารรณรงค์ด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน โดยปัจจัยด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.679$) ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคมและปัจจัยด้านการเปิดรับข่าวสารการรณรงค์ด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.395, 0.340$ ตามลำดับ) ส่วนปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมของสถานีดำรวจ และสิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พัก มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 0.221, 0.220$ ตามลำดับ)

การอภิปรายผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของข้าราชการตำรวจที่มีภาวะน้ำหนักเกินตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกินมีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.02, SD = 1.01$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านพฤติกรรมการบริโภค อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.05, SD = 1.01$) และด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย/กิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.99, SD = 1.00$) ด้านพฤติกรรมการบริโภค เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าพฤติกรรมการบริโภคที่อยู่ในระดับไม่ดีและควรปรับปรุง ได้แก่ การรับประทานผลไม้ตามสัดส่วน การคำนวณปริมาณแคลอรีหรือพลังงานของอาหารที่ได้รับในแต่ละวัน และการบันทึกชนิดและปริมาณอาหารที่ได้รับในแต่ละวัน ซึ่งพฤติกรรมกรรมดังกล่าวช่วยส่งเสริมให้การควบคุมน้ำหนักนั้นมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยการบันทึกชนิดและปริมาณอาหาร เป็นการตรวจสอบพฤติกรรมการรับประทานอาหารของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้บันทึกทราบว่าในแต่ละวันตนเองรับประทานอะไรบ้าง ควรปรับลดปริมาณอาหารและปริมาณแคลอรีที่ได้รับอีกมากน้อยเพียงใด ช่วยในการปรับปริมาณอาหารที่รับประทานเพื่อการลดน้ำหนักได้ง่ายขึ้น (โสภณ เมฆธน, 2552) นอกจากนี้การบันทึกอาหารลงในสมุดบันทึกจะทำให้ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ตั้งใจที่จะลดปริมาณอาหารลงและเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น (Otto & Jakicic, 2004)

ในส่วนพฤติกรรมการทำกิจกรรมที่นั่งหรือนอนอยู่กับที่หลังรับประทานอาหารเสร็จ การใช้เวลาว่างทำงานหรือปฏิบัติกิจกรรมโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถเลย เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง

การนอนทุกครั้งเมื่อมีเวลาว่าง และการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่ออกแรง อยู่ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะการออกกำลังกายครั้งละ 30-60 นาที 5 ครั้ง/สัปดาห์ เป็นอย่างน้อย อยู่ในระดับไม่ดี จึงทำให้เกิดความไม่สมดุลของพลังงานที่เข้าสู่ร่างกายและพลังงานที่ใช้ไป ถ้ากินหรือนำพลังงานเข้ามากกว่าการใช้พลังงานออกไป ก็จะทำให้มีพลังงานเหลือและเปลี่ยนรูปเป็นไขมันสะสมในร่างกาย หากมีการออกกำลังกายน้อย แม้จะรับประทานอาหารเท่าเดิมจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น (ดุชนิ สุทธิปริยาศรี, 2531) จึงทำให้ตำรวจนครบาลยังคงมีภาวะน้ำหนักเกิน ทั้งนี้อธิบายได้ว่า ตัวอย่างกว่าร้อยละ 50.75 อยู่ในสายปฏิบัติการ ซึ่งต้องปฏิบัติหน้าที่หมุนเวียนกัน ทำงานล่วงเวลา หรือทำงานเป็นเวรตลอด 24 ชั่วโมง จึงทำให้เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย และเนื่องจากภาระงานที่หนัก หลังเลิกงานตำรวจนครบาลจึงใช้เวลาในการพักผ่อนมากกว่าการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ จันทนา วิธวาศิริ (2552) ที่พบว่าตำรวจนครบาล ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 57.39

2. การรับรู้สมรรถนะแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อมของสถานีตำรวจนครบาล สิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พัก และการเปิดรับข่าวสารณรงศ์ด้านสุขภาพ

2.1 ปัจจัยด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของ ตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน พบว่ามีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจากการศึกษา อาจอธิบายได้ว่า ตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งอยู่ในวัยผู้ใหญ่ ส่วนใหญ่ จบการศึกษาในระดับปริญญาตรี และส่วนใหญ่อายุระหว่าง 41-50 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีประสบการณ์มากมายในการดำเนินชีวิต จึงรับรู้ว่าการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักเป็นเรื่องที่ตนเอง ความสามารถที่จะกระทำได้ และเป็นประโยชน์ ส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของ Bandura (1997) ที่ว่า บุคคลมีความเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตน เชื่อว่าตน มีความสามารถพอที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นจนประสบความสำเร็จ และกระทำพฤติกรรมนั้น จนนำไปสู่ผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้

2.2 ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคมในการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของ ตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลใกล้ชิดกับพฤติกรรม ในการควบคุมน้ำหนัก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจอธิบายได้ว่า ตัวอย่างเป็นวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง ต้องการการพึ่งพาจากผู้อื่นน้อย รวมถึงจากการปฏิบัติหน้าที่ที่ไม่เป็นเวลา ต้องทำงานหมุนเวียนกันตลอด 24 ชั่วโมง ทำให้ระยะเวลาที่อยู่กับครอบครัว หรือการพบปะสังสรรค์กับบุคคลในครอบครัวแตกต่างจากกลุ่มคนทั่วไป จึงทำให้การรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

2.3 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมของสถานีดำรวจนครบาล พบว่า สิ่งแวดล้อมในสถานีดำรวจโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง สิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน ถือเป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมตัวอย่าง เนื่องจากตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกินอยู่ในวัยทำงาน จะต้องใช้เวลา 1 ใน 3 หรือ 1 ใน 2 ในที่ทำงาน ซึ่งสำนักงานตำรวจแห่งชาติได้เห็นความสำคัญของภาวะสุขภาพของกำลังพล จึงจัดทำแผนพัฒนาตำรวจและครอบครัว พ.ศ. 2550-2554 มีการจัดโครงการด้านสุขภาพร่างกาย 5 โครงการ ประกอบด้วย โครงการอบรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและพละนาฏย โครงการจัดหาอุปกรณ์และห้องออกกำลังกายในสถานที่ทำงาน โครงการส่งเสริมการแข่งขันกีฬา โครงการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และโครงการตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งถือเป็นนโยบายที่ส่งเสริมสิ่งแวดล้อมของสถานีดำรวจนครบาลให้เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของข้าราชการตำรวจ และทำให้ตัวอย่างรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักอยู่ในระดับปานกลาง

2.4 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พัก พบว่า สิ่งแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากสำนักงานตำรวจแห่งชาติได้เห็นความสำคัญของภาวะสุขภาพของกำลังพล นอกเหนือจากการส่งเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงานแล้ว ยังมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพในชุมชนที่พักหรือแฟลตตำรวจ ซึ่งเป็นสวัสดิการที่สำนักงานตำรวจแห่งชาติจัดให้ โครงการจัดหาอุปกรณ์และห้องออกกำลังกายในชุมชนที่พัก เพื่อให้ข้าราชการตำรวจได้ออกกำลังกายหลังจากเลิกงาน ซึ่งถือเป็นนโยบายที่ส่งเสริมสิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พักของแฟลตตำรวจ ให้เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของข้าราชการตำรวจ และทำให้ตัวอย่างรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักอยู่ในระดับปานกลาง

2.5 ปัจจัยด้านการเปิดรับข่าวสารณรงค์ด้านสุขภาพ พบว่าระดับการรับรู้ข้อมูลข่าวสารณรงค์ด้านสุขภาพโดยภาพรวมข้าราชการตำรวจที่มีภาวะน้ำหนักเกินเปิดรับข่าวสารณรงค์ด้านสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้มีการสร้างกระแสประชาสัมพันธ์ณรงค์ด้านสุขภาพผ่านสื่อต่าง ๆ ทั้งโทรทัศน์ วิทยุ ป้ายโฆษณา social media ต่าง ๆ มากขึ้น ปัจจุบัน สื่อโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีอยู่ทั่วไป มีภาพและเสียงดึงดูดใจให้ติดตาม เปิดให้บริการตลอดเวลา ซึ่งเหมาะกับข้าราชการตำรวจสามารถรับข้อมูลข่าวสารได้ง่าย รวมถึงมีค่าใช้จ่ายไม่แพงมากและไม่ต้องเสียเวลาเมื่อเปรียบเทียบกับการใช้บริการสื่ออื่น ๆ

3. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม สิ่งแวดล้อมของสถานีดำรวจนครบาล สิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พัก และการเปิดรับข่าวสารณรงค์ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน จากการวิเคราะห์การวิจัยพบว่า มีปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก ดังนี้

3.1 การรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.679$) ทั้งนี้ อธิบายได้ว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Perceived self-efficacy) เป็นลักษณะทางจิตวิทยาของบุคคล ที่หมายถึงการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่มีผลต่อการกระทำของบุคคล เนื่องจากการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งแบนดูราเชื่อว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนนั้น มีผลต่อการกระทำของบุคคล หากบุคคลนั้นมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง ก็จะมีแนวโน้มในการกระทำพฤติกรรมนั้นสูงด้วยเช่นกัน (Bandura, 1997) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ รวิชา หงส์โรจนภักย์ (2546) ที่สรุปว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมน้ำหนักตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติเพื่อควบคุมน้ำหนักในสตรีวัยกลางคน และจากการศึกษา ทาริกา คำสม (2547) และ ธนธรณ์ เก็บไว้ (2549) พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการควบคุมน้ำหนักของผู้ใหญ่ที่มีภาวะน้ำหนักเกินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.395$) ทั้งนี้ อธิบายได้ด้วย ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) ที่กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้บุคคลได้รับความช่วยเหลือบุคคลใกล้ชิดและบุคคลรอบข้าง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความรักความเอาใจใส่ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และได้รับข้อมูลข่าวสารที่มี ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นแรงสนับสนุนจากแหล่งปฏิสัมพันธ์ที่มีความสนิทสนมและมีความสัมพันธ์ภาพเป็นการส่วนตัวสูง จึงได้รับการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เพื่อช่วยให้มีพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ว่า แรงสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด เช่น ครอบครัว เพื่อนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก (Jung YK, 2004; MW. Verheijden et al., 2005) และจากการศึกษาของ โสภิต เกตุพร (2550) พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมของบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของบุคลากรในโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 สิ่งแวดล้อมของสถานตำรวจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.221$) ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคมของ McLeroy และคณะ (1988) สิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงานถือเป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมของบุคคล เนื่องจากบุคคลในวัยทำงาน จะต้องใช้เวลา 1 ใน 3 หรือ 1 ใน 2 ในที่ทำงาน ดังนั้น สถานที่ทำงานหรือสถาบันการศึกษาที่กำหนด

บรรทัดฐานหรือแบบอย่างการปฏิบัติให้กับสมาชิกในสถาบันหรือองค์กรนั้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในบรรทัดฐานหรือแบบอย่างการปฏิบัติดังกล่าวย่อมจะส่งผลกระทบกับพฤติกรรมทางสุขภาพของบุคคลได้ และการมีสิ่งแวดล้อมสามารถสนับสนุนพฤติกรรมสุขภาพ มีความสะดวก สามารถเข้าถึงได้ง่าย ก็จะช่วยส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพในบุคคลได้อีกด้วย (McLeroy et al., 1988) จากการศึกษาของ Laurie (2009) พบว่า การจัดสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงานที่เอื้อต่อการบริโภคอาหารที่ถูกสัดส่วนและมีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม เช่น การมีร้านอาหารเพื่อสุขภาพ มีสถานที่ออกกำลังกายในที่ทำงาน สามารถช่วยควบคุมภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในพนักงานได้ และจากการศึกษาของ สรวิรัตน์ พลอินทร์ (2542) ที่พบว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมของวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

3.4 สิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พักของตำรวจนครบาล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.220$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า สิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พักของตำรวจนครบาลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และเป็นไปตามแนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคมของ McLeroy และคณะ (1988) ที่ระบุว่าปัจจัยระดับชุมชน (Community Level) ชุมชนที่พักอาศัยหรือแฟลตของข้าราชการตำรวจ ซึ่งสำนักตำรวจแห่งชาติจัดไว้เป็นสวัสดิการสำหรับข้าราชการตำรวจ ส่วนใหญ่เป็นอาคาร 4-5 ชั้นและไม่มีลิฟท์โดยสาร ซึ่งช่วยส่งเสริมให้ตำรวจมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น รวมถึงบริเวณแฟลต ยังมีการจัดสรรพื้นที่สำหรับออกกำลังกาย เช่น สนามฟุตบอล สนามตะกร้อ และส่งเสริมให้มีการเดินแอโรบิก เป็นต้น ซึ่งสิ่งแวดล้อมดังกล่าว ช่วยสนับสนุนให้การปฏิบัติพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของตำรวจนครบาลเป็นไปอย่างสะดวกมากยิ่งขึ้น จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าสิ่งแวดล้อมที่เอื้อสำหรับพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักในที่พักอาศัยมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมควบคุมน้ำหนัก (Gray Sacks et al., 2008) และจากการศึกษาของ Richards et al. (2008) ที่พบว่าชุมชนที่มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายเช่นมีลานกีฬา ทางเดินที่ปลอดภัยและสะดวกสบายมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชน Blanchard et al. (2005) พบว่าการเข้าถึงแหล่งให้บริการการออกกำลังกายได้ง่าย ส่งผลให้ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินออกกำลังกายมากขึ้น

3.5 การเปิดรับข่าวสารรณรงค์ด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมควบคุมน้ำหนักของตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.340$) ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดนิเวศวิทยาเชิงสังคมของ McLeroy และคณะ (1988) ที่ระบุว่าปัจจัยระดับสังคม (Societal Level) เป็นระดับที่เกี่ยวข้องกับนโยบายสาธารณะ ที่ส่งผลกับพฤติกรรมทางสุขภาพ

ของประชากรในภาพรวม ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้หมายถึง การรณรงค์ด้านสุขภาพในสื่อต่าง ๆ เช่น สื่อมวลชน สื่อบุคคลและสื่อเฉพาะกิจ การใช้แผนการตลาดเชิงสังคมในระดับประเทศ หรือมาตรการต่าง ๆ ที่ส่งผลกับพฤติกรรมของบุคคลในระดับมหภาค

การเปิดรับข่าวสารรณรงค์หรือรับรู้นโยบายสุขภาพของรัฐบาลเกี่ยวกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของตำรวจนครบาลที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ซึ่งการรณรงค์เผยแพร่ข่าวสารด้านสุขภาพแก่สาธารณชน อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบรรยากาศทางสังคมเกี่ยวกับความตระหนักในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เปลี่ยนแปลงทัศนคติและสร้างแรงจูงใจของบุคคลให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากคำแนะนำข้อเสนอนั้นต่าง ๆ ที่ได้รับ ปัจจุบันเป็นยุคของข้อมูลข่าวสาร การสื่อสารเป็นการเผยแพร่ความรู้เป็นแกนหลักสำคัญของพฤติกรรมมนุษย์ (Whittemor, Melkus et al., 2004) ซึ่งได้มีการพัฒนารูปแบบและช่องทาง แบบแผนและวิธีการสื่อสารต่าง ๆ ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ สิ่งพิมพ์ สื่อป้ายโฆษณา นิตยสาร เพื่อใช้ในการแลกเปลี่ยนสารสนเทศกับบุคคลอื่น เพื่อที่จะทำความเข้าใจร่วมกันในความคิดเห็น ความเชื่อทัศนคติ ความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์ และกฎเกณฑ์โดยเฉพาะถ้าหากสิ่งที่ต้องการสื่อสารเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพของประชาชน

ข้อเสนอแนะ

1. สำหรับพยาบาล และบุคลากรทางด้านสาธารณสุข ควรมีการวางแผนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนัก โดยการนำปัจจัยทั้ง 5 ระดับตามแนวศึกษานิเวศวิทยาเชิงสังคม มาเป็นแนว การในการส่งเสริมพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักให้มีประสิทธิภาพและยั่งยืน เช่น การจัดโปรแกรม เพื่อส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การให้ความรู้ความเข้าใจแก่ครอบครัวหรือเพื่อนเพื่อส่งเสริม แรงสนับสนุนทางสังคม รวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อมของสถานีดำรวจ และสิ่งแวดล้อมของชุมชนที่พัก อาศัย ให้สะดวกต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนัก เป็นต้น โดยเฉพาะการให้บริการเชิงรุก ในสถานีดำรวจหรือในชุมชนที่พักของตำรวจ รวมถึงเสนอแนะให้มีการกำหนดในเชิงนโยบายของ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ เพื่อช่วยกระตุ้นและการส่งเสริมพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักให้มีประสิทธิภาพ และยั่งยืน

2. ประสิทธิภาพจากการนำปัจจัยทั้ง 5 มิติ มาเป็นแนวทางสำหรับการวิจัยทางการพยาบาล เกี่ยวกับการปรับปรุงหรือสร้างโปรแกรมในการส่งเสริมพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักในข้าราชการ ตำรวจที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ควรมีการนำวงจรคุณภาพมาใช้ ซึ่งประกอบด้วย การวางแผน การปฏิบัติ การตรวจสอบการปฏิบัติตามแผน และการปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และได้ผลลัพธ์ ตามวัตถุประสงค์

เอกสารอ้างอิง

- งานเวชระเบียนและสถิติ 1 รพ.ตร. (2551). *สรุปผลการตรวจสุขภาพข้าราชการตำรวจและลูกจ้าง ประจำปี 2551*, กลุ่มงานเวชกรรมป้องกัน โรงพยาบาลตำรวจ (เอกสารอัดสำเนา).
- จันทนา วิธวาทิри และสมศรี เผ่าสวัสดิ์. (2552). *สถานการณ์การสูบบุหรี่ในสำนักงานตำรวจแห่งชาติ*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เฮลท์เวิร์ค.
- ทาริกา คำสม. (2557). *ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการควบคุม น้ำหนักตัวของผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน กรุงเทพมหานคร*. พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนธรรณ เก็บไว้. (2549). *ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูงที่มีภาวะน้ำหนักเกิน*. พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดุขฎิ สุทธิปรียาศรี. (2531). *ความก้าวหน้าของการพัฒนาการสาธารณสุขในประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร : เจ้าพระยาการพิมพ์.
- รวิชา หงส์โรจนภาคย์. (2545). การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการปฏิบัติเพื่อการลดน้ำหนักในสตรีวัยกลางคน. *พยาบาลสาร*. 30(2), 41-42.
- สง่า ดามาพงษ์. (2551). *คู่มือก้าวสู่องค์กรไร้พุง*. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สร้อยรัตน์ พูลอินทร์. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกายและสิ่งแวดล้อมของวิทยาลัย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. *ปริณญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- โสภณ เมฆธน. (2552). *คู่มือการจัดการน้ำหนัก สำหรับวิทยาการระดับจังหวัด*. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- โสภิต เกตุพร. (2550). *ปัจจัยที่มีผลกับพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักตัวของบุคลากรโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา*. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา) คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Alexander et al. (2000). Obesity and eating disorder. In M.A. Smith & L.A. Shimp (Eds.), *Woman's health care*. New York: McGraw-Hill.
- Bandura, A. (1997). *The nature and structure of self-efficacy, sources of self-efficacy*. In A.Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.

- Blanchard et al. (2005). Social ecological correlates of physical activity in normal weight, overweight, and obese individuals. *International Journal of Obesity* 29, 720-726.
- Burns, N., & Grove, S.K. (2005). *The Practice of Nursing Research Conduct, Critique, and Utilization*. (5th ed.), Philadelphia: Elsevier saunders.
- Gray Sacks et al. (2008). A systematic policy approach to changing the food system and physical activity environments to prevent obesity. *Australia and New Zealand Health Policy* 5, 13.
- House, J.W. (1981). *Work stress and social support*. Menlo Park : Addison-Wesley.
- John A.Orzano and John G.Scott. (2004). Diagnosis and treatment of Obesity in Adult : An Applied Evidence-Based Review. *Journal of American Board family practise* 17(5), 359-69.
- Jung YK.; Tae YS. (2004). Factors affecting bodyweight control behavior of female College student. *Journal Korean Academic Adult Nurse* December; 16(4), 545-555.
- Laurie M. Anderson et al. (2009). The Effectiveness of Worksite Nutrition and Physical Activity Interventions for Controlling Employee Overweight and obesity. *American Journal of Preventive Medicine* 37(4), 340-357.
- McLeroy et al. (1988). An Ecological perspective on health promotion program. *Health Education Quarterly* 15, 351-377.
- Otto,D., A.& Jakicic,M.J. (2010). Establishing eating essentials for weight loss. *American college of sports medicine*, Retrieved Jan. 20, From <http://www.acsm.org>.
- Richards A. et al. (2008). A Social Ecological Approach of Community Efforts to Promote Physical Activity and Weight Management. *Journal of Community Health Nursing* 25, 179-192.
- Whittemore, R., Melkus, G. D. E., & Grey, M. (2004). Applying the Social Ecological Theory to Type 2 Diabetes Prevention and Management. *Journal of community health nursing*, 21(2): 87-99.
- Yamane, Taro. (1973). *Statistics : An Introductory Analysis*. Third editon, Newyork: Harper and Row Publication.