

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย เพื่อศึกษาเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ อำนาจการทำนายของเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมต่อความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ อำนาจการทำนายของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมและความตั้งใจต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง

กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพัทลุงในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง จำนวน 160 ราย ซึ่งคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรวิเคราะห์อำนาจการทดสอบสถิติที่ศึกษา (Cohen, 1988) และเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ 3) แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ 4) แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ 5) แบบสอบถามความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ และ 6) แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และคำนวณค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามส่วนที่ 2, 3, 4 และ 6 เท่ากับ 0.82, 0.95, 0.94 และ 0.72 ตามลำดับ หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์โดยใช้สถิติดังนี้ 1) ข้อมูลส่วนบุคคลวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ช่วงคะแนน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนน 3) ความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมัน

มันต่ำของวัยรุ่นหญิงวิเคราะห์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน 4) อำนาจการทำนายของเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมต่อความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงวิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นต้น และ 5) อำนาจการทำนายของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมและความตั้งใจต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงวิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นต้น ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 83.12, 66.87, 75.00 และ 89.37 ตามลำดับ) และมีความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 88.12)

2. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมและเจตคติสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้ร้อยละ 32 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = 0.32, p < 0.05$)

3. การรับรู้ความสามารถในการควบคุมสามารถทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้ร้อยละ 5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = 0.05, p < 0.01$)

4. ความตั้งใจมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.17, p < 0.05$)

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะวัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาของโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาในเขตเทศบาล ผลการวิจัยจึงไม่สามารถนำไปอ้างอิงถึงประชากรวัยรุ่นหญิงกลุ่มอื่น

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยส่วนที่ 5 คือ แบบสอบถามความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นครั้งแรกตามแนวคิดทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรมของเอจเซน (Ajzen, 1991) และมีข้อคำถามเพียงข้อเดียว จึงอาจใช้วัดความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้ไม่ครอบคลุม

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดพัทลุง ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1. ควรพัฒนาการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ใช้ตัวแบบที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำมาเป็นแบบอย่าง สนับสนุนช่วยเหลือให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำได้สำเร็จ และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย เป็นต้น ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นหญิงรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความสำคัญ และมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

2. ควรส่งเสริมให้วัยรุ่นหญิงมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ตลอดจนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ โดยการปลูกฝังความเชื่อที่ถูกต้อง เช่น การบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ไม่อ้วน และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น รวมทั้งลดความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เช่น การบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย การบริโภคอาหารจานด่วนทำให้เป็นคนทันสมัย และบ่งบอกถึงการมีฐานะดี เป็นต้น

3. โรงเรียนควรส่งเสริมให้วัยรุ่นหญิงได้รับความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ โดยสอดแทรกเนื้อหาดังกล่าวในหลักสูตรการเรียน และจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้เอื้ออำนวยต่อการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ โดยเฉพาะการจัดอาหารในโรงเรียนควรคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ และการเป็นแบบอย่างที่ดีในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายทั้งความตั้งใจและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงได้ ดังนั้น ควรศึกษาการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม โดยเฉพาะความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุม

พฤติกรรม และการรับรู้อำนาจการควบคุมพฤติกรรม เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมได้ชัดเจนขึ้น

2. จากผลการศึกษาพบว่าความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงอยู่ในระดับสูง แต่มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง ซึ่งอาจเนื่องมาจากมีปัจจัยอื่นๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง ดังนั้นควรศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง เช่น ลักษณะของกลุ่มเพื่อน ค่านิยมทางสังคมวัฒนธรรม อิทธิพลของการโฆษณา เป็นต้น

3. ควรศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง เพื่อให้ทราบรายละเอียดของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง

4. ควรศึกษาเชิงทดลองเกี่ยวกับผลของการพัฒนาการรับรู้ความสามารถในการควบคุมต่อความตั้งใจหรือพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง เพื่อให้การส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิงมีประสิทธิภาพ

5. ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นหญิงในระบบการศึกษาและวัยรุ่นหญิงนอกระบบการศึกษา เพื่อให้ทราบความแตกต่างของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง รวมถึงความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำของวัยรุ่นหญิง เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้มากขึ้น

6. หากมีการนำแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ ควรเพิ่มข้อคำถามเกี่ยวกับความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ เพื่อให้สามารถวัดความตั้งใจได้อย่างครอบคลุม