

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยายเพื่อศึกษาเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจ และพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของผู้สูงอายุ ศึกษาอำนาจในการทำนายของเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมต่อความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของผู้สูงอายุ และอำนาจการทำนายของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมและความตั้งใจต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของผู้สูงอายรรวมถึงศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจและพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดนครราชสีมา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดนครราชสีมา กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณจากสูตรวิเคราะห์อำนาจการทดสอบสถิติที่ศึกษาของโคเฮน (Cohen, 1988) ได้เท่ากับ 160 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multistage sampling) โดยสุ่มเลือกชุมชนเพื่อเป็นตัวแทนเขตเทศบาลเมืองที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด ข้อกำหนดการสุ่ม คือ สุ่มมา 50 % จากชุมชนทั้งหมด ผลการสุ่มประกอบด้วย 15 ชุมชน เลือกขนาดกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชุมชนด้วยวิธีการคำนวณโดยการใช้สัดส่วน (proportional sampling) ของจำนวนผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนเป็นตัวกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชุมชน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2548 ถึงเดือนธันวาคม 2548 โดยการสอบถามกลุ่มตัวอย่างตามเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของผู้สูงอายุ 3) แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของผู้สูงอายุ 4) แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของผู้สูงอายุ 5) แบบสอบถามความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของผู้สูงอายุ และ 6) แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของผู้สูงอายุ

ข้อมูลที่ได้ผู้วิจัยประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังนี้ 1) ข้อมูลทั่วไปวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) ระดับเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจและพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ของผู้สูงอายุวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3) อำนาจการทำนายของเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมต่อความตั้งใจในการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ของผู้สูงอายุ วิเคราะห์โดยหาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน 4) อำนาจการทำนายของการรับรู้ความสามารถในการควบคุม และความตั้งใจต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ของผู้สูงอายุวิเคราะห์โดยหาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน และ 5) หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจและพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากที่สุด มีอายุเฉลี่ย 68.80 ปี สถานภาพสมรสคู่ มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีรายได้เฉลี่ยพบมากที่สุดในช่วงมากกว่า 5,000 บาท/เดือน มีรายได้เพียงพอใช้จ่าย โดยแหล่งของรายได้ได้มาจากบุตรหลาน สำหรับลักษณะการอยู่อาศัยในปัจจุบันกลุ่มตัวอย่างอาศัยอยู่กับคู่สมรส

2. กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุม ความตั้งใจในการมีพฤติกรรม และพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ในระดับสูง

3. ความตั้งใจในการมีพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ของผู้สูงอายุ

4. ตัวแปรที่สามารถทำนายความแปรปรวนของค่าคะแนนความตั้งใจในการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุม โดยสามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจในการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 22 ($R^2 = 0.22, p < 0.01$) โดยที่การรับรู้ความสามารถในการควบคุมเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ของผู้สูงอายุมากที่สุด ($\beta = 0.27, p < 0.01$) รองลงมาคือการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ($\beta = 0.26, p < 0.01$)

5. ตัวแปรที่สามารถทำนายความแปรปรวนของค่าคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การรับรู้ความสามารถในการควบคุม โดยสามารถทำนาย

พฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้มของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 4 ($R^2 = 0.04$, $p < 0.01$) และเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้มของผู้สูงอายุมากที่สุด ($\beta = 0.20$, $p < 0.01$)

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดนครราชสีมา ผลการศึกษาในครั้งนี้อาจมีข้อจำกัดในการนำไปอ้างอิงถึงประชากรผู้สูงอายุทั่วไปโดยภาพรวมได้
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นครั้งแรกตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม (Ajzen, 1991) ข้อคำถามในแบบสอบถามความตั้งใจในการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้มเป็นข้อคำถามเดียวอาจจะยังไม่ครอบคลุม และอาจจะไม่เหมาะสมกับสถานการณ์จริงในปัจจุบันของผู้สูงอายุกลุ่มนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยที่พบว่า การคัดลอกตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมสามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจในการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้มของผู้สูงอายุ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมสามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้มของผู้สูงอายุ และความตั้งใจในการมีพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้มของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยดังกล่าวไปใช้ดังนี้

1. ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความตั้งใจในการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้มเพิ่มมากขึ้น ควรคำนึงถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการมีพฤติกรรม คือ เจตคติ การคัดลอกตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ม
2. ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาลและผลไม้ม โดยการให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลของการบริโภคน้ำตาลและผลไม้มว่าสามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคเมเร็ง ทำให้รูปร่างดี และอายุยืนได้
3. ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการบริโภคน้ำตาล

และผลไม้สูงขึ้น โดยสนับสนุนข้อมูลความรู้ข่าวสารเกี่ยวกับผลของการบริโภคผักและผลไม้ให้ผู้สูงอายุได้ทราบอย่างทั่วถึงผ่านสื่อโฆษณาต่างๆ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับเจตคติต่อพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ และความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก และควรมีการศึกษาซ้ำเกี่ยวกับความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้
2. ควรมีการศึกษาเชิงทดลอง และทดสอบผลของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ เพื่อเป็นการเสริมองค์ความรู้ให้กับทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม
3. ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่คาดว่าจะมีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการมีพฤติกรรม และพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ เช่น ลักษณะประชากร (เพศ อายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ การศึกษา ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม)
4. ควรมีการศึกษาในขั้นที่สูงขึ้นด้วยวิธีการวิเคราะห์เส้นทางสัมพันธ์ (path analysis) เพื่อให้ทราบถึง ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่ศึกษากับพฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมการบริโภคผักและผลไม้อย่างมีแนวทางเพิ่มขึ้น