

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง เจือปนไขมันทางสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาคือ

1. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อความรู้ ทักษะคิด เกณฑ์ส่วนบุคคล ความตั้งใจ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต
2. เพื่อศึกษาถึงเจือปนไขมันทางสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมว่ามีปัจจัยใดที่ทำให้เกิดความแตกต่างในพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต

จากกรอบทฤษฎีและแนวคิดข้างต้นได้นำมาสร้างสมมุติฐานได้ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ข้อมูลจึงทำให้เกิด ความรู้ ทักษะคิด เกณฑ์ส่วนบุคคล ความตั้งใจ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต
2. เจือปนไขมันทางสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับค่านิยมและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารชีวจิต

วิธีการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้เลือกวิธีการวิจัยเชิงพรรณนาประกอบเชิงปริมาณ โดยการใช้แบบสอบถาม และสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ถ้าตัวแปรอิสระเป็นนามมาตรา แต่ตัวแปรตามเป็นมาตราช่วงชั้น วัดขนาดและทิศทางของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่า T-test ในกรณีที่ตัวแปรอิสระเป็นมาตราช่วงชั้น และตัวแปรตามเป็นมาตราช่วงชั้น วัดขนาดและทิศทางของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่า Pearson Correlation coefficient (r) และทดสอบนัยสำคัญทางสถิติด้วยค่า F-test

สรุปและอภิปรายผลการศึกษาผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต

1. ผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตมีการรับรู้ข่าวสารในเรื่องเกี่ยวกับอาหารชีวจิตในเรื่องของการรับประทานและการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับต่ำ (ค่าเฉลี่ย = 9.50 จากคะแนนรวม = 42)
2. ผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตมีความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิตในเรื่องของการรับประทานและการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง (ค่าเฉลี่ย = 14.62 จากคะแนนรวม = 20)
3. ผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิตมีทัศนคติเกี่ยวกับอาหารชีวจิตในเรื่องของการรับประทานและการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย = 40.72 จากคะแนนรวม = 52)

4. ผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตมีเกณฑ์ส่วนบุคคลเกี่ยวกับอาหารชีวิตจิตในเรื่องของการรับประทานและการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 2.58 จากคะแนนรวม = 6)

5. ผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตมีความตั้งใจเกี่ยวกับอาหารชีวิตจิตในเรื่องของการรับประทานและการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง (ค่าเฉลี่ย = 3.82 จากคะแนนรวม = 6)

6. ผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตมีพฤติกรรมเกี่ยวกับอาหารชีวิตจิตในเรื่องของการรับประทานและการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 37.11 จากคะแนนรวม = 68)

จากการกรอบแนวคิดที่ตั้งไว้ตามสมมุติฐานพบว่า

1. รายได้ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยส่วนบุคคลของบุคคลจะมีผลต่อความรู้

2. ทักษะคิดและเกณฑ์ส่วนบุคคลมีผลต่อความตั้งใจ ความตั้งใจมีผลต่อพฤติกรรมเกี่ยวกับอาหารชีวิตจิตในเรื่องของการรับประทานและการปฏิบัติตัว อธิบายได้ว่าผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิตส่วนใหญ่จะยึดเอาทัศนคติของตนเองเป็นหลักในการตัดสินใจโดยมีความตั้งใจ และเกณฑ์ส่วนบุคคลเข้ามาเกี่ยวข้อง และสิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดการลงมือปฏิบัติ และจะแสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรม

3. เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ ศาสนา และการรับรู้ข่าวสารไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ และความรู้ไม่มีผลต่อทัศนคติเกี่ยวกับอาหารชีวิตจิตในเรื่องของการรับประทาน

องค์ความรู้ที่เกิดจากการศึกษารั้งนี้

1. การรับรู้ข่าวสารมีความสัมพันธ์กับทัศนคติ เกณฑ์ส่วนบุคคล ความตั้งใจและพฤติกรรม โดยพบว่าการรับรู้ข่าวสารเป็นตัวแปรสำคัญมากที่สุดกับตัวแปรอื่นๆ แต่ทั้งนี้เป็นการรับรู้ข่าวสารในเชิงปริมาณ เช่น การประกาศหรือการเชิญชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมในวันและเวลาที่กำหนดขึ้น แต่ผู้ตอบแบบสอบถามไม่สามารถให้คำตอบที่ชัดเจนได้ในประเด็นคำถามที่เจาะลึกลงรายละเอียด เช่น การที่ทุกคนทราบว่าอาหารชีวิตจิตมีประโยชน์แต่ถามว่ามีประโยชน์อย่างไร อาจได้ข้อมูลคำตอบที่ไม่ชัดเจน และความรู้ไม่ได้มีส่วนสำคัญให้เกิดพฤติกรรม ($r = -0.079, P > 0.05$) แต่สิ่งสำคัญคือเงื่อนไขทางสังคมวัฒนธรรม เช่น การมีเครือข่ายสังคมกับผู้บริหารโภชนาการชีวิตจิต อันส่งผลให้เกิดการสนใจและมีพฤติกรรมการบริหารโภชนาการชีวิต

2. ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับเกณฑ์ส่วนบุคคลและพฤติกรรม ทัศนคติส่งผลเกณฑ์ส่วนบุคคลในการบริหารโภชนาการชีวิตจิต ถ้ามีทัศนคติที่ดีเห็นประโยชน์และคุณค่า มีการสร้างเกณฑ์ส่วนบุคคลแล้วก็จะลงมือปฏิบัติหรือมีพฤติกรรมเกิดขึ้น ในการบริหารโภชนาการชีวิตจิตด้วย

3. เกณฑ์ส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม เกณฑ์ส่วนบุคคลมีผลต่อพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ยิ่งถ้ามีเกณฑ์ส่วนบุคคลมากขึ้นเท่าใด ผู้บริหารโภชนาการชีวิตจิตจะยึดเอาเกณฑ์เหล่านั้นมาปฏิบัติมากขึ้น

สรุปและอภิปรายผลการศึกษาผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต)

1. ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีการรับรู้ข่าวสารในเรื่องเกี่ยวกับอาหารชีวิตจิตในเรื่องของการรับประทานและการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับต่ำ (ค่าเฉลี่ย = 9.11 จากคะแนนรวม = 42)

2. ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวิตจิตในเรื่องของการรับประทานและการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย = 17.33 จากคะแนนรวม = 20)

3. ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีทัศนคติเกี่ยวกับอาหารชีวิตจิตในเรื่องของการรับประทานและการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง (ค่าเฉลี่ย = 35.71 จากคะแนนรวม = 52)

4. ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีเกณฑ์ส่วนบุคคลเกี่ยวกับอาหารชีวิตจิตในเรื่องของการรับประทานและการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ (ค่าเฉลี่ย = 1.97 จากคะแนนรวม = 6)

5. ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีความตั้งใจเกี่ยวกับอาหารชีวิตจิตในเรื่องของการรับประทานและการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 2.77 จากคะแนนรวม = 6)

6. ผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) มีพฤติกรรมเกี่ยวกับอาหารชีวิตจิตในเรื่องของการรับประทานและการปฏิบัติตัวอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 31.72 จากคะแนนรวม = 68)

จากการกรอบแนวคิดที่ตั้งไว้ตามสมมุติฐานพบว่า

1. ความรู้มีความสัมพันธ์กับทัศนคติ เกณฑ์ส่วนบุคคล ความตั้งใจและพฤติกรรมในการรับประทานอาหารชีวิตจิต อธิบายได้ว่าผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวิตจิต) เมื่อมีความรู้ ทัศนคติ เกณฑ์ส่วนบุคคล และความตั้งใจเกิดขึ้นจะส่งผลให้เกิดการลงมือปฏิบัติ และจะแสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรม

2. เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา รายได้ อาชีพ ศาสนา โรคประจำตัวและการรับรู้ข่าวสารไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวิตจิตในเรื่องของการรับประทานและการปฏิบัติตัว

องค์ความรู้ที่เกิดจากการศึกษาครั้งนี้ คือ

1. อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารชีวิตจิต
2. รายได้มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวิตจิต

3. การรับรู้ข่าวสารมีความสัมพันธ์กับทัศนคติ ความตั้งใจ และเกณฑ์ส่วนบุคคล

4. ความรู้มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจและเกณฑ์ส่วนบุคคล ในการบริโภคอาหารชีวจิต เมื่อมีความรู้ซึ่งสัมพันธ์กับความตั้งใจในการบริโภคอาหารชีวจิต ส่งผลให้เกิดมีความตั้งใจในการบริโภค ซึ่งเกิดจากการได้ทราบถึงข้อดีในด้านต่าง ๆ จึงมีความตั้งใจที่จะลงมือปฏิบัติ ซึ่งความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารชีวจิตก็ส่งผลต่อเกณฑ์ส่วนบุคคลตามไปด้วย

5. ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับเกณฑ์ส่วนบุคคลและพฤติกรรม เมื่อผู้ที่อยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมเดียวกัน (คนในครอบครัวผู้เข้าร่วมอบรมชีวจิต) มีทัศนคติที่ดีคิดว่ากรบริโภคอาหารชีวจิตเป็นสิ่งที่ควรกระทำ ก็จะมีเกณฑ์ส่วนบุคคลในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมตามไปด้วย

6. เกณฑ์ส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการบริโภคอาหารชีวจิต เมื่อมีการยึดเกณฑ์ส่วนบุคคลอย่างจริงจัง จะนำไปสู่การปฏิบัติซึ่งก็คือพฤติกรรมที่แสดงออกมานั่นเอง จากข้อมูลเชิงคุณภาพเงื่อนไขทางสังคมวัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการบริโภคอาหารชีวจิตมากกว่าความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารชีวจิต โดยพบว่าในกลุ่มตัวอย่างผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิตแต่ไม่บริโภค อาจเกิดจากรสชาติไม่ถูกปากและการขาดเครือข่ายทางสังคมกับกลุ่มที่บริโภคอาหารชีวจิต ที่ทำให้เกิดแรงจูงใจอันนำไปสู่การบริโภคอาหารชีวจิต ในส่วนของผู้ที่ไม่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารชีวจิตแต่มีการบริโภคนั้น อาจเกิดจากการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีผู้บริโภคอาหารชีวจิต จึงมีการชักชวนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาสนใจบริโภคอาหารชีวจิต

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษา

เชิงทฤษฎี	เชิงนโยบาย	เชิงการปฏิบัติ
ในเงื่อนไขทางสังคมวัฒนธรรมสังคมไทยที่แตกต่างจากสังคมอื่น บุคคลใกล้ชิดจึงมีอิทธิพลในการชักจูงสูง ดังนั้นควรต้องมีการใช้ยุทธศาสตร์และวิธีการที่ต่างกันในแต่ละกลุ่มบุคคล	ควรมีการใช้ยุทธศาสตร์ในการพัฒนาที่ต่างกักัน จัดทำแผนในการส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชนในแต่ละกลุ่มที่ต่างกักัน โดยมีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารต่างๆ เชิงคุณภาพ มากกว่าข้อมูลในเชิงปริมาณ เช่น การชักชวนเพียงอย่างเดียวนั้นให้เข้าถึงกลุ่มประชากรทุกระดับเพื่อให้เกิดความสนใจในภาวะสุขภาพของตนเองมากขึ้น และเกิดการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง	มีการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับความจำกัดของแต่ละบุคคล เช่น สถานที่และเวลาเพื่อประชาชนให้เกิดการมีส่วนร่วมมากขึ้น ทั้งนี้เพราะการมีภาวะสุขภาพที่ดีและการมีอายุที่ยืนยาวเป็นสิ่งปรารถนาของมนุษย์ทุกคน

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรที่จะศึกษาถึงภาวะสุขภาพหลังเข้าร่วมการอบรม และพฤติกรรมการดูแลตนเองหลังจากได้เข้าร่วมการอบรมเพื่อเปรียบเทียบกัน และช่วงระยะเวลาที่ปฏิบัติ
2. ควรศึกษาเฉพาะกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะ เพื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ภาวะสุขภาพปกติ
3. ควรศึกษาเพิ่มกลุ่มตัวอย่างมากขึ้นเพื่อการได้ข้อสรุปและข้อมูลที่ตีมากขึ้น