บทที่ 5

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

5.1 บทสรุปของงานวิจัย

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง ทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันต้องตกอยู่ในสภาวะเร่งรีบ ส่งผลให้ประชาชนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคจากการประกอบอาหารบริโภคเองในครอบครัวมาเป็นอาหารเร็จรูปตลอดจนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทแป้ง และน้ำตาล การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา ได้แก่ คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกระเพาะอาหาร โรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน และโรคภาวะโภชนาการเกิน

อาหารและเครื่องดื่มในปัจจุบันล้วนหันมาเน้นจุดขายในเรื่องสุขภาพมีการติดป้ายแสดงปริมาณแคลอรี่ ปริมาณน้ำตาล ปริมาณโซเดียม เพื่อดึงดูดให้ผู้บริโภคเข้ามาเลือกซื้อบริการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ผลิตอาหารและเครื่องดื่ม ล้วนหันมาให้ความสนใจเกี่ยวกับการจำกัดปริมาณแคลอรี่ในอาหารและเครื่องดืมเพื่อชูเป็นจุดขายให้สำหรับผู้บริโภคในการตัดสินใจเพื่อซื้อสินค้า

จุดประสงค์ในการทำวิจัยนี้คือ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่ ศึกษาทัศนคติและศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่ ของอาจารย์ บุคลากรและนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาในปัจจุบัน โดยใช้ แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการสำรวจ เน้นพิจารณากลุ่มประชาชนที่มีอายุระหว่าง 18-60 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในงานวิจัยนี้คือ อาจารย์ บุคลากรและนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

จากการวิเคราะห์ผลการสำรวจในภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.99 และเป็นเพศหญิง ร้อยละ 29.01 กลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงอายุ 18-22 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 66.05 รองลงมาคือ ช่วงอายุ 36-45 ปี ร้อยละ 20.99 ช่วงอายุ 23-35 ปี ร้อยละ 6.79 และช่วงอายุ 46-60 ปี ร้อยละ 6.17 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.99 รองลงมา สูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 6.79 และมัธยมปลาย/ปวช.ปวส. ร้อยละ 6.79 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมีสถานะโสดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 82.72 รองลงมา คือสถานะสมรส/อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 16.67 และสถานะหย่าร้าง/เป็นหม้าย ร้อยละ 0.62 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมีระดับรายได้ต่ำกว่า 10,001 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ

59.88 รองลงมา คือมีระดับรายได้อยู่ที่ 10,001-20,000 บาท ร้อยละ 12.35 ระดับรายได้อยู่ที่ 20,001-30,000 บาท ร้อยละ 8.02 ระดับรายได้อยู่ที่ 50,001 บาทขึ้นไป ร้อยละ 7.41 ระดับรายได้อยู่ที่ 30,001-40,000 บาท ร้อยละ 6.79 และระดับรายได้อยู่ที่ 40,001-50,000 บาท ร้อยละ 5.56 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างอยู่ในสถานะนักศึกษามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.37 รองลงมาคือ สถานะอาจารย์ ร้อยละ 17.28 สถานะบุคลากร ร้อยละ 9.88 สถานะพนักงานเอกชน 1.23 และทำงานในงานบริการต่างๆและเป็นบุคคลทั่วไป ร้อยละ 0.62 เท่ากัน ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมาจากคณะวิทยาการจัดการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.57 รองลงมาคือ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 9.57 คณะศิลปกรรมศาสตร์ ร้อยละ 4.94 ตามลำดับ

ในส่วนของการศึกษาทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่นั้น การวัดผลมีเกณฑ์วัดแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย และเห็นด้วยน้อยที่สุด โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่ง เท่านั้น ได้ผลการวิเคราะห์ว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ให้คะแนนความคิดเห็นในระดับเห็นด้วยมากที่สุด น้อย และน้อยที่สุด ในเรื่องใดเลย โดยมีคะแนนความคิดเห็นในระดับเห็นด้วยมาก ใน 3 เรื่อง คือ การบริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่ส่งผลดีต่อสุขภาพ คนที่รับประทานอาหารจำกัดแคลอรี่เป็นคนที่ใส่ใจสุขภาพ และอาหารทั่วไปมีรสชาติอร่อยกว่าอาหารจำกัดแคลอรี่ และมีคะแนนความคิดเห็นในระดับเห็นด้วยปานกลาง ใน 3 เรื่อง คือ คนที่บริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่เป็นคนที่ทันสมัย การบริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่มีค่าใช้จ่ายสูง หาซื้ออาหารจำกัดแคลอรี่ยาก และการบริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่ไม่ทำให้อ้วน

ในส่วนของการศึกษาลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่ของกลุ่มตัวอย่างได้ผลการวิเคราะห์ว่า กลุ่มตัวอย่างไม่บริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่ คิดเป็นร้อยละ 64.81 และบริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่ คิดเป็นร้อยละ 35.19 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ไม่บริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่ มีสาเหตุที่ทำให้ไม่บริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่มากที่สุด คือ รสชาติจืด/ไม่อร่อย คิดเป็นร้อยละ 23.27 รองลงมาคือ เมนูอาหารไม่มีความหลากหลาย คิดเป็นร้อยละ 22.28 และเปลืองเงิน (ราคาสูงกว่าอาหารปกติ) คิดเป็นร้อยละ 20.79 ไม่ทราบว่าจะซื้อจากที่ไหน คิดเป็นร้อยละ 15.35 คิดว่าไม่มีความแตกต่างจากอาหารปกติ คิดเป็นร้อยละ 14.36 และเหตุผลอื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 3.96 ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่ มีความถี่ในการบริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่ต่อสัปดาห์ มากที่สุด คือ 2-3 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 45.61 รองลงมา คือ 4-6 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 21.05

นานๆ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 17.54 ทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 8.77 และสัปดาห์ละ 1 วัน คิดเป็นร้อยละ 7.02 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างนี้ บริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่ในมื้อเย็น มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.01 รองลงมา คือ มื้อว่าง คิดเป็นร้อยละ 18.07 มื้อเช้า คิดเป็นร้อยละ 15.66 และมื้อกลางวัน คิดเป็นร้อยละ 13.25 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างนี้ มีวัตถุประสงค์ในการบริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่ เพื่อรูปร่างและการควบคุมน้ำหนัก มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80.99 รองลงมา คือ บริโภคตามเพื่อน/ครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 8.26 บริโภคตามสมัยนิยม คิดเป็นร้อยละ 6.61 และวัตถุประสงค์อื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 4.13 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างนี้บริโภคอาหารจำกัดแคอลรี่ด้วยตัวเอง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.44 รองลงมา คือ เพื่อน/คนรักแนะนำ คิดเป็นร้อยละ 13.89 ครอบครัวแนะนำ คิดเป็นร้อยละ 11.11 และแพทย์แนะนำ คิดเป็นร้อยละ 5.56 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างนี้ มีค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารจำกัดแคลอรี่แต่ละมื้อ 51-100 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.61 รองลงมา คือ 101-150 บาท คิดเป็นร้อยละ 19.30 151-200 บาท คิดเป็นร้อยละ 15.79 ต่ำกว่า 51 บาท และ ตั้งแต่ 251 บาทขึ้นเป็น คิดเป็นร้อยละ 7.02 เท่ากัน และ 201-250 บาท คิดเป็นร้อยละ 5.26 ตามลำดับ และกลุ่มตัวอย่างนี้ ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาหารจำกัดแคลอรี่จากอินเตอร์เน็ต มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.89 รองลงมา คือ โทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 22.64 นิตยสาร คิดเป็นร้อยละ 14.15 หนังสือพิมพ์ คิดเป็นร้อยละ 5.66 วิทยุ คิดเป็นร้อยละ 4.72 และ สื่ออื่นๆ คิดเป็นร้อยละ 0.94 ตามลำดับ

และปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารจำกัดแคลอรี่มากที่สุดคือ ความปลอดภัยในการบริโภค รองลงมาคือ ความน่าเชื่อถือในคุณค่าทางอาหารต่างๆ หาซื้อสะดวก ภาพลักษณ์โดยรวมของผลิตภัณฑ์ ราคา มีคนแนะนำ ชื่อผลิตภัณฑ์ การโฆษณาของผลิตภัณฑ์ และบรรจุภัณฑ์หรูหรา สวยงาม ตามลำดับ

5.2 ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

ข้อเสนอแนะด้านการนำไปใช้ประโยชน์

1. จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่ของอาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา ในเขตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา สามารถนำไปใช้ในการพิจารณาออกผลิตภัณฑ์อาหารจำกัดแคลอรี่ เพื่อตรงตามความต้องการของผู้บริโภค โดยเฉพาะในเขตที่ทำวิจัยมากที่สุด
2. หลังจากทราบผลการศึกษาในครั้งนี้แล้ว ทำให้ทราบว่าผู้บริโภคมีความเข้าใจในเรื่องของการบริโภคอาหารจำกัดแคลอรี่เป็นจำนวนน้อยอยู่ อาจมีการแนะนำหรือให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้มากขึ้น เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้น

ข้อเสนอแนะด้านการศึกษาครั้งต่อไป

1. **สามารถจับคู่ตัวแปร เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยอาจทำการทดสอบเฉพาะบางตัวแปรที่ผู้วิจัยคิดว่าน่าจะมีความสัมพันธ์กัน**
2. **เพิ่มขนาดตัวอย่าง โดยศึกษาในกลุ่มประชากรที่มีขนาดใหญ่ขึ้น**