

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย (Predictive correlational research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของสมรรถนะแห่งตน การสนับสนุนทางสังคม และความต้องการที่จะพอม ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารไขมันในสตรีหลังคลอด กลุ่มตัวอย่าง คือ สตรีในระยะ 6 - 8 สัปดาห์หลังคลอด มารับการตรวจหลังคลอดที่หน่วยวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ หรือพายุบุตรมารับวัคซีน ที่คลินิกส่งเสริมสุขภาพเด็กดี โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเชียงใหม่ ระหว่างเดือนมิถุนายน ถึง กันยายน พ.ศ.2558 จำนวน 120 ราย โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ และผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารไขมันในสตรีหลังคลอด ที่ดัดแปลงจาก Diet Habits Questionnaire ของ ชาง (Chang, 2003a) โดย ทศน์วรรณ สุนันตะ, ปิยะนุช ชูโต และพรรณพิไล ศรีอาภรณ์ ส่วนที่ 3 แบบวัดสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารไขมัน ที่ดัดแปลงจาก Self-Efficacy Measure for Fat Intake Behaviors ของ ชาง และคณะ (Chang et al., 2003) โดย ทศน์วรรณ สุนันตะ, ปิยะนุช ชูโต และพรรณพิไล ศรีอาภรณ์ ส่วนที่ 4 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารไขมัน ไขมัน ที่ดัดแปลงมาจาก Social Support and Low – Fat Dairy Eating Habits Survey ของ วิลเลียม (Williams, 2004) โดย ทศน์วรรณ สุนันตะ, ปิยะนุช ชูโต และพรรณพิไล ศรีอาภรณ์ และส่วนที่ 5 แบบวัดความต้องการที่จะพอมในระยะหลังคลอด ของ ปิยะนุช ชูโต และคณะ (Xuto et al., 2012) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ประกอบด้วย แบบสอบถามพฤติกรรมการรับประทานอาหารไขมันในสตรีหลังคลอด แบบวัดสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารไขมัน และแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารไขมัน โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของข้อคำถามรายข้อของแบบสอบถามทั้งหมด เท่ากับ 1 และค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามทั้งหมด เท่ากับ 1 และนำเครื่องมือมาทดสอบความโดยใช้สูตร

สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามพฤติกรรมมารับประทานอาหารไขมันในสตรีหลังคลอด เท่ากับ .89 แบบวัดสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมมารับประทานอาหารไขมัน เท่ากับ .92 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมมารับประทานอาหารไขมันจากครอบครัว เท่ากับ .98 และจากเพื่อน เท่ากับ .94 และแบบวัดความต้องการที่จะผอมหลังคลอด เท่ากับ .82

วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล คะแนนพฤติกรรมมารับประทานอาหารไขมันในสตรีหลังคลอด โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถนะแห่งตน การสนับสนุนทางสังคม ความต้องการที่จะผอม กับพฤติกรรมมารับประทานอาหารไขมันในสตรีหลังคลอด โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน วิเคราะห์อำนาจการทำนายของสมรรถนะแห่งตน การสนับสนุนทางสังคม ความต้องการที่จะผอมต่อพฤติกรรมมารับประทานอาหารไขมันในสตรีหลังคลอด โดยตรวจสอบข้อมูลตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นทุกประการ จึงวิเคราะห์อำนาจการทำนายโดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัย

1. พฤติกรรมมารับประทานอาหารไขมันในสตรีหลังคลอดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 59.22, S.D. = 3.79$)
2. สมรรถนะแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมมารับประทานอาหารไขมันในสตรีหลังคลอด ($r = .320, p < .01$)
3. การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมมารับประทานอาหารไขมันในสตรีหลังคลอด ($r = .292, p < .01$) การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมมารับประทานอาหารไขมันในสตรีหลังคลอด ($r = .224, p < .05$)
4. สมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมมารับประทานอาหารไขมันในสตรีหลังคลอด ได้ร้อยละ 14.3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาการปฏิบัติทางการพยาบาล เพื่อส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารไขมันในสตรีหลังคลอดอย่างเหมาะสม
2. นำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางในการสอนนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรีและบัณฑิตศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลให้สตรีหลังคลอดมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารไขมันที่เหมาะสม เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารไขมันที่เหมาะสม ป้องกันการเกิดภาวะน้ำหนักคงค้างหลังคลอด ที่จะนำไปสู่การมีดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์และภาวะอ้วนในสตรีหลังคลอดตามมา
3. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาวิจัย และพัฒนาโปรแกรมเกี่ยวกับพฤติกรรมรับประทานอาหารไขมันในสตรีหลังคลอดในอนาคต

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษารูปแบบจำลองปัจจัยด้านจิตสังคม ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในการทำนายพฤติกรรมการรับประทานอาหารไขมันในสตรีหลังคลอด ได้แก่ สมรรถนะแห่งตน การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา และสภาวะทางอารมณ์ เนื่องจากปัจจัยเหล่านี้จากการศึกษาพบที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมรับประทานอาหารไขมันในสตรีหลังคลอด เพื่อให้ได้ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารไขมันในสตรีหลังคลอดที่ชัดเจนมากขึ้น
2. ควรนำผลการศึกษาไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในพฤติกรรมการรับประทานอาหารไขมัน เพื่อป้องกันพฤติกรรมรับประทานอาหารไขมันที่ไม่เหมาะสม ที่จะนำไปสู่การมีดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์และภาวะอ้วนในสตรีหลังคลอดตามมา