

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโครงการฝึกอบรมที่มีต่อการพัฒนาด้านอาหาร โภชนาการของกลุ่มสตรี 3 ด้าน ประกอบด้วย ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมด้านอาหาร โภชนาการ

### วัตถุประสงค์

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ทั่วไปเพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการดำเนินงานก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมด้านอาหาร โภชนาการ ได้แก่ หลักโภชนาการ การประกอบอาหาร การถนอมอาหาร และความปลอดภัยในการบริโภคอาหารแก่กลุ่มสตรี และมีวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของโครงการฝึกอบรมอาหาร โภชนาการต่อกลุ่มสตรีในด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมด้านอาหาร โภชนาการ
2. เพื่อศึกษาว่ากลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ระดับอายุต่างกัน และระดับรายได้ต่างกันมีความรู้ด้านอาหาร โภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมต่างกันหรือไม่
3. เพื่อศึกษาว่ากลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ระดับอายุต่างกัน และระดับรายได้ต่างกันมีทัศนคติต่ออาหาร โภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมต่างกันหรือไม่
4. เพื่อศึกษาว่ากลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ระดับอายุต่างกัน และระดับรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมด้านอาหาร โภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมต่างกันหรือไม่
5. เพื่อศึกษาว่าการฝึกอบรมส่งผลต่อความแตกต่างของความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมด้านอาหาร โภชนาการระหว่างกลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ระดับอายุต่างกัน และระดับรายได้ต่างกัน หลังการฝึกอบรมแตกต่างออกไปจากก่อนการฝึกอบรม หรือมีกิจกรรมหรือไม่

## สมมติฐาน

ได้ตั้งสมมติฐานเพื่อการทดสอบดังนี้

1. การจัดโครงการฝึกอบรมทำให้กลุ่มสตรีมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม
2. การจัดโครงการฝึกอบรมทำให้กลุ่มสตรีมีทัศนคติต่ออาหารโภชนาการแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม
3. การจัดโครงการฝึกอบรมทำให้กลุ่มสตรีมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม
4. กลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน
5. กลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีทัศนคติต่ออาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน
6. กลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน
7. กลุ่มสตรีที่มีระดับอายุต่างกันมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน
8. กลุ่มสตรีที่มีระดับอายุต่างกันมีทัศนคติต่ออาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน
9. กลุ่มสตรีที่มีระดับอายุต่างกันมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน
10. กลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้ต่างกันมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน
11. กลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้ต่างกันมีทัศนคติต่ออาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน

12. กลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน

13. โครงการฝึกอบรมส่งผลต่อความแตกต่างของความรู้ด้านอาหารโภชนาการระหว่างกลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ระดับอายุต่างกัน และระดับรายได้ต่างกัน หลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างออกไปจากก่อนโครงการฝึกอบรม หรือมีกิจกรรมระหว่างระดับการศึกษา ระดับอายุ และระดับรายได้กับความรู้ด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม

14. โครงการฝึกอบรมส่งผลต่อความแตกต่างของทัศนคติต่ออาหารโภชนาการระหว่างกลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ระดับอายุต่างกัน และระดับรายได้ต่างกัน หลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างออกไปจากก่อนโครงการฝึกอบรม หรือมีกิจกรรมระหว่างระดับการศึกษา ระดับอายุ และระดับรายได้กับทัศนคติต่ออาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม

15. โครงการฝึกอบรมส่งผลต่อความแตกต่างของพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการระหว่างกลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ระดับอายุต่างกัน และระดับรายได้ต่างกัน หลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างออกไปจากก่อนโครงการฝึกอบรม หรือมีกิจกรรมระหว่างระดับการศึกษา ระดับอายุ และระดับรายได้กับพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มสตรีในหมู่บ้าน 9 บ้านห้วยโชน ตำบลท่าแพงเพชร อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสงขลา จำนวน 50 คน ซึ่งได้มาโดยการสมัครเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการด้วยความสมัครใจ

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัย พัฒนาการ และกลุ่มสตรี ร่วมกัน สร้างขึ้นเพื่อถามความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการของกลุ่มสตรี ซึ่งแบ่งเป็น 4 ตอน คือ ตอนที่ 1. แบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2. แบบสอบถาม ความรู้ด้านอาหารโภชนาการ ตอนที่ 3. แบบสอบถามทัศนคติต่ออาหารโภชนาการ และ ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการ

## วิธีการเก็บข้อมูล

วิธีการเก็บข้อมูลมีขั้นตอนดังนี้

1. ให้ความรู้ตัวแทนกลุ่มสตรีจำนวน 10 คน และพัฒนากรที่จะร่วมออกไปเก็บข้อมูล เพื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์รายละเอียดในแบบสอบถาม และวิธีดำเนินการเก็บข้อมูล
2. การเก็บข้อมูลภาคสนาม แบ่งเป็น 2 ตอน คือ ก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการ
3. การเก็บข้อมูลหลังโครงการฝึกอบรมแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ
  - 3.1 เก็บข้อมูลในแบบสอบถาม ตอนที่ 2,3 ทันทีหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรม
  - 3.2 เก็บข้อมูลในแบบสอบถามตอนที่ 4 ภายหลังจากการเสร็จสิ้นการฝึกอบรมแล้วเป็นระยะเวลา 1 เดือน
4. การเก็บข้อมูลโดยการสังเกต กระทำโดยผู้วิจัยและพัฒนากร

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลได้ใช้สถิติดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปในด้านระดับการศึกษา อายุ รายได้ของกลุ่มสตรีตัวอย่าง

2. วิเคราะห์ค่ามัธยฐานเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการของกลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาสูงและต่ำ อายุสูงและต่ำ รายได้สูงและต่ำ ในด้านความรู้ หัสนคติ และพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการ

3. วิเคราะห์ค่าความแปรปรวน แบบสองทาง (Two-Way ANOVA) ชนิดวัดซ้ำ (Repeated Measure) โดยใช้ตัวแปรอิสระและตัวแปรตามทีละตัว ตามลำดับสมมุติฐานที่ตั้งไว้

### สรุปผลการวิจัย

#### ผลการวิจัยสรุปผลได้ดังนี้

1. การจัดโครงการฝึกอบรมทำให้กลุ่มสตรีมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม ( $P = 0.0001$ )
2. การจัดโครงการฝึกอบรมทำให้กลุ่มสตรีมีทัศนคติต่ออาหารโภชนาการแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม ( $P = 0.0001$ )
3. การจัดโครงการฝึกอบรมทำให้กลุ่มสตรีมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม ( $P = 0.0001$ )
4. กลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน ( $P = 0.0001$ )
5. กลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีทัศนคติต่ออาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมไม่แตกต่างกัน ( $P = 0.3314$ )
6. กลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน ( $P = 0.0152$ )
7. กลุ่มสตรีที่มีระดับอายุต่างกันมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน ( $P = 0.0001$ )
8. กลุ่มสตรีที่มีระดับอายุต่างกันมีทัศนคติต่ออาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน ( $P = 0.0001$ )

9. กลุ่มสตรีที่ระดับอายุต่างกันมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมไม่แตกต่างกัน ( $P = 0.5608$ )
10. กลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้ต่างกันมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน ( $P = 0.0017$ )
11. กลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้ต่างกันมีทัศนคติต่ออาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมไม่แตกต่างกัน ( $P = 0.1065$ )
12. กลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน ( $P = 0.0001$ )
13. โครงการฝึกอบรมส่งผลต่อความแตกต่างของความรู้ด้านอาหารโภชนาการระหว่างกลุ่มสตรีระดับการศึกษาต่างกัน ระดับอายุต่างกัน หลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างออกไปจากก่อนโครงการฝึกอบรม หรือมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับความรู้อาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม ( $P = 0.0001$ ) และระดับอายุกับความรู้อาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม ( $P = 0.0001$ )
14. โครงการฝึกอบรมส่งผลต่อความแตกต่างของทัศนคติต่ออาหารโภชนาการระหว่างกลุ่มสตรีที่มีระดับอายุต่างกัน หลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างออกไปจากก่อนโครงการฝึกอบรม หรือมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับอายุกับทัศนคติต่ออาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม ( $P = 0.0001$ )
15. โครงการฝึกอบรมส่งผลต่อความแตกต่างของพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการระหว่างกลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ระดับรายได้ต่างกัน หลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างออกไปจากก่อนโครงการฝึกอบรม หรือมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม ( $P = 0.0194$ ) และระดับรายได้กับพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม ( $P = 0.0001$ )

### อภิปรายผล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการให้ความรู้ด้านอาหารโภชนาการ ก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการ ซึ่งได้แก่ หลักโภชนาการ การประกอบอาหาร การถนอมอาหาร และความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร แก่กลุ่มสตรีโดยเปรียบเทียบ ในด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการ จำแนกกลุ่มสตรีตามระดับการศึกษา อายุ และรายได้ การทดสอบสมมุติฐานผู้วิจัยได้จำแนกการอภิปรายผลตามลำดับดังนี้

สมมุติฐานข้อที่ 1 กล่าวว่า "การจัดโครงการฝึกอบรมทำให้กลุ่มสตรีมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม" ผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ ปรากฏตาราง 8, 11 และ 14 พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติสูงยิ่ง ( $P = 0.0001$ ) เป็นการสนับสนุนสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งผลอันนี้ชี้ให้เห็นว่า กลุ่มสตรีมีความแตกต่างกันในความรู้ด้านอาหารโภชนาการระหว่างก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม โดยหลังโครงการฝึกอบรมมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการสูงกว่าก่อนโครงการฝึกอบรม ผลการวิจัยสอดคล้องกับการวิจัยของ ประสิทธิ์ วณิชชานนท์ และคณะ (2527 : 165) ซึ่งศึกษาเรื่อง ผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของเด็กในหมู่บ้านที่มีและไม่มีโครงการฝึกอบรมตามโครงการโภชนาการ พบว่าหลังโครงการฝึกอบรมประชาชนที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านที่มีการฝึกอบรมตามโครงการโภชนาการ มีความรู้ด้านโภชนาการแตกต่างจากก่อนโครงการฝึกอบรม และ ประอร สุนทรวิภาค (2526 : 10) ซึ่งศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์การประเมินโครงการฝึกอบรมในประเทศไทย พบว่าหลังโครงการฝึกอบรมผู้เข้าอบรมมีความรู้แตกต่างจากก่อนโครงการฝึกอบรม เมื่อพิจารณาถึงผลการวิจัยนี้แล้วอาจกล่าวได้ว่าโครงการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการเป็นส่วนสำคัญยิ่งที่ทำให้กลุ่มสตรีมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการเพิ่มขึ้น ดังจะเห็นได้จากกลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาสูงและต่ำต่างมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการเพิ่มขึ้น อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในครอบครัวและชุมชนให้ดีขึ้น ดังที่ ไกรสิทธิ์ ตันดิสรินทร์ (2530 : 17) ได้อธิบายไว้ว่า การส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจด้านอาหารโภชนาการนั้น เป็นส่วนหนึ่งของการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น

สมมุติฐานข้อที่ 2 กล่าวว่า "การจัดโครงการฝึกอบรมทำให้กลุ่มสตรีมีทัศนคติต่ออาหารโภชนาการแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม" ผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติปรากฏดังตาราง 9, 12 และ 15 พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติสูงยิ่ง ( $P = 0.0001$ ) เป็นการสนับสนุนสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งผลอันนี้ชี้ให้เห็นว่า โครงการฝึกอบรมทำให้กลุ่มสตรีมีทัศนคติต่ออาหารโภชนาการแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม โดยหลังโครงการฝึกอบรมมีทัศนคติต่ออาหารโภชนาการเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ วัฒนา ประทุมสินธุ์ และคณะ (2529 : 69) ซึ่งศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการกินของประชาชนในภาคใต้ของประเทศไทยพบว่าหลังโครงการฝึกอบรมกลุ่มแม่บ้านมีทัศนคติด้านบริโภคอาหารแตกต่างจากก่อนโครงการฝึกอบรมเมื่อพิจารณาถึงผลการวิจัยนี้อาจกล่าวได้ว่า เมื่อกลุ่มสตรีมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการสูงขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่ออาหารโภชนาการในทางที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ดังที่ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2520 : 1) ได้อธิบายว่า ถ้าบุคคลได้รับความรู้และข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง บุคคลนั้นจะมีทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหาร

สมมุติฐานข้อที่ 3 กล่าวว่า "การจัดโครงการฝึกอบรมทำให้มีกลุ่มสตรีมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม" ผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ ปรากฏดังตาราง 10, 13 และ 16 พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติสูงยิ่ง ( $P = 0.0001$ ) เป็นการสนับสนุนสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งผลอันนี้ชี้ให้เห็นว่า โครงการฝึกอบรมทำให้กลุ่มสตรีมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการแตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม โดยหลังโครงการฝึกอบรมมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ วัฒนา ประทุมสินธุ์ และคณะ (2529 : 69) ซึ่งศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการกินของประชาชนในภาคใต้ของประเทศไทย พบว่า หลังโครงการฝึกอบรมกลุ่มแม่บ้านมีพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารเหมาะสมมากยิ่งขึ้น และอัญชลี อังศรีสวรรค์ (2524 : 40) ซึ่งศึกษาเรื่อง การบริหารงานฝึกอบรมของอุตสาหกรรมปูนซีเมนต์ไทย พบว่า เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้นก็จะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เมื่อพิจารณาถึงผลการวิจัยนี้แล้วอาจกล่าวได้ว่า องค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้กลุ่มสตรีมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการเหมาะสมมากขึ้นกว่าก่อนโครงการฝึกอบรม อาจเนื่องจากการได้รับความรู้ที่ถูกต้องทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและเมื่อทัศนคติเปลี่ยนแปลงไปพฤติกรรมก็เปลี่ยนไปด้วย ดังที่



สมประสงค์ วิหะเกียรติ (2519 : 97) อธิบายว่าถ้าประชาชนมีความรู้และมีทัศนคติที่ดีที่ถูกต้อง การเปลี่ยนแปลงสูงสุด คือ การนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งแสดงออกมาในลักษณะ พฤติกรรมการปฏิบัติ

สมมุติฐานข้อที่ 4 กล่าวว่า "กลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความรู้ด้านอาหาร โภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน" ผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติปรากฏ ตาราง 8 พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติสูงยิ่ง ( $P = 0.0001$ ) เป็นการสนับสนุนสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งผลอันนี้ชี้ให้เห็นว่า กลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความรู้ด้านอาหาร โภชนาการก่อนและ หลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน โดยก่อนโครงการฝึกอบรม กลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาสูงและ ต่ำมีความรู้ด้านอาหาร โภชนาการแตกต่างกันมาก ส่วนหลังโครงการฝึกอบรมทั้งสองกลุ่มมีความรู้ ด้านอาหาร โภชนาการสูงขึ้นและมีลักษณะใกล้เคียงกันมากขึ้น ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัย ของ วัฒนา ประทุมสิทธิ์ และคณะ (2529 : 69) ซึ่งศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการกินของประชาชน ในภาคใต้ของประเทศไทย พบว่ากลุ่มแม่บ้านที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความรู้ด้านโภชนาการ ก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน และ วลัยทิพย์ สายชลวิจารณ์ (2527 : 125) ซึ่งศึกษาเรื่อง การประเมินภาวะโภชนาการของมนุษยวิทยาและสังคมวิทยา พบว่าที่เลี้ยงดูเด็กที่มี ระดับการศึกษาสูงและต่ำ ทำให้ภาวะโภชนาการของเด็กแตกต่างกัน และอนันต์กาญจน์ ภาวิไล (2521 : 43) ซึ่งศึกษาเรื่อง ปัจจัยบางประการที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของหญิงมีครรภ์ใน เขตกรุงเทพมหานคร พบว่าระดับการศึกษาต่างกันมีผลต่อภาวะโภชนาการของหญิงมีครรภ์แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาถึงผลการวิจัยนี้แล้ว อาจกล่าวได้ว่าโครงการฝึกอบรมทำให้กลุ่มสตรีที่มีระดับ การศึกษาต่างกัน มีความรู้ด้านอาหาร โภชนาการสูงขึ้น และมีความรู้ด้านอาหาร โภชนาการ ใกล้เคียงกันมากขึ้นกว่าก่อนโครงการฝึกอบรม

สมมุติฐานข้อที่ 5 กล่าวว่า "กลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีทัศนคติต่ออาหาร โภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน" ผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติปรากฏ ตาราง 9 พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P = 0.3314$ ) ซึ่งผลอันนี้ชี้ให้เห็นว่า กลุ่มสตรีที่มี ระดับการศึกษาต่างกันมีทัศนคติต่ออาหาร โภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ จุรีพร อึ้งเจริญวัฒนา (2524 : 6) ซึ่งศึกษาเรื่อง ความรู้และทัศนคติของสมาชิกที่มีต่อสหกรณ์การเกษตรในจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่าสมาชิกที่มีระดับ การศึกษาต่างกันมีทัศนคติต่อสหกรณ์ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาถึงผลการวิจัยนี้แล้ว อาจกล่าว

ได้ว่า การที่กลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีทัศนคติต่ออาหารโภชนาการไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องจากกลุ่มสตรีได้รับประสบการณ์ด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมใน ลักษณะเหมือนกัน รวมทั้งยังมีชมเชยธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมที่เหมือนกันอีกด้วย จึงอาจ ทำให้ทัศนคติไม่แตกต่างกัน

สมมุติฐานข้อที่ 6 กล่าวว่า "กลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมด้านอาหาร โภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน" ผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติปรากฏ ตาราง 10 พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P = 0.0152$ ) ซึ่งผลอันนี้ชี้ให้เห็นว่า กลุ่มสตรีที่มี ระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ วัฒนา ประทุมสินธุ์ และคณะ (2529 : 69) ซึ่งศึกษา เรื่อง พฤติกรรมการกินของประชาชนในภาคใต้ของประเทศไทย พบว่ากลุ่มแม่บ้านที่มีระดับ การศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารแตกต่างกันเมื่อ พิจารณาถึงผลการวิจัยนี้แล้ว อาจกล่าวได้ว่า องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้กลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมด้านอาหาร โภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน อาจเนื่องจากความรู้ด้านอาหารโภชนาการ ดังจะเห็นได้จากหลังโครงการฝึกอบรมทั้งสองกลุ่มมีความรู้สูงขึ้นและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ดังที่ สมประสงค์ วิหะเกียรติ (2519 : 97) อธิบายว่าถ้าประชาชนมี ความรู้ที่ถูกต้อง ก็จะนำความรู้นั้นไปใช้ในชีวิตรประจำวัน ซึ่งแสดงออกมาในลักษณะการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมปฏิบัติจริง

สมมุติฐานข้อที่ 7 กล่าวว่า "กลุ่มสตรีที่มีระดับอายุต่างกันมีความรู้ด้านอาหาร โภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน" ผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ ปรากฏตาราง 11 พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติสูงยิ่ง ( $P = 0.0001$ ) เป็นการสนับสนุน สมมุติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งผลอันนี้ชี้ให้เห็นว่า กลุ่มสตรีที่มีระดับอายุต่างกันมีความรู้ด้านอาหาร โภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน โดยก่อนโครงการฝึกอบรม กลุ่มสตรีที่มี ระดับการศึกษาสูงและต่ำมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการแตกต่างกันมาก ส่วนหลังโครงการ ฝึกอบรมทั้งสองกลุ่มมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการสูงขึ้นและมีลักษณะใกล้เคียงกันมากขึ้น ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ นิรมล สุรัสวดี (2528 : 28) ซึ่งศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มี ผลต่อภาวะโภชนาการของกลุ่มสตรีในโรงพยาบาลแม่และเด็กจังหวัดราชบุรี พบว่าแม่บ้านเกษตรกร

ที่มีระดับอายุต่างกันมีความรู้ต่องาน เภทกิจเกษตรแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาถึงผลการวิจัยนี้แล้ว อาจกล่าวได้ว่าสตรีทุกกลุ่มอายุสามารถเรียนรู้ด้านอาหารโภชนาการได้ด้วยการศึกษาฝึกอบรม โดยที่กลุ่มที่มีระดับอายุต่ำอาจจะเรียนรู้ได้เร็วกว่ากลุ่มที่มีระดับอายุสูง ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มสตรีที่มีระดับอายุต่ำส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงและผ่านระบบการเรียนตามหลักสูตรใหม่ซึ่งมีการเน้นด้านอาหารโภชนาการรวมอยู่ด้วยส่วนหนึ่ง ดังที่ ภิญโญ สาร (2517 : 10) อธิบายว่า การฝึกอบรมเป็นการพัฒนาให้บุคคลเพิ่มพูนความรู้

สมมุติฐานข้อที่ 8 กล่าวว่า "กลุ่มสตรีที่มีระดับอายุต่างกันมีทัศนคติต่ออาหาร โภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน" ผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติปรากฏ ตาราง 12 พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติสูงยิ่ง ( $P = 0.0001$ ) เป็นการสนับสนุนสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งผลอันนี้ชี้ให้เห็นว่า กลุ่มสตรีที่มีระดับอายุต่างกันมีทัศนคติต่ออาหาร โภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน โดยก่อนโครงการฝึกอบรมกลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาสูงและต่ำ มีทัศนคติต่ออาหาร โภชนาการแตกต่างกันมาก ส่วนหลังโครงการฝึกอบรมทั้งสองกลุ่มมีทัศนคติต่ออาหาร โภชนาการเหมาะสมมากขึ้นและมีลักษณะใกล้เคียงกันมาก ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ สมเพียร จิรชัย (2522 : 22) ซึ่งศึกษาเรื่อง ทัศนคติของแม่บ้านทำงานส่งเสริม โภชนาการของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดสระบุรี พบว่าแม่บ้านที่มีระดับอายุแตกต่างกันมีทัศนคติต่องานส่งเสริมโภชนาการแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาผลการวิจัยนี้แล้วอาจกล่าวได้ว่า การส่งเสริมให้ความรู้ด้านอาหารโภชนาการ เป็นการกระตุ้นให้กลุ่มสตรีที่มีระดับอายุต่างกันได้ตระหนักและเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่ออาหาร โภชนาการในทิศทางที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ดังที่ ไพบูลย์ ช่างเขียน (2516 : 19) อธิบายว่าองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของแต่ละคน คือ ระดับอายุ

สมมุติฐานข้อที่ 9 กล่าวว่า "กลุ่มสตรีที่มีระดับอายุต่างกันมีพฤติกรรมด้านอาหาร โภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน" ผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติปรากฏ ตาราง 13 พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P = 0.5608$ ) ซึ่งผลอันนี้ชี้ให้เห็นว่า กลุ่มสตรีที่มีระดับอายุต่างกันมีพฤติกรรมด้านอาหาร โภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ วัฒนา ประทุมสินธุ์ (2529 : 69) และคณะ ซึ่งศึกษาเรื่องพฤติกรรมการกินของประชาชนในภาคใต้ของประเทศไทย พบว่ากลุ่มแม่บ้านที่มีระดับ

อายุต่างกันมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาผลการวิจัยนี้แล้วอาจกล่าวได้ว่า ผลของโครงการฝึกอบรมทำให้กลุ่มสตรีที่มีระดับอายุต่างกันมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการใกล้เคียงกันมากขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และความรู้ที่ได้รับ แม้ว่าพฤติกรรมของแต่ละบุคคลอาจขึ้นอยู่กับชนบทรอบมณฑล ประเพณี วัฒนธรรม และความเชื่อ แต่ถ้าหากบุคคลเหล่านั้นได้รับความรู้และการแนะนำที่ถูกต้อง สิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวไม่ใช่อุปสรรคที่สำคัญในการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการ

สมมุติฐานข้อที่ 10 กล่าวว่า "กลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้ต่างกันมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน" ผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติปรากฏดังตาราง 4 พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติสูงยิ่ง ( $P = 0.0017$ ) เป็นการสนับสนุนสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งผลอันนี้ชี้ให้เห็นว่า กลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้ต่างกันมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน โดยก่อนโครงการฝึกอบรมกลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้สูงและต่ำมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการแตกต่างกันมาก ส่วนหลังโครงการฝึกอบรมทั้งสองกลุ่มมีความรู้ด้านอาหารโภชนาการสูงขึ้นและมีลักษณะใกล้เคียงกันมากขึ้น ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ วัฒนา ประทุมสินธุ์ และคณะ (2529 : 70) ซึ่งศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการกินของประชาชนในท้องถิ่นภาคใต้ของประเทศไทย พบว่ากลุ่มแม่บ้านที่มีระดับรายได้ต่างกันมีความสนใจใฝ่หาความรู้แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาถึงผลการวิจัยนี้แล้ว อาจกล่าวได้ว่า กลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้ต่างกันสามารถเรียนรู้ด้านอาหารโภชนาการได้เช่นเดียวกัน แต่มีแนวโน้มว่ากลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้สูงมีโอกาสในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากหนังสือ เอกสาร และหาประสบการณ์ด้านอาหารโภชนาการได้มากกว่ากลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้ต่ำ เพราะการศึกษาหาความรู้ดังกล่าวจำเป็นต้องมีการลงทุนหรือใช้จ่ายเป็นค่าวัสดุ

สมมุติฐานข้อที่ 11 กล่าวว่า "กลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้ต่างกันมีทัศนคติต่ออาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน" ผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติปรากฏดังตาราง 15 พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P = 0.1065$ ) ซึ่งผลอันนี้ชี้ให้เห็นว่า กลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้ต่างกันมีทัศนคติต่ออาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ อนุรักษ์ วัฒนภูวนาด (2525 : 61) ซึ่งศึกษาเรื่อง การศึกษาเพื่อการส่งเสริมภาวะโภชนาการของหญิงมีครรภ์ในจังหวัดลพบุรี พบว่ากลุ่มหญิงมีครรภ์

ที่มีรายได้ต่างกันไม่ทำให้ภาวะโภชนาการของหญิงมีครรภ์แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาผลการวิจัยนี้แล้วกล่าวได้ว่า โครงการฝึกอบรมทำให้กลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้สูงและต่ำมีทัศนคติต่ออาหารโภชนาการเหมาะสมยิ่งขึ้นและมีลักษณะใกล้เคียงกันมากขึ้น

สมมุติฐานข้อที่ 12 กล่าวว่า "กลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน" ผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติปรากฏตาราง 16 พบว่านัยสำคัญทางสถิติสูงยิ่ง ( $P = 0.0001$ ) ซึ่งผลอันนี้ชี้ให้เห็นว่า กลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน โดยก่อนโครงการฝึกอบรมกลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาสูงและต่ำมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการแตกต่างกันมาก ส่วนหลังโครงการฝึกอบรมทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการเหมาะสมมากขึ้นและมีลักษณะใกล้เคียงกันมาก ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ วัฒนา ประทุมสินธุ์ และคณะ (2529 : 70) ซึ่งศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการกินของประชาชนในภาคใต้ของประเทศไทย พบว่า กลุ่มแม่บ้านที่รายได้แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน และ ณัฐกาญจน์ ภาวิไล (2521 : 43) ซึ่งศึกษาเรื่อง ปัจจัยบางประการที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของหญิงมีครรภ์ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าหญิงมีครรภ์ที่มีระดับรายได้ต่างกันมีภาวะโภชนาการแตกต่างกัน เมื่อพิจารณาผลการวิจัยนี้แล้วอาจกล่าวได้ว่ากลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้สูงมีโอกาสศึกษาค้นคว้าความรู้ด้านอาหารโภชนาการมาเพิ่มเติมได้มากกว่ากลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้ต่ำ นอกจากนี้โครงการฝึกอบรมยังชี้ให้เห็นว่าเมื่อกลุ่มสตรีที่มีระดับรายได้ต่างกันได้รับความรู้ด้านอาหารโภชนาการเหมือนกัน จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการในลักษณะที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้นและมีลักษณะใกล้เคียงกันมากขึ้น

สมมุติฐานข้อที่ 13 กล่าวว่า "โครงการฝึกอบรมส่งผลต่อความแตกต่างของความรู้ด้านอาหารโภชนาการระหว่างกลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ระดับอายุต่างกันและระดับรายได้ต่างกัน หลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างออกไปจากก่อนโครงการฝึกอบรม หรือมีกริยาร่วมระหว่างระดับการศึกษา ระดับอายุและระดับรายได้กับความรู้ด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม" ผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติปรากฏตาราง 8, 11 และ ภาพที่ 1, 3 พบว่านัยสำคัญทางสถิติสูงยิ่ง ( $P = 0.0001$ ) ซึ่งผลอันนี้ชี้ให้เห็นว่าการฝึกอบรมส่งผลต่อความแตกต่างของความรู้ด้านอาหารโภชนาการระหว่างกลุ่มสตรีที่มีระดับ

การศึกษาต่างกัน ระดับอายุต่างกัน หลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกัน  
โครงการฝึกอบรม หรือมีกิจกรรมระหว่างระดับการศึกษา กับความรู้ด้านอาหารโภชนาการก่อน  
และหลังโครงการฝึกอบรม และมีกิจกรรมระหว่างระดับอายุกับความรู้ด้านอาหารโภชนาการ  
ก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม

สมมุติฐานข้อที่ 14 กล่าวว่า "โครงการฝึกอบรมส่งผลต่อความแตกต่างของทัศนคติ  
ต่ออาหารโภชนาการระหว่างกลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ระดับอายุต่างกัน และระดับ  
รายได้ต่างกัน หลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกันโครงการฝึกอบรม หรือมีกิจกรรม  
ระหว่างระดับการศึกษา ระดับอายุและระดับรายได้กับทัศนคติต่ออาหารโภชนาการก่อนและหลัง  
โครงการฝึกอบรม" ผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติปรากฏตาราง 13 และภาพที่ 4 พบว่า  
มีนัยสำคัญทางสถิติสูงยิ่ง ( $P = 0.0001$ ) ซึ่งผลอันนี้ชี้ให้เห็นว่า การฝึกอบรมส่งผลต่อความ  
แตกต่างของทัศนคติต่ออาหารโภชนาการระหว่างกลุ่มสตรีที่มีระดับอายุต่างกันหลังโครงการฝึกอบรม  
แตกต่างกันโครงการฝึกอบรม หรือมีกิจกรรมระหว่างระดับอายุกับทัศนคติต่อโภชนาการ  
ก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม

สมมุติฐานข้อที่ 15 กล่าวว่า "โครงการฝึกอบรมส่งผลต่อความแตกต่างของพฤติกรรม  
ด้านอาหารโภชนาการระหว่างกลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ระดับอายุต่างกัน และระดับ  
รายได้ต่างกัน หลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกันโครงการฝึกอบรม หรือมีกิจกรรม  
ระหว่างระดับการศึกษา ระดับอายุ และระดับรายได้กับพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการก่อนและ  
หลังโครงการฝึกอบรม" ผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติปรากฏตาราง 10, 16 และภาพที่  
2, 5 พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติสูงยิ่ง ( $P = 0.0194$ ), ( $P = 0.0001$ ) ซึ่งผลอันนี้ชี้ให้เห็นว่า  
การฝึกอบรมส่งผลต่อความแตกต่างของพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการระหว่างกลุ่มสตรีที่มีระดับ  
การศึกษาต่างกัน และระดับรายได้ต่างกัน หลังโครงการฝึกอบรมแตกต่างกันโครงการ  
ฝึกอบรม หรือมีกิจกรรมระหว่างระดับการศึกษา กับพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการก่อนและหลัง  
โครงการฝึกอบรม และมีกิจกรรมระหว่างการศึกษา กับพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการก่อนและ  
หลังโครงการฝึกอบรม

## ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ประเด็นดังนี้ คือ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ในหัวข้อความสำคัญของการวิจัยได้ระบุไว้แล้วว่ากลุ่มสตรียังมีปัญหาต่าง ๆ อีกมากซึ่งมีผลกระทบต่ออาหารการกินและคุณภาพชีวิตของบุคคลในครอบครัวและชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาการขาดความรู้ด้านอาหารโภชนาการซึ่งส่งผลกระทบต่อทัศนคติและพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการ ดังนั้นจึงต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน และเพื่อให้สะดวกในการที่จะนำผลการวิจัยไปใช้ในการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการ จึงขอเสนอแนะประเด็นที่อาจได้รับประโยชน์จากการวิจัยครั้งนี้ไว้ดังต่อไปนี้

1.1 ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังโครงการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการ ทั้งด้านความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการ โดยภาพรวมพบว่า หลังโครงการฝึกอบรมกลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาสูงและต่ำ อายุสูงและต่ำ รายได้สูงและต่ำ ต่างก็มีความรู้สูงขึ้น มีทัศนคติและพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการที่เหมาะสมขึ้นอย่างเด่นชัดนั้น อาจถือได้ว่าผลของโครงการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการเป็นตัวบ่งชี้สำคัญที่ยืนยันว่าการดำเนินงานตามโครงการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการนี้เป็นไปอย่างถูกต้องทิศทาง ดังนั้นนักพัฒนาควรจะได้ดำเนินการส่งเสริมหรือช่วยเหลือเป็นพิเศษในลักษณะเช่นนี้ต่อไป และควรขยายกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น ได้แก่ กลุ่มผู้สนใจ กลุ่มผู้นำ กลุ่มเยาวชน และกลุ่มยุทธสตรี เป็นต้น ซึ่งอาจจะดำเนินการได้ในลักษณะที่ใช้งบประมาณของหน่วยงานที่รับผิดชอบการพัฒนา ด้านอาหารโภชนาการ เช่น กระทรวงสาธารณสุข กรมพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อพัฒนายกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน ชุมชนและประเทศชาติให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.2 ผลการศึกษาสภาพหลังโครงการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการของแต่ละกลุ่มตัวอย่างทางด้านความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการ พบว่าสภาพด้านต่าง ๆ ดังกล่าวอยู่ในระดับที่ขึ้นนั้น ทำให้มองเห็นแนวทางที่จะปรับปรุงการดำเนินงาน การฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการให้ดียิ่งขึ้น

1.3 เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกอบรม ได้จัดกิจกรรมเสริม เช่น นิทรรศการ คัดเลือกกลุ่มอาหารโภชนาการตัวอย่าง และให้รางวัล เป็นต้น ฉะนั้นจึงควรได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาด้านอาหารโภชนาการ ด้วยการจัดกิจกรรมดังกล่าว และอาจเพิ่มการประกวดคำขวัญอีกด้วย

1.4 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานด้านอาหารโภชนาการในชุมชนตามแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ควรทำแผนงานพัฒนาด้านอาหารโภชนาการร่วมกัน เพื่อก่อให้เกิดลักษณะงานที่มีประสิทธิภาพและประหยัดค่าใช้จ่าย ไม่ใช่เป็นลักษณะต่างคนต่างทำเช่นในปัจจุบัน

1.5 ผลประโยชน์สำหรับผู้นำผลไปใช้ ไม่ว่าจะจะเป็นประชาชนหรือเจ้าหน้าที่ของ รัฐที่มีส่วนร่วมในการดำเนินงานการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการโดยตรงหรือโดยอ้อมจะได้รับ ประโยชน์จากความรู้ด้านอาหารโภชนาการและสามารถใช้ความรู้เหล่านั้น พัฒนาคุณภาพชีวิตของ ครอบครัว ชุมชน และเพิ่มพูนรายได้ให้กับตนเองและครอบครัวอีกด้วย

1.6 ผลประโยชน์สำหรับผู้นำผลไปใช้ ไม่ว่าจะจะเป็นหน่วยงานในระดับสูง ทั้งใน ระดับชาติ ระดับจังหวัด หรือหน่วยงานระดับหมู่บ้าน ที่มีส่วนรับผิดชอบในการส่งเสริมและพัฒนาด้าน อาหารโภชนาการโดยตรงหรือผู้ที่เกี่ยวข้องทุกระดับ ควรจะได้ศึกษางานวิจัยนี้อย่างละเอียด เพื่อ จะได้นำไปเป็นแนวทางการดำเนินงานการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการหรือโครงการอื่น ๆ ที่ มีลักษณะคล้ายคลึงกัน โดยเฉพาะโครงการตามแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับปัจจุบัน ของรัฐบาลที่มุ่งเน้นในเรื่องการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของทรัพยากรมนุษย์ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1.7 ผลประโยชน์สำหรับผู้นำผลไปใช้ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการพิจารณาจัดทำ หลักสูตรการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการโดยคัดแปลงเนื้อหา วิธีการให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ มี ส่วนร่วมของกลุ่ม

1.8 เนื้อหาสำหรับใช้ในการฝึกอบรม จะต้องเป็นเรื่องที่กลุ่มผู้เข้ารับ การฝึกอบรมมีความสนใจร่วมกัน และควรเป็นความรู้ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่าง แท้จริง และสามารถนำไปประกอบอาชีพซึ่งเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับตนเองและครอบครัวอีกด้วย ดังตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยพบว่าขณะดำเนินการฝึกอบรมไประยะหนึ่ง ได้มีกลุ่มสตรีมาติดต่อขอเข้ารับ การฝึกอบรมเพิ่มขึ้นจำนวน 23 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 46 ของกลุ่มสตรีที่อยู่ในโครงการฝึกอบรม



โดยสตรีทุกคนให้เหตุผลว่า สิ่งที่ทำให้เกิดการฝึกอบรมนั้น เป็นความรู้ที่สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันและสามารถนำไปประกอบอาชีพได้ ซึ่งผลจากการฝึกอบรม พบว่ามีอาชีพการ ประกอบอาหารจำหน่ายเพิ่มขึ้นในหมู่บ้านและยังดำเนินการอยู่จนถึงปัจจุบันนี้ จำนวน 7 คน หรือ ร้อยละ 14 ของกลุ่มสตรีที่อยู่ในโครงการ ตัวอย่างอาหารที่กลุ่มสตรีทำจำหน่าย เช่น ซาลาเปา โดนัทพักทอง ขนมดอกจอก ปาท่องโก๋ น้ำผลไม้ และอาหารจานเดียว เป็นต้น

1.9 การฝึกอบรม จะต้องใช้สื่อการเรียนการสอน และวิธีการสอนแบบต่าง ๆ ประกอบกัน เช่น สไลด์ ตัวอย่างของจริง การศึกษานอกสถานที่ การบรรยาย อภิปราย และ สาธิต เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้กลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นความสำคัญ ประโยชน์และโทษของสิ่ง ต่าง ๆ อย่างแท้จริง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมอีกด้วย ดังตัวอย่าง ซึ่ง ผู้วิจัยพบว่าผลจากการฝึกอบรมทำให้กลุ่มสตรีเจ้าของร้านค้าในหมู่บ้านได้ปรับปรุงร้านค้าให้ดีขึ้น จำนวน 3 ร้าน โดยไม่จำหน่ายอาหารที่ใช้สีอันตราย ผงชูรส และมีการปรับปรุงเรื่องสุขาภิบาล อาหารให้เหมาะสมขึ้น เช่น ความสะอาดและความปลอดภัยของอาหาร

1.10 การสร้างบรรยากาศในการฝึกอบรม จะต้องคำนึงวิชาการและจะต้องมี มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมและประชาชนในหมู่บ้านเพื่อให้การฝึกอบรมบรรลุเป้าหมาย และขยายไปยังกลุ่มสนใจอื่น ๆ ซึ่งผู้วิจัยพบว่า ผลจากการฝึกอบรมทำให้ผู้นำหมู่บ้านและกรรมการ บริหารโรงเรียนระดับประถมศึกษาในหมู่บ้าน คือ โรงเรียนบ้านห้วยโธน ได้จัดให้ผู้จำหน่าย ได้รับความรู้ด้านอาหารโภชนาการ โดยผู้วิจัยเป็นวิทยากร หลังจากฝึกอบรมพบว่ากลุ่มผู้จำหน่าย อาหารในโรงเรียนมีการปรับปรุงอาหารที่จำหน่ายเหมาะสมยิ่งขึ้น และยังคงดำเนินการจนถึงปัจจุบันนี้ โดยหลีกเลี่ยงการจำหน่ายอาหารสีอันตราย การใช้ผงชูรส เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับวิจัยต่อไป เพื่อให้การศึกษาวิจัยงานด้านอาหารโภชนาการ ให้กว้างขวางและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไปนี้

2.1 เกี่ยวกับเนื้อหาของงานวิจัย การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของโครงการ ฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการ ได้แก่ ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการ ทั้งก่อน และหลังโครงการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการแก่กลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาสูงและต่ำ อายุสูง และต่ำ รายได้สูงและต่ำเท่านั้น ซึ่งยังขาดลักษณะอื่น ๆ อยู่บ้าง ในการวิจัยต่อไปควรจะได้ศึกษา ผลของโครงการฝึกอบรมที่มีต่อการพัฒนาด้านอาหารโภชนาการของกลุ่มสตรีอื่น ๆ ให้กว้างขวาง

และลึกซึ้งเพื่อให้เกิดความมั่นใจในเรื่องที่ค้นพบมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ควรศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรอื่น ๆ เพิ่มเติมที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับโครงการฝึกอบรม เช่น ระดับการศึกษาของพ่อบ้านและสมาชิกในครอบครัว ลักษณะของครอบครัว การสุขาภิบาลอาหาร อิทธิพลของสื่อมวลชน และรูปแบบของการให้การฝึกอบรม ทั้งนี้เพื่อให้การศึกษาคอบคลุมตัวแปรมากที่สุด

2.2 ควรศึกษาความรู้พื้นฐานด้านอาหารโภชนาการของประชาชนทุกเพศ ทุกวัย

2.3 ควรศึกษาวิจัยหาแนวทางที่เหมาะสมเพื่อปลูกฝังความรู้ หักกันคิดและ

พฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการให้แก่ประชาชนในรูปแบบต่าง ๆ

2.4 เกี่ยวกับการออกแบบการวิจัย เนื่องจากการวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลังโครงการฝึกอบรม ซึ่งมีจุดอ่อนอยู่บ้างตรงที่ไม่มีการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมอื่น ๆ ในการวิจัยต่อไปจึงควรใช้การวิจัยแบบประชาชนมีส่วนร่วมและทำการศึกษาเปรียบเทียบหลาย ๆ กลุ่ม เพราะอาจค้นพบเรื่องราวที่การวิจัยครั้งนี้ไม่พบเพิ่มเติมขึ้นบ้าง

2.5 เกี่ยวกับเครื่องมือการวิจัย การวิจัยนี้ใช้แบบสอบถามเป็นพื้น มีการสังเกตบ้าง หากเป็นไปได้ควรปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามให้เหมาะสมยิ่งขึ้น แล้วใช้วิธีวิจัยแบบเดียวกับที่ทำในครั้งนั้น เพื่อให้เกิดความมั่นใจในเรื่องที่ค้นพบมากยิ่งขึ้น

2.6 ในการเก็บข้อมูล ควรจะได้สอบถามจากบุคคลหลายฝ่ายประกอบกัน เช่น พ่อบ้าน กลุ่มสตรี ผู้นำ สมาชิกในครอบครัว เป็นต้น เพื่อให้สามารถศึกษาและเปรียบเทียบผลของโครงการฝึกอบรมด้านอาหารโภชนาการของกลุ่มสตรีได้อย่างลึกซึ้งหลายมิติยิ่งขึ้น

2.7 ควรขยายพื้นที่ทำการวิจัยให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น เช่น การศึกษาทั้งอำเภอ จังหวัด หรือระดับภาค เพื่อให้สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาได้ทั้งอำเภอ จังหวัดและระดับภาค หรือให้กว้างขวางออกไปมากกว่านี้

2.8 ให้ทุนสนับสนุนงานวิจัยเกี่ยวกับงานด้านอาหารโภชนาการระดับหมู่บ้านอย่างทั่วถึงมากยิ่งขึ้น และใช้ผลการวิจัยดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อพัฒนางานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น