

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Surveys Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา โดยจะกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย สมมติฐานการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย วิธีการเก็บข้อมูล สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ของนักเรียน ความรู้ และเจตคติ

2. สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนเพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีอายุต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
3. นักเรียนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
4. รายได้ของนักเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
5. นักเรียนมีความรู้การบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
6. นักเรียนมีเจตคติการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

3. วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 2,003 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา โดยศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 3, 4, 5 และ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 334 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เพื่อแบ่งชั้นเรียน และสุ่มแบบง่ายด้วยวิธีการจับฉลากแบบไม่ใส่คืน เพื่อสุ่มนักเรียน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 5 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร มีลักษณะเป็นแบบปรนัย ซึ่งเป็นคำถามให้เลือกตอบ (Multiple Choices) แต่ละข้อมี 4 ตัวเลือก จำนวน 18 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยน้อยที่สุด จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยกำหนดคำตอบเป็น 3 ระดับ คือ ปฏิบัติประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้งหรือไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 5 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา โดยกำหนดแนวประเด็นคำถามในการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เป็นประเด็นคำถามปลายเปิดที่มีประเด็นคำถามหลัก จำนวน 3 ข้อ

4. วิธีการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากภาควิชาพลศึกษาถึงคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เพื่อขออนุญาตให้นักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ ทำการเก็บข้อมูล

2. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนคณะราษฎรบำรุง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลการศึกษาวิจัย โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขออนุญาตดำเนินการเก็บข้อมูล ตามวันและเวลาที่กำหนด

3. เตรียมแบบสอบถามให้ครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 334 คน และแบบสัมภาษณ์ในการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) อีก 2 กลุ่ม

4. ดำเนินการเก็บข้อมูลตามวันและเวลาที่กำหนดจนครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 334 คน

5. วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ค่าสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ t-test ตามลักษณะของตัวแปร

5. สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง พบว่าเพศหญิงกับเพศชายมีส่วนใกล้เคียงกัน โดยเพศหญิงมีร้อยละ 51.80 ขณะที่เพศชายมีร้อยละ 48.20 มีอายุต่ำกว่าและเท่ากับ 16 ปี ร้อยละ 57.20 ส่วนอายุ 16 ปีขึ้นไป ร้อยละ 42.80 ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน กล่าวคือ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 49.80 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 50.20 รายได้ของนักเรียนมากกว่า 2,500 บาทต่อเดือน มีจำนวนเกินครึ่งหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 52.70

5.1.2 ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวม พบว่านักเรียนที่มีระดับความรู้มาก ร้อยละ 47.3 และระดับความรู้น้อย ร้อยละ 52.7 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่นักเรียนตอบถูกมากที่สุด คือ การรับประทานอาหารประเภทแป้งอย่าง รมควันเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โดยตอบถูกร้อยละ 74.00 ส่วนข้อที่ตอบถูกน้อยที่สุด คือน้ำที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายคือน้ำดื่มใต้อาบน้ำ โดยตอบถูกเพียงร้อยละ 22.80

5.1.3 เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 3.33 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 4.12 ได้แก่ นักเรียนรู้สึกชื่นชมคนที่รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด เท่ากับ 2.22 ได้แก่ นักเรียนรู้สึกเป็นคนทันสมัยเมื่อรับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า ไก่ทอด

5.1.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ย 1.83 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 2.41 และ 2.34 ได้แก่ การล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และการรับประทานอาหารเช้าที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ตามลำดับ ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 3 อันดับแรก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 1.31 1.39 และ 1.40 ได้แก่ ได้แก่ เรื่องการรับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 5 หมู่ รับประทานอาหารเช้าประเภทเนื้อสัตว์ติดมันหรืออาหารที่มีไขมัน เช่น ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด มันฝรั่งทอด และดื่ม น้ำอัดลม น้ำชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ตามลำดับ

5.1.5 ผลการทดสอบสมมติฐาน

1. นักเรียนเพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. นักเรียนที่มีอายุต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้
3. นักเรียนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. รายได้ของนักเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
5. นักเรียนที่มีความรู้การบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
6. นักเรียนที่มีเจตคติการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5.1.6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง สรุปได้ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาทุกระดับชั้น ทั้งเพศชายและหญิง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่คล้ายคลึงกันทั้งในวันเปิดเรียนและวันหยุด ซึ่งมีทั้งพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม กล่าวคือนักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ แต่อาจจะไม่ตรงเวลาทุกมื้อ นักเรียนล้างมือก่อนรับประทานอาหารเช้า และใช้ช้อนกลาง ชนิดของอาหารที่รับประทานจะคล้าย ๆ กันทั้ง 3 มื้อ เน้นการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้ว โดยมีอาหารเช้าและมื้อกลางวันจะซื้อจากร้านอาหารที่จำหน่ายในโรงอาหารของโรงเรียนและจากร้านสะดวกซื้อ (เช่น 7-11 : Seven Eleven) สำหรับมื้อเย็นส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ผู้ปกครองปรุงประกอบเองที่บ้าน อาหารที่นิยมรับประทานเน้นหนักประเภทแป้ง โปรตีน และไขมัน ได้แก่ ข้าวไก่ทอด ข้าวราดไข่พะโล้ ข้าวหมกไก่ ข้าวขาหมู ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ข้าวราดแกงกะทิ ข้าวราดกะเพราไก่-ไข่ดาว มาม่า ส่วน อาหารจานด่วน ได้แก่ ไก่ทอด พิซซ่า และแฮมเบอร์เกอร์ ตามด้วยเครื่องดื่มที่มีรสชาติหวาน อาทิ น้ำอัดลม น้ำปั่น ชาเย็น ชาดำเย็น โอวัลตินเย็น หรือเครื่องดื่มสุขภาพบรรจุขวด ส่วนผัก ผลไม้ นักเรียนรับประทานน้อยมาก และนิยมรับประทานอาหารว่างประเภทกรุบกรอบแบบบรรจุห่อ อาหารเบเกอรี่ และไอศกรีม

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดยะลา ผู้วิจัยนำผลการศึกษามาอภิปรายผลตามลำดับดังนี้

5.2.1 นักเรียนเพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า นักเรียนเพศชายและหญิงเป็นวัยที่ไม่ต่างกันมากนัก มักมีพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกันเกือบทุกเรื่อง ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารก็เช่นเดียวกัน วัยรุ่นมักจะเลียนแบบกลุ่มเพื่อนมากกว่าบิดามารดา ดังที่อัมพวัลย์ วิสวธีรานนท์ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่น พบว่าบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร ได้แก่ เพื่อน และวัยรุ่นรับประทานอาหารเช้าตามแฟชั่นนิยม หรือจากอิทธิพลของการโฆษณาจากสื่อ (อบเชย วงศ์ทอง, 2541 : 95) ทำให้วัยรุ่นทั้งเพศชายและหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่คล้ายคลึงกัน กล่าวคือนักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าไม่ครบ 5 หมู่ เน้นอาหารประเภทแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน และเครื่องดื่มที่มีรสหวานซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการสนทนากลุ่มที่พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนจะซื้ออาหารประเภทแป้ง เนื้อสัตว์ที่ปรุงด้วยการทอด รวมถึงอาหารจานด่วน ไก่ทอด พิซซ่า โดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นจะเป็นไปในทำนองเดียวกันกับการศึกษาของ

นักวิจัยหลายท่าน อาทิ การศึกษาของจันท์เต็ม หายมงคลศิลป์ (2543 : 106-107) สนธยา มุอำหมัด (2544 : 95-96) นงนุช ประยูรวงศ์ (2547 : บทคัดย่อ) และศรีบังอร สุวรรณพานิช (2549 : 86) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น พบว่า ทั้งเพศชายและหญิงจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2.2 นักเรียนที่มีอายุต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการศึกษาครั้งนี้จำแนกอายุเป็นช่วงวัยรุ่นตอนต้น (≤ 16 ปี) และตอนกลาง (> 16 ปี) แต่กลับพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ต่างกัน ด้วยเหตุผลทำนองเดียวกันกับข้อ 5.2.1 กล่าวคือวัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางสังคมโดยชอบทำตามเพื่อนที่มีรสนิยมคล้ายคลึงกัน เพื่อเป็นที่ยอมรับของเพื่อน จะสนใจเรื่องสรีระร่างกายความสวยงาม สนใจเพศตรงข้ามมากกว่าการใส่ใจเรื่องอาหารการกิน (สุชา จันท์เอม, 2536 : 138-155) ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการสัมภาษณ์กลุ่มที่พบว่า กลุ่มนักเรียนทุกช่วงวัยรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการไม่ว่าจะรับประทานอาหารที่บ้านหรือโรงเรียน นักเรียนจะรับประทานตามรสชาติและประเภทของอาหารที่ตนเองชอบเท่านั้น ส่วนใหญ่ไม่ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผักและผลไม้ นักเรียนรับประทานน้อยมาก และยังชอบรับประทานอาหารว่างขนมกรุบกรอบดังที่อบเชย วงศ์ทอง (2541 : 95-98) ได้สรุปถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไว้ว่า ส่วนใหญ่วัยรุ่นบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ สาเหตุอาจเป็นเพราะไม่ชอบหรือนิสัยการบริโภคไม่ดีมาตั้งแต่ต้น ชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือ บริโภคตามมือแล้วไม่เพียงพอ ยังบริโภคอาหารระหว่างมืออีกด้วย ซึ่งเป็นไปในทำนองเดียวกันกับการศึกษาของธัญลักษณ์ บริรักษ์ (2547 : 110) และสุคนธ์ ชูแก้ว (2545 : 76) ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในโรงเรียน พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และสอดคล้องกับงามทรัพย์ เทชะบำรุง และคณะ (2537 : 76) ที่ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการใช้ยาของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีที่ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม พบว่า ประชาชนผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีอายุต่างกันมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการใช้ยาไม่แตกต่างกัน

5.2.3 นักเรียนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการศึกษาครั้งนี้จำแนกระดับการศึกษาเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 - ม.3) และระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 - ม.5) ซึ่งอาจเป็นวัยที่ใกล้เคียงกัน อยู่ในสภาพแวดล้อมของสถานศึกษาเดียวกัน อาจเป็นไปได้ที่นักเรียนจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารคล้าย ๆ กัน เนื่องจากนักเรียนเกือบทั้งหมด

รับประทานอาหารมื้อกลางวันทุกวันทั้งที่โรงเรียนในช่วงเปิดเรียนสัปดาห์ละ 5 วัน และด้วยเหตุผลทำนองเดียวกันกับข้อ 5.2.1 และข้อ 5.2.2 ทำให้นักเรียนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของศรีบังอร สุวรรณพานิช (2549 : 86) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตกระบี่ พบว่า ระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และคล้ายกับการศึกษาของธัญลักษณ์ บริรักษ์ (2547 : 110) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตเทศบาลเมืองราชบุรี พบว่า ระดับชั้นการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

5.2.4 รายได้ของนักเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเนื่องจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่นมักเป็นไปตามค่านิยมที่เกิดจากเพื่อนร่วมรุ่นมากกว่าการเลือกซื้ออาหารบนพื้นฐานของความมีเหตุผล และด้วยนิสัยการบริโภคที่ไม่เหมาะสม มีการตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์โดยไม่มีหลักเกณฑ์หรือเหตุผลในการซื้อ นิสัยชอบลองของใหม่ นิสัยการบริโภคเพื่อเลียนแบบอย่างผู้อื่นหรือโฆษณา นิสัยฟุ้งเฟ้อ นิสัยง่ายในการบริโภค นิสัยการตัดสินใจที่เลือกด้วยความสวยงามหรือมีสิ่งอื่นที่ดึงดูดตาล่อใจมากกว่าจะคำนึงถึงคุณค่า คุณภาพ และความปลอดภัยในการบริโภค (เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย, 2538 : 64) ดังนั้น ไม่ว่ารายได้มากหรือน้อยนักเรียนก็นิยมรับประทานอาหารตามที่ตนเองต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์กลุ่มที่เมื่อนักเรียนจะมีรายได้ต่างกัน แต่ก็ซื้ออาหารรับประทานตามความสะดวก หาซื้อง่าย หรือซื้อตามใจปากที่ตนเองชอบเท่านั้น รวมถึงการซื้อตามโฆษณาซึ่งไม่เน้นคุณภาพอาหารมากนัก โดยเน้นข่าว และกับข่าวที่ปรุงด้วยการทอด เครื่องดื่มรสหวาน อาหารจานด่วน เป็นต้น จึงอาจเป็นไปได้ว่า รายได้ของนักเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของธัญลักษณ์ บริรักษ์ (2547 : 110) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตเทศบาลเมืองราชบุรี พบว่า รายได้ของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และสอดคล้องกับสุคนธ์ ชูแก้ว (2545 : 77) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา พบว่า รายได้ต่อเดือนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหาร

5.2.5 นักเรียนที่มีความรู้การบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า ไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากการวิเคราะห์ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนครั้งนี้พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนจะมี

ความรู้ไม่มากนักเกี่ยวกับเรื่องสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพ ทำให้มีพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องหรือปลอดภัย แต่อย่างไรก็ตามแม้วัยรุ่นจะมีความรู้มากน้อยเพียงใดการรับประทานอาหารก็คล้าย ๆ กัน ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต่างจากวัยอื่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นมากที่สุด คือ เพื่อน สื่อโฆษณา หรือมักจะรับประทานอาหารตามใจปากในสิ่งที่ตนเองชอบเท่านั้น (อัมพวัลย์ วิศวกรรมนท์, 2541 : บทคัดย่อ) โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ดังข้อมูลการสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างทุกระดับชั้นที่พบว่าชนิดของอาหารที่รับประทานคล้าย ๆ กัน เน้นแป้ง น้ำตาล และไขมัน ซึ่งไม่ถูกหลักโภชนาการ กล่าวคือ รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ จะเห็นได้ว่านักเรียนไม่ได้นำความรู้ที่ได้รับจากการเล่าเรียนมาปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร ดังนั้นการที่นักเรียนมีความรู้มากไม่ได้บ่งบอกว่าจะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เสมอไป เพราะความรู้เรื่องสุขภาพมิใช่เป็นเครื่องรับประกันได้ว่าผู้ที่มีความรู้แล้วจะมีการปฏิบัติที่ถูกต้องดังงามเสมอไป เนื่องจากความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์ การที่บุคคลจะปฏิบัติในสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้นจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจและต้องยอมรับในเรื่องนั้น ๆ เสียก่อน (นรินทร์ สังข์รักษา, 2552 : 110-111) นอกจากนี้ขึ้นอยู่กับจิตสำนึกหรือการเห็นประโยชน์และโทษมากกว่า จึงอาจเป็นไปได้ที่นักเรียนมีความรู้มาก และน้อยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับชฎานิชฐ์ ธรรมธิฐาน (2543 : 110-112) และภุมริน อินทชัย (2547 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่า ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับการบริโภค แต่ไม่สอดคล้องกับสุดนซ์ ชูแก้ว (2545 : 76) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของนักศึกษา วิทยาลัยการสาธารณสุข จังหวัดยะลา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและการเลือกบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหาร

5.2.6 นักเรียนที่มีเจตคติการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานปรากฏว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเจตคติมีความสำคัญที่จะเป็นแรงผลักดันภายในที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคลทั้งด้านความรู้สึก ความเชื่อ และแนวโน้มที่จะปฏิบัติ จึงอาจจะแสดงออกมาในสิ่งที่ตนเองชอบซึ่งอาจจะเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมก็ได้ ดังนั้น อาจเป็นไปได้ว่า นักเรียนกลุ่มที่มีเจตคติดี อาจจะมีแนวโน้มของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีขึ้น จึงทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างนักเรียนที่มีเจตคติดีและเจตคติไม่ดี-ปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนางนุช ประยูรวงศ์ (2547 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า เจตคติในการบริโภคอาหาร มี

ความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเป็นไปในทำนองเดียวกันกับสนชยา มุอำหมัด (2544 : 95-96) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่า เจตคติต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.3 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

5.3.1 ด้านความรู้

- สถาบันการศึกษาควรส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของอาหารและความปลอดภัยของอาหาร โดยเน้นย้ำหรือสอดแทรกในวิชาสุขศึกษาหรือวิชาอื่น ๆ อย่างเหมาะสม

- สถาบันการศึกษาอาจพิจารณาขอความร่วมมือบุคลากรจากหน่วยงานสาธารณสุขมาถ่ายทอดความรู้เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นหรือสาธิตอาหารที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

- สถาบันการศึกษาควรส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโดยพิจารณาจัดฐานความรู้เรื่องอาหารวัยรุ่นในแต่ละฐานให้เป็นรูปธรรม และถ่ายทอดให้นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจอย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาจจะจัดทำฐานการเรียนรู้ไว้ในห้องสมุด

5.3.2 ด้านเจตคติ

- สถาบันการศึกษาควรสร้างเจตคติที่ดีเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยการประชาสัมพันธ์ออกเสียงตามสายทุกเที่ยงวัน เพื่อตอกย้ำนักเรียน และผู้ขายอาหารในโรงเรียน ให้เห็นประโยชน์และโทษของการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม

- สถาบันการศึกษาอาจสร้างกระแสโดยจัดมหกรรมอาหารในโรงเรียนในช่วงมีการระบาดของโรค หรือในวันสำคัญต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นและปลูกจิตสำนึกให้นักเรียนเห็นความสำคัญและมีส่วนร่วมในกิจกรรม

- สถาบันการศึกษาควรพิจารณานำเทคโนโลยีที่ทันสมัยถ่ายทอดเกี่ยวกับโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างน่าสนใจผ่านจอให้นักเรียนได้รับรู้ทุกเช้าก่อนเข้าเรียน โดยฉายภาพเคลื่อนไหว เพื่อให้ นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเลือกบริโภคอาหาร

5.3.3 ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

- สถาบันการศึกษาควรพิจารณาให้นักเรียนบันทึกการรับประทานอาหารแต่ละมื้อในวันเปิดเรียนและวันหยุด เพื่อประเมินและติดตามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยให้คะแนนแก่นักเรียนที่มีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม และอาจทำหนังสือแจ้งผู้ปกครอง
 - สถาบันการศึกษาร่วมกับผู้ปกครองพิจารณาคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสมเป็นตัวอย่างแก่นักเรียนคนอื่น ๆ โดยมอบเกียรติบัตรเป็นรางวัล
 - สถาบันการศึกษาอาจร่วมกับผู้ปกครองพิจารณาจัดค่าย “คนรักสุขภาพ”
- สถาบันการศึกษาควรปรับปรุงโรงอาหารของโรงเรียนให้ได้มาตรฐานโดยผ่านการตรวจประเมินและรับรองจากหน่วยงานสาธารณสุขจังหวัด
- สถาบันการศึกษาควรมีมาตรการในการควบคุมร้านอาหารในโรงเรียนให้มีมาตรฐานตามเกณฑ์ของ “อาหารสะอาด รสชาติอร่อย” หรือ “Clean Food Good Test” โดยประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตรวจประเมินผู้ขายของ และสุ่มลักษณะการจำหน่ายอาหาร เพื่อความปลอดภัยแก่ผู้บริโภคและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียน
 - ผู้บริหารโรงเรียนอาจแต่งตั้งคณะกรรมการเครือข่ายพัฒนาด้านโภชนาการของโรงเรียน โดยให้ผู้ปกครอง ผู้จำหน่ายอาหาร และผู้แทนนักเรียนมีส่วนร่วม เพื่อพิจารณาและควบคุมประเภทของอาหารที่จำหน่ายในโรงอาหาร

5.4 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

5.4.1 ควรศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารของวัยรุ่น โดยเพิ่มตัวแปรมากกว่าเดิม อาทิ น้ำหนักของนักเรียน โรคประจำตัว การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น

5.4.2 ควรศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพถึงปัญหาและสาเหตุพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น เพื่อได้ข้อมูลเชิงลึกและตรงประเด็นแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการนำไปวางแผนงานส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการต่อไป

5.4.3 ควรศึกษาวิจัยเชิงทดลองโดยจัดโปรแกรมอาหารกลางวันตามหลักโภชนาการแก่นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน แล้วประเมินภาวะโภชนาการว่าเป็นอย่างไร เพื่อเป็นต้นแบบในการจัดอาหารที่เหมาะสมแก่นักเรียนที่มีปัญหาภาวะโภชนาการเกิน อีกทั้งเพื่อลดภาวะเสี่ยงของโรคที่อาจเกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม