

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต และเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยจำแนกตามความรู้ในการบริโภคอาหาร สถานภาพส่วนบุคคล และอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 113 คน คัดเลือกโดยการสุ่มแบบเชิงช่วงชั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 5 ตอน ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคล แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ในการบริโภคอาหาร แบบสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ และแบบสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งแบบสอบถามผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ มีค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0 นำแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ในการบริโภคอาหาร ไปทดลองใช้กับนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน มาวิเคราะห์รายข้อ เพื่อหาความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) แล้วคัดเลือกคำถามที่มีค่าความยากง่ายอยู่ระหว่าง 0.21 ถึง 0.78 และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.28 ถึง 0.85 ได้จำนวน 20 ข้อ จากนั้นนำแบบสอบถามทั้งฉบับไปทดลองใช้กับนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ระดับชั้นมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1-3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน แล้วนำแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ในการบริโภคอาหาร มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรของ

คูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson Formula 20) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่น .95 ส่วนแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบบสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลของการสื่อสาร และสารสนเทศ และแบบสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม นำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .80, .79, .72 จึงนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบไคสแควร์ (chi-square test) การทดสอบค่าที (t test) แบบ Independent วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one-way ANOVA) หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย เป็นรายคู่ ด้วยวิธีของเชฟเฟ้ (Scheffé) และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพส่วนบุคคล พบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินส่วนใหญ่ได้รับเงินจากผู้ปกครองสัปดาห์ละ น้อยกว่า 300 บาท (ร้อยละ 35.4) บิดา และมารดาจบการศึกษาระดับอนุปริญญาตรี หรือเทียบเท่า (ร้อยละ 30.1) ซึ่งบิดามีอาชีพค้าขาย หรือทำธุรกิจ (ร้อยละ 47.8) และมารดามีอาชีพค้าขาย หรือทำธุรกิจ (ร้อยละ 46.0) โดยมีรายได้ของครอบครัว (บิดา และมารดา รวมกัน) ระหว่าง 10,000-20,000 บาท/เดือน (ร้อยละ 35.4)
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับที่ดี (ร้อยละ 70.8) และมีความรู้ในการบริโภคอาหารในระดับที่ดีมาก (ร้อยละ 55.8)
3. อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ พบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศในระดับมาก (ร้อยละ 53.1) สำหรับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม พบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมในระดับมาก (ร้อยละ 50.4)

4. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน จำแนกตามอาชีพของบิดา และมารดา พบว่า

4.1 นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ที่บิดามีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ที่บิดามีอาชีพรับจ้าง และค้าขาย หรือทำธุรกิจ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินที่บิดามีอาชีพรับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ

4.2 นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ที่มารดามีอาชีพ ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน จำแนกตามอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม พบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ที่ได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ที่ได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมมาก มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมน้อย ถึงปานกลาง

6. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน จำแนกตาม รายได้ของนักเรียน การศึกษาของบิดา การศึกษาของมารดา รายได้ของครอบครัว และความรู้ในการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน พบว่า อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = .629$)

อภิปรายผล



เพื่อให้การศึกษาค้นคว้าเป็นไปตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมผลการวิจัย และประเด็นที่น่าสนใจนำมาอภิปราย ดังนี้

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

การศึกษาครั้งนี้วัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยครอบคลุมเนื้อหาการบริโภคอาหารทางโภชนาการที่ไม่พึงประสงค์ และการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ พบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะทางโภชนาการเกินส่วนใหญ่ (ร้อยละ 70.8) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 2.88$) การที่นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ดี อาจเป็นเพราะฝ่ายอนามัยของโรงเรียนได้เฝ้าติดตามเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูงของทุกเดือน และทางโรงเรียนยังได้เชิญบุคลากรสาธารณสุขมาให้ความรู้ในด้านการบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนสำหรับผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกิน และจากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า นักเรียน (ร้อยละ 55.8) มีความรู้ในการอาหารในบริโภคในระดับที่ดีมาก ($\bar{X} = 17.06$) ซึ่งสอดคล้องกับ Schartz ที่กล่าวว่า ความรู้ความเข้าใจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ได้รับเป็นสิ่งที่สำคัญและมีความจำเป็น สำหรับการนำไป ใช้ในชีวิตประจำวันของผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน (ณฐกร ชินศรีวงศ์กุล, 2544, หน้า 140) ประกอบกับการศึกษาข้อมูลทั่วไปในการเปรียบเทียบรูปร่างตนเองกับเพื่อนเพศเดียวกัน ชั้นเดียวกัน พบว่า นักเรียน (ร้อยละ 95.6) มีรูปร่างอ้วนเกินไป และ (ร้อยละ 95.6) มีความต้องการที่จะปรับปรุงรูปร่างให้ผอมกว่านี้ เนื่องจากวัยรุ่นหญิงให้ความสำคัญกับรูปร่างหน้าตา และความสวยงาม จึงทำให้นักเรียนสนใจในการเลือกอาหารรับประทาน มีอาหารที่เหมาะสมในการลดน้ำหนัก อาหารที่เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนัก (สุชาดา มะโนทัย, 2539, หน้า 109) และนอกจากนี้ อาจเป็นเพราะ สาเหตุทางพันธุกรรม ซึ่งมีส่วนอย่างมากที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า สมาชิกในครอบครัวมีรูปร่าง

อ้วนคือ บิดา (ร้อยละ 51.3) และมารดา (ร้อยละ 47.8) ซึ่งได้สอดคล้องกับการศึกษาของ ญฐกร ชินศรีวงศ์กุล (2544, หน้า 62) พบว่า นักเรียนหญิงที่มีโภชนาการเกินมาตรฐานมีสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วนส่วนใหญ่คือ บิดาและมารดา และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาดา มะโนทัย (2539, หน้า 69) พบว่า นักเรียนหญิงมีสมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน ได้แก่ บิดาและมารดา ดังที่ กฤษฎา ศิรามพุช (2549, หน้า 28-36) กล่าวว่า ในทางพันธุกรรมถ้าบิดาและมารดามีน้ำหนักเกินร้อยละ 80 ของบุตรจะอ้วน แต่ถ้าคนใดคนหนึ่งอ้วน อุบัติการณ์อ้วนจะลดลงเหลือร้อยละ 40 ถ้าบิดามารดาผอมทั้งคู่ อุบัติการณ์อ้วนจะลดลงเหลือร้อยละ 14

ดังนั้นจากเหตุผลที่ได้กล่าวมาข้างต้น จึงทำให้นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ดี โดยได้พิจารณาเป็นรายด้าน ดังนี้

นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน (ร้อยละ 48.7) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์โดยรวมในระดับดี ($\bar{X} = 2.85$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์อยู่ในระดับดี คือ การรับประทานผักทุกมื้ออาหาร การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันหรือติดหนัง การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในทุก 3 มื้อ และการรับประทานผลไม้สดที่มีรสหวานน้อย เช่น สับปะรด ฝรั่ง ส้ม ชมพู ดังนั้นเมื่อพิจารณาจากพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติและชนิดอาหารที่นักเรียนหลีกเลี่ยงก็น่าจะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ดี เพราะการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสมกับความต้องการร่างกาย อาจทำให้มีปัญหาสุขภาพ และเกิดโรคได้ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น (รุจิรา สัมมะสุต, 2547, หน้า 5) นอกจากนี้ยังพบว่า (ร้อยละ 26.5) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ อยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุง คือ การรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น น้ำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง เต้าหู้ เต้าฮวย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สติดาพร สุคนธมัต (2551, หน้า 102) พบว่า นักเรียนไม่ค่อยบริโภคถั่วเมล็ดแห้ง หรือน้ำเต้าหู้ เนื่องจากการนำถั่วเมล็ดแห้งมาปรุงเป็นอาหารมีวิธีการยุ่งยากหลายขั้นตอนเพื่อให้ถั่วเปื่อยรับประทานได้ (สติดาพร สุคนธมัต, 2551, หน้า 102) และยังพบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์อยู่ในระดับดีมาก คือ การรับประทานอาหารครบทุกมื้อ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พุทธชาด นาคเรือง

(2541, หน้า 96) พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด เพราะสมองและร่างกายยังต้องการสารอาหารเสริมสร้างการเจริญเติบโต

นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน (ร้อยละ 55.8) มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่พึงประสงค์โดยรวมในระดับดี ($\bar{X} = 2.90$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้านไม่พึงประสงค์ที่นักเรียนหลีกเลี่ยงอยู่ในระดับดี คือ การรับประทานอาหารช่วงกลางคืนก่อนนอน การรับประทานข้าวมันไก่ ข้าวหมกไก่ ข้าวขาหมู การรับประทานขนมไทยที่มีรสชาติดหวานมัน เช่น ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ ทับทิมกรอบ เต้าส่วน ข้าวเหนียวน้ำกะทิ ถั่วดำ มันเชื่อม การรับประทานขนมหวานหลังมื้ออาหาร การดื่มนมที่มีรสหวาน เช่น นมรสสตรอเบอร์รี่ นมรสช็อคโกแลต การรับประทานอาหารมื่อเย็นในปริมาณที่มากกว่ามื้ออื่น การดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวานทุกครั้งเมื่อรู้สึกกระหาย การรับประทานขนมเบเกอรี่ เช่น คูกี้ เค้ก พาย และการรับประทานขนมขณะดูโทรทัศน์ เล่นอินเทอร์เน็ต อ่านหนังสือ ซึ่งเมื่อพิจารณาจากพฤติกรรมที่นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินหลีกเลี่ยง ก็น่าจะทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เด็กผู้หญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะกังวลเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนเองมากขึ้น เพราะคนรุ่นใหม่มักไม่ชอบร่างกายที่อ้วน จึงทำให้เด็กผู้หญิงใส่ใจในการควบคุมการบริโภคอาหารมากขึ้น (ประณต คำจิณ, 2549, หน้า 256) จึงนับว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดีที่จะช่วยลดการเกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินได้ในอนาคต

ความรู้ในการบริโภคอาหาร

การศึกษครั้งนี้วัดความรู้ในการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินโดยครอบคลุมเนื้อหา ปัญหาภาวะโภชนาการเกินแนวทางการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินและโภชนบัญญัติ 9 ประการ พบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน (ร้อยละ 55.8) มีความรู้ในการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 17.06$) เพราะเด็กผู้หญิงสนใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง และมีความรักสวยรักงาม จึงให้ความสนใจที่จะหาความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารทางโภชนาการ (สุชาดา มะโนทัย, 2539, หน้า 109) สอดคล้องกับผลการศึกษาของมาตรฤดี ชุณหบัณฑิต (2548, หน้า 69) ที่พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการ

บริโภคอาหารในระดับที่ดีถึงดีมาก (ร้อยละ 64.00) และในการศึกษครั้งนี้ไม่พบนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินมีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะเหตุผลต่อไปนี้

ประการแรก การเรียนการสอนตามหลักสูตรประถมศึกษาปฐมนศึกษาปีพุทธศักราช 2521 ในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ได้กำหนดความคิดเกี่ยวกับเนื้อหาวิชาโภชนาการว่า ควรให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และรู้การจกเลือกให้ถูกต้องถูกส่วน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง (พุทธชาด นาคเรือง, 2541, หน้า 135) และการจัดการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาตามหลักสูตรปีพุทธศักราช 2535 ได้บรรจุเรื่องอาหารและโภชนาการใช้ในกลุ่มการงานพื้นฐานอาชีพ ตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 (สมศรี เพชรโชติ, 2540, หน้า 117) แสดงว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินมีความรู้ถูกต้องในระดับที่ดีมาก ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ Murphy and others ได้ศึกษาไว้ พบว่า เด็กนักเรียนเป็นวัยที่เข้าสู่วัยรุ่นจะเริ่มให้ความสนใจในงานและรูปร่างตนเอง จึงมีความต้องการที่จะเรียนรู้เรื่องโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่โดยตรง ซึ่งหัวข้อที่นักเรียนให้ความสนใจ ได้แก่ การควบคุมน้ำหนัก ต้องการที่จะเรียนรู้และได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับชนิดของอาหาร และเป็นอาหารที่มีธาตุพืชสูง สามารถควบคุมน้ำหนักได้ (พุทธชาด นาคเรือง, 2541, หน้า 136)

ประการที่สอง ระดับการศึกษา อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของผู้ปกครอง จากการศึกษาพบว่า (ร้อยละ 30.1) บิดา และมารดามีการศึกษาในระดับที่ค่อนข้างสูง คือ อนุปริญญาหรือเทียบเท่า (ร้อยละ 47.8) บิดามีอาชีพค้าขายหรือทำธุรกิจ และ (ร้อยละ 46.0) มารดามีอาชีพค้าขายหรือทำธุรกิจ โดยมีรายได้ของครอบครัวระหว่าง 10,000 ถึงมากกว่า 30,000 บาทต่อเดือน ซึ่งถือว่ามียาได้ดี นอกจากนี้ผู้ปกครองยังสามารถให้ข้อมูลหรือความรู้ที่ถูกต้องแก่เด็ก และที่สำคัญยังเป็นตัวอย่างที่ดีอันจะส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอีกด้วย ซึ่งได้สอดคล้องกับการศึกษาของ พุทธชาด นาคเรือง (2541, หน้า 136) ที่พบว่า ผู้ปกครองที่มีการศึกษาสูงจะสามารถถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารได้ดี และยังพบอีกว่า นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากผู้ปกครองมากที่สุด แสดงให้เห็นว่า ครอบครัวมีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน

ประการที่สาม รูปร่าง จากการศึกษพบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน เปรียบเทียบรูปร่างตนเองกับเพื่อนเพศเดียวกัน ชั้นเดียวกันทำให้มีการรับรู้ว่าคุณภาพรูปร่างอ่อนเกินไป (ร้อยละ 95.6) จึงมีความต้องการที่จะปรับปรุงรูปร่างของตนเองให้ ผอมกว่านี้ (ร้อยละ 95.6) อาจเนื่องจากวัยรุ่นเพศหญิง มักจะมีความสนใจกับการแต่งตัว และความสวยความงาม จึงเล็งเล็งต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทำให้วัยรุ่นหญิงให้ความสนใจศึกษา ค้นคว้า หาความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน และหลักในการบริโภคอาหารเพื่อ ควบคุมน้ำหนัก (สุชาดา มะโนทัย, 2539, หน้า 109-112)

ดังนั้นจากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน มีความรู้ในการบริโภคอาหารโดยรวมในระดับที่ดีมาก ซึ่งเมื่อพิจารณารายด้านกลับ พบว่า ด้านแนวทางการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมีนักเรียนตอบผิดใน ข้อคำถามที่ถามว่า การควบคุมการบริโภคอาหาร คือ ควรงดอาหารมือเย็น (ร้อยละ 63.7) นักเรียนส่วนใหญ่ยังเข้าใจผิด ซึ่งตามหลักโภชนาการ การควบคุมการบริโภคอาหารควร ลดปริมาณอาหารที่บริโภคอาหารในแต่ละมื้อโดยไม่จำเป็นต้องงดอาหารมือใดมือหนึ่ง (รุจิรา สัมมะสุต, 2547, หน้า 20) เนื่องด้วยวัยรุ่นยังมีการเจริญเติบโตของร่างกายและใช้ พลังงานมาก แต่ควรบริโภคอาหารว่างที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น นม ผลไม้ เป็นต้น และในข้อคำถามที่นักเรียนตอบผิด (ร้อยละ 54.9) คือ การงดอาหารประเภทข้าวและ อาหารที่ทำจากแป้งทุกชนิดทำให้ไม่อ้วน การบริโภคข้าวและผลิตภัณฑ์จากแป้งจะให้ สารคาร์โบไฮเดรตจำนวนมาก รวมทั้งพลังงานของร่างกายในแต่ละวันควรได้รับสารอาหาร คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 50-55 ของพลังงานทั้งหมดต่อวัน (เกรือวัลย์ ปาวิสัย, 2550, หน้า 44-47) ดังนั้นจึงควรกินข้าวสลับกันกับการกินผลิตภัณฑ์จากแป้งเป็นบางมื้อ และ ควรกินข้าวที่ขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้องจะให้คุณค่าประโยชน์มากกว่าข้าวที่ขัดสีขาว (รุจิรา สัมมะสุต, 2547, หน้า 72)

อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ

ผลของการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน (ร้อยละ 53.1) ได้รับ อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ โดยในระดับมาก ($\bar{X} = 2.44$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ อิทธิพลของสื่อมวลชนมีผลต่อพฤติกรรมของคนอย่างมาก ดัง นนินทร ศิริไทย ได้กล่าว

ไว้ว่า โดยธรรมชาติแล้วบุคคลมีแนวโน้มเปิดรับสื่อข่าวสารตลอดเวลา และในปัจจุบันสื่อมีความเกี่ยวข้องและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของผู้คนในฐานะเครื่องมือที่มีอำนาจชักจูงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม สื่อจึงมีบทบาทอย่างมากต่อการกำหนดความคิดและพฤติกรรม โดยเฉพาะเด็กนักเรียนซึ่งอยู่ในวัยที่พร้อมสำหรับการเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัว แต่ยังมีข้อจำกัดในด้านความรู้ และประสบการณ์ในการวิเคราะห์ข่าวสารจากสื่อ จึงมีแนวโน้มที่จะเชื่อและยอมรับในสิ่งที่สื่อนำเสนอทั้งในด้านบวกและลบ (พิมลวรรณ ทวีศักดิ์, 2549, หน้า 85) อาจจะได้เห็นได้จากการที่เด็กได้เลียนแบบพฤติกรรมของดาราที่ตนชอบในการเลือกซื้ออาหารนั้นจะอยู่ภายในอิทธิพลของการโฆษณา เนื่องจากไม่รู้ข้อมูลที่ถูกต้องจากอาหารที่รับประทานนั่นเอง โดยเฉพาะเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นมักจะบริโภคอาหารจากการเรียนรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการโฆษณา (สมศรี เพชรโชติ, 2540, หน้า 122) โดยมีสาเหตุมาจากอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศรายข้อดังนี้ นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินคัมชางสมุนไพรเพราะเชื่อว่ารูปร่างสวยเหมือนดารานางแบบ เนื่องจากในสังคมปัจจุบันจะยอมรับคนที่มีรูปร่างผอมมากกว่ารูปร่างอ้วน คนที่มีรูปร่างดีจะมีโอกาสหางานได้ง่ายกว่า ในด้านการศึกษาบางสาขาวิชาซึ่งกำหนดเกณฑ์น้ำหนักในการเข้าศึกษาด้วยเหตุผลทางวิชาชีพ ทำให้คนอ้วนเสียโอกาสทางการศึกษา จึงหันไปพึ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ใช้ลดน้ำหนัก เพื่อทำให้รูปร่างดีเหมือนโฆษณา (กฤษฎา ศิรามพุช, 2549, หน้า 52-56) ซึ่งสอดคล้องกับ Fleck ได้ศึกษาไว้ พบว่า สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อการเลือกสินค้า โดยเฉพาะเด็กจะนิยมซื้อสินค้าที่โฆษณาทางโทรทัศน์ นอกจากนี้สื่อยังมีผลต่อการเลือกบริโภคอาหารอีกด้วย (ณฐกร ชินศรีวงศ์กุล, 2544, หน้า 154) ซึ่งยังพบอีกว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินคัมชาน้ำอัดลมตามคารานักรื่องที่เล่นโฆษณา การได้รับใบปลิวอาหารประเภทไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ที่จัดส่งถึงบ้านทำให้นักเรียนตัดสินใจสั่งอาหาร เพราะรวดเร็วและรูปแบบทันสมัย กล่องขนมสวยจึงทำให้นักเรียนตัดสินใจซื้อมารับประทานและได้รับของแถมและส่วนลดราคา ทำให้นักเรียนบริโภคอาหารประเภทเคเอฟซี แม็คโดนัลด์ พิซซ่า ทั้งนี้อาจเนื่องจากวัยรุ่นต้องการความโก้หรู ต้องการความทันสมัยเป็นที่นิยม และได้รับการยอมรับของเพื่อน ๆ หากลองเปรียบเทียบเวลาไปเดินห้างสรรพสินค้าในขณะที่ถือแก้วน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้แก้วละ 10-20 บาท กับคนที่ถือแก้วน้ำของแม็คโดนัลด์เดินดื่ม

น้ำอัดลมเดินทั่วห้องจะมองดูดี หรือหา ภาชนะบรรจุจะสะอาด เพื่อความโก้ในการบริโภคอาหารแบรนด์เนม นอกจากนี้การบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดยังมีปัจจัยเรื่องเวลาเร่งรีบต้องการรับประทานอาหารที่สะดวก รวดเร็ว รับประทานง่าย เด็กวัยรุ่นยังมีความรู้สึกว่าการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดอร่อย ถูกปาก มีรูปลักษณ์ทันสมัย และส่วนมากมักจะมีของแถมที่น่าสนใจสวยงาม (วุฒินาการสมอง, 2547, หน้า 148)

อย่างไรก็ตามการนำเสนอของสื่อด้านอาหารประเภทขนมขบเคี้ยวและน้ำอัดลมต่าง ๆ ของธุรกิจภาคเอกชนจะใช้กลยุทธ์การนำเสนอแบบซ้ำ ๆ และนำเสนอในช่วงเวลาหรือช่องทางที่สามารถเข้าถึงเด็กได้โดยตรง นอกจากนี้จึงใช้เทคนิคการจูงใจรูปแบบต่าง ๆ เช่น การใช้ดารานักแสดงซึ่งเป็นที่น่าสนใจชื่นชอบของเด็ก เป็นต้นแบบในการนำเสนอเพื่อชักจูงโน้มน้าวทำให้มีการบริโภคสินค้า (นิตยา เพ็ญศิริรักษา, 2547, หน้า 121)

อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนหญิงที่มีโภชนาการเกิน (ร้อยละ 50.4) ได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 2.45$) ทั้งนี้อาจเกิดจากปัจจัยภายในหรือปัจจัยโน้มน้าวซึ่งเกิดขึ้นภายในตัวของเด็กที่จะนำไปสู่การกระทำหรือการบริโภคอาหารได้แก่ การมีความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการอันมีผลเอื้อต่อความเชื่อ เจตคติ และค่านิยมให้เกิดการจูงใจโน้มน้าวที่จะบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ แต่การมีปัจจัยภายในเพียงอย่างเดียว ไม่อาจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคได้ต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกด้วย คือ การสนับสนุนการกระตุ้นจากภายนอก (วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์, 2541, หน้า 115-117) ดังมีสาเหตุมาจากอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมรายข้อ ดังนี้ นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินรับประทานเนื้อปลาตามครอบครัว เพื่อนบอกว่าอ้วนแนะนำให้รับประทานอาหารน้อยลง ครอบครัวชักชวนให้กินผักและปรุงอาหารจากผัก นักเรียนบริโภคผักมากขึ้นเพราะมีการรณรงค์ในโรงเรียน และนักเรียนมีกำลังใจ เมื่อครอบครัวชมเชยที่นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากประการแรก ครอบครัวเป็นสถาบันแรกในชีวิตของมนุษย์ ซึ่งมีบทบาทในการอบรม และขัดเกลาพฤติกรรมของบุคคลรวมทั้งพฤติกรรมทางโภชนาการหรือบริโภคนิสัย ครอบครัวที่มีการเอาใจใส่อบรมเลี้ยงดูเด็กจะทำให้เด็กเติบโตไปเป็น

ผู้ใหญ่ที่มีพฤติกรรมทางโภชนาการที่เหมาะสม (นิตยา เพ็ญศิริินภา, 2547, หน้า 120) ประการที่สอง เพื่อน โลกส่วนตัวเด็กจะขยายไปยังสังคมเพื่อนและกลายเป็นปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคอาหารของเด็กมากขึ้น ผลกระทบมีทั้งข้อดีและข้อเสีย นั่นคือ สังคมเพื่อน อาจจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่ออาหารและการเลือกอาหาร ในข้อเสีย อาจเป็นการปฏิเสธไม่บริโภคอาหารหรือเลือกบริโภคอาหารที่อยู่ในความนิยม (อบเชย วงศ์ทอง, 2546, หน้า 35) ประการที่สาม การสนับสนุนด้านอารมณ์และการแนะนำ House กล่าวว่า เป็นการแสดงออกถึงการยกย่องเห็นคุณค่าความรัก ความไว้วางใจ ความห่วงใย และการรับฟังความรู้สึกการเห็นอกเห็นใจ และการให้คำแนะนำ ชี้นำทางที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาภาวะโภชนาการเกิน (สนทยา มุอำหัมมัด, 2544, หน้า 37) ประการที่สี่ การศึกษาเห็นสิ่งที่ช่วยให้เด็กมีการเรียนรู้และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ รวมทั้งพฤติกรรมทางโภชนาการ เนื่องจากเด็กส่วนใหญ่จะเข้าศึกษาในระดับต่าง ๆ โดยเฉพาะการศึกษาพื้นฐานในระดับอนุบาล ประถมศึกษา และมัธยมศึกษา จะมีการสอดแทรกเนื้อหาหลักสูตรเกี่ยวกับโภชนาการ และมีการจัดสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาที่ช่วยหล่อหลอมพฤติกรรมทางโภชนาการที่เหมาะสม นอกจากนี้การศึกษายังช่วยให้เด็กมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ สามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลข่าวสารโภชนาการ ทำให้เลือกบริโภคได้เหมาะสม ประการที่ห้า วัฒนธรรมและความเชื่อเป็นสิ่งที่ถ่ายทอดกันมาในคนรุ่นต่าง ๆ ในสังคม และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กที่อยู่ในสังคมนั้น ๆ (นิตยา เพ็ญศิริินภา, 2547, หน้า 119-123) สอดคล้องกับการศึกษาของ เครือวัลย์ ปาวิสัย (2550, หน้า 148) ที่พบว่า การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อนที่ช่วยผลักดัน และให้กำลังใจทำให้ไปสู่พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมได้เร็วขึ้น

อย่างไรก็ตาม การได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมในการบริโภคอาหารมีบทบาทต่อพฤติกรรมของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งมีผลมาจากการสนับสนุนทางสังคมทำให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง แรงสนับสนุนทางสังคมอาจมาจากบุคคลในครอบครัวหรือในสังคม เช่น เพื่อน พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนนักเรียน โรงเรียน เป็นต้น (สนทยา มุอำหัมมัด, 2544, หน้า 36-37)

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน
จำแนกตามปัจจัย สถานภาพส่วนบุคคล ความรู้ในการบริโภคอาหาร และอิทธิพลทาง
สังคมและวัฒนธรรม และความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ
กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน

จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะ
โภชนาการเกิน กับสถานภาพส่วนบุคคล พบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินที่
บิดามีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน จะเห็นว่า สัดส่วนของ
นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ที่บิดามีอาชีพรับจ้าง และค้าขาย หรือทำธุรกิจ มี
พฤติกรรมการบริโภคอาหารดี ถึงดีมาก ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ต้องปรับปรุง
ถึงต้องปรับปรุงอย่างเร่งด่วน ของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินที่บิดาที่มีอาชีพ
รับราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การประกอบอาชีพรับจ้าง และค้าขาย
หรือทำธุรกิจของบิดา ซึ่งเป็นอาชีพที่มีรายได้ไม่แน่นอน จึงอาจต้องจำกัดจำนวนเงินที่
ใช้จ่ายในบ้าน จึงทำให้นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินรู้จักการเลือกซื้ออาหารที่มี
ประโยชน์มาบริโภค ซึ่งสอดคล้องกับที่ ประสพ ยุทธเมธางกูร ได้ศึกษาไว้ พบว่า ผู้ปกครอง
ที่มีอาชีพต่างกัน มีการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้แก่เด็กแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 (ณัฐสิตางค์ ทัศนบุตร, 2539, หน้า 121)

เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน
กับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม พบว่า อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมต่างกัน มี
พฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า
นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ที่ได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมมาก มี
พฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ได้รับอิทธิพล
ทางสังคมและวัฒนธรรมน้อย ถึงปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก คำแนะนำ การชมเชย
และกำลังใจ จากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน โรงเรียน ที่คอยให้การสนับสนุน จึงทำให้นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับที่ดี และ
ถูกต้องได้ ซึ่งยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สนทยา มุอำหมัด (2544, หน้า 104) พบว่า
นักเรียนที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมาก จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่า
นักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย เนื่องจากการได้รับแรงสนับสนุนในสังคมนี้

จะมีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมสุขภาพ จะทำให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี ตลอดจนมีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ

อย่างไรก็ตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามตัวแปรดังต่อไปนี้ รายได้ของนักเรียน การศึกษาของบิดา มารดา อาชีพของมารดา รายได้ของครอบครัว และความรู้ในการบริโภคอาหาร แสดงว่า ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ได้รับเงินจากผู้ปกครองต่อสัปดาห์น้อยกว่า 300 บาท โดยครอบครัวมีรายได้ต่อเดือน ระหว่าง 10,000-20,000 บาท ซึ่งถือว่ารายรับของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน และรายได้ของครอบครัวที่ค่อนข้างต่ำ ไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ไปบริโภคอาหารที่ฟุ่มเฟือย และไม่มีประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมศรี เพชรโชติ (2540, หน้า 128) ที่พบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน มีค่านิยมด้านการรับประทานอาหารไม่แตกต่างกัน ถึงแม้ว่าบางครอบครัวผู้ปกครองจะมีรายได้ดีมีเงินมากพอสมควร ก็อาจไม่ได้กินอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกายก็ได้ หรือบางครอบครัวที่มีรายได้น้อย แต่ฉลาดและมีความรู้ในการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ ก็จะได้อาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ส่วนระดับการศึกษาของบิดา และมารดา ซึ่งพบว่า ทั้งบิดาและมารดาจบการศึกษาในระดับเดียวกัน คือ อนุปริญญาหรือเทียบเท่า ถือว่าเป็นระดับการศึกษาที่ไม่ค่อยสูง จึงอาจถ่ายทอดความรู้หรือประสบการณ์ที่ตนเคยผ่านมาให้แก่นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน จึงทำให้นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มาตรฐาน ชุนหพันธ์ (2548, หน้า 94) พบว่า ระดับการศึกษาของบิดา และมารดาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้า สำหรับอาชีพของมารดา จากการศึกษพบว่า อาชีพของมารดาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ส่วนมากมีมารดาประกอบอาชีพค้าขาย หรือทำธุรกิจ ที่ต้องใช้เวลาส่วนใหญ่งานเพื่อไม่ให้เพียงพอกับความต้องการต่าง ๆ ในครอบครัว และประกอบกับสภาพที่อยู่อาศัย หรือลักษณะการบริโภคอาหารในแต่ละท้องถิ่นในจังหวัดภูเก็ต ที่มีลักษณะคล้ายกัน

จึงทำให้การประกอบอาชีพของมารดาไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมศรี เพชรโชติ (2540, หน้า 127) ที่พบว่า ผู้ปกครองที่มีอาชีพต่างกัน มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ จากการศึกษาพบว่า อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในทางบวกที่ค่อนข้างสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ ซึ่งอาจเป็นเพราะว่า ในปัจจุบันมีการนำเสนอสื่อในรูปแบบที่หลากหลายเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดี และไม่ดีต่อร่างกาย โดยมีการนำเสนอในลักษณะที่โน้มน้าวให้เกิดความสนใจ และอาจก่อให้เกิดการปฏิบัติตามบ้างเป็นบางครั้ง แต่อย่างไรก็ตาม นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ที่ได้รับอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ มีแนวโน้มมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับที่ดี อาจเนื่องมาจากอาชีพของบิดาซึ่งมีอาชีพรับจ้าง เป็นอาชีพที่มีรายได้ไม่แน่นอน ไม่เอื้อต่อการบริโภคอาหารที่ฟุ่มเฟือย และให้พลังงานสูงตามสื่อ นอกจากนี้ในการศึกษายังพบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมในทางบวกมาก เพราะการให้กำลังใจ และคำแนะนำจากบุคคลที่ใกล้ชิด จึงทำให้นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ ณฐกร ชินศรีวงศ์กุล (2544, หน้า 164) ที่พบว่า การรับรู้โฆษณามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมด้านการเลือกชนิดอาหาร พฤติกรรมด้านความถี่ในการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. อิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศ พบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน ได้รับอิทธิพลของการสื่อสารและสารสนเทศในระดับมาก ได้แก่ การดื่มชาชง

สมุนไพร เพราะเชื่อว่ารูปร่างดีเหมือนดารานางแบบ ดื่มน้ำอัดลมตามคารานักร้องที่แสดงโฆษณา การได้รับใบปลิวอาหารประเภทไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ที่จัดส่งถึงบ้าน ทำให้นักเรียนตัดสินใจสั่งอาหาร เพราะรวดเร็ว และรูปแบบทันสมัย กล่องขนมสวยจึงทำให้ตัดสินใจซื้อมารับประทาน และการได้รับของแถมและส่วนลดราคา ทำให้นักเรียนบริโภคอาหารประเภทเคเอฟซี แมคโดนัลด์ พิซซ่า จากที่กล่าวมาล้วนเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยรุ่น ดังนั้น ผู้ปกครอง ครู ตลอดจนญาติผู้ใหญ่ ควรชี้แนะให้นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน เห็นว่า การโฆษณาเป็นการจูงใจโน้มน้าวต่อการบริโภคอาหารที่ฟุ่มเฟือย และให้พลังงานสูง และควรส่งเสริมให้รู้จักการวิเคราะห์สื่อโฆษณา เพื่อไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของการโฆษณา เนื่องจากมีผลกระทบต่อพฤติกรรมบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการเกินของเด็ก

2. อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม พบว่า นักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินได้รับอิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรมมาก คือ เพื่อนชักชวนให้นักเรียนรับประทานอาหารจานด่วน เช่น ไก่ทอด ไข่กรอก พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ซึ่งจะเห็นว่าเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนั้นทางโรงเรียนควรจัดกลุ่มให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อผลดี และผลเสียในการบริโภคอาหารตามสังคม เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนรู้จักการเลือก และการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน

3. หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน โรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชนควรร่วมมือในการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจ และปลูกฝังลักษณะนิสัยที่ดีในเรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสมถูกต้อง และการออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตร เพื่อลดปัญหาภาวะโภชนาการเกิน และมีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยอื่น ๆ เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกบ้าน และวันหยุดแหล่งขายอาหาร วิธีการปรุงอาหารของผู้ปกครอง ซึ่งอาจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2. ควรศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายของนักเรียนช่วง
ปิดภาคเรียน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง และนักเรียน ในการควบคุม
และป้องกันการเกิดภาวะโภชนาการเกิน

