

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยปัจจัยทำนายครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และอำนาจการทำนายของ ปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ รายได้ครอบครัว และระดับการศึกษาของบิดาและมารดา) การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล (บิดา/ มารดา เพื่อน และครู) และการรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ (สถานที่จำหน่ายอาหาร ข่าวสารที่ได้รับ การเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหารที่เหมาะสม) ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา จำนวน 401 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล การรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ต่อการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ซึ่งสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างคน เป็นนักเรียนชาย (ร้อยละ 45.1) และนักเรียนหญิง (ร้อยละ 54.9) ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ร้อยละ 40.2) มีรูปร่างปกติมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 18.5–22.9 กิโลกรัม/ เมตร² (ร้อยละ 48.4) รองลงมา มีรูปร่างพอมคือ มีค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัม/ เมตร² (ร้อยละ 28.9) รายได้ของผู้ปกครองเฉลี่ย 28,306 บาทต่อเดือน (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 25,917 บาท) โดยมีรายได้ต่ำสุดเท่ากับ 4,000 บาท สูงสุดเท่ากับ 200,000 บาท ส่วนใหญ่มีบิดาที่มีระดับการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา (ร้อยละ 37.2) รองลงมาคือ ระดับชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ 24.5) และส่วนใหญ่มารดาที่มีระดับการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา (ร้อยละ 33.2) รองลงมาคือ ระดับชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ 31.2)

2. กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 3.40$, $SD = .50$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดของการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหาร คือ การรับประทานอาหารเช้าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพ ($\bar{X} = 3.84$, $SD = .37$) รองลงมาคือ การรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ใน 1 วัน ($\bar{X} = 3.71$, $SD = .50$) ส่วนคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การรับประทานผักและผลไม้ตามฤดูกาลอย่างน้อยวันละ 500 กรัม ($\bar{X} = 3.19$,

SD = .57)

3. กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหารโดยรวมในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.25$, SD = .57) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดของการรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหาร คือ หาซื้อขนมกรุบกรอบได้ง่ายและสะดวกกว่าผลไม้ ($\bar{X} = 2.58$, SD = .91) รองลงมา คือ การรับประทานข้าวกล้องซึ่งมีราคาแพงทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ($\bar{X} = 2.56$, SD = .86) ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ไม่สามารถรับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่ เนื่องจากมีเงินจำกัด ($\bar{X} = 2.08$, SD = .79)

4. กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการบริโภคอาหารโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 2.59$, SD = .56) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดของการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการบริโภคอาหาร คือ การดื่มน้ำสะอาดวันละ 6 – 8 แก้ว ($\bar{X} = 3.15$, SD = .80) รองลงมา คือ รับประทานอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน ($\bar{X} = 3.08$, SD = .83) และเลือกดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้แทนน้ำอัดลมได้ ($\bar{X} = 3.08$, SD = .78) ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ รับประทานข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือหรือธัญพืชทุกวัน ($\bar{X} = 2.29$, SD = .92)

5. กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อิทธิพลของบิดา/ มารดาต่อการบริโภคอาหารโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 3.19$, SD = .58) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดของการรับรู้อิทธิพลของบิดา/มารดาต่อการบริโภคอาหาร คือ การสนับสนุนให้รับประทานผักและผลไม้ ($\bar{X} = 3.52$, SD = .64) รองลงมาคือ สนับสนุนให้ทานดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม ($\bar{X} = 3.42$, SD = .77) ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ให้คำชมเชยเมื่อรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ($\bar{X} = 2.90$, SD = .95) และชมเชยเมื่อรับประทานอาหารรสจัด ($\bar{X} = 2.90$, SD = .95)

6. กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนต่อการบริโภคอาหารโดยรวมในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.46$, SD = .70) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดของการรับรู้อิทธิพลของเพื่อนต่อการบริโภคอาหาร คือ การสนับสนุนให้รับประทานผักและผลไม้ ($\bar{X} = 2.69$, SD = .89) รองลงมา คือ แนะนำให้ทราบถึงอันตรายของการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ($\bar{X} = 2.62$, SD = .99) ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ชมเชยเมื่อรับประทานอาหารรสจัด ($\bar{X} = 2.36$, SD = .93)

7. กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อิทธิพลของครูต่อการบริโภคอาหารโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 2.87$, SD = .72) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดของการรับรู้อิทธิพลของครูต่อการบริโภคอาหาร คือ แนะนำให้ทราบถึงอันตรายของการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ($\bar{X} = 3.28$, SD = .92) รองลงมาคือ สนับสนุนให้รับประทานผักและผลไม้ ($\bar{X} = 3.14$,

SD = .85) ส่วนข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ให้คำชมเชยเมื่อรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ($\bar{X} = 2.61$, SD = .93)

8. การรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ต่อการบริโภคอาหารพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รับรู้ว่ามีผลต่อการบริโภคอาหารมากที่สุด คือ การเห็นข้อมูลข่าวสารทางวิทยุ โทรทัศน์ และสื่ออื่น ๆ ทางสุขภาพบ่อย ๆ ทำให้เลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ (ร้อยละ 88.3) รองลงมา คือ เห็นสื่อสิ่งพิมพ์บ่อย ๆ แนะนำการบริโภคอาหารที่เหมาะสม (ร้อยละ 85) และรับรู้ว่ามีผลต่อการบริโภคอาหารน้อยที่สุด คือ ร้านขายอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์อยู่ใกล้บ้าน (ร้อยละ 34.2)

9. กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม (ร้อยละ 85.5) รองลงมาคือ รับประทานอาหารเช้าที่เป็นแหล่งธาตุเหล็ก (ร้อยละ 78.1) และรับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อ (ร้อยละ 74.3) สำหรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม พบว่ามีการรับประทานขนมกรุบกรอบ อาหารที่มีรสหวาน (ร้อยละ 64.1) ไม่รับประทานผัก ไม่รับประทานอาหารกลุ่มข้าวแป้งทุกวัน (ร้อยละ 60.8)

10. อำนาจการทำนายของปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ รายได้ครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา) การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคล (บิดา/ มารดา เพื่อน และครู) และการรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ ต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าการรับรู้ความสามารถตนเอง การรับรู้อิทธิพลของเพื่อน และการรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้ร้อยละ 20.8 โดยที่การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรทำนายสูงสุดของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เขียนสมการได้ดังนี้

สมการในรูปของคะแนนดิบ

$$\text{พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร} = .077 + .147 (\text{การรับรู้ความสามารถของตนเอง}) + .054 (\text{การรับรู้อิทธิพลของเพื่อน}) + .099 (\text{การรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์})$$

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\text{พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร} = .381 (\text{การรับรู้ความสามารถของตนเอง}) + .127 (\text{การรับรู้อิทธิพลของเพื่อน}) + .092 (\text{การรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์})$$

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้าที่มีกลุ่มอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม รองลงมาคือ รับประทานอาหารเช้าที่เป็น

แหล่งธาตุเหล็ก และรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม พบว่ามีการรับประทานขนมกรุบกรอบ อาหารที่มีรสหวาน การไม่รับประทานผัก และไม่รับประทานอาหารกลุ่มข้าวแป้งทุกวัน จะเห็นได้ว่านักเรียนยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารบางอย่างที่ไม่เหมาะสม ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายนี้เป็นวัยที่เลือกบริโภคอาหารได้ตามความชอบของตนเอง ตีตรารสชาติความอร่อยของอาหาร และสถานการณ์โดยรวมทั้งในโรงเรียนและบริเวณรอบโรงเรียนที่มีการจำหน่ายอาหารประเภททอด น้ำอัดลม และอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียน สอดคล้องกับการศึกษาของ เขมณัฏฐ์ เชื้อชัย (2552) ที่พบว่านักเรียนส่วนมากมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีภาวะอ้วนอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การรับประทานอาหารรสหวาน (ร้อยละ 44) ไขมันสูง (ร้อยละ 43) รับประทานขนมกรุบกรอบ (ร้อยละ 93) และรับประทานโดยคำนึงถึงรสชาติอร่อยมากกว่าประโยชน์ (ร้อยละ 81) มีเพียงส่วนน้อยที่มีการรับประทานผักและผลไม้ (ร้อยละ 24)

นอกจากนี้ พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อิทธิพลของเพื่อน และการรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายได้มากที่สุด รองลงมาคือ การรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ และการรับรู้อิทธิพลของเพื่อน ตามลำดับ ซึ่งอภิปรายได้ดังนี้

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการตัดสินใจในการปฏิบัติพฤติกรรม เมื่อ นักเรียนเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมาก จะมีความพยายามและมุ่งมั่นให้เกิดพฤติกรรมกล่าวคือ นักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าสามารถปฏิบัติในการรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ รับประทานข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือหรือธัญพืช รับประทานอาหารเช้าก่อนมาโรงเรียน การรับประทานผักและผลไม้ตามสัดส่วน การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารหวานจัด เค็มจัด อาหารทอด การดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม และการขอให้บิดา/ มารดาทำอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพให้รับประทาน เช่น อาหารประเภทผักและผลไม้ มักมีแนวโน้มในการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม เป็นไปตามคำกล่าวของ Pender et al. (2006) ที่ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นความเชื่อมั่นของบุคคลว่าตนเองมีทักษะและความสามารถในการบริหารจัดการและกระทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จ เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมในระดับสูง มั่นใจว่ามีทักษะ และความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเหมาะสม จะทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมสอดคล้องกับงานวิจัยของ เต็มดวง ช้อยหิรัญ และคณะ (2548) เกี่ยวกับปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคเพื่อ

ควบคุมน้ำหนักตัวในเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่มีภาวะโภชนาการเกินที่พบว่าการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมมีผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและมีผลโดยตรงต่อความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักตัว และพรรณรัตน์ แสงเพิ่ม และคณะ (2552) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของวัยรุ่นตอนต้นที่พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารของวัยรุ่นตอนต้น และจากการศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเขตเทศบาลเมืองชุมพร ที่พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (กฤตย์วัฒน์ นัทรทอง และคณะ, 2554) สอดคล้องกับการวิจัยของปถมาวดี เศษฤกษ์ปาน (2548) ที่พบว่าการรับรู้ความสามารถในการควบคุมและเจตคติสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของความตั้งใจในการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมันต่ำได้

การรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ จากการเข้าถึงสื่อต่าง ๆ ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ (ร้อยละ 85) ข้อมูลข่าวสารทางวิทยุ โทรทัศน์ และสื่ออื่น ๆ ทางสุขภาพ (ร้อยละ 88.3) เป็นสิ่งที่เอื้อให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม Pender et al. (2006) กล่าวว่าสถานการณ์หรือบริบทสามารถเอื้อหรือขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สภาพแวดล้อมเอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรม พฤติกรรมสุขภาพนั้นก็จะมีแนวโน้มจะเกิดขึ้น แต่ถ้าสภาพแวดล้อมนั้นขัดขวางการเกิดพฤติกรรมก็จะทำให้พฤติกรรมสุขภาพไม่เกิดขึ้น สอดคล้องกับการวิจัยของพรหมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์ และคณะ (2548) ที่พบว่าการเข้าถึงอาหารค่านิยม และความชอบ ข้อมูลที่ได้รับมีผลต่อการรับประทานอาหารของวัยรุ่น และการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสตรีนันทบุรีบางใหญ่ (นนทกิจพิศาล) จังหวัดนนทบุรี ที่พบว่าการได้รับข่าวสารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง รองลงคือการได้รับข่าวสารของนักเรียนอยู่ในระดับน้อย และการได้รับข่าวสารของนักเรียนอยู่ในระดับมาก (รุ่งทิพย์ ศรพรหมมาศ, 2548) การศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบด้านสุขภาพของเด็กอ้วนในเมืองหลวง ที่พบว่าโรงเรียนขาดการควบคุมดูแลการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มที่เสี่ยงต่อภาวะอ้วนในร้านค้าทั้งภายในและนอกโรงเรียนอย่างจริงจังและต่อเนื่อง (เขมณัญญ์ เชื้อชัย, 2552) และการวิจัยของกฤตย์วัฒน์ นัทรทอง และคณะ (2554) เรื่องปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลัก

โภชนาการของระดับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเขตเทศบาลเมืองชุมพร ที่พบว่าลักษณะทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อมวลชน ($r = .26$)

การรับรู้อิทธิพลของเพื่อน นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งเป็นวัยรุ่นมีความต้องการการยอมรับจากเพื่อน มีความสนิทสนมกับกลุ่มเพื่อนมาก มีการเรียนรู้ที่เกิดจากการได้เห็น ได้อยู่ร่วมกัน การสนับสนุนผลักดันทั้งทางด้านคำพูด การกระทำ และการเป็นแบบอย่าง เช่น ชักชวนให้ทำรับประทานผัก รับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ เป็นแบบอย่าง รับประทานอาหารเช้าประเภทต้ม นึ่ง แทนอาหารทอด มีอิทธิพลต่อความคิด ความเชื่อและพฤติกรรมของนักเรียนทั้งสิ้น ดังนั้นกลุ่มเพื่อนจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมของนักเรียน เป็นไปตามคำกล่าวของPender et al. (2006) ที่ว่าแหล่งของอิทธิพลระหว่างบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ ครอบครัว (บิดา/ มารดา พี่น้อง และญาติ) เพื่อน และบุคลากรด้านสุขภาพ รวมถึงบรรทัดฐานทางสังคมเป็นสิ่งที่กำหนดมาตรฐานของการปฏิบัติที่คนส่วนใหญ่ยอมรับหรือไม่ยอมรับ การสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อการปฏิบัติพฤติกรรมเปรียบเสมือนเป็นแหล่งช่วยเหลือที่ได้รับจากผู้อื่น แบบอย่างที่เราทำต่อ ๆ กันมาประกอบขึ้นเป็นพฤติกรรมสุขภาพและเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับการวิจัยของ กฤตย์ดิวัฒน์ นัทรทอง และคณะ (2554) เรื่องปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตเทศบาลเมืองชุมพร ที่พบว่าลักษณะทางสังคม ได้แก่ ตัวแบบด้านสุขภาพจากบิดา/มารดา ผู้ปกครอง อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การวิจัยของธัญลักษณ์ อินทโชติ (2546) และรุ่งทิพย์ สรพรหมมาส (2548) ที่พบว่า การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในการส่งเสริมสุขภาพมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของอรรธชัย วงษ์จู (2550) ที่พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมของชุมชน การดูแลสุขภาพของครอบครัว การอบรมให้เข้าสู่สังคม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การศึกษาครั้งนี้พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ รายได้ของครอบครัว และระดับการศึกษาของบิดา/ มารดา) การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้อิทธิพลของบิดา/ มารดา และการรับรู้อิทธิพลของครู ไม่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ อภิปรายได้ดังนี้

เพศไม่สามารถร่วมทำน่ายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ อาจเนื่องมาจากสภาพสังคม และวัฒนธรรมในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปมากทำให้นักเรียนทั้งเพศหญิงและเพศชาย มีโอกาสในการศึกษาหาความรู้ การได้รับข้อมูลข่าวสารตลอดจนวัฒนธรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทัดเทียมกัน ประกอบกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มสนใจในการดูแลรูปร่าง และสนใจในเพื่อนต่างเพศ และนักเรียนที่ทำการศึกษาค้นคว้าส่วนใหญ่มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเรียนทั้งเพศหญิงและเพศชายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์ (2540) เรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ที่พบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการวิจัยของอรสา ณะเดมิติ (2548) เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรีที่พบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน

รายได้ครอบครัวไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอาจเนื่องจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นวัยรุ่นสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ผู้ปกครองอาจไม่ได้สนใจในเรื่องการรับประทานอาหารของนักเรียน ประกอบกับนักเรียนสามารถเลือกซื้ออาหารรับประทานเองได้ และเลือกรับประทานอาหารตามกลุ่มเพื่อนเพื่อให้เกิดการยอมรับ และพฤติกรรมบริโภคอาหารเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานที่ไม่จำเป็นต้องใช้เงินจำนวนมากจึงทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของจิรภัทร พลอยขาว (2553) เรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินโรงเรียนสตรีจังหวัดภูเก็ต ที่พบว่ารายได้ครอบครัวไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน และการศึกษาของ ธนากร ทองประยูร (2546) ที่พบว่ารายได้ครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษา

ระดับการศึกษาของบิดา/ มารดาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน อาจเป็นเนื่องจากกลุ่มนักเรียนในการศึกษาส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาของบิดา/ มารดาอยู่ในระดับใกล้เคียงกันจึงทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของพระมหาฉัตรกวี ฐิตจาโร (วุฒิชยา) และ พระวัช ฐวช. โข (ทองยอด) (2550) เรื่องความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนที่พบว่านักเรียนที่ผู้ปกครองที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และการศึกษาของจิรภัทร พลอยขาว (2553) เรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินโรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ที่พบว่าการศึกษาของบิดาและมารดาไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน

การรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ อาจเนื่องมาจากนักเรียนส่วนใหญ่มีการรับรู้ประโยชน์ของการบริโภคอาหารในระดับมาก เช่น การรับประทานอาหารเช้าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพ การรับประทานอาหารเช้าให้ครบ 5 หมู่ใน 1 วันช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ครบถ้วน การรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อแต่พออิ่มสามารถควบคุมน้ำหนักได้ การรับประทานอาหารสัปดาห์ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง แต่นักเรียนยังมีภาวะโภชนาการปกติ เป็นวัยที่มีร่างกายแข็งแรง ยังไม่มีการเจ็บป่วย และประโยชน์ที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลาจึงจะเห็นผลอาจส่งผลให้นักเรียนไม่เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม สอดคล้องกับพรรณรัตน์ แสงเพิ่ม และคณะ (2552) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นตอนต้นและพบว่า การรับรู้ประโยชน์ไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้

การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ อาจเนื่องมาจากนักเรียนรับรู้ว่าการไม่ชอบรับประทานผักเนื่องจากเหม็นเขียว ไม่มีรสชาติ มีกลิ่นเหม็น การเคี้ยวมันฝรั่งไขมันมีรสชาติไม่อร่อยเป็นอุปสรรคน้อย ประกอบกับข้อคำถามที่ใช้ถาม ได้แก่ ไม่สามารถรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่เนื่องจากมีเงินจำกัด การรับประทานผักและผลไม้ต้องเสียเวลาเตรียมนานนักเรียนอาจเห็นว่าเป็นเรื่องของบิดา/มารดา ตนเองไม่ได้เป็นผู้เตรียมอาหารเอง ทำให้รู้สึกว่าเป็นอุปสรรคน้อย จึงไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน สอดคล้องกับวิริยา บุญรินทร์ (2553) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานีและพบว่า การรับรู้อุปสรรคของการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี

การรับรู้อิทธิพลของบิดา/มารดา และการรับรู้อิทธิพลของครูไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ อาจเนื่องมาจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นวัยที่สามารถดูแลตนเองได้มากขึ้น เลือกบริโภคอาหารด้วยตนเองได้มากขึ้น เริ่มมีอิสระจากครอบครัว และเริ่มให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้น ดังนั้นการได้รับการสนับสนุนจาก บิดา/มารดา และครูอาจไม่ได้ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีเสมอไป สอดคล้องกับพรรณรัตน์ แสงเพิ่ม

และคณะ (2552) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นตอนต้นและพบว่า อิทธิพลจากบุคคลแวดล้อมไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านนโยบาย

ผู้บริหารโรงเรียนควรมีนโยบายส่งเสริมการจัดการควบคุมดูแลปรับปรุงสถานการณ์ต่าง ๆ ในโรงเรียนโดยการจัดทำโครงการร้านจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพ จัดกิจกรรมการเรียนรู้จากเพื่อนนักเรียนในห้องเรียนในเรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสม เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของนักเรียน ซึ่งเป็นเกณฑ์ชี้วัดตัวหนึ่งของการเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

2. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

2.1 เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อิทธิพลของเพื่อน และการรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ดังนั้นพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนควรประสานความร่วมมือกับโรงเรียนในการจัดกิจกรรมที่จะช่วยสร้างเสริมให้นักเรียนมีความมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมได้ ส่งเสริมนักเรียนที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมให้เป็นตัวแบบแก่เพื่อนนักเรียนคนอื่น และจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้เอื้อต่อการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

2.2 จากผลการศึกษาพบว่านักเรียนยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมอยู่หลายประการ เช่น การรับประทานขนมกรุบกรอบ อาหารที่มีรสหวาน การไม่รับประทานผัก ดังนั้นควรให้ความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของการรับประทานอาหารที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมเพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ในที่สุด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ตัวแปรที่เลือกมาศึกษาครั้งนี้สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้ร้อยละ 20.8 ซึ่งยังมีส่วนที่ทำนายไม่ได้ถึงร้อยละ 79.2 การวิจัยครั้งต่อไปจึงควรศึกษาค้นคว้าปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเพิ่มเติม

2. ควรทำการศึกษาในกลุ่มอื่น เช่น กลุ่มนักเรียนที่สังกัดกรมอาชีวศึกษา และการศึกษา นอกโรงเรียน เพราะปัจจัยที่พบอาจมีความแตกต่างกัน ผลการศึกษาอาจทำให้เข้าใจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

3. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่มีน้ำหนักปกติ จึงควรมีการศึกษาในกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการเกิน น้ำหนักปกติ และน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ เป็นการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมเฉพาะกลุ่ม

4. เครื่องมือที่ใช้ประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบเลือกตอบ 2 ระดับ ซึ่งอาจทำให้วัดระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ไม่ละเอียด จึงควรพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นแบบประเมินค่าเพื่อจำแนกระดับพฤติกรรมได้ละเอียดมากขึ้น