

## บทที่ 5

### สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ค่านิยม วิถีชีวิตกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ของนักเรียนวัยรุ่นในพื้นที่เขตเมือง จังหวัดชุมพร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 จำนวน 348 คน ในโรงเรียนจำนวน 2 แห่งคือ โรงเรียนศรียาภัย และโรงเรียนสะอาดเผด็จมวิทยาสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีจับฉลาก เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม โดยผู้ศึกษาได้ประยุกต์จากการทบทวนวรรณกรรม และผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญได้ค่าดัชนีตรงตามเนื้อหา (CVI : Content Validity Index) เท่ากับ 0.91 และหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ใช้สูตร  $KR_{20}$  ของคูเดอร์ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson formula 20) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.78 หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือแบบวัดค่านิยม วิถีชีวิต และพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.77, 0.79 และ 0.77 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one way ANOVA) และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) และเก็บข้อมูลเพิ่มเติมด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้ศึกษา สุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีเฉพาะเจาะจง (Purposive Sample)

#### สรุปผลการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลวิถีชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของนักเรียนวัยรุ่นในพื้นที่เขตเมือง จังหวัดชุมพร ปรากฏผลดังนี้

##### 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 348 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 65.80 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 34.20 มีอายุ 17 และ 15 ปี ร้อยละ 29.89 และ 29.02 กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 5 ร้อยละ 34.77 น้ำหนักตัวไม่เกิน 50 กิโลกรัม ร้อยละ 46.55 น้ำหนักตัวเฉลี่ย 54.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.68 ส่วนสูง 156 - 165 เซนติเมตร ร้อยละ 44.54 ส่วนสูงเฉลี่ย 163.72 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.43 ภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 75.57 ได้รับเงินค่าใช้จ่าย 401-500 บาทต่อสัปดาห์ ร้อยละ 36.21 อาศัยอยู่กับพ่อแม่ ร้อยละ 91.38 บิดาและมารดามีการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษา-อนุปริญญา ร้อยละ 49.7 และร้อยละ 44.8 บิดาและมารดามีอาชีพเกษตรกรกรรม/รับจ้าง/อื่นๆ ร้อยละ 47.99 และร้อยละ 45.98 ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 - 30,000 บาท ร้อยละ 25.00

## 2. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านความรู้มากกว่าร้อยละ 80 คิดเป็นร้อยละ 56.61 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ 11.16 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.49 เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุด คือ การรับประทานพิซซ่าหรือไก่ทอดในปริมาณที่มากเกินไปจะส่งผลให้ร่างกายเกิดภาวะน้ำหนักเกิน ร้อยละ 93.97 และการรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นประจำทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ร้อยละ 91.95 และข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกน้อยที่สุด คือ การหลีกเลี่ยงการกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลช่วยป้องกันการเกิดโรคอ้วนได้ดีที่สุด ร้อยละ 23.85

## 3. ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ของกลุ่มตัวอย่าง ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.82$ , S.D. = 0.30) ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ อาหารจานด่วนแบบตะวันตกมีบริการส่งถึงบ้านจึงสะดวกสบาย ( $\bar{x} = 3.16$ , S.D. = 0.64) รองลงมา คือ การบริการของร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตก รวดเร็ว ทันใจ ( $\bar{x} = 3.10$ , S.D. = 0.59) ร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเหมาะสำหรับเป็นที่นัดหมายในกลุ่มเพื่อนเพราะเป็นที่รู้จักกันดี ( $\bar{x} = 3.03$ , S.D. = 0.68) และการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นกระแสนิยมของคนยุคนี้ ( $\bar{x} = 3.01$ , S.D. = 0.64)

## 4. วิถีชีวิตเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

วิถีชีวิตเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.57$ , S.D. = 0.43) ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การปรุงประกอบอาหารรับประทานเองในครอบครัว ( $\bar{x} = 4.35$ , S.D. = 0.82) รองลงมา คือ พ่อแม่ยอมรับของความคิดเห็นของนักเรียน ให้ความรักความอบอุ่น และมีเหตุผล ( $\bar{x} = 4.22$ , S.D. = 0.94) และการรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อของนักเรียน ( $\bar{x} = 4.11$ , S.D. = 0.91)

## 5. พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของกลุ่มตัวอย่าง ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก 1 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ( $\bar{X} = 0.97$ , S.D. = 0.27) ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ นักเรียนรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกที่เปิดบริการในห้างสรรพสินค้าเพราะบรรยากาศดีและนั่งได้นาน ( $\bar{X} = 1.22$ , S.D. = 0.56) รองลงมาคือ นักเรียนใช้ร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นสถานที่นัดพบกับเพื่อนเพื่อรับประทานอาหารเช้า ( $\bar{x} = 1.16$ , S.D. = 0.58) และนักเรียนรับประทานอาหารเช้าแบบตะวันตกประเภทไก่ทอด ( $\bar{x} = 1.16$ , S.D. = 0.47)

## 6. เปรียบเทียบความแตกต่างและความแปรปรวน พบว่า

6.1 กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก มากกว่าเพศชาย เมื่อทดสอบด้วยค่าสถิติ  $t$  - test พบว่า มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ -value < 0.01)

6.2 กลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง มีค่านิยมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ไม่แตกต่างกัน ( $p$ -value > 0.05)

6.3 กลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง มีวิถีชีวิตเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน ( $p$ -value > 0.05)

6.4 กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ไม่แตกต่างกัน ( $p$ -value > 0.05)

6.5 กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ -value < 0.01) มี จำนวน 2 คู่ ได้แก่ กลุ่มอายุ 15 ปี กับ กลุ่มอายุ 16 ปี และกลุ่มอายุ 15 ปี กับกลุ่มอายุ 17 ปี โดยกลุ่มอายุ 15 ปี มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก มากกว่า กลุ่มอายุ 17 ปี และ 16 ปี ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เท่ากับ 0.97, 0.73, 0.71 ตามลำดับ

6.6 กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ไม่แตกต่างกัน ( $p$ -value > 0.05)

6.7 กลุ่มตัวอย่างที่ภาวะโภชนาการ ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ไม่แตกต่างกัน ( $p$ -value > 0.05)

6.8 กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับจำนวนเงินค่าใช้จ่าย ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ไม่แตกต่างกัน ( $p$ -value > 0.05)

6.9 กลุ่มตัวอย่างที่การศึกษาของบิดาและมารดา ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ไม่แตกต่างกัน ( $p\text{-value} > 0.05$ )

6.10 กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ไม่แตกต่างกัน ( $p\text{-value} > 0.05$ )

## 7. ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้และค่านิยมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก วิธีชีวิตที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

7.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกมีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของกลุ่มตัวอย่าง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และเป็นความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกัน ( $r = -0.19$ )

7.2 ค่านิยมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของกลุ่มตัวอย่าง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และเป็นความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน ( $r = 0.25$ )

7.3 วิธีชีวิตที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของกลุ่มตัวอย่าง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และเป็นความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามกัน ( $r = -0.33$ )

## 8. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างและครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า วิธีชีวิต

ส่วนใหญ่ครอบครัวจะปรุงประกอบอาหารรับประทานเองภายในครอบครัว และกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนวัยรุ่น ได้รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ วันที่ไปโรงเรียนก็จะรับประทานอาหารเช้าที่บ้าน โดยแม่เป็นผู้เตรียมอาหาร ส่วนอาหารมื้อเที่ยงจะรับประทานที่โรงเรียน และอาหารมื้อเย็นก็จะรับประทานกับครอบครัว โดยแม่เป็นผู้เตรียมอาหารมื้อเย็น บางวันจะซื้ออาหารสำเร็จรูป อาหารถุงมารับประทานที่บ้าน หรือรับประทานอาหารนอกบ้านหรืออาหารจานด่วนแบบตะวันตกบ้างเป็นบางครั้ง สำหรับกิจกรรมอย่างอื่น เช่น การออกกำลังกาย ได้ออกกำลังกายในช่วงโมงเรียนวิชาพลศึกษาเท่านั้น เนื่องจากไม่มีเวลา เพราะต้องเรียนพิเศษหลังเลิกเรียนและวันเสาร์ - อาทิตย์ เกือบทุกวัน

### ค่านิยมและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างนิยมบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เพื่อพบปะสังสรรค์ภายในครอบครัว หรือในโอกาสพิเศษต่างๆ เช่น เลี้ยงฉลองวันเกิด วันสอบเสร็จ นิยมไปรับประทานอาหารในร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ที่ตั้งอยู่ภายในห้างสรรพสินค้า เนื่องจากโดยให้เหตุผลว่า สะดวก อาหารอร่อย โก้เก๋ บรรยากาศดีเหมาะกับวัยรุ่น สามารถนั่งกินและคุยได้นาน และใกล้กับที่เรียนพิเศษ ซึ่งต้องไปเรียนในวันเสาร์-อาทิตย์ ส่วนใหญ่จะไปกินร่วมกับกลุ่มเพื่อน โดยเฉลี่ยจะไปกินประมาณ 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เนื่องจากเห็นโฆษณาอาหารดังกล่าวตามสื่อต่างๆ มากมาย ทั้งทาง โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต แผ่นพับ แผ่นปลิว

### อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาวิถีชีวิตกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของนักเรียนวัยรุ่น ในพื้นที่เขตเมือง จังหวัดชุมพร สามารถอภิปรายผลการศึกษา ได้ดังนี้

#### เพศ

เพศหญิงและชาย มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกมากกว่าเพศชาย ซึ่งอาจเนื่องมาจาก เพศหญิงเป็นเพศที่มีความละเอียดรอบคอบ รักสวยรักงาม สนใจ เอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองมากกว่าเพศชาย ประกอบกับผู้เตรียมหรือปรุงอาหารในบ้านส่วนใหญ่ คือ มารดา และการอบรมเลี้ยงดูของไทยเด็กผู้หญิงจะมีความใกล้ชิดมารดา มากกว่าเด็กผู้ชาย และได้รับการเลี้ยงดูให้สนใจเรื่องอาหารมากกว่าเด็กผู้ชาย จึงพยายามศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของอาหารดังกล่าว ซึ่งทำให้เพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกแตกต่างกับเพศชาย

เพศหญิงและชาย มีค่านิยม วิถีชีวิต และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 ทั้งนี้เนื่องจาก การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการมีร้านจำหน่ายอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ที่ใช้รูปแบบธุรกิจระบบแฟรนไชส์ ทำให้สามารถขยายสาขาออกไปได้อย่างรวดเร็ว มีการตกแต่งร้าน น่าสนใจ เหมาะกับวิถีชีวิตวัยรุ่นที่ต้องการความโก้เก๋ สะดวกสบาย อาหารอร่อย มีการจัดตกแต่งสวยงามชวนให้น่ารับประทาน และร้านอาหารดังกล่าว ยังมีการโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ มากมาย หลายช่องทางเพื่อจูงใจวัยรุ่น ประกอบกับปัจจุบันวัยรุ่นส่วนใหญ่มีเพื่อนในชั้นเดียวกันทั้งหญิงและชาย โดยไม่แยกเพศหญิงและชาย ซึ่งต่างก็ได้รับความรู้ ประสบการณ์ต่างๆ จากโรงเรียน ครอบครัว



แหล่งข้อมูลข่าวสาร และสื่อโฆษณา ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ใกล้เคียงกัน อาหารจานด่วนแบบตะวันตก จึงเข้าถึงกลุ่มผู้บริโภคได้อย่างทั่วถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน จึงไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของวิไลวรรณ คงกิจ (2548) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนไม่แตกต่างกัน

### อายุ

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่มีช่วงอายุใกล้เคียงกัน คือมีอายุระหว่าง 15 - 18 ปี ประกอบกับวัยรุ่นต้องการเป็นที่รับยอมรับในกลุ่มเพื่อน เข้ากลุ่มกับเพื่อนได้ ต้องการเป็นคนทันสมัยรวมทั้ง พฤติกรรมการบริโภคอาหารจากการที่สังคมให้คุณค่าของผู้ที่รับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ว่า เป็นคนทันสมัย ประกอบกับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาสร้างแรงจูงใจให้เกิดความรู้สึกต้องการรับประทานอาหารตามสื่อ นั้น ทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามกระแสนิยม

ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของวิไลวรรณ คงกิจ (2548) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน แตกต่างกัน

### ภาวะโภชนาการ

กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะ โภชนาการ ที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจาก นักเรียนมีสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกโรงเรียนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ใกล้เคียงกัน เนื่องจากปัจจุบันมีร้านอาหารจานด่วนเป็นจำนวนมาก ทำให้มีความสะดวกในการรับประทาน ประกอบกับอิทธิพลของสื่อโฆษณา ทำให้เด็กไม่ไม่อ้วนหรือผอมก็ต้องการที่จะบริโภคอาหารตามกระแสนิยม และอาจคิดว่าไม่ได้รับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นอาหารมื้อหลัก ไปกินเป็นบางครั้ง เมื่ออยากกินหรือเพื่อนชวน เพื่อพบปะสังสรรค์ เท่านั้น

สอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้วิจัยกลุ่มตัวอย่างบอกว่า

“เดี๋ยวนี้กินน้อยลง เพราะจะลดความอ้วนแต่ถ้าเพื่อนๆ ชวนกันไปหลายๆ คน  
ทนไม่ได้ก็จะไปด้วย”.....น้องอิน

สอดคล้องกับการศึกษาของกัลยา ศรีมหันต์ (2541) ที่ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่า เด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการ ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม ไม่แตกต่างกันไม่สอดคล้องกับการศึกษาของเสาวรส มีกุศล (2541) ที่ศึกษาปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร พบว่า วัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการแตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่แตกต่างกัน

### จำนวนเงินค่าใช้จ่ายที่ได้รับ

กลุ่มตัวอย่าง ที่ได้รับจำนวนเงินค่าใช้จ่าย ต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจาก วัยรุ่นส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับครอบครัวหรือพ่อแม่ และเป็นวัยที่ยังไม่มีรายได้เป็นของตนเอง จึงมีพ่อแม่ให้ความช่วยเหลือด้านค่าใช้จ่ายอยู่ตลอดเวลาจากการที่ได้รับเงินค่าใช้จ่ายมาโดยง่ายนี้ อาจทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่เห็นคุณค่าของเงิน ประกอบกับการที่วัยรุ่นส่วนใหญ่มักบริโภคอาหารดังกล่าว ร่วมกับเพื่อน ซึ่งเป็นกลุ่มวัยเดียวกัน มีอำนาจการซื้อไม่มาก การตัดสินใจบริโภค จึงอ้างอิงอยู่กับกลุ่มเพื่อน นั่นคือ เมื่อกลุ่มเพื่อนบริโภคอาหารในลักษณะใด ก็จะมีพฤติกรรมในลักษณะเดียวกัน ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จึงไม่แตกต่างกัน

สอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้วิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างบอกว่า

“ค่าอาหารไม่น้อยกว่า 100 บาทต่อครั้ง แต่บางครั้งก็ ลงขัน กันกิน ร่วมกันกับเพื่อนๆ อาหารเช้าบางอย่างต้องสั่งเป็นชุดใหญ่ ๆ และต้องกินร่วมกัน”.....น้องอิน

“จะไปกินประมาณ อาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง บางวันก็กินอาหารหลายๆ อย่าง หลายๆ ร้าน ได้เลย ถ้ามีเงิน”.....น้องเน็ต

สอดคล้องกับการศึกษาของ ปองพรรณ พนมสารรินทร์ (2541) ศึกษาปัจจัยทางการสื่อสารการตลาดที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร พบว่า รายรับส่วนบุคคลไม่มีผลต่อความถี่ในการบริโภคเท่าใดนัก

### การศึกษาของบิดาและมารดา

กลุ่มตัวอย่างที่การศึกษาของบิดาและมารดา ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากจากการเจริญเติบโตของเศรษฐกิจ ในสภาวะการณ์ปัจจุบัน วิถีชีวิตของคนในเมืองและผู้ที่อยู่ชานเมือง มีสภาพสังคมที่เร่งรีบและแอ่งแอ่งแข่งขันต่างๆ เป็นผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในรูปแบบสำเร็จรูป ปัญหาการจราจรติดขัด ไม่มีเวลาประกอบอาหาร อาหารพร้อมบริโภค จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในชีวิตประจำวัน ร่วมกับอิทธิพลของสื่อโฆษณา ที่มีการลงทุนและใช้เทคนิคการสร้างแรงจูงใจสูง การรับวัฒนธรรมของสังคมตะวันตกมา โดยขาดความรู้ ขาดการกลั่นกรอง หรือยอมรับวัฒนธรรมเหล่านั้น โดยไม่มีทางเลือก แม้ว่า การศึกษาจะเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการ ตลอดจนกำหนดพฤติกรรมการบริโภคและการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ แต่สภาวะการแข่งขันในปัจจุบันมีผลทำให้บิดา/มารดามีภารกิจที่ต้องทำอยู่ตลอดเวลา ไม่มีเวลาหรือมีเวลาน้อยในการดูแลเอาใจใส่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของบุคคลในครอบครัว มีผลทำให้เด็กที่อยู่ในความดูแลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามกระแสนิยม

สอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้วิจัย พบว่า มารดาของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีความรู้เกี่ยวกับคุณค่าทางอาหารของอาหารจานด่วนแบบตะวันตก รู้ว่าเมื่อรับประทานแล้วจะมีโทษและประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร แต่ก็ไม่ทำให้สามารถลดพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกได้ ซึ่งอาจเนื่องจากวิถีการดำเนินชีวิตที่ต้องทำงานแข่งขันกับเวลามากขึ้น ทำให้พ่อแม่มีเวลาไม่มากพอในการปรุงประกอบอาหารรับประทานเองและกระแสการบริโภคนิยมอาหาร ดังกล่าว ก็มีผลต่อการบริโภคอาหาร เช่นเดียวกัน

“อาหารจานด่วนแบบตะวันตกที่ไปกินบ่อย คือ ไก่ทอด เนื่องจากรสชาติ อร่อยและสะดวกกว่าไก่ทอดที่ขายตามริมฟุตบาท”.....”  
 “เดี๋ยวนี้ กินไก่มากๆ ก็ไม่ดีต่อสุขภาพ มีฮอร์โมนมาก ทำให้อ้วนและประจำเดือนก็เริ่มมาเร็วกว่าปกติ แต่ก็ห้ามลูกไม่ได้ทุกครั้ง”..... “ในบางโอกาสก็ต้องให้ลูกไปกินกับเพื่อนบ้าง เพราะลูกก็ต้องมีสังคมกับเพื่อนซึ่งแม่มองว่าเป็นสังคมสมัยใหม่ของเด็กวัยรุ่นสมัยนี้”.....แม่น้องอิน

“รู้ว่าอาหารพวกนี้มีประโยชน์น้อย ราคาแพง แต่ก็ชอบกิน”

.....น้องเนื้ท



สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาวดี วิฑยะประพันธ์ (2543) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร พบว่า ระดับการศึกษาของบิดา/มารดาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน

#### รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว

กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องจากปัจจุบันมีร้านอาหารจานด่วนเป็นจำนวนมาก จึงมีการใช้วิธีการตลาดอย่างหลากหลายเพื่อแย่งชิงส่วนแบ่งทางการตลาด โดยผู้ประกอบการแต่ละรายก็พยายามแสวงหากลวิธี เพื่อจูงใจผู้บริโภค เช่น การลดราคา การแจกคูปองแลกซื้อ จึงทำให้นักเรียนวัยรุ่น ที่ผู้ปกครองมีรายได้ของครอบครัวในระดับสูง มีความสะดวกในการซื้ออาหารจานด่วนแบบตะวันตกมาบริโภค และนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้ปกครองมีรายได้ของครอบครัวในระดับปานกลางหรือต่ำ ก็สามารถที่จะซื้ออาหารจานด่วนแบบตะวันตก มาบริโภคได้เช่นกัน ประกอบกับการต้องการเป็นคนทันสมัย และเพื่อเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน จึงทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ไม่แตกต่างกัน

สอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้วิจัย กลุ่มตัวอย่างบอกว่า

“ถึงจะสอนจะบอกยังไง ลูกก็ยังต้องไปกินอาหารพวกนี้ เพราะว่าเดี๋ยวนี้อาหารพวกนี้แต่ละอย่างมีวิธีการ โฆษณา ชักจูงรูปแบบใหม่ๆมากมาย ที่น่าสนใจ ทั้งแกลก แจก แถม ทำให้เด็กอยากกินมากขึ้น” .....แม่น้องเนื้ท

สอดคล้องกับการศึกษาของสุภาวดี วิฑยะ ประพันธ์ (2543) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร พบว่า รายได้ของครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารจานด่วน

แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Armstrong (1991) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อบริโภคนิสัยของชาวแอนติกันไนอินเดียตะวันตก พบว่า บุคคลที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี มีคะแนนความคิดเห็นด้านโภชนาการดีกว่าบุคคลที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและยากจน

### ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 11.16$ , S.D. = 2.49) ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้มากที่สุดคือการรับประทานพิซซ่าหรือไก่ทอดในปริมาณที่มากเกินไปจะส่งผลให้ร่างกายเกิดภาวะน้ำหนักเกิน และประเด็นที่มีความรู้น้อยที่สุด ได้แก่ การหลีกเลี่ยงการกินอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ช่วยป้องกันการเกิดโรคอ้วนได้ดีที่สุด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นักเรียนวัยรุ่น ยังไม่ค่อยเข้าใจใน ความสำคัญทางโภชนาการหรือสารอาหารที่ก่อให้เกิดโทษและประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งการบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม เป็นไปตามศักยภาพที่ควรจะเป็น มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย และจิตใจนำไปสู่การมีสุขภาพชีวิตที่ดีอีกด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ มาริน สาลี (ม.ป.ป.) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง

จากการศึกษายังพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ของกลุ่มตัวอย่าง ในทิศทางตรงกันข้าม แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกในระดับมาก จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกน้อย และกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกระดับน้อย จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกมาก ซึ่งการมีความรู้ในเรื่องต่างๆ สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ สายชล บุญศรีเอื้อเฟื้อ (2546) กล่าวว่า ผู้ที่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการจะมีการพิจารณาอาหารที่มีคุณค่า และมีประโยชน์ ส่งผลให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่าผู้ไม่มีความรู้หรือมีความรู้น้อยกว่า ฉะนั้น การที่นักเรียนวัยรุ่นมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการในอาหารจานด่วนแบบตะวันตกมาก จึงทำให้หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจานด่วนโดยไม่จำเป็น

สอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยผู้วิจัย กลุ่มตัวอย่างบอกว่า

“เดี๋ยวนี้กินอาหารจานด่วนแบบตะวันตกน้อยลง เพราะจะลด

ความอ้วน”.....น้องอิน

“รู้ว่าอาหารพวกนี้มีประโยชน์น้อย ราคาแพง แต่ก็ชอบกิน”

.....น้องเนื้ท

สอดคล้องกับการศึกษาของ ฉัญฉุณี ทิพย์ธรรม (2545) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ของนักเรียนในโรงเรียนเอกชน จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารที่กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า เป็นอาหารมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ให้สารอาหารไม่สมดุลตามที่ร่างกายต้องการ

สอดคล้องกับการศึกษาของสุชมาลย์ ประสมศักดิ์ (2552) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน กรณีนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาและมหาวิทยาลัยเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ความรู้ของผู้ตอบแบบสอบถามมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน

แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของพันธะกิจ ดั่งก้อง (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารจานด่วน ของนักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจในด้านโภชนาการค่อนข้างดี โดยเฉพาะปัจจัยที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจดังกล่าว ก็ไม่ทำให้พฤติกรรมการรับประทานอาหารจานด่วนเปลี่ยนไป

ซึ่งผลการวิจัยที่ไม่สอดคล้องกันนี้อาจเป็นเพราะว่า ปัจจุบันหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน มีการรณรงค์ให้ความรู้ ความเข้าใจ การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ครบถ้วนตามหลักโภชนาการแก่ประชาชนมากขึ้นและต่อเนื่อง

#### ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีค่านิยมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 76.44 และระดับมาก ร้อยละ 23.28 ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคืออาหารจานด่วนแบบตะวันตกมีบริการส่งถึงบ้านจึงสะดวกสบาย การบริการของร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตก รวดเร็ว ทันใจ ร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเหมาะสำหรับเป็นที่นัดหมายในกลุ่มเพื่อนเพราะเป็นที่รู้จักกันดี และการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเป็นกระแสนิยมของคนยุคนี้ และยังพบว่า ค่านิยมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ในทิศทางเดียวกัน แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีค่านิยมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ระดับมาก จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ระดับมากด้วยและกลุ่มตัวอย่างที่มีค่านิยมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกระดับน้อย จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกในระดับน้อยด้วย

ทั้งนี้ อาจเนื่องจาก ค่านิยมของวัยรุ่นในสังคมไทยปัจจุบัน เปลี่ยนแปลงไปตามความเจริญก้าวหน้าของธุรกิจด้านอาหาร อิทธิพลของสื่อ เทคโนโลยี โดยเฉพาะค่านิยมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เพราะสะดวก รวดเร็ว ทันใจวัยรุ่น (รุจา, 2547) ประกอบกับผลพวงของการ

กรอบจำกัดด้านวัฒนธรรม ที่ประเทศตะวันตกทำให้วัยรุ่นไทยเชื่อว่า อาหารดังกล่าวนี้เป็นสัญลักษณ์ของคนรุ่นใหม่ เป็นสิ่งที่โก้และทันสมัย ซึ่งศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2538) กล่าวว่า ค่านิยม (Value) หมายถึง ลักษณะด้านสังคมซึ่งมีความเชื่อถือ (Beliefs) กันอย่างกว้างขวางซึ่งเป็นแนวทางในการพิจารณาพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยมีการยอมรับอย่างแพร่หลายจากสมาชิกของสังคม หรือหมายถึง ความเชื่อถือของส่วนรวมซึ่งมีมานาน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการมีชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นความรู้สึเกี่ยวกับกิจกรรม ความสัมพันธ์กัน หรือจุดมุ่งหมายซึ่งมีความสำคัญต่อลักษณะหรือความเป็นอยู่ของชุมชน สิ่งทีคนกลุ่มหนึ่งเห็นว่าอะไรก็ตาม ที่คนในสังคมส่วนใหญ่ชอบ ประารถนาหรือต้องการให้เป็น ดังนั้น ค่านิยมจึงเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นและสามารถโน้มน้าวจิตใจของผู้อื่นให้มีพฤติกรรมทำนองเดียวกัน เช่น การนิยมบริโภคอาหารตามวัฒนธรรมตะวันตก ค่านิยมการแข่งขันเป็นคนทันสมัย ค่านิยมนี้เกิดขึ้นได้จากพฤติกรรมร่วมของคนในสังคม โดยเฉพาะเยาวชนอาจทำตามเพื่อน หรือสื่อโฆษณาที่มีผลอย่างมากในการชักจูงให้เกิดความคิดและปฏิบัติไปในทางนั้น

สอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้วิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างนิยมไปบริโภคอาหารจานด่วนในห้างสรรพสินค้า เนื่องจาก อากาศเย็นสบาย โก้เก๋ อาหารอร่อย และนิยมไปกับเพื่อนมากกว่า พ่อแม่หรือผู้ปกครอง

“ชอบไปกินอาหารในห้างสรรพสินค้าเพราะอากาศเย็นสบาย โก้เก๋ สบาย เป็นส่วนตัวนั่งได้นานไม่ต้องรีบกิน บางครั้งนำหนังสือไปอ่านก็ยังเคยทำ”.....น้องเนื้ท

“เมื่อเพื่อนๆชวน ก็อยากกินเป็นธรรมดา เนื่องจากในแต่ละวันอยู่โรงเรียนและอยู่กับเพื่อนมากกว่าอยู่ที่บ้านกับพ่อแม่ และเด็กวัยนี้ต้องการไปกินอาหารกับเพื่อนมากกว่าไปกินกับพ่อแม่ หากพ่อแม่ไปกินด้วยก็ไม่สนุก เคยเรื่องบางเรื่องก็ไม่อยากให้พ่อแม่รู้”  
...“ชอบกินในห้างสรรพสินค้า ก็เพราะว่า นั่งกินและคุยนานๆได้ เพลินดี และแอร์ก็เย็น” ....“พูดแล้วอยากกินไก่ทอดเคเอฟซีจังเลย”

.....น้องปิ่น

และสอดคล้องกับการศึกษาของสุขุมลย์ ประสมศักดิ์ (2552) พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนศึกษากรณีนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร

พบว่า ค่านิยมการบริโภคอาหารจานด่วนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

### วิถีชีวิตเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีวิถีชีวิตเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับปานกลาง และระดับมาก และยังพบว่าวิถีชีวิตเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ในทิศทางตรงกันข้าม แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีวิถีชีวิตเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ก็จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ระดับน้อย และกลุ่มตัวอย่างที่มีวิถีชีวิตเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ก็จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ระดับมาก ทั้งนี้ จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 91.38 ซึ่งมีวิถีชีวิตเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย เช่น มีการปรุงประกอบ อาหารรับประทานเองในครอบครัว การรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ การรับประทานผักและผลไม้ ครอบครัวมีการอบรมเลี้ยงดูลูกด้วยการยอมรับความคิดเห็น ให้ความรักความอบอุ่นและมีเหตุผล ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวของพ่อแม่ที่ปฏิบัติต่อเด็กวัยรุ่น ทำให้เด็กวัยรุ่นมีความรู้สึกว่าคุณเองได้รับการปฏิบัติด้วยความยุติธรรม ส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นมีความในการตัดสินใจ หรือแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ทำให้มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกได้ ประกอบกับในสังคมไทยปัจจุบัน ท่ามกลางกระแสวัฒนธรรมที่หลั่งไหลไปในทิศทางเดียวกัน การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้คนให้ความสำคัญกับเวลาในการประกอบอาชีพ จึงต้องแบ่งงานกันทำและแบ่งเวลาสำหรับทำงาน พักผ่อน หรือทำกิจกรรมอื่นอย่างชัดเจน ส่งผลกระทบต่อการจัดการอาหารที่แตกต่างไปจากเดิม ในอดีตการปรุงอาหารในครอบครัวต้องมีกระบวนการต่างๆ มากมาย เช่น การซื้อ การเตรียม และการปรุง แต่ในปัจจุบันเมื่อแม่บ้านมีเวลาจำกัดอาหารสำเร็จรูปในรูปแบบต่างๆ จึงเป็นที่นิยม เนื่องจากสะดวก ง่าย และรวดเร็ว นอกจากนี้ ค่านิยมในการบริโภคอาหารประเภทจานด่วนแบบตะวันตก ก็ยังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย จึงทำให้การบริโภคอาหารของครอบครัวไทยเปลี่ยนแปลงไป

ดังที่ สง่า ดามาพงษ์ (2542) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการกินอาหารของคนไทยในศตวรรษที่ 21 จะเปลี่ยนแปลงอย่างมาก คงจะไม่มีสิ่งใดมาหยุดยั้งหรือต้านกระแสพฤติกรรมการกินแบบโลกตะวันตกที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อคนไทยได้ จึงดูเหมือนว่าคนไทยได้วิ่งเข้าหาวิถีการกินแบบยุคใหม่ ได้ละทิ้งการกินแบบไทยไว้เบื้องหลัง ซึ่งอาจกลายเป็นเพียงตำนาน ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว มีสาเหตุเกิดจากปัจจัยหลายด้าน ความเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่ไหลตามสังคม ที่ได้ชื่อว่าเป็น



สังคมแห่งการพัฒนาแล้ว ซึ่งผลพวงของการมีพฤติกรรมเช่นนี้ ทำให้คนไทยเกิดการเจ็บป่วยล้มตายด้วยโรค เช่นเดียวกับชาวตะวันตก มากขึ้นและมีแนวโน้ม ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น

สอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้วิจัย พบว่า แม่จะทำอาหารให้ลูกรับประทานก่อนไปโรงเรียน แต่บางวันก็จะซื้ออาหารสำเร็จรูป หรืออาหารถุง มารับประทาน ส่วนอาหารมื้อเย็นบางวันครอบครัวจะชวนกันไปรับประทานอาหารนอกบ้านหรืออาหารจานด่วนแบบตะวันตกหรือบางครั้งอาจจะเป็นวันหยุดวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ เพื่อพบประสังสรรค์ภายในครอบครัว

สอดคล้องกับการศึกษาของ Jekanowski (1998 อ้างถึงในวิไลวรรณ คงกิจ, 2548) ศึกษาเรื่องความต้องการอาหารฟาสต์ฟู้ด ในเขตชุมชนเมืองและย่านธุรกิจในสหรัฐอเมริกา พบว่าการรับประทานอาหารนอกบ้านค่อนข้างสูงระหว่างปี 1960 - 1994 เพิ่มจากร้อยละ 26 เป็นร้อยละ 50 โดยกลุ่มฟาสต์ฟู้ดมีการเจริญเติบโตสูงสุดระหว่างในปี 1970 - 1992 เพิ่มขึ้นร้อยละ 5.8 ต่อปี การบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป เนื่องมาจาก การเปลี่ยนแปลงด้านประชากรศาสตร์ รสนิยม ความชอบ การเสียเวลา ความสะดวก ทำเลที่ตั้ง การวิจัย พบว่า การเพิ่มขึ้นของร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด มีผลโดยตรงต่อการเพิ่มการบริโภค ซึ่งตัวแปรที่ควบคุมการขยายตัวของร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด คือ ค่าใช้จ่ายในการเดินทางซึ่งเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลมากที่สุด การเข้าไปใช้บริการในร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด เพิ่มขึ้น มีผลอย่างมากต่อการขยายตัวของธุรกิจประเภทนี้ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าผู้บริโภคให้ความสำคัญต่อความสะดวกเป็นอย่างมาก

#### **พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก**

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกระดับปานกลาง หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก 1 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูง ได้แก่ การรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ที่เปิดบริการในห้างสรรพสินค้าเพราะบรรยากาศดีและนั่งได้นาน การใช้ร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เป็นสถานที่นัดพบกับเพื่อน เพื่อรับประทานอาหารเช้าและการประทานอาหารจานด่วนตะวันตกประเภทไก่ทอด ทั้งนี้อาจเนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นวัยรุ่นมีอายุอยู่ในช่วง 15 - 18 ปี เป็นวัยที่ติดเพื่อน ประกอบกับวัยรุ่นมักมีพฤติกรรมเลียนแบบ ชอบลองของใหม่ ชอบทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน โดยเฉพาะการนัดพบปะหรือจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ เนื่องในโอกาสต่างๆ เช่น เลี้ยงฉลองวันเกิด หรือเลี้ยงฉลองการสอบเสร็จ จึงใช้ร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตก เป็นสถานที่นัดพบกับเพื่อนเพื่อรับประทานอาหารเช้าร่วมกัน โดยเฉพาะร้านที่เปิดบริการในห้างสรรพสินค้าเพราะบรรยากาศดีและนั่งได้นาน อาหารที่ชอบรับประทาน คือ อาหารจานด่วนตะวันตกประเภทไก่ทอด

สอดคล้องกับการสัมภาษณ์เชิงลึกของผู้วิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมักไปกินจานด่วนแบบตะวันตก กับกลุ่มเพื่อนๆ เนื่องในโอกาสพิเศษต่างๆ เช่น เลี้ยงฉลองวันเกิดเพื่อน หรือหลังสอบ หรือช่วงโรงเรียนปิดเทอมเพื่อนเก่าๆกลับบ้าน ก็จะนัดกันไปกินอาหารร่วมกัน โดยจะไปกินในร้านอาหารที่อยู่ในห้างสรรพสินค้า เนื่องจากสะดวก สบาย โก้เก๋ เย็นสบาย และเหมาะกับวัยรุ่น หลังจากรับประทานอาหารแล้ว ยังสามารถซื้อของภายในห้างฯ ได้

สอดคล้องกับการศึกษาของสำออง สืบสมาน (2545) ศึกษาแนวทางการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันการบริโภคอาหารกินด่วนและอาหารขยะของเยาวชน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและจังก์ฟู้ด คือ อร่อย รูปลักษณะทันสมัย มีจำหน่ายทั่วไป บริการรวดเร็ว สถานที่เหมาะสำหรับนัดพบ มีการโฆษณาทั่วไป การลด แลก แจก แถม สามารถหาซื้อและสะสมของเล่น มีค่านิยมตามเพื่อน พฤติกรรมเรียนแบบ อยากลอง ไม่มีวินัยในการกิน ตามใจตัวเอง มักถูกตามใจจากพ่อแม่ ยังมองข้ามเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ เหตุผลของการใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ด เนื่องจาก บริการรวดเร็ว ทันใจ ความถี่ของการบริโภค คือ 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์

สอดคล้องกับการศึกษาของ พันระกิจ ดังก้อง (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการรับประทานอาหารจานด่วน ของนักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ พบว่า ปัจจัยที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารจานด่วน เนื่องจากมีให้เลือกหลายชนิดหลายประเภท ทั้งง่ายและรวดเร็วต่อการรับประทาน นอกจากนี้แล้ว ร้านค้ายังเป็นสถานที่พบปะสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อน บรรยากาศภายในร้านสะอาด รสชาติอาหารแปลกใหม่กว่าอาหารธรรมดาทั่วไป มีสื่อโฆษณาต่างๆ โดยเฉพาะสื่อโทรทัศน์ที่เห็นทั้งภาพเสียงและกิจกรรมต่างๆ จูงใจให้เข้าไปใช้บริการอาหารจานด่วน มากขึ้น

และสอดคล้องกับการศึกษาของ ภัทรารวรรณ สุขพันธ์ (2547) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ของวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า ส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารฟาสต์ฟู้ด จากโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และวิทยุ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่า วัยรุ่นชอบบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด มากที่สุด คือ กลุ่มอายุ 19 - 21 ปี นิยมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดประเภท ไก่ทอด พิซซ่า มันฝรั่งทอด ไอศกรีมและน้ำอัดลม และบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด เดือนละ 1 - 2 ครั้ง ในวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ ส่วนใหญ่ถือว่าไปรับประทานอาหารโดยปกติ โดยไปกับผู้ปกครอง และกลุ่มเพื่อนประมาณ 3 - 5 คน ซึ่งกลุ่มเพื่อนมักมีส่วนช่วยในการตัดสินใจในการเลือกร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด มากกว่าบุคคลอื่น ส่วนเหตุผลที่ไปใช้บริการ เพราะเห็นว่ามีอาหารให้เลือกมาก สะดวกรวดเร็ว ประหยัดเวลาและรสชาติของอาหารก็อร่อย

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในแต่ละสังคมมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรม หรืออาจกล่าวได้ว่ามีปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ได้แก่ ทางด้านครอบครัวและการปฏิบัติของบิดามารดา

ในการเตรียมอาหาร มาให้เด็กบริโภค ทำให้ประสบการณ์ในวัยเด็กที่สะสมมาจากครอบครัว ก่อให้เกิดบริโภคนิสัยที่ติดตัวเรื่อยมา ประกอบกับสิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ และค่านิยม ในการบริโภคอาหารของสังคม มีส่วนช่วยพัฒนาทัศนคติและค่านิยมในการบริโภคอาหาร เช่นกัน ส่วนความรู้ทางด้านโภชนาการทั้งจากที่มีอยู่และจากสื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือ ตลอดจน วิทยุ โทรทัศน์ และภาพยนตร์ซึ่งเผยแพร่ข่าวสารทางด้านโภชนาการที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น เป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นวัยที่ชอบการเลียนแบบและถูกชักจูงได้ง่าย นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลอย่างมาก เพราะวัยรุ่นต้องการ การยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

สิ่งสำคัญอีกประการ คือ วัยรุ่นควรเลือกรับประทานอาหารจานด่วนแบบตะวันตกให้ถูกต้องและพอเหมาะกับร่างกาย เนื่องจากอาหารเหล่านี้ ยังให้โปรตีน แร่ธาตุ และวิตามินบางชนิดในปริมาณมาก ถ้ารู้จักเลือกกินอย่างเข้าใจจะช่วยให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ ดีขึ้น โดยเลือกประเภทของอาหารให้มีความหลากหลาย หรือมีการทดแทนสารอาหารที่ขาด เช่น เมื่อกินไก่ทอด ควรตั้ง สลัด และมันบดกินร่วมด้วย กินน้ำผลไม้ หรือนมแทนน้ำอัดลม หรือเมื่อกินพิซซ่า ควรกินร่วมกับ สลัด ผัก และใส่น้ำสลัดแต่พอควร หรือเลือกน้ำสลัดไขมันต่ำ และถ้ากินอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเมื่อใดก็ตาม จะต้องปรับการกินอาหาร ในมื้ออื่นด้วย โดยการเลือกกินผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เพื่อให้สมดุลกับปริมาณไขมันในอาหารจานด่วนแบบตะวันตก และเพื่อเพิ่มเส้นใยอาหารให้แก่ร่างกาย เช่นกัน ดังนั้น อาหารจานด่วนแบบตะวันตก จึงไม่ได้เป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ แต่อย่างใด แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิธีการเลือกบริโภคของผู้บริโภคเท่านั้นเอง หากรู้จักเลือกรับประทานแล้ว ไม่ว่าจะอาหารประเภทไหน ก็ล้วนแต่มีประโยชน์กับร่างกายทั้งนั้น และการเลือกบริโภคนั้นต้องขึ้นอยู่กับตัวผู้บริโภคเองด้วย อาหารบางชนิดก็ไม่ควรรับประทานมากเกินไป หรือบ่อยเกินไป เพราะอาจจะก่อให้เกิดผลเสียแก่สุขภาพได้

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ทำให้เข้าใจวิถีชีวิตกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ของนักเรียนวัยรุ่น ในพื้นที่เขตเมือง จังหวัดชุมพร ซึ่งพบว่า วิถีชีวิตกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ของนักเรียนวัยรุ่น ดังกล่าว คงไม่มีทางเลือกมากนัก โดยเฉพาะเรื่องการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และบางเวลาที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ได้เช่นเดียวกัน เนื่องจากการมีเวลาจำกัด ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเรียน ประกอบกับนักเรียนวัยรุ่น และครอบครัว มีค่านิยม

เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ว่ารสชาติอร่อย สะดวก สบาย โก้เก๋ เป็นการเลี้ยงสังสรรค์ภายในครอบครัว หรือกลุ่มเพื่อนนักเรียนวัยรุ่นด้วยกัน ซึ่งในปัจจุบันมีร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตกเกิดขึ้นมากมาย และใกล้สถานศึกษา โดยร้านอาหารจานด่วนแบบตะวันตกทั้งหลายต่างพยายามใช้กลยุทธ์และแรงจูงใจ ทุกรูปแบบ ทั้งการโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ โดยมีเป้าหมายอยู่ที่เด็กวัยรุ่น ก่อให้เกิดกระแสความนิยมบริโภคอย่างแพร่หลาย ดังนั้น ควรมีการส่งเสริม สนับสนุนให้ประชาชน โดยเฉพาะนักเรียนวัยรุ่น มีความรู้ ความตระหนักและความเข้าใจ ที่ถูกต้อง เกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ความต้องการสารอาหารที่จำเป็นและเพียงพอ ต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อให้ นักเรียนวัยรุ่นและครอบครัว สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลือกบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก ให้เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของตนเอง ได้แก่ การให้ความรู้ จัดกิจกรรมณรงค์และประชาสัมพันธ์ ผ่านสื่อต่างๆ เช่น วีดีโอ โปสเตอร์ แผ่นพับ หรือจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย ในนักเรียนกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็น โรคอ้วน หรือกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน เป็นต้น

#### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในกลุ่มเป้าหมายอื่น โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนชั้นประถมศึกษา เพราะวิถีชีวิตและการใช้ชีวิตของนักเรียนในวัยนี้ ค่อนข้างใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมายนี้ อาทิเช่น การเรียนพิเศษ เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับวิถีชีวิตกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของบุคคลในวัยต่างๆ
3. ควรศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนด้านอื่นๆ ด้วย โดยเฉพาะอิทธิพลของการโฆษณา กลุ่มเพื่อน บุคคลในครอบครัว เพื่อค้นหาข้อมูลในการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนที่ถูกต้องเหมาะสม ตามสภาวะการณ์ในปัจจุบัน