

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของนักเรียนโรงเรียนเอกชนจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มประชากรคือ นักเรียนโรงเรียนเอกชนจำนวน 3 แห่ง คือ โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย โรงเรียนปิ่นสร้อยแยลส์วิทยาลัย โรงเรียนวชิรวิทย์ ทั้งหมดจำนวน 2,572 คน การศึกษานี้ได้ทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Darwin Hendel ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 435 คน แยกเป็นโรงเรียนเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จำนวน 157 คน โรงเรียนปิ่นสร้อยแยลส์วิทยาลัย จำนวน 140 คน โรงเรียนวชิรวิทย์ จำนวน 138 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด แบบทดสอบเพื่อวัดความรู้ด้านโภชนาการ และหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด

#### สรุปผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 56.10 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 43.90 มีอายุระหว่าง 15-17 ปี ร้อยละ 96.10 มีน้ำหนักมากกว่า 50 กิโลกรัม ร้อยละ 50.30 และรองลงมา ร้อยละ 30.30 มีน้ำหนักระหว่าง 46-50 กิโลกรัม ร้อยละ 27.10 มีส่วนสูงมากกว่า 170 เซนติเมตร และ ร้อยละ 26.50 มีส่วนสูงระหว่าง 161-165 เซนติเมตร ตามลำดับ ร้อยละ 33.30 มีค่าใช้จ่ายต่อสัปดาห์ระหว่าง 301-350 บาท ระดับการศึกษาบิดาและมารดาของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 37.20 และ 40.20 ตามลำดับ อาชีพมารดาของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 40.50 ค้าขาย รองลงมา มีอาชีพรับราชการ ร้อยละ 27.10 ส่วนอาชีพบิดาของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 38.40 รับราชการ รองลงมา ค้าขาย ร้อยละ 32.40 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 85.10 อาศัยอยู่กับบิดา-มารดา

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 59.40 โดยมีคะแนนสูงสุด 29 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 1.10 และคะแนนต่ำสุด 14 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 0.20

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 73.60 ชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารที่กลุ่มตัวอย่างชอบ 3 อันดับแรก คือ พิซซ่า ไก่ทอด และแฮมเบอร์เกอร์ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 71.30 รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดสัปดาห์ละครั้ง เลือกใช้บริการด้วยการรับประทานที่ร้าน ร้อยละ 65.30

สำหรับผู้ที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้บริการร่วมอันดับแรก คือ เพื่อน รองลงมาคือ ผู้ปกครอง ความคิดเห็นด้านสารอาหาร กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วยว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดมีคุณค่าต่ำ ร้อยละ 52.00 ไม่เห็นด้วยที่ว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดให้คุณค่าสมดุลกับร่างกาย และให้คุณค่ามากกว่าอาหารอื่น ๆ ร้อยละ 53.10 และ 52.20 ตามลำดับ ด้านการให้บริการ กลุ่มตัวอย่างเห็นด้วยว่า รสชาติแปลกใหม่จูงใจให้บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด และสถานที่ภายในร้านมีความสะอาดจูงใจให้เลือกใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ด ร้อยละ 56.30 และ 53.30 ตามลำดับ และเห็นด้วยอย่างยิ่งว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น ร้อยละ 55.20

ด้านส่งเสริมการขาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วยว่าการโฆษณาจูงใจให้รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด ร้อยละ 56.10 รองลงไปคือ การมีบริการส่งถึงบ้าน ที่อื่น ๆ ทำให้เลือกใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ด และมีของแถมจูงใจให้ไปบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ร้อยละ 48.70 และ 47.40 ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบความรู้กับการบริโภคผลปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ระดับปานกลางชอบบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดมากที่สุด ร้อยละ 41.15 ในขณะที่เดียวกันสรุปว่าเลือกรับประทานอาหารทั่วไป ร้อยละ 48.50

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่มีความรู้ระดับปานกลาง และสูง เลือกรับประทานพิซซ่า เป็นอันดับ 1 เท่ากัน ส่วนกลุ่มที่มีระดับความรู้ต่ำ เลือกรับประทานไก่ทอด อันดับ 1

กลุ่มตัวอย่างทุกระดับความรู้ส่วนใหญ่รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดสัปดาห์ละครั้ง โดยเลือกใช้บริการที่ร้าน และใช้บริการร่วมกับเพื่อน

เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความรู้กับความชอบและการเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P > 0.05$ ) ส่วนคะแนนความรู้กับชนิดของอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ชอบรับประทาน จำนวนครั้งของการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด/สัปดาห์ ลักษณะการให้บริการ และบุคคลที่ร่วมใช้บริการ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ )

## อภิปรายผล

จากข้อมูลทั่วไปอายุระหว่าง 15-20 ปี น้ำหนักระหว่าง 46-50 กิโลกรัม สูงระหว่าง 156-สูงกว่า 170 เซนติเมตร กลุ่มตัวอย่างมีรูปร่าง อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง มีความสัมพันธ์กัน สมดัดส่วน ทั้งนี้ยังแสดงให้เห็นว่าไม่มีปัญหาด้านภาวะโภชนาการ คือ ไม่อ้วนเกินไปหรือผอมเกินไป ทั้งนี้กลุ่มที่มีคะแนนต่ำ ปานกลาง และสูง ยังคงเลือกใช้บริการฟาสต์ฟู้ดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จะเห็นได้ว่าการเลือกใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นเพราะมีรสชาติที่แปลกใหม่ สีสันดูใจ การตกแต่ง ภายในสะอาดและทันสมัย มีของแถมให้ไปใช้บริการ มีการจัดส่งถึง อีกทั้งยังเป็นที่พักปะสังสรรค์ในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งชอบทดลองของแปลกใหม่ ทั้งนี้หากให้เลือกรับประทานอาหาร ฟาสต์ฟู้ดกับอาหารทั่ว ๆ ไป จะเลือกรับประทานอาหารทั่ว ๆ ไปมากกว่า

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนเอกชน และส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง ซึ่งผู้ปกครองเป็นผู้มีความรู้และฐานะทางเศรษฐกิจดี มีเงินค่าใช้จ่ายค่อนข้างมาก ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีเงินใช้จ่ายได้อย่างอิสระ อีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการอิสระในการใช้จ่ายเงินอย่างภูมิใจ สอดคล้องกับการศึกษาของอัมพวัลย์ วิศวธีรานนท์ (2541) พบว่า ลักษณะการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่นที่เรียนโรงเรียนเอกชนฝรั่งจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากอาจเป็นเพราะนักเรียนกลุ่มนี้ฐานะดี มีเงินใช้จ่ายค่อนข้างสูง ลักษณะการบริโภคอาหารจึงอาจคำนึงถึงเพียง รสนิยมที่ทันสมัย โก้เก๋ รสชาติอร่อยถูกปาก ราคาสูง มากกว่าคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ เนื่องจากมีโอกาสเลือกได้มากกว่ากลุ่มอื่น ๆ กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ฟาสต์ฟู้ดต่ำและยังให้สารอาหารที่ไม่สมดุล อีกทั้งยังคงไม่คุ้มค่า ราคาไม่ได้มาตรฐานแต่ยังคงเลือกบริโภค ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปองพรรณ พนมสารรินทร์ (2541) ที่พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าฟาสต์ฟู้ดมีราคาแพง แต่ยังมีวัยรุ่นจำนวนมากไปใช้บริการในร้านอาหาร ฟาสต์ฟู้ด เนื่องจากวัยรุ่นไทยส่วนใหญ่จะอาศัยอยู่กับครอบครัว หรือพ่อแม่ และเป็นวัยที่ยังไม่มี รายได้เป็นของตนเองจึงมีพ่อแม่ให้ความช่วยเหลือในด้านค่าใช้จ่ายอยู่ตลอดเวลา จากการที่ได้รับ เงินมาใช้จ่ายโดยง่าย วัยรุ่นส่วนใหญ่มักไม่เห็นคุณค่าของเงิน ดังนั้นรายจ่ายส่วนใหญ่มักหมดไปกับการแต่งตัว ยานพาหนะ เครื่องประดับ ของใช้ส่วนตัว การชมภาพยนตร์ ช็อปปิ้ง และการบริโภค ซึ่งมักได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดกับกลุ่มเพื่อนมากที่สุด เพื่อการพบปะสังสรรค์ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบทดลองของแปลกใหม่ ต้องการ การยอมรับจากสังคมโดยเฉพาะกลุ่มเพื่อน มีค่านิยมตามแฟชั่น ต้องการการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่ม สังคม รู้จักคบหาสมาคมกับผู้อื่น ชอบรวมกลุ่มกันและชอบเลียนแบบเพื่อน กลุ่มตัวอย่างมีความ

ชอบอาหารฟาสต์ฟู้ด แต่หากให้เลือกบริโภคอาหารทั่ว ๆ ไปกับอาหารฟาสต์ฟู้ดกลุ่มตัวอย่างคงเลือกบริโภคอาหารทั่วไป ทั้งนี้เนื่องจากการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของกลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคกับกลุ่มเพื่อนเพื่อเป็นที่พบปะสังสรรค์พูดคุยกันกับกลุ่มเพื่อน การเลือกใช้บริการอาจประกอบด้วยวัยรุ่นเป็นวัยที่เพื่อนมีอิทธิพลค่อนข้างสูงต่อการแสดงออกทางจึงส่งผลถึงพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการและพิษภัยจากอาหารฟาสต์ฟู้ด นอกจากนี้การเลือกใช้บริการของกลุ่มตัวอย่างยังคงมีปัจจัยมาจากทำเลที่ตั้งของร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ทั้งนี้เนื่องจากร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดมักตั้งอยู่ในชุมชนและห้างสรรพสินค้าแห่งที่วัยรุ่นทั้งหลายชอบใช้บริการ การใช้เวลาว่างของวัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบเดินตามห้างสรรพสินค้าดูแฟชั่นทันสมัย ชมภาพยนตร์และทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน เป็นที่พบปะสังสรรค์ จึงส่งผลต่อการเลือกใช้อาหารฟาสต์ฟู้ด อีกทั้งเป็นวัยที่ชอบรับเอาวัฒนธรรมจากต่างชาติ การซื้อคำโฆษณาจากสื่อต่าง ๆ พบว่า การโฆษณาสินค้ารวมถึงการมีของแถมให้กับลูกค้าที่ใช้บริการอาหารฟาสต์ฟู้ด ใจกลุ่มตัวอย่างในการเลือกใช้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนราธิป สอาดคุณเจริญ (2541) ที่พบว่า การใช้สื่อโฆษณาโทรทัศน์ถูกนำมาใช้เป็นสื่อหลักในการส่งข่าวสาร เหตุผลในการตัดสินใจมาจากพฤติกรรมการบริโภคสื่อกลุ่มเป้าหมายคือเด็กและวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของธุรกิจฟาสต์ฟู้ดมีพฤติกรรมการรับข่าวสารทางโทรทัศน์มาก และยังพบว่าการมีฟรีเมียมเป็นตัวกระตุ้นจากภาพยนตร์หรือวอลที่ตีสนีย์กำลังได้รับความนิยม การใช้กลยุทธ์ของแถมทำให้ช่วยส่งเสริมการขายของธุรกิจอาหารฟาสต์ฟู้ด และสอดคล้องกับการศึกษาของนงเยาว์ เข้มเวช (2536) ที่พบว่า นักศึกษาเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดประเภทโดนัท ไก่ทอด และไอกริม เลือกเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม น้ำผลไม้ และชา/กาแฟ ชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดในร้านและซื้อกลับบ้าน ใช้บริการอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดเฉลี่ย 4-6 ครั้งต่อเดือน นักศึกษาให้ความสำคัญกับปัญหาที่ราคาแพงเป็นอันดับแรกและรองลงมาคือ คุณค่าทางอาหาร นักศึกษาแสดงความคิดเห็นว่า สิ่งกระตุ้นทางการตลาดที่มีผลต่อการบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด ในระดับเห็นด้วยคือ ปัจจัยที่ส่งผลต่อนักศึกษาคือ ความต้องการลองชิม อยากเปลี่ยนรสชาติของอาหาร และการชักชวนของเพื่อน นอกจากนี้ยังเป็นอาหารที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตก และยังสอดคล้องกับการศึกษาของสุนิสา พิลาสกุล (2539) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง ฟาสต์ฟู้ด : การบริโภคแบบใหม่ในสังคมไทยของวัยรุ่นกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้บริโภคหรือคนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นที่กำลังศึกษา นิยมใช้ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นที่พบปะสังสรรค์ เป็นที่นัดหมายทำการบ้าน อ่านหนังสือ ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นมากกว่าร้านอาหารธรรมดาตอบสนองความต้องการทางร่างกาย ในสังคมที่รีบเร่งโดยใช้เวลาในการรับประทานประมาณ 30 นาที มีบทบาทให้กลุ่มนักศึกษา

แสดงออกถึงความเป็นพวกเดียวกันของกลุ่มวัยรุ่น นักเรียน นักศึกษาทำให้เกิดความเป็นปึกแผ่นทางสังคมของกลุ่มคนกลุ่มหนึ่งที่มีการรับรู้ไปในทางเดียวกันแสดงออกถึงความมีอิสระในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ตามความนิยมของกลุ่ม เป็นอีกรูปแบบหนึ่งในการบริโภค โดยเฉพาะเมื่อต้องการเปลี่ยนรสชาติอาหาร เพราะรสชาติแตกต่างจากอาหารไทย เป็นที่พักผ่อนของร่างกาย ภายหลังจากความเหน็ดเหนื่อยจากการเรียน การทำงาน การวิเคราะห์ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพ ผู้บริโภคมีการรับรู้และความเข้าใจในระดับความคิดเห็นที่ไม่แน่ใจเรื่องคุณค่าอาหาร ฟาสต์ฟู้ด เรื่องผลต่อภาวะความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงและโรคหัวใจ จุดที่ควรให้ความสนใจก็คือ การให้ความรู้โดยผ่านสื่อชนิดต่าง ๆ เพื่อให้ผู้บริโภคตระหนักและให้ความสำคัญในการเลือกบริโภคอาหารให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกายเป็นสิ่งจำเป็น

ข้อเสนอแนะ

#### การนำผลการศึกษาไปใช้

1. หน่วยงาน สถานศึกษาควรจัดให้มีการให้ความรู้กับนักเรียนเรื่องโภชนาการและความสำคัญของการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้องกับนักเรียน โดยจัดเป็นโครงการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ในรายการเสียงตามสายของโรงเรียน การจัดป้ายต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ
2. โรงเรียนควรให้ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องของโทษ พิษภัยที่มีจากการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดให้นักเรียนได้รับรู้อย่างสม่ำเสมอ
3. ทางโรงเรียนควรขอความร่วมมือกับร้านค้าภายในโรงเรียนในการส่งเสริมการขายอาหารที่มีคุณค่า จำกัดชนิดของอาหารที่นำมาขายในโรงเรียน และส่งเสริมการให้ความรู้กับร้านค้าเรื่องโภชนาการของวัยรุ่น
4. โรงเรียนควรขอความร่วมมือกับผู้ปกครองในการสร้างลักษณะนิสัยในการบริโภคที่ดีแก่นักเรียน

เลขหมู่..... ๖๒๓.๒ ๖๕.๖๕๓.๑.....

การศึกษาครั้งต่อไป

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เพื่อให้เกิดการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ด้านโภชนาการได้ผลอย่างถูกต้องและละเอียดมากขึ้น ควรมีการศึกษาในเรื่องต่อไปนี้

1. ศึกษาความรู้ด้านโภชนาการของนักเรียนโรงเรียนทั้งของรัฐและเอกชน
2. ศึกษาค่านิยมและปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของกลุ่มวัยรุ่น

3. ศึกษาความรู้ในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อการมีสุขภาพที่ดี
4. ศึกษาถึงเนื้อหาความรู้โภชนาการของนักเรียนจากการเรียนการสอนของโรงเรียน
5. ศึกษาแนวทางในการส่งเสริมให้นักเรียนสร้างความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง

ตนเอง

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University