

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) โดยศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลที่พักในหอพักพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆต่อการบริโภคอาหารของนักศึกษาที่พักในหอพักพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2545

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 221 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การหาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆต่อการบริโภคอาหาร โดยวิธีหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบซีเรียล(Point biserial correlation) และแบบเพียร์สัน(Pearson s Correlation Coefficient)

สรุป

1. ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภค

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 95.93 และเป็นเพศชายร้อยละ 4.07 และมีอายุ 21 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 60.18 และอายุ 20 ปี และต่ำกว่าคิดเป็นร้อยละ 39.82 ในด้านความเชื่อพบว่าส่วนใหญ่ไม่มีความเชื่อในการบริโภคอาหาร คิดเป็นร้อยละ 82.35 และส่วนน้อยมีความเชื่อในการบริโภคอาหาร คิดเป็นร้อยละ 17.65 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 88.24 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 11.76 ในเรื่องของรายได้ส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เกิน 3,000 บาทต่อเดือนร้อยละ 57.92 ส่วนน้อยมีรายได้มากกว่า 3,000 บาทคิดเป็นร้อยละ 42.08 และข้อคำนึงในการซื้ออาหารที่พบมากที่สุดคือ เรื่อง ความสะอาดของอาหาร คิดเป็นร้อยละ 47.51 และในด้านราคา ราคาของอาหารและอื่นๆคิดเป็นร้อยละ 52.49 ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารมากที่สุดคือสื่อบุคคล คิดเป็นร้อยละ 32.13 และที่พบน้อยที่สุดคือสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆคิดเป็นร้อยละ 67.87 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร คิดเป็นร้อยละ 91.40 และไม่เคยได้รับคำแนะนำ คิดเป็นร้อยละ 8.60 และแหล่งที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเป็นอันดับแรกคือจากโทรทัศน์และเอกสารเผยแพร่ความรู้ และอันดับสุดท้ายคือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

2. พฤติกรรมการบริโภค

พฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างพบว่าอยู่ในระดับพอใช้คือมีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 2.71 พฤติกรรมการบริโภคระดับดีและมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ การไม่เคยดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ มีค่าเฉลี่ย 3.71 และพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ดีที่สุดและมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ การซื้ออาหารรับประทาน มีค่าเฉลี่ย 1.33

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลที่พักในหอพักพยาบาล

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลที่พักหอพักอย่างมีนัยสำคัญคือ ข้อคำนึงในการซื้ออาหารและปัจจัยที่พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลที่พักหอพักคือ เพศ อายุ การเจ็บป่วย รายได้ ความเชื่อ และสื่อต่างๆ

อภิปรายผล

1. พฤติกรรมการบริโภค

ในเรื่องของพฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ คือมีค่าเฉลี่ย 2.71 พฤติกรรมการบริโภคระดับดีมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ การไม่เคยดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ซึ่งสอดคล้องกับข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยข้อที่ 9 ได้กล่าวว่างดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพราะการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำจะมีโทษต่อร่างกายและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคตับแข็งและทำให้สูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน ได้ส่วนพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ดีที่สุดคือ การซื้ออาหารรับประทาน และเหตุผลในการซื้ออาหารรับประทานเพราะไม่มีเวลาในการปรุงอาหารเองเนื่องจาก ตามกฎระเบียบของการอยู่หอพักไม่ให้มีการประกอบอาหารในหอพักและในเรื่องของการรับประทานอาหารใน 1 วันนั้นพบว่าส่วนใหญ่มีการรับประทานมื้อกลางวันและมื้อเย็นมากที่สุด และมื้อเช้าเป็นมื้อที่รับประทานน้อยที่สุดซึ่งสอดคล้องกับภรณ์ย์ ปัญญา(อ้างแล้ว)ว่าสำหรับอาหารเช้า นักศึกษาส่วนใหญ่จะไม่ได้รับประทานเพราะต้องรีบ ไปเรียน แต่จะชดเชยในช่วงดึกและอบเชย วงศ์ทอง (อ้างแล้ว) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการกินอาหารเช้าที่ควรรับประทานอาหารเช้าทุกมื้อ เพราะการรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 3 มื้อช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอ แต่วัยรุ่นมักเกิดความเข้าใจผิดคิดว่าอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง ซึ่งทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร ไม่สามารถกินทด

แทนในมืออื่นได้และหันไปรับประทานของว่าง เช่น ขนมขบเคี้ยวประเภทต่าง ๆ หรืออาหารจานด่วนแทน ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นสาเหตุทำให้มีน้ำหนักตัวมากจนถึงเป็นโรคอ้วนได้

2. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค

ผลจากการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลที่พักหอพักพยาบาลพบว่า ข้อคำนึงในการซื้ออาหารโดยข้อคำนึงที่พบคือความสะอาดนั้นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลที่พักในหอพักพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.42$) ($p = 0.05$) ในการเลือกซื้ออาหารรับประทานโดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกพบว่าสิ่งที่คำนึงมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่งคือ เรื่องความสะอาดซึ่งสอดคล้องกับข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยข้อที่ 8 ว่าด้วยการกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อนเนื่องจากการซื้ออาหารปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค หรือซื้ออาหารพร้อมปรุงที่มีการจัดเตรียมส่วนประกอบมาปรุงในครัวเรือนซึ่ง อาหารเหล่านี้มักมีการปนเปื้อนและไม่สะอาดเป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษและเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินอาหารและนักศึกษาส่วนใหญ่มีการซื้ออาหารรับประทาน รองลงมาที่คำนึงถึงคือรสชาติของอาหาร ราคา และอื่นๆ เช่น ขึ้นอยู่กับความชอบของตนเอง

ความเชื่อ ในด้านความเชื่อพบว่าส่วนใหญ่ไม่มีความเชื่อมีเพียงร้อยละ 17.65 ที่มีความเชื่อและความเชื่อที่พบคือ เชื่อว่าไม่รับประทานปลาไหลเพราะเชื่อว่าปลาไหลกินซากศพไม่รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ รับประทานมะเขือเทศแล้วผิวจะสวย รับประทานมังสวิรัตแล้วดีต่อสุขภาพ รับประทานให้ครบ 5 หมู่ และความเชื่อของคนนั้นไม่ว่าในยุคใดจะมีความเชื่อที่ว่าอาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต และมีอีกส่วนหนึ่งที่เข้าใจว่าอาหารเป็นพื้นฐานที่สำคัญของสุขภาพซึ่งก็นับว่าเป็นความเชื่อ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ความเชื่อในเรื่องอาหารของแต่ละสังคมจะแตกต่างกันออกไปไม่ว่าจะเป็นเรื่องของชนิดของอาหาร การเลือกซื้อ และจากการศึกษาพบว่าความเชื่อนั้นไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค

เพศ เพศเป็นตัวแปรที่น่าจะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคล จาก การศึกษาของ ประจวบ อินอ็อค (2541) เกี่ยวกับการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับผู้บริโภค พบว่าเพศหญิงส่วนมากจะชอบรับประทานอาหารจุกจิกมากกว่าเพศชาย และกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้ก็พบว่า มีจำนวนของเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และจากการศึกษาพบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค

อายุ โภชนาการมีความสำคัญกับทุกอายุและทุกวัย แต่ความต้องการสารอาหารต่างกัน ดังนั้นการรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะกับความต้องการของร่างกายก็จะทำให้ร่างกายมีภาวะโภชนาการที่ดี ทำให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีความต้านทานโรคและสามารถประกอบกิจการงานให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมได้เป็นอย่างดี และจากการศึกษาพบว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค

การเจ็บป่วย กวาระการเจ็บป่วยรวมถึงการมีโรคประจำตัวอาจมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคเนื่องจากโรคประจำตัวบางโรคนั้นมีข้อจำกัดการรับประทานอาหาร และการเจ็บป่วยทำให้มีความอยากอาหารลดลงได้ในการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวทำให้ผลการศึกษานั้นพบว่า การเจ็บป่วยไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค

รายได้ รายได้เป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน ผู้ที่มีรายได้ดีหรือรายได้เพียงพอจะเป็นผู้ที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการจำเป็นพื้นฐาน ในชีวิตการศึกษาได้ดี สอดคล้องกับการศึกษาของPalmor&Luikert(อ้างในสุมาลี คุณแสง)และจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างรายได้ต่อเดือนส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เกิน 3,000 บาทต่อเดือน ส่วนน้อยมีรายได้มากกว่า 3,000 บาท และเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาอาจมีข้อจำกัดในการใช้จ่ายทำให้ผลการศึกษาพบว่ารายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค

ด้านสื่อต่างๆ ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้แบ่งสื่อออกเป็น

สื่อสิ่งพิมพ์และอื่นๆ สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของมนุษย์เป็นอย่างมากสอดคล้องกับการศึกษาของอลิศรา ชูชาติ(2539) ได้กล่าวไว้ว่าประชาชนจะเลือกบริโภคสินค้าตามโฆษณา และการโฆษณานั้นส่วนใหญ่มีจะอวดอ้างคุณค่าทางอาหารเสียจนเกินความจริง ทำให้ผู้บริโภคได้รับข้อมูลที่ผิดๆเกี่ยวกับคุณค่าอย่างแท้จริงและสื่อโฆษณาในปัจจุบันมีมากมายเช่นโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์และอื่นๆ จากการศึกษาพบว่าด้านสื่อโฆษณานั้นไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างไม่มีเวลา เช่นต้องทำรายงาน ต้องขึ้นฝึกบนหอผู้ป่วยและมีข้อจำกัดในบริโภคสื่อต่างเหล่านี้

สื่อบุคคล จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าสื่อบุคคลมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากกว่าสื่อโฆษณาโดยเฉพาะกลุ่มเพื่อน ในด้านของการรับประทานอาหารพบว่าส่วนใหญ่ไปรับประทานอาหารกับเพื่อนเนื่องจากนักศึกษาอยู่หอพักเป็นส่วนใหญ่และบางคนอยู่ไกลบ้านจึงไม่สะดวกที่จะรับประทานอาหารกับครอบครัว ที่พบรองลงมาคือการรับประทานอาหารกับผู้ปกครอง(บิดา มารดา) จะพบในนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมืองและอำเภอใกล้เคียงที่สามารถไป-กลับบ้านได้และจากการศึกษาก็ไม่พบว่าสื่อบุคคลนั้นไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคเช่นกัน

คำแนะนำและแหล่งข้อมูลข่าวสาร แหล่งข้อมูลข่าวสารในปัจจุบันได้แก่ บุคคล เช่นเพื่อนซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของคาร์รูทท์ และสกินเนอร์(Carruth and Skinner,1998)ได้กล่าวไว้ว่ากลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่นเพราะต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ญาติพี่น้อง ผู้ปกครองซึ่งเป็นผู้ที่ให้ข้อมูลข่าวสารโดยตรง และหนังสือประเภทต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์เป็นแหล่งที่จะให้ข่าวสารความรู้แก่วัยรุ่นทั้งทางดีและทางเลวได้ สิ่งพิมพ์ต่างเป็นหนังสือประเภทอ่านเล่นที่วางขายในท้องตลาด แผ่นพับต่างๆ มักได้รับแจกจากหน่วยงานของทางราชการหรือทางเอกชน วิทยุเป็นการบริการที่ดียินแต่เสียงแต่ก่อให้เกิดความจดจำข้อความหรือเนื้อความได้มากกว่าสิ่งพิมพ์ โทรทัศน์เป็นแหล่งข้อมูลที่ได้ทั้ง

ภาพและเสียง และจากการศึกษาในด้านการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารพบว่าได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการรับประทานอาหารจากโทรทัศน์และเอกสารเผยแพร่ความรู้มากที่สุดเป็นอันดับแรกและมีจำนวนเท่ากัน และแหล่งที่ได้รับข้อมูลข่าวสารเป็นอันดับสุดท้ายคือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ข้อเสนอแนะ

การนำผลวิจัยไปใช้

1. เพื่อให้คณะพยาบาลศาสตร์ใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรู้และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและสามารถให้คำแนะนำในเรื่องการบริโภคอาหารให้แก่นักศึกษาเพื่อให้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดี

2. คณะพยาบาลศาสตร์ควรมีโครงการตรวจสอบสุขภาพและประเมินภาวะโภชนาการของนักศึกษาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเฝ้าระวังปัญหาทางด้านสุขภาพจากการบริโภคอาหารที่จะเกิดขึ้นและเป็นข้อมูลพื้นฐานในเรื่องสุขภาพของนักศึกษา

3. คณาจารย์ควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย ให้สมบูรณ์แข็งแรง และได้สัดส่วนอันเกิดจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

การศึกษาครั้งต่อไป

1. ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคในกลุ่มประชากรอื่นๆ เช่น วัยรุ่น กลุ่มนักเรียนที่พักในหอพัก

2. ควรมีการประเมินถึงภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างหรือประชากรที่จะศึกษา เพื่อนำมาหาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภค

3. ควรศึกษาเรื่องเดียวกันนี้ในระดับเขตการศึกษาหรือระดับภาค เพื่อนำมาเปรียบเทียบกัน