

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุป

สภาพสังคมที่มีการแข่งขันทั้งในด้านการงานและด้านการดำรงชีวิตจนเกิดผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้คน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ที่อาศัยในเมืองใหญ่ทั่วโลก การดำรงชีวิตของมนุษย์ต้องมีปัจจัยพื้นฐานทั้งสี่ประการ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค การเลือกกินอาหารให้ถูกต้องจะช่วยเสริมสร้างร่างกาย ให้แข็งแรง และลดโอกาสในการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังอาจจะก่อให้เกิดผลเสียขึ้นกับร่างกายของมนุษย์ได้โดยปรากฏผลให้เห็นในรูปของ โรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ โรคตับ ที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มเกินไป โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ เกิดจากการรับประทานอาหารจำพวกไขมันมากเกินไป ดังนั้นมนุษย์จึงจำเป็นต้องเลือกสรรหาชนิดและประเภทของอาหารที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย และมีคุณค่าด้านสารอาหารอย่างครบถ้วน เพื่อช่วยสร้างเสริมสุขภาพร่างกายจิตใจให้แข็งแรงปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ

ปัจจุบันผู้บริโภคหันมาบริโภคอาหารสำเร็จรูปในชีวิตประจำวันมากขึ้น โดยเฉพาะในเมืองใหญ่เท่านั้น ในหมู่บ้านชนบทก็มีร้านค้าจำหน่ายอาหารเหล่านี้มากขึ้น อาหารที่ผลิตโดยผู้ผลิตซึ่งมีทั้งระดับอุตสาหกรรมและระดับครัวเรือนใช้วิธีการทางการตลาด เพื่อมุ่งใจให้ผู้บริโภคเลือกซื้อและบริโภคผลิตภัณฑ์ของตน บางรายอาจอวดอ้างสรรพคุณเกินความจริง เพื่อแก้ไขปัญหาล่าช้านี้ รัฐบาลได้ออกมาตรการในการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิผู้บริโภค โดยได้มีการตราพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้บริโภค พ.ศ. 2522 และได้กำหนดให้อาหารสำเร็จรูปแสดงฉลากโภชนาการเพื่อที่จะเป็นเครื่องช่วยในการตัดสินใจของผู้บริโภค เพื่อพิจารณาราคาและคุณค่าสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การได้รับสารอาหารที่เพียงพอเป็นอีกทางหนึ่งที่สามารถป้องกันการเกิดปัญหาโภชนาการขาดหรือเกินได้

ครูเป็นผู้มีหน้าที่อบรมสั่งสอน และถ่ายทอดวิชาความรู้ต่าง ๆ ให้แก่นักเรียน ครูจึงน่าจะมีความรู้และเจตคติที่ดีต่อฉลากโภชนาการ เพื่อถ่ายทอดความรู้แก่นักเรียนซึ่งเป็นทรัพยากรของชาติ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาเลือกครูจากโรงเรียนรัฐบาลประจำจังหวัดเชียงใหม่ คือ โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย และโรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ การถ่ายทอดความรู้ของครูสู่นักเรียนในโรงเรียนมีผลกระทบต่อสังคม เพราะนักเรียนเหล่านี้จะเติบโตเป็นประชาชนที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไปในอนาคต

การศึกษาเรื่องความรู้และเจตคติเกี่ยวกับฉลากโภชนาการของครูในโรงเรียนประจำจังหวัดเชียงใหม่มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับฉลากโภชนาการและศึกษาเจตคติของครูต่อฉลากโภชนาการ และเพื่อเปรียบเทียบความรู้และเจตคติของครูต่อฉลากโภชนาการ โดยแบ่งตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และการเปิดรับสื่อ กลุ่มตัวอย่าง คือ คณะครูโรงเรียนยุพราชวิทยาลัย และโรงเรียนวัฒโนทัตพยาบาล จำนวนทั้งสิ้น 250 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างและคัดแปลงจากงานวิจัยอื่น ๆ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ส่วนที่หนึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ซึ่งได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพในครอบครัว ผู้มีหน้าที่ซื้ออาหารในครอบครัว สถานที่หาซื้ออาหาร ความถี่ในการซื้ออาหารสำเร็จรูป การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับฉลากโภชนาการทางสื่อใด หรือบุคคลใด ความสนใจในความสำเร็จ และการอ่านฉลากโภชนาการ ตลอดจนความเข้าใจในความหมายของฉลากโภชนาการ ส่วนที่สองจะเป็นแบบทดสอบความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ เป็นแบบทดสอบความรู้ที่ประกอบด้วยคำถามแบบให้เลือกสี่ข้อต่อหนึ่งคำถาม คำถามทั้งหมดมี 15 ข้อ เป็นคำถามแบบปลายปิด ส่วนที่สามจะเป็นแบบสอบถามเจตคติของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อฉลากโภชนาการ ซึ่งการวัดเจตคติจะมีข้อคำถามที่มีทิศทางเป็นบวก หรือเจตคติที่ดี และมีทิศทางเป็นลบหรือมีเจตคติที่ไม่ดี ซึ่งจะประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อซึ่งการจะเห็นด้วยหรือไม่จะมีระดับของการวัดเป็น 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และส่วนที่สี่จะเป็นข้อเสนอแนะที่มีเกี่ยวกับฉลากโภชนาการ การเก็บรวบรวมข้อมูล ภายในเดือนมีนาคม 2545 และนำมาตรวจสอบตลอดจนวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบการแจกแจงของคะแนนความรู้และเจตคติด้วย Kolmogorov-Smirnov test และเปรียบเทียบโดยใช้การจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และการเปิดรับสื่อด้วย Mann-Whitney U test ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยผลการศึกษาแสดงได้ดังนี้

5.1 ข้อมูลทั่วไปของครูในโรงเรียนประจำจังหวัดเชียงใหม่

จำนวนครูในโรงเรียนประจำจังหวัดเชียงใหม่ 2 โรงเรียน รวมทั้งหมด 250 คน เป็นชาย ร้อยละ 32.40 และหญิงร้อยละ 67.60 ประกอบด้วยครูจากโรงเรียนยุพราชวิทยาลัยจำนวน 149 คน หรือร้อยละ 59.60 และครูจากโรงเรียนวัฒโนทัตพยาบาล จำนวน 101 คนหรือร้อยละ 40.40

ครูส่วนใหญ่เป็นหญิง มีอายุระหว่าง 31 ปีขึ้นไป ร้อยละ 97.20 มีการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี ร้อยละ 2.80 นอกจากนั้น มีระดับการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรี ร้อยละ 96.80 มีรายได้มากกว่าเดือนละ 15,000 บาท ถึงร้อยละ 91.60 และครูส่วนใหญ่สมรสแล้วร้อยละ 72.40

สำหรับพฤติกรรมการซื้ออาหารในครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่ครูจะเป็นผู้ซื้ออาหารเอง ร้อยละ 61.60 โดยที่คู่สมรสจะซื้อประมาณร้อยละ 21.60 สถานที่เลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปเป็นประจำร้อยละ 58.40 ซื้อที่ตลาดและร้อยละ 30.40 ซื้อที่ซูเปอร์มาร์เก็ต และความถี่ของการซื้อ

อาหารอาทิตย์ละครั้งมีประมาณร้อยละ 28.80 นอกจากนั้น จะซื้อทุกวันหรือวันเว้นวันและสองอาทิตย์ต่อครั้ง

สำหรับแหล่งที่มาของข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับตลาดโภชนาการนั้น ครูจะได้รับข่าวสารจากโทรทัศน์มากและบ่อยที่สุด ครูร้อยละ 59.20 มีการอ่านข้อมูลจากตลาดโภชนาการทุกครั้ง การได้รับข่าวสารจากบุคคลต่าง ๆ ส่วนใหญ่ได้รับจากเพื่อนร่วมงาน รองลงมาได้รับข่าวสารจากญาติพี่น้อง ลำดับในการพิจารณาสินค้าอาหารสำเร็จรูปก่อนซื้อครุนิยมอ่านชื่อสินค้าเป็นอันดับแรก อันดับสองจะอ่าน วัน เดือน ปีที่ผลิตสินค้า อันดับสามจะพิจารณาสภาพภาชนะบรรจุ สำหรับข้อมูลโภชนาการครุนิยมพิจารณาเป็นอันดับแรกเพียง 13 คน และส่วนใหญ่นิยมพิจารณาเป็นอันดับ 6 และอันดับ 9

5.2 ความรู้เกี่ยวกับตลาดโภชนาการของครูในโรงเรียนประจำจังหวัดเชียงใหม่สรุปข้อมูลได้ดังนี้

1. ระดับความรู้ของครูเกี่ยวกับตลาดโภชนาการโดยวัดจากแบบทดสอบ และแบ่งตามเกณฑ์ได้ดังนี้

เกณฑ์ความรู้ต่ำ	(ทำได้ถูกต้อง 1-7 ข้อ) คิดเป็นร้อยละ 32.40
เกณฑ์ความรู้ปานกลาง	(ทำได้ถูกต้อง 8-11 ข้อ) คิดเป็นร้อยละ 60.00
เกณฑ์ความรู้สูง	(ทำได้ถูกต้อง 12-15 ข้อ) คิดเป็นร้อยละ 7.60

2. พบความแตกต่างระหว่างระดับความรู้ของครูชายและหญิง โดยครูหญิงจะมีระดับความรู้โดยเฉลี่ยสูงกว่าครูชาย แต่ไม่พบความแตกต่างเมื่อเปรียบเทียบความรู้จำแนกตามกลุ่มอายุ ระดับการศึกษาและการเปิดรับสื่อจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ

5.3 เจตคติของครูประจำจังหวัดเชียงใหม่ต่อตลาดโภชนาการ สรุปสั้น ๆ ได้ดังนี้ คือ

1. โดยภาพรวมครูมีเจตคติต่อตลาดโภชนาการในระดับดี
2. พบความแตกต่างระหว่างระดับเจตคติของครูชายและหญิง แต่ไม่พบความแตกต่างเมื่อเปรียบเทียบความรู้โดยจำแนกตามกลุ่มอายุ ระดับการศึกษา สำหรับการเปิดรับสื่อจากแหล่งข้อมูลต่างๆ พบความแตกต่างเฉพาะครูที่เคยกับ ไม่เคยรับข้อมูลข่าวสารจากนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพ โดยครูที่เคยรับข่าวสารจากนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพจะมีระดับเจตคติดีกว่าครูที่ไม่เคยรับข่าวสารข้อมูล

อภิปรายผล

1. ความรู้เบื้องต้นของครูเกี่ยวกับฉลาดโภชนาการ พบว่าครูร้อยละ 60.00 จะมีความรู้ในเกณฑ์ปานกลาง อยู่ในเกณฑ์ต่ำร้อยละ 32.40 และมีความรู้ในเกณฑ์สูงเพียงร้อยละ 7.60 คล้ายกับการศึกษาของศิริลักษณ์ ไชยวงศ์ (2543) ซึ่งมีการพบว่าโรแทเรียนในจังหวัดเชียงใหม่ มีความรู้เกี่ยวกับฉลาดโภชนาการในระดับปานกลาง แต่ต่างจากการศึกษาของเบญจพร สุขประเสริฐ (2540) ที่มีการพบว่าประชาชนในกรุงเทพมหานคร มีระดับความรู้เกี่ยวกับฉลาดโภชนาการในระดับต่ำ ทั้งนี้เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ได้ข้อมูลจากกลุ่มครูโรงเรียนประจำจังหวัด ซึ่งได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้ด้านอาหาร โภชนาการและสุขภาพจากหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องเป็นประจำ นอกจากนี้ครูส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมในการอ่านฉลาดโภชนาถึงร้อยละ 59.20

2. ครูชายและหญิงมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับฉลาดโภชนาการแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะครูหญิงสนใจอ่านฉลาดโภชนาการทุกครั้งถึงร้อยละ 42.80 ในขณะที่ครูชายมีเพียงร้อยละ 16.40 ของจำนวนครูทั้งหมด การได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ โดยเฉพาะการได้รับข้อมูลจากแพทย์และพยาบาล ซึ่งส่งผลต่อระดับความรู้ พบว่าครูหญิงได้รับข้อมูลจากแพทย์และพยาบาลมากกว่าครูชาย ส่งผลให้ครูหญิงมีความรู้เกี่ยวกับฉลาดโภชนาการมากกว่าครูชาย นอกจากนี้ครูหญิงส่วนใหญ่สนใจศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพมากกว่าเมื่อเทียบกับครูชาย

3. เจตคติของครูเกี่ยวกับฉลาดโภชนาการ พบว่าครูมีเจตคติต่อฉลาดโภชนาการในระดับดี สอดคล้องกับการศึกษาของศิริลักษณ์ ไชยวงศ์ (2543) และเบญจพร สุขประเสริฐ (2540) โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีเจตคติต่อฉลาดโภชนาการในระดับดี และมีเจตคติต่ออาหารและโภชนาการอย่างเหมาะสม ซึ่งผลการศึกษาเจตคติของครูจะคล้ายกันกับผลการศึกษาของ Miller CK และคณะ (1997) ที่ได้สำรวจเจตคติของกลุ่มผู้หญิงในชนบทอายุ 40-60 ปี พบว่ากลุ่มศึกษาเห็นด้วยกับการมีฉลาดโภชนาการและชอบรูปแบบในการปรับปรุงฉลาดโภชนาการใหม่ที่ถูกต้องตามกฎระเบียบ

4. การเปรียบเทียบเจตคติต่อฉลาดโภชนาการจำแนกตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา และการเปิดรับสื่อ พบว่ามีความแตกต่างกันเมื่อเปรียบเทียบโดยจำแนกตามเพศ โดยครูหญิงจะมีระดับเจตคติดีกว่าครูชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะครูหญิงสนใจที่จะอ่านฉลาดโภชนาการทุกครั้ง ร้อยละ 42.80 ในขณะที่ครูชายจะอ่านฉลาดโภชนาการทุกครั้งร้อยละ 16.40 การอ่านฉลาดโภชนาการเป็นการส่งเสริมให้มีเจตคติที่ดีต่อฉลาดโภชนาการ ดังนั้นการไม่อ่านฉลาดโภชนาการอาจทำให้ครูชายมีเจตคติที่ด้อยกว่าครูหญิง ในการเปิดรับสื่อของครูพบว่ามีเพียงนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพเพียงสื่อเดียวที่ทำให้ครูที่เคยรับกับไม่เคยรับข้อมูลข่าวสารมีระดับเจตคติแตกต่างกัน โดยครูที่เคยรับข้อมูลข่าวสารจากนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพ มีระดับเจตคติดีกว่าครูที่ไม่เคยรับข้อมูลข่าวสารจากนิตยสารเกี่ยวกับสุขภาพ แสดงให้เห็นว่านิตยสารเพื่อสุขภาพเป็นสื่อสำคัญอันหนึ่งที่จะช่วยให้ครูตระหนัก

ถึงความสำคัญของการรักษาสุขภาพ อนามัย รวมทั้งการเห็นถึงประโยชน์ของฉลากโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ

5. การเปรียบเทียบความรู้และเจตคติของครูโดยจำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา และการเปิดรับสื่ออื่นๆนอกเหนือจากนิตยสารเพื่อสุขภาพจะพบว่าไม่มีความแตกต่างกันซึ่งอาจเนื่องมาจากในสังคมไทยยังไม่ค่อยตื่นตัวหรือเห็นประโยชน์ของฉลากโภชนาการอย่างจริงจัง ยกเว้นบุคลากรทางสาธารณสุขที่เห็นประโยชน์และมีเจตคติที่ดีต่อฉลากโภชนาการ นอกจากนี้สื่อต่างๆ ยังไม่ให้ความสำคัญกับฉลากโภชนาการเท่าที่ควร และแตกต่างจากในประเทศสหรัฐอเมริกา จากผลการศึกษาของ Mc.Cullum C.และAchterberg Cl.(1997) ที่พบว่าในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมปลายส่วนใหญ่ชอบที่จะใช้ฉลากโภชนาการในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารมากกว่าฉลากอาหารถึง 5 เท่า แสดงให้เห็นว่าในประเทศสหรัฐอเมริกาให้ความสำคัญและเห็นประโยชน์ของฉลากโภชนาการ

6. การแสดงความคิดเห็นของครูต่อฉลากโภชนาการจากแบบสอบถามประมวลได้ว่าครูส่วนใหญ่เสนอแนะให้มีฉลากโภชนาการที่เหมาะสม และมีรูปแบบเทียบได้กับระดับมาตรฐานของฉลากโภชนาการของต่างประเทศ ตัวอักษรที่พิมพ์มีขนาดเหมาะสมต่อการอ่านชัดเจน มีข้อมูลทางด้านโภชนาการเท่าที่จำเป็นและอ่านเข้าใจง่าย ตลอดจนบอกถึงแหล่งที่มาของข้อมูลที่ควรเชื่อถือได้ ซึ่งจะคล้ายกับการศึกษาของ Kristal AR และคณะ (1998) ที่พบว่าในกลุ่มผู้ใหญ่ร้อยละ 70.00 ต้องการได้ฉลากโภชนาการที่อ่านง่าย และเข้าใจได้ง่าย

ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องโดยตรงคือสำนักงานอาหารและยาควรกระตุ้นให้ประชาชนทั่วไปตระหนักถึงคุณประโยชน์ที่จะได้รับจากการอ่านฉลากโภชนาการ โดยการนำเสนอสื่อต่าง ๆ ทางหน่วยงานควรจะให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับฉลากโภชนาการอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเพื่อที่จะเป็นการเพิ่มพูนความรู้และก่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อฉลากโภชนาการ
2. สถานศึกษาก็ควรที่จะให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับฉลากโภชนาการแก่นักเรียนนักศึกษา เพื่อให้มีความใส่ใจในสุขภาพที่จะได้รับจากการอ่านฉลากโภชนาการก่อนการเลือกซื้อ โดยสามารถเลือกเฉพาะสิ่งที่มีประโยชน์
3. ส่งเสริมให้ครูชายได้รับความรู้ด้านโภชนาการ โดยการแทรกความรู้เกี่ยวกับฉลากโภชนาการลงในนิตยสาร วารสารหรือสื่ออื่น ๆ ที่ครูสนใจ เช่น วารสารเกี่ยวกับกีฬา หรือเพิ่มคอลัมน์ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในหนังสือพิมพ์หรือโทรทัศน์

4. ควรเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับฉลาดโภชนาการในสื่อนิยสารเพื่อสุขภาพพร้อมทั้งส่งเสริมให้ครูอ่านหนังสือหรือสนใจสื่อต่าง ๆ ที่มีความรู้เกี่ยวกับฉลาดโภชนาการเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และถ่ายทอดความรู้ให้แก่นักเรียนต่อไป

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้และเจตคติต่อฉลาดโภชนาการกับบุคคลกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มผู้มีอาชีพสื่อสารมวลชน เป็นต้น
2. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความรู้และเจตคติต่อฉลาดโภชนาการ