

บทที่ 2

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อลดน้ำหนักของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารแนวคิดทฤษฎี ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นกรอบในการวิจัยดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภค
2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภค
3. พัฒนาการของวัยรุ่นหญิง
4. ภาวะโภชนาการของวัยรุ่น
5. ผลกระทบของภาวะอ้วน
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พฤติกรรมกรรมการบริโภค

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2533) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมกรรมการบริโภค คือการกระทำใดๆ ของบุคคลที่มีหรือเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร เช่น การเลือกบริโภคอาหาร การเลือกซื้อ การเตรียมและการปรุงอาหาร เป็นต้น ในขณะที่ขวัญจิต อินเหยี่ยว (2542) ได้ใช้คำว่าบริโภคนิยัแทนพฤติกรรมกรรมการบริโภคซึ่งมีความหมายว่า การปฏิบัติที่เคยชินจนเป็นนิสัยเกี่ยวกับอาหารซึ่งครอบคลุมถึงประเภท ชนิดอาหารที่เลือกรับประทาน วิธีการรับประทานอาหาร ความถี่ในการรับประทานอาหาร สุขุนิสัยในการรับประทานอาหาร ส่วนดราลักษณ์ ถาวรประสิทธิ์ (2544) ได้สรุปความหมายของพฤติกรรมบริโภคว่า คือการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารทั้งทางด้านการแสดงออกและด้านความคิด ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้วจะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลปฏิบัติไม่ถูกต้อง เช่น เลือกรับประทานอาหารเฉพาะบางชนิดที่รับประทาน และอาหารที่รับประทานที่ไม่มีประโยชน์หรือการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารที่ไม่ถูกต้องจะส่งผลให้เกิดปัญหาโภชนาการตามมา

ส่วนสมาคมการตลาดแห่งสหรัฐอเมริกา (สุนีมาศ โนรี และเพ็ญจิตร กาพมณี, 2540) ให้ความหมายของพฤติกรรมผู้บริโภคว่า เป็นการกระทำซึ่งส่งผลต่อกันและกันตลอดเวลาของความรู้ ความเข้าใจ พฤติกรรมและเหตุการณ์ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์ได้กระทำขึ้นในเรื่องของ

การแลกเปลี่ยนสำหรับการดำเนินชีวิตมนุษย์ จิราพร กันทะธง (2544) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่าการบริโภคอาหารไม่ใช่พฤติกรรมธรรมชาติที่บุคคลจะทำได้ตามความพึงพอใจ การบริโภคมักเกิดขึ้นโดยมีปัจจัยเข้ามาเกี่ยวข้องเสมอเพราะมนุษย์มีการเรียนรู้พฤติกรรมกรรมการบริโภคโดยผ่านกระบวนการกล่อมเกลாதงสังคม ซึ่งพฤติกรรมกรรมการบริโภคของมนุษย์เป็นสิ่งที่นำไปสู่ภาวะโภชนาการของบุคคล การฝึกปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ดีนั้น เป็นสิ่งที่คนเราทุกคนเห็นความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะคนเราจะมีชีวิตที่เป็นปกติสุขได้นั้นอันดับแรกต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และวรรณ ประทุมโทน (2538) ได้กล่าวว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารนั้น เป็นพฤติกรรมที่สามารถได้รับการถ่ายทอดจากครอบครัว ความสนใจ ความพยายามของผู้เลี้ยงดู ทำให้เด็กได้รับประทานอาหารหลายชนิด ในขณะที่เด็กกำลังรับรู้เกี่ยวกับรสชาติของอาหารนับเป็นประสบการณ์พื้นฐานที่จะนำไปสู่พฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารต่อไป เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นความรู้เกี่ยวกับอาหารที่ได้รับจากชั้นเรียน สื่อมวลชน และจากที่อื่นๆ เริ่มเข้ามามีบทบาทต่อการเลือกรับประทานอาหาร จากที่เรียนรู้จะติดตัวไปจนเป็นผู้ใหญ่จนเป็นบริโภคนิสัย ดังนั้นหากการรับรู้เกี่ยวกับอาหารมาแบบผิด ๆ ก็จะเกิดผลเสียหายแก่สุขภาพได้

ดังนั้น พฤติกรรมกรรมการบริโภค คือ พฤติกรรมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เกี่ยวข้องกับประเภทอาหาร ชนิด ระยะเวลาการรับประทาน และความถี่ในการรับประทาน โดยคำนึงถึงประโยชน์และผลเสียที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกาย

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2532) ได้สรุปถึงพฤติกรรมในการบริโภคอาหารของคนไทยไว้ 3 กลุ่มดังนี้คือ

1. พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ คือ พฤติกรรมกรรมการบริโภคที่มีผลไม่ดีต่อภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นจากความเชื่อที่ผิด ๆ ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับการกินเพราะความเชื่อถือที่มีมาตั้งแต่โบราณ เช่น การห้ามผู้ป่วยรับประทานอาหารบางประเภทโดยไม่มีเหตุผลชัดเจน
2. พฤติกรรมกลาง ๆ ไม่มีผลต่อภาวะโภชนาการ
3. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ คือ พฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เหมาะสมกับความต้องการของสุขภาพและวัยต่างๆ คำนึงถึงประโยชน์ และคุณค่าทางอาหารมากกว่าราคา รสชาติ ค่านิยมของอาหาร เลิกความเชื่อแบบผิด ๆ เกี่ยวกับอาหาร

นอกจากนี้ สุรีย์พร โสกันเขต (2544) ได้กล่าวว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคนอกจากจะมีพฤติกรรมที่ดีแล้วบางกรณียังมีปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอีกด้วย ปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคดังกล่าว มี 3 ประการคือ

1. พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารน้อยเกินไป เกิดโรคผอมแห้ง ขาดอาหาร ทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารต่าง ๆ ได้ ซึ่งได้แก่โรคขาดสารอาหาร PCM (Protein Calories Malnutrition) โรค

โลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคตาบอดจากการขาดวิตามินเอ โรคคอพอกจากการขาดไอโอดีน โรคปากนกกระจากจากการขาดวิตามิน B₂ เป็นต้น

2. พฤติกรรมบริโภคอาหารมากเกินไป ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน เกิดโรคอ้วน และเกิดโรคต่างๆ ได้แก่โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง กมลพรรณ เมฆวรุฒิ และอัมพร ชัยศิริรัตน์ (2544) ระบุว่า อาหารที่เป็นสาเหตุทำให้คนเราอ้วนขึ้นได้นั้นคือ การกินอาหารไม่ถูกต้อง กินมากเกินไป กินน้อยแต่บ่อย ๆ กินอาหารที่มีไขมันมาก ชอบกินอาหารมีอู๊ดกินเลี้ยงสังสรรค์บ่อยๆ ดื่มสุราหรือเบียร์เป็นประจำ ลักษณะการกินเหล่านี้ทำให้คนเราอ้วนได้ทั้งสิ้น

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่สะอาด มีสารพิษทำให้เป็นอันตรายต่อร่างกาย ก่อให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคมะเร็ง การบริโภคอาหารที่มีไขมันก่อให้เกิดโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ รับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีแต่น้ำตาล เป็นต้น

แต่ถ้าเจาะจงเฉพาะพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นแล้ว ออบเชย วงศ์ทอง (2541) ระบุว่าวัยรุ่นมักมีพฤติกรรมการบริโภคดังนี้คือชอบบริโภคตามแฟชั่น โดยเฉพาะอาหารฟาสต์ฟู้ด และบางส่วนชอบงดอาหารหรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา โดยมีสาเหตุจากพฤติกรรมส่วนตัวที่ส่งผลให้ไม่สามารถรับประทานอาหารได้ตรงตามเวลา ในขณะที่วัยรุ่นหญิงบางคนงดอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน เป็นต้น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นมักไม่ถูกต้องหลักโภชนาการมากนัก อย่างไรก็ตามลักษณะของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่ส่งเสริมให้ผู้บริโภคได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือได้รับอาหารมากเกินไปความต้องการนั้น จัดเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หากพฤติกรรมดังกล่าวดำเนินไปยาวนานขึ้นจะเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคได้ ดังที่กำพล ศรีวัฒนกุล (2543) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าควรมีการปรับพฤติกรรมเพราะพฤติกรรมบางอย่างส่งผลให้การกินอาหารมากขึ้น ดังนั้นผู้บริโภคควรได้วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่มีผลทำให้กินมากก็พยายามปรับปรุง เพราะการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมให้เหมาะสมไม่ใช่สิ่งที่ยากเย็นจนเกินไป

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภค

ขวัญจิต อินเหยี่ยว (2542) ได้สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคไว้ดังนี้

1. ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment) สภาพแวดล้อมของชุมชนเป็นตัวกำหนดการผลิตอาหารและการมีอาหารบริโภค ซึ่งได้แก่ สภาพภูมิศาสตร์ อากาศ อุณหภูมิ และทรัพยากรอื่นๆ เป็นต้น ที่เอื้ออำนวยต่อการผลิตอาหารตลอดจนทางคมนาคมติดต่อกับภายนอก

2. สุขภาพและสรีระสภาพ (Health and physiological condition) คือ นิสัยการบริโภคที่ดี และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมักจะไปด้วยกัน

3. ภาวะเศรษฐกิจ (Economic status) รายได้เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งซึ่งเป็นตัว กำหนดการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารชนิดต่าง ๆ

4. ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรม (Cultural factor) คือวัฒนธรรมอาหาร (Food culture) ของ แต่ละสังคมที่แต่ละสังคมที่ต่างวัฒนธรรมก็จะรับประทานอาหารที่แตกต่างกันออกไป

5. ปัจจัยทางด้านสังคม (Social factor) เป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดบริโภคนิสัย เกิดขึ้น ตามขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมนั้นๆ แต่ในแต่ละสังคมอาจจะมีกรบริโภคที่ไม่เหมือนกัน ได้เพราะมาจากข้อจำกัดเกี่ยวกับเพศ วัย ฐานะ ศักดิ์ศรี ฯลฯ

6. ปัจจัยด้านจิตวิทยา (Psychological factor) เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดใน สังคมนั้น

7. ปัจจัยด้านกลุ่มเพื่อน จะมีอิทธิพลมากต่อเด็ก เช่น คารานิยมรับประทานอาหารชนิด ใด เด็กก็จะเลียนแบบ เป็นต้น บางกรณีอาจมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วย

8. ปัจจัยด้านครอบครัว เป็นการถ่ายทอดการปฏิบัติในการรับประทานอาหารจาก ครอบครัวให้นับแต่วัยเด็ก ทำให้เกิดการเรียนรู้ ทักษะคติ การยอมรับ ปฏิเสธ หรือความชอบ เป็นต้น

9. ปัจจัยด้านความสามารถในการรับรสสัมผัสรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติอาหารทำให้เกิดความ นิยมในอาหารที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

10. สื่อสารมวลชน มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อสินค้า

11. อิทธิพลของการศึกษา ผู้มีการศึกษาย่อมทราบถึงประโยชน์ คุณค่าดีกว่าผู้ไม่มี ความรู้

12. ศาสนา ข้อกำหนดของแต่ละศาสนาเกี่ยวกับอาหารอาจแตกต่างกันไป ผู้เคร่งครัดย่อม ปฏิบัติตามความเชื่อในศาสนาที่ตนเองนับถือ

ส่วนจิราพร ชันทะรง (2544) ได้อ้างถึงข้อสรุปจากการสัมมนาทางวิชาการเรื่องการปรับ พฤติกรรมการกินของคนไทยจัด โดยมหาวิทยาลัยมหิดล ที่ระบุว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ของคนไทยเกี่ยวเนื่องมาจากหลายปัจจัย

1. ปัจจัยทางเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยช่วยลดภาวะจำยอมและเอื้ออำนวยทางเลือกให้เกิด พฤติกรรมที่ทดแทนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อื่นได้ ดังนั้นคนจนจึงมีโอกาสที่จะเลือกพฤติกรรม ที่พึงประสงค์ได้น้อยกว่าคนที่มั่งคั่ง เพราะการมีฐานะทางเศรษฐกิจดีอาจเป็นตัวส่งเสริมให้มี พฤติกรรมการกินที่ไม่พึงประสงค์ได้เช่นกัน หากขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการกินที่เหมาะสม

2. ปัจจัยทางด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่เป็นแรงเสริม ก่อให้เกิดการปฏิบัติ ตามแนวทางของภาวะทางด้านความต้องการของร่างกายและสิ่งแวดล้อม เช่น วิธีการดำเนินชีวิต ตามขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม อิทธิพลของผู้ที่ตนเองยอมรับนับถือ เช่น พระสงฆ์ ผู้สูงอายุจะใช้เป็นข้ออ้างเพื่อส่งเสริมความเชื่อหรือพฤติกรรมดั้งเดิมที่เป็นพฤติกรรมอันพึงประสงค์ อยู่แล้ว การบริการทางสาธารณสุขที่มีประสิทธิภาพ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิด พฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพราะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความปลอดภัยต่อสุขภาพทำให้กล้า ตัดสินใจที่จะทำในสิ่งที่ไม่เคยมีประสบการณ์และเป็นเรื่องเคยกลัวมาก่อน

3. ปัจจัยทางการศึกษา ก่อให้เกิดความรู้เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะการที่คนมี ความรู้ความเข้าใจอย่างแท้จริงจะเกิดความเชื่อมั่น และพร้อมที่จะเผชิญความกลัวต่างๆ ได้อย่าง กล้าหาญ ซึ่งจะนำไปสู่การก่อให้เกิดทัศนคติในการที่ได้กระทำสิ่งนั้น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเป็น สิ่งที่ได้กระทำแล้ว ก่อให้เกิดผลดีกับตนเองก็จะทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น ๆ

4. ปัจจัยร่วมต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนี้จะนำไปสู่พฤติกรรมการกิน เมื่อปรับเปลี่ยน ให้ดีขึ้นจะมีผลทำให้มีภาวะโภชนาการที่ดี ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคทางโภชนาการจะเห็นได้ว่าพฤติ กรรมการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภค นั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและสามารถเปลี่ยนแปลงได้

พัฒนาการของวัยรุ่นหญิง

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการที่โดดเด่น และใช้ระยะเวลาสั้นในการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม จากความเป็นเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยสามารถแบ่งช่วงพัฒนาการ ในวัยรุ่นได้เป็น 3 ตอนคือ (ขวัญจิต อินเหยี่ยว, 2542)

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชาย โดยจะ เข้าสู่ช่วงอายุวัยรุ่นตอนต้นระหว่าง 13-15 ปี และเด็กชายจะอยู่ในช่วงระหว่าง 15-17 ปี เป็นช่วงที่ ร่างกายของทั้งเด็กหญิงและเด็กชายมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมบูรณ์ขึ้นมาก

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี และ เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายลดน้อยลง แต่จะเพิ่มทางด้านเจต- คติและความรู้สึกรู้สึกนึกคิดในลักษณะที่ค่อยเป็นค่อยไป มีลักษณะบุคลิกภาพภายนอกที่ดึงดูดความ- สนใจของเพศตรงข้ามมากขึ้น เช่น ใบหน้าอímเอิบ ดวงตาเป็นประกาย ผมดำนุ่มสลวย มีลักษณะ ของความเป็นหญิงและความเป็นชายที่เด่นชัด

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18-20 ปี และเด็กชาย จะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี เป็นระยะที่พัฒนาการด้านต่างๆ เข้าสู่ภาวะอย่างสมบูรณ์แบบพัฒนา

การด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดและสติปัญญาจะเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ เด็กวัยนี้มีความพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม พยายามหัดคิดและตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง แก้ปัญหาด้วยตนเอง มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงให้เห็นว่าตนเองไม่ใช่เด็กอีกต่อไป มีความต้องการในการสร้างความประทับใจในเรื่องต่างๆ และพิสูจน์ความสามารถว่าตนทำได้ และต้องการ สิทธิเท่าเทียมกันกับผู้ใหญ่

การพัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่นหญิงนั้น สุรางค์ โคว์ตระกูล (2541) สรุปไว้ว่าวัยรุ่นจะมีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว จนทำให้เกิดความตระหนักในการเปลี่ยนแปลงและมีการวิตกกังวล คือ ด้านร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางความสูงและน้ำหนักอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นหญิงจะมีการเจริญเติบโตของร่างกายเร็วกว่าวัยรุ่นชายถึง 2 ปี มีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ เนื่องจากฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโตที่ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) หรือต่อมใต้สมอง ได้สร้างขึ้นจึงมีการเปลี่ยนแปลงของรังไข่ มีการตกไข่ (Ovulation) และการเพิ่มฮอร์โมนที่เรียกว่าเอสโตรเจนส์ (Estrogens) ในสายเลือด มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางเพศ คือมีการแตกเนื้อสาว มีการเพิ่มขนาดของหน้าอก สะโพก มีรูปร่างอวบขึ้น มีเียว และมีขนขึ้นตามร่างกาย วัยรุ่นหญิงบางรายจะมีสิวเต็มหน้า พัฒนาของวัยรุ่นหญิงในช่วงนี้ พรหมณี ช. เจนจิต (2538) และ Williams (1993) กล่าวว่า การที่วัยรุ่นมีลักษณะของผู้ใหญ่ ทำให้เกิดความสนใจในร่างกายของตนเองและจะหมกมุ่นอยู่กับการแต่งเนื้อแต่งตัว บางครั้งเขาจะเกิดความรู้สึกว่ากำลังถูกจ้องมอง Kagan (1964) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าพัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นจะมีความสอดคล้องกับพัฒนาการของร่างกาย คือ ถ้ามีการพัฒนาการของร่างกายเร็ว ก็จะช่วยให้พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่นเร็วขึ้นด้วย

การคบเพื่อนของวัยรุ่นหญิงก็มีส่วนสำคัญต่อพฤติกรรมบางประการไม่น้อย วัยรุ่นจะคบเพื่อนที่มีความสนใจและค่านิยมร่วมกันวัยรุ่นหญิงจะมีการคบเพื่อนอย่างจริงจังและมีเพื่อนสนิทที่จะปรับทุกข์สุขกันได้ อย่างไรก็ตามวัยรุ่นเริ่มมีความสนใจเพื่อต่างเพศ การคบเพื่อนต่างเพศอาจจะมีหลายระดับ (สุรางค์ โคว์ตระกูล, 2541)

ภาวะโภชนาการของวัยรุ่น

วิจิตร บุญยะโหดระ (2537) พรหมณี ช. เจนจิต (2538) และอบเชย วงศ์ทอง (2541) มีความเห็นสอดคล้องกันว่าวัยรุ่นจะเริ่มเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ จึงมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาหลายอย่าง ในวัยนี้ฮอร์โมนต่าง ๆ ถูกสร้างขึ้นมามาก มีส่วนทำให้ร่างกายสูงใหญ่ น้ำหนักเพิ่ม อัตราการเติบโตของวัยรุ่นจะสูงกว่าวัยอื่นๆ ยกเว้นวัยทารก หลังจากนั้นจะเติบโตช้าลง สุขภาพโดยทั่วไปของวัยรุ่นจะอยู่ในสภาพสมบูรณ์เพราะได้รับอาหารและมีการพักผ่อนที่เพียงพอ

การที่วัยรุ่นจะมีกิจกรรมที่ต้องใช้แรงเพิ่มมากขึ้น และการเจริญเติบโตวัยรุ่น ทำให้ร่างกายต้องการสารอาหารเพิ่มตามไปด้วย วัยรุ่นจึงต้องการและสารอาหารมากกว่าวัยอื่น ๆ จึงมักทำให้รับประทานจุและรับประทานตลอดเวลา เพื่อให้ได้สารอาหารเพียงพอต่อร่างกาย พรพิมล บุญโคตร (2544) ได้แสดงความสำคัญของสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับเพื่อนำไปใช้ประโยชน์แก่ร่างกาย ดังนี้

1. สำหรับการเจริญเติบโตแข็งแรง เมื่อวัยรุ่นได้รับสารอาหารที่สมส่วนถูกต้องจะทำให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแรงสมบูรณ์ด้วย
2. ให้พลังงานและความอบอุ่น เพื่อใช้ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย การทำกิจกรรมต่าง ๆ ดังนั้นในแต่ละวันวัยรุ่นหญิงควรได้รับพลังงาน 1,700-1,850 แคลอรี ส่วนวัยรุ่นชายควรได้รับพลังงาน 1,850-2,400 แคลอรี
3. ให้ความเจริญเติบโตทางสมอง
4. ให้สมรรถภาพและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน คือ ช่วยให้เป็นอารมณ์ดี มีสติปัญญา และช่วยทำให้ออกทนต่อการทำงานมากกว่าคนที่ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ
5. ให้อำนาจคุ้มกันโรค

อบเชย วงศ์ทอง (2541) กล่าวว่า ในช่วงปี พ.ศ. 2531-2536 ได้มีการสำรวจภาวะโภชนาการด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงของกลุ่มวัยรุ่น พบว่า ทั้งวัยรุ่นหญิงหรือชาย ต่างก็พบปัญหาโภชนาการขาด (ร้อยละ 3) และปัญหาโภชนาการเกิน (ร้อยละ 10) ในอัตราที่ใกล้เคียงกัน แต่ช่วงอายุที่พบปัญหาโภชนาการเกินสูงถึงร้อยละ 20 ในเพศชาย คือ อายุ 16-19 ปี และเพศหญิงมีปัญหาโภชนาการเกินสูงร้อยละ 19 ในอายุ 12-15 ปี ทั้งนี้เนื่องมาจากช่วงวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงร่างกายอย่างรวดเร็ว มีการสะสมไขมันในร่างกายมากกว่าวัยเด็ก โดยเฉพาะเพศหญิง บางครั้งจึงเรียกกระยะนี้ว่า ช่วงไขมัน เด็กจะหิวเก่ง กินไม่เลือก ง่วงนอนง่าย เป็นระยะกำลังกินกำลังนอน และด้วยความที่เป็นเด็กในเมือง มีอาหารการกินที่อุดมสมบูรณ์ ทั้งที่มีคุณค่าสมดุลและไม่สมดุลมีไขมันหรือแคลอรีมากเกินไปเกี่ยวกับปริมาณพลังงานที่ร่างกายของวัยรุ่นต้องการ ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ (2540) ระบุว่าควรอยู่ระหว่างวันละ 2,200-3,300 แคลอรี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแรงงานและกิจกรรมที่ทำ ถ้าออกกำลังกายหรือใช้แรงงานจำเป็นต้องได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นการที่จะให้วัยรุ่นได้พลังงานในปริมาณดังกล่าว วิจิตร บุญชะโหดระ (2537) ได้จัดข้อสรุปเพื่อนำการรับประทานอาหารและปริมาณอาหารให้แก่วัยรุ่นไว้ดังนี้ คือ 1) น้านม ควรดื่ม วันละ 1-2 ถ้วยตวง ซึ่งจะเป็นนมวัวหรือถั่วเหลืองก็ได้ 2) เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ 2/3-3/4 ถ้วยตวง หรือประมาณ 150-180 กรัม ควรได้รับสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง อาหารทะเลและปลาที่รับประทานกระดูกได้ ควรได้รับสัปดาห์ละ 1 ครั้ง 3) ไข่เป็ด ไข่ไก่ วันละ 1 ฟอง ซึ่งอาจปรุงเป็นอาหารหรือขนมรับประทานเป็น

ของว่าง 4) ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เต้าหู้ วันละ ½ ถ้วยตวง 5) ผัก สีเขียว สีเหลือง วันละ 1-1 ½ ถ้วยตวง แต่ถ้าเป็นมะละกอสุก หรือสับปะรด ควรได้รับ ½ ถ้วยตวง 6) ข้าวสุก วันละ 5-6 ถ้วยตวง 7) น้ำมันพืช หรือน้ำมันสัตว์ วันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ โดยใช้ผัดหรือทอดอาหาร และ 8) น้ำตาลวันละ 3 ช้อนโต๊ะ ส่วนอบเชย วงศ์ทอง (2541) ได้นำรายการอาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น โดยใช้อาหาร 5 หมู่ เป็นหลักในการคำนวณ ตามข้อเสนอของกองโภชนาการ กรมอนามัย ดังนี้

หมู่ที่ 1 อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง ควรบริโภคร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน หรือ 1 มื้อ

หมู่ที่ 2 อาหารประเภทข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก ควรบริโภคร้อยละ 65 ของพลังงานทั้งหมดใน 1 วัน หรือ 2 มื้อ

หมู่ที่ 3 อาหารประเภทผักต่าง ๆ ควรบริโภคร้อยละ 5 ของพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน หรือ 1 มื้อ

หมู่ที่ 4 อาหารประเภทผลไม้ต่าง ๆ ควรบริโภคร้อยละ 5 ของพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน หรือ 1 มื้อ

จากปริมาณอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวันของวัยรุ่น จากอาหารหลักสำคัญที่มีทั้งหมด 5 หมู่ ในสารอาหารทั้ง 5 หมู่ มีเพียง 3 หมู่เท่านั้นที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย คือ โปรตีน อาหารพวกโปรตีน 1 กรัม จะให้พลังงานเฉลี่ย 4 แคลอรี คาร์โบไฮเดรต อาหารพวกคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม จะให้พลังงานเฉลี่ย 4 แคลอรี และไขมัน อาหารพวกไขมัน 1 กรัม จะให้พลังงานเฉลี่ย 9 แคลอรี (กมลพรรณ เมฆวรรุฒิ และอัมพร ชัยศิริรัตน์, 2544)

นอกจากนี้ ริติมา ปฏิพิมพาคม (2545) ระบุว่า อาหารและโภชนาการมีความสำคัญต่อสุขภาพกายหลายด้านได้แก่ การเจริญเติบโตของร่างกายตามวัย สุขภาพฟัน ความยืนยาวของชีวิต การป้องกันโรคไร้เชื้อในวัยผู้ใหญ่ เช่น โรคกระดูกพรุน เป็นต้น ทั้งนี้อาหารยังมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตด้วยนั่นคือ ทำให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่เหนื่อยง่าย หรือรู้สึกท้อแท้ มีความกระตือรือร้นปรับตัวให้เข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่าย และมีภาวะทางอารมณ์เจริญเร็วกว่าผู้ที่มีภาวะโภชนาการไม่ดี ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและโภชนาการกับสุขภาพย่อมมาจากการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายในแต่ละช่วงวัย จึงมีการกำหนดปริมาณอาหารหมู่ต่าง ๆ โดยใช้ส่วนอาหารจากรายการอาหารแลกเปลี่ยนให้มีคุณค่าทางโภชนาการครบตามข้อกำหนด (Recommended Dietary Daily Allowance : RDA) ของประชาชน และกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

ผลกระทบของภาวะอ้วน

น้ำฝน ทองคันไทรย์ (2541) ได้อ้างผลการศึกษาหลายแห่งเพื่อสรุปถึงผลกระทบของภาวะอ้วนที่มีต่อร่างกาย และจิตใจ และสังคม ไว้ดังนี้

1. ผลกระทบต่อร่างกาย คือ ภาวะอ้วนมีความสัมพันธ์กับความผิดปกติของร่างกาย โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิง คือ ภาวะโรคภัยต่าง ๆ อาทิ ภาวะคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง ทำให้เกิดเส้นโลหิตตีบหรือแข็ง หัวใจขาดเลือด หรือเป็นอัมพาตได้ ภาวะโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคเก๊าท์ เกิดข้ออักเสบเพราะน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นกระดูกอ่อนจะรับน้ำหนักไม่ไหว โดยเฉพาะข้อเข่าและข้อเท้า ทำให้ปลายกระดูกที่ข้อเสียดสีกัน เกิดการอักเสบบวมและเจ็บมาก โรคผิวหนัง โดยเฉพาะเชื้อราตามซอกผิวหนังเปียกชื้นและมักเกิดผื่นคันบริเวณข้อพับต่าง ๆ ส่วนเนื้อเยื่อไขมันที่เพิ่มขึ้นจะห้อยเป็นชั้นทำให้ผิวหนังโดยเฉพาะที่หน้าท้อง และขาหนีบบวมเกิดแผลเน่าเปื่อยได้ นอกจากนี้คนอ้วนสามารถประสบอุบัติเหตุได้ง่ายกว่าคนปกติทั่วไปเพราะขาดความคล่องตัว เป็นต้น

2. ผลเสียทางจิตใจและสังคม วัยรุ่นเริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม มีความสนใจการเปลี่ยนแปลง และการเจริญเติบโตของร่างกาย ตลอดจนรูปร่างหน้าตาท่าทางของตน สังคมให้คุณค่ากับการมีบุคลิกดี รวมถึงการมีรูปร่างหน้าตาท่าทางดี ประกอบการเจริญเติบโตที่รวดเร็ววัยรุ่นจึงประเมินคุณค่าของตนกับมาตรฐานดังกล่าว การรู้สึกมีปมด้อยจึงขึ้นอยู่กับแบบแผนการเจริญเติบโตและลักษณะทางร่างกายที่ตนมีเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นวัยรุ่นที่มีน้ำหนักตัวเกินหรืออ้วนจะมีปัญหาทางจิตใจและสังคมได้ง่าย เพราะมักถูกล้อเลียน ทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง เกิดปมด้อยเก็บตัว ไม่มีเพื่อน และส่งผลกระทบต่อปัญหาการเรียน ผลการเรียน และสังคม

การศึกษาครั้งนี้ มีความสนใจเกี่ยวกับลดหรือควบคุมน้ำหนักตัวหรือโรคอ้วนด้วยวิธีการปรับพฤติกรรมมารับประทานอาหารของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับประเด็นนี้ กำพล ศรีวัฒนกุล (2543) กมลพรรณณ์ เมฆวรวิทย์ และอัมพร ชัยศิริรัตน์ (2544) ได้กล่าวว่า เนื่องจากพฤติกรรมหลายประการจะส่งผลให้กินอาหารมากขึ้น ดังนั้นหากสามารถวิเคราะห์ได้ว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่มีผลทำให้กินมากพยายามปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมจะช่วยทำให้การคุมอาหารไม่ใช่เรื่องยาก ส่วนวิธีการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีวิธีการดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการกินเร็ว การแก้ไขคือการรับประทานอาหารเช้า ๆ เมื่อตักอาหารใส่ปากให้วางช้อนส้อมลง และเคี้ยวอาหารให้ละเอียดอย่างน้อย 15 ครั้งก่อนที่จะกลืนลงไป การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้อาหารที่กินเข้าไปถูกย่อยสลายดูดซึมและส่งสัญญาณไปสมองว่าอิ่ม จึงไม่ทำให้กินอาหารเกินความจำเป็น ในประเด็นเดียวกันนี้ พลศรี คชาชีวะ (2545) แนะนำว่าในระหว่างการ

รับประทานอาหารทำกิจกรรมอย่างอื่นร่วมด้วยเช่น คิดอย่างอื่นให้เพลิดเพลิน การคุยกับคนอื่น แม้การใช้โทรศัพท์ เป็นต้น กิจกรรมที่กระทำนี้มุ่งเน้นให้เกิดการขาดตอนการรับประทานอาหาร

2. พฤติกรรมการกินจุบจิบ แก้ไขได้ด้วยการรับประทานอาหารให้ตรงเวลาทุกวัน ทั้งนี้เพราะการกินอาหารในเวลาใกล้เคียงกันทุกวันจะทำให้ระดับของฮอร์โมนอินซูลินที่ถูกหลั่งออกมาจากตับอ่อนเพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือดถูกหลั่งออกมาสม่ำเสมอในเวลาเดียวกัน และตรงกับเวลาที่เรากินอาหารเข้าไปพอดี จึงป้องกันไม่ให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกหิวจนควบคุมได้ลำบาก ไพบูลย์ จาตุรปัญญา (2544) กล่าวว่า การมีระดับอินซูลินในระดับสมดุลจะช่วยทำให้ลดอาการหิวหรืออยากอาหาร อย่างไรก็ตามคนที่มียระดับน้ำตาลในเลือดต่ำอาจประสบปัญหานี้อยู่บ้าง

3. พฤติกรรมชอบรับประทานอาหารมัน ๆ แก้ไขได้หลายวิธี คือ 1) ลดปริมาณไขมันที่ได้รับในแต่ละวัน 2) พยายามเลือกอาหารประเภทแป้งที่เหมาะสมโดยเป็นสารคาร์โบไฮเดรตประเภทเชิงซ้อน และควรลดปริมาณน้ำตาลบริสุทธิ์ลงให้มากที่สุด 3) ออกกำลังกาย เป็นต้น

4. ดื่มน้ำมาก ๆ ก่อนรับประทานอาหาร

5. พยายามหลีกเลี่ยงงานสังคม

6. รับประทานอาหารผักมาก ๆ และลดอาหารหวาน

เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคดังที่ระบุข้างต้น ปิยพร ทองใส (2545) กล่าวว่าขึ้นอยู่กับผู้ที่ต้องการลดความอ้วนว่าสามารถเรียนรู้และแก้ไขตัวคุณเองมากแค่ไหน มีความตั้งใจแน่วแน่ และจิตใจตั้งมั่นในการลดน้ำหนักมากน้อยเพียงใด เช่น ถ้าชอบรับประทานอาหารจุกจิก ชอบรับประทานอาหารขนมก่อนนอน ชอบอาหารมัน ๆ ก็ควรจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยการพยายามรับประทานอาหารเฉพาะมื้อหลัก ๆ (งดเว้นอาหารว่างระหว่างมื้อ) และพยายามตัดใจเมื่อพบอาหารที่มีไขมันมาก ๆ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขวัญจิต อินเหยี่ยว (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง และพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักของนักศึกษาได้ปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการควบคุมน้ำหนักเป็นรายด้าน พบว่า การควบคุมน้ำหนักด้วยการบริโภคนิสัย การควบคุมน้ำหนักด้วยการออกกำลังกาย และการควบคุมน้ำหนักด้วยปฏิบัติกิจกรรมทางกาย นักศึกษาได้ปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

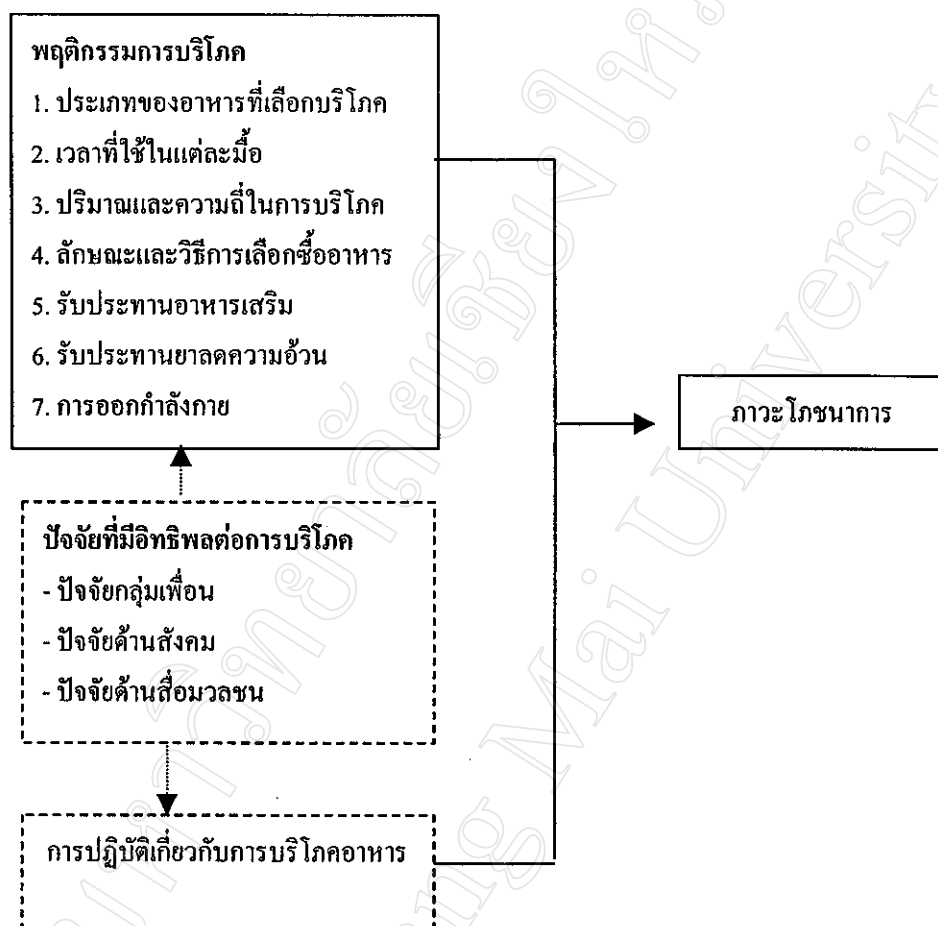
จิราพร กัณฑ์ธง (2544) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าบางวัน มื้อกลางวันทุกวัน มื้อเย็นทุกวัน และมื้อเช้านักเรียนเลือกรับประทาน เครื่องดื่มกับขนมปัง มื้อกลางวัน ได้แก่ ข้าวสวย/กับข้าว อาหารจานเดียว มื้อเย็น ได้แก่ ข้าวเหนียว/กับข้าวพื้นเมือง ชอบรับประทานอาหารสมัยนิยมทุกประเภท ได้แก่ พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด KFC/เฟรนช์ฟรายด์ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หมูกระทะ นมผสมไอศกรีม นักเรียนชอบอาหารพื้นเมืองและขนมขบเคี้ยว ส่วนมูลเหตุจูงใจในการเลือกบริโภคคือ สถานที่จำหน่าย ได้แก่ ร้านในตัวเมืองเชียงใหม่ จากการโฆษณาทางวิทยุ โทรทัศน์ และจากการแนะนำของเพื่อน ปริมาณความถี่ในการบริโภคมื้อละ 1 จาน อาหารสมัยนิยมปีละ 8-10 ครั้ง นักเรียนใช้เวลาในการรับประทานอาหารเช้าแต่ละมื้อ 6-10 นาที การตัดสินใจเลือกรับประทานอาหาร คือ เลือกตามความชอบมากที่สุด มีการรับประทานอาหารระหว่างมื้อบางวันเป็นผลไม้ นักเรียนชอบอาหารที่มีรสเปรี้ยว ทำจากสีตามธรรมชาติ และนักเรียนชอบรับประทานทุกชนิด ทุกประเภท รวมทั้งประเภทผักสดและปรุงสุก ผลไม้ นม ชอบรับประทานทุกชนิด โดยมีเหตุผลที่ชอบคือ มีรสชาติอร่อย มีประโยชน์ต่อร่างกาย และไม่ทำให้อ้วน

น้ำฝน ทองตันไทรย์ (2541) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การรับรู้ความสามารถของตนเองและการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะอ้วนในวัยรุ่นนักเรียนหญิงอายุระหว่าง 15-18 ปี พบว่า วัยรุ่นมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันภาวะอ้วน และการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะอ้วน ในระดับปานกลาง และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันภาวะอ้วนของวัยรุ่นหญิงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันภาวะอ้วน

จากรายละเอียดข้างต้น ทำให้เห็นว่าพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงไป คือ นิยมรับประทานอาหารตามสมัยนิยม การรับประทานอาหารในลักษณะนี้เกิดจากอิทธิพลของปัจจัยต่างๆ รอบตัว คือปัจจัยด้านสังคม กลุ่มเพื่อน และอิทธิพลสื่อมวลชน ในขณะที่เดียวกัน พัฒนาการของวัยรุ่นก็มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคด้วยเช่นกัน วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ต้องการอาหารสูงกว่าวัยอื่น แต่ในขณะที่เดียวกันวัยโดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงกลับให้ความสำคัญต่อร่างกายของตนเอง ทำให้เกิดพฤติกรรมในการรับประทานอาหารเช้าเพื่อป้องกันโรคอ้วน แต่การรับประทานอาหารเช้าตามสมัยนิยมและการรับประทานอาหารเช้าเพื่อการลดน้ำหนักของวัยรุ่นที่ผิดวิธี ถือว่าเป็นการบริโภคที่ไม่พึงประสงค์ การศึกษานี้จึงมุ่งค้นหาพฤติกรรมการบริโภคเพื่อการลดน้ำหนักของวัยรุ่นหญิงด้วยการนำแนวทางดังกล่าวมาเป็นกรอบสำหรับการศึกษา

กรอบแนวคิดในการศึกษา

การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อการลดน้ำหนักของนักศึกษาวัยรุ่นหญิง ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีกรอบแนวคิดสำหรับการศึกษาดังต่อไปนี้



จากรายละเอียดที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่า วัยรุ่นปัจจุบันมีความเป็นห่วงต่อน้ำหนักของร่างกายมาก แต่วิถีชีวิตและค่านิยมในการรับประทานอาหารที่แตกต่างไปจากเดิมทำให้นิยมบริโภคอาหารพร้อมบริโภคเพิ่มขึ้น เมื่อวัยรุ่นรายใดเห็นว่าตนเองมีน้ำหนักเกินพอดีหรือเกินเกณฑ์มาตรฐานจะพยายามหาวิธีการในการลดน้ำหนัก นอกจากนี้ยังพบว่าพฤติกรรมของนักเรียน นักศึกษาบางส่วนพยายามควบคุมน้ำหนัก เพราะกลัวน้ำหนักเพิ่มโดยการรับประทานอาหารอย่างระมัดระวัง หรือกระทำด้วยวิธีการอื่น ๆ เพื่อลดน้ำหนักของตนเองให้เข้าสู่ภาวะปกติจนบางครั้งล้มผลเสียที่อาจติดตามมาได้ ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้จึงจะนำแนวคิดและผลการวิจัย ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นมาเป็นกรอบในการดำเนินการศึกษาศึกษาต่อไป