

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การนำเสนอตัวตนของวัยรุ่นผ่านสัญลักษณ์ของการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาการนำเสนอตัวตนของวัยรุ่นผ่านสัญลักษณ์ของการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่น และความรู้สึกลึกซึ้งของวัยรุ่นที่มีต่ออาหารฟาสต์ฟู้ด โดยผู้วิจัยได้นำทฤษฎีเกี่ยวข้องมาวิเคราะห์ว่าวัยรุ่นได้นำเสนอตัวตนผ่านสัญลักษณ์ของการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและ ความรู้สึกลึกซึ้งของวัยรุ่นที่มีต่ออาหารฟาสต์ฟู้ด ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้ การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและไม่มีการสร้าง และการสัมภาษณ์แบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยวิเคราะห์ผลการวิจัยในเชิงคุณภาพจาก กรณีศึกษาจำนวน 4 คน ที่บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในช่วงอายุระหว่าง 15-18 ปี โดยใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 5 เดือน

ผลจากการวิจัยพบว่า วัยรุ่นได้เลือกอาหารฟาสต์ฟู้ดให้เป็นเครื่องมือในการนำเสนอตัวตน และแสดงพฤติกรรมและการแสดงออกเกี่ยวกับรสนิยม ความเป็นตัวตน ลักษณะความชอบส่วนตัว อื่น ๆ ขณะเดียวกันก็ใช้อาหารฟาสต์ฟู้ดมากำหนดตัวตนและตระหนักถึงที่ทางสังคมของพวกเขา โดยยึดโยงตัวเองให้เข้ากับภาพลักษณ์ของฟาสต์ฟู้ดด้วย วัยรุ่นต่าง ๆ ที่เลือกเข้ามาใช้พื้นที่ในร้าน ฟาสต์ฟู้ดมีวัตถุประสงค์ในการนำเสนอตัวตนในพื้นที่ร้านที่แตกต่างกัน โดยพื้นที่ในร้านฟาสต์ฟู้ด ได้ถูกใช้เพื่อสื่อสารความหมายเชิงสัญลักษณ์บางอย่างที่แต่ละคนสร้างขึ้นตามสภาพพื้นที่และบริบท ของร้านและบุคลิกภาพส่วนตัวของแต่ละบุคคล วัยรุ่นจะเกิดการสร้างภาพลักษณ์และตัวตนของ ความเป็นคนรุ่นใหม่ เป็นบุคคลที่ทันสมัย มีรสนิยม มีฐานะทางเศรษฐกิจโดยพฤติกรรม การแสดงออกถึงความเป็นตัวตนของวัยรุ่นจะแสดงออกในร้านฟาสต์ฟู้ดโดยผ่านสัญลักษณ์ของ การบริโภคที่ดูดีมีสไตล์ผ่านท่าทาง กริยาท่าทางและอิริยาบถต่าง ๆ ที่แสดงออกมาในระหว่างที่อยู่ ในร้านฟาสต์ฟู้ด ต้องมีการรักษาภาพลักษณ์และกริยามารยาทเป็นอย่างดี ท่าทางที่แสดงออกมา ระหว่างอยู่ในร้านต้องนั่งด้วยท่าทางที่ดูสง่างาม ไขว่ห้างตัวตั้งตรงและพื้นที่ที่นำเสนอตัวตนเหล่านี้ ต้องเป็นพื้นที่ที่ติดกับกระจกริมร้านที่ตนสามารถมองเห็นบุคคลและเหตุการณ์ต่าง ๆ นอกร้านและ บุคคลที่อยู่นอกร้านก็สามารถเห็นพฤติกรรมและอิริยาบถต่าง ๆ ระหว่างที่พวกเขารับประทานอาหาร พฤติกรรมที่แสดงออกมาในระหว่างการรับประทานอาหารต้องดูดีใช้ช้อนส้อมและมีค้อมมือ ผ่านสัญลักษณ์

ของการสั่งอาหารตามเมนูต่าง ๆ ที่ราคาสามารถบ่งบอกฐานะของผู้ซื้อว่าร่ำรวยมีฐานะทางเศรษฐกิจการเงินที่ดี ผ่านสัญญาณของรสชาติอาหารที่ทำให้รู้สึกอร่อย

ดังนั้นอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ถูกบริโภคอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวันของกลุ่มวัยรุ่นกลุ่มนี้ในยุคปัจจุบันในสังคมได้กลายเป็นมากกว่าอาหารการทานอย่างเดียว แต่เป็นอาหารหรือสินค้าที่บรรจุด้วยความหมายและทัศนคติของผู้บริโภคด้วยการอ้างอิงเชิงสัญญาณ ตั้งแต่การถูกให้ความหมายว่าเป็นการบริโภคอาหารที่ทันสมัย มีความเป็นตะวันตก มีความโก้หรู มีความเป็นคนรุ่นใหม่ อาหารฟาสต์ฟู้ดจึงเป็นสิ่งที่วัยรุ่นเลือกเพื่อนำเสนอตนเอง พูดถึงตนเองเพื่อก่อรูปเป็นอัตลักษณ์ และนำเสนอความเป็นตัวตนให้ทุกคนในสังคมได้รับรู้ว่าบุคคลที่บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดนั้นเป็นกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่มีความทันสมัย ฟาสต์ฟู้ดจึงจัดได้ว่าเป็นตัวแทนของสินค้าเชิงสัญญาณและการบริโภคเชิงสัญญาณที่สะท้อนถึงการความเป็นตัวตนของวัยรุ่นในยุคสังคมบริโภคนิยมได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีทัศนคติที่ดีต่ออาหารฟาสต์ฟู้ดว่าเป็นอาหารที่มีความจำเป็นในชีวิตประจำวันในสังคมสมัยใหม่ที่ต้องรีบเร่ง อาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารที่รวดเร็วทันใจที่สั่งอาหารไปรอนิดเดียวก็ได้ทานอาหารแล้ว นอกจากนี้ยังคิดว่าฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารที่ทานแล้วอึด คุ่มกับราคา มีให้เลือกหลากหลายชนิด หลายประเภท ฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารที่มีการตกแต่งร้านที่ดูดี ทันสมัยเหมาะสมกับวัยรุ่นและเป็นตัวแทนของความทันสมัยในเรื่องอาหารของสังคมปัจจุบัน ฟาสต์ฟู้ดเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความทันสมัย บุคคลที่ทานฟาสต์ฟู้ดนั้นนับได้ว่าเป็นบุคคลที่ทันสมัยเป็นคนรุ่นใหม่และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับอาหารไทยแล้วอาหารฟาสต์ฟู้ดอร่อยกว่า

ข้อเสนอแนะต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นและการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด

ในช่วงชีวิตที่ทุกสังคมยอมรับว่าเป็นระยะที่สำคัญที่สุด คือ ชีวิตในระหว่างวัยรุ่นเป็นวัยเชื่อมต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ระยะเวลานี้เป็นระยะเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ชีวิตในปีนปลายจะราบรื่นหรือไม่ย่อมขึ้นอยู่กับการดำเนินชีวิตของระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่ต้องพยายามค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง ซึ่งวัยรุ่นเหล่านี้จำเป็นต้องบูรณาการประสมประสานประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นอัตลักษณ์ของตน ในสภาวะสังคมปัจจุบันที่มีความสลับซับซ้อน วัยรุ่นจะต้องเผชิญกับความยากลำบากในการหาเอกลักษณ์เมื่อเทียบกับสังคมที่มีความเป็นอยู่แบบเรียบง่ายไม่สลับซับซ้อน เนื่องจากในสังคมที่สลับซับซ้อนจะมีการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมอย่างรวดเร็ว ค่านิยมหรือความเชื่อของคนแต่ละรุ่นจะเปลี่ยนไปตามลักษณะของสังคมที่เป็นอยู่

การค้นหาตัวตนและการเข้าใจตนของวัยรุ่นมิได้ในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ความสนใจ ทัศนคติ ความถนัด ความชอบไม่ชอบและความสามารถที่แท้จริง การค้นหาตัวตนและการเข้าใจตนของวัยรุ่นจึงเป็นเรื่องที่ยุ่ยากมิใช่น้อย แต่ภาพที่เราเห็นในปัจจุบันเด็กวัยรุ่นกำลังค้นหาตัวตนของ

ตัวเองท่ามกลางสังคมที่ให้ความสำคัญกับวัตถุ เด็กวัยรุ่นให้ความสำคัญกับความคิดของตนเองว่า การเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนต้องเป็นบุคคลทันสมัย ตามแฟชั่น ใช้สินค้าราคาแพง บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด หลงใหลในรูปลักษณ์ภายนอกของสินค้าหรืออาหารที่บริโภคหรืออีกนัยหนึ่งก็คือ เราบริโภคความหมายที่มีในสินค้าไม่ใช่ประโยชน์ที่มีในสินค้า ปัจจุบันวัยรุ่นได้ให้ความสนใจกับการบริโภคเป็นอย่างมาก ดังนั้นอาหารฟาสต์ฟู้ดจึงเป็นสินค้าในยุคสังคมบริโภคนิยมที่วัยรุ่นในยุคปัจจุบันให้ความนิยมและความสำคัญ และเลือกเป็นสินค้าเพื่อนำเสนอความเป็นตัวตนให้สังคมรับรู้ตัวตนเป็นบุคคลอย่างไร อาหารฟาสต์ฟู้ดสำหรับวัยรุ่นอย่าง ฮอทด็อก แซนด์วิช เฟรนช์ฟรายส์ แฮมเบอร์เกอร์ โดนัท พิซซ่า ฯลฯ จึงไม่ใช่อาหารที่ถูกมองกันว่าเป็นอาหาร "ขยะ" อีกต่อไป ฟาสต์ฟู้ดเป็นอีกสินค้าหนึ่งที่บ่งบอกถึงความเป็นอารยธรรมตะวันตก ภายใต้การสร้างภาพพจน์ให้อาหารฟาสต์ฟู้ด คือ สัญลักษณ์แห่งความทันสมัยของคนรุ่นใหม่และเด็กวัยรุ่นคือลูกค้าคนสำคัญของฟาสต์ฟู้ด

อาหารจานด่วนหรือฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารที่มีถิ่นกำเนิดมาจากทางฝั่งประเทศตะวันตกที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างสูงและแพร่หลายไปยังทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยของเราด้วย สิ่งหนึ่งที่เป็นเครื่องบ่งชี้และการันตีถึงความนิยมในการบริโภคอาหารจำพวกนี้ได้เป็นอย่างดี นั่นก็คือ จำนวนร้านค้าและสาขาย่อยที่มีอยู่อย่างมากมาย ซึ่งมักพบเห็นได้ตามแหล่งสถานที่ทั่ว ๆ ไป เช่น ตามห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ เป็นต้น สิ่งนี้เองที่เป็นเหตุปัจจัยส่งผลให้เกิดวัฒนธรรมในการบริโภคอาหารที่ผิด ๆ สำหรับคนไทยโดยเฉพาะในวัยรุ่น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะไม่ค่อยได้ใส่ใจถึงประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการที่มีอยู่ในอาหารจำพวกนี้มากเท่าไรนัก นอกเสียจากความสะดวก รวดเร็วบวกกับความเอร็ดอร่อย และสีสันที่ดึงดูดใจผู้บริโภคอันปรุงแต่งไปด้วยค่านิยมที่ผิด ๆ จนบางคนหลงคิดไปว่านั่นเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความโก้เก๋ ดูแล้วทันสมัยไม่ล้าหลัง หรือในอีกแง่หนึ่งคงจะเป็นเครื่องวัดบรรทัดฐานให้คนอื่นได้รับรู้ถึงฐานะของคนที่ยินอาหารเหล่านี้ว่าเป็นคนที่มีระดับ เพราะอาหารจำพวกนี้จะมีราคาที่ค่อนข้างแพง ไม่ว่าจะเป็นอาหารจำพวก มันทรงทอด ไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า หรือแม้แต่ขนมหวานอย่างโดนัท จึงน่าแปลกใจที่คนไทยนิยมหันมาบริโภค และมองภาพลักษณ์ของอาหารจานด่วนในทางที่สูงค่ามากกว่าราคาที่ ต้องเสียไปมากขึ้นทุกวัน ๆ ทั้ง ๆ ที่ อาหารจำพวกนี้ก็ไม่ได้ให้คุณค่าทางโภชนาการที่มากมายอะไรเลยถ้าเทียบกับอาหารประเภทอื่น ๆ แต่นี่ก็คือสิทธิในการเลือกบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลซึ่งหากบุคคลนั้น ๆ ไม่ได้ใส่ใจในเรื่องของโทษหรือพิษภัยที่แฝงมากับอาหาร ฟาสต์ฟู้ดก็ยังคงได้รับความนิยมอยู่ดี

จากการศึกษางานวิจัยทำให้พบประเด็นที่น่าสนใจเพื่อเป็นแนวทางการแนะแนวที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ครอบครัว สถาบันการศึกษา รวมทั้งวัยรุ่นในยุคปัจจุบันที่ชื่นชมในฟาสต์ฟู้ด ในประเด็นที่เกี่ยวกับการบริโภคที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและถูกสุขอนามัย ประเด็นความพึงพอใจของวัยรุ่น และการตระหนักถึงการบริโภคคุณค่าของอาหารไม่ใช่บริโภคที่แบรนด์ของสินค้า ดังนี้

ก. ฟาสต์ฟู้ดกับการบริโภคเพื่อสุขภาพ

ในยุคศหัสวรรษใหม่เป็นยุคที่อยู่ในสังคมที่เร่งรีบ รวดเร็ว การเดินทางมีทางด่วนมีรถด่วน (รถไฟฟ้า) ถ้าพูดถึงอาหารการกินก็จะมีอาหารจานด่วน (ฟาสต์ฟู้ด) ซึ่งอาจจะไม่ใช่เรื่องแปลกใหม่ในวิถีชีวิตคนไทย แต่ก็เป็นเรื่องที่กำลังอยู่และได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายแล้วในขณะนี้ ฟาสต์ฟู้ดที่ได้รับความนิยมจากผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นแบบตะวันตก ได้แก่ มัันฝรั่งทอด ไก่ทอด โดนัท เป็นต้น การที่จะรณรงค์ให้วัยรุ่นเลิกทานฟาสต์ฟู้ดคงเป็นไปได้ยาก แต่สามารถใช้วัยรุ่นเห็นถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพร่างกายจากการทานฟาสต์ฟู้ดที่มากเกินไป

กลุ่มวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว มีการสะสมไขมันในร่างกายมากกว่าวัยเด็กโดยเฉพาะเพศหญิงเด็กจะอ้วน ทานไม่เลือก ง่ายนอนง่าย เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต และด้วยความที่เป็นเด็กในเมืองมีอาหารที่พร้อมพร้อมหลายรูปแบบ ทั้งที่คุณค่าสมดุลและไม่สมดุลแนวโน้มก็คือเด็กจะได้รับอาหารที่มีไขมันและพลังงานมากเกินไป ทั้งนี้เนื่องมาจากอิทธิพลของการโฆษณาทำให้เกิดการบริโภคตามคำนิยม ประกอบกับสภาพแวดล้อมของสังคมเมืองที่รายล้อมไปด้วยห้างสรรพสินค้าที่เต็มไปด้วยร้านฟาสต์ฟู้ดหลากหลายชนิดให้เลือกสรร ทำให้กลุ่มวัยรุ่นในสังคมเมืองยุคปัจจุบันสามารถเลือกบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดเหล่านี้ได้สะดวกและง่ายขึ้น

นอกจากนี้ยังพบว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดส่งผลให้เด็กกรุงเทพฯ มีภาวะโภชนาการเกินถึงร้อยละ 20 กลุ่มวัยรุ่นจึงเป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วง ในเรื่องความเสี่ยงต่อโรคอ้วนจากภาวะโภชนาการจากการสำรวจของกลุ่มผู้นำเยาวชนเพื่อผู้บริโภค พบว่าลูกค้าส่วนใหญ่ที่มาใช้บริการในร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด คือ วัยรุ่นซึ่งมีอายุอยู่ระหว่าง 15-25 ปี โดยมีเหตุผลในการรับประทาน คือ หาสถานที่พบปะสังสรรค์เพื่อนฝูงและเห็นว่าอาหารประเภทนี้รสชาติค่อนข้างอร่อย บริการที่ทันสมัย สะดวกรวดเร็ว แต่ราคาค่อนข้างแพงหากเปรียบเทียบกับคุณค่าอาหาร

ศาสตราจารย์แพทย์ ดร.เทพพนม เมืองแมน คณบดี คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหิดลกล่าวว่า สำหรับคนไทยเรื่องกินเป็นเรื่องใหญ่และกินได้ตลอด 24 ชั่วโมง ทั้งอาหารของเราก็มียากขึ้น อย่างในขณะนี้เด็กที่ขาดสารอาหารระดับ 3 เท่าจะไม่มีเลย

ระดับ 2 ก็มีน้อยมาก มีแต่ระดับ 1 ซึ่งสังเกตได้ว่าเด็กตัวเล็กกว่าปกติ แต่เด็กไทยรุ่นใหม่ในเขตเมืองตัวโตขึ้นมากโดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร มีผลวิจัยของหลายสถาบันแสดงว่าตามโรงเรียนต่าง ๆ มีเด็กอ้วนมากมายสาเหตุก็มาจากการกินอาหารมากหรือภาวะโภชนาการล้นเกิน ขณะนี้หลักวิชาทางการแพทย์ถือว่าน้ำหนักตัวคนเรา ไม่ควรเกินมาตรฐาน 15 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งเป็นข้อมูลล่าสุดจากสหรัฐอเมริกา

แพทย์หญิงสาคร ธนมิตร ที่ปรึกษาสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า “เด็กญี่ปุ่นในขณะนี้นิยมฟาสต์ฟู้ดกันมาก ทำให้เด็กจำนวนถึง 70 เปอร์เซ็นต์ มีประมาณ คลอเลสเตอรอลในเลือดสูงเกินไป อาจเป็นเหตุให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจแข็ง รัฐบาลญี่ปุ่นจึงต้องรณรงค์ให้เด็กออกกำลังกายกันมากขึ้น สำหรับในประเทศไทยเรานั้นพบว่า อัตราการเป็นโรคอ้วนในเด็กชั้นประถมและมัธยมมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ”

จากผลการศึกษาของสถาบันวิจัยโภชนาการพบว่า ในอาหารฟาสต์ฟู้ดมีคุณค่าสารอาหารของแร่ธาตุต่าง ๆ ค่อนข้างต่ำถึงต่ำมาก โดยเฉพาะธาตุเหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส มีส่วนประกอบของกากใยอาหารน้อย บางชนิดมีเกลือโซเดียมมากเกินไปความต้องการของร่างกาย นอกจากนี้อาหารฟาสต์ฟู้ดส่วนใหญ่จะมีปริมาณไขมันที่สูงและมีส่วนประกอบของโปรตีนที่ไม่เหมาะสม ทำให้อาหารเหล่านี้มีพลังงานมากเกินไปที่ร่างกายต้องการต่อวัน (http://www.kalathai.com/abstract/view_news.php?article_id=104)

ผลจากการประเมินอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกกับอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบไทย ๆ ได้แก่ อาหารจานเดียว ประเภท ก๋วยเตี๋ยว ข้าวราดแกง ข้าวมันไก่ ขนมจีน เป็นต้น จากการประเมินคุณภาพพบว่าฟาสต์ฟู้ดแบบไทยเป็นอาหารที่ให้พลังงานจากไขมันและโปรตีน เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ส่วนฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกให้พลังงานจากไขมันและโปรตีนเกินกว่ามาตรฐานที่กำหนดให้บริโภค ผลเสียของการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตก จะมีการสะสมส่วนเกินไว้ในร่างกาย ได้แก่ การเก็บไขมันไว้ตามอวัยวะภายในต่าง ๆ เช่น หัวใจ (ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแอ) ตับ ไต (ทำให้ตับไตทำหน้าที่ได้น้อยลง) คลอเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น ทำให้ตกตะกอนกับผนังเส้นเลือดเกิดเส้นเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดลง เส้นเลือดหัวใจตีบ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแอและตายเพราะขาดเลือด หัวใจวาย เส้นเลือดไปเลี้ยงสมองตีบ ทำให้เซลล์สมองตายเป็นโรคความจำเสื่อม โรคอัมพาต โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น (ข้อมูลจากวารสารอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย และเอกสารเผยแพร่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข)

จากที่กล่าวมาทั้งหมดทำให้มองเห็นผลกระทบของการทานฟาสต์ฟู้ดที่มากจนเกินไป แต่การที่จะให้เลิกบริโภคฟาสต์ฟู้ดไปเลยคงไม่มีทางเป็นไปได้เพราะฟาสต์ฟู้ดในสังคมไทยได้เจริญเติบโตมาพร้อมกับระบบเศรษฐกิจทุนนิยมของไทย และธุรกิจฟาสต์ฟู้ดยังเป็นอุตสาหกรรมชนิดหนึ่งที่มีส่วนในการพัฒนาเศรษฐกิจ การจ้างงานในประเทศไทยคนมีงานทำมากขึ้น กลุ่มวัยรุ่นที่เป็นผู้บริโภคฟาสต์ฟู้ดสามารถเป็นผู้บริโภคที่ชาญฉลาด ในการนำข้อปฏิบัติที่ดีในการทานฟาสต์ฟู้ดมาปรับใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายและผลกระทบน้อยที่สุด ดังนี้

ข้อควรปฏิบัติในการเลือกฟาสต์ฟู้ด

1. อย่ารับประทานเป็นของว่างหรือขนม เพราะอาหารฟาสต์ฟู้ดมีแคลอรีสูงเทียบเท่ากับอาหารเต็มมือ
2. เลือกขนาดเสิร์ฟก่อนรับประทานและรับประทานให้น้อยลง เช่น พิซซ่า 1 ชิ้น ควรรับประทานไม่เกินครึ่งชิ้น หรือรับประทานแฮมเบอร์เกอร์ โดยไม่มีมันฝรั่งทอด ก็จะลดปริมาณไขมันลงได้
3. ระวังการสั่ง ถ้ากำลังระวังเรื่องเกลือก็อาจสั่งไม่ใส่เกลือ หรือไม่ควรสั่งเนยโรยหน้าพิซซ่ามากเป็นพิเศษ เพราะอาจทำให้ได้ไขมันมาไปด้วยเช่นกัน
4. ควรเลือกชนิดของอาหารอย่างถ้วนถี่ เพราะอาหารบางชนิดมีปริมาณไขมันมากกว่าชนิดอื่น
5. ไม่ควรรับประทานซ้ำชนิด จำเจ และไม่ควรรับประทานเกินสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง

(http://www.kalathai.com/abstract/view_news.php?article_id=86)

ครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมหน่วยที่เล็กที่สุดแต่เป็นสถาบันที่มีความสำคัญที่สุด และเป็นสถาบันที่มีความผูกพันกันอย่างแน่นแฟ้น ครอบครัวจะเป็นผู้กำหนดบุคลิกลักษณะเฉพาะให้กับสมาชิกในครอบครัว ถ่ายทอดการมีค่านิยมที่เหมาะสม ครอบครัวจึงเป็นสถาบันแรกที่สำคัญ เนื่องจากเป็นสถาบันที่วางรากฐานของการสร้างชีวิตเล็กๆ ให้เติบโต ดังนั้น

สัมพันธภาพทางครอบครัวถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อการแสดงออกพฤติกรรมของวัยรุ่น

ประกอบกับปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจของประเทศไทยได้เปลี่ยนแปลงไป ทุกครอบครัวในสังคมต้องดิ้นรนในการประกอบอาชีพเพื่อหาเงินมาเลี้ยงดูครอบครัว สภาพของครอบครัวได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามระบบเศรษฐกิจของสังคม แต่เดิมครอบครัวไทยในสมัยก่อนเป็นครอบครัวใหญ่อยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตาพ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ ป้า น้า อา เป็นต้น แต่เดี๋ยวนี้ไม่ได้

เป็นครอบครัวใหญ่แบบนี้แล้ว สภาพครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น สมาชิกภายในครอบครัวลดน้อยลงประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก เท่านั้น พ่อกับแม่ต้องแข่งขันในการหาเงินมาเลี้ยงดูและใช้จ่ายภายในครอบครัว ชีวิตวัน ๆ หมกไปกับการทำงานเวลาที่มีให้กับครอบครัวและลูกลดลง บางครอบครัวพ่อต้องไปทำงานต่างจังหวัด ทั้งลูกอยู่กับแม่หรือตายาย หรือบางครอบครัวลูกต้องพักอยู่หอพักดูแลตนเองให้แต่เงินในการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ปรนเปรอลูกด้วยวัตถุสิ่งของที่มีราคา เพียงพอคิดว่าจะชดเชยความรักที่ขาดหายไปได้จนกลายเป็นการบ่มเพาะนิสัยที่สร้างความพึงพอใจให้กับเด็กวัยรุ่น เห็นความสำคัญของเงินตรา บางครอบครัวเป็นครอบครัวสมัยใหม่ซึ่งพ่อแม่เป็นคนรุ่นใหม่ มีหน้าที่การทำงานและการศึกษาที่ดี รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูลูก ๆ ก็เปลี่ยนแปลงไป การดำรงชีวิตประจำวันก็เปลี่ยนแปลงไป สิ่งที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจนก็คือด้านอาหารแต่ก่อนพ่อแม่ในครอบครัวจะให้ความสำคัญในการทำอาหารการกินเป็นอย่างมากอาหารทุกอย่างต้องพิถีพิถันในการทำรวมทั้งวัตถุดิบในการปรุงอาหารล้วนเป็นสิ่งที่ได้รับการคัดสรรมาเป็นอย่างดีและมีประโยชน์ต่อร่างกาย

แต่ขณะนี้สังคมไทยในยุคที่วัฒนธรรมตะวันตกครอบงำฝังลึกลงไปเรื่อย ๆ จนถึงวัฒนธรรมการกินของคนไทยทุกเพศทุกวัย มีผลให้วิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยเปลี่ยนไปด้วยทุกอย่างรีบเร่ง รวดเร็ว เพื่อตามให้ทันกระแสแม้แต่อาหารการกิน พ่อแม่ในครอบครัวยุคใหม่ไม่มีเวลาในการประกอบอาหารให้กับลูกต้องพึ่งพาร้านอาหารต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น ตอนเช้าทานนมกับขนมปัง ตอนเย็นแวะซื้อของที่ห้างสรรพสินค้าก็พาลูกไปทานฟาสต์ฟู้ดมีรูปแบบการทานอาหารอย่างนี้ผ่านไปวัน ๆ อย่างรีบเร่ง หรือแม้กระทั่งภาพที่เราเห็นในวันเด็กแห่งชาติพ่อกับแม่ยื่นเข้าคิวอุ้มลูกตัวน้อย ๆ เข้าคิวเพื่อซื้อไก่ทอดเคเอฟซีซึ่งเป็นอาหารฟาสต์ฟู้ด สัญลักษณ์ของความเป็นตะวันตกเต็มร้าน แต่แทนที่จะยื่นเข้าคิวเพื่อซื้ออาหารที่ประกอบโดยคนไทย อาหารแบบไทย ๆ สิ่งเหล่านี้คือตัวอย่างที่ทำให้มองเห็นว่าพ่อแม่และครอบครัวในยุคปัจจุบันให้ความสำคัญกับการเลี้ยงดูลูกที่เปลี่ยนไป หากเด็กได้รับการดูแลและเลี้ยงดู ปลูกฝัง ค่านิยมแบบผิดทางหรือไม่เหมาะสมกับความเป็นไทย สิ่งเหล่านี้จะก่อรูปเป็นบุคลิกภาพของเด็กต่อไปในวันข้างหน้า เช่น การให้ความสำคัญกับการใช้เงินตราหรือวัตถุสิ่งของ การใช้จ่ายเงินไปกับการบริโภควัตถุดิบค้าซื้อเสื้อผ้าที่มีราคาแพง นิยมอาหารตะวันตกไม่บริโภคอาหารไทย พฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนแปลงไปกลายเป็นพฤติกรรมที่น่าเป็นห่วง อาทิ การทานผักน้อยลง ซึ่งเป็นผลมาจากการทานฟาสต์ฟู้ดที่มีผักน้อย มีการทานแป้งแทนข้าวมากขึ้น อาทิ ขนมปัง ะหมี่ จากการสำรวจ พบว่าคนไทยที่เป็นผู้ใหญ่ยังทานอาหารไทยอยู่ แต่คนที่มียุ 35 ปีลงไป ทานอาหารไทยน้อยลงมีแนวโน้มว่าจะทานอาหารนอกบ้านเพิ่มขึ้น ทำให้ต้องพึ่งพาฟาสต์ฟู้ดอันเป็นผลมาจากกระแสโลกาภิวัตน์ ตามกระแสตะวันตกที่กลายมาแฟชั่น และความทันสมัย

การรับประทานอาหารไทยถือว่าเป็นวิถีชีวิตของคนไทยเป็นวัฒนธรรมของชาติ พฤติกรรมการทานที่เปลี่ยนแปลงไป โดยไปยึดว่าอาหารตะวันตกทันสมัยทำให้ความรู้สึกความภาคภูมิใจในอาหารประจำชาติลดลง ไม่ยอมกินน้ำพริกปลาทุเพราะจะดูมั่งงั่งว่า ไม่ทันสมัย สิ่งเหล่านี้ดูจะซึมซับและรับมาปฏิบัติจนกลายเป็นพฤติกรรมและลักษณะนิสัยต่อไป

ครอบครัวจะต้องหันมาสนใจการทานของเด็ก ๆ ในบ้าน หันมาปรุงอาหารทานเอง วันหยุดก็มีกิจกรรมการปรุงอาหารร่วมกัน เป็นการปลูกฝังค่านิยมตามวิถีไทย หากลูกมีความนิยมและคิดในการทานฟาสต์ฟู้ดก็สามารถปฏิบัติตามวิธีได้ดังต่อไปนี้ ต้องค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทานของลูก เช่น ไม่ปฏิเสธเมื่อลูกอยากทานฟาสต์ฟู้ดแต่ให้แนะนำให้ลูกทานอาหารแบบไทย ๆ ในมื้อต่อไป อาจเป็นอาหารจานเดียวประเภทก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า ข้าวคลุกกะปิ ยำตาโพน เป็นต้น นอกจากนี้ในวันหยุดควรมีการทานอาหารที่เป็นสำหรับรวมกัน ให้มีอาหารครบทั้งข้าว เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ซึ่งอาจจะช่วยทำกันคนละไม้คนละมือ นอกจากจะได้คุณค่าทางอาหารที่ครบแล้วยังช่วยเพิ่มความสนิทสนมและความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวอีกด้วย นอกจากนี้ก็ค่อย ๆ ให้ความรู้แก่ลูก ในเรื่องของผลดีผลเสียจากการมีพฤติกรรมการทานที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นครอบครัวและพ่อแม่เป็นสถาบันกลุ่มแรกที่จะปลูกฝังสิ่งต่าง ๆ ที่ดีให้กับลูกโดยการหันมานิยมความเป็นไทยอนุรักษ์และใช้สินค้าไทยควบคู่ไปกับการเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยี นำความเป็นไทยและเทคโนโลยีความสมัยใหม่ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้เข้าด้วยกัน ปลูกฝังให้ลูกบริโภคอาหารไทยสร้างความเป็นตัวตนผ่านความเป็นไทยที่มีประเพณีและวัฒนธรรมที่ดีและงดงาม

โรงเรียน

โรงเรียนคือ สถาบันการศึกษาที่มีบุคลากรทั้งผู้บริหาร ครูใหญ่ ครูประจำชั้น ครูแนะแนวเป็นผู้คอยสอดส่องดูแลความเรียบร้อยให้การอบรมศึกษาให้ลูกศิษย์มีความรู้ เพื่อนำไปประกอบอาชีพและเป็นคนดีดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ การดูแลศิษย์จึงไม่ควรถือว่าเป็นความรับผิดชอบของใครคนใดคนหนึ่ง เช่น ผู้บริหารทำหน้าที่เพียงแต่การบริหารงานแต่ละหน่วยงานในโรงเรียน หรือครูประจำชั้นไม่ใช่มีหน้าที่เพียงสอนในเนื้อหาเพียงอย่างเดียว โดยไม่ใส่ใจและตระหนักถึงตัวผู้เรียน และผลกระทบหน้าที่ให้แก่ครูแนะแนวที่ต้องคอยชี้แนะให้คำปรึกษาแก่เด็กเท่านั้น ครูทุกคนต้องคอยสังเกตพฤติกรรมของเด็กและไม่มองว่าเด็กคนนี้มีปัญหาและจับส่งให้ครูแนะแนว

ครูแนะแนวถือเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสถานศึกษาบุคคลหนึ่งเพราะครูแนะแนวคือผู้แนะนำในเรื่องต่าง ๆ ให้แก่นักเรียนทั้งทางการศึกษา อาชีพ สังคมและการปรับตัว คอยให้

คำปรึกษาและแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับนักเรียน โดยการจัดวางแผนจัดดำเนินงานและแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้น แต่ครูแนะแนวไม่สามารถทำให้สำเร็จได้ถ้าไม่ได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายทั้ง ผู้บริหาร ครูประจำชั้นและการติดต่อสื่อสารกับผู้ปกครองอย่างสม่ำเสมอเพื่อทำความเข้าใจใน ตัวเด็ก สังคมไทยในยุคนี้เป็นยุคสังคมบริโภคนิยมให้ความสำคัญกับวัตถุและสินค้าเป็นสิ่งสำคัญ ในชีวิต

ดังนั้นโรงเรียนและครูต้องให้การศึกษาและความรู้เรื่องการบริโภคที่ถูกต้องและมีประโยชน์ ทางด้านการใช้สอยและประโยชน์ทางด้านจิตใจหรือการแลกเปลี่ยนในสังคม สินค้าได้กลายเป็น สิ่งที่บ่งบอกถึงฐานะชนชั้นในสังคมแทนการศึกษาและความรู้ สถาบันการศึกษาต้องเข้าไป มีบทบาทในการส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องการบริโภค โดยเฉพาะการสร้างความรู้ความเข้าใจอย่าง ถูกต้องเหมาะสมแก่นักเรียนที่มีใช้เพียงแต่การมีข้อมูลข่าวสารความรู้ที่ดีและมากพอต่อการ ตัดสินใจ หรือตระหนักถึงสิทธิของตนในฐานะผู้บริโภคเท่านั้น การส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะ “รู้กิน รู้ใช้ รู้คุณค่า” หรือ “รู้ทันการบริโภค” (Consumer Literacy) นั้นยังรวมถึงการส่งเสริมให้ เกิดความรู้และเข้าใจตนเองที่มีใช้เป็นเพียงผู้บริโภคเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการสอนให้เด็กรู้จักเป็น ผู้บริโภคที่ดี ทั้งในด้านการกินเพื่อสุขภาพ และการบริโภคข่าวสารข้อมูลความรู้ที่เป็นประโยชน์ ใช้ปัญญา และพร้อมที่จะสร้างตนให้เป็น “ผู้ผลิตที่ดีในอนาคตได้”

นอกจากนี้ครูแนะแนวเองจะจัดรูปแบบการศึกษาให้นักเรียนซึ่งเป็นวัยรุ่นในยุคให้ ตระหนักและรักความเป็นไทยและวัฒนธรรมไทยควบคู่ไปกับการบริโภคสินค้าในยุคทันสมัยและ ยุคโลกาภิวัตน์อย่างไร ครูแนะแนวจะต้องแนะแนวให้วัยรุ่นเกิดความรู้และจิตสำนึกรักและเห็น คุณค่าความเป็นไทย โดยให้วัยรุ่นได้มีการสร้างตัวตนและนำเสนอตัวตนผ่านสินค้าและลักษณะ ความเป็นไทย เกิดความคิดว่าความเป็นไทยคือสัญลักษณ์ของความเป็นคนรุ่นใหม่ และยังรวมไป ถึงการตระหนักและมีความทะเยอทะยานในการบริโภคสิ่งต่าง ๆ มีจิตสำนึกในการบริโภคและรวมถึงการ ผลิตอย่างสร้างสรรค์เพื่อชีวิตและสังคมที่ยั่งยืนด้วย

สื่อมวลชนและหน่วยงานรัฐ

การสื่อสารนั้นจัดได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งของมนุษย์ที่มีความสำคัญยิ่ง นอกเหนือไปจากปัจจัย 4 ที่มีความจำเป็นเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่มและยารักษาโรค การที่จะได้ปัจจัย 4 นั้นย่อมต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือเพื่อ บรรลุวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของตนเอง ดังนั้นการสื่อสารจึงเป็นพื้นฐานของ การติดต่อของมนุษย์และเป็นเครื่องมือสำคัญของกระบวนการทางสังคม สื่อที่เป็นเครื่องมือในการ ติดต่อสื่อสารของมนุษย์มีจำนวนหลากหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็นวิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ วิดีโอและ

โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต สิ่งเหล่านี้ไม่เพียงเป็นข้อมูลข่าวสารเท่านั้น แต่ยังให้ความบันเทิงแก่ผู้รับสารทั้งในรูปแบบละคร โฆษณา เพลง เป็นต้น นอกจากนี้การสื่อสารและสื่อมวลชนยังมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ ความคิด ทักษะ ค่านิยม อันมีผลต่อเนื่องไปจนถึงการกระทำ การปฏิบัติและความประพฤติด้วย สื่อโทรทัศน์มีบทบาทเข้ามาแพร่หลายในครอบครัวและลงไปสู่เด็กและเยาวชนอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนจะให้ความสนใจเป็นพิเศษเนื่องจากเป็นช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตพยายามเรียนรู้ทุกสิ่งรอบตัว แสวงหาตัวตนและสนใจใคร่รู้จักตนเอง เด็กวัยรุ่นจะเผชิญสภาวะการค้นหาตนเองและวิธีหนึ่งที่วัยรุ่นมักจะนำมาใช้เพื่อค้นหาตนเองและสร้างตนก็คือ การเลียนแบบบุคคลและสิ่งต่าง ๆ ที่พบเห็นในโทรทัศน์ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของภาพยนตร์ ละคร การ์ตูนและโฆษณาซึ่งข่าวสารต่าง ๆ ที่ถูกนำเสนอมานั้นวัยรุ่นสามารถรับทราบและซึมซับองค์ประกอบต่าง ๆ มาใช้ในการสร้างตนและค้นหาตนเอง สื่อจึงสะดวกในการเข้าถึงประชาชนและวัยรุ่นได้อย่างกว้างขวางจึงเป็นที่นิยมในการนำเสนอเพื่อตอบสนองต่อความต้องการทางธุรกิจมากขึ้น ซึ่งบางลักษณะและบางอย่างไม่เหมาะสมกับการสร้างตนและค้นหาตัวตนของวัยรุ่น

สื่อมวลชนเป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างมาก เราสามารถพบภาพการโฆษณาอาหารฟาสต์ฟู้ดยี่ห้อต่าง ๆ โฆษณาอาหารในโทรทัศน์ด้วยท่าทางการกินที่อร่อย มีความสุขซึ่งบางครั้งดูเกินจริง สื่อมวลชนจึงควรเป็นสื่อที่มีจิตสำนึกและตระหนักถึงความสำคัญในสิ่งที่เผยแพร่ออกไปสู่สายตาของประชาชนและวัยรุ่น ดังนั้นสื่อมวลชนซึ่งมีบทบาทต่อสังคมจะต้องสร้างกระแสให้คนไทยตระหนักในคุณค่าของอาหารไทย ให้คนไทยเข้าใจว่าอาหารไทยคือมรดกทางวัฒนธรรม วัยรุ่นจะเท่และทันสมัยเป็นคนรุ่นใหม่ได้ถ้าบริโภคอาหารไทยและความเป็นไทยในด้านต่าง ๆ

หน่วยงานของรัฐเป็นสถาบันหนึ่งที่มีบทบาทและความสำคัญ รัฐบาลจะต้องหันมาพัฒนาอาหารไทยให้เข้ากับวิถีชีวิตของคนไทยยุคปัจจุบันที่มีความเร่งรีบ ทำให้อาหารไทยกินสะดวกที่สำคัญจะต้องให้คนไทยมองเห็นว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย กระแสโลกาภิวัตน์ที่วัฒนธรรมตะวันตกเข้ามามีอิทธิพลต่อคนไทยในหลาย ๆ ด้าน ทำให้วัฒนธรรมไทยตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วง ไม่เว้นแม้แต่เรื่องอาหารการกิน ปัจจุบันรัฐบาลไทยกำลังรณรงค์ผลักดันให้ประเทศไทยเป็นครัวของโลก แต่ในขณะที่รัฐบาลส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นครัวของโลกเป็นศูนย์กลางการผลิตอาหารไทยส่งไปบริการคนทั่วโลก แต่มีข้อมูลที่น่าตกใจว่าเด็กวัยรุ่นไทยส่วนใหญ่กลับนิยมอาหารฟาสต์ฟู้ดตะวันตก เป็นความตรงกันข้ามที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง หากไม่ช่วยกันปลูกจิตสำนึกให้วัยรุ่นไทยหันมานิยมอาหารของคนไทยที่มีกรรมวิธีการประกอบอาหารที่พิถีพิถัน จากสถานการณ์การนิยมบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของสังคมไทย ดังนั้นทุกฝ่ายใน

สังคมไทยให้ความร่วมมือกันปลูกจิตสำนึกให้วัยรุ่นไทยหันมานิยมความเป็นไทยและเลือกนำเสนอความเป็นตัวตนผ่านสัญญาณอาหารไทย ดังนั้นจึงถือเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกฝ่ายจะต้องมีส่วนร่วมเพื่อปกป้องมรดกทางวัฒนธรรมให้ยืนยงควบคู่ไปกับความเจริญก้าวหน้าของสังคมในด้านต่าง ๆ ต่อไปสรุปท้ายสุดผู้จัดการศึกษา / สื่อ / สังคม จำต้องช่วยให้วัยรุ่นเห็นว่า อะไรคือความเป็นตัวแบบ อะไรคือตัวตนที่แท้จริงของเรา วัยรุ่นควรให้ความหมาย คุณค่ากับตนในทางใด หรืออย่างไรในทางสังคม ทั้งนี้เพราะกระบวนการสร้างตัวตนของวัยรุ่น จะเกิดจากประสบการณ์ปัจเจกบุคคล การที่มองและให้ความหมายต่อตนเอง และจากการที่บุคคลอื่นมองเขา

ข. ฟาสต์ฟู้ดกับความฟุ้งเฟ้อของวัยรุ่น

นายศรีศักดิ์ จามรมาน ประธานสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ เปิดเผยผลสำรวจภาคสนาม เรื่อง "สำรวจทัศนคติและพฤติกรรมของนักเรียน- นักศึกษาต่อการจับจ่ายใช้สอยสินค้าแบรนด์เนม : กรณีศึกษานักเรียน- นักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและหัวเมืองใหญ่ ได้แก่ เชียงใหม่ ขอนแก่น และสงขลา" ซึ่งสำรวจระหว่างวันที่ 1- 10 มิถุนายน จำนวนตัวอย่างทั้งสิ้น 2,103 คน อายุตั้งแต่ 13 ปีขึ้นไป พบว่าร้อยละ 62.1 ซื้อสินค้ายี่ห้อดังของต่างประเทศหรือสินค้าแบรนด์เนมในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ในขณะที่ร้อยละ 37.9 ไม่ซื้อ เมื่อสอบถามถึงประเภทสินค้าแบรนด์เนมที่ซื้อในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 53.4 ระบุว่าซื้อเสื้อผ้า ร้อยละ 50.8 ระบุอาหารฟาสต์ฟู้ด อาทิ แมคโดนัลด์ เกอฟซี เป็นต้น ส่วนร้อยละ 48.7 ระบุเป็นกระเป๋าตังค์ กระเป๋าถือ เข็มขัด ร้อยละ 37.9 ระบุเครื่องประดับ ขณะที่ร้อยละ 30.6 ระบุเป็นโทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์มือถือ เป็นต้น (<http://www.carefor.org/th/content/view/285/152>) จากข้อมูลการสำรวจเหล่านี้สามารถยืนยันได้ว่าวัยรุ่นปัจจุบันกำลังอยู่ในภาวะฟุ้งเฟ้อและฟุ้งเฟ้อให้ความสำคัญกับเงินตราและวัตถุใครเป็นผู้ที่ได้ครอบครองวัตถุมาก ๆ ก็จะทำให้เป็นที่นิยมชมชอบแก่คนรอบข้าง เป็นที่ยอมรับแก่คนในแวดวงสังคมของเด็กวัยรุ่นก็เช่นเดียวกัน ใครที่มีของใช้ของประดับที่เป็นของหรู ๆ ฟุ้งเฟ้อของต่างประเทศของที่มีราคาสูง มียี่ห้อ ก็จะทำให้เป็นที่ยอมรับจากเพื่อน ๆ ให้เข้ากลุ่มด้วย หรือไม่ก็จะทำให้ตัวนั้นดูเด่นกว่าเพื่อนฝูงในกลุ่ม ทำให้เจ้าตัวรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมาก ประกอบกับเด็กวัยรุ่นในเมืองที่เกิดจากพ่อแม่ยุคใหม่มีการศึกษาสูงหลายคนสำเร็จการศึกษาจากต่างประเทศ ก่อนข้างมีฐานะ รสนิยมดี เลี้ยงดูลูกแบบตามใจมีเงินพอที่จะปรนเปรอสิ่งที่ลูกต้องการ สิ่งเหล่านี้คือนิสัยที่พ่อแม่ยุคใหม่บ่มเพาะนิสัยให้กับลูกเรื่องความฟุ้งเฟ้อและค่านิยมเรื่องวัตถุโดยไม่รู้ตัว ในเด็กที่นิยมวัตถุมาก ๆ มักเป็นเด็กที่เปื้อนอะไรง่าย ๆ ไม่รู้จักรักษารูปร่างของเครื่องใช้ ไม่รู้จักทะนุถนอม ถ้าหายก็ซื้อใหม่ การเลือกซื้อของใช้ของเขานั้นก็ซื้อโดยที่ไม่นึกถึงความจำเป็นในสิ่งที่ซื้อเพียงแต่ชอบในความสวยงามและเป็นแฟชั่นเท่านั้น

เพื่อความพอใจในการมีสิ่งหรูหราฟุ่มเฟือยไว้ประดับตัวเท่านั้นเอง เบื่อก็ก๊วไป จากประเด็นความฟุ้งเพื่อเหล่านี้สามารถเริ่มแก้ไขปัญหาก็ที่ครอบครัวจากพ่อและแม่ ดังวิธีต่อไปนี้

1. พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการใช้เงิน มีวินัยในการใช้เงิน รู้จักคุณค่าของเงินเพื่อลูกของท่านจะได้เห็นตัวอย่างที่ดีในการใช้เงินของท่าน พุดคุยกับลูกอย่างตรงไปตรงมาเปิดเผยถึงฐานะการเงินที่แท้จริงให้กับลูกรู้ เพื่อลูกวัยรุ่นของท่านจะได้รู้จักความจริงและรู้ว่าเขาควรจะใช้จ่ายเงินได้เป็นสัดส่วนเท่าใดในเงินทั้งหมดของบ้าน

2. พ่อแม่ไม่ควรใจอ่อนตามใจลูกมากเกินไป เพราะภระนั้นตกอยู่ที่ท่าน ท่านจะต้องมีภาระมากขึ้นเพื่อให้ลูกของท่านใช้จ่ายและเป็นการฝึกนิสัยที่ไม่ถูกต้องในการใช้เงินให้กับลูก การให้เงินใช้มากเกินไปในขณะที่ยังไม่มีรายได้เป็นของตัวเอง เมื่อเขาทำงานหาเงินได้ด้วยตนเอง เงินรายได้นั้นอาจน้อยนิด จนทำให้เขาเป็นคนที่มึนงงสิ้นเปลืองมากสิ้นเปลืองตัว เพราะภวะเงินไม่พอใช้จะเป็นผลร้ายที่พะให้กับลูกจึงควรถึงอนาคตของเขาด้วย

3. ปลุกฝังค่านิยมทางจิตใจให้แก่ลูกวัยรุ่นมากกว่าค่านิยมทางวัตถุนิยม สอนให้เขาเป็นคนที่เห็นคุณค่าของจิตใจมากกว่าข้าวของเงินทอง พุดคุยให้เขาได้รับฟังและซึมซับในเรื่องของจิตใจที่ละเอียดอ่อนลึกซึ้ง จะทำให้ลูกวัยรุ่นของท่านเป็นคนที่มึนงงจิตใจที่ละเอียดอ่อน เข้าใจคนและเห็นคุณค่าของคนอื่น ไม่ดูถูกหรือเห็นคนอื่นด้อยค่าในสายตาของตนหรือเป็นคนที่แข็งกระด้าง ส่งเสริมให้เขามีความภาคภูมิใจในความเป็นตัวของตัวเอง การเป็นตัวอย่างในการเกิดความสุขทางใจโดยไม่ต้องใช้เงินตรา เช่น การแสดงความมีน้ำใจกับน้อง กับญาติ การให้กับผู้อื่น และเห็นผู้อื่นมีความสุขจากการให้ของตน โดยไม่ไปหลงติดอยู่กับวัตถุหรือพึ่งวัตถุหรือรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อมีวัตถุ มีของฟุ่มเฟือยหรูหราใช้เท่านั้น

4. ให้ลูกรู้จักคุณค่าของเงิน เช่น ถ้าเขาอยากได้เงินใช้จ่ายฟุ่มเฟือยก็ให้เขาไปหางานพิเศษทำ การให้แรงงานแลกเปลี่ยนเงินเพื่อมาใช้จ่ายฟุ่มเฟือย จะทำให้เขานึกออกว่าเงินนั้นกว่าจะได้มานั้นยากเพียงใด ให้เขาเปรียบเทียบเงินที่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย และเงินที่ใช้ในเรื่องที่จำเป็นของบ้านจะทำให้เขาเห็นว่าเงินที่เขานำไปใช้เล่น ๆ นั้น สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตอยู่อย่างไร

(<http://www.clinicrak.com/messages/viewmessage.php?id=1159&maintype=>)