



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา)

ปริญญา

สุขศึกษา

พลศึกษา

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

Factors Relating to Food Consumption Behaviors of Thepsuwanchanwitthaya
Secondary School's Students, Amphawa District, Samut Songkhram Province

นามผู้วิจัย นางมัญชุสา ชนิกกุล

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์สุพัฒน์ ชีระเวชเจริญชัย, วท.ม.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(อาจารย์ธนวรรณ อิ่มสมบูรณ์, Dr.P.H.)

รักษาราชการแทน

หัวหน้าภาควิชา (ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรัณท์รัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา ชีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภอมัฒนา จังหวัดสมุทรสงคราม

Factors Relating to Food Consumption Behaviors of Thepsuwanchanwitthaya Secondary
School's Students, Amphawa District, Samut Songkhram Province

โดย

นางมัญชุสา ชนิกกุล

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา)

พ.ศ. 2553

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มัธยมศึกษา ๒๕๕๓: ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎุวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) สาขาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์สุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย, วท.ม.
101 หน้า

การวิจัยเชิงพรรณนาเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎุวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม กลุ่มประชากรศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎุวิทยา จำนวน 190 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ค่าสถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ไคสแควร์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎุวิทยา อยู่ในระดับปานกลาง
2. ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎุวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎุวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความสะดวกในการซื้ออาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎุวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
5. ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากสื่อ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎุวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Monchusa Thanikkul 2010: Factors Relating to Food Consumption Behaviors of Thepsuwanchanwiththaya Secondary School's Students, Amphawa District, Samut Songkhram Province. Master of Science (Health Education), Major Field: Health Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Associate Professor Supat Teravecharoenchai, M.Sc. 101 pages.

The purpose of this descriptive research was to study factors relating to food consumption behaviors of students in Thepsuwanchanwiththaya secondary school, Amphawa District, Samut Songkhram Province. The sample of this study were 190 students of Thepsuwanchanwiththaya secondary school in Amphawa District, Samut Songkhram Province. Data were collected by the questionnaire constructed by the researcher. Data analysis was made by statistical computer package for percentage, mean, standard deviation, Chi-square test and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient.

The research result were as follows.

1. Food consumption behaviors of students of Thepsuwanchanwiththaya secondary school were at a moderate level.
2. The biosocial factors namely ages had relationship with food consumption behaviors of Thepsuwanchanwiththaya secondary school's students in Amphawa District, Samut Songkhram Province at a statistical significance level of .05
3. The predisposing factors namely knowledge and attitude had relationship with food consumption behaviors of Thepsuwanchanwiththaya secondary school's students in Amphawa District, Samut Songkhram Province at a statistical significance level of .01
4. The enabling factors namely the convenience of food places had relationship with food consumption behaviors of Thepsuwanchanwiththaya secondary school's students in Amphawa District, Samut Songkhram Province at a statistical significance level of .01
5. The reinforcing factors namely the receiving of information concernnig consumption had relationship with food consumption of Thepsuwanchanwiththaya secondary school's students in Amphawa District, Samut Songkhram Province at a statistical significance level of .01

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่ง จากรองศาสตราจารย์สุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ ดร. ธนวรรณ อิ่มสมบูรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่กรุณาสละเวลาให้ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ รวมทั้งตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง จนกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จโดยสมบูรณ์ รวมทั้งความกรุณาของผู้เชี่ยวชาญทั้งสี่ท่านที่กรุณาสละเวลาตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ให้ข้อคิดเห็น คำแนะนำ ในการปรับปรุงเครื่องมือให้มีความถูกต้องสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ อาจารย์มัตติกา ฤทธิประภา ผู้อำนวยการโรงเรียนเทพสุวรรณชาตวิทยาและคณะอาจารย์ทุกๆ ท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในเรื่องต่างๆ อย่างดียิ่ง และขอบคุณนักเรียนทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ด้วยความดีหรือประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบแด่บุพการี ครอบครัว ผู้ซึ่งมีส่วนในการให้กำลังใจ ความรักและความห่วงใย ช่วยเหลือเกื้อกูลเสมอมา รวมทั้งเพื่อนนิสิตปริญญาโทสาขาวิชาสุศึกษาทุกท่าน คณะอาจารย์ประสิทธิ์ประสาทวิชา สถาบันการศึกษาทุกแห่งตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน ตลอดจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ไม่ได้กล่าวนามในที่นี้ที่ให้ความช่วยเหลือตลอดมา ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

มัณฑุสา ธนิกกุล

มีนาคม 2553

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(2)
สารบัญภาพ	(4)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์	3
การตรวจเอกสาร	8
อุปกรณ์และวิธีการ	45
ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	53
ผลการวิจัย	53
ข้อวิจารณ์	65
สรุปและข้อเสนอแนะ	73
สรุป	73
ข้อเสนอแนะ	76
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	79
ภาคผนวก	85
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย	86
ภาคผนวก ข แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย	88
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	101

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณ ชาญวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามลักษณะ ทางชีวสังคม	53
2	จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณ ชาญวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามระดับความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	55
3	จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณ ชาญวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามระดับ เจตคติต่อการบริโภคอาหาร	56
4	จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณ ชาญวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามระดับ การรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร	56
5	จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณ ชาญวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตาม ความสะดวกในการซื้ออาหาร	57
6	จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณ ชาญวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามการ ได้รับนโยบายส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหาร	58
7	จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณ ชาญวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามระดับ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากสื่อต่าง ๆ	58
8	จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณ ชาญวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามระดับ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	59
9	จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณ ชาญวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามระดับ พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	59

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
10	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภอมัฒนา จังหวัดสมุทรสงคราม	60
11	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า กับพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภอมัฒนา จังหวัดสมุทรสงคราม	63
12	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อ กับพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภอมัฒนา จังหวัดสมุทรสงคราม	64
13	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภอมัฒนา จังหวัดสมุทรสงคราม	65

สารบัญญภาพ

ภาพที่

หน้า

1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

45



ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
โรงเรียนเทพสุวรรณชาตวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

**Factors Relating to Food Consumption Behaviors of Thepsuwanchanwitthaya
Secondary School's Students, Amphawa District, Samut Songkhram Province**

คำนำ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งของคนโดยทั่วไป ซึ่งต้องทำอย่างสม่ำเสมอๆ เพื่อการดำรงชีพ พฤติกรรมนี้ก่อให้เกิดผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ ผลดีคือสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ แต่ถ้าบริโภคไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการก็ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ เช่น โรคอ้วน ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญอีกปัญหาหนึ่งที่จะต้องเร่งแก้ไข คนที่เป็นโรคอ้วนมีโอกาสเป็นโรคร้ายแรงอื่นๆ ได้มากกว่าปกติ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน ข้ออักเสบ และโรคนิ่วในถุงน้ำดี เป็นต้น เด็กที่เป็น โรคอ้วนอาจจะทำให้กระดูกบริเวณขาอ่อนแอ โกง ไ้คง และทำให้เกิดข้อบริเวณหัวเข่าอักเสบได้ สังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งทางเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี รวมทั้งข้อมูลข่าวสารที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของคนในสังคม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของตนเองและครอบครัวแต่ละคน แต่ละครอบครัวมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบ และต่อสู้ดิ้นรน เพื่อความอยู่รอด พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในสังคมปัจจุบันเป็นพฤติกรรมหนึ่ง ที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เช่น การบริโภคอาหารจานด่วน การบริโภคอาหารมากเกินไปจนจำเป็น การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา การไม่รับประทานอาหารเช้า การรับประทานอาหารเช้าไม่ครบห้าหมู่ เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้องต่างๆ จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคขาดสารอาหาร โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2546)

พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบบริโภคอาหารในรูปแบบใหม่ซึ่งแพร่หลายเข้ามาโดยสื่อโฆษณา ทั้งธุรกิจการค้าประเภทอาหารขยะ (junk food) และอาหารฟาสต์ฟู้ด (fast food) แต่เมื่อพิจารณาคคุณค่าทางโภชนาการของอาหารทั้ง 2 ประเภทนี้ พบว่า มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำและไม่ครบถ้วน คือ มี แป้ง น้ำตาล และไขมันสูง โดยเฉพาะประเภทกรดไขมันอิ่มตัว มีใยอาหารต่ำ แต่กลับได้รับความนิยมบริโภคมากในกลุ่มวัยรุ่น (อบเชย, 2541)

อุบัติการณ์ของคนที่เป็นโรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่นเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในรอบ 20 ปีทั่วโลก ประเทศแถบละตินอเมริกา ยุโรป และเอเชีย ข้อมูลจาก Nutrition Health and Nutritional Examination Surveys (NHANES) พบว่า ในเด็กและวัยรุ่นอายุระหว่าง 6-17 ปี อ้วนมากขึ้นเป็น 2 เท่าจาก 5% เป็น 11% ในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา ข้อมูลสอดคล้องกับโรคอ้วนในผู้ใหญ่ (สุภาวดี, 2543) จากการศึกษาทางวิทยาการระบาดของโรคอ้วนในสหรัฐอเมริกา พบว่า หลังจากวัยทารก เพศหญิง จะอ้วนมากกว่าเด็กผู้ชาย เด็กที่อ้วนเมื่ออายุ 6 ขวบขึ้นไป จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วน 25% ในขณะที่เด็กอ้วนเมื่ออายุ 12 ปี จะมีโอกาสที่เป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนถึง 75% ซึ่งจะแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นที่อ้วนมีโอกาสเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนมากกว่าผู้ที่อ้วนในวัยเด็ก (กรมอนามัย, 2544) การพัฒนาจึงมุ่งเน้นไปที่เด็กและเยาวชนซึ่งปัจจุบันมีจำนวน ร้อยละ 27 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งอยู่ในกระบวนการศึกษาและการสร้างสุขภาพ จุดเริ่มต้นจึงจำเป็นต้องมุ่งไปเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของสถาบันการศึกษา ให้เป็นศูนย์กลางการสร้างเสริมสุขภาพพร้อมกับการพัฒนาด้านการศึกษา (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2549)

จากรายงานผลสำรวจภาวะโภชนาการในจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า กลุ่มเด็กวัยเรียน มีภาวะอ้วน เริ่มอ้วน และท้วม รวมกันสูงถึง ร้อยละ 6.65 และพบว่า มีเด็กผอมและค่อนข้างผอมรวมเป็น ร้อยละ 3.82 และเด็กรูปร่างเตี้ย ร้อยละ 4.48 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม, 2552) ผลสำรวจภาวะโภชนาการในโรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยัพพบว่า กลุ่มเด็กวัยเรียน มีภาวะอ้วน เริ่มอ้วน และท้วม รวมกันร้อยละ 9.23 ผอมและค่อนข้างผอมรวมเป็นร้อยละ 2.17 และเด็กรูปร่างเตี้ยร้อยละ 3.26 (สถานีอนามัยตำบลท่าคา, 2552) สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง และมีรสหวาน รวมทั้งขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

ปัญหาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา เป็นปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งของประเทศไทย และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา ในฐานะที่ผู้วิจัยปฏิบัติงานในสถานีอนามัยตำบลท่าคา มีหน้าที่สร้างเสริมสุขภาพให้กับประชาชน ทุกกลุ่มวัยในพื้นที่รับผิดชอบ จึงมีความสนใจที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม เพื่อนำผลการศึกษามาใช้เป็นข้อมูลในการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพให้กับนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์หลัก

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อทราบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพ
สุวรรณชาฎวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
2. เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นที่กำลังศึกษา
อาชีพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว เงินค่าอาหาร
กลางวัน/วัน กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณ
ชาฎวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
3. เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร เจตคติ
ต่อการบริโภคอาหาร การรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
4. เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความสะดวกในการซื้ออาหารจาก
แหล่งอาหารและนโยบายส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
5. เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารและ
การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

ประโยชน์ที่ได้รับ

ในการวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ดังนี้

1. ผลการวิจัยทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งสามารถนำข้อมูลมากำหนดแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ ปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อให้ นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และมีสุขภาพที่ดี
2. เป็นแนวทางในการดำเนินงานสาธารณสุข สามารถพัฒนาเป็นต้นแบบในการปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนสืบต่อไป
3. ผลการวิจัยสามารถใช้เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจในการศึกษาวิจัยต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนเทพสุวรรณชาดูวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

ตัวแปรที่ศึกษาวิจัย

การวิจัยมุ่งศึกษาตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาดูวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม โดยกำหนดเป็นตัวแปรอิสระ ตัวแปรตาม และตัวแปรอธิบาย ดังนี้

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables)

1. ปัจจัยนำ ได้แก่
 - 1.1 ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร
 - 1.2 เจตคติต่อการบริโภคอาหาร

1.3 การรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร

2. ปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่

2.1 ความสะดวกในการซื้ออาหารจากแหล่งอาหาร

2.2 การได้รับนโยบายส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

3. ปัจจัยเสริม ได้แก่

3.1 การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ

3.2 การได้รับข้อมูลข่าวสารจากบุคคลต่างๆ

ตัวแปรตาม (Dependent Variables)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

ตัวแปรอธิบาย (Explanatory Variables)

1. ปัจจัยทางชีวสังคม ประกอบด้วย

1.1 เพศ

1.2 อายุ

1.3 ชั้นที่กำลังศึกษา

1.4 อาชีพของผู้ปกครอง

1.5 รายได้เฉลี่ยของครอบครัว

1.6 จำนวนสมาชิกในครอบครัว

1.7 เงินค่าอาหารกลางวัน/วัน

นิยามศัพท์

ผู้วิจัยได้กำหนดคำนิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้องไว้ดังนี้

ปัจจัย หมายถึง สิ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภอมัฒนา จังหวัดสมุทรสงคราม

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำ การแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร
ของเด็กนักเรียน ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร
ทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้

นักเรียน หมายถึง นักเรียนเพศชายและเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 -
ปีที่ 6 ในโรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภอมัฒนา จังหวัดสมุทรสงคราม ปีการศึกษา 2552

ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร หมายถึง ความสามารถในการบอกเรื่องราวหรือสาระของ
ข้อเท็จจริงตามเนื้อหา เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง

ปัจจัยทางชีวสังคม หมายถึง ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก
ส่วนสูง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว และ
เงินค่าอาหารกลางวัน/วัน

เจตคติต่อการบริโภคอาหาร หมายถึง ความคิดเห็น การรับรู้ ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ
เฉพาะตัวของบุคลากรกรรมการบริโภคอาหาร

การรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร หมายถึง การตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เป็นลักษณะของเจตคติที่เกิดจากการผสมกันระหว่างประสาทสัมผัสชนิดต่างๆ และความคิด ร่วมกันกับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ของบุคคลากร

ความสะดวกในการซื้ออาหาร หมายถึง ความสะดวกของนักเรียนในการซื้อหรือจัดหาอาหารประเภท ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เนื้อสัตว์จำพวกเนื้อไก่ ปลาชนิดต่างๆ ผักปลอดสารพิษ ผักพื้นบ้าน ผลไม้

นโยบายสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การที่หน่วยงาน ออกกฎ ข้อปฏิบัติ หรือดำเนินการวางแผนเพื่อสนับสนุนให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม

การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ หมายถึง การได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน ความรู้เกี่ยวกับ การบริโภค จากสื่อ ได้แก่ วิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร อินเทอร์เน็ต

การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่นักเรียนได้รับการส่งเสริมสนับสนุน หรือคำแนะนำจากบุคคลในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนที่โรงเรียน เกี่ยวกับการบริโภค ที่ถูกต้อง และเหมาะสม

การตรวจเอกสาร

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษา อำเภอมัฒนา จังหวัดสมุทรสงคราม ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี
เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

1. บริบทโรงเรียนเทพสุวรรณชาณูวิทยา
2. ความหมายของพฤติกรรมบริโภค
3. พฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน
4. แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ
5. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหาร
6. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ
 - 6.1 แนวคิดแบบจำลอง PRECEDE Model
 - 6.2 ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory)
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

บริบทโรงเรียนเทพสุวรรณชาญวิทยา

โรงเรียนเทพสุวรรณชาญวิทยา ตั้งอยู่หมู่ที่ 1 ตำบลท่าคา อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสงคราม ตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 9 พฤษภาคม พ.ศ. 2517 เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการเดิมเป็นสาขาของโรงเรียนอัมพวันวิทยาลัย และใช้สถานที่ของโรงเรียนวัดเทพประสิทธิ์คณาวาส โดยมีอาจารย์บำเพ็ญ บุญเจริญ จัดครูสอนจนสำเร็จ ต่อมาเมื่อวันที่ 4 มิถุนายน พ.ศ. 2519 ได้มีคำสั่งแต่งตั้งเป็นโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา

โรงเรียนเทพสุวรรณชาญวิทยา มีผู้ริเริ่มก่อตั้งคือ นายชาญ กาญจนาคพันธ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรสงคราม ร่วมกับพระครูสุวรรณสมุทรคุณ เจ้าอาวาสวัดเทพประสิทธิ์คณาวาส ในขณะนั้น และได้มีพิธีเปิดโรงเรียนเมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2517

นามของโรงเรียน เป็นชื่อที่ตั้งขึ้นให้เป็นเกียรติคุณ แก่บุคคลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดตั้งโรงเรียน ดังนี้

เทพ เป็นคำที่มาจาก คำนำหน้าของวัดเทพประสิทธิ์คณาวาส

สุวรรณ เป็นคำที่มาจาก ชื่อของพระครูสุวรรณสมุทรคุณ เจ้าอาวาสวัดเทพประสิทธิ์คณาวาส ซึ่งท่านเป็นผู้ดำเนินการจัดตั้งโรงเรียนกับฝ่ายการศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม

ชาญ มาจากชื่อของ นายชาญ กาญจนาคพันธ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรสงครามในสมัยนั้น ซึ่งเป็นผู้ริเริ่ม และให้การสนับสนุน ในการจัดตั้งโรงเรียนเทพสุวรรณชาญวิทยา

วิทยา หมายถึง ความรู้เดิม โรงเรียนเทพสุวรรณชาญวิทยาได้ใช้อาคารเรียนของโรงเรียนวัดเทพประสิทธิ์คณาวาสเป็นสถานที่ทำการสอนได้ย้ายมาทำการสอน ณ อาคาร 106 ต และอาคารชั่วคราวของโรงเรียนเทพสุวรรณชาญวิทยา ตั้งแต่เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม พ.ศ. 2522

ตราประจำโรงเรียน รูปเสมา มีพระวิษณุกรรมประทับอยู่บนพระราชอาสน์ตรงกลาง

อักษรย่อ ท.ว.

สี่ประจำโรงเรียน เทา – ทอง

คติธรรมประจำโรงเรียน นตฺถิ ปญฺญา สมาอาภา (แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี)

คำขวัญประจำโรงเรียน สิ่งแวดล้อมดี มีระเบียบวินัย ใส่ใจการศึกษา พัฒนาวิชาการ
ประสานชุมชน

ปุชนิยัตถุเป็นที่เคารพสักการะบูชา พระพุทธรูปปางสมาธิ

ต้นไม้ประจำโรงเรียน ต้นชัยพฤกษ์

จำนวนครู 15 คน

จำนวนนักเรียน 190 คน

จำนวนห้องเรียน

มัธยมศึกษาปีที่ 1	จำนวน	2	ห้องเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 2	จำนวน	1	ห้องเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 3	จำนวน	2	ห้องเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 4	จำนวน	1	ห้องเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 5	จำนวน	1	ห้องเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 6	จำนวน	1	ห้องเรียน

พฤติกรรมการบริโภค

พฤติกรรม หมายถึง กิริยาของสิ่งมีชีวิตที่แสดงออกมาเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ทั้งสิ่งเร้าภายใน และสิ่งเร้าภายนอก

สิ่งเร้า (Stimulus) แบ่งได้ 2 ชนิด คือ

1. สิ่งเร้าภายในร่างกาย ได้แก่ สอโรมัน เอนไซม์ ความหิว ความเครียด ความต้องการทางเพศ เป็นต้น

2. สิ่งเร้าภายนอกร่างกาย ได้แก่ แสง เสียง อุณหภูมิ อาหาร น้ำ การสัมผัส สารเคมี เป็นต้น

กลไกการเกิดพฤติกรรม

1. เหตุจูงใจ

2. ตัวกระตุ้นปลดปล่อย

เจลิมพล (2541) กล่าวว่าพฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาและกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์แสดงออกทางรูปธรรม นามธรรม ตลอดเวลา สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส วาจา และการกระทำ สามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ซึ่งเป็นการกระทำที่สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย และพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

องค์ประกอบของพฤติกรรม

พฤติกรรมมนุษย์มีองค์ประกอบ 7 ประการ (हत्यกาญจน์ และอัมพร, 2550)

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการที่ทำให้เกิดกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการที่เกิดขึ้น ความต้องการบางอย่างสามารถตอบสนองได้ทันที แต่บางอย่างต้องใช้เวลานานจึงบรรลุความต้องการได้
2. ความพร้อม (Readiness) คือ ระดับวุฒิภาวะหรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการ
3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการ
4. การแปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่จะทำกิจกรรมหนึ่งลงไป มนุษย์จะพิจารณาสถานการณ์ก่อนแล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีการที่เกิดความพึงพอใจมากที่สุดเพื่อตอบสนองความต้องการ
5. การตอบสนอง (Response) เป็นการกระทำกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการโดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย
6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจเป็นไปตามที่คาดคิดหรืออาจตรงข้ามก็ได้
7. ปฏิกริยาต่อความผิดหวัง (Reaction to Thwarting) ในกรณีที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ มนุษย์ก็อาจจะย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานการณ์และเลือกวิธีการใหม่

พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่สังเกตได้หรือไม่ได้ก็ตาม ทั้งการพูด ความรู้ ความรู้สึกนึกคิด การตัดสินใจเลือก กิริยาการแสดงออก และการกระทำ โดยการแสดงออกเหล่านี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับหรือเผชิญกับสิ่งเร้าที่มาจากภายในหรือภายนอกร่างกายก็ได้

พฤติกรรมบริโภคอาหารทางองค์การอนามัยโลก 1972 ให้ความหมายไว้ว่า การประพฤติกินอาหารที่เคยชินในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ชนิดของอาหารที่กิน การกินหรือกินอะไร กินอย่างไร จำนวนมือที่กิน และอุปกรณ์ที่ใช้รวมทั้งสุขนิสัยก่อนและหลังกิน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของกัลยา (2541) ว่า การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการกินที่บุคคลกระทำเป็นประจำเป็น

การแสดงทั้งทางด้านการกระทำ และความคิด ความรู้สึกต่างๆ ต่อการบริโภคอาหาร ถ้าบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้ว ก็จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้าม ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ วสุนธรี (2543) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่าการกระทำเกี่ยวกับการกินอาหาร การเลือกกิน หรือไม่กินอาหารบางอย่าง การล้างมือก่อนกินอาหาร และหลังกินอาหาร เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ชญาณิช (2543) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่า ผู้บริโภคสามารถเลือก และรับประทานอาหาร โดยแสดงออกในด้านการปฏิบัติหลายขั้นตอน ตั้งแต่การเลือก การรับประทาน เป็นกระบวนการซึ่งนำไปสู่อาหารอร่อย สะอาด มีประโยชน์ต่อร่างกาย ปลอดภัยจากสารเคมี ซึ่งอัญมณี (2544) ได้เพิ่มเติมว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคล คำพูด กิริยาท่าทาง และการกระทำที่ผู้อื่นเห็นได้เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นความเคยชิน รวมถึงการเลือก และรู้ที่มาของอาหารนั้น

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เป็นการแสดงออกของบุคคล ที่สามารถสังเกตได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ ได้แก่ ความเชื่อในการบริโภคอาหาร (food belief) เป็นความเข้าใจและประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดและสะสมมา โดยมีเหตุผลหรือข้ออ้างอิงเป็นคำอธิบายถึงผลของความเชื่อนั้นๆ ซึ่งอาจเป็นจริงหรือไม่ก็ได้ ความนิยมในการเลือกบริโภคอาหาร (food fad) เป็นการกระทำที่เอาอย่างกันเพื่อแสดงความมีส่วนร่วมรักษาสถานะทางสังคมหรือเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจ โดยไม่จำเป็นต้องถูกต้องและมีเหตุผลเสมอไป ข้อห้ามในการบริโภค (food taboo) เป็นกฎเกณฑ์ของสังคมที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาในสภาวะหรือสถานการณ์บางอย่าง อัญมณี (2544)

หรืออีกความหมายหนึ่ง พฤติกรรมการบริโภค (Food Behavior) เป็นความเชื่อถือ ข้อห้าม ข้อบังคับ ที่ถือปฏิบัติในสังคม จนกลายเป็นบริโภคนิสัย ในแง่มนุษยวิทยา อาจถือได้ว่าเป็นวัฒนธรรม กล่าวคือ พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง สิ่งที่บุคคลกระทำ หรือปฏิบัติในการเลือกสรรหาอาหารมาบริโภคและการนำอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย รวมถึงการเลือกชนิดอาหาร การเตรียมการปรุง ตลอดจนการบริโภคอาหาร หรือตามความหมายของ นิตยา (2543) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่สังเกตได้ หรือไม่ได้ก็ตาม ทั้งการพูด ความรู้สึกนึกคิด การตัดสินใจเลือก กิริยาการแสดงออก และการกระทำ ในการบริโภคอาหาร

จากความหมายของพฤติกรรมที่กล่าวมาแล้วข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ หรืออาการที่แสดงออกของจิตใจทั้งภายในและภายนอก เป็นการกระทำเพื่อสนองความต้องการของบุคคล ซึ่งบุคคลอื่นสังเกต และใช้เครื่องมือทดสอบได้ พฤติกรรมการบริโภค สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายใน และพฤติกรรมภายนอก นิตยา (2543)

1. พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่สามารถสังเกตได้ เช่น ความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความเชื่อ ค่านิยม ความตั้งใจ ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายในตัวบุคคล ที่สังเกตโดยตรงไม่ได้ หากต้องการทราบว่า บุคคลมีการแสดงออกอย่างไร จำเป็นต้องมีเครื่องมือมาช่วย เช่น แบบทดสอบความรู้ แบบวัดความรู้สึก เป็นต้น ซึ่งวิธีวัดอาจให้บุคคลตอบเอง หรือสัมภาษณ์

2. พฤติกรรมภายนอก (Invert Behavior) หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคที่บุคคลแสดงออก โดยผู้อื่นสามารถสังเกตได้ เช่น ประเภทอาหารที่รับประทาน ปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ บริโภคอาหารวันละกี่มื้อ เป็นต้น การวัดพฤติกรรมในลักษณะนี้สามารถใช้วิธีการสังเกตได้โดยตรง

การแสดงออกของพฤติกรรมภายนอกมักจะมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับพฤติกรรมภายใน และการแสดงออกของพฤติกรรมภายนอกจึงมักถูกกำหนดโดยพฤติกรรมภายใน พฤติกรรมภายนอกบางอย่างมีการกระทำซ้ำๆ จนเกิดเป็นความเคยชิน ในบางครั้งพฤติกรรมภายในและภายนอกอาจไม่สอดคล้องกัน ดังนั้นพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลจึงไม่ได้เป็นเหตุเป็นผล และเป็นความจริงตามความคิดของคนเสมอไป

เกรียงไกร (2548) กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การประพฤติ การปฏิบัติ หรือการแสดงออกที่เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร สุขลักษณะ และวิธีการบริโภคอาหารที่สามารถสังเกตได้ โดยเป็นลักษณะความชอบหรือไม่ชอบที่ปฏิบัติเสมอๆ จนกลายเป็นความเคยชินในการบริโภค ซึ่งผู้บริโภคจะต้องนำมาพิจารณาในการเลือก การปรุง การกิน ของตนเองและครอบครัว

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การเลือกอาหาร สุขนิสัยในการรับประทานอาหาร จำนวนมื้อที่รับประทานอาหารรวมถึงความชอบหรือไม่ชอบรับประทานอาหารบางชนิด และสามารถสรุปปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนได้ว่า มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรือมีผล

ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนหลากหลายปัจจัยด้วยกัน ซึ่งได้แก่ สิ่งแวดล้อม ในครอบครัว สังคมของเพื่อน สื่อมวลชนต่างๆ การจัดบริการ อาหารในโรงเรียน และสภาพร่างกาย ของแต่ละบุคคล

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน

ในช่วงระยะของวัยเด็กตั้งแต่ช่วงอายุ 1-12 ปี คือ เด็กวัยก่อนเรียนและเด็กวัยเรียน การเจริญเติบโตและพัฒนาการเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ เด็กเริ่มห่างจากแม่ เข้าใจความหมายของ สิ่งของที่เป็นนามธรรม มีการใช้สติปัญญาและความมีเหตุผลในการดำรงชีวิต วัยนี้จะมีปัญหาทาง โภชนาการเกิดขึ้น คือ ภาวะขาดสารอาหารและวิตามิน และการได้รับอาหารที่ไม่เหมาะสมบาง ประเภท รวมทั้งการเลือกบริโภคอาหารไม่ดี โดยเด็กจะชอบบริโภคขนมหวาน ขนมถุง น้ำอัดลม เด็กบางกลุ่ม อดอาหารบางมื้อไปเลย เนื่องจากเล่นเพลินหรือบริโภคไม่พอเพียงเนื่องจากรีบร้อน ต้องทำกิจกรรมอื่น ในช่วงวัยนี้ควรจะสร้างบริโภคนิสัยที่ดีให้เด็ก เพราะจะช่วยให้เด็กรับประทาน อาหารได้มาก และได้รับอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเพียงพอ การที่เด็กได้รับสารอาหาร ที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและความชอบของเด็ก ทำให้เด็กมีสุขภาพอนามัยที่ดี มีการสร้างเสริมอวัยวะและกล้ามเนื้อให้เด็กเจริญเติบโตตามวัย รวมทั้งควบคุมอวัยวะต่างๆ ให้ทำงานเป็นปกติ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลเป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะ โภชนาการ ดังนั้น การส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และในปริมาณ ที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต ใช้พลังงาน เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ มาก การได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต และสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี มีประสิทธิภาพ จำแนกพฤติกรรมการบริโภคได้ 2 ประเภท คือ (ไกรสิทธิ์, 2540)

1. ชนิดของอาหารที่รับประทาน ได้แก่ การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่, การบริโภคอาหาร ที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย และการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารที่ให้พลังงานสูง

1.1 การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่

อาหารหลัก 5 หมู่ คือ การจัดรวมอาหารที่ให้คุณประโยชน์ หรือมีสารอาหาร ส่วนใหญ่คล้ายๆ กันไว้ด้วยกัน เพื่อความสะดวกในการตรวจสอบดูว่า ในวันหนึ่งๆ ได้รับประทานอาหารที่ให้ คุณประโยชน์ต่างๆ ครบถ้วนแล้วหรือยัง เพราะการรับประทานอาหารที่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีความต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บ ได้ดี

ในอาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหาร หรือธาตุอาหารหลายชนิดด้วยกัน มากบ้างน้อยบ้าง ไม่มีอาหารชนิดหนึ่งชนิดใดชนิดเดียว ที่จะให้สารอาหารครบในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ดังนั้นวันหนึ่งๆ จึงต้องรับประทานอาหารหลายๆ อย่างด้วยกัน เพื่อให้ สารอาหารใดที่ขาดในอาหารชนิดหนึ่ง เมื่อรวมกันแล้วก็จะได้ครบตามที่ร่างกายต้องการ สำหรับ ประเทศไทย ได้แบ่งสารอาหารที่มีอยู่เป็น 5 หมู่ด้วยกัน ตามปริมาณสารอาหารที่มีอยู่ดังนี้ คือ

อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ หมายถึงเนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น เนื้อหมู วัว ควาย ไก่ เป็ด ปลา หอย กุ้ง กบ แมลง ฯลฯ

อาหารจำพวกไข่ ได้แก่ ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่เต่า ไข่นกกระทา ไข่นกฟิราบ ฯลฯ

อาหารจำพวกนม รวมทั้งน้ำนมจากสัตว์ทุกชนิดที่ใช้เป็นอาหาร ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบ ของนมสด นมผง หรือผลิตภัณฑ์ต่างๆ จากนม

อาหารจำพวกถั่วเมล็ดแข็งต่างๆและผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง ฯลฯ

สารอาหารที่ได้รับจากอาหารหมู่นี้มีหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน รองลงมาได้แก่ ไขมัน เกลือแร่ และวิตามินต่าง ๆ พวกเครื่องในสัตว์ โดยเฉพาะตับ มีวิตามินและเกลือแร่มากเป็นพิเศษ

ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้คือ

1) ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เช่น ช่วยสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ รวมทั้ง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในอวัยวะต่างๆ

- 2) เป็นส่วนประกอบของสารเคมีในร่างกาย ที่ให้มีอำนาจในการต้านโรค
- 3) ให้พลังงาน โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี
- 4) เป็นส่วนประกอบของน้ำย่อยและฮอร์โมน เพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ระบบการย่อย

อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล หัวเผือก หัวมัน

อาหารจำพวกแป้ง ได้แก่ แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวโพด แป้งสาลี แป้งมันสำปะหลัง ถั่วเขียว เส้นหมี่ ขนมหิน ฯลฯ

อาหารจำพวกน้ำตาล ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลอ้อย

อาหารจำพวกไขมัน ได้แก่ มันเทศ มันสำปะหลัง มันมือเสือ

ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้คือ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายมีพลังงานสามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้

อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ พืช ผักต่างๆ ทั้งผักใบเขียว ผักสีเหลือง มีทั้งผักที่เป็นใบ เป็นดอก ผล ต้น ราก หัว ฯลฯ

สารอาหารที่ได้จากอาหารหมู่นี้คือ วิตามินและเกลือแร่ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี แคลเซียม เหล็ก เป็นต้น

ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้คือ

- 1) ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายและทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานตามปกติ
- 2) ช่วยให้ร่างกายสดชื่นสมบูรณ์ บำรุงสุขภาพของผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน

3) ช่วยป้องกันและต้านทานโรค

4) ช่วยให้การขับถ่ายสะดวก

อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ ผลไม้ให้สารอาหารคล้ายพวกผัก คือให้เกลือแร่ และวิตามินต่างๆ ผลไม้แทบทุกชนิดให้วิตามินซีแก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังให้วิตามินเอโดยเฉพาะอย่างยิ่งผลไม้ที่มีสีเหลือง ผลไม้แห้งจะให้แคลเซียมและแร่เหล็กอยู่พอสมควร ส่วนวิตามินอื่นๆ จะมียูบ่างในปริมาณที่ไม่มากนัก แต่ช่วยเสริมให้ได้วิตามินต่างๆ ในอาหารครบถ้วน

ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ เช่นเดียวกับอาหารหลักหมู่ที่ 3

อาหารหมู่ที่ 5 ได้แก่ ไขมันและน้ำมันจากพืชและสัตว์ ไขมันไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปของน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารเท่านั้น พวกเนื้อสัตว์บางอย่าง เช่น เนื้อหมู ไช้ หรือถั่วต่างๆ โดยเฉพาะถั่วลิสง ถั่วเหลือง ก็มีไขมันอยู่ด้วยเป็นจำนวนมากพอสมควร

ไขมันจากสัตว์ ซึ่งเป็นไขมันชนิดอิ่มตัว ที่ใช้มากที่สุดคือ น้ำมันหมู นอกจากนี้ยังมีเนย ซึ่งเป็นไขมันจากนม รวมไปถึงพวกไขมันที่มีแทรกอยู่ในเนื้อสัตว์ด้วย เช่น มันหมู ไช้แดง มันเนื้อ มันไก่ ครีมในนม เป็นต้น

ไขมันจากพืช ซึ่งเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ได้แก่ น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอยและน้ำมันมะกอก เป็นต้น ส่วนน้ำมันมะพร้าวจะมีกรดไขมันมากกว่า ประโยชน์ของอาหารหมู่นี้ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

การที่เด็กได้รับสารอาหารที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายและความชอบของเด็ก ทำให้เด็กมีสุขภาพอนามัยที่ดี มีการเสริมสร้างอวัยวะและกล้ามเนื้อให้เด็กเจริญเติบโต ตามวัย รวมทั้งควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้ทำงานเป็นปกติ เด็กต้องการสารอาหารที่ให้ พลังงานสูง เนื่องจากเป็นวัยที่ร่างกายกำลังพัฒนาเจริญเติบโตขึ้นรวมทั้งมีกิจกรรมมาก ความต้องการโปรตีนควรเป็นโปรตีนที่สมบูรณ์ คือ ได้จากเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ และควรได้โปรตีนจากเมล็ดถั่วประมาณร้อยละ 10 เพื่อใช้ในการพัฒนาและการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ และ โครงสร้างของร่างกาย ความต้องการคาร์โบไฮเดรต วัยนี้ควรได้รับหลากหลายชนิด เช่น จากข้าว แป้ง น้ำตาล ในแต่

ละวัน ซึ่งสารอาหารนี้จะให้พลังงาน ควรได้รับสัดส่วนที่เหมาะสม คือ ร้อยละ 45 – 65 ของพลังงานทั้งหมด วัยเด็กยังมีความต้องการไขมัน เพื่อความชุ่มชื้นของผิวหนัง และเพื่อช่วยในเรื่องของการเจริญเติบโต ในการจัดอาหารให้เด็กวัยนี้จึงต้องคำนึงถึงความเพียงพอ และความเหมาะสมของสารอาหารไขมัน ควรได้รับ ร้อยละ 30 – 40 ของพลังงานทั้งหมด แร่ธาตุมีความสำคัญและจำเป็นต้องระวังไม่ให้ขาด คือ แคลเซียมและฟอสฟอรัส เหล็ก เพื่อการเจริญเติบโตของกระดูกให้ตรงและแข็งแรง และช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อ รวมทั้งสารอาหารพวกวิตามินบีทั้งหมด สำหรับวิตามินซี เด็กจะขาดได้ง่ายเนื่องจากเด็กๆ ไม่ชอบบริโภคผลไม้ (ลลิตา, 2544)

1.2 การบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย

อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม ท็อฟฟี่ ลูกอม ฯลฯ ซึ่งอาหารเหล่านี้จะเป็นอาหารที่ให้พลังงานอย่างเดียวไม่มีสารอาหารที่มีประโยชน์หรือมีในอัตราส่วนที่ต่ำมาก ทางด้านโภชนาการเรียกอาหารเหล่านี้ว่า อาหารขยะ (Junk Food) ถ้ารับประทานโดยไม่มีการควบคุม จะทำให้เกิดการสะสมของพลังงานส่วนเกิน จนทำให้เกิดภาวะอ้วนได้ จากการศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนพบว่า (ไกรสิทธิ์, 2540) เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่นิยมรับประทานน้ำหวาน และน้ำอัดลมมากที่สุด

1.3 การบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารที่ให้พลังงานสูงอาหารจานด่วน ได้แก่

มันฝรั่งทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ฯลฯ ซึ่งอาหารในกลุ่มนี้มักจะขาดผักและผลไม้ เป็นอาหารที่ให้พลังงานมาก เมื่อเด็กรับประทานจะได้พลังงานเกินกว่าพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน และถ้ารับประทานบ่อยๆ หรือรับประทานเป็นประจำอาจทำให้อ้วนได้ในปัจจุบันพบว่า อาหารเหล่านี้กำลังเป็นที่นิยมของผู้บริโภค โดยเฉพาะในเขตเมือง

อาหารพลังงานสูง ได้แก่ อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรต หรือไขมันเป็นองค์ประกอบสูง ซึ่งอาหารเหล่านี้ได้แก่ อาหารหวานชนิดต่างๆ ทองหยิบ ทองหยอด ลูกชุบ ฝอยทอง ขนมชั้น ข้าวเหนียวมูล ขนมเชื่อมต่างๆ จากการสำรวจคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทยของกองโภชนาการกระทรวงสาธารณสุข พบว่า อาหารหวานชนิดต่างๆ เหล่านี้ในปริมาณ 100 กรัม มีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบ 39.2 – 52.2 กรัม และให้พลังงานประมาณ 273 – 423 กิโลแคลอรี นอกจากขนมหวานแล้ว ผลไม้บางประเภท เช่น กล้วย ทูเรียน ลำไย ขนุน มะขามหวาน ในปริมาณ 100 กรัม จะมีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบ 19 – 75.6 กรัม และให้แคลอรีประมาณ 112 – 314 กิโลแคลอรี

ซึ่งเมื่อเทียบกับผลไม้ชนิดอื่น เช่น ส้มเขียวหวาน ชมพู พบว่า 100 กรัม จะให้คาร์โบไฮเดรตเพียง 3.4 – 7.8 กรัม และให้พลังงาน 15 – 37 กิโลแคลอรีเท่านั้น นอกจากนี้ขนมหวานและผลไม้ดังกล่าวแล้ว ไอศกรีม เค้ก คุกกี้ ช็อกโกแลต ยังเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงเช่นกัน เนื่องจากมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบจำนวนมาก เช่น ไอศกรีม มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบสูงถึงร้อยละ 20 – 22 เป็นต้น นอกจากนี้อาหารพลังงานสูงที่มีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบมากแล้ว อาหารทอดชนิดต่างๆ ก็ให้พลังงานสูงเช่นกันกล่าวคือ ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี นอกจากนี้การรับประทานอาหารทอดเป็นประจำจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป (ไกรสิทธิ์, 2540)

2. การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ จำนวนและลักษณะของการบริโภคอาหาร แต่ละมื้อ ลักษณะนิสัยของการบริโภคอาหาร

2.1 จำนวนและลักษณะของการบริโภคอาหารแต่ละมื้อ

เด็กวัยเรียนเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต อาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน คือ อาหารหลัก 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น โดยที่แต่ละมื้อมีสารอาหารต่างๆ ครบถ้วน และได้สัดส่วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย แต่ปัจจุบันมีเด็กจำนวนไม่น้อยที่รับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ และเด็กวัยเรียนส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารมื้อเย็นมากกว่ามื้ออื่น ทำให้เกิดภาวะอ้วนได้ เนื่องจากมีการใช้พลังงานน้อยลงหลังจากรับประทานอาหารเย็น

2.2 ลักษณะนิสัยของการบริโภคอาหาร

ลักษณะนิสัยของการบริโภคอาหารที่บุคคลปฏิบัติ ได้แก่ การรับประทานอาหาร จุกจิก การรับประทานอาหารสลับกับการดื่มน้ำ การเลือกรับประทานเฉพาะอาหารที่ชอบ การรับประทานอาหารอย่างรีบเร่ง ซึ่งจะทำให้ได้รับปริมาณอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย

ทิพย์รัตน์ (2542) ได้จำแนกพฤติกรรมการบริโภคเป็น 4 ชนิด คือ

1. อาหารต้องห้าม (Food Taboo)

เป็นกฎเกณฑ์ของสังคมที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาในสภาวะหรือสถานการณ์บางอย่าง หรือการปฏิบัติตามข้อห้ามของศาสนา เช่น ศาสนาอิสลามห้ามบริโภคเนื้อหมู ศาสนาฮินดูห้ามรับประทานเนื้อวัว นอกจากอาหารต้องห้ามทางศาสนาแล้ว ในกลุ่มประเทศเอเชีย มักจะมีอาหารต้องห้ามในกลุ่มเด็กและสตรี เช่น ในประเทศจีน มีข้อห้ามเกี่ยวกับอาหาร “เย็น” ในหญิงหลังคลอด ได้แก่ ห้ามรับประทานผลไม้และผักใบเขียว ปลาและเนื้อสัตว์ต่างๆ ยกเว้นไก่และหมู แต่จะบริโภคอาหาร “ร้อน” แทน ได้แก่ เนื้อหมู ที่ปรุงด้วยซอสเปรี้ยว จิง หรือเหล้าขาว และในประเทศมาเลเซีย มีอาหารต้องห้ามสำหรับเด็กวัยหัดเดิน คือ ผลไม้และผักบางชนิด เพราะจะทำให้เด็กป่วยเป็นไข้หวัด

2. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร (Food Believe) เป็นความเข้าใจและประสบการณ์ที่ได้ถ่ายทอดและสะสมกันมา โดยมีเหตุผลหรือข้ออ้างอิงเป็นผลของความเชื่อนั้นๆ ซึ่งอาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ Broker *et al.* ได้ให้ความหมายของความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร หมายถึงความเชื่อเกี่ยวกับคุณลักษณะและคุณภาพของอาหารซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากต่อสุขภาพ กล่าวคือ มีผลต่อการเลือกชนิดของอาหารของบุคคลนั้นๆ เช่น หญิงหลังคลอดชาวมาเลเซียมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร “เย็น” ซึ่งได้แก่ ผักและผลไม้ทุกชนิดว่าควรงดเว้นหลังคลอด 40 วัน ด้วยความเชื่อที่ว่าอากาศจะเข้าไปในร่างกายและจะทำให้เนื้อเยื่อถูกทำลาย ซึ่งมีผลทำให้เกิดตกเลือดหลังคลอดได้ และจากการตรวจเลือดหญิงหลังคลอด ที่งดบริโภคดังกล่าว พบว่า มีการขาดสาร โพลาซิน วิตามินเอ และแคลโรทีน นอกจากนี้ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารยังมีสาเหตุมาจากการรักษาของแพทย์พื้นบ้าน และมีการถ่ายทอดสู่สังคม ผสมผสานเข้าเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม

3. ความนิยมในการบริโภค (Food Fad) เป็นการกระทำที่ทำตามอย่างกันเพื่อแสดงความมีส่วนร่วมเพื่อรักษาสุขภาพในสังคมของตนเองหรือเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจและสภาพแวดล้อม โดยไม่จำเป็นต้องถูกต้องและไม่จำเป็นต้องมีเหตุผล หรืออาหารนั้นเป็นที่นิยมของคนฐานะดีเมื่อบริโภคแล้วรู้สึกมั่นใจในฐานะทางสังคมของตนเอง วนิดา (2537) อ้างใน พัชรินทร์ (2550) ได้ระบุแผนของ พฤติกรรมการบริโภคไว้ 2 อย่าง คือ การชอบอาหารบางอย่างเป็นพิเศษ และการไม่ชอบอาหาร บางอย่าง เหตุที่ชอบเพราะรสชาติอร่อยเป็นที่ถูกใจ ประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจเกิดขึ้นระหว่างรับประทานอาหารนั้น หรือในอดีตเคยต้องการบริโภคอาหารชนิดนั้นแต่ไม่ได้บริโภค และเหตุที่

ไม่ชอบอาหารชนิดนั้นๆ เพราะรสชาติของอาหาร เช่น มีรสขม กลิ่นเหม็น หรืออาจมีประสบการณ์ไม่ดีเกี่ยวกับอาหาร ได้แก่ พบเหตุการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจเกิดขึ้นขณะที่กำลังรับประทานอาหารนั้น บางครั้งความนิยมในการบริโภค อาจเกิดจากการเชื่อสื่อโฆษณาที่เกินจริงเกี่ยวกับอาหาร เช่น สื่อโฆษณาที่เกินจริงเกี่ยวกับอาหาร สื่อโฆษณาอาหาร โปรีดีนสำเร็จรูปสำหรับลดความอ้วน (พัชรินทร์, 2550) กล่าวไว้ว่า ความนิยมเกี่ยวกับอาหารมักจะมีความแตกต่างกันตามวัย เช่น ผู้ใหญ่เลือกรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงประโยชน์มากกว่าเด็ก หรืออาหารประเภทแฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า และไอศกรีมมักได้รับความนิยมในกลุ่มวัยรุ่น หรือความแตกต่างตามเพศ เช่น ผู้หญิงนิยมบริโภคผัก ผลไม้ และสลัดมากกว่าผู้ชาย ในขณะที่ผู้ชายนิยมอาหารประเภทเนื้อมากกว่าผู้หญิง

4. บริโภคนิสัย (Food Habits) หมายถึง วิธีการบริโภคและพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ โดยได้รับอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อม สังคมวัฒนธรรม สภาพร่างกายและจิตใจ หรืออาจหมายถึง ความประพฤติกี่เคยชินในการรับประทานอาหาร ได้แก่ การเลือกที่จะบริโภคอาหารชนิดใด จำนวนมือ การใช้อุปกรณ์ รวมทั้งสุขนิสัยก่อนการบริโภคและขณะบริโภค ส่วน Broker *et al.* (1969) อ้างใน พัทชรินทร์ (2550) ได้อธิบายไว้ว่า โดยทั่วไปบริโภคนิสัยมักเกิดจากวัยเด็ก โดยได้รับอิทธิพลจากครอบครัว วัฒนธรรมและฐานะเศรษฐกิจ ซึ่งมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อภาวะโภชนาการของเด็กแต่ละคน

แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัวเอง ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีปริมาณเพียงพอ และมีความหลากหลายหมุนเวียนของอาหารชนิดต่างๆ ไม่กินซ้ำซาก ทั้งนี้เพื่อความเพียงพอของสารอาหารและไม่สะสมสารพิษในร่างกายน้ำหนักเกินมาตรฐาน ลดการบริโภคอาหารประเภทแป้งและไขมันลง และออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ผู้สูงอายุควรบริโภคข้าวซ้อมมือ เพื่อให้ได้วิตามิน แร่ธาตุ ตลอดจนใยอาหารควบคู่ไปกับคาร์โบไฮเดรต กินข้าวมือละ 2 ทัพพี

3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักผลไม้ให้วิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และ สารแอนติออกซิแดนท์ ช่วยป้องกันอนุมูลอิสระมาทำลายเซลล์ จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิด โรคหัวใจขาดเลือดและโรคมะเร็งบางชนิด กินผักมีโอละ 2 ท็อปปี ผลไม้วันละ 3 ครั้ง

4. กินปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์เป็นประจำ อาหารเหล่านี้เป็น แหล่งของโปรตีน ซึ่งเน้นปลาและผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ต่างๆ ถ้าเป็นเนื้อสัตว์อื่นเลือกกิน ไม่ติดมัน สำหรับไข่กินไม่เกิน 3 ฟองต่อสัปดาห์ และงดไข่แดงสำหรับผู้ที่มีโคเลสเตอรอลในเลือดสูง

5. คีมนมให้เหมาะสมตามวัย นมเป็นแหล่งของโปรตีน แคลเซียม วิตามินบี 2 ผู้ใหญ่- ผู้สูงอายุควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว โดยคีมนมพร้อมมันเนย เพื่อไม่ต้องกังวลถึงปริมาณไขมันเกิน ความต้องการ

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ใช้น้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ ในการปรุง อาหาร หลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันสัตว์และกะทิ ปริมาณแนะนำที่ไม่ ควรเกิน 5 ช้อนเล็กหรือช้อนกาแฟ ต่อวัน ลดการบริโภคอาหารทอด ผัด ใช้น้ำมันปรุงโดยการคั่วหนึ่ง อบ แทน อาหารไทยๆ เช่น น้ำพริก ปลาทุ ผักต้ม หรือแกงส้ม แกงเลียง จะมีไขมันน้อย

7. หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด อาหารหวานจัด เช่น พวกขนมหวานต่างๆ หรือ การเติมน้ำตาลในเครื่องดื่มต่างๆถ้ากินมากจะเป็นพลังงานส่วน เกินสามารถเปลี่ยนเป็นไขมัน สะสมในร่างกายได้ สำหรับอาหารเค็มจัดจะมีแร่ธาตุพวกเดียวอยู่มาก ถ้ากินเป็นประจำทำให้เกิด ภาวะความดันโลหิตสูง ได้ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มใดๆ ก่อนการชิมอาหาร ลดการบริโภค

8. กินอาหารสะอาดปราศจากการปนเปื้อน เลือกซื้ออาหารสดสะอาด ล้างผักให้สะอาด ก่อนปรุง เก็บอาหารที่ปรุงสุกปิดฝาให้มิดชิด ถ้ามีอาหารเหลือเก็บในตู้เย็น เลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุก ใหม่ๆ หลีกเลี่ยงอาหารที่เค็มและอาหารสุกๆ ดิบๆ

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์เป็นสารเสพติด บั่นทอนสุขภาพ ทำให้ การทำงานของระบบประสาทและสมองช้าลงมักก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เป็นตัวพาสารพิษเข้า ร่างกายได้รวดเร็วเพราะดูดซึมเร็ว คนที่ติดแอลกอฮอล์มักขาดวิตามินและแร่ธาตุ และมักเป็น โรค ดับแข็งปริมาณอาหารแค่ไหนจึงจะพอเหมาะสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติได้ในแง่

รูปธรรมการกำหนดปริมาณอาหารในแต่ละหมวดหมู่จึงมีความจำเป็น พร้อมกันนี้การแนะนำอาหารในแต่ละหมวดให้สามารถแลกเปลี่ยนกันได้ก็จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดความหลากหลายของการเลือกบริโภคอาหารวิธีการตรวจดูได้ว่าได้รับอาหารน้อยเกินไปหรือไม่ คำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index, BMI) ถ้า BMI เกินมาตรฐานอ้วนไป แสดงว่ารับประทานมากกว่าที่ร่างกายต้องการใช้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (เฉลิมพล, 2541)

1.1 ภาวะเศรษฐกิจ รายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเลือกซื้อ หรือไม่ซื้ออาหารชนิดต่างๆ และอำนาจการซื้อ มีผลต่อการมีอาหาร แต่อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา

1.2 เวลา จากการศึกษาของสุทธิลักษณ์ และคณะ พบว่าปัจจัยเรื่องเวลาเป็นปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญ โดยกว่าครึ่งให้ความเห็นว่าสภาพการจราจรติดขัดในกรุงเทพฯ ทำให้คนมีพฤติกรรมการกินที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และความสะดวกมีบทบาทในการกำหนดโดยตรงต่อการรับประทานอาหารสำเร็จรูป การรับประทานอาหารนอกบ้าน และการรับประทานอาหารบ่อยๆ ถือเป็นวัฒนธรรมส่วนหนึ่งของผู้หญิงทำงานกลุ่มนี้ ซึ่งตรงกับแนวโน้มของพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป

1.3 สื่อมวลชน สิ่งตีพิมพ์ วิทยุ หรืออื่นๆ ใดก็ตาม ล้วนมีส่วนทำให้ทัศนคติของคนที่มีต่ออาหารเปลี่ยนไป เช่นในสมัยก่อนหน้านี้ 7-8 ปี ได้พยายามมีการณรงค์ให้ประชาชนไทยบริโภคผัก ผลไม้สดกันมากขึ้น ซึ่งได้ผล แต่เมื่อ 2-3 ปี เร็วๆ นี้ ได้มีการเตือนให้ประชาชนระมัดระวังการบริโภคผัก ผลไม้สด เนื่องจากมีการใช้สารเคมีจำพวกยาฆ่าแมลงกันแพร่หลาย ซึ่งมีผลต่อการบริโภคอาหารดังกล่าว คือ ทำให้การบริโภค ผัก ผลไม้ลดลง การโฆษณาสินค้าขององค์การค้าเอกชนที่ปรากฏในสื่อมวลชน อาจมีทั้งประเภทที่โฆษณาเกินความเป็นจริง หรือเป็นการโฆษณาที่ให้ความรู้ไปด้วย ผู้บริโภคต้องใช้ดุลยพินิจก่อนการเลือกซื้อหรือเลือกใช้

1.4 ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี เป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อการบริโภค โดยเฉพาะการผลิตและการกระจาย อาหารที่ผลิตได้ในท้องถิ่นแต่ละในท้องถิ่นอาจไม่ได้รับประทานก็ได้เพราะผู้ผลิตอาหารนั้นเอาไปขายที่อื่น ซึ่งได้ราคาแพงกว่า

2. ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี

2.1 ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ ภาวะแวดล้อมของชุมชน ดินฟ้าอากาศ ความอุดมสมบูรณ์ หรือแหล่งเลี้ยงของพื้นที่ แหล่งเพาะปลูก และความสะดวกในการคมนาคมติดต่อกับชุมชนอื่น เมื่อไม่มีจะกิน ก็ไม่เคยกิน ทำให้ไม่นิยมกิน หรือกินไม่เป็น

2.2 ปัจจัยทางวัฒนธรรม วัฒนธรรมในที่นี้หมายถึงวัฒนธรรมอาหารเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งหมายถึง การที่คนในแต่ละชาติ แต่ละภาษา แต่ละวัฒนธรรมยึดถือว่าอะไรเป็นหรือไม่เป็น อาหารที่ควรกิน ผู้ที่อยู่ในสังคมที่มีทรัพยากรอาหารจำกัดในธรรมชาติแวดล้อมระดับหนึ่ง อาจพบจากประสบการณ์ว่า พืช สัตว์ แม้แต่หนอนและแมลงนั้นกินได้ ในขณะที่คนอีกสังคมหนึ่ง ไม่ถือว่าเป็นอาหาร วัฒนธรรมในที่นี้มีความหมายไปถึงสถาบันทางสังคมที่เข้ามามีบทบาท ในการกำหนดให้บริโภค หรืองดเว้นการบริโภคอาหารบางชนิดด้วย เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา เป็นต้น

2.3 ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม ปัจจัยทางสังคมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การบริโภค นั้น เป็นกฎเกณฑ์ที่ไม่ปรากฏเป็นกฎหมายบังคับแต่รับรู้ได้ด้วยขนบธรรมเนียมประเพณีในสังคมย่อยๆ แต่ละสังคม ซึ่งอาจจะมีอาหารประจำสังคมหรือประจำชาติของตน แต่มิได้หมายความว่าทุกคนในสังคมจะมีโอกาสหรือมีสิทธิ์ที่จะบริโภคอาหารที่มีอยู่ในสังคมของตนได้เสมอกันหมด เพราะว่าแต่ละสังคมมักกำหนดสถานภาพของแต่ละบุคคลไว้ต่างกันตามเพศ วัยฐานะ ศักดิ์ศรี และความสำคัญของแต่ละบุคคล เมื่อสังคมกำหนดสภาพตามประเภทของบุคคลต่างๆ ไว้เช่นนี้ มักมีกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกันไว้ด้วย

2.4 กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็กมาก และมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เช่น นักกีฬา หรือคาราที่คนชื่นชอบ นิยมรับประทานอาหารประเภทใดก็พยายามเลียนแบบ เป็นต้น

2.5 ครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคมากโดยเฉพาะเด็กเพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่างๆให้เด็ก รวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร โดยแต่ละครอบครัวจะถ่ายทอดหรือให้ความรู้ในลักษณะที่ต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสังคม ขนบธรรมเนียม และวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม การถ่ายทอดเป็นสิ่งสำคัญเพราะเด็กจะได้รับทั้งความมีเหตุมีผล และการแสดงออกซึ่งอารมณ์ ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รวมทั้งทัศนคติในการยอมรับ หรือ ปฏิเสธ และความชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น

2.6 ปัจจัยด้านจิตวิทยา คนไทยรับประทานข้าวที่ขาวสะอาด ซึ่งหุงจากข้าวสารที่ขัดสีจนขาวทั้งที่ความรู้ทางด้านโภชนาการนั้นกล่าวว่า ข้าวขาวนั้นมีคุณค่าของอาหารไม่เท่ากับข้าวซ้อมมือ ซึ่งมีวิตามิน มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ทั้งที่รู้ก็ยังไม่ยอมข้าวขาว เนื่องจากถือว่า ข้าวแดงนั้นเป็นข้าวของคน

2.7 อิทธิพลของการศึกษา ผู้ที่มีการศึกษาดี ก็จะมีความรู้ในเรื่องอาหาร โดยรู้ว่าสิ่งใดมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ควรละเว้นเสีย หรือถ้าเป็นผู้มีการศึกษาดี ความรู้ในเรื่องคุณค่าอาหารดังกล่าวอาจเป็นเหตุสำคัญในเรื่องอาหารบางประเภทได้ด้วยโดยเฉพาะการศึกษาของแม่บ้านจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคของครอบครัวมาก เพราะแม่บ้านเป็นผู้ที่รับผิดชอบอาหารภายในบ้านทั้งหมด

3. ปัจจัยตัวบุคคล

3.1 สุขภาพและสรีรสภาพ โดยปกติพฤติกรรมบริโภคที่ดี และสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมักไปด้วยกัน แต่ในบางชุมชนผลการศึกษาในเรื่องพฤติกรรมบริโภคที่ดี แต่กลับมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัย เช่น มีภาวะโลหิตจาง จึงจำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยอื่นๆ ประกอบด้วย เช่น การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร มีการติดเชื้อโรคพยาธิหรือไม่ หรือความผิดปกติของการย่อยอาหาร และการดูดซึมอาหารภายในร่างกายผิดปกติ หรือความผิดปกติของฮอร์โมน สิ่งเหล่านี้จะทำให้ความต้องการอาหาร และอัตราการใช้อาหารในร่างกายผิดปกติไปด้วย

3.2 ความสามารถในการรับรสสัมผัส ความรู้สึกเกี่ยวกับรสชาติของอาหาร เช่น เปรี้ยว หวาน เค็ม และขม จะกระตุ้นปุ่มสัมผัสของลิ้น ซึ่งแต่ละบุคคลจะต่างกัน นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับอายุอีกด้วย กล่าวคือ เด็กจะมีปุ่มสัมผัสประมาณ 9,000 และน้อยลงตามอายุที่มากขึ้น

ซึ่งจะคงเหลือประมาณ 3,000 เพราะฉะนั้นเด็กจะมีการรับรสได้ไวกว่าผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ความนิยมอาหารของเด็กและผู้ใหญ่จึงต่างกัน

3.3 รสชาติและความชอบ มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล และสังคม เช่น ในบางเผ่าของอินเดียจะห้ามกินงูเห่า เสือ เพราะเป็นสัตว์ดุร้าย หรือลิง เพราะมีความเชื่อว่าเป็นต้นกำเนิดของมนุษย์ บางเผ่าห้ามกินสัตว์ที่ตายไม่รู้สาเหตุ เป็นความฉลาดที่ว่าสัตว์อาจมีเชื้อโรคมารู้อัน ความหลากหลาย ของรสชาติ และความชอบที่มีอยู่ในสังคมต่างๆ ไม่มีสังคมใดที่ยอมรับอาหารที่ได้รับการวิเคราะห์ว่าเป็นอาหารดีมีคุณค่าในสภาพแวดล้อม และความชอบอาหารดังกล่าวว่ามีคุณค่ามากที่สุด แม้แต่การเพาะปลูกพืชมีความสัมพันธ์เล็กน้อยระหว่างคุณค่าทางโภชนาการ และปริมาณที่บริโภค

3.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และจิตใจ จิตใจมีอิทธิพลต่อการกินอาหาร ทำให้มีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหาร ทั้งทางตรง และทางอ้อม เช่น ความอยากกินจะเกี่ยวข้องกับอาหารที่ได้เคยรู้รสชาติมาก่อน และส่วนมากจะเป็นอาหารที่มีรสชาติถูกปาก เมื่อได้เห็นอาหารนั้นอีกถึงแม้จะอิ่มแล้ว ก็ยังสามารถกินได้อีก หรือคนที่ขาดความรัก ความอบอุ่น เสียใจ เช่นอกหัก อาจแสดงออกโดยการกินอาหารให้มากขึ้น เพื่อกลบเกลื่อนความไม่สบายใจ เป็นต้น

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ

ขั้นตอนและกระบวนการของกรอบแนวคิดเกี่ยวกับ PRECEDE Framework

การดำเนินงานตามกระบวนการ PRECEDE Framework นับเป็นการเริ่มจากผล ได้แก่ สภาวะสุขภาพย้อนกลับไปเหตุ ได้แก่ ปัจจัยหรือสาเหตุของปัญหาสุขภาพ กรอบแนวคิดเกี่ยวกับ PRECEDE สามารถนำมาใช้ใน โครงการสาธารณสุขต่างๆ เพื่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพตามกระบวนการที่กำหนด 7 ขั้นตอน คือ (สมทรง และ สรวงศ์ภักดิ์, 2540)

ขั้นตอนที่ 1 การวินิจฉัยทางสังคม (Social Diagnosis)

เป็นการพิจารณาและวิเคราะห์ “คุณภาพชีวิต” โดยการประเมินปัญหาต่างๆ ของบุคคล หรือชุมชน ซึ่งบัญญัติที่ได้มาจะเป็นปัญหาทางสังคมทั้งหมดที่มีผลต่อการเป็นอยู่หรือคุณภาพชีวิตของบุคคล เนื่องจากคุณภาพชีวิตเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาสุขภาพของประชาชน ปัญหาสังคมต่างๆ จะมีผลต่อคุณภาพชีวิตของประชาชน ในขณะที่เดียวกันก็มีผลต่อสภาวะทางสุขภาพของประชาชนด้วย

ขั้นตอนที่ 2 การวินิจฉัยทางวิทยาการระบาด (Epidemiological Diagnosis)

เป็นการวิเคราะห์ว่ามีปัญหาสุขภาพที่สำคัญอะไรบ้างในกลุ่มหรือชุมชนที่ศึกษา ซึ่งปัญหาสุขภาพเหล่านี้จะเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาสังคม หรือได้รับผลกระทบจากปัญหาสังคมในขณะเดียวกัน ปัญหาสุขภาพก็มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตเช่นกัน ข้อมูลทางด้านวิทยาการระบาด จะชี้ให้เห็นถึงการเจ็บป่วย การเกิดโรคและภาวะสุขภาพ ตลอดจนปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย และการกระจายในลักษณะที่เป็นอยู่ การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจะช่วยให้จัดเรียงลำดับความสำคัญของปัญหาเพื่อประโยชน์ในการวางแผนดำเนินงาน และการกำหนดวัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน ได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 3 การวินิจฉัยทางพฤติกรรม (Behavioral Diagnosis)

เป็นการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่พบจากการวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 2 ว่าปัญหาสุขภาพใดที่มีสาเหตุหรือเป็นผลสืบเนื่องมาจากพฤติกรรม และปัญหาใดที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากพฤติกรรม ในขั้นตอนนี้จะทำการวิเคราะห์ว่าปัญหาสุขภาพอะไรบ้างที่มีพฤติกรรมของบุคคลเป็นองค์ประกอบของปัญหา ไม่ว่าจะในทางตรงหรือทางอ้อม บทบาทของพฤติกรรมของบุคคลในการทำให้เกิดปัญหานั้นๆ เป็นไปในลักษณะใด มากน้อยเพียงไร และมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่นๆ ในปัญหาเดียวกัน หรือปัญหาอื่นๆ อย่างไร

ขั้นตอนที่ 4 การวินิจฉัยทางการศึกษา (Educational Diagnosis)

เป็นการวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพ โดยสามารถจำแนกออกเป็น 3 ลักษณะ คือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ขั้นตอนนี้นับว่ามีความสำคัญมากทางด้านสุขศึกษา เนื่องจากผลการวิเคราะห์จะทำให้ทราบว่า ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ในด้านใดบ้าง ที่ส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคขัดขวางพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าว ซึ่งจะเป็ประโยชน์ ในการจัดดำเนินงานสุขศึกษา เพื่อการแก้ไขพฤติกรรมตามต้องการ

1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) เป็นปัจจัยที่ช่วยในการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล ปัจจัยนำนี้เป็นปัจจัยในตัวบุคคลได้รวมเอาสภาพการณ์ของแต่ละบุคคล ในด้าน ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม และการรับรู้ทางสุขภาพที่สัมพันธ์กันกับแรงจูงใจภายในหรือกลุ่มคนที่จะนำไปสู่การกระทำในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ปัจจัยประเภทนี้ เกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลซึ่งส่วนใหญ่แล้วมักจะได้รับ ทั้งในทางตรงและทางอ้อม หรือจากการเรียนรู้ด้วยตนเองปัจจัยดังกล่าวนี้อาจจะช่วยเหลือ ขัดขวาง ยับยั้ง การเกิดหรือการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมก็ได้แล้วแต่ระดับและทิศทางของปัจจัย

ความรู้ เป็นปัจจัยนำที่สำคัญในการที่จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้ ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป ถึงแม้ความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม และความรู้เป็นสิ่งจำเป็นที่จะก่อให้เกิดการแสดงพฤติกรรม แต่ความรู้อย่างเดียว ไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้ จะต้องมียปัจจัยอื่นๆ ประกอบด้วย

เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกที่ค่อนข้างคงที่ของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ เช่น บุคคล วัตถุ การกระทำ ความคิด ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวมีทั้งที่มีผลดีและผลเสียในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การรับรู้ หมายถึง การที่ร่างกายรับสิ่งเร้าต่างๆ ที่ผ่านมาจากประสาทสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่ง แล้วตอบสนองเอาสิ่งเร้านั้นออกมา เป็นลักษณะของทัศนคติที่เกิดจากการผสมกันระหว่างพวกประสาทสัมผัสชนิดต่างๆ และความคิดร่วมกับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ การรับรู้เป็นตัวแปรทางจิตสังคมที่เชื่อว่ามีผลกระตุ้นต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

ความเชื่อ คือ ความมั่นใจในสิ่งต่างๆ ซึ่งอาจเป็นปรากฏการณ์หรือวัตถุ ว่าสิ่งนั้นๆ เป็นสิ่งที่ถูกต้องจริง ให้ความไว้วางใจ

ค่านิยม หมายถึง ความคิด พฤติกรรม และสิ่งที่คนในสังคมเห็นว่ามีความสำคัญ จึงยอมรับมาปฏิบัติและวางแนวไว้ระยะหนึ่ง ค่านิยมมักเปลี่ยนไปตามกาลสมัยและความคิดเห็นของคนในสังคม บางครั้งค่านิยมของบุคคลก็ขัดแย้งกันเอง เช่น ผู้ที่ให้ความสำคัญต่อสุขภาพ แต่ขณะเดียวกันเขาก็พอใจในการสูบบุหรี่ด้วย ซึ่งความขัดแย้งของค่านิยมเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่จะวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย

2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) หมายถึง สิ่งที่เป็นทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ชุมชน รวมทั้งลักษณะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้ด้วยและความสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรต่างๆ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับราคา ระยะเวลา นอกจากนี้สิ่งที่สำคัญคือ การหาได้ง่าย (Available) และความสามารถเข้าถึงได้ (Accessibility)

3. ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) หมายถึง สิ่งที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากบุคคลอื่น อันเป็นผลจากการกระทำของตน สิ่งที่บุคคลจะได้รับอาจเป็นรางวัลที่เป็นสิ่งของคำชมเชย การยอมรับ การลงโทษ การไม่ยอมรับการกระทำนั้นๆ หรืออาจเป็นกฎระเบียบที่บังคับควบคุมให้บุคคลนั้นๆ ปฏิบัติตามก็ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้บุคคลจะได้รับจากบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน แพทย์ และผู้บังคับบัญชา และอิทธิพลของบุคคลต่างๆ นี้ก็จะแตกต่างกันไปตามพฤติกรรมของบุคคลและสถานการณ์ โดยอาจจะช่วยสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ก็ได้

พฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ ของบุคคล เป็นผลมาจากอิทธิพลร่วมของปัจจัย ทั้ง 3 ดังกล่าวมาแล้ว คือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ดังนั้นในการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดๆ จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงอิทธิพลจากปัจจัยดังกล่าวร่วมเสมอ โดยไม่ควรนำปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งมาพิจารณาโดยเฉพาะ

จากปัจจัยทั้งสามดังกล่าว Green *et al.* (1991) ได้นำมาแสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างปัจจัยทั้งสามกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเฉพาะ เพื่อใช้ในการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุของพฤติกรรมกับปัจจัยดังกล่าว โดยในการวิเคราะห์จะกำหนดว่าสาเหตุของพฤติกรรมควรเรียงลำดับตามความหมายดังต่อไปนี้

1. เป็นแรงจูงใจที่จะต้องกระทำให้ได้
2. การคัดแปลงหรือหาแหล่งทรัพยากรที่สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมนั้นได้
3. เป็นปฏิกริยาต่างๆ ที่บุคคลอื่นแสดงออกให้ทราบหลังจากพฤติกรรมนั้นแล้ว
4. ต้องมีการเสริมแรง และทำให้พฤติกรรมนั้นคงทนต่อไป
5. ในการเสริมแรงหรือการลงโทษของพฤติกรรมนั้น อาจมีผลกระทบถึงปัจจัยนำรวมทั้งปัจจัยอื่นด้วย

ขั้นตอนที่ 5 การวิเคราะห์เลือกกลวิธีทางการศึกษา (Selection of Educational Strategies)

เป็นการวางแผนกำหนดกลวิธีที่เหมาะสมที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในปัจจัยต่างๆ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ วิธีการทางสุขศึกษามีหลายรูปแบบ เช่น การบรรยายการจัดกลุ่มอภิปราย การแสดงบทบาทสมมุติ การใช้สื่อมวลชน หรือวิธีการจัดองค์กรชุมชนต่างๆ ในการวางแผนโครงการสุขภาพจำเป็นต้องเลือกวิธีที่ดีและเหมาะสมที่จะสามารถมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมตามที่ต้องการ โดยอาจนำวิธีการสุขศึกษาที่เหมาะสมหลายๆ วิธีมารวมกัน เพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุด

ขั้นตอนที่ 6 การวินิจฉัยทางการบริหาร (Administrative Diagnosis)

เป็นการวิเคราะห์เพื่อประเมินปัญหาด้านการบริหารจัดการ ซึ่งจะรวมทั้งการวิเคราะห์ด้านงบประมาณและปัจจัยต่างๆ ที่จะมีผลกระทบต่อการดำเนินโครงการ ขั้นตอนการวินิจฉัย

ทางการบริหารนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อลดปัจจัยต่างๆ ที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินโครงการให้มีน้อยที่สุด และเพื่อส่งเสริมให้โครงการประสบผลสำเร็จ และมีผลกระทบในด้านดีให้มากที่สุด

ขั้นตอนที่ 7 การประเมินผลการดำเนินงาน (Evaluation)

ขั้นตอนนี้ไม่ได้แสดงไว้ในแผนภูมิของ PRECEDE Framework เนื่องจากโดยแท้จริงแล้ว การประเมินผลมิได้เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการดำเนินงานแต่อย่างใด แต่เป็นส่วนของการดำเนินงานที่ผสมผสานอยู่ในการดำเนินงานตั้งแต่การวางแผนดำเนินงานแล้ว โดยการกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ของการประเมินในแต่ละขั้นตอนเอาไว้แต่แรก และต่อเนื่องกันไป ตั้งแต่ก่อนการดำเนินงานจนถึงสิ้นสุดการดำเนินงาน และภายหลังการดำเนินงานด้วย

ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory)

ผู้ค้นคิดทฤษฎี ประกอบด้วย Caplan, Casel and Core ในปี ค.ศ. 1972 การสนับสนุนทางสังคมมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีที่เป็นผลมาจากการศึกษาด้านสังคม จิตวิทยา ซึ่งพบว่า “การตัดสินใจส่วนใหญ่ของคนนั้น จะขึ้นอยู่กับอิทธิพลของบุคคลผู้ซึ่งมีความสำคัญและมีอำนาจเหนือกว่าตัวเราอยู่ตลอดเวลา” ได้มีผู้ศึกษาวิจัยและให้คำจำกัดความไว้ ดังนี้

Cobb (1976) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคม เป็นข้อมูลหรือข่าวสารที่ทำให้บุคคลเชื่อว่า มีคนรักและสนใจ มีคนยกย่องและมองเห็นคุณค่า และรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความผูกพันซึ่งกันและกัน

Kahn (1979) ได้ให้คำจำกัดความของการสนับสนุนทางสังคมว่า เป็นการปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายระหว่างบุคคล ซึ่งจะทำให้เกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้น หนึ่งหรือมากกว่าหนึ่งนั้นคือความผูกพันในแง่ดีจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่ง การยืนยันรับรองหรือเห็นพ้องกับพฤติกรรมของอีกผู้หนึ่ง การช่วยซึ่งกันและกันในด้านเงินทอง สิ่งของหรืออื่นๆ

Brown (1986) ได้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่า เป็นสิ่งที่บุคคลได้รับการเอาใจใส่เมื่อประสบปัญหา และแบ่งแรงสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านการประเมินค่า ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัตถุประสงค์ของและแรงงาน ซึ่งการสนับสนุนทางอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะจะช่วยลดความเครียดและสร้างความมั่นคงของสุขภาพ

บุญเยี่ยม (2528) ให้ความหมายแรงสนับสนุนทางสังคม คือ สิ่งที่ได้รับจากการสนับสนุนได้รับการช่วยเหลือด้านข้อมูล ข่าวสาร วัสดุ สิ่งของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มบุคคล แล้วมีผลทำให้ผู้รับนำไปปฏิบัติในทิศทางที่ผู้รับต้องการ ซึ่งหมายถึงการมีสุขภาพอนามัยที่ดี

ธนวรรณ (2544) อธิบายว่า ปัจจัยนำ และปัจจัยเอื้อ เป็นสิ่งที่จะต้อง มี จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ส่วนปัจจัยเสริมจะทำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ง่ายขึ้นหรือรวดเร็วขึ้น ถ้าได้มีแรงกระตุ้นจากบุคคลต่างๆ หรือจากสังคมสิ่งแวดล้อม

จากความหมายหรือคำจำกัดความของบุคคลต่างๆ ดังกล่าว สามารถสรุปความหมายการสนับสนุนทางสังคมได้คือ การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือหรือสนับสนุนทางด้านอารมณ์ ด้านการประเมินค่า ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านวัตถุประสงค์ของและแรงงาน ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ และการปฏิบัติพฤติกรรมต่างๆ

หลักการของแรงสนับสนุนทางสังคม

หลักการที่สำคัญของการสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1. จะต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้ และผู้รับแรงสนับสนุน
2. ลักษณะของการติดต่อสัมพันธ์นั้นจะต้องประกอบด้วย

2.1 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ทำให้ “ผู้รับ” เชื่อว่ามีคนเอาใจใส่ มีความรัก ความหวังดี ให้แก่ตนอย่างจริงจัง

2.2 ข้อมูลข่าวสารนั้นเป็นข่าวที่มีลักษณะทำให้ “ผู้รับ” รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับในสังคม

2.3 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะทำให้ผู้รับ เชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีประโยชน์ต่อสังคม

3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคม อาจอยู่ในรูปของข้อมูลข่าวสาร วัตถุประสงค์ของหรือทางด้านจิตใจ

4. จะต้องช่วยให้ผู้รับได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่เขาต้องการ

ประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคม

Kahn (1979) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. ความผูกพันทางด้านอารมณ์และความคิด (Affiction) เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์ในทางบวกของบุคคลหนึ่งที่มีต่อบุคคลหนึ่ง ซึ่งจะแสดงออกในลักษณะของความผูกพัน การยอมรับ การเคารพ หรือด้วยความรัก
2. การยืนยันหรือรับรองพฤติกรรมของกันและกัน (Affirmation) เป็นการแสดงออกถึงการเห็นด้วย การยอมรับปัญหาในความถูกต้องเหมาะสม ทั้งในการกระทำและความคิดของบุคคล
3. การให้ความช่วยเหลือ (aid) เป็นปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น โดยการให้สิ่งของหรือช่วยเหลือโดยตรง การช่วยเหลือเหล่านั้น อาจเป็นวัสดุ เงินทอง ข้อมูล ข่าวสาร หรือเวลา

รูปแบบของแรงสนับสนุนทางสังคม

พฤติกรรมในการให้การสนับสนุนทางสังคม แบ่งเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional Support) เช่น การให้ความพอใจ การยอมรับนับถือ ความห่วงใย การกระตุ้นเตือน
2. การสนับสนุนในการให้ประเมินผล (Appraisal Support) เช่น การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การเห็นพ้องในการรับรอง (Affirmation) รวมถึงการสนับสนุน อาจเป็นการช่วยเหลือโดยตรงหรือโดยอ้อมก็ได้
3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Informational Support) เช่น การให้คำแนะนำ (Suggestion) ตักเตือน ให้คำปรึกษา (Advice) และการให้ข่าวสาร (Information)
4. การสนับสนุนด้านเครื่องมือ (Instrumental Support) เช่น แรงงาน เงิน เวลา เป็นต้น

แหล่งที่มาของแรงสนับสนุนทางสังคม

โดยปกติกลุ่มสังคมแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ 2 ประเภท คือ กลุ่มปฐมภูมิ และกลุ่มทุติยภูมิ

1. กลุ่มปฐมภูมิ เป็นกลุ่มที่มีความสนิทสนม และมีสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกเป็นการส่วนตัวสูง กลุ่มนี้ ได้แก่ ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้าน
2. กลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์กันตามแผนและกฎเกณฑ์ที่วางไว้มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคม กลุ่มนี้ ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพและกลุ่มสังคมอื่นๆ ซึ่งในระบบแรงสนับสนุนทางสังคมถือว่ามี การเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอาจกล่าวสรุปได้ว่า แหล่งแรงสนับสนุนทางสังคมนั้น มีทั้งแหล่งปฐมภูมิและแหล่งทุติยภูมิ แรงสนับสนุนจากครอบครัว ญาติพี่น้อง มีความสำคัญต่อการเจ็บป่วยและพฤติกรรมอนามัยของบุคคลเป็นอย่างยิ่งส่วนการสนับสนุนจากผู้ให้บริการทางสุขภาพ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และบุคลากรอื่นๆ เช่น ครู

พระ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครชุมชน มีความสำคัญในการสนับสนุนข้อมูลข่าวสาร และความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

อัมพวัลย์ (2540) ได้ศึกษาวิถีชีวิตของคนไทยรุ่นใหม่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในเขตกรุงเทพมหานคร อายุ 12–15 ปี และกลุ่มอายุ 16–19 ปี พบว่านักเรียนวัยรุ่นเกือบร้อยละ 90 มีหลักการเลือกบริโภคอาหาร แต่มีเพียงร้อยละ 30.9 ที่คำนึงถึงหลักโภชนาการ นักเรียนวัยรุ่นมีวิถีการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับการบริโภค ดังนี้ วิถีการดำเนินชีวิตของครอบครัว แม่เป็นผู้เตรียมอาหารให้ ร้อยละ 73.6 ปรุงอาหารด้วยตนเอง ร้อยละ 75.9 และการเตรียมอาหารจะคำนึงถึงหลักโภชนาการเพียงครั้งหนึ่งเท่านั้น การบริโภคอาหารของวัยรุ่นในวันธรรมดา จะบริโภคร่วมกันเพียง 1 มื้อ วันหยุดจะบริโภคอาหารมือเย็นร่วมกัน ร้อยละ 64.6 จะไปรับประทานอาหารนอกบ้านในโอกาสพิเศษ หรือสัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 50.0 และ 40.9 ตามลำดับ ในสถานศึกษา นักเรียนจะบริโภคอาหารจานเดียว ร้อยละ 81.4 อาหารว่างที่บริโภคส่วนใหญ่เป็นขนมหวาน ขนมบรรจุ ถูสำเร็จรูป และน้ำอัดลม ร้อยละ 45.0 บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหารในโรงเรียน ได้แก่ เพื่อนหรือไม่ก็เลือกด้วยตนเอง มากที่สุด นักเรียนวัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมถูกหลักโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง

กัลยา (2541) ทำการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดราชบุรีพบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 14.5 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลางคิดเป็นร้อยละ 66.9 และพบว่าบางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคขนมถุงขบเคี้ยว อาหารทอด และน้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยเรียน รายได้ของครอบครัว การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับการศึกษาของบิดามารดา และเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน

ถนอมรัตน์ (2541) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุโขทัย กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำนวน 660 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง เช่น การรับประทานบะหมี่สำเร็จรูป ทอफी ลูกกวาด ช็อกโกแลต เล่นจนลืมรับประทาน อาหาร นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ผิดปกติ ร้อยละ 14.2 และพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องมีผลต่อภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กันยรัตน์ (2543) ได้ศึกษา “ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการควบคุมน้ำหนักวัยรุ่นตอนต้นที่เป็นโรคอ้วน อายุระหว่าง 10-12 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการควบคุมน้ำหนักของวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 10-12 ปี) ที่เป็นโรคอ้วนที่เข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนจากผู้ปกครองกับการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมน้ำหนัก น้ำหนักตัว ความหนาของรอยพับไขมันใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนซ้ายด้านหลัง และเส้นรอบวงกึ่งกลางต้นแขนซ้ายของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นโรคอ้วน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม การประเมินภาวะโภชนาการ ใช้การชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูง การวัดความหนาของรอยพับไขมันใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนซ้ายด้านหลัง และการวัดเส้นรอบวงกึ่งกลางต้นแขนซ้าย กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนที่เป็นโรคอ้วนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 50 คน จากโรงเรียนอนุบาลวัดปรีณายก และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 48 คน จากโรงเรียนอนุบาลวัดอัมรินทร์าราม ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลของการปฏิบัติ การปฏิบัติตนเพื่อการควบคุมน้ำหนักถูกต้องเพิ่มขึ้น ในขณะที่น้ำหนักตัว ความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนซ้าย และเส้นรอบวงบริเวณกึ่งกลางต้นแขนซ้ายลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

เนาวรัตน์ (2543) ได้ศึกษาเรื่อง ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเคหะชุมชนลาดกระบัง สังกัดสำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร พบว่า

1. นักเรียนส่วนใหญ่มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจัดอยู่ในระดับสูง

2. การเปรียบเทียบค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า

2.1 นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีค่านิยมด้านการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนชาย

2.2 นักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารด้านการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษา อาชีพ ต่างกันและจำนวนสมาชิกในครอบครัวต่างกัน มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทั้ง 5 ด้านไม่แตกต่างกัน

วิริยาภรณ์ (2545) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 375 คน พบว่า ด้านรายได้เฉลี่ยของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับเจตคติต่อการบริโภคอาหาร แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ชนกนาถ (2545) ทำการศึกษา ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 ภาคเรียนที่ 2 ปี การศึกษา 2543 จำนวน 600 คน เป็นนักเรียนหญิง 302 คน และเป็นนักเรียนชาย 298 คน พบว่า นักเรียนหญิงและนักเรียนชาย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่ด้าน ความรู้ นักเรียนหญิงมีความรู้ในระดับสูงกว่านักเรียนชาย ส่วนด้านทักษะต่อการบริโภคอาหาร นักเรียนหญิงมีทักษะดีในระดับดี แต่นักเรียนชายอยู่ในระดับปานกลาง

ดวงพร (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหาร ของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาล พระมงกุฎเกล้า พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับค่อนข้างดี ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหาร ของบุคลากรทางการแพทย์ คือความรู้ ทักษะ และค่านิยม เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ส่วนปัจจัยอื่นที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร ของบุคลากรทางการแพทย์คือ ความสะดวกที่จะสามารถ

ซึ่งอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพมาบริโภคและความสะดวกที่จะสามารถประกอบอาหารรับประทานเอง และปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของบุคลากรทางการแพทย์คือ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากสื่อและจากบุคคลต่างๆ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่างๆ และตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสูงสุดคือ ความสะดวกที่จะสามารถประกอบอาหารรับประทานเอง และตัวแปรทำนายร่วมคือ ความสะดวกที่จะสามารถซื้ออาหารที่ส่งเสริมสุขภาพมาบริโภค ค่านิยมต่อการบริโภค และความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ส่วนลักษณะทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร ของบุคลากรทางการแพทย์ คือ เพศ อายุและสถานภาพสมรส

ปฎิมา (2549) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากร โรงพยาบาลค่ายธนระริชต์ อำเภอบางบาลบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง คือ ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง คือ ความสะดวกที่จะสามารถประกอบอาหารรับประทานเอง ส่วนปัจจัยเสริมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

เครือวัลย์ (2550) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (บางเขน) ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (บางเขน) อยู่ในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ อายุ เงินรายได้ของนักเรียน จำนวนมื้อในการรับประทานอาหาร รสชาติของอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ปัจจัยนำ ได้แก่ ความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การจัดการกับรายได้ของนักเรียน

มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน อย่างน้อยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 5) ปัจจัยเสริม ได้แก่ การรับรู้ข้อมูลการบริโภคอาหาร แรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว ครู เพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน อย่างน้อยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 6) ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ รายได้จากผู้ปกครองที่นำมาใช้ในโรงเรียนแต่ละวัน และปัจจัยเสริม สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร คิดเป็นร้อยละ 38.5 ตัวแปรที่ทำนายได้ดีที่สุด คือ รายได้จากผู้ปกครองที่นำมาใช้ในโรงเรียน แต่ละวันสามารถทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน คิดเป็นร้อยละ 34.5

วารสาร (2551) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร ปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยในต่างประเทศ

Albright (1991) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลกระทบของการจัดกิจกรรมด้านโภชนาการของนักเรียนเกี่ยวกับความรู้เรื่องโภชนาการ” โดยกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นอนุบาลจำนวน 38 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 19 คน และกลุ่มทดลอง 19 คน โดยกลุ่มควบคุมได้รับการสอนโดยใช้ถ้อยคำ และกลุ่มทดลองใช้การสอนโดยใช้ถ้อยคำควบคู่กับการทำกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่สอนโดยใช้กิจกรรมร่วมด้วยจะมีความรู้ทางโภชนาการเพิ่มขึ้นและมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ใช้กิจกรรม อย่างน้อยสำคัญทางสถิติ และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงปฏิบัติทางสุขภาพ จะทำให้เด็กมีประสบการณ์การเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น

Ward (1991) ได้ศึกษา พฤติกรรมการบริโภคกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ แบนดูรา มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมมาอธิบายพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยรุ่น มีตัวแปรที่ศึกษา คือ รายได้ที่ใช้จ่ายเกี่ยวกับการบริโภค การควบคุมการบริโภคของตนเอง และ

ความรู้ทางโภชนาการ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาทั้งเพศชาย และหญิง จำนวน 136 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับความสามารถในการเลือกรับประทานอาหาร และแบบบันทึกรายการอาหารที่บริโภคใน 24 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า ความรู้ทางโภชนาการไม่มีผลต่อบริโภคนิสัย และพบว่าความสามารถในการเลือกบริโภค สามารถทำนายตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้ นอกจากนี้การเรียนรู้ทางสังคมยังช่วยหล่อหลอมลักษณะรูปแบบการบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้

Moore (1993) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “พัฒนาการของพฤติกรรมการบริโภคอาหารในวัยรุ่น” โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์กับการบริโภคนิสัยในเด็กวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า เด็กหญิงจะวิตกกังวลกับขนาดของต้นขา สะโพก เอว และก้น เด็กหญิงจะมีวิธีการลดน้ำหนักตั้งแต่เริ่มลดอาหาร อดอาหารล้างคอให้อาเจียน ใช้น้ำขี้ผึ้งและยาลดน้ำหนัก แต่เด็กชายที่มีน้ำหนักตัวน้อยหรือน้ำหนักตัวตามปกติ จะรับประทานเพื่อเพิ่มน้ำหนัก และกล้ามเนื้อบริเวณแขน ไหล่ และอกเด็กชายจะเลือกการออกกำลังกายเมื่อต้องการควบคุมน้ำหนัก ดังนั้นความวิตกกังวลในภาพลักษณ์ของตนเอง มีผลทำให้เด็กหญิงและเด็กชายมีพฤติกรรมการบริโภคที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

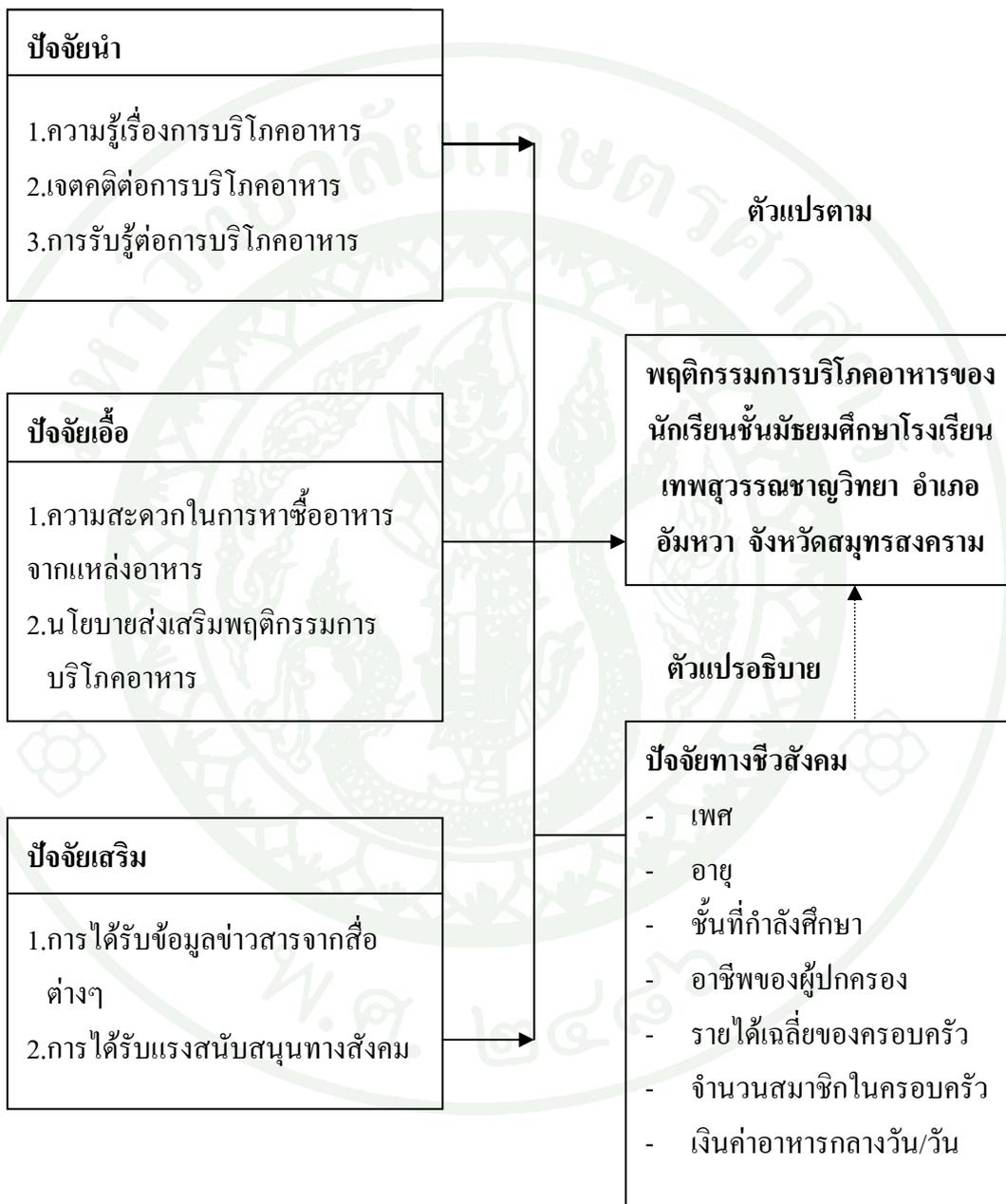
Coatis (1995) ได้ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยทางสังคม จิตวิทยา ที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นกับพฤติกรรมของบุคคลแวดล้อม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 242 คน เป็นชาย 107 คน หญิง 135 คน ครอบครัว ที่มีรายได้ต่ำถึงปานกลาง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ รูปแบบ แนวทางการบริโภคอาหารในแต่ละวัน การบริโภคไขมัน และการบริโภคน้ำตาล ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชายและหญิงส่วนใหญ่มีบริโภคนิสัยที่ชอบรับประทานอาหารมื้อหลักและอาหารว่างจากบ้าน มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของตนเอง ความพร้อมของครอบครัว และจำนวนมื้ออาหารของครอบครัว โดยที่นักเรียนชายมีกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมด้วย ส่วนบริโภคนิสัยเกี่ยวกับไขมัน น้ำตาล และความถี่ในการบริโภคอาหารระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ไม่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยที่แตกต่างกันส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นแตกต่างกันด้วย

Kwantes (1995) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยรุ่นตอนต้นถึงตอนกลาง” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ถึงผลเสียของการมีภาวะโภชนาการเกินในเด็กวัยรุ่น เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามชนิดปลายเปิดเกี่ยวกับการรับรู้ผลเสียของการมีภาวะโภชนาการเกิน การควบคุมน้ำหนักและกิจกรรมที่ได้รับความนิยมในการควบคุมน้ำหนัก ส่วนเกิน โดยใช้อุปกรณ์ช่วยในการสัมภาษณ์ ได้แก่ เครื่องบันทึกเสียง กลุ่มตัวอย่างได้แก่ เด็กวัยรุ่นจำนวน 66 คน ชาย 17 คน หญิง 49 คน ซึ่งแต่ละคนมีน้ำหนักแตกต่างกัน อายุระหว่าง 11-15 ปี ผลการวิจัยพบว่า สื่อแขนงต่างๆ มีอิทธิพลต่อการรับรู้เรื่องภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ตระหนักในผลเสียหรืออันตรายที่เกิดจากการมีภาวะโภชนาการเกิน มีบางส่วนที่นิยมออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก

จากแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ได้ประมวลมานั้น สรุปได้ว่าการที่จะมีพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่คืนันขึ้นอยู่กับ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ทั้งนี้ผู้วิจัยได้อาศัยเค้าโครง การวิจัยจากการตรวจเอกสารและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แนวคิดแบบจำลอง PRECEDE Model และทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมมาใช้เป็นตัวอธิบายความสัมพันธ์ของพฤติกรรม ดังกล่าว และได้กำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภค อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัด สมุทรสงคราม ดังนี้

กรอบแนวคิดในวิจัย

ตัวแปรอิสระ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

จากการศึกษาและประมวลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยไว้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นที่กำลังศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว เงินค่าอาหารกลางวัน/วัน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภอมัฒนา จังหวัดสมุทรสงคราม

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหาร และการรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภอมัฒนา จังหวัดสมุทรสงคราม

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความสะดวกในการซื้ออาหาร และนโยบายส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภอมัฒนา จังหวัดสมุทรสงคราม

สมมติฐานที่ 4 ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภอมัฒนา จังหวัดสมุทรสงคราม

อุปกรณ์และวิธีการ

รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อทราบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และทราบความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยาคม อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- ปีที่ 6 ในโรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยาคม อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม สังกัดกรมสามัญศึกษา ปีการศึกษา 2552 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 190 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามกรอบแนวคิดและวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 7 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยทางชีวสังคมประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นที่กำลังศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว เงินค่าอาหารกลางวัน/วัน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Checklist)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร ประกอบด้วยข้อคำถามโดยมีลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ ถูก ผิด ไม่ทราบ จำนวน 20 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน คือ

ตอบถูกจะได้คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน

ตอบผิดหรือไม่ทราบจะได้คะแนนเท่ากับ 0 คะแนน

การแบ่งระดับความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร ประเมินโดยใช้เกณฑ์ของ เสรี (2537) ซึ่งตั้งไว้ 5 ระดับ ดังนี้

ระดับ 0 ช่วงคะแนนเป็นร้อยละ 0-49 ผลการเรียนรู้ถือว่าต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

ระดับ 1 ช่วงคะแนนเป็นร้อยละ 50-59 ผลการเรียนรู้ว่าผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

ระดับ 2 ช่วงคะแนนเป็นร้อยละ 60-69 ผลการเรียนรู้ว่าปานกลาง

ระดับ 3 ช่วงคะแนนเป็นร้อยละ 70-79 ผลการเรียนรู้ว่าดี

ระดับ 4 ช่วงคะแนนเป็นร้อยละ 80-100 ผลการเรียนรู้ว่าดีมาก

สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์เกณฑ์จาก 5 ระดับเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับน้อย คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60

ระดับปานกลาง คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 60-80

ระดับมาก คะแนนมากกว่าร้อยละ 80

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติต่อการบริโภคอาหาร ลักษณะข้อความประกอบด้วย ประโยคบอกเล่าเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) คำถามมีทั้งด้านบวกและด้านลบ จำนวน 15 ข้อ มีมาตรวัด 4 หน่วย ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ผู้ตอบต้องเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละประโยค โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความที่เป็นบวก		ข้อความที่เป็นลบ	
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	4 คะแนน	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน
เห็นด้วย	3 คะแนน	เห็นด้วย	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	ไม่เห็นด้วย	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	4 คะแนน

เกณฑ์การประเมินระดับเจตคติต่อการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาเกณฑ์เฉลี่ยของระดับเจตคติต่อการบริโภคอาหาร จากค่ามัธยฐานเลขคณิตของคะแนนที่ได้คือ $\mu \pm \frac{1}{2} \sigma$ (สุวิมล, 2546) ซึ่งมีระดับคะแนนดังนี้

ระดับดี คะแนนระหว่างคะแนนมากกว่า $\mu + \frac{1}{2} \sigma$ ถึงคะแนนสูงสุด

ระดับปานกลาง คะแนนระหว่าง $\mu \pm \frac{1}{2} \sigma$

ระดับไม่ดี คะแนนระหว่างคะแนนน้อยกว่า $\mu - \frac{1}{2} \sigma$ ถึงคะแนนต่ำสุด

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร เป็นข้อความแบบให้เลือกตอบ และเป็นข้อคำถามประกอบด้วยประโยคบอกเล่าเป็นแบบมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating scale) ข้อความมีทั้งด้านบวก และด้านลบ จำนวน 15 ข้อ มีมาตรวัด 4 หน่วย ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ผู้ตอบต้องเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละประโยค โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ (นิภา, 2527)

ข้อความที่เป็นบวก		ข้อความที่เป็นลบ	
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	4 คะแนน	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน
เห็นด้วย	3 คะแนน	เห็นด้วย	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	ไม่เห็นด้วย	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	4 คะแนน

เกณฑ์การประเมินระดับการรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาเกณฑ์เฉลี่ยของระดับการรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร จากค่ามัธยฐานเลขคณิตของคะแนนที่ได้คือ $\mu \pm \frac{1}{2} \sigma$ ซึ่งมีระดับคะแนนดังนี้ (สุวิมล, 2546)

ระดับดี คะแนนระหว่างคะแนนมากกว่า $\mu + \frac{1}{2} \sigma$ ถึงคะแนนสูงสุด

ระดับปานกลาง คะแนนระหว่าง $\mu \pm \frac{1}{2} \sigma$

ระดับไม่ดี คะแนนระหว่างคะแนนน้อยกว่า $\mu - \frac{1}{2} \sigma$ ถึงคะแนนต่ำสุด

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความสะดวกในการซื้ออาหาร ความสะดวกในการเข้าถึงแหล่งอาหาร และนโยบายส่งเสริมพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ประกอบด้วยข้อความ เป็นประโยคบอกเล่าที่แต่ละประโยคมีมาตรวัด 4 หน่วย ได้แก่ ได้รับมาก ได้รับค่อนข้างมาก ได้รับค่อนข้างน้อย และไม่ได้รับ ผู้ตอบต้องเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละประโยค โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ (นิภา, 2527)

ได้รับมาก	ให้คะแนน 4
ได้รับค่อนข้างมาก	ให้คะแนน 3
ได้รับค่อนข้างน้อย	ให้คะแนน 2
ไม่ได้รับ	ให้คะแนน 1

เกณฑ์การประเมินระดับการได้ปัจจัยเอื้อแบ่งเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาเกณฑ์เฉลี่ยของระดับการได้ปัจจัยเอื้อจากค่ามัธยมาเลขคณิตของคะแนนที่ได้คือ $\mu \pm \frac{1}{2} \sigma$ (สุวิมล, 2546) ซึ่งมีระดับคะแนนดังนี้

ได้รับมาก	คะแนนระหว่างคะแนนมากกว่า $\mu + \frac{1}{2} \sigma$ ถึงคะแนนสูงสุด
ได้รับปานกลาง	คะแนนระหว่าง $\mu \pm \frac{1}{2} \sigma$
ได้รับน้อย	คะแนนระหว่างคะแนนน้อยกว่า $\mu - \frac{1}{2} \sigma$ ถึงคะแนนต่ำสุด

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยข้อความที่เป็นประโยคบอกเล่าที่แต่ละประโยคมีมาตรวัด 4 หน่วย ได้แก่ ได้รับมาก ได้รับค่อนข้างมาก ได้รับค่อนข้างน้อย และไม่ได้รับ ผู้ตอบต้องเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวในแต่ละประโยค โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ (นิภา, 2527)

ได้รับมาก	ให้คะแนน 4
ได้รับค่อนข้างมาก	ให้คะแนน 3
ได้รับค่อนข้างน้อย	ให้คะแนน 2
ไม่ได้รับ	ให้คะแนน 1

เกณฑ์การประเมินระดับการได้รับปัจจัยเสริมแบ่งเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาเกณฑ์เฉลี่ยของระดับการได้รับปัจจัยเสริมจากค่ามัธยมาเลขคณิตของคะแนนที่ได้คือ $\mu \pm \frac{1}{2} \sigma$ ซึ่งมีระดับคะแนนดังนี้ (สุวิมล, 2546)

ได้รับมาก	คะแนนระหว่างคะแนนมากกว่า $\mu + \frac{1}{2} \sigma$ ถึงคะแนนสูงสุด
ได้รับปานกลาง	คะแนนระหว่าง $\mu \pm \frac{1}{2} \sigma$
ได้รับน้อย	คะแนนระหว่างคะแนนน้อยกว่า $\mu - \frac{1}{2} \sigma$ ถึงคะแนนต่ำสุด

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ข้อคำถามครอบคลุมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นประโยชน์บอกเล่าทั้งด้านบวกและด้านลบจำนวน 24 ข้อ มีมาตรวัด 4 หน่วย ได้แก่ ปฏิบัติมาก ปฏิบัติค่อนข้างมาก ปฏิบัติค่อนข้างน้อย และ ไม่ได้ปฏิบัติ ผู้ตอบต้องเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ (นิภา, 2527)

ข้อความที่เป็นบวก		ข้อความที่เป็นลบ	
ปฏิบัติมาก	4	ปฏิบัติมาก	1
ปฏิบัติค่อนข้างมาก	3	ปฏิบัติค่อนข้างมาก	2
ปฏิบัติค่อนข้างน้อย	2	ปฏิบัติค่อนข้างน้อย	3
ไม่ได้ปฏิบัติ	1	ไม่ได้ปฏิบัติ	4

เกณฑ์การประเมินระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาเกณฑ์เฉลี่ยของระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร จากค่ามัธยมาเลขคณิตของคะแนนที่ได้คือ $\mu \pm \frac{1}{2} \sigma$ ซึ่งมีระดับคะแนนดังนี้ (สุวิมล, 2546)

ระดับดี	คะแนนระหว่างคะแนนมากกว่า $\mu + \frac{1}{2} \sigma$ ถึงคะแนนสูงสุด
ระดับปานกลาง	คะแนนระหว่าง $\mu \pm \frac{1}{2} \sigma$
ระดับไม่ดี	คะแนนระหว่างคะแนนน้อยกว่า $\mu - \frac{1}{2} \sigma$ ถึงคะแนนต่ำสุด

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากเอกสารต่างๆ
2. กำหนดขอบเขตและโครงสร้างของเนื้อหาแบบสอบถาม และกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน
3. นำข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการศึกษามาสร้างแบบสอบถาม โดยให้มีเนื้อหาสาระครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอกคณะกรรมการที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบโครงสร้างเนื้อหาของแบบสอบถาม และภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
5. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ
 - 5.1 ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยการให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องในด้านเนื้อหา ภาษาที่ใช้ และนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง
 - 5.2 การหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่จะทำการศึกษา จำนวน 30 คน ที่โรงเรียนสกลวิสุทธิ อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม และนำข้อมูลจากการทดลองใช้วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นตามวิธีของ Cronbach ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นคือ

แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	ค่าความเชื่อมั่น = .83
แบบวัดเจตคติต่อการบริโภคอาหาร	ค่าความเชื่อมั่น = .82
แบบวัดการรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร	ค่าความเชื่อมั่น = .90
แบบวัดปัจจัยเอื้อ	ค่าความเชื่อมั่น = .86
แบบวัดปัจจัยเสริม	ค่าความเชื่อมั่น = .90
แบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ค่าความเชื่อมั่น = .88

5.3 แบบวัดความรู้ นำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก และค่าความยากง่าย รายข้อ โดยใช้วิธีของ Kuder Richardson Formula 20 หรือ KR-20 เลือกใช้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ .2 ขึ้นไป

5.4 แบบวัดเจตคติต่อการบริโภคอาหาร การรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร และพฤติกรรม การบริโภคอาหาร นำมาหาค่าอำนาจจำแนกโดยการทดสอบค่าที (Separated t-test) เลือกข้อที่มีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 ถือว่ามีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

6. นำผลการวิเคราะห์มาปรับปรุงแบบสอบถามขั้นสุดท้าย และเสนอประธานกรรมการ ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบจนอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ก่อนนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจริง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยร่วมกับผู้ช่วยผู้วิจัยดำเนินการ เก็บข้อมูล โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

1. นำหนังสือจากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเทพสุวรรณชาดูวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม เพื่อชี้แจง รายละเอียดและระยะเวลาในการศึกษาวิจัย
2. ติดต่อประสานงานกับอาจารย์ประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนเทพสุวรรณชาดูวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม เพื่ออธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการดำเนินการวิจัย และ เนื้อหาที่ใช้สอบถาม
3. ใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยร่วมกับผู้ช่วยผู้วิจัย ชี้แจงแนะนำ พร้อมแจกแบบสอบถามเป็นรายบุคคล

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่นำมาวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. ข้อมูลปัจจัยทางชีวสังคม ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายให้เห็นลักษณะของข้อมูล
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยทดสอบสถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ด้วยค่าไคสแควร์ (Chi-square)
3. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม แต่ละปัจจัยกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยทดสอบด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้ระเบียบวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบการอธิบาย โดยแบ่งผลการวิจัยออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทางชีวสังคม

ตอนที่ 2 ลักษณะของตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 1 ลักษณะทางชีวสังคม

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามลักษณะทางชีวสังคม

(N = 190)

ลักษณะทางชีวสังคม	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	107	56.3
หญิง	83	43.7

ตารางที่ 1 (ต่อ)

(N = 190)

ลักษณะทางชีวสังคม	จำนวน(คน)	ร้อยละ
2. อายุ		
12-14 ปี	92	48.4
15-17 ปี	72	37.9
มากกว่า 17 ปี	26	13.7
3. ชั้นที่กำลังศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนต้น	128	67.4
มัธยมศึกษาตอนปลาย	62	32.6
4. อาชีพของผู้ปกครอง		
ทำสวน	74	38.9
ค้าขาย	25	13.2
รับจ้าง	85	44.7
ราชการ/รัฐวิสาหกิจ	6	3.2
5. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	81	42.6
10,000-19,999 บาท	85	44.7
20,000-29,999 บาท	16	8.4
30,000 บาทขึ้นไป	8	4.2
6. จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
1-3 คน	30	15.8
4-6 คน	120	63.1
7-9 คน	30	15.8
10 คนขึ้นไป	10	5.3

ตารางที่ 1 (ต่อ)

(N = 190)

ลักษณะทางชีวสังคม	จำนวน(คน)	ร้อยละ
7. เงินค่าอาหารกลางวัน/วัน		
20-29 บาท	55	28.9
30-39 บาท	52	27.4
40-49 บาท	62	32.6
50 บาทขึ้นไป	21	11.1

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นชายร้อยละ 56.3 โดยมีอายุระหว่าง 12-14 ปี ร้อยละ 48.4 กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 67.4 ผู้ปกครองประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 42.6 รายได้เฉลี่ยของครอบครัวอยู่ระหว่าง 10,000-19,999 บาท ร้อยละ 44.7 จำนวนสมาชิกในครอบครัวอยู่ระหว่าง 4-6 คน ร้อยละ 63.2 และได้รับเงินค่าอาหารกลางวัน/วันอยู่ระหว่าง 40-49 บาท ร้อยละ 32.6

ตอนที่ 2 ลักษณะของตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ปัจจัยนำ ได้แก่

2.1.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาดวิทยา อำเภอ อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

(N = 190)

ระดับความรู้	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ความรู้มาก (คะแนนระหว่าง 17 – 20 คะแนน)	72	37.9
ความรู้ปานกลาง (คะแนนระหว่าง 13 -16 คะแนน)	71	37.4
รู้น้อย (คะแนนระหว่าง 0- 12 คะแนน)	47	24.7

$\mu = 13.55$ $\sigma = 3.96$ Max = 20 Min = 5

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 37.9 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.4

2.1.2 เจตคติต่อการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาดวิทยา อำเภอ อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามระดับเจตคติต่อการบริโภคอาหาร

(N = 190)

ระดับเจตคติ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เจตคติดี (คะแนนระหว่าง 60 - 64 คะแนน)	63	33.2
เจตคติด้านกลาง (คะแนนระหว่าง 54 - 59 คะแนน)	68	35.8
เจตคติไม่ดี (คะแนนระหว่าง 42-53 คะแนน)	59	31.0

$\mu = 49.25$ $\sigma = 5.37$ Max = 64 Min = 42

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีเจตคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.8 รองลงมาอยู่ในระดับดีร้อยละ 33.2

2.1.3 การรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาดวิทยา อำเภอ อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามระดับการรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร

(N = 190)

ระดับการรับรู้	จำนวน(คน)	ร้อยละ
การรับรู้ดี (คะแนนระหว่าง 60 - 64 คะแนน)	54	28.4
การรับรู้ปานกลาง(คะแนนระหว่าง 53 - 59 คะแนน)	73	38.4
การรับรู้ไม่ดี (คะแนนระหว่าง 40 - 52 คะแนน)	63	33.2

$\mu = 47.56$ $\sigma = 4.32$ Max = 64 Min = 40

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการรับรู้ต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.4 รองลงมามีการรับรู้ระดับไม่ดีร้อยละ 33.2

2.2 ปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่

2.2.1 ความสะดวกในการซื้ออาหาร

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาตุวิทยา อำเภอ อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามความสะดวกในการซื้ออาหาร

(N = 190)

ระดับการได้รับ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ได้รับมาก (คะแนนระหว่าง 14 - 16 คะแนน)	62	32.6
ได้รับปานกลาง (คะแนนระหว่าง 11 - 13 คะแนน)	59	31.1
ได้รับน้อย (คะแนนระหว่าง 8 - 10 คะแนน)	69	36.3

$\mu = 13.05$ $\sigma = 2.97$ Max = 16 Min = 8

จากตารางที่ 5 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับความสะดวกในการซื้ออาหารอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.3 รองลงมาได้รับในระดับมากร้อยละ 32.6 2.2.2 การได้รับนโยบายส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภอ
อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามการได้รับนโยบายส่งเสริมสุขภาพใน
ด้านการบริโภคอาหาร

(N = 190)

ระดับการได้รับ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ได้รับมาก (คะแนนระหว่าง 13 - 16 คะแนน)	63	33.2
ได้รับปานกลาง (คะแนนระหว่าง 10 - 12 คะแนน)	61	32.1
ได้รับน้อย (คะแนนระหว่าง 4 - 9 คะแนน)	66	34.7

$\mu = 14.55$ $\sigma = 2.47$ Max = 16 Min = 4

จากตารางที่ 6 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับนโยบายส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 34.7 รองลงมาอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.2

2.3 ปัจจัยเสริม ได้แก่

2.3.1 การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากสื่อต่างๆ

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามระดับการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการ
บริโภคอาหารจากสื่อต่างๆ

(N = 190)

ระดับการได้รับข่าวสารการบริโภคอาหารจากสื่อต่างๆ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ได้รับมาก (คะแนนระหว่าง 15 - 20 คะแนน)	59	31.1
ได้รับปานกลาง (คะแนนระหว่าง 13 - 14 คะแนน)	58	30.5
ได้รับน้อย (คะแนนระหว่าง 7 - 12 คะแนน)	73	38.4

$\mu = 21.28$ $\sigma = 4.49$ Max = 20 Min = 7

จากตารางที่ 7 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากสื่อต่างๆ อยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.4 รองลงมาอยู่ในระดับมากร้อยละ 31.1

2.3.2 การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ อำเภอมัว จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามระดับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

(N = 190)

ระดับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ได้รับมาก (คะแนนระหว่าง 15 – 20 คะแนน)	44	23.2
ได้รับปานกลาง (คะแนนระหว่าง 12 - 14 คะแนน)	104	54.7
ได้รับน้อย (คะแนนระหว่าง 5 - 11 คะแนน)	42	22.1

$\mu = 12.03$ $\sigma = 2.25$ Max = 20 Min = 5

จากตารางที่ 8 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 54.7รองลงมาได้รับอยู่ในระดับมากร้อยละ 23.2

2.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ อำเภอมัว จังหวัดสมุทรสงคราม จำแนกตามระดับการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร

(N = 190)

ระดับพฤติกรรม	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ระดับดี (คะแนนระหว่าง 67 - 71 คะแนน)	57	30.0
ระดับปานกลาง (คะแนนระหว่าง 61 - 66 คะแนน)	68	35.8
ระดับไม่ดี (คะแนนระหว่าง 38 - 60 คะแนน)	65	34.2

$\mu = 64.85$ $\sigma = 8.50$ Max = 71 Min = 38

จากตารางที่ 9 พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.8 รองลงมาอยู่ในระดับไม่ดีร้อยละ 34.2

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นที่กำลังศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว และเงินค่าอาหารกลางวัน/วัน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎุวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม โดยทดสอบสถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ด้วยค่าไคสแควร์ (Chi-square) ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 13 – 20

ตารางที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎุวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (N = 190)

ปัจจัยทางชีวสังคม	ระดับพฤติกรรมการบริโภค				χ^2	p-value
	ดี	ปานกลาง	ไม่ดี	รวม		
1. เพศ					4.74	.094
ชาย	31(29.0)	45(42.0)	31(29.0)	31(29.0)		
หญิง	26(31.3)	23(27.7)	34(41.0)	83(100)		
2. อายุ					10.49	.033
12-14 ปี	24(26.1)	33(35.9)	35(38.0)	92 (100)		
15-17 ปี	28(38.9)	28(38.9)	16(22.2)	72 (100)		
มากกว่า 17 ปี	5(19.2)	7(26.9)	14(53.9)	26 (100)		
3. ชั้นที่กำลังศึกษา					2.36	.307
มัธยมศึกษาตอนต้น	34(26.6)	47(36.7)	47(36.7)	128(100)		
มัธยมศึกษาตอนปลาย	23(37.1)	21(33.9)	18(29.0)	62(100)		

ตารางที่ 10 (ต่อ)

(N = 190)

ปัจจัยทางชีวสังคม	ระดับพฤติกรรมการบริโภค				χ^2	p-value
	ดี	ปานกลาง	ไม่ดี	รวม		
4.อาชีพของผู้ปกครอง					8.51	.203
ทำสวน	24(32.4)	21(28.4)	29(39.2)	74(100)		
รับจ้าง	10(40.0)	9(36.0)	6(24.0)	25(100)		
ค้าขาย	20(23.5)	35(41.2)	30(35.3)	85(100)		
ราชการ/รัฐวิสาหกิจ	3(50.0)	3(50.0)	0(00.0)	6(100)		
5.รายได้เฉลี่ยของครอบครัว					5.70	.458
ต่ำกว่า 10,000 บาท	19(23.5)	31(38.3)	31(38.3)	81(100)		
10,000-19,999 บาท	30(35.3)	29(34.1)	26(30.6)	85(100)		
20,000-29,999 บาท	4(25.0)	5(31.3)	7(43.8)	16(100)		
30,000 บาทขึ้นไป	4(50.0)	3(37.5)	1(12.5)	8(100)		
6.จำนวนสมาชิกในครอบครัว					7.68	.262
1-3 คน	9(30.0)	13(43.3)	8(26.7)	30(100)		
4-6 คน	38(36.0)	38(42.9)	44(41.1)	120(100)		
7-9 คน	8(26.7)	15(50.0)	7(23.3)	30(100)		
10 คนขึ้นไป	2(20.0)	2(20.0)	6(60.0)	10(100)		
7.เงินค่าอาหารกลางวัน/วัน					3.37	.761
20-29 บาท	16(29.1)	19(34.5)	20(36.4)	55(100)		
30-39 บาท	14(26.9)	22(42.3)	16(30.8)	52(100)		
40-49 บาท	20(32.3)	18(29.0)	24(38.7)	62(100)		
50 บาทขึ้นไป	7(33.3)	9(42.9)	5(23.8)	21(100)		

จากตารางที่ 10 พบว่าอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.033$)

สรุป ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
ส่วนเพศ ชั้นที่กำลังศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว
และเงินค่าอาหารกลางวัน/วัน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหาร
และการรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม โดยทดสอบสถิติ
วิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment
Correlation Coefficient) ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 17

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ หมายถึง ดัชนีที่ชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 2 ชุด
ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง -1 และ +1 ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็นบวกแสดงว่าตัวแปรสองตัวมี
ความสัมพันธ์ในทางเดียวกัน กล่าวคือถ้าตัวแปรหนึ่งมีค่าสูงตัวแปรอีกตัวหนึ่งก็มีแนวโน้มที่จะมีค่า
สูงด้วย แต่ถ้ามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็นลบแสดงว่าตัวแปรสองตัวมีความสัมพันธ์ในทาง
กลับกัน กล่าวคือถ้าตัวแปรหนึ่งมีค่าสูง ตัวแปรอีกตัวหนึ่งมีแนวโน้มที่จะมีค่าต่ำ และถ้าตัวแปร
หนึ่งมีค่าต่ำตัวแปรอีกตัวมีแนวโน้มที่จะมีค่าสูง ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าเป็นศูนย์แสดงว่า
ตัวแปรสองตัวไม่มีความสัมพันธ์กัน (บุญเรียง, 2542)

ตารางที่ 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ อำเภอมัญพวา จังหวัคสมุทรสงคราม

(N = 190)

ปัจจัยนำเข้า	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p- value
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	.321	.000 **
เจตคติต่อการบริโภคอาหาร	.272	.000 **
การรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร	.039	.595

** p-value < .01

จากตารางที่ 11 พบว่าความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.000) และเจตคติต่อการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.000) ส่วนการรับรู้ต่อการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 ได้ว่า ปัจจัยนำเข้าได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และเจตคติต่อการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยเอื้อได้แก่ ความสะดวกในการซื้ออาหารจากแหล่งอาหาร การได้รับนโยบายส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ อำเภอมัญพวา จังหวัคสมุทรสงคราม โดยทดสอบสถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน(Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ อำเภอมัวพวา จ้งหวัด
สมุทรสงคราม

(N = 190)

ปัจจัยเอื้อ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p- value
ความสะดวกในการซื้ออาหารจากแหล่งอาหาร	.359	.000 **
การได้รับนโยบายส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหาร	.121	.097

** p-value < .01

จากตารางที่ 12 พบว่า ความสะดวกในการซื้ออาหารจากแหล่งอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.000) ส่วนการได้รับนโยบายส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 3 ได้ว่าปัจจัยเอื้อได้แก่ ความสะดวกในการซื้ออาหารจากแหล่งอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 4 ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ อำเภอมัวพวา จ้งหวัดสมุทรสงคราม พิสูจน์โดยทดสอบสถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ อำเภอมัวพวา จัหวัด
 สมุทรสงคราม

(N = 190)

ปัจจัยเสริม	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p- value
การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ	.349	.000**
การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	.087	.232

** p < .01

จากตารางที่ 13 พบว่า การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.000) ส่วนการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 4 ได้ว่า ปัจจัยเสริมได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อวิจารณ์

จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภอมัวพวา จัหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทำให้ได้ข้อค้นพบและนำมาเป็นข้อวิจารณ์เชื่อมโยงไปยังงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารหรืองานวิจัยทางด้านสุขภาพอื่นๆที่ได้มีผู้ดำเนินการศึกษาวิจัยไว้ โดยมีสาระสำคัญดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นที่กำลังศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว และเงินค่าอาหารกลางวัน/วัน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ อำเภอมัฒนา จังหวัดสมุทรสงคราม

จากการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยทางชีวสังคม ประกอบด้วยเพศ อายุ ชั้นที่กำลังศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว และเงินค่าอาหารกลางวัน/วัน กับความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ อำเภอมัฒนา จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า

เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับชนกนาด (2545) ได้ศึกษาเรื่องความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนหญิงและนักเรียนชาย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่ด้าน ความรู้ นักเรียนหญิงมีความรู้ในระดับสูงกว่านักเรียนชาย ส่วนด้านทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร นักเรียนหญิงมีทัศนคติในระดับดี แต่นักเรียนชายอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพฤติกรรมการบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ ด้านสาเหตุหนึ่งอาจเนื่องมาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ มีความสนใจใฝ่รู้ และเป็นช่วงที่มีการประชาสัมพันธ์เรื่องภาวะอ้วนลงพุงและมีการอบรม โครงการภาคีเครือข่ายคนไทยไร้พุงจึงมีความรู้เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จึงทำให้เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุ

อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ของเครือวัลย์ (2550) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (บางเขน) ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ มาตรฐาน ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (บางเขน) อยู่ในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ อายุ เงินรายได้ของนักเรียน จำนวนมือในการรับประทาน

อาหาร รสชาติของอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .053

ชั้นที่กำลังศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยาอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชนกนาถ (2545) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง และนักเรียนหญิงมีความรู้มากกว่านักเรียนชาย นักเรียนที่ศึกษาในระดับชั้นต่างกัน มีความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยพื้นฐานของนักเรียนด้วย เช่น การศึกษา อาชีพ และรายได้ของบิดามารดา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนมีความแตกต่างในเรื่องของระดับชั้นของการศึกษาไม่มากนัก ประกอบกับ ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อและบุคคลต่างๆ สามารถนำมาปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของตนเองได้ไม่แตกต่างกัน

อาชีพของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา ซึ่งสอดคล้อง พุทธชาติ (2541) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 และปีที่ 6 จำนวน 400 คน ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 18 โรงเรียน พบว่า อาชีพของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ทั้งนี้อาจเนื่องจากการประกอบอาชีพของผู้ปกครองมีผลต่อรายได้ของครอบครัว

รายได้เฉลี่ยของครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิริยาภรณ์ (2545) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ภาคเรียนที่ 2 จำนวน 375 คนพบว่าด้านรายได้เฉลี่ยของครอบครัวมีความสัมพันธ์ กับเจตคติต่อการบริโภคอาหาร แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ขึ้นอยู่กับปัจจัยในหลายๆ ด้าน สาเหตุหนึ่งคือ รายได้ในการใช้จ่ายเครื่องอุปโภคบริโภค และเด็กนักเรียนสามารถจัดการกับรายได้ซึ่งได้มาจากผู้ปกครอง

จำนวนสมาชิกในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะจำนวนสมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

เงินค่าอาหารกลางวัน/วัน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา

สรุปจากการศึกษาครั้งนี้ ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา ส่วนปัจจัยทางชีวสังคมในด้านอื่น ได้แก่ เพศ ชั้นที่กำลังศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว และเงินค่าอาหารกลางวัน/วัน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในด้านการบริโภคอาหาร

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหาร และการรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

จากการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหาร และการรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า

ความรู้ต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับแนว ความคิดของ Bloom (1975) ที่อธิบายไว้ว่า องค์ประกอบหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้พฤติกรรมการปฏิบัติปรากฏขึ้น คือ องค์ประกอบด้านความรู้ เนื่องจากการที่บุคคลมีความรู้ในเรื่องสุขภาพอนามัยที่ดีและถูกต้อง ย่อมมีแนวโน้มว่าบุคคลนั้นจะมีพฤติกรรมหรือสามารถนำไปสู่การปฏิบัติในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเช่นกัน และสอดคล้อง และสอดคล้องกับการศึกษาของ พัชรินทร์ (2550) ที่ทำการศึกษาวงจรพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ พบว่า พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราช

ประสิทธิ์ อยู่ในระดับสูง ปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ คือ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ การได้รับคำแนะนำจากบุคคลในครอบครัว โรงเรียน เพื่อน และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงให้เห็นว่า กรณีที่นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น ย่อมส่งผลให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีขึ้น

เจตคติต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของ พัทธินทร์ (2550) ที่ทำการศึกษพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ พบว่า พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ อยู่ในระดับสูง ปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ คือ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ การได้รับคำแนะนำจากบุคคลในครอบครัว โรงเรียน เพื่อน และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีเจตคติต่อการบริโภคอาหารที่ดี ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารดีขึ้น ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

การรับรู้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา สอดคล้องกับการศึกษาของวราภรณ์ (2551) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร ปัจจัยทางชีวสังคม

ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง อาจแสดงให้เห็นว่านักเรียน มีการรับรู้ที่ไม่ดีต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งอาจมีสาเหตุอันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมและลักษณะการเร่งรีบไปโรงเรียน

สรุปจากการศึกษาครั้งนี้ ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และเจตคติต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น ควรส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของนักเรียน ให้ดียิ่งขึ้น ควรเพิ่มการให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร ให้แก่นักเรียนให้มากขึ้น จะส่งผลให้นักเรียน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดี แสดงให้เห็นว่าปัจจัยนำดังกล่าว เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความสะดวกในการหาซื้ออาหารจากแหล่งอาหาร และนโยบายส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

จากการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความสะดวกในการหาซื้ออาหารจากแหล่งอาหาร และนโยบายส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า

ความสะดวกในการหาซื้ออาหารจากแหล่งอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ การที่นักเรียนมีความสะดวกในการซื้ออาหารประเภทต่างๆ จะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี เนื่องจาก ความสะดวกดังกล่าว นักเรียนสามารถเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย สามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ พุทธชาติ (2541) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน เครื่องมือ

ที่ใช้คือแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำนวน 400 คน จากโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 18 โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน พบว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ เพศและทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ อำนาจในการซื้ออาหาร รายได้ของนักเรียนและรายได้ของครอบครัว ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครองและการรับรู้สื่อโฆษณา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทัศนคติ และความเชื่อต่อการบริโภคอาหารที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ส่วนอายุ ลำดับการเป็นบุตร จำนวนพี่น้อง และขนาดของครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ อำนาจในการซื้ออาหารและสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายได้ของครอบครัวและแหล่งขายอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง การรับรู้สื่อโฆษณาและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อายุของผู้ปกครอง ระดับการศึกษา และอาชีพของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

สรุปจากการศึกษาครั้งนี้ ปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุฯ ได้แก่ ความสะดวกในการหาซื้ออาหารจากแหล่งอาหาร ส่วนนโยบายส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุฯ ดังนั้นในการที่จะพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุฯ ให้ดีขึ้นควรให้การสนับสนุนความสะดวกในการหาซื้ออาหารจากแหล่งอาหารให้กับนักเรียน

สมมติฐานที่ 4 ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยุฯ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

จากการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎุวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า

ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ ธนวรรณ (2544) อธิบายว่า ปัจจัยเสริมจะทำให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ง่ายขึ้นหรือรวดเร็วขึ้น ถ้าได้มีแรงกระตุ้นจากบุคคลต่างๆ หรือจากสังคมสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับการศึกษาของ พัชรินทร์ (2550) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ พบว่า พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ อยู่ในระดับสูง ปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ คือ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ การได้รับคำแนะนำจากบุคคลในครอบครัว โรงเรียนเพื่อน และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงให้เห็นว่า ถ้านักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากสื่อต่างๆ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารก็จะดียิ่งขึ้น

สรุปการศึกษาครั้งนี้ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎุวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ดังนั้นการให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ยิ่งมากเท่าไร จะยังเป็นผลดีต่อเกิดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารมากยิ่งขึ้นเท่านั้น

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาดวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ประเภทการสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาดวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม โดยทำการศึกษา พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ แนวคิด PRECEDE Framework ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support Theory) มาประยุกต์เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและตั้งสมมติฐานการวิจัย สามารถนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนและกำหนดวิธีการดำเนินงานสุขศึกษา เพื่อปลูกฝังพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อีกทั้งสามารถนำข้อมูลและผลการวิจัยไปใช้เป็นพื้นฐานในการศึกษาครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีกลุ่มประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาดวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 190 คน โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่เดือนตุลาคม 2552 ถึงเดือนมกราคม 2553 สรุปผลการวิจัยดังนี้

1. ลักษณะทางชีวสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาดวิทยา ใช้สถิติพรรณนาวิเคราะห์พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นชายร้อยละ 56.3 โดยมีอายุระหว่าง 12-14 ปี ร้อยละ 48.4 โดยกำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 67.4 อาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 44.7 มีรายได้ของครอบครัวระหว่าง 10,000-19,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 44.7 จำนวนสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่ 4-6 คน ร้อยละ 63.2 และได้เงินค่าอาหารกลางวัน/วัน ระหว่าง 40-49 บาท ร้อยละ 32.6

2. ลักษณะของตัวแปรที่ทำการศึกษา

2.1 ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหาร การรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร ในระดับดีร้อยละ 37.9 ระดับปานกลางร้อยละ 37.4 และระดับน้อยร้อยละ 24.7 มีเจตคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.8 ระดับดีร้อยละ 33.2 และระดับไม่ดีร้อยละ 31.1 และการรับรู้ต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.4 ระดับไม่ดีร้อยละ 33.2 ระดับดีร้อยละ 28.4 ตามลำดับ

2.2 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความสะดวกในการหาซื้ออาหารจากแหล่งอาหาร การได้รับนโยบายส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับความสะดวกในการหาซื้ออาหารจากแหล่งอาหาร ระดับน้อย ร้อยละ 36.3 รองลงมา ระดับดี ร้อยละ 32.6 และระดับปานกลาง ร้อยละ 31.1 และการได้รับนโยบายส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารส่วนใหญ่ได้ระดับไม่ดี ร้อยละ 34.7 รองลงมา ระดับมาก ร้อยละ 33.2 และระดับปานกลาง ร้อยละ 32.1

2.3 ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม พบว่า นักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากสื่อต่างๆ ระดับน้อย ร้อยละ 38.4 ระดับมาก ร้อยละ 31.1 ระดับปานกลางร้อยละ 30.5 ส่วนการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมได้รับระดับปานกลางร้อยละ 54.7 ระดับมาก ร้อยละ 23.2 และระดับน้อย ร้อยละ 22.1

2.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาวุฒิชัย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.8 ระดับไม่ดี ร้อยละ 34.2 และระดับดีร้อยละ 30.0

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทำให้ได้ข้อสรุปดังนี้

1. สรุปผลตามวัตถุประสงค์หลักของการวิจัย

วัตถุประสงค์หลักของการวิจัยครั้งนี้ คือ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาวุฒิชัย อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการศึกษา พบว่าปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

การบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภอมัวพวา
จังหวัดสมุทรสงคราม

2. สรุปผลตามวัตถุประสงค์เฉพาะของการวิจัย ได้แก่

2.1 เพื่อทราบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพ
สุวรรณชาฎวิทยา อำเภอมัวพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภอมัวพวา จังหวัดสมุทรสงครามส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

2.2 เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นที่กำลังศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัวและเงินค่าอาหารกลางวัน/วัน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับเพศ ชั้นที่กำลังศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว และเงินค่าอาหารกลางวัน/วัน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.3 เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติต่อการบริโภคอาหาร และการรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และเจตคติต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการรับรู้ต่อการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2.4 เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อได้แก่ ความสะดวกในการหาซื้ออาหารจากแหล่งอาหาร และการได้รับนโยบายส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยเอื้อได้แก่ ความสะดวกในการหาซื้ออาหารจากแหล่งอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการได้รับนโยบายส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

2.5 เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา พบว่าส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ควรมีการปลูกฝังและสนับสนุนให้นักเรียนมีความรู้เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม ควรเพิ่มการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนหรือจัดให้มีการสอนเสริมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างถูกวิธีให้กับนักเรียนอย่างหลากหลายให้มากขึ้นกว่าเดิมนอกเหนือจากการเรียนตามหลักสูตร โดยการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนควรจัด

ในลักษณะการบูรณาการ ให้ผู้ปกครอง บุคคลในครอบครัว บุคลากรในโรงเรียน และเพื่อนเข้ามา มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการจัดประสบการณ์แก่นักเรียน เช่น การจัดงานวัน คุ้มครองผู้บริโภค กิจกรรมกินดี มีประโยชน์ โครงการเด็กไทยกินผัก โครงการเด็กไทยไม่กินหวาน โครงการคนไทยไร้ฟุง โครงการกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือและโครงการกินอาหารตามธงโภชนาการ เป็นต้น ในการจัดกิจกรรมควรมีการเชิญวิทยากรท้องถิ่นที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและโภชนาการเข้ามามีส่วนร่วม เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักโภชนาการ ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้รับความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากขึ้น โดยให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดี และถูกต้องอย่างยั่งยืน

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ปัจจัยนำได้แก่ ความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อได้แก่ ความสะดวกในการหาซื้ออาหารจากแหล่งต่างๆ และปัจจัยเสริมได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร จึงควรสร้างความตระหนักให้นักเรียนมีความสำนึกในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดยการจัดให้มีการเผยแพร่ความรู้ทางสื่อต่างๆ ให้หลากหลายมากยิ่งขึ้น ซึ่งดำเนินการได้โดยวิธีการต่างๆ ตามความเหมาะสม เช่น การจัดป้ายนิเทศ การประกวดเรียงความ การให้ความรู้ทางเสียงตามสายทุกวันหรือสัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้ง การเผยแพร่ความรู้ทางเว็บไซต์ของโรงเรียน การจัดทำเอกสารเผยแพร่ในรูปแบบต่างๆ หรือการเผยแพร่ความรู้ให้กับผู้ปกครองด้วยการให้ความรู้ในกิจกรรมโฮมรูม และการเชิญผู้รู้มาให้ความรู้ในโอกาสที่เหมาะสม เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนในภาพรวมด้านอื่นๆ เพิ่มเติม เช่น พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการดูแลสุขภาพในช่องปาก เป็นต้น เพื่อจะได้ทราบผลในภาพรวมของพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน ใช้เป็นแนวทางสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพในภาพรวมได้อย่างครอบคลุม

2. ควรศึกษารูปแบบโปรแกรมสุขภาพศึกษาและประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพศึกษา เพื่อ ส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักเรียนให้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ดีขึ้น

3. ควรทำการศึกษาหารูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของนักเรียนให้เหมาะสมตามปัจจัยที่ได้จากผลการวิจัย พร้อมทั้งติดตามประเมินถึงประสิทธิผลของรูปแบบนั้นๆว่าสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆได้หรือไม่

4. ควรขยายการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารออกไปในระดับครอบครัวของนักเรียน เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลในครอบครัวของนักเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพในระดับครอบครัวต่อไป



เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2544. คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน. ม.ป.ท.

_____. 2546. รายงานการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

_____. 2549. รายงานสถานการณ์ภาวะโภชนาการ ของประเทศไทย. กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.

ไกรสิทธิ์ ตันติสิรินทร์. 2540. เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ให้อ้วน. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.

เกรียงไกร วาสนจิตร. 2548. พฤติกรรมการบริโภคผักและผลไม้ของนิสิต นักศึกษา ตรีศึกษา ในมหาวิทยาลัยกรุงเทพ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กันยรัตน์ กุญสุวรรณ. 2543. ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาในการควบคุมน้ำหนักวัยรุ่นตอนต้น (อายุ10-12 ปี) ที่เป็นโรคอ้วนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

กัลยา ศรีมหันต์. 2541. ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

เครือวัลย์ ปาวิสัย. 2550. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (บางเขน). วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- จรัสศรี อุสาหะ. 2539. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. 2541. พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลสหประชาพาณิชย์, กรุงเทพฯ.
- ชญาณิชฐ์ ธรรมวิชฐาน. 2543. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ชนกนาด ชูพยัคฆ์. 2545. “ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร”. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- ดวงพร สุตสุนทร. 2546. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหาร ของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์. 2541. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุโขทัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ. 2542. โภชนาการสำหรับทุกวัย. ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ธนวรรณ อิมสมบุญ. 2544. พฤติกรรมสุขภาพและการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษาและการประชาสัมพันธ์งานสาธารณสุข หน่วยที่ 3. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

- นิตยา เพ็ญศิริินภา. 2548. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับโภชนศึกษา. เอกสารการสอนชุด โภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 7. พิมพ์ครั้งที่ 2. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- นิกา มนูญปิจุ. 2527. การวิจัยทางสุขศึกษา. ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- เนาวรัตน์ เพชรชู. 2543. คำนิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเคหะชุมชนลาดกระบัง สังกัดสำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์. 2528. จิตวิทยาสังคมกับการสาธารณสุข. เอกสารการสอนชุดวิชา สังคมศาสตร์ การแพทย์ สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. หน่วยที่ 9-15. ชวนพิมพ์, นนทบุรี.
- ปฎิมา ชูขันธิน. 2549. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของ บุคลากรโรงพยาบาลค่ายระนอง อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พัชรินทร์ สร้อยทอง. 2550. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พุทธชาติ นาคเรือง. 2541. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับ ประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลลิตา แจ่มจรัส. 2544. สถิติวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนระดับประถมศึกษา ตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในจังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- วราภรณ์ บุตรศรี. 2538. พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วราภรณ์ นาคอมยา. 2551. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิธี แจ่มกระทิก. 2541. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- วิริยาภรณ์ เจริญชีพ. 2545. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- สถานีอนามย์ดาบลท่าคา. 2552. รายงานสำรวจภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาดวิทยา ปีงบประมาณ 2552. ม.ป.ท., สมุทรสงคราม.
- สมทรง รัชเฝ้า และ สรวงศ์กัญญา ดวงคำสวัสดิ์. 2540. กระบวนการดำเนินงานสุขภาพเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- สุชาดา มะโนทัย. 2539. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาวดี ลิขิตมาศกุล. 2543. **Obesity in Childhood and Adolescence.** ม.ป.ท. (อัดสำเนา).
- สุวิมล ติรกันันท์. 2546. การใช้สถิติในการวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

เสรี ลาขโรจน์. 2537. **หลักเกณฑ์และวิธีการวัดและประเมินผลการศึกษาในโรงเรียน.**

เอกสารการสอนชุดวิชาการบริหารและการจัดการ การวัดและประเมินผลการศึกษา.
หน่วยที่ 3 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมาธิราช, กรุงเทพฯ.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม. 2552. **รายงานผลการดำเนินงานสาธารณสุขจังหวัด
สมุทรสงครามปีงบประมาณ 2552.** ม.ป.ท., สมุทรสงคราม.

หทัยกาญจน์ ไสตรดี และ อัมพร นิมพลี. 2550. **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.** วิทยาศาสตร์บัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

อบเชย วงศ์ทอง. 2541. **โภชนศาสตร์ครอบครัว.** สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

อัญมณี ไวทย์ยางกูร. 2544. **พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ที่มารับ
บริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ สังกัดสำนักงานแพทย์ กรุงเทพฯ.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.**

อัมพวัลย์ วิสวธีรานนท์. 2541. **วิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่: ศึกษากรณีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร.** ภาคนิพนธ์, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

Albright, T.J. 1991. The effect of an activity-based nutrition program on the Nutrition
knowledge of students. **Dissertation Abstracts International** 52: 432-A.

Bloom, S.B. 1975. **Taxonomy of Educational Objective. Handbook 1.**
Cognitive Domain. David Me Kay, New York.

Brown, J.S. and M. McCreedy. 1986. The health of elderly : health behavior and its correlates
Research in Nursing & Health 9(9): 317-329.

- Caplan, R.D. 1974. Adhering to Medical Regimen. **Pilot Experimentin Patient Education and Social Support.** Ann Arbor, The University of Michigan, Michigan..
- Coatis, D. C. 1995. Psychosocial Influences on Adolescent Eating Behavior. **Dissertation Abstracts International.** 55: 3825-A.
- Cobb, S. 1976. Social support as a moderator for life stress. **Phychosomatic Medicine** 38(7): 300–312.
- Kahn, R.L. 1979. **Aging and Social Support. In Aging from Birth to Death: Interdisciplinary Perspectives.** Eastview Press, Corolado.
- Kwantes, M.K. 1995. The stigmazation of obesity in early to middle adolescence. **Dissertation Abstracts International.** 33:183-A.
- Moore. 1993. Development of eating behaviors in adolescent. **American Journal of College Nutrition.** 5: 505-510.
- Ward, S. E. 1991. Charecterzing adolescent eating behaviors with Bandura’ s Social Learning Theory. **Dissertation Abstracts International.** 51:4030-A.



ภาคผนวก



รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

1. คุณมยุรี ก่อฉัตรรงค์ เกษัชรเชี่ยวชาญ
หัวหน้ากลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม
2. คุณจุมพล สุรกิจ นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ
หัวหน้ากลุ่มงานบริหารงานทั่วไป
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม
3. คุณกิติพงษ์ ทองเหลือ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สาธารณสุขอำเภออัมพวา
สำนักงานสาธารณสุขอำเภออัมพวาสมุทรสงคราม
4. คุณสมจินต์ ชาญกระวี นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม



แบบสอบถาม

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภอมัวป่า จังหวัดสมุทรสงคราม

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาฎวิทยา อำเภอมัวป่า จังหวัดสมุทรสงคราม ข้อมูลที่รวบรวมได้จะนำเสนอเป็นภาพรวม จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อนักเรียน จึงขอความกรุณาโปรดให้ข้อมูลตามความเป็นจริงอย่างครบถ้วนทุกข้อ

1. แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 7 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทางชีวสังคม

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 3 เจตคติต่อการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 4 การรับรู้ภาวะสุขภาพ

ส่วนที่ 5 ปัจจัยเอื้อ

ส่วนที่ 6 ปัจจัยเสริม

ส่วนที่ 7 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2. โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามแต่ละส่วนให้เข้าใจก่อนตอบ

3. โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกส่วน และทุกข้อ ตามความเป็นจริง

4. การตอบแบบสอบถามครั้งนี้ จะไม่ส่งผลกระทบใดๆ ต่อการเรียนของนักเรียน เพราะคำตอบของนักเรียนจะเป็นความลับ และจะไม่เปิดเผยในที่ใด ๆ เป็นรายบุคคล นอกจากนำผลรวมต่างๆ ไปใช้ในการวิจัยเท่านั้น

การวิจัยครั้งนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความเมตตาและความอนุเคราะห์จากคณะครู อาจารย์ และนักเรียน ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณในความปรารถนาดีมา ณ โอกาสนี้

นางมัญชุสา ธนิกกุล

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสุขภาพศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทางชีวสังคม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง
หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุ

12 – 14 ปี 15 – 17 ปี

มากกว่า 17 ปี

3. ชั้นที่กำลังศึกษา

มัธยมศึกษาตอนต้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย

4. อาชีพของผู้ปกครอง

ทำสวน ค้าขาย

รับจ้าง ราชการ/รัฐวิสาหกิจ

5. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว

ต่ำกว่า 10,000 บาท 10,000 – 19,999 บาท

20,000 – 29,999 บาท 30,000 ขึ้นไป

6. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน

7. เงินค่าอาหารกลางวัน/วัน

20 -29 บาท 30 – 39 บาท

40 – 49 บาท มากกว่า 50 บาท

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงข้อละ 1 คำตอบ

ลำดับ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
1	ในวันหนึ่งๆควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และในแต่ละหมู่ให้หลากหลาย ในปริมาณที่พอเหมาะ			
2	ควรรับประทานอาหารเช้าเพราะเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด			
3	การรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมเป็นประจำ จะทำให้เกิดโรคกระดูกผุ			
4	ข้าวกล้องมีคุณค่าทางอาหารมากกว่าข้าวขัดสีจนขาว			
5	ปลา เป็นแหล่งอาหาร โปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ			
6	ผักดองและผักสด มีคุณค่าทางโภชนาการเท่าเทียมกัน			
7	อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นม และผลิตภัณฑ์นม ปลา กุ้งแห้ง กะปิ ปูทะเล คะน้า			
8	ควรลดอาหารรสเค็ม เพราะเป็นอันตรายต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด			
9	การเลือกซื้ออาหารรับประทานควรคำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ปลอดภัย และประหยัด			
10	อาหารที่ราคาแพงให้ประโยชน์แก่ร่างกายมากกว่าอาหารที่ราคาถูก			
11	ถ้าไม่มีเนื้อสัตว์ เราสามารถรับประทานถั่วเมล็ดแห้งแทนได้			
12	อาหารรสจัดก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น อาหารรสเค็มจัด เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง			
13	สารฟอสฟอรัสเป็นสารอันตราย พบมากในถั่วงอก			
14	การรับประทานผักและผลไม้ช่วยในการขับถ่ายได้ดี			
15	การรับประทานอาหารรสจัดเป็นผลดีต่อสุขภาพเพราะจะช่วยให้รับประทานอาหารได้มาก			
16	การรับประทานอาหารที่ไม่สะอาดและมีแมลงวันตอม เป็นสาเหตุของโรคไข้เลือดออก			

ลำดับ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
17	อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป อาจมีผงชูรสมาก จึงไม่ควรรับประทาน			
18	การขาดสารอาหารทำให้เด็กมีสติปัญญาด้อย เรียนไม่เก่ง			
19	การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาจะทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร			
20	การถนอมอาหารด้วยการหมักดองทำให้คุณค่าทางอาหารเพิ่มขึ้น			

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติต่อการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ) โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
 เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก
 ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมาก
 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	การดูแลตนเองด้านอาหารและโภชนาการที่ถูกต้องจะช่วยลดภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย				
2	การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีสารอาหารครบ 5 หมู่ ทำให้ร่างกายแข็งแรง				
3	การรับประทานอาหารที่ขัดสีจนขาวมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ารับประทานอาหารที่ไม่ได้ขัดสี				
4	การรับประทานอาหารประเภทไขมันอาหารมากทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ				
5	ควรรับประทานอาหารเมื่อเช้าทุกวัน				
6	การรับประทานอาหารแต่ละมื้อควรคำนึงคุณค่าอาหารมากกว่าสีสัมผัสและความอร่อย				
7	คนที่มีร่างกายแข็งแรงคือคนที่มีรูปร่างอ้วนท้วมสมบูรณ์				
8	ปลาเป็นแหล่งโปรตีนที่เหมาะสมกับคนทุกวัย				
9	การรับประทานอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ช่วยป้องกันโรคต่างๆได้				

ลำดับ	ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
10	การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันเป็นประจำทุกวัน อาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ				
11	การรับประทานอาหารประเภทไขมันอาหารมากทำให้ระบบการขับถ่ายเป็นปกติ				
12	น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่สะอาดและมีคุณค่าแก่ร่างกาย				
13	ควรใช้ช้อนกลางตักอาหาร เวลารับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นเพื่อป้องกันการติดโรค				
14	การรับประทานผลไม้ดีกว่าการรับประทานขนมขบเคี้ยวเพราะให้คุณค่าทางโภชนาการมากกว่า				
15	การรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ ทำให้เป็นโรคพยาธิ				

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับรับรู้ต่อการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

มากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ) โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมาก
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	การบริโภคอาหารมีผลต่อสุขภาพของนักเรียน				
2	สุขภาพไม่ดีจะเป็นภาระของครอบครัว				
3	นักเรียนควรใส่ใจในสุขภาพของตนเอง				
4	นักเรียนคิดว่าเรื่องอื่นๆในชีวิตประจำวันมีความสำคัญมากกว่าเรื่องสุขภาพ				
5	นักเรียนมักพบแพทย์เสมอเมื่อพบว่ามีความผิดปกติของร่างกาย				
6	นักเรียนรู้สภาพร่างกายของนักเรียน				
7	นักเรียนดูแลตนเองด้านอาหารและโภชนาการเพื่อลดภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย				
8	กรรมพันธุ์ส่งผลต่อสุขภาพ				
9	สุขภาพจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราได้รับประทาน				
10	จิตใจที่กังวลจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ				
11	ควรสนใจอ่านข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยอยู่เสมอ				
12	สุขภาพจะดีถ้าอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี				

ลำดับ	ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
13	เมื่ออายุมากขึ้นยิ่งจำเป็นต้องใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้น				
14	ในอนาคตนักเรียนคิดว่าสุขภาพของนักเรียนจะดีกว่าในปัจจุบัน				
15	นักเรียนไม่เคยสนใจสุขภาพของตนเองเลย				

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยอื่น

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
เพียงข้อละ 1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ) โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

ได้รับมาก	หมายถึง ท่านได้รับเป็นประจำ สม่าเสมอ
ได้รับค่อนข้างมาก	หมายถึง ท่านได้รับเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่เป็นประจำและ ไม่สม่ำเสมอ
ได้รับค่อนข้างน้อย	หมายถึง ท่านได้รับเป็นครั้งคราว หรือนานๆครั้ง
ได้รับน้อย	หมายถึง ท่านได้รับน้อยจนถึงไม่ได้รับเลย

ลำดับ	ชนิดของอาหาร	ได้รับ มาก	ได้รับ ค่อนข้าง มาก	ได้รับ ค่อนข้าง น้อย	ได้รับ น้อย / ไม่ได้รับ
	ความสะดวกในการหาซื้ออาหารจาก แหล่งอาหาร				
1	ตลาดสด				
2	ตลาดนัด				
3	หาบเร่				
4	แผงลอย				
5	ร้านอาหาร				
	การได้รับนโยบายส่งเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหาร				
1	สถานบริการสาธารณสุข				
2	โรงเรียน				
3	โทรทัศน์				
4	หนังสือ				
5	สื่อโฆษณาต่างๆ				

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

เพียงข้อละ 1 คำ ตอบ โดยแต่ละคำ ตอบมีความหมายดังนี้

ได้รับมาก หมายถึง ท่านได้รับเป็นประจำ สม่าเสมอ

ได้รับค่อนข้างมาก หมายถึง ท่านได้รับเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่เป็นประจำ

และไม่สม่ำเสมอ

ได้รับค่อนข้างน้อย หมายถึง ท่านได้รับเป็นครั้งคราว หรือนานๆครั้ง

ไม่ได้รับเลย หมายถึง ท่านไม่เคยได้รับเลย

ลำดับ	สื่อ	ได้รับมาก	ได้รับ ค่อนข้าง มาก	ได้รับ ค่อนข้าง น้อย	ไม่ได้รับ เลย
	ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภค อาหารจากสื่อต่างๆ เหล่านี้อย่างไร				
1	วิทยุ				
2	โทรทัศน์				
3	หนังสือพิมพ์				
4	เสียงตามสาย				
5	นิตยสาร วารสาร				
6	แผ่นพับ คู่มือ				
7	โปสเตอร์ ป้ายประกาศ				
8	อินเทอร์เน็ต				
	ท่านได้รับแรงสนับสนุนเกี่ยวกับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้าน การบริโภคอาหารจากบุคคลต่างๆ เหล่านี้หรือไม่				
1	บุคคลในครอบครัว				
2	ญาติพี่น้อง				
3	เพื่อน				
4	ครู/อาจารย์				

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของท่านมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ (โปรดตอบทุกข้อ) โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติมาก	หมายถึง ท่านปฏิบัติเป็นประจำ สม่าเสมอ
ปฏิบัติค่อนข้างมาก	หมายถึง ท่านปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่เป็นประจำ และไม่สม่ำเสมอ
ปฏิบัติค่อนข้างน้อย	หมายถึง ท่านปฏิบัติเป็นครั้งคราว หรือนานๆ ครั้ง หรือทำเป็นส่วนน้อย
ปฏิบัติน้อย	หมายถึง ท่านปฏิบัติน้อยจนถึงไม่ปฏิบัติเลย

ลำดับ	ข้อความ	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติ ค่อนข้าง มาก	ปฏิบัติ ค่อนข้าง น้อย	ปฏิบัติ น้อย
1	การรับประทานอาหารครบ 3 มื้อในแต่ละวัน				
2	ซักรีดผ้าเช็ดหน้าและวัดส่วนสูงอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง				
3	รับประทานอาหารที่มีกาก เช่น ผัก และผลไม้สด				
4	รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ติดมัน เช่น ขาหมู คอหมูย่าง หนังไก่ทอด				
5	รับประทานอาหาร/ขนม หรือ เครื่องดื่มใส่น้ำตาล เช่น ลูกชุบ ขนมชั้น ลูกกวาด น้ำแข็งใส น้ำหวานสีต่างๆ				
6	ดื่มนมทุกวัน				
7	ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง				
8	ดื่มน้ำอัดลม				
9	ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์				

ลำดับ	ข้อความ	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติ ค่อนข้าง มาก	ปฏิบัติ ค่อนข้าง น้อย	ปฏิบัติน้อย
10	รับประทานอาหารที่รมควันหรือย่าง จนไหม้เกรียม				
11	รับประทานผลไม้ดอง ผลไม้แช่อิ่ม				
12	การรับประทานอาหารประเภทสุกๆ ดิบ ๆ เช่น ส้มตำปูดอง หอยดอง				
13	กินขนมจุบจิบ ของขบเคี้ยว เช่น มัน ฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ				
14	ล้างผักและผลไม้ก่อนรับประทาน				
15	รับประทานขนมที่มีรสหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด				
16	การรับประทานอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด และใช้เครื่องปรุงรส				
17	รับประทานผลไม้ตามฤดูกาล				
18	เลือกรับประทานอาหารที่สะอาดและ ปราศจากแมลงวันตอม				
19	การรับประทานอาหารฟาสฟู๊ด เช่น ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์				
20	รับประทานอาหารคาวหรืออาหาร หวานที่มีส่วนผสมของกะทิ				
21	รับประทานอาหารหรือขนมขบเคี้ยว ระหว่างอ่านหนังสือ ดูทีวี				
22	การรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป				
23	การเลือกซื้อและรับประทานอาหารที่ สดใหม่				
24	การลดน้ำหนักด้วยวิธีงดอาหารมือ ใดมือหนึ่ง				

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ นางมัณฑุสา ธนิกกุล
เกิดวันที่ 9 ตุลาคม 2508
สถานที่เกิด จังหวัดสมุทรสงคราม
ประวัติการศึกษา - ประกาศนียบัตรการสาธารณสุขชุมชน (ผดุงครรภ์ก่อนามัย)
 โรงเรียนผดุงครรภ์ก่อนามัย จังหวัดราชบุรี
 - สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ตำแหน่งปัจจุบัน นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน สถานีอนามัยตำบลท่าคา อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสงคราม
ผลงานดีเด่นและ/หรือรางวัลทางวิชาการ -
ทุนการศึกษาที่ได้รับ -