

บทความวิจัย

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำตึกวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน
สุทธิพงษ์ วงวิริยะ¹ ส.บ., วุฒิชัย จริยา^{2,*} DHSM., จุฑารัตน์ รักประสิทธิ์³ Ph.D.

Received: October 3, 2019

Revised: October 31, 2019

Accepted: November 29, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำตึกวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน โดยใช้แบบจำลอง PRECEDE-PROCEED model เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 113 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม แบ่งเป็น 5 ส่วน ได้แก่ 1) แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักเรียน 2) ความรู้ในการบริโภคอาหาร 3) เจตคติในการบริโภคอาหาร 4) อิทธิพลสื่อและโฆษณา และ 5) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ตรวจสอบความตรงของเครื่องมือด้วยค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่า 0.67-1.00 ส่วนค่าดัชนีความเที่ยงของแบบสอบถามส่วนที่ 2 ได้ค่า KR-20 = 0.74 แบบสอบถามส่วน 3-5 ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาระหว่าง 0.72-0.78 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Eta Coefficient และ Pearson's Correlation Coefficient กำหนดนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ อยู่ในระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66) ร้อยละ 69.90 และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ของกลุ่มตัวอย่าง มี 3 ปัจจัย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r = 0.186$, $p\text{-value} = 0.048$) เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r = 0.269$, $p\text{-value} = 0.004$) ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ($F = 2.453$, $p\text{-value} = 0.001$) ดังนั้น จึงควรมีการพัฒนาความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร นักเรียนมัธยมศึกษา แบบจำลอง PRECEDE-PROCEED model

¹ นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

³ อาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

* ผู้รับผิดชอบบทความ: wutthichaij@nu.ac.th

Factors associated with food consumption behaviors among high school students in Namdibwittayakom School, Pasang District, Lamphun Province

Sutthipong Wongwiriya¹ B.P.H., Wutthichai Jariya^{2,*} DHSM., Jutarat Rakprasit³ Ph.D.

ABSTRACT

This survey research aimed to study the food consumption behaviors and to examine factors associated with food consumption behaviors among high school students in Namdibwittayakom Schools, Pasang District, Lamphun Province. The conceptual framework based on the PRECEDE-PROCEED model. The samples were 113 high school students. The data collected by using questionnaires divided into five sections; 1) general information, 2) knowledge of food consumption, 3) attitude of food consumption, 4) influence of media advertising on food consumption and 5) food consumption behaviors. The content validity scores of overall questionnaires were 0.67-1.00. The KR-20 reliability score of section 2 in questionnaires was 0.74. The Cronbach's alpha reliability scores of sections 3-5 in questionnaires were 0.72-0.78. The data analyzed by using the Eta Coefficient and Pearson's Correlation Coefficient that was set the significance at level 0.05.

The results found that the food consumption behaviors of most of the sample (69.90%) were at a moderate level ($\bar{x} = 2.34-3.66$). Factors statistically significant associated ($p\text{-value} < 0.05$) with food consumption behaviors among sample were 1) the knowledge about food consumption ($r = 0.186$, $p\text{-value} = 0.048$), 2) the attitude on food consumption ($r = 0.269$, $p\text{-value} = 0.004$) and 3) the educational level of parents ($F = 2.453$, $p\text{-value} = 0.001$). Therefore, it is imperative to develop the knowledge and attitude towards food consumption in order to promote the appropriate food consumption behaviors among students.

Keywords: Food consumption behaviors, High school students, PRECEDE-PROCEED model

¹ Bachelor of Public Health Program, Faculty of Public Health, Naresuan University

² Assistant Professor, Faculty of Public Health, Naresuan University

³ Lecturer, Faculty of Public Health, Naresuan University

* Corresponding author: wutthichaij@nu.ac.th

บทนำ

อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตและมีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโต ทั้งร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวกับสุขภาพของเยาวชนในอนาคต หากเยาวชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารน้อยเกินไป ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย บริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ในทุกมื้อ หรือมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากเกินไป ล้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งสิ้น (Ruangying, 2016) ซึ่งผลกระทบสุขภาพทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพเมื่อถึงวัยผู้ใหญ่ที่อาจทำให้เป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เกินความจำเป็น ทำให้เกิดภาวะอ้วนหรือโรคอ้วน หรือโรคอื่นๆ ตามมา (Mendonca, Pimenta, Gea, de la Fuente-Arrillaga, Martinez-Gonzalez, Lopes et al., 2016)

สำหรับประเทศไทย จากข้อมูลของอัตราความชุกภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนปี พ.ศ. 2560 พ.ศ. 2561 และ พ.ศ. 2562 พบว่ามีการเพิ่มอัตราความชุกภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนคิดเป็นร้อยละ 11.14, 12.31 และ 13.41 ตามลำดับ (Ministry of Public Health, 2019) นอกจากนี้ จากข้อมูลรายงานการตรวจสุขภาพคนไทยเกี่ยวกับความชุกของภาวะอ้วน ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$) ในประชากรชายและหญิงอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่า ประชากรในช่วงอายุระหว่าง 15-29 ปี ในปี พ.ศ. 2551 มีความชุกของภาวะอ้วนร้อยละ 19.50 และในปี พ.ศ. 2557 มีความชุกของภาวะอ้วนเป็นร้อยละ 25.60 เมื่อพิจารณาในระดับภูมิภาค พบว่า ในปี พ.ศ. 2551 ภาคเหนือมีความชุกของภาวะอ้วน $BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$ ร้อยละ 31.99 และในปี พ.ศ. 2557 มีความชุกของภาวะอ้วนร้อยละ 35.11 ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีแนวโน้มการเพิ่มของภาวะอ้วนอย่างเห็นได้ชัด (Aekplakorn, 2014)

เด็กวัยรุ่นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม ส่วนในการแสดงพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ซึ่งอาจเนื่องมาจาก วัยรุ่นมักจะรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้น มีการเริ่มซื้ออาหาร

รับประทานเอง มากขึ้น ชอบรับประทานอาหารแปลกใหม่ ตามกระแสนิยมและปฏิเสธอาหารแบบเดิม มักจะรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา อาจงดอาหารบางมื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมื้อเช้า การบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไปเป็นอาหารจานด่วน และได้รับคุณค่าอาหารไม่ครบตามความต้องการ (Nithitantiwat & Udomsapaya, 2017) จากรายงานของสำนักสถิติแห่งชาติ พบว่า เยาวชนช่วงอายุระหว่าง 15-24 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลัก มากกว่า 3 มื้อ สูงถึงร้อยละ 86.70 นิยมบริโภคกลุ่มอาหารที่มีไขมันสูง 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 48.10 รวมทั้งนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปร้อยละ 52.20 ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับโรคอ้วนและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ (National Statistical Office, 2014)

จากสถิติด้านโภชนาการร้อยละของเด็กวัยเรียนสูงที่สุดมีส่วน พบว่า ข้อมูลของเขตสุขภาพที่ 1 ในปี พ.ศ. 2558 มีวัยรุ่นช่วงอายุ 15-18 ปี ที่สูงที่สุดส่วน ร้อยละ 67.48 ในขณะที่ปี พ.ศ. 2561 มีวัยรุ่นช่วงอายุ 15-18 ปี ที่สูงที่สุดส่วน ร้อยละ 64.25 ซึ่งมีแนวโน้มสถานการณ์สูงที่สุดส่วนลดลง เมื่อพิจารณารายจังหวัดในเขตสุขภาพที่ 1 พบว่า จังหวัดลำพูน ในปี พ.ศ. 2561 มีวัยรุ่นช่วงอายุ 15-18 ปี ที่สูงที่สุดส่วน ร้อยละ 60.02 เมื่อพิจารณารายอำเภอ พบว่า อำเภอป่าซางในปี พ.ศ. 2561 มีวัยรุ่นช่วงอายุ 15-18 ปี ที่สูงที่สุดส่วน ร้อยละ 63.82 และเมื่อพิจารณารายตำบล พบว่า ตำบลน้ำดิบ ในปีพ.ศ. 2561 มีวัยรุ่นช่วงอายุ 15-18 ปี ที่สูงที่สุดส่วน ร้อยละ 62.04 ดังนั้น เห็นได้ว่าสถานการณ์ร้อยละของเด็กวัยเรียนสูงที่สุด ส่วน ในเขตสุขภาพที่ 1 จังหวัดลำพูน อำเภอป่าซาง ตำบลน้ำดิบ ต่ำกว่าเกณฑ์ตัวชี้วัดของกระทรวงสาธารณสุข คือ ร้อยละ 66.00 (Ministry of Public Health, 2018)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นถือว่ามีหลายปัจจัยทั้งปัจจัยในตัววัยรุ่นเอง และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น สามารถจำแนกได้เป็น 4 ปัจจัยหลัก คือ 1) ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยเพศ อายุ ระดับชั้นของนักเรียน ดัชนีมวลกาย (Nithitantiwat &

Udomsapaya, 2017; Ruangying, 2016) 2) ปัจจัยนำ ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร (Choopayak, 2009; Nithitantiwat & Udomsapaya, 2017; Ruangying, 2016) 3) ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วยระดับการศึกษาของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัวต่อเดือน ค่าใช้จ่ายด้านอาหารและเครื่องดื่มต่อสัปดาห์ (Moohummud, 2001; Nithitantiwat & Udomsapaya, 2017; Ruangying, 2016) และ 4) ปัจจัยเสริม ประกอบด้วยอิทธิพลสื่อและโฆษณา (Nithitantiwat & Udomsapaya, 2017; Ruangying, 2016) โดยปัจจัยหลักทั้ง 4 ดังกล่าว มีความสอดคล้องกับขั้นตอนที่ 4 ของแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ PRECEDE-PROCEED model (Green & Kreuter, 2005)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำดีวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน โดยประยุกต์ใช้แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ PRECEDE-PROCEED model (Green & Kreuter, 2005) เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งผลจากการศึกษาจะเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สำคัญในการหาแนวทางส่งเสริมสุขภาพและแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการในวัยรุ่นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำดีวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำดีวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางซึ่งได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ (COA No. 180/2018, IRB No. 0137/61)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียน 2 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนน้ำดีวิทยาคม จำนวน 170 คน

กลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาครั้งนี้ คำนวณขนาดตัวอย่าง โดยการใช้สูตรคำนวณกลุ่มตัวอย่าง (Wayne, 1995)

$$n = \frac{N\sigma^2 Z^2 \left(1 - \frac{\alpha}{2}\right)}{d^2 (N-1) + \sigma^2 Z^2 \left(1 - \frac{\alpha}{2}\right)}$$

แทนค่าในสูตร ดังนี้ โดยให้ n = จำนวนขนาดตัวอย่างเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 N = จำนวนนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ภาคเรียน 2 ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนน้ำดีวิทยาคม จำนวน 170 คน $z_{\alpha/2}$ = ค่าสถิติการแจกแจงแบบปกติมาตรฐานเมื่อกำหนดระดับความเชื่อมั่นในการประมาณค่าที่ 95% ซึ่งมีค่าเท่ากับ 1.96 σ^2 = ค่าความแปรปรวนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา พบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.88 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.4) (Ruangying, 2016) d^2 = กำหนดให้ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณเท่ากับร้อยละ 1.74 ของค่าเฉลี่ย ซึ่งคำนวณได้ค่าเท่ากับ $(1.74 \times 2.88) / 100 = 0.05$ จากการคำนวณได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 101 คน แต่เพื่อเป็นการป้องกันการออกจากการศึกษา (Drop out) จึงปรับขนาดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นร้อยละ 10 ดังนั้นขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้รวมทั้งสิ้นจำนวน 113 คน

เกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) ได้แก่ 1) เป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำดีวิทยาคม 2) มีอายุ 15 ปีขึ้นไป 3) เป็นบุคคลที่สามารถอ่านออกเขียนได้หรือสามารถตอบคำถามได้ ส่วนเกณฑ์คัดออก (Exclusion criteria) ได้แก่ 1) ผู้ที่เจ็บป่วยกะทันหันไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ 2) ผู้ที่ถูกพักการเรียน ย้ายโรงเรียน หรือเสียชีวิตระหว่างการเก็บข้อมูล

การสุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มตัวอย่างจากนักเรียนทั้งหมด จำนวน 170 คน ประกอบด้วย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 2 ห้อง ห้องละ 25 และ 26 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 2 ห้อง ห้องละ 32 และ 34 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 2 ห้อง ห้องละ 26 และ 27 คน โดยชั้นที่ 1 ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 113 คน จากนักเรียนทุกห้องแบบ Stratified random sampling ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของนักเรียนแต่ละห้อง (Probability proportional to size) ดังนี้ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 2 ห้อง ห้องละ 17 และ 17 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 2 ห้อง ห้องละ 21 และ 23 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 2 ห้อง ห้องละ 17 และ 18 คน ชั้นที่ 2 ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนในแต่ละห้องแบบ Simple random sampling โดยการจับฉลากตามจำนวนที่กำหนดไว้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วย 5 ส่วน คือส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปแบบเลือกตอบและเติมคำในช่องว่างจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นต้นนิมลกาย ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำเข้าประกอบด้วยแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารแบบเลือกตอบ (Multiple choices) จำนวน 15 ข้อ แบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่าเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 5 ระดับ (Rating scale) จำนวน 13 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อแบบเลือกตอบและเติมคำในช่องว่างจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัวต่อเดือน ค่าใช้จ่ายด้านอาหารและเครื่องดื่มต่อสัปดาห์ ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริม ประกอบด้วย แบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่าอิทธิพลสื่อและโฆษณา 5 ระดับ (Rating scale) จำนวน 10 ข้อ และส่วนที่ 5 แบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่าเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 5 ระดับ (Rating scale) จำนวน 22 ข้อ

ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกนำมาจัดกลุ่ม โดยเกณฑ์ในการแปลผลคะแนนดิบใช้การพิจารณาแบ่งระดับคะแนนแบบอิงเกณฑ์ โดยประยุกต์จากหลักเกณฑ์ของ Bloom (1971) แบ่งคะแนนออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ ความรู้ระดับดีได้คะแนนมากกว่าร้อยละ 80 คือ คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 12 ความรู้ระดับปานกลางได้คะแนนระหว่างร้อยละ 60-79 คือ คะแนนอยู่ระหว่าง 9-11 และความรู้ระดับต่ำได้คะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60 คือ น้อยกว่า 9 คะแนน

ข้อมูลเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อิทธิพลสื่อและโฆษณา และพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกนำมาจัดกลุ่ม โดยเกณฑ์ในการแปลผลคะแนนเฉลี่ยใช้การพิจารณาแบ่งระดับคะแนนเฉลี่ยเป็นอันดับสเกล (Ordinal Scale) โดยใช้เกณฑ์ของ Best (1970) แบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับดังนี้ (ค่าสูงสุด-ค่าต่ำสุด)/จำนวนชั้น = $(5-1)/3 = 1.33$ จากหลักเกณฑ์ดังกล่าวจึงแบ่งระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบ่งออกเป็นดังนี้ ช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.67-5.00 หมายถึง มีเจตคติอิทธิพลสื่อและโฆษณา และพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับดี ช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66 หมายถึง มีเจตคติอิทธิพลสื่อและโฆษณา และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับปานกลาง ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33 หมายถึง มีเจตคติอิทธิพลสื่อและโฆษณา และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับต่ำ

เครื่องมือได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป และปรับแก้ให้สมบูรณ์ หลังจากนั้นนำไปทดลองกับนักเรียนจำนวน 30 คน ในโรงเรียนมัธยมที่ตั้งอยู่อีกตำบลหนึ่งที่มีลักษณะใกล้เคียงกับโรงเรียนนำดิบวิทยาคม คือเป็นโรงเรียนประจำตำบล มีจำนวนนักเรียนใกล้เคียงกัน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม (Cronbach's alpha coefficient) ผลดังนี้ เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.72 อิทธิพลสื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.76 พฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.78 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรู้ด้วยวิธีคูเตอร์-ริชาร์ดสัน (KR-20) เท่ากับ 0.74

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานใช้กับข้อมูลทั่วไป ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และสถิติอนุมาน ได้แก่ Eta Coefficient ใช้กับข้อมูลตัวแปรต้นเชิงคุณภาพกับข้อมูลตัวแปรตามเชิงปริมาณ และ Pearson's Correlation Coefficient ใช้กับข้อมูลตัวแปรต้นเชิงปริมาณกับข้อมูลตัวแปรตามเชิงปริมาณ เพื่อหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 60.20 อายุ 16 ปี และ 17 ปี ร้อยละ 33.60 กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 34.50 ดัชนีมวลกายส่วนใหญ่อยู่ที่ 18.50-22.90 ร้อยละ 47.80 ($\bar{x} = 21.20$, S.D. = 5.57, Min = 11.47, Max = 48.89) ปัจจัยนำ พบว่า ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม

การบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 50.40 ($\bar{x} = 11.21$, S.D. = 1.82, Min = 6.00, Max = 14.00) เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 92.00 ($\bar{x} = 4.16$, S.D. = 0.38, Min = 3.00, Max = 4.85) ปัจจัยเอื้อ พบว่า รายได้ของครอบครัวนักเรียนต่อเดือนส่วนใหญ่อยู่ที่ 5,000-10,000 บาท ร้อยละ 38.90 ($\bar{x} = 13,022.12$, S.D. = 9,067.55, Min = 3,000.00, Max = 50,000.00) ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ร้อยละ 47.80 ค่าใช้จ่ายค่าใช้จ่ายด้านอาหารและเครื่องดื่มต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่อยู่ที่ 300 บาท ร้อยละ 28.30 ($\bar{x} = 317.48$, S.D. = 155.77, Min = 150.00, Max = 1,000.00) ปัจจัยเสริม พบว่า อิทธิพลสื่อส่วนใหญ่อยู่ระดับปานกลาง ร้อยละ 83.20 ($\bar{x} = 3.35$, S.D. = 0.30, Min = 2.60, Max = 4.10)

2. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง ร้อยละ 69.90 รองลงมา ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารดี คิดเป็นร้อยละ 30.10 (ตาราง 1)

ตาราง 1 จำนวน ร้อยละ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำตึกวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน จำแนกตามระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร (n =113)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารดี (คะแนนเฉลี่ย 3.67-5.00)	34	30.10
ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66)	79	69.90
ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33)	0	0
$\bar{x} = 3.45$, S.D. = 0.39, Min = 2.41, Max = 4.59		

การทดสอบความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติ Pearson's Correlation Coefficient พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r = 0.186$, p-value = 0.048) และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r = 0.269$, p-value = 0.004)

มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำตึกวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำตึกวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน (n = 113)

ปัจจัย	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	
	r	p-value
ข้อมูลทั่วไป		
อายุ	-0.117	0.219
ดัชนีมวลกาย	-0.069	0.465
ปัจจัยนำ		
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	0.186	0.048*
เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	0.269	0.004*
ปัจจัยเอื้อ		
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน	-0.153	0.107
ค่าใช้จ่ายด้านอาหารและเครื่องดื่มต่อสัปดาห์	-0.185	0.050
ปัจจัยเสริม		
อิทธิพลสื่อและโฆษณา	-0.055	0.565

*p-value < 0.05

การทดสอบความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติ Eta Coefficient พบว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำตึกวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน มีความสัมพันธ์กับ จังหวัดลำพูน ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ของความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลทั่วไป ปัจจัยนำ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำตึกวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน (n = 113)

ปัจจัย	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	
	Eta	p-value
ข้อมูลทั่วไป		
เพศ	0.416	0.990
ระดับชั้นของนักเรียน	0.513	0.739
ปัจจัยนำ		
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง	0.719	0.001*

* p-value < 0.05

สรุปและอภิปรายผล

1. ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ นักเรียนเลือกซื้ออาหารบางประเภทที่มีเครื่องหมายขององค์การอาหารและยา (อ.ย.) เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ นักเรียนรับประทานอาหารที่ตามใจปากมากกว่าที่ร่างกายต้องการ โดยผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางนั้น อาจเป็นผลมาจากเด็กนักเรียนเป็นวัยที่เลือกบริโภคอาหารได้ตามความชอบของตนเอง ดิตรสชาติความอร่อยของอาหาร นิยมบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสชาติหวาน (Nithitantiwat & Udomsapaya, 2017) สอดคล้องกับการศึกษาของ Ruangying (2016) พบว่า ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน และจากผลการศึกษารายชื่อ พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับดี คือ นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่มีเครื่องหมายขององค์การอาหารและยา (อ.ย.) เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค ในขณะที่พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ นักเรียนดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มชูกำลังเมื่อต้องการความสดชื่น

2. ระดับการศึกษาของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำตึกวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($F = 2.453$, $p\text{-value} = 0.001$) และพบว่าผู้ปกครองมีระดับการศึกษาส่วนใหญ่ (ร้อยละ 47.80) อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาและประถมศึกษา ซึ่งอธิบายได้ว่าระดับการศึกษาของผู้ปกครองถือเป็นหนึ่งในปัจจัยเอื้อที่สำคัญที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น (Nithitantiwat & Udomsapaya, 2017) ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากครอบครัวเป็นหน่วยทางสังคมที่เล็กที่สุดที่คอยปลูกฝังเลี้ยงดูนักเรียนมาตั้งแต่เล็ก หากผู้ปกครองมีความรู้และระดับการศึกษาที่ีอาจช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีพัฒนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมด้านอื่นๆ ที่ติดตามไปด้วย

ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Moohummud (2001) ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่า ระดับการศึกษาของบิดามารดามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำตึกวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r = 0.186$, $p\text{-value} = 0.048$) สามารถอธิบายได้ว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลให้นักเรียนมีแนวโน้มพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีตามไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแบบจำลอง PRECEDE Framework (Green & Kreuter, 2005) ที่อธิบายว่า "ความรู้" เป็นหนึ่งในปัจจัยนำหรือปัจจัยในตัวบุคคลที่นำไปสู่การกระทำในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ปัจจัยประเภทนี้เกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมักจะได้รับจากการให้ความรู้ หรือจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง และส่งผลต่อการเกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Choopayak (2009) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำตึกวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ($r = 0.269$, $p\text{-value} = 0.004$) สามารถอธิบายได้ว่า เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนที่เพิ่มขึ้นจะยิ่งส่งผลให้นักเรียนมีแนวโน้มพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดียิ่งขึ้นไปด้วยซึ่งสอดคล้องกับแบบจำลอง PRECEDE Framework (Green & Kreuter, 2005)

ที่อธิบายว่า "เจตคติ" เป็นหนึ่งในปัจจัยนำหรือปัจจัยในตัวบุคคล นำไปสู่การกระทำในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ปัจจัยประเภทนี้เกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมักจะได้รับการให้ความรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ และการสร้างค่านิยมที่บุคคลได้รับทั้งในทางตรงและทางอ้อม หรือจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง อาจจะช่วยเหลือ ชัดขวาง ยับยั้งการเกิดหรือการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ผลการศึกษานี้มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ Ruangying (2016) ที่ทำการศึกษปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา พบว่า เจตคติต่อการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา

1. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ครูในโรงเรียน หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรมีการพัฒนาความรู้และสร้างเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนอย่างเหมาะสม เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี
2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ครูในโรงเรียน หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรมีการส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการดูแลพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในรูปแบบการให้สุขศึกษา หรือ การดำเนินงานเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง เพื่อเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียนโรงเรียนนำดีวิทยาาคม
2. ควรมีการศึกษวิจัยเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อสร้างองค์ความรู้ที่สามารถนำมาส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาต่อไป

3. ควรมีการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยมีกิจกรรมที่ให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมด้วย

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้อำนวยการ คณะครู และนักเรียนโรงเรียนนำดีวิทยาทุกท่านที่มีส่วนร่วมให้การอนุเคราะห์และให้ข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้จนเสร็จสิ้นสมบูรณ์

เอกสารอ้างอิง

- Aekplakorn, W. (Ed.). (2014). *The 5th Thai National Health Examination Survey 2014*. Nonthaburi: Health System Research Institute. (in Thai).
- Best, J. W. (1970). *Research in Education*. Englewood Cliffs, New Jersey: Printice-Hall.
- Bloom, B.S. (1971). *Handbook on formative and summative evaluation learning*. New York: McGraw-Hill.
- Choopayak, C. (2009). *The Knowledge, Attitudes and Behaviors in Food Consumption of Upper-Secondary School Students at the Demonstration Schools under the Ministry of University Affairs in Bangkok Metropolis*. Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, Bangkok. (in Thai).
- Green, L. W., & Kreuter, M.W. (2005). *Health Program Planning an Educational and Ecological Approach*. New York: Quebecor World Fairfield.
- Mendonca, R. D. D., Pimenta, A. M., Gea, A., de la Fuente-Arillaga, C., Martinez-Gonzalez, M. A., Lopes, A. C. S., & Bes-Rastrollo, M. (2016). Ultraprocessed food consumption and risk of overweight and obesity: The University of Navarra Follow-Up (SUN) cohort study. *The American journal of clinical nutrition*, 104(5), 1433-1440.

- Ministry of Public Health. (2018). *Percentage of normal weight and height rage among teenagers aged between 15-18 years old*. Retrieved October 17, 2018, from https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report.php?source=pformatted/format1.php&cat_id=46522b5bd1e06d24a5bd81917257a93c&id=9b019d9cc12576000e6e84acfb9ad7f0. (in Thai).
- Ministry of Public Health. (2019). *Percentage of normal weight and height rage among school-age students*. Retrieved November 28, 2019, from https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report_kpi.php?flag_kpi_level=1&flag_kpi_year=2019&source=pformatted/format1.php&id=e28682b2718e6cc82b8dbb3e00f2e28e. (in Thai).
- Moohummud,S. (2001). *Factors affecting food consuming of mathayomsuksa III students in school under the Department of General Education in Khet Dusit, Bangkok Metropolitan*. Master of Education degree in Health Education, Graduate School, Srinakharinwirot University. (in Thai).
- National Statistical Office. (2014). National Survey of Food Consumption Behaviors. *Statistics Newsletter*,25(1), 7. (in Thai).
- Nithitantiwat, P.,&Udomsapaya, W. (2017). Food consumption behavior among Thai adolescents, Impacts, and solutions. *Journal of Phrapokklao Nursing College*, 28(1), 122-128. (in Thai).
- Ruangying, J. (2016). *Food consumption behavior of adolescents in Songkhla Province: Synthesis of literacy and factors influencing food consumption behavior*. Doctoral degree in Applied Behavioral Science Research, Srinakharinwirot University, Bangkok. (in Thai).
- Wayne, W. D. (1995). *Biostatistics: A Foundation of Analysis in the Health Sciences* (6th ed.). New York-Chichester-Brisbane-Toronto-Singapore: John Wiley & Sons, Inc., 177-178.