

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี

อรรรรณ ม่วงงษา, กุลวดี เช่งวา

อาจารย์ประจำสาขาสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยความรู้ ปัจจัยทัศนคติที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 240 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา เงินที่ได้จากผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครอง มีค่าเท่ากับ 0.198, 0.138, 0.218, 0.164 และ 0.201 ตามลำดับ ระดับคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 77.57 ระดับคะแนนเฉลี่ยของทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 87 และมีระดับคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 70.31 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลที่ต่างกันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารทางบวกมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ($r=0.528$, $p<0.01$) และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทางบวกมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอยู่ในระดับต่ำ ($r=0.465$, $p<0.01$) ดังนั้นปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยความรู้และปัจจัยทัศนคติที่ต่างกันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ : พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

Factors Related to Food Consumption Behavior of Senior High School Students In Watjuntrawart(Sukprasarnrat) School Phetchaburi Province

Aravan Mungvongsa*, Koonwadee Khangwa

Department of Public Health, Faculty of Nurse, Phetchaburi Ratchapat University

Abstract

The objective of this survey research was investigated the effect of personal, knowledge, and attitude factors to food consumption behavior of high school students in Watjuntrawart (Sukprasarnrat) School, Phetchaburi Province. Sample group was a high school student (year 4-6) that was studying at 2nd semester of academic year 2018 in Watjuntrawart (Sukprasarnrat) School, Phetchaburi Province. This sample group had the 240 students, which was selected from the random sample stratification chart. The developed research questionnaire was used for a research tool that included the general information, knowledge, attitude, and food consumption behavior. The descriptive statistics were used for data analysis, including the frequency, percentile, average, standard deviation, and Pearson correlation coefficient.

The research finding were that personal factors related to food consumption behavior with correlation coefficient (r) of personal factors, including gender, educational level, money received from parents, parent occupation, and parent income were 0.198, 0.138, 0.218, 0.164, and 0.201, the average score level of food consumption knowledge had a moderate level as 77.57 percent. The average score level of food consumption attitude had a high level as 87 percent. And the average score level of food consumption behavior had a moderate level as 70.31 percent. Analysis results is the different personnel factors had positive relationship with food consumption behaviors with statistical significantly at 0.05. The food consumption knowledge had positive relationship with food consumption behavior with a moderate level with statistical significantly. ($r=0.528$, $p<0.01$). And the food consumption attitude had positive relationship with food consumption behavior with a low level with statistical significantly. ($r=0.465$, $p<0.01$). Conclusion, there were significant correlation between personal, knowledge, attitude factors and food consumption behaviour.

Keywords : Food Consumption Behavior, Senior High School Students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต การพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา การได้รับสารอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ในปริมาณที่เพียงพอได้สัดส่วนและมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย หากได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนและมีปริมาณไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อาจเกิดภาวะโภชนาการขาดทำให้เด็กมีสุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย ในทางตรงกันข้ามการได้รับอาหารมากเกินไปก็สามารถทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ซึ่งมีผลเสียต่อสุขภาพเพราะจะยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งนิสัยการบริโภคของคนไทยได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เนื่องจากการดำรงชีวิตในปัจจุบันใช้ชีวิตเร่งรีบทำให้มีเวลาในการเตรียมอาหารน้อยลงจึงหันมาบริโภคอาหารจานด่วนและอาหารสำเร็จรูปมากขึ้นเพราะใช้เวลาเตรียมและปรุงสั้น สะดวก รวดเร็ว สามารถหาซื้อได้ง่าย รับประทานได้ทันที

ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากโดยได้รับอิทธิพลจากการบริโภคอาหารแบบตะวันตกซึ่งเป็นการบริโภคอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง ผักผลไม้ น้อยๆ¹ พบว่าเด็กนักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมไม่ชอบรับประทานอาหารเช้าแต่หันมารับประทานขนมขบเคี้ยว² จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยปี 2560 พบว่ากลุ่มวัยเด็กอายุ 6-14 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป มีการบริโภคอาหารครบ 3 มื้อ ร้อยละ 92.80 รองลงมากลุ่มวัยทำงาน อายุ 25-59 ปี ร้อยละ 88.1 และกลุ่มอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 87.70 ตามลำดับ³ อย่างไรก็ตาม กลุ่มเด็กนักเรียนยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ และนิยมบริโภคกลุ่มอาหารที่มีไขมันสูง 1-2 วันต่อสัปดาห์ ถึงร้อยละ 51.60 รวมทั้งนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปสูงถึงร้อยละ 46.60 ซึ่งอาหารสำเร็จรูปที่ซื้อมักมีปริมาณน้ำตาล ไขมัน โซเดียม

มากเกินไป ซึ่งการบริโภคผักและผลไม้ น้อย ชอบดื่มเครื่องดื่มหวานจัด เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ผสมน้ำตาล⁴ ล้วนเป็นพฤติกรรมบริโภคอาหารไม่ดีต่อสุขภาพ รวมทั้งยังเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนและมีผลเสียต่อสุขภาพจึงควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวเพื่อป้องกันการเกิดโรคและภาวะแทรกซ้อน ซึ่งอาจนำไปสู่การเสียชีวิตได้

กระทรวงสาธารณสุขได้มีแผนยุทธศาสตร์พัฒนาสุขภาพตามกลุ่มวัยโดยมีนโยบายในด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในกลุ่มนักเรียน โดยมียุทธศาสตร์การดำเนินงานแบบบูรณาการที่เป็นรูปธรรม เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ “นักเรียนไทยสุขภาพดี” ภายในปี 2560 และภายในทศวรรษต่อไป เด็กไทยจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรง จนกระทั่งก้าวสู่วัยผู้สูงอายุก็จะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี⁵ จากการสำรวจภาวะทุพโภชนาการเด็กไทยในปี พ.ศ. 2562 พบว่า มีนักเรียนที่มีภาวะทุพโภชนาการในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 5.11 นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 5.25 มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 22.46 และระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 5.80 นักเรียนที่มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 5.02 นักเรียนที่มีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 23.51⁶ และจากผลการสำรวจสถานการณ์ภาวะโภชนาการของสำนักโภชนาการ ในปี 2553-2554 พบว่าเด็กไทยอายุ 6-18 ปี มีภาวะโภชนาการเกิน คิดเป็นร้อยละ 6.93, 9.03 และภาวะขาดสารอาหารคิดเป็นร้อยละ 13.12, 12.96 ตามลำดับ⁷ ซึ่งการมีภาวะโภชนาการเกินส่งผลเสียต่อสุขภาพทำให้เด็กนักเรียนกลายเป็นโรคอ้วนได้เมื่ออายุมากขึ้น ซึ่งการมีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่เพิ่มโอกาสต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ ซึ่งจากข้อมูลทะเบียนการเสียชีวิตของสำนักบริหารทะเบียน กระทรวงมหาดไทย ระหว่างปี พ.ศ. 2555 กับ พ.ศ. 2558 พบว่า อัตราการตายด้วยโรคหลอดเลือด

เลือดสมองมีการเพิ่มมากที่สุด จาก 33.4 ต่อแสนประชากรเป็น 40.9 ต่อแสนประชากร จากรายงานการสำรวจสุขภาพของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 ในปี พ.ศ. 2557 พบการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเพิ่มขึ้นหนึ่งในสามของประชาชนไทยที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อที่สำคัญมีความชุกเบาหวานเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 6.9 ในปี พ.ศ. 2552 เป็นร้อยละ 8.9⁸ เช่นเดียวกันจากข้อมูลกลุ่มงานควบคุมโรคสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี ในปี พ.ศ. 2556 ได้รายงานอัตราการตายด้วยโรคเรื้อรังระหว่างปี พ.ศ. 2554–2555 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี พบว่า อัตราการตายด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มจาก 19.57 เป็น 21.39 ต่อแสนประชากร โรคเบาหวานจาก 6.24 เป็น 6.63 ต่อแสนประชากร และโรคความดันโลหิตสูงจาก 1.08 เป็น 1.71 ต่อแสนประชากร⁹

ความรู้ คือ การมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และโทษ รวมทั้งการตัดสินใจบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย ถือได้ว่าความรู้เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่าวัยรุ่นตอนปลายมีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเข้าใจว่าควรเลือกรับประทานแต่เนื้อสัตว์และมีการดื่มน้ำต่อวันในปริมาณที่น้อย¹⁰ พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นตอนปลายมีความเหมาะสมในระดับปานกลางโดยประมาณครึ่งหนึ่งรับประทานอาหารมื้อเช้าเป็นบางวันและนิยมดื่มชา กาแฟวันละ 1 แก้ว ซึ่งการขาดความรู้หรือมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจึงอาจส่งผลให้มีภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนได้เมื่ออายุมากขึ้น ซึ่งภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น เด็กนักเรียนจึงควรมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสมเพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว

ทัศนคติคือการที่บุคคลมีความรู้สึกพึงพอใจ

นิยมชมชอบและเชื่อถือต่ออาหารชนิดนั้นๆ มีการรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่รับประทานผักและผลไม้ไม่พอ โดยส่วนใหญ่ไม่ปรุงอาหารเองมักซื้ออาหารมารับประทาน¹¹ ซึ่งปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุอาชีพและพื้นที่อาศัยเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนั้นเด็กนักเรียนจึงควรมีความรู้ที่เพียงพอในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัย เพราะหากเลือกรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงประโยชน์และสุขภาพเช่น รับประทานอาหารที่ไม่มีเส้นใยจะส่งผลให้เกิดอาการท้องผูก อาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสมหรือรับประทานมากเกินไปจนความจำเป็นก็จะทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อหรือการเจ็บป่วยต่างๆ¹²

ดังนั้นเพื่อให้ทราบถึงสาเหตุของปัญหาด้านโภชนาการเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องเหมาะสมหรือไม่และมีปัจจัยใดบ้างที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี เนื่องจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสอดคล้องกับทฤษฎี KAP ผู้วิจัยจึงใช้กรอบแนวคิดทฤษฎี KAP ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ซึ่งสามารถนำผลการศึกษาวินิจฉัยดังกล่าวมาใช้เป็นแนวทางเพื่อประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมเพื่อให้เด็กนักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีเจริญเติบโตสมวัยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยความรู้ ปัจจัยทัศนคติ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัด
เพชรบุรี

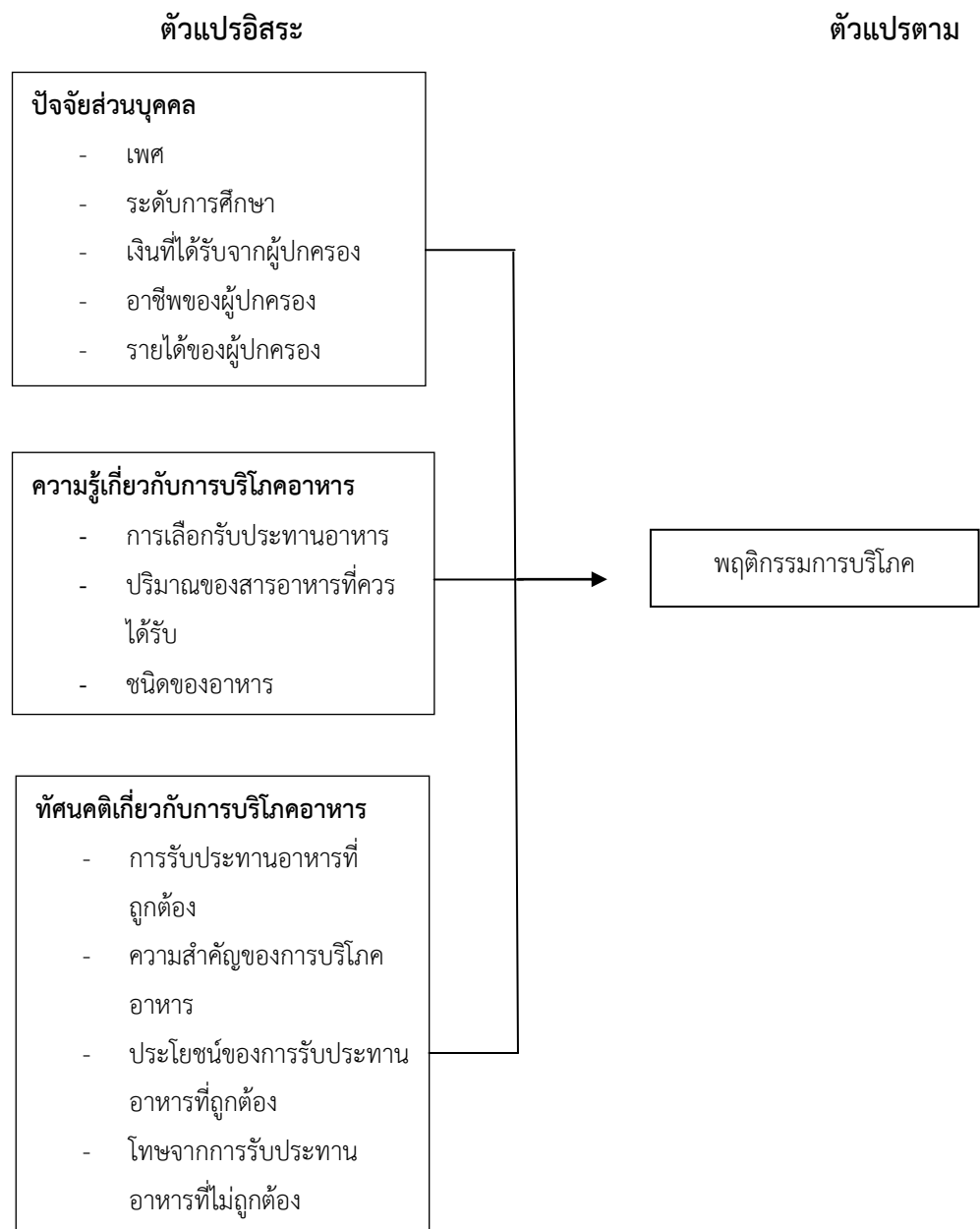
สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลที่ต่างกันมีความสัมพันธ์
กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุข
ประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรีที่ต่างกัน

2. ปัจจัยความรู้ ปัจจัยทัศนคติที่ต่างกันมี
ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดจันทรา
วาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรีที่ต่างกัน

กรอบแนวคิด



วิธีการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยความรู้ ปัจจัยทัศนคติ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยวิธีการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 531 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 229 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การคำนวณจากตารางสำเร็จรูปของ Taro Yamane¹³ โดยมีสูตรในการคำนวณ ดังนี้

- กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของ Taro Yamane

$$\frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อนำมาแทนค่าในสูตรจะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

$$n = \frac{531}{1 + 531(0.05)^2}$$

จากการคำนวณกลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 229 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง จึงปรับเพิ่มอีกร้อยละ 5 ดังนั้นจะได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 240 คน

- การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

ระดับชั้น	จำนวนประชากร		รวม	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		รวม
	ชาย	หญิง		ชาย	หญิง	
มัธยมศึกษาปีที่ 4	91	106	197	39	46	85
มัธยมศึกษาปีที่ 5	77	92	169	33	40	73
มัธยมศึกษาปีที่ 6	65	100	165	28	43	71
รวม	233	298	531	100	129	229

การคัดเลือกโรงเรียน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage Random sampling) ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สุ่มแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) ทำการสุ่มเลือกอำเภอมา 1 อำเภอ จากอำเภอทั้งหมดในจังหวัดเพชรบุรีซึ่งมีจำนวน 8 อำเภอ ทำการจับได้อำเภอเมืองเพชรบุรี ซึ่งมีโรงเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 6 แห่ง

ขั้นตอนที่ 2 สุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยการจับฉลากสุ่มเลือกโรงเรียนมัธยมศึกษา มา 1 แห่งจากโรงเรียนมัธยมศึกษาทั้งหมดในอำเภอเมืองเพชรบุรีคือโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบสอบถามจำนวน 4 ตอน¹⁴ ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน เป็นข้อมูลด้านคุณลักษณะของประชากร ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ ระดับการศึกษา อาชีพของผู้ปกครอง เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง คำถามเป็นลักษณะการเลือกคำตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีลักษณะแบบสอบถามเป็นคำถามให้เลือกตอบ (Multiple choices) แบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก แบบสอบถามมีจำนวน 7 ข้อ กำหนดให้ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ ถ้าตอบถูก ได้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิด ได้ 0 คะแนน

การประเมินความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ใช้การประเมินแบบอิงเกณฑ์ โดยประยุกต์ตามแนวคิดของ (Bloom,1971:47)¹⁵ ได้ดังนี้

ร้อยละของคะแนนตามเกณฑ์	คะแนน	ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
80 – 100	6 – 7	ระดับมาก
60 – 79	4 - 5	ระดับปานกลาง
0 – 59	0 - 3	ระดับน้อย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเป็น 3 ระดับ แบบสอบถามมีจำนวน 14 ข้อ กำหนดให้ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ความคิดเห็น	ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก (คะแนน)	ข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ (คะแนน)
เห็นด้วย	3	1
ไม่แน่ใจ	2	2
ไม่เห็นด้วย	1	3

การประเมินทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ใช้การประเมินแบบอิงเกณฑ์ โดยประยุกต์ตามแนวคิดของ (Bloom,1971:47)¹⁵ ได้ดังนี้

ร้อยละของคะแนนตามเกณฑ์	คะแนน	ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
80 – 100	34 - 42	ระดับดี
60 – 79	25 - 33	ระดับปานกลาง
0 – 59	0 - 24	ระดับน้อย

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นคำถามที่ใช้วัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนตามความเป็นจริง ลักษณะแบบสอบถามจะมีคำถามความถี่ของการปฏิบัติ ซึ่งแบ่งเป็น 5 ระดับ ข้อความที่ใช้ประเมินจะมีจำนวน 16 ข้อ กำหนดให้ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว ดังนี้

ความถี่ของพฤติกรรม	ความหมาย	ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก (คะแนน)	ข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ (คะแนน)
ประจำ	ปฏิบัติทุกวันใน 1 สัปดาห์	5	1
บ่อยครั้ง	5 - 6 วันต่อสัปดาห์	4	2
นานๆ ครั้ง	3 - 4 วันต่อสัปดาห์	3	3
บางครั้ง	1 - 2 วันต่อสัปดาห์	2	4
ไม่เลย	ไม่เคยปฏิบัติเลย	1	5

การประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ใช้การประเมินแบบอิงเกณฑ์ โดยประยุกต์ตามแนวคิดของ (Bloom,1971:47)¹⁵ ได้ดังนี้

ร้อยละของคะแนนตามเกณฑ์	คะแนน	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
80 – 100	64 – 80	ระดับดี
60 – 79	48 - 63	ระดับปานกลาง
0 – 59	0 - 47	ระดับปรับปรุง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามนี้ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่ลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ทำการวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารได้ค่าความเชื่อมั่น 0.806 ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารได้ค่าความเชื่อมั่น 0.816 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.828

จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์

ผู้วิจัยดำเนินการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ด้านการแพทย์และสาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรีกระทรวงสาธารณสุขและได้รับการอนุมัติจริยธรรมการวิจัยเลขที่โครงการวิจัย PBEC No. 017/2562

การดำเนินงานวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล มีดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตรมหาวิทยาลัราชภัฏเพชรบุรีไปมอบให้ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรีเพื่อขออนุญาตทำการศึกษาวิจัยหลังจากนั้นจึงได้ดำเนินการวิจัยติดต่อประสานงานขอความร่วมมือจากครูและเจ้าหน้าที่
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการศึกษาวิจัยและดำเนินการใช้ทะเบียนรายชื่อนักเรียนชั้นปีที่ 4-6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 เพื่อพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เข้าเกณฑ์การวิจัย
3. พิจารณากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยโดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างลงในเอกสารยินยอมเข้า

ร่วมโครงการ (Informed consent form) และเก็บข้อมูลการศึกษาวิจัย

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน ถึง กรกฎาคม พ.ศ. 2562 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจำนวน 4 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยความรู้ ปัจจัยทัศนคติ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการศึกษา มีดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนเป็นเพศหญิง ร้อยละ 65.42 เป็นเพศชาย ร้อยละ 43.58 มีระดับการศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 37.92 รองลงมาคือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 35.42 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 26.67 ตามลำดับ ได้รับเงินจากผู้ปกครองวันละ 51-100 บาท ร้อยละ 45.83 ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 35.0 รองลงมาคือ ค้าขาย ร้อยละ 19.58 และเกษตรกร ร้อยละ 14.58 ตามลำดับ รายได้ของผู้ปกครองต่อเดือนส่วนใหญ่มีรายได้ 15,001-20,000 บาท ร้อยละ 35.83 รองลงมาคือ 10,001-15,000 บาท ร้อยละ 27.50 และน้อยกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 17.08 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละของนักเรียนจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n = 240)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	83	43.58
หญิง	157	65.42
2. ระดับการศึกษา		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	85	35.42
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	64	26.67
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	91	37.92
3. เงินที่ได้จากผู้ปกครองต่อวัน		
น้อยกว่า 50 บาท	13	5.42
51 – 100 บาท	110	45.83
101 –150 บาท	79	32.92
150– 200 บาท	33	13.75
มากกว่า 200 บาท	5	2.08
4. อาชีพของผู้ปกครอง		
รับราชการ	25	10.42
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	3	1.25
พนักงานบริษัทเอกชน	12	5.0
รับจ้างทั่วไป	84	35.0
เกษตรกร	35	14.58
ค้าขาย	47	19.58
ธุรกิจส่วนตัว	37	14.17
5. รายได้ของผู้ปกครองต่อเดือน		
น้อยกว่า 10,000 บาท	41	17.08
10,001 – 15,000 บาท	66	27.50
15,001 – 20,000 บาท	86	35.83
20,001 – 25,000 บาท	31	12.92
มากกว่า 25,000 บาท	16	6.67

2.ระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียน

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 41.67 รองลงมาคือ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 35.00 และอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 23.33 ตามลำดับ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 5.43 คะแนน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคมากที่สุด คือ ควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไร ให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ ร้อยละ 83.75 รองลงมาคือ สารอาหารประเภทใดให้พลังงาน ร้อยละ 72.08 และผลไม้จัดอยู่ในอาหารหลักหมู่ใด ร้อยละ 58.33 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาข้อที่มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคน้อยที่สุด คือ ถ้านักเรียนไม่ชอบรับประทานเนื้อสัตว์ควรรับประทาน

อาหารชนิดใดแทน ร้อยละ 67.50 รองลงมาคือ อาหารในข้อใดให้โปรตีนปริมาณมากที่สุดเมื่อบริโภคในปริมาณเท่ากัน ร้อยละ 60 และในหนึ่งวันวัยรุ่นชายควรได้รับปริมาณพลังงานกี่แคลอรี ร้อยละ 50.83 ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามระดับชั้นปีและเพศ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 13.33 เป็นเพศชายร้อยละ 5.83 เพศหญิงร้อยละ 7.5 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 14.17 เป็นเพศชายร้อยละ 6.25 เพศหญิงร้อยละ 7.92 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 14.17 เป็นเพศชาย ร้อยละ 6.25 เพศหญิงร้อยละ 7.92 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวน ร้อยละ ของนักเรียนจำแนกตามระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับชั้นปี และเพศ (n = 240)

ระดับคะแนนความรู้ เกี่ยวกับการบริโภค อาหาร	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6		ค่าเฉลี่ย	S.D.
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
น้อย (0 – 3 คะแนน)	5(2.08)	9(3.75)	7(2.92)	12(5.0)	9(3.75)	14(5.83)	5.43	1.69
ปานกลาง (4 – 5 คะแนน)	13(5.42)	15(6.25)	12(5.0)	16(6.67)	11(4.58)	17(7.08)		
มาก (6 – 7 คะแนน)	14(5.83)	18(7.5)	15(6.25)	19(7.92)	15(6.25)	19(7.92)		

3.ระดับคะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียน

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีคะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 100 และนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี เท่ากับ 36.54 คะแนน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีทัศนคติเกี่ยวกับ

การบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมากที่สุด คือถ้าต้องการมีสุขภาพดีต้องกินอาหารถูกหลักโภชนาการ ร้อยละ 98 รองลงมาคือ การกินอาหารรสเผ็ดเป็นประจำจะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุทางเดินอาหาร ร้อยละ 94 และการกินอาหารรสจัด ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย ร้อยละ 93 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาข้อที่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีน้อย

ที่สุดคือ การกินอาหารที่ทำทิ้งไว้นานๆ อาจทำให้ท้องเสียได้ ร้อยละ 79 รองลงมาคือ ข้าวมีประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถรับประทานในปริมาณที่มากได้ และอาหารที่เก็บได้นานมักใส่สารกันบูด ร้อยละ 81 และขนมขบเคี้ยวเป็นอาหารว่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ร้อยละ 82 ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามระดับชั้นปีและเพศ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

ร้อยละ 30.8 เป็นเพศชาย ร้อยละ 13.3 เพศหญิง ร้อยละ 17.5 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 33.77 เป็นเพศชายร้อยละ 14.17 เพศหญิงร้อยละ 19.6 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 35.43 เป็นเพศชายร้อยละ 14.6 เพศหญิงร้อยละ 20.83 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวน ร้อยละ ของนักเรียนจำแนกตามระดับคะแนนทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับชั้นปี และเพศ (n=240)

ระดับคะแนนทัศนคติ เกี่ยวกับการบริโภค อาหาร	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6		ค่าเฉลี่ย	S.D.
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ดี (34 – 42 คะแนน)	32(13.3)	42(17.5)	34(14.17)	47(19.6)	35(14.6)	50(20.83)	36.54	0.63
ปานกลาง(25–33คะแนน)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)		
น้อย (0 – 24 คะแนน)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)		

4. ระดับคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 60.42 รองลงมาคือ อยู่ในระดับดี ร้อยละ 39.58 และอยู่ในระดับปรับปรุงไม่มี ตามลำดับ นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางเท่ากับ 56.25 คะแนน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารมากที่สุด คือนักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่ใส่ภาชนะที่สะอาดและปลอดภัย ร้อยละ 68.48 รองลงมาคือนักเรียนเลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุก สะอาด ร้อยละ 67.36 และนักเรียนรับประทานอาหารปรุงสดใหม่ ร้อยละ 66.24 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาข้อที่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารน้อยที่สุด คือนักเรียนดื่ม

นมเป็นประจำทุกวันและนักเรียนรับประทานอาหารปิ้ง ย่าง ร่มควัน ร้อยละ 41.92 รองลงมาคือ นักเรียนรับประทานขนมขบเคี้ยว ร้อยละ 42.88 และนักเรียนดื่มน้ำอัดลม ร้อยละ 44.48 ตามลำดับ เมื่อจำแนกตามระดับชั้นปีและเพศ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 19.58 เป็นเพศชาย ร้อยละ 8.33 เพศหญิง ร้อยละ 11.25 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 22.08 เป็นเพศชายร้อยละ 8.33 เพศหญิง ร้อยละ 13.75 ดังและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 18.76 เป็นเพศชายร้อยละ 7.51 เพศหญิง ร้อยละ 11.25 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละ พฤติกรรมการบริโภคอาหารแยกตามระดับชั้นปีและเพศ (n = 240)

ระดับคะแนน พฤติกรรมการบริโภค อาหาร	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5		ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6		ค่าเฉลี่ย	S.D.
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
ดี (64 – 80คะแนน)	12(5.0)	15(6.25)	14(5.83)	14(5.83)	17(7.08)	23(9.59)	56.32	5.08
ปานกลาง (48-63คะแนน)	20(8.33)	27(11.25)	20(8.33)	33(13.75)	18(7.51)	27(11.25)		
ปรับปรุง (0-47คะแนน)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)		

5. ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ผู้วิจัยได้ศึกษาตัวแปรดังนี้ เพศ ระดับการศึกษา เงินที่ได้จากผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครอง โดยใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน(Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

0.05 พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำมากกับเพศ ($r=0.198$, $p=0.01$) เงินที่ได้จากผู้ปกครอง ($r=0.218$, $p=0.01$) อาชีพของผู้ปกครอง ($r=0.164$, $p=0.05$) และรายได้ของผู้ปกครอง ($r=0.201$, $p=0.01$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับระดับการศึกษา ($r=0.318$, $p=0.01$) ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน (n = 240)

ตัวแปร	Sex	Edu	Mon	Occ	Sal	P
เพศ (Sex)	1	.134*	-.042	.112	.068	.198**
ระดับการศึกษา (Edu)		1	.255**	.084	.251**	.318**
เงินที่ได้จากผู้ปกครอง (Mon)			1	.047	.470**	.218**
อาชีพของผู้ปกครอง (Occ)				1	.090	.164*
รายได้ของผู้ปกครอง (Sal)					1	.201**
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (P)						1

*Significant p-value ≤ 0.05 ** Significant p-value ≤ 0.01

6. ปัจจัยความรู้ ปัจจัยทัศนคติที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r=0.528$,

$p=0.01$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r=0.465$, $p=0.01$) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r= 0.467$, $p=0.01$) ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (n = 240)

ตัวแปร	K	A	p
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร (K)	1	.467**	.528**
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร (A)		1	.465**
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (P)			1

*Significant p-value ≤ 0.05 ** Significant p-value ≤ 0.01 **สรุปผลการวิจัย****1.ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน**

จากการศึกษา พบว่านักเรียนมีเพศที่ต่างกัน มีระดับการศึกษาต่างกัน ได้รับเงินจากผู้ปกครองต่างกัน ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน รายได้ของผู้ปกครองที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่ต่างกันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ต่างกันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี โดยพบว่านักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 และนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 และเมื่อพิจารณาแยกตามเพศ เพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่าเพศชาย ซึ่งส่งผลทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 และนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 ตามลำดับ เพศหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่าเพศชาย แสดงว่า เพศที่ต่างกันของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพศหญิงมีความละเอียดอ่อนมากกว่า ซึ่งการเลือกซื้ออาหารมาบริโภคจะทำให้เพศหญิงนำความรู้ไปใช้ ทำให้มีประสบการณ์ในการบริโภคอาหารได้ดีและถูกต้องมากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและ

นักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี¹² ซึ่งพบว่า เพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และระดับชั้นปีที่ต่างกันของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนระดับชั้นอื่นๆ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 มีองค์ความรู้มากกว่าจึงทำให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งส่งผลให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับที่ดีกว่านักเรียนระดับชั้นอื่นๆ สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยดุสิตธานีกรุงเทพมหานคร¹⁶ พบว่าระดับชั้นปีที่กำลังศึกษามีความสัมพันธ์ในเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไทย ซึ่งเป็นความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนอาชีพผู้ปกครองที่ต่างกัน พบว่าผู้ปกครองที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมมีเวลาความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารให้กับสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งปลูกฝังให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม ดังนั้นนักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน จึงมีลักษณะนิสัยการบริโภคอาหารตามลักษณะของครอบครัวตนเอง ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร¹⁷ พบว่าอาชีพของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่าผู้ปกครองของนักเรียนแต่

ละคนมีรายได้ต่างกันจึงทำให้การเลือกบริโภคอาหารของแต่ละคนแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่ได้รับเงินค่าใช้จ่ายส่วนตัวเป็นจำนวนมากจากผู้ปกครองที่มีรายได้ดี จะทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี แต่ในทางกลับกันผู้ปกครองที่มีรายได้น้อยก็จะมีผลกระทบต่อการบริโภคอาหารการเลือกรับประทานอาหารในแต่ละมื้อขึ้นอยู่กับเงินซึ่งปัจจัยหลัก รายได้จึงเป็นเรื่องที่ส่งผลต่อค่าใช้จ่ายในชีวิต รวมถึงการบริโภคอาหารด้วย ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา : การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร¹⁸ พบว่าวัยรุ่นที่มีระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และรายได้ของครอบครัวต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากการที่บางคนหรือบางครอบครัวที่ผู้ปกครองมีรายสูงได้ไม่ได้หมายความว่า จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเสมอไปเพราะพฤติกรรมการบริโภคอาหารขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ หลายปัจจัย

2. ปัจจัยความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

จากการศึกษา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งสอดคล้องกับด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตามลำดับ เช่นเดียวกับเมื่อจำแนกตามเพศพบว่า เพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากกว่าเพศชายเป็นผลทำให้เพศหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีมากกว่าเพศชายซึ่งเมื่อทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่าปัจจัยความรู้ที่ต่างกันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งนักเรียนมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในข้อคำถามที่ตอบได้คะแนนมากที่สุด คือ ควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไรให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอบอกถูกจำนวน 201 คน ร้อยละ 83.75 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง จะเลือกรับประทานอาหารได้อย่างถูกต้องเหมาะสมทั้งชนิดและปริมาณ โดยนำความรู้นั้นไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร¹⁹ พบว่าความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

3. ปัจจัยทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

จากการศึกษา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตามลำดับ เช่นเดียวกับเมื่อจำแนกตามเพศพบว่า เพศหญิงทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดีกว่าเพศชายเป็นผลทำให้เพศหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีมากกว่าเพศชาย ซึ่งเมื่อทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์

ระหว่างทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่าปัจจัยทัศนคติที่ต่างกันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี เนื่องจากนักเรียนที่มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการบริโภคอาหารนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร² พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชุมพร มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกอยู่ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรนำผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ที่แสดงถึงความแตกต่างกันของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยความรู้ ปัจจัยทัศนคติ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน โดยนำข้อมูลจากผลการวิจัยไปใช้ในการพัฒนาต่อยอดรูปแบบงานวิจัยกึ่งทดลองในการจัดโปรแกรมส่งเสริมภาวะโภชนาการในโรงเรียนตามหลักสูตรการเรียนการสอนและส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรมนอกชั้นเรียนที่เหมาะสมและควรทำการศึกษาในแต่ละชั้นปีกับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น กลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มนักศึกษา กลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น กลุ่มเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตเมืองและเขตชนบท

บรรณานุกรม

1. ภูเบศร์ สมุทรจักร และมนสิการ กาญจนะจิตรา. พฤติกรรมบริโภคนิยมในวัยรุ่นไทยและปัจจัยที่เป็นสาเหตุ. วารสารธรรมศาสตร์, 33(1).46-69.2557.
2. ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร. วารสารอาหารและยา. 22(1).61-71.2558.
3. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560. ค้นเมื่อ 2 พฤษภาคม 2562. <http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/สำรวจ/ด้านสังคม/สุขภาพ/พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร. 2561>.
4. ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์ และวรางคณา อุดมทรัพย์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย ผลกระทบและแนวทางแก้ไข. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี, 28(1).122 -128.2560.
5. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข .แผนยุทธศาสตร์สุขภาพกระทรวงสาธารณสุข ด้านส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ปีงบประมาณ พ.ศ. 2559.2559.

6. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
การสำรวจภาวะทุพโภชนาการของเด็กไทย
พ.ศ. 2562. ค้นเมื่อ 12 พฤษภาคม 2562.
<https://www.thaihealth.or.th.2562>.
7. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวง
สาธารณสุข. สถานการณ์ภาวะโภชนาการ
ของประเทศปี2555.ค้นเมื่อ 6 พฤษภาคม
2562.[http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/files/สถานการณ์ภาวะ
โภชนาการของประเทศ_ปี2555.pdf.2555](http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/files/สถานการณ์ภาวะโภชนาการของประเทศ_ปี2555.pdf.2555).
8. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวง
สาธารณสุข. แผนงานควบคุมโรคไม่ติดต่อปี
2560 - 2564. ค้นเมื่อ 14 พฤษภาคม
2562<https://www.plan.ddcmoph.go.th.2558>.
9. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี กลุ่มงาน
ควบคุมโรค. รายงานอัตราการตายด้วย
โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรค
ความดันโลหิตสูง. ค้นเมื่อ 4 พฤษภาคม
2562,<http://www.pbpro.moph.go.th.2556>.
10. ทศนา ศิริโชติ. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.รายงาน
ผลการวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
2555.
11. เกียรติพงษ์ เชื้อนรอบเขต. การศึกษาพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษา
ปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2. รายงาน
ผลการวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
2556.
12. มโนลีศรี เปารยะเพ็ญพงษ์. พฤติกรรมการ
บริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและ
นักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสาร
วิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุ
ราษฎร์ธานี. 3(1). 109-126.2559.
13. Yamane, Taro.1973. Statistics: An
Introductory Analysis. Third editio.
Newyork : Harper and Row
Publication.
14. สิริกันย์ แก้วพรหม.พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร
ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านลาด จังหวัด
นครศรีธรรมราช. วิทยานิพนธ์
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.2549.
15. Bloom, B.S. (1971). Handbook of
formative and summative evaluation
of student learning. New York:
McGraw-Hall.1971.
16. เอกพล บุญช่วยชู. ความรู้และพฤติกรรมกร
บริโภคอาหารไทยของนักศึกษาระดับ
ปริญญาตรี วิทยาลัยดุสิตธานี
กรุงเทพมหานคร. วารสารวิทยาลัยดุสิต
ธานี. 10(2).165-179.2559.
17. ชีราวุธ ปุณณวิช และคณะ. พฤติกรรมกร
บริโภคอาหารในนักเรียนประถมศึกษาชั้นปี
ที่ 4-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในเขตทวีวัฒนา
กรุงเทพมหานคร. คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี.2559.
18. จิราภรณ์ เรืองยิ่ง, สุจิตรา จรจิตร, และกานดา
จันทร์แย้ม. พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร
ของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา : การสังเคราะห์
องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ
พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร. วารสารศิลปะ
ศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยา
เขตหาดใหญ่.8(1).245-256.2559.
19. ศลาสิน ดอกเข็ม. การบริโภคอาหารของ
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต คณะสถิติประยุกต์ สถาบัน
บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.2554