

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย : กรณีศึกษา นักศึกษาในสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง จังหวัดนครราชสีมา

พรทิพย์ แก้วชิน^{1*} พิษณุศรณ์ ใจใส² สุพัตตรา บุญทด³ วันธงไชย บำรุงราษฎร์⁴

ชฎาศิริ อภินันท์เดชา⁵ ชัชฎาเดช อภินันท์เดชา⁶

^{1*,2,3,4,5,6}อาจารย์ คณะสหเวชศาสตร์ วิทยาลัยนครราชสีมา

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงสำรวจภาคตัดขวางนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย 2) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในวัยรุ่นตอนปลาย 3) ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านข้อมูลส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 251 คน ถูกสุ่มด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และเชิงวิเคราะห์ ได้แก่ สถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square Test) และ สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งเป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.1 มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 21 ปี พบร้อยละ 26.3, กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 45.8, พักอาศัยอยู่คนเดียว ร้อยละ 43.0, มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาทร้อยละ 58.6, ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 97.6, และมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ ร้อยละ 73.3, กลุ่มตัวอย่าง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูงร้อยละ 56.1, มีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 43.4, ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร, ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 41.8, 38.9 และ 45.8, ตามลำดับ ปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ การพักอาศัย และดัชนีมวลกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนอายุและเพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.483$, $P\text{-value} < .001$) ปัจจัยเสริม ได้แก่ การสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และการได้รับข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .885$, $P\text{-value} < .001$) การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าควรส่งเสริมการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และข้อมูลข่าวสารเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของที่สอดคล้องกับจิตวิทยา และพฤติกรรมของวัยรุ่นตอนปลายผ่านช่องทางต่าง ๆ ที่หลากหลาย เช่น สื่อสังคมออนไลน์ เว็บไซต์ หรือแอปพลิเคชัน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร/ วัยรุ่นตอนปลาย/ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

Factors Related to Food Consumption Behavior in Late Adolescence: A Case Study of Students at an Educational Institution in Nakhon Ratchasima Province

Phonthip Kaewchin^{1*} Phichayasorn Jaisai² Supattra Buntod³ Wanthongchai Bamrungrat⁴
Chupasiri Apinundecha⁵ Chittadech Apinundecha⁶

^{1*,2,3,4,5,6}Lecturer, Faculty of Allied Health Sciences, Nakhon Ratchasima College

Abstract

This cross-sectional study aimed to 1) examine the food consumption behaviors of late adolescents, 2) explore factors related to their food consumption behaviors, and 3) analyze the relationships between personal data, predisposing factors, enabling factors, and reinforcing factors with their food consumption behaviors. The sample consisted of 251 students randomly selected through a multi-stage sampling process. Data collection was conducted using a questionnaire. The data were analyzed using descriptive statistics, chi-square tests, and Pearson's correlation coefficient.

The results showed that most of the participants were female (66.1%), with an average age of 21 years. Approximately 26.3% were in their second year of study, lived alone 43.0%, had a monthly income of less than 3,000 THB 58.6%, reported no chronic illnesses 97.6%, and had a body mass index within the normal range 73.3%. Over half of the participants (56.1%) had high knowledge about healthy eating, and their attitudes towards eating behaviors were at a moderate level (43.4%). enabling factors, supporting factors, reinforcing factors related to eating habits were and the food consumption behavior rated as good (41.8%, 38.9%, and 45.8%, respectively). Personal characteristics such as living arrangements and BMI were significantly related to food consumption behaviors while age, gender, education level, and income showed no significant relationship. Knowledge about nutrition was negatively correlated with food consumption behaviors ($r = -0.483$, $p < 0.001$). Enabling factors, including family support, peer influence, and information received, showed a high positive correlation with food consumption behaviors ($r = 0.885$, $p < 0.001$). This study suggests that behavioral interventions aimed at promoting healthy eating habits among late adolescents should incorporate both psychological and behavioral aspects through various channels, such as social media, websites, or applications, and be supported by family, friends, and access to relevant information.

Keywords: Food consumption behavior/ Late adolescents/ Factors associated

*Corresponding author: Phonthip Kaewchin, email: Phonthip.k@nmc.ac.th, Tel.: 08 8590 3759

Received: June 4, 2025/ Revised: August 14, 2025/ Accepted: August 19, 2025

บทนำ

องค์การอนามัยโลก ให้นิยาม “วัยรุ่น” (Adolescents) หมายถึง ประชากรในช่วงอายุ 10-19 ปี และ “เยาวชน” (Youth) หมายถึงประชากรในช่วงอายุ 15 - 24 ปี เมื่อรวมทั้ง 2 กลุ่มเข้าด้วยกัน “วัยรุ่นและเยาวชน” จึงครอบคลุมประชากรในช่วงอายุ 10 - 24 ปี ภายใต้การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทย จำนวนประชากรวัยรุ่นและเยาวชนไทยในช่วงอายุ 10 - 24 ปี ลดลงต่อเนื่องในช่วงที่ผ่านมา โดยมีจำนวน 12.7 ล้าน ในปี 2563 หรือ ร้อยละ 19.1 ของประชากรทั้งหมด โดยทั้งจำนวนและสัดส่วนนี้ มีแนวโน้มลดลงต่อไปในอีก 10 - 20 ปีข้างหน้า⁽¹⁾ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงการได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม เพื่อน และสื่อทางสังคม ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและทางจิตใจของวัยรุ่นทั้งในปัจจุบันและอนาคต การสำรวจสุขภาพประชากรไทย พบว่าภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในประเทศไทยมีทิศทางที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ทั้งในประชากรชายและหญิง ซึ่งแม้ว่าประชากรชายจะมีความชุกต่ำกว่าหญิง แต่มีอัตราการเพิ่มที่รวดเร็วกว่า ดังการสำรวจ ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 และครั้งที่ 6 พ.ศ. 2562 - 2563 พบว่า ประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ความชุกภาวะอ้วนในเพศหญิงเพิ่มจากร้อยละ 41.8 เป็น ร้อยละ 46.4 ตามลำดับ ส่วนในเพศชายเพิ่มจากร้อยละ 32.9 เป็นร้อยละ 37.8 ตามลำดับ สำหรับภาวะอ้วนลงพุงมีความชุกค่อนข้างคงเดิม ในเพศหญิงและเพิ่มขึ้นเล็กน้อยในเพศชาย กล่าวคือ เพศหญิงจากร้อยละ 51.3 เป็นร้อยละ 50.4 ตามลำดับ ส่วนในเพศชายจากร้อยละ 26.0 เป็นร้อยละ 27.7 ตามลำดับ⁽²⁾

การสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560 พบว่าการกินเป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพที่สำคัญ วัยรุ่นและเยาวชนไทยส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อต่อวัน มีเพียงบางส่วนที่รับประทานไม่ครบ โดยผู้ชาย 3 ใน 4 ที่งดมื้ออาหารเป็นเพราะไม่มีเวลาในขณะที่ผู้หญิงกว่าครึ่งงดเพราะไม่มีเวลา และอีก 1 ใน 4 งดอาหารเพื่อลดน้ำหนักโรคเบาหวาน⁽³⁾ การเลือกซื้ออาหารสำหรับวัยรุ่นและเยาวชนไทย ยังเป็นไปตามความชอบ (ร้อยละ 27.7) ความอยาก รับประทาน (ร้อยละ 18.8) และรสชาติ (ร้อยละ 18.8) เป็นหลัก มีเพียงร้อยละ 8.1 ที่คำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารด้านอื่นๆ ที่พบ เช่น การรับประทานอาหารเช้าฟาสต์ฟู้ดจากประเทศ ตะวันตกที่อาจมีรสชาติถูกปาก แต่ให้พลังงานและไขมัน ในสัดส่วนที่สูง ในปี 2560 ร้อยละ 47.8 ของวัยรุ่นและ เยาวชนทั่วประเทศรับประทานอาหารเช้าฟาสต์ฟู้ดอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ในขณะที่พฤติกรรมกรรมการกินผักผลไม้ ในกลุ่มนี้ยังอยู่ในระดับที่ต่ำ โดยเฉพาะในช่วงอายุ 10-14 ปี ที่ไม่ถึง 1 ใน 4 ที่บริโภคผักผลไม้สดเป็นประจำทุกวัน⁽³⁾ ผลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชากรปี 2564 พบว่ากลุ่มวัยเด็กอายุ 15 - 24 ปี การทำอาหารกินเอง คนในครอบครัวทำ ร้อยละ 69 รองลงมาการบริโภคอาหารตามร้านอาหารตามสั่งร้านอาหารทั่วไป ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้าร้อยละ 21 การบริโภคอาหารตามตลาดสดนัดร้อยละ 7 การบริโภคอาหารบาทวิถี อาหารริมทางร้อยละ 2 การบริโภคอาหารตามร้านสะดวกซื้อ ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด ซูเปอร์มาร์เก็ต อื่นๆ ร้อยละ 1⁽⁴⁾ นอกจากนี้ ในปัจจุบันวัยรุ่นและเยาวชนมีการนำเอาเทคโนโลยีและแอปพลิเคชันเข้ามาเกี่ยวข้องกับการบริโภคมากขึ้น อาทิ การสั่งซื้ออาหารผ่านแอปพลิเคชัน แต่การเลือกบริโภคอาหารส่วนใหญ่ยังขึ้นอยู่กับ ความชอบและความต้องการหรือความพึงพอใจมากกว่าการคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการส่งผลให้กลุ่มวัยรุ่นเหล่านี้ส่วนใหญ่ยังคงเลือกกินอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ โดยการบริโภคผักและผลไม้ยังมีการบริโภคอยู่ในระดับที่ต่ำ⁽⁵⁾

มัทธนาวัต เมธาพัฒนะ⁽⁶⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล โดยประยุกต์แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษา จำนวน 474 คน ที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรม กรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 65.20 ชั้นปีที่ศึกษา ความรู้ทางโภชนาการ และค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล ($r = .77, p < .001, r = .18, p < .001$ และ $r = .13, p < .01$ ตามลำดับ) ส่วนเพศและเกรดเฉลี่ยสะสมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร นันทิพย์ อุณแก้ว⁽⁷⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม

การบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร โดยประยุกต์ใช้ PRECEDE-PROCEED Model ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จัดอยู่ในระดับปานกลาง ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากเพื่อน การศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ เกรดเฉลี่ยสะสม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ ร้อยละ 31.40 ($R^2 = 0.314$, $p\text{-value} < .001$) นัชชา ยันติ และอภิญญา อุดระชัย⁽⁸⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ในจังหวัดปทุมธานี พบว่า ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .001$) ได้แก่ รายได้ คณะ ลักษณะที่พักอาศัย การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และภาวะน้ำหนักเกิน จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากเพื่อน เกรดเฉลี่ยสะสม รายได้ คณะ ลักษณะที่พักอาศัย การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ภาวะน้ำหนักเกิน และความรู้ทางโภชนาการ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนและวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็น ปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม และปัจจัยเอื้อตามรูปแบบ PRECEDE-PROCEED Model⁽⁹⁾

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย ในกลุ่มนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งส่วนใหญ่มีการพักอาศัยคนเดียวหรือพักกับเพื่อน รวมถึงเป็นกลุ่มที่มีการเข้าถึงเทคโนโลยีต่างๆ สำหรับนำมาใช้ร่วมกับการตัดสินใจในการบริโภคอาหาร โดยประยุกต์ใช้แนวคิด PRECEDE model เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้เพื่อเป็นแนวทางการวางแผน และพัฒนานโยบายส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นตอนปลายซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคไม่ติดต่อในระยะยาวของประชากรไทย

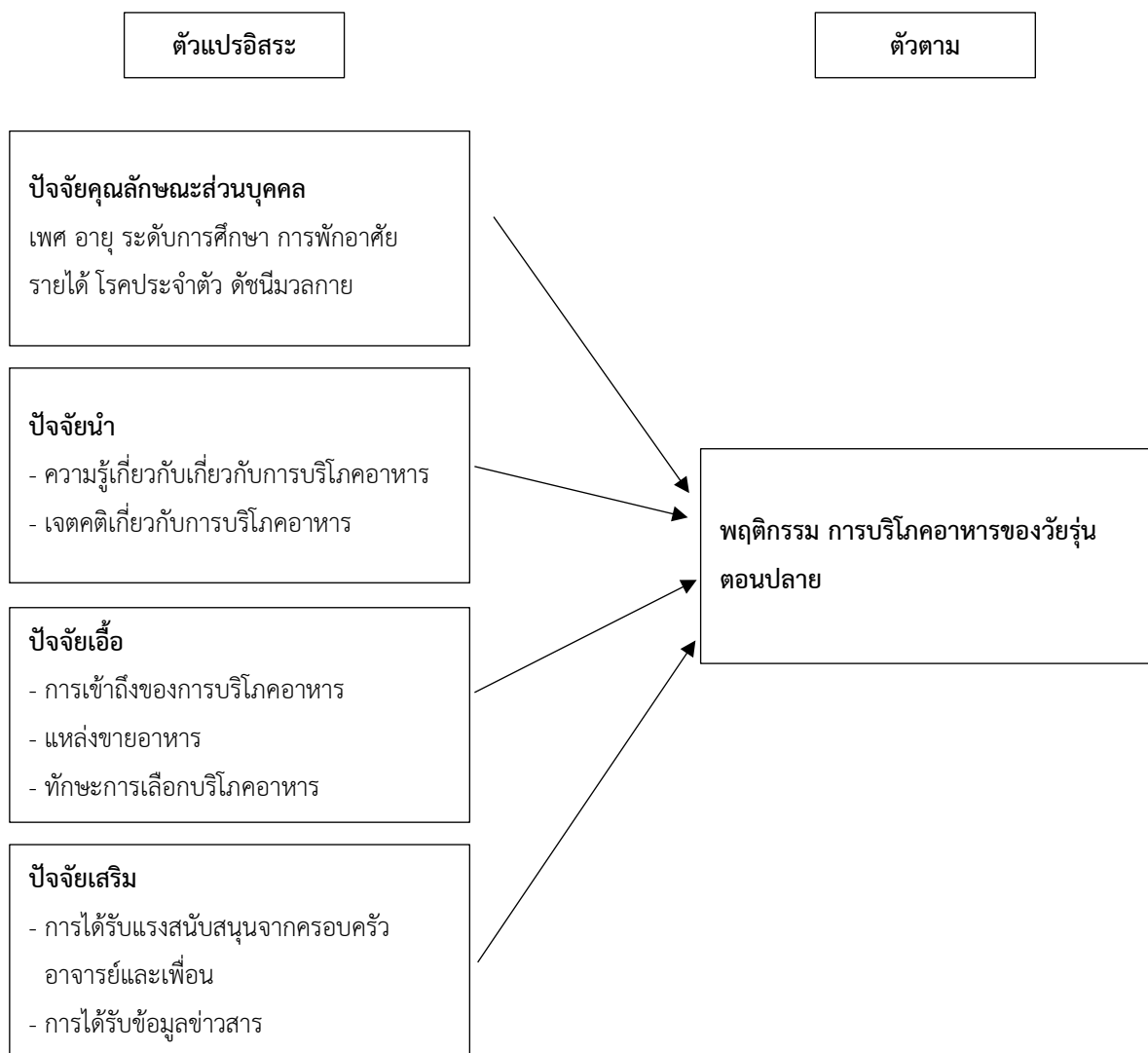
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย
2. เพื่อศึกษา ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่ เกี่ยวข้องพฤติกรรมการบริโภคอาหารในวัยรุ่นตอนปลาย
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านข้อมูลส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย

ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารในวัยรุ่น ซึ่งพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจากแนวคิด PRECEDE FRAMEWORK MODEL เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในวัยรุ่น เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในวัยรุ่นตอนปลายของนักศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นนี้ ได้แก่ นักศึกษานักศึกษาในสถาบันแห่งหนึ่ง จำนวน 721 คน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาในสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง ชั้นปีที่ 1 - 3 ภาคปกติ ที่มีอายุ 18 - 23 ปี จำนวน 251 คน ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาค้นนี้ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2564 ถึงวันที่ 1 ธันวาคม 2565

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาเชิงสำรวจภาคตัดขวาง (Cross sectional survey Study) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเพื่อศึกษาพฤติกรรมและการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายในจังหวัดนครราชสีมา รายละเอียดการดำเนินการศึกษา ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาในสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง ชั้นปีที่ 1 - 3 ที่มีอายุ 19 - 23 ปี จำนวน 721 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาในสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง ชั้นปีที่ 1 - 3 ที่มีอายุ 19 - 23 ปี จำนวน 251 คน

คำนวณขนาดตัวอย่าง (Sample size) โดยใช้สูตรของเครซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan)⁽¹⁰⁾ ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 251 คน

สูตรของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) มีดังนี้

$$n = \frac{x^2 N p (1 - p)}{d^2 (N - 1) + x^2 p (1 - p)}$$

N = 721 (ขนาดประชากร)

$X^2 = 3.841$ (Chi-square ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%)

P = 0.5 (ความน่าจะเป็นของประชากรที่ตอบสนอง ถ้าไม่ทราบ ใช้ 0.5)

d = 0.05 (ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5%)

$$n = \frac{3.841(721)(0.5)(1-0.5)}{0.05^2(721-1)+3.841(0.5)(1-0.5)}$$

$$n = \frac{3.841(721)(0.25)}{0.0025(720)+3.841(0.25)}$$

$$n = \frac{692.70125}{1.8+0.96025}$$

$$n = \frac{692.70125}{2.76025}$$

$$n = 250.93 \approx 251$$

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสารแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคลจำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา การพักอาศัย รายได้ โรคประจำตัว และดัชนีมวลกาย

ส่วนที่ 2 ปัจจัยนำ ได้แก่

1. ความรู้เกี่ยวกับเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 5 ข้อ มีลักษณะให้เลือกตอบ คือ ใช่ และ ไม่ใช่ ตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว

เกณฑ์การประเมินผล แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ของ Bloom⁽¹¹⁾ ดังนี้

ความรู้ระดับสูง	ได้ค่าคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 80
ความรู้ระดับปานกลาง	ได้ค่าคะแนนระหว่างร้อยละ 60 - 79
ความรู้ระดับต่ำ	ได้ค่าคะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60

2. เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 5 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ช่วงคะแนน ตามแบบมาตราวัดแบบ Likert's Scale คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เกณฑ์การประเมินผล แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ของ Best⁽¹²⁾ ดังนี้

เจตคติระดับดี	ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย	3.68 - 5.00 คะแนน
เจตคติระดับปานกลาง	ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย	2.34 - 3.67 คะแนน
เจตคติระดับไม่ดี	ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย	1.00 - 2.33 คะแนน

ส่วนที่ 3 ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับการเข้าถึงของการบริโภคอาหาร แหล่งขายอาหาร ทักษะการเลือกบริโภคอาหาร จำนวน 10 ข้อ มีลักษณะข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามมาตราวัด Likert's Scale คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด เกณฑ์การประเมินผล แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ของ Best⁽¹²⁾ ดังนี้

ปัจจัยเอื้อระดับดี	ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย	3.68 - 5.00 คะแนน
ปัจจัยเอื้อระดับปานกลาง	ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย	2.34 - 3.67 คะแนน
ปัจจัยเอื้อระดับไม่ดี	ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย	1.00 - 2.33 คะแนน

ส่วนที่ 4 ปัจจัยเสริม ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับการได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 10 ข้อ มีลักษณะข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามมาตราวัด Likert's Scale คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด เกณฑ์การประเมินผล แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ของ Best⁽¹²⁾ ดังนี้

ปัจจัยเสริมระดับดี	ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย	3.68 - 5.00 คะแนน
ปัจจัยเสริมระดับปานกลาง	ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย	2.34 - 3.67 คะแนน
ปัจจัยเสริมระดับไม่ดี	ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย	1.00 - 2.33 คะแนน

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายในจังหวัดนครราชสีมา ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการบริโภคอาหาร จำนวน 10 ข้อ มีลักษณะข้อคำถามแบบความถี่ในการปฏิบัติ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ เกณฑ์การประเมินผล

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ 6 - 7 วัน/สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ 4 - 5 วัน/สัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ 3 วัน/สัปดาห์
ปฏิบัตินานๆครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ 1 - 2 วัน/สัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่เคยปฏิบัติเลย

แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ตามเกณฑ์ของ Best⁽¹²⁾ ดังนี้

พฤติกรรมการรับประทานอาหารระดับดี	ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย	3.68 - 5.00 คะแนน
พฤติกรรมการรับประทานอาหารระดับปานกลาง	ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย	2.34 - 3.67 คะแนน
พฤติกรรมการรับประทานอาหารระดับไม่ดี	ได้ค่าคะแนนเฉลี่ย	1.00 - 2.33 คะแนน

3. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

3.1 การหาความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือ (Content validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะแล้วนำแบบสอบถามแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) รวบรวมข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างคำถามกับจุดประสงค์ ด้วยสูตรการหาความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (Index of Congruence: IOC) ได้ค่าเท่ากับ 0.8

3.2 การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ (Try out) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในส่วนแบบสอบถามไปทดลองใช้กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 30 ราย

3.2.1 การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ประเมินความเชื่อมั่นของแบบสอบถามปัจจัยนำ วัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยใช้ค่า KR-20 เท่ากับ 0.76

3.2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ด้วยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) โดยได้ค่าความเชื่อมั่นไม่น้อยกว่า 0.75 แล้วจึงนำเครื่องมือที่ได้รับการตรวจสอบไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยง ดังนี้

1) แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำ เจตคติ ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการเข้าถึงของการบริโภคอาหาร แหล่งขายอาหาร ทักษะการเลือกบริโภคอาหาร ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน ต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.79, 0.82 และ 0.83 ตามลำดับ

2) แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายในจังหวัดนครราชสีมา เท่ากับ 0.80

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

4.1 ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล แจ้งวัตถุประสงค์และอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการทำวิจัย รวมถึงการตอบแบบสอบถามด้วยความสมัครใจ และขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง

4.2 วางแผนการจัดเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้กำหนดไว้

4.3 เก็บข้อมูลโดย ผู้วิจัยเป็นผู้แจกแบบสอบถาม และให้คำอธิบายแบบชี้แจงอาสาสมัครแล้ว กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง

4.4 นำแบบสอบถามที่ได้รับคืน มาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายในจังหวัดนครราชสีมา ด้วยสถิติการทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square Test)

5.3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายในจังหวัดนครราชสีมา ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

6. จริยธรรมในการวิจัย

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย : กรณีศึกษา นักศึกษาในสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง จังหวัดนครราชสีมาผ่านการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยนครราชสีมา เลขที่ NMCEC-0049/2564 วันที่รับรอง 10 พฤษภาคม 2565

ผลการวิจัย

1. **ปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล** พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.1 มีอายุ 21 ปี ร้อยละ 26.3 อยู่ระดับการศึกษาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 45.8 ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่คนเดียว ร้อยละ 43.0 มีรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท ร้อยละ 58.6 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 97.6 และมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) สมส่วน ร้อยละ 73.3

2. ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย

2.1 ปัจจัยนำที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย

2.1.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย อยู่ในระดับสูงมากที่สุด ร้อยละ 56.1 รองลงมาคือ มีความรู้ระดับปานกลาง และความรู้ระดับต่ำ ร้อยละ 29.5 และ 14.4 ตามลำดับ (Mean = 7.42 จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน, S.D. = 2.35)

2.1.2 เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเจตคติอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 43.4 รองลงมาคือ มีระดับเจตคติระดับดี และเจตคติระดับไม่ดี ร้อยละ ร้อยละ 42.8 และ 14.3 ตามลำดับ (Mean = 3.13 จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน, S.D. = 1.39)

2.2 ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับดี ร้อยละ 41.8 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง และปัจจัยเอื้อไม่ดี ร้อยละ 39.8 และ 25.5 ตามลำดับ (Mean = 3.84 จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน, S.D. = 1.17)

2.3 ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีปัจจัยเสริมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 38.9 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง และระดับไม่ดี ร้อยละ 33.9 และ 27.9 ตามลำดับ (Mean = 3.52 จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน, S.D. = 1.31)

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารเกี่ยวกับสุขภาพของวัยรุ่นตอนปลาย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 45.8 รองลงมาคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับปานกลาง และระดับไม่ดี ร้อยละ 29.1 และ 25.1 ตามลำดับ (Mean = 3.69 จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน, S.D. = 1.33)

4. **การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา พักอาศัย รายได้ โรคประจำตัวและดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายในจังหวัดนครราชสีมา**

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ที่พักอาศัย รายได้ โรคประจำตัว และดัชนีมวลกาย (BMI) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายในจังหวัดนครราชสีมา ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย

ปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร			รวม (n = 251)	χ^2	p-value
	ดี	ปานกลาง	ไม่ดี			
เพศ						
ชาย	39	29	17		0.545	0.113
หญิง	76	44	46			
อายุ						
18 - 20 ปี	44	23	30		4.73	0.094
21 ปีขึ้นไป	71	50	33			
ระดับการศึกษา						
ชั้นปีที่ 1 - 2	67	42	39		3.65	0.160
ชั้นปีที่ 3 - 4	48	31	24			
การพักอาศัย						
อยู่คนเดียว	38	36	34		4.105	0.007**
อยู่กับพ่อแม่	44	20	10			
อยู่กับญาติ	2	1	0			
รายได้						
ต่ำกว่า 3,000 บาท	69	43	35		6.39	0.17
3,001 - 6,000 บาท	39	26	18			
6,001 บาท บาทขึ้นไป	7	4	10			
ดัชนีมวลกาย (BMI)						
น้อยกว่า 18.5 (น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์)	22	1	0		127.91	<.001**
18.5 – 22.9 (สมส่วน)	92	57	35			
23.0 ขึ้นไป (น้ำหนักเกิน/อ้วนระดับ 1-2)	1	12	19			

*p <.05 **p<.001

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า การพักอาศัย และดัชนีมวลกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 4.105$ และ $\chi^2 = 127.91$, p-value < 0.05) ตามลำดับ ส่วนเพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

5. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย

ปัจจัยนำ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	
	r	p-value
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย	-.483	<.001**
เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย	-.079	.214

*p <.05 **p<.001

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายมีความสัมพันธ์ทางลบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($r = -.483$, $p\text{-value} < .001$) ส่วนเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย

ปัจจัยเอื้อ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	
	r	p-value
ปัจจัยที่จำเป็นต่อการทำให้เกิดพฤติกรรมทางสุขภาพ ได้แก่ การเข้าถึงของการบริโภคอาหาร แหล่งขายอาหาร และทักษะการเลือกบริโภคอาหาร	-0.038	.546

*p <.05 **p<.001

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย พบว่าการเข้าถึงของการบริโภคอาหาร แหล่งขายอาหาร และทักษะการเลือกบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย

ปัจจัยเสริม	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	
	r	p-value
การสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และการได้รับข้อมูลข่าวสารต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายในจังหวัดนครราชสีมา	.885	<.001**

*p <.05 **p<.001

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย พบว่าการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และการได้รับข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายในระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .885$, $p\text{-value} < .001$)

อภิปรายผลการวิจัย

1. ลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ การพักอาศัย และดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($X^2 = 4.105$ และ $X^2 = 127.91$, $p\text{-value} < 0.05$) จากข้อมูลเชิงพรรณนาพบว่าวัยรุ่นตอนปลายที่พักอาศัยอยู่กับครอบครัวมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีน้อยกว่าวัยรุ่นตอนปลายที่อาศัยอยู่คนเดียว เนื่องจากวัยรุ่นตอนปลายที่พักอาศัยอยู่คนเดียวจะมีแนวโน้มในการไปรับประทานอาหารนอกบ้านและรับประทานอาหารกับเพื่อนจึงมีโอกาสได้รับอิทธิพลจากเพื่อนที่ส่งผลกระทบต่อการตัดสินใจในการบริโภคอาหาร ส่วนดัชนีมวลกายซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายนั้น สามารถอธิบายได้ว่าจากข้อมูลเชิงพรรณนาพบว่ามีมากกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 59.38) ของวัยรุ่นตอนปลายที่มีดัชนีมวลกายมีแนวโน้มของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นัชชา ยันติ และอภิญญา อุดระชัย⁽⁸⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ในจังหวัดปทุมธานี พบว่าลักษณะที่พักอาศัย และภาวะน้ำหนักเกินมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} = 0.007$ และ $< .001$)

ส่วน เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย เนื่องจากวัยรุ่นตอนปลายที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีคุณลักษณะทางประชากรที่มีความคล้ายคลึงกัน (Homogeneous) ซึ่งอาจจะส่งผลต่อการมีพฤติกรรมการบริโภคที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการวิจัยของของ มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์⁽¹³⁾ ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า ระดับชั้น มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) และ มัณฑนาดี เมธาพัฒนา⁽⁶⁾ ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ชั้นปีที่ศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$)

2. ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายมีความสัมพันธ์ทางลบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($r = -.483$, $p\text{-value} < .001$) ส่วนเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย สามารถอธิบายได้ว่า ถึงแม้ว่าวัยรุ่นจะมีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แต่การนำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันและเจตคติอาจไม่สอดคล้องกัน เนื่องจากมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลกระทบต่อการตัดสินใจและเลือกการบริโภคอาหารมากกว่า เช่นการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และการได้รับข้อมูลข่าวสาร วัยรุ่นมักเผชิญแรงกดดันจากเพื่อนหรือสังคมในการเลือกอาหาร ซึ่งอาจส่งผลให้พวกเขาเลือกบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมแม้ว่าจะมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหาร นอกจากนี้การบริโภคอาหารมักเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจและรสนิยมส่วนบุคคล วัยรุ่นอาจเลือกอาหารที่มีรสชาติอร่อยมากกว่าคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงการเข้าถึงข้อมูลที่ถูกดัดแปลงและเชื่อถือได้เกี่ยวกับอาหารก็มีความสำคัญ ถ้าข้อมูลที่ได้รับไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิดการตัดสินใจที่ผิดพลาดในการบริโภคอาหาร ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่นตามช่วงเวลา เช่น การทดลองกับอาหารใหม่ ๆ การบริโภคอาหารเพื่อความสะดวกหรืออาหารจานด่วน หรือการลดน้ำหนัก ทำให้พฤติกรรมการบริโภคไม่สอดคล้องกับความรู้ที่มี ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ มัณฑนาดี เมธาพัฒนา⁽⁶⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล โดยประยุกต์แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ พบว่าความรู้ทางโภชนาการ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ของนักศึกษาพยาบาล ($r = .77, p < .001$) การวิจัยของ อรรพรรณ ม่วงวงษา และกุลวดี เช่งวา⁽¹⁴⁾ ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่าความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารทางบวกมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารทางบวกมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอยู่ในระดับต่ำ และการวิจัยของ น้ำทิพย์ อุ่นแก้ว⁽⁷⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอลองชลู่ง จังหวัดกำแพงเพชร โดยประยุกต์ใช้ PRECEDE-PROCEED Model (Moshki, Dehnoalian, and Alami)⁽⁹⁾ พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ ร้อยละ 31.40 ($R^2 = 0.314, p\text{-value} < .001$)

3. ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงของการบริโภคอาหาร แหล่งขายอาหาร และทักษะการเลือกบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในวัยรุ่นตอนปลาย สามารถอธิบายได้ว่าในยุคปัจจุบันมีแหล่งขายอาหารและการจำหน่ายอาหารที่หลากหลายช่องทาง เช่น ร้านจำหน่ายอาหารสะดวกซื้อ ฟาสต์ฟู้ด และร้านจำหน่ายอาหารผ่านแอปพลิเคชัน ซึ่งอาจมีการควบคุมคุณภาพอาหารในระดับที่ค่อนข้างต่ำ ส่งผลให้วัยรุ่นตอนปลายสามารถเข้าถึงแหล่งบริโภคอาหารได้ทั้งแหล่งบริโภคอาหารที่มีคุณภาพทางโภชนาการที่ดีและไม่ดี อาจส่งผลให้การเข้าถึงของการบริโภคอาหาร แหล่งขายอาหาร ทักษะการเลือกบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รวมถึงการมีปัจจัยเสริมอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในวัยรุ่นตอนปลายมากกว่า เช่น การได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และการได้รับข้อมูลข่าวสาร ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ รัตนภรณ์ สาสีหา⁽¹⁵⁾ ศึกษาความรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พบว่า การเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) โดยนักศึกษาที่มีการเข้าถึงข้อมูลด้านโภชนาการที่ดี จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี

4. ปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในวัยรุ่นตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) สามารถอธิบายได้ว่าแรงสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดีจะมีผลต่อการชักจูงให้วัยรุ่นตอนปลายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีด้วย ปัจจัยเสริม เช่น การดูสื่อโทรทัศน์ วิทยุ โฆษณา และสื่อออนไลน์ต่างๆ เฟสบุ๊ค และไลน์ ฯลฯ ที่เสนอข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพส่งผลต่อการตัดสินใจในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของวัยรุ่นตอนปลาย สอดคล้องกับการวิจัยของ ปาจารย์ ชิบังเกิด⁽¹⁶⁾ ศึกษาาระดับพฤติกรรม ระดับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนิสิตระดับปริญญาตรี พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยประกอบด้วย ทัศนคติการบริโภคอาหารปลอดภัย ความตระหนักในการบริโภคอาหารปลอดภัย การรับรู้ข้อมูล ข่าวสารเรื่องอาหารปลอดภัย และความต้องการและแรงจูงใจในการบริโภคอาหารปลอดภัย สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต กำแพงแสน ได้ร้อยละ 53.3 แสดงให้เห็นว่าปัจจัยเสริม ได้แก่ แรงสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่นตอนปลาย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรจัดกิจกรรม/โปรแกรมสำหรับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมร่วมกับการส่งเสริมการออกกำลังกายในวัยรุ่นตอนปลายที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยมีการติดตามและประเมินผลอย่างสม่ำเสมอ

2. ควรมีโครงการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการเลือกซื้อและเตรียมอาหาร เช่น การทำอาหารร่วมกัน หรือการจัดมื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นมีแนวทางการบริโภคอาหารที่ดี

3. ควรพัฒนาและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเชื่อถือได้ ผ่านช่องทางต่างๆ เช่น สื่อสังคมออนไลน์ เว็บไซต์ หรือแอปพลิเคชันจัดหลักสูตรหรือการอบรมเกี่ยวกับโภชนาการสำหรับวัยรุ่นและผู้ปกครอง เพื่อเสริมสร้างความรู้และทักษะในการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

4. ควรบูรณาการกิจกรรมส่งเสริมการเข้าถึงของการบริโภคอาหาร แหล่งขายอาหาร ทักษะการเลือกบริโภคอาหาร เข้ากับปัจจัยเสริม โดยเฉพาะการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเข้าถึงของการบริโภคอาหาร แหล่งขายอาหาร และทักษะการเลือกบริโภคอาหาร

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังสถาบันการศึกษาอื่น ๆ หรือกลุ่มวัยรุ่นที่มีคุณลักษณะทางสังคมและเศรษฐกิจที่แตกต่างกัน เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้อย่างหลากหลายมากขึ้น และนำผลการวิจัยไปใช้ในการอ้างอิงประชากรได้กว้างขวางยิ่งขึ้น

2. ทำการศึกษาเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์ หรือการทำ Focus Group Interview เพื่อเข้าใจมุมมองและประสบการณ์ที่แท้จริงของวัยรุ่นเกี่ยวกับการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนที่ส่งผลต่อการพฤติกรรมบริโภคอาหาร ในบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

3. วิจัยกึ่งทดลองเพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหาร ที่มีเป้าหมายในการส่งเสริมการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน รวมถึงการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีทางการตลาด หรือสร้างแพลตฟอร์มออนไลน์ที่ส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ดีในวัยรุ่นตอนปลาย และขยายไปในกลุ่มอายุอื่นๆ ด้วย

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ; 2562.
2. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. รายงานประจำปี 2565 เฝ้าระวังทางโภชนาการ. กรุงเทพฯ: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย; 2565.
3. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจพฤติกรรมบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2560 [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ; 2561. [เข้าถึงเมื่อ 20 ธ.ค. 2564]. Available from: https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/ebook/2023/20230510184012_98619.pdf
4. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2564. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ธนาพรส; 2564.
5. โครงการสุขภาพคนไทย. สุขภาพวัยรุ่นและเยาวชนไทย พฤติกรรมบริโภคอาหาร. สุขภาพคนไทย 2563(16-17). นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; 2563.
6. มณฑานวดี เมธาพัฒน์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 2560;25(3):20-29.
7. นันทิพย์ อุ่นแก้ว, คณะ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร [วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธิตศาสตรมหาบัณฑิต]. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร; 2565.
8. นัชชา ยันติ, อภิญญา อุดระชัย. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารในนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ในจังหวัดปทุมธานี. วารสารความปลอดภัยและสุขภาพ. 2564;14(1):25-34.

- 9 . Moshki M, Dehnoalian A, Alami A. Effect of PRECEDE–PROCEED model on preventive behaviors for type 2 diabetes mellitus in high-risk individuals. Clin Nurs Res. 2016;26(2):241-253.
doi:10.1177/1054773815621026
10. Krejcie RV, Morgan DW. Determining sample size for research activities. Educ Psychol Meas. 1970;30:607-610.
11. Bloom BS. What we are learning about teaching and learning: A summary of recent research. Principal. 1986;66:6-10.
12. Best JW. Research in Education. 3rd ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1977.
13. มโนลี ศรีเปารยะ, เพ็ญพงษ์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารวิทยาการ
จัดการ. 2559;3(1):100-126.
14. อรวรรณ ม่วงวงษา, กุลวดี แข่งวา. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี. วารสารหัวหินสุขใจไกลกังวล. 2563;5(1).
15. รัตนารณ์ สาสีทา. ความรอบรู้ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะสาธารณสุข
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา. 2565;17(1):28-43.
16. ปาจารย์ ชิบังเกิด, ประสงค์ ตันพิชัย, นิรันดร์ ยิ่งยวด. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารปลอดภัยของนิสิตระดับ
ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. วารสารสังคมศาสตร์วิจัย. 2564;12(1):170-191.