

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร* Factors Influencing Food Consumption Behavior among Senior High School Students, Khlong Khlung District, Kamphaeng Phet Province*

น้ำทิพย์ อุ่นแก้ว, ส.ม. (สาธารณสุขศาสตร์)¹

Namthip Unkaew, M.P.H. (Public Health)¹

จุฑารัตน์ รักประสิทธิ์, Ph.D. (Global Health Entrepreneurship)²

Jutarat Rakprasit, Ph.D. (Global Health Entrepreneurship)²

Received: February 5, 2023 Revised: May 19, 2023 Accepted: May 30, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนคลองขลุงราษฎร์รังสรรค์ อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 196 คน เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีค่าความเชื่อมั่น .77 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีค่าความเชื่อมั่น .75 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อ มีค่าความเชื่อมั่น .77 แบบสอบถามปัจจัยเสริม มีค่าความเชื่อมั่น .81 และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีค่าความเชื่อมั่น .89 เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนเมษายน 2562 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

* วิทยานิพนธ์หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

* Master's Thesis of Public Health Program, Faculty of Public Health, Naresuan University

¹ มหบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

¹ Master, Faculty of Public Health, Naresuan University

¹ ผู้เขียนหลัก (Corresponding author) E-mail: unkaewnamthip@gmail.com

² อาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร: อาจารย์ที่ปรึกษา

² Instructor, Faculty of Public Health, Naresuan University: Advisor

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมในระดับปานกลาง ($M = 41.05, SD = 5.04$) การศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เกรดเฉลี่ยสะสม ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากเพื่อน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ร้อยละ 31.40 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .314, p < .001$) โดยตัวแปรที่สามารถทำนายได้มากที่สุด คือ ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($Beta = -.264, p < .001$) รองลงมา คือ อิทธิพลจากเพื่อน ($Beta = .247, p < .01$) การศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ($Beta = -.157, p < .05$) และเกรดเฉลี่ยสะสม ($Beta = .151, p < .05$) ตามลำดับ

จากการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า ผู้บริหารโรงเรียนควรสนับสนุนให้เกิดความร่วมมือระหว่างครูกับผู้ปกครองในการปลูกฝังแนวคิดด้านโภชนาการ และควรส่งเสริมให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย PRECEDE Model

Abstract

This predictive correlational research aimed to study factors influencing food consumption behavior among senior high school students. The samples were 196 senior high school students, Khlongkhlongrangsang School, Khlong Khlong District, Kamphaeng Phet Province. The research instruments included the personal factors questionnaire, the knowledge toward food consumption questionnaire with reliability of .77, the attitude toward food consumption questionnaire with reliability of .75, the enabling factors questionnaire with reliability of .77, the reinforcing factors questionnaire with reliability of .81, and the food consumption behavior questionnaire with reliability of .89. Data were collected from January to April, 2019. Statistics used for data analysis included frequency, percentage, mean, standard deviation, and stepwise multiple regression analysis.

The research results revealed that the total mean score of food consumption behavior among senior high school students was at a moderate level ($M = 41.05, SD = 5.04$). 10th grade, cumulative grade point average, attitude toward food consumption, and influence from friends were statistically significantly accounted for 31.40% of the variance of food consumption behavior among senior high school students ($R^2 = .314, p < .001$). The most predicting factor was attitude toward food consumption ($Beta = -.264, p < .001$), followed by influence from friends ($Beta = .247, p < .01$), 10th grade ($Beta = -.157, p < .05$), and cumulative grade point average ($Beta = .151, p < .05$), respectively.

This research suggests that school administrators should enhance the collaboration between teachers and parents for cultivating the concepts of nutrition and should encourage senior high school students to have practical guidelines to increase appropriate food consumption behavior.

Keywords: Food consumption behavior, Senior high school students, PRECEDE Model

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดีของทุกช่วงวัย ในแต่ละช่วงวัยควรบริโภคอาหารที่มีความปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นที่ร่างกายกำลังอยู่ในช่วงที่เจริญเติบโตสูงสุด (growth spurt) ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สำคัญของชีวิตที่กำลังก้าวข้ามจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสรีระร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคม (คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ, 2559) ทำให้ร่างกายของวัยรุ่นมีความต้องการสารอาหารในปริมาณสูง เพื่อนำไปใช้ในการทำกิจกรรมในแต่ละวัน แต่ด้วยการเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากขึ้น ทำให้การใช้ชีวิตในปัจจุบันมีความเร่งรีบมากขึ้น ส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยไม่สนใจคุณค่าทางโภชนาการ บริโภคอาหารในปริมาณที่มากเกินไป ความต้องการของร่างกาย หรือบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง จนอาจกลายเป็นนิสัยอย่างถาวร และอาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกายในระยะยาวได้ (ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์ และวรารัตนา อุดมทรัพย์, 2560)

ปัญหาภาวะโภชนาการเป็นปัญหาสุขภาพสำคัญที่องค์การอนามัยโลกได้มีการเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2534 ซึ่งปัญหาภาวะโภชนาการที่พบมากในช่วงอายุ 12-18 ปี มีทั้งปัญหาทุพโภชนาการและปัญหาภาวะโภชนาการเกิน จากข้อมูลในปี พ.ศ. 2560

พบว่า เด็กและวัยรุ่นทั่วโลกมีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ และเป็นโรคอ้วนมากถึง 43 ล้านคน ซึ่งปัญหาดังกล่าวเป็นปัญหาสำคัญที่ถูกคามสุขภาพของประชาชนทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนา (กัลยาณี โนอินทร์, 2560) สำหรับประเทศไทย ปัญหาทุพโภชนาการและปัญหาโภชนาการเกินในเด็กได้ทวีความรุนแรงมากขึ้น และนำไปสู่ความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ เพิ่มขึ้น เช่น โรคอ้วน โรคหลอดเลือดสมอง และหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเมตาบอลิก (สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2562)

จากข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยในปี พ.ศ. 2557 พบว่า ผู้ที่มีอายุ 15-24 ปี มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลักมากกว่า 3 มื้อ และนิยมบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง 1-2 วันต่อสัปดาห์ รวมทั้งนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูป ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับโรคอ้วน และส่งผลเสียต่อสุขภาพ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) และจากข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยในปี พ.ศ. 2560 ชี้ให้เห็นถึงสถานการณ์อย่างต่อเนื่องในการเลือกบริโภคอาหารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพในกลุ่มวัยรุ่น โดยพบว่า ผู้ที่มีอายุ 15-24 ปี มีการบริโภคอาหารสำเร็จรูปและมีสัดส่วนในการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงมากกว่าวัยอื่น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) นอกจากนี้ ผู้ที่มีอายุ 15-24 ปี มักเลือกบริโภคอาหารตามสื่อโฆษณา เช่น ขนม น้ำอัดลม ชา กาแฟ (สิริดา พรหมสุนทร, 2556) และมีค่านิยมในการเลือกบริโภคอาหารที่ง่าย รวดเร็ว สะดวก และมีคุณค่าน้อย เช่น ของหวาน ของมัน ของทอด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

(ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์, 2557) รวมทั้งไม่ชอบดื่มน้ำเปล่า บริโภคอาหารไม่ตรงเวลาและไม่ครบ 5 หมู่ โดยส่วนใหญ่จะไม่ปรุงอาหารเอง (เกียรติพงษ์ เชื้อนรอบเขต, 2556) ซึ่งหากบริโภคอาหารโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพ หรือบริโภคอาหารเกินความจำเป็น ก็อาจทำให้เกิดโรคหรือการเจ็บป่วยต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน โรคกระเพาะต่างๆ ซึ่งโรคเหล่านี้เกิดขึ้นจากการสะสมของอาหารที่บริโภคเข้าไป (มนิณี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์, 2559) นอกจากนี้การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมยังอาจทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร เกิดโรคโลหิตจาง และโรคคอพอก รวมทั้งทำให้เกิดผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตของร่างกาย พัฒนาการ และระดับสติปัญญา นำไปสู่การขาดสมาธิในการเรียนและการเจ็บป่วยได้ (อดิษา สังขะทิพย์ และสุวลี โลวีกรณ, 2560)

อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร เป็นอำเภอหนึ่งที่กำลังประสบปัญหาภาวะโภชนาการในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น ดังข้อมูลที่พบว่า ในช่วงปี พ.ศ. 2558-2560 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอคลองขลุงประสบปัญหาโภชนาการเกินและทุพโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 35.48, 37.78 และ 45.54 ตามลำดับ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกำแพงเพชร, 2560) จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัญหาดังกล่าวในพื้นที่อำเภอคลองขลุงยังไม่พบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยประยุกต์ใช้แนวคิดแบบจำลอง PRECEDE Model ของ Green and Kreuter (1999) ซึ่งได้อธิบายว่าพฤติกรรมสุขภาพเกิดขึ้นจากหลายสาเหตุร่วมกัน โดยสามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่มปัจจัยหลัก ได้แก่ ปัจจัยนำ (predisposing factors) ปัจจัยเอื้อ (enabling factors) และปัจจัยเสริม (reinforcing factors) โดยปัจจัยนำ

เป็นปัจจัยพื้นฐานของบุคคลที่ช่วยกระตุ้นแรงขับเคลื่อนในตัวบุคคลให้ปฏิบัติพฤติกรรม เช่น ความรู้ ทักษะคติ ส่วนปัจจัยเอื้อ เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม แล้วทำให้เกิดพฤติกรรมขึ้น เช่น ความมีอยู่และเพียงพอของสิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับปัจจัยเสริม เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งเป็นการสนับสนุนจากบุคคลอื่น หรือจากภายนอก เช่น บุคคลในครอบครัว เพื่อน ครู (นรลักษณ์ เอื้อกิจ และลัดดาวัลย์ เพ็ญศรี, 2562) และจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้และทัศนคติด้านโภชนาการ อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน และสิ่งแวดล้อมต่างๆ (นาวารินทร์ พันธุ์ชัยภูมิ และพิษณุ อุดตมะเวทิน, 2564; บุญฤทธิ์ ประสิทธิ์นราพันธุ์ และคณะ, 2560; วาสนา พัวปัญญา, บุญถม แพงดี, และคำเส็ง พิลาวง, 2558; ศักดิ์อนันต์ รัตนสารชัย, 2562; สุทธิพงษ์ วงวิริยะ, วุฒิชัย จริยา, และจุฑารัตน์ รักประสิทธิ์, 2562) จึงได้นำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ โดยผลการวิจัยที่ได้จะนำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมหรือปรับเปลี่ยนให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม นำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม ภาวะโภชนาการ จำนวน

สมาชิกในครัวเรือน ที่อยู่อาศัย อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

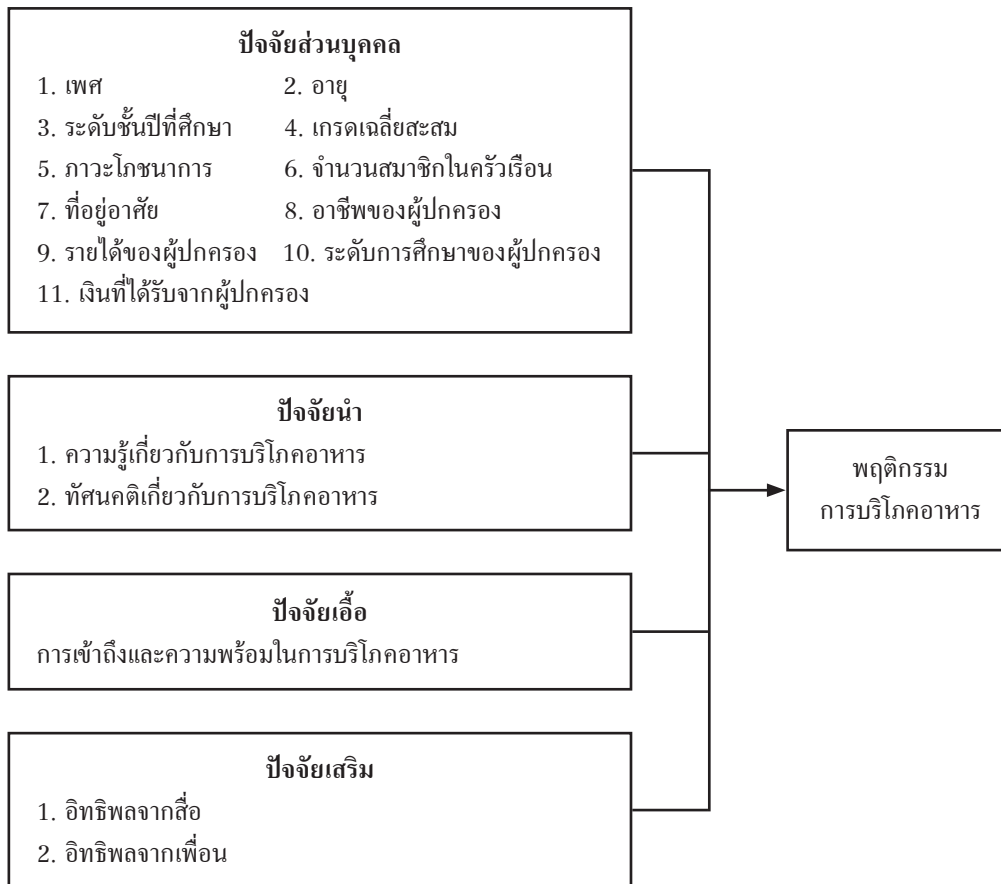
2. ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

3. ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหาร มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

4. ปัจจัยเสริม ได้แก่ อิทธิพลจากสื่อ และอิทธิพลจากเพื่อน มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดแบบจำลอง PRECEDE Model ของ Green and Kreuter (1999) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลมีสาเหตุมาจากปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม โดยผู้วิจัยคัดสรรตัวแปรที่คาดว่าจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม ภาวะโภชนาการ จำนวนสมาชิกในครัวเรือน ที่อยู่อาศัย อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหาร และปัจจัยเสริม ได้แก่ อิทธิพลจากสื่อ และอิทธิพลจากเพื่อน สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย (predictive correlational research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2561 โรงเรียนคลองขลุงราษฎร์รังสรรค์ อำเภอกลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 561 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ 1) สามารถพูด ฟัง และเข้าใจภาษาไทยได้ดี และไม่มีปัญหาการได้ยิน 2) ได้รับการยินยอมให้เข้าร่วมการวิจัยจากผู้ปกครอง และ 3) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย กำหนดขนาดตัวอย่าง

โดยใช้สูตรการประมาณค่าเฉลี่ยกรณีทราบขนาดประชากร (Daniel, 1995) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 แทนค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .41 (จากการศึกษาของสุระเดช ไชยตอกเกี้ย [2561]) และกำหนดระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้เท่ากับ .05 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 178 คน และเพื่อเป็นการทดแทนในกรณีที่แบบสอบถามไม่สมบูรณ์ จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 10 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 196 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยจำแนกนักเรียนตามระดับชั้นปี และกำหนดขนาดตัวอย่างในแต่ละระดับชั้นปี ด้วยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ

ตามสัดส่วนประชากร จากนั้นกำหนดขนาดตัวอย่างในแต่ละห้องเรียน ตามสัดส่วนประชากร แล้วสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบในแต่ละห้องเรียน โดยกำหนดหมายเลขประจำหน่วยตามบัญชีรายชื่อนักเรียน และกำหนดช่วงการสุ่ม

เครื่องมือการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 5 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับเพศ อายุ ระดับชั้นปีที่ศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม ภาวะโภชนาการ จำนวนสมาชิกในครัวเรือน ที่อยู่อาศัย อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง มีลักษณะคำตอบเป็นแบบเลือกตอบและแบบเติมคำ

ชุดที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วย 2 ชุดย่อย ดังนี้

2.1 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 12 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบให้เลือกว่าใช่หรือไม่ใช่ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนคือ หากตอบถูก ให้ 1 คะแนน และหากตอบผิดให้ 0 คะแนน ส่วนเกณฑ์การแปลผลคะแนน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ (Bloom, 1975) ได้แก่ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับต่ำ (0-7 คะแนน) ในระดับปานกลาง (8-9 คะแนน) และในระดับสูง (10-12 คะแนน)

2.2 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 18 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามทางบวก จำนวน 8 ข้อ และข้อคำถามทางลบ จำนวน 10 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 3 ระดับ จากคะแนน 1-3 ของข้อคำถามทางบวก ได้แก่ เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยปานกลาง และเห็นด้วยมาก ส่วนข้อคำถามทางลบให้คะแนนในลักษณะตรงกันข้าม สำหรับเกณฑ์การแปลผลคะแนน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับไม่ดี (18-30 คะแนน) ในระดับปานกลาง (31-42 คะแนน)

และในระดับดี (43-54 คะแนน)

ชุดที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม จำนวน 5 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 3 ระดับ จากคะแนน 1-3 ได้แก่ เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยปานกลาง และเห็นด้วยมาก ส่วนเกณฑ์การแปลผลคะแนน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ มีปัจจัยเอื้อในระดับเข้าถึงได้ยาก (5-8 คะแนน) ในระดับเข้าถึงได้ปานกลาง (9-12 คะแนน) และในระดับเข้าถึงได้ง่าย (13-15 คะแนน)

ชุดที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยเสริม ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วย 2 ชุดย่อย ดังนี้

4.1 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อ จำนวน 5 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 3 ระดับ จากคะแนน 1-3 ได้แก่ ไม่ได้รับเลย ได้รับบางครั้ง และได้รับเป็นประจำ ส่วนเกณฑ์การแปลผลคะแนน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ได้รับอิทธิพลจากสื่อในระดับต่ำ (5-8 คะแนน) ในระดับปานกลาง (9-12 คะแนน) และในระดับสูง (13-15 คะแนน)

4.2 แบบสอบถามอิทธิพลจากเพื่อน จำนวน 6 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 3 ระดับ จากคะแนน 1-3 ได้แก่ ไม่ได้รับเลย ได้รับบางครั้ง และได้รับเป็นประจำ ส่วนเกณฑ์การแปลผลคะแนน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนในระดับต่ำ (6-10 คะแนน) ในระดับปานกลาง (11-14 คะแนน) และในระดับสูง (15-18 คะแนน)

ชุดที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม จำนวน 19 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามทางบวก จำนวน 8 ข้อ และข้อคำถามทางลบ จำนวน 11 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราประมาณค่า 3 ระดับ จากคะแนน 1-3 ของข้อคำถามทางบวก ได้แก่ ไม่ปฏิบัติ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และปฏิบัติเป็นประจำ

ส่วนข้อคำถามทางลบให้คะแนนในลักษณะตรงกันข้าม สำหรับเกณฑ์การแปลผลคะแนน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในระดับไม่ดี (19–31 คะแนน) ในระดับปานกลาง (32–44 คะแนน) และในระดับดี (45–57 คะแนน)

สำหรับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามปัจจัยเอื้อ แบบสอบถามปัจจัยเสริม และแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบด้วยอาจารย์มหาวิทยาลัยที่เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมสุขภาพ (2 คน) และพยาบาลที่เชี่ยวชาญด้านอนามัยชุมชน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามแต่ละชุดอยู่ในช่วง .67–1.00 ดำเนินการแก้ไขตามคำแนะนำ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนทุ่งทรายวิทยา อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดกำแพงเพชร ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรู้ ด้วยวิธีการของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน สูตรที่ 20 (KR-20) ได้ค่าเท่ากับ .77 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทัศนคติ, แบบสอบถามปัจจัยเอื้อ แบบสอบถามปัจจัยเสริม และแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ด้วยวิธีการของครอนบาช ได้ค่าเท่ากับ .75, .77, .81 และ .89 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้ 1) หลังจากโครงร่างวิจัยได้รับการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร (เอกสารรับรอง เลขที่ COA No. 059/2019 และ IRB No. 0026/62 วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2562) ผู้วิจัยจึงเริ่มเก็บรวบรวมข้อมูล และ 2) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัย

รวมทั้งแจ้งว่าข้อมูลจะได้รับการเก็บรักษาเป็นความลับ และนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น โดยจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวม

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยขออนุญาตดำเนินการวิจัยจากสาธารณสุขอำเภอคลองขลุง และผู้อำนวยการโรงเรียนคลองขลุงราษฎร์รังสรรค์ เข้าพบครูประจำชั้นชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นพบกลุ่มตัวอย่างที่โรงเรียน แนะนำตัว ดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างตามข้อความชี้แจงการพิทักษ์สิทธิ ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม โดยใช้เวลาประมาณ 25 นาที ทั้งนี้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนเมษายน 2562

การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ข้อมูลปัจจัยนำ ข้อมูลปัจจัยเอื้อ ข้อมูลปัจจัยเสริม และข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์ด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการหาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์ด้วยสถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 69.90 มีอายุในช่วง 17–18 ปี คิดเป็นร้อยละ 65.31 โดยมีอายุเฉลี่ย 17 ปี ($SD = .94$) ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.71 มีเกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ในช่วง 3.00–3.49 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.84 โดยมีเกรดเฉลี่ยสะสมเฉลี่ย 3.11 ($SD = .43$) มีภาวะโภชนาการสมส่วน (BMI อยู่ในช่วง 18.50–22.90 กก./ม.²) มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.92 มีจำนวนสมาชิกในครัวเรือน 4–5 คน (ครอบครัวขนาดกลาง) มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.67 ทั้งหมดอาศัยอยู่ที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 100 ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง มากที่สุด

คิดเป็นร้อยละ 35.71 ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีรายได้ อยู่ในช่วง 5,001–15,000 บาทต่อเดือน คิดเป็น ร้อยละ 78.06 โดยมีรายได้เฉลี่ย 13,163.52 บาท ต่อเดือน ($SD = 7,768.84$) ผู้ปกครองมีการศึกษา ระดับประถมศึกษา มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.49 และส่วนใหญ่ได้รับเงินจากผู้ปกครองอยู่ในช่วง 40–69 บาทต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 74.49 โดยได้รับเงินจาก ผู้ปกครองเฉลี่ย 62.65 บาทต่อวัน ($SD = 18.73$)

2. ปัจจัยนำ

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความรู้เกี่ยวกับ การบริโภคอาหารในระดับปานกลาง มากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 49.49 โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 9.05 คะแนน ($SD = 1.50$)

2.2 ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีทักษะคิด เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 62.76 โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 40.61 คะแนน ($SD = 4.50$)

3. ปัจจัยเอื้อ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายมีการเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภค อาหารในระดับเข้าถึงได้ปานกลาง มากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 52.04 โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.78 คะแนน ($SD = 2.18$)

4. ปัจจัยเสริม

4.1 อิทธิพลจากสื่อ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยม

ศึกษาตอนปลายได้รับอิทธิพลจากสื่อในระดับปานกลาง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50 โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 9.36 คะแนน ($SD = 2.25$)

4.2 อิทธิพลจากเพื่อน พบว่า นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากเพื่อน ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 71.43 โดยมีคะแนน เฉลี่ยเท่ากับ 11.34 คะแนน ($SD = 2.31$)

5. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารใน ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 75.51 โดยมีคะแนน เฉลี่ยเท่ากับ 41.05 คะแนน ($SD = 5.04$)

6. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า การศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เกรดเฉลี่ยสะสม ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากเพื่อน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ร้อยละ 31.40 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .314, p < .001$) โดยทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสามารถทำนาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายได้มากที่สุด ($Beta = -.264, p < .001$) รองลงมา คือ อิทธิพลจากเพื่อน ($Beta = .247, p < .01$) การศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ($Beta = -.157, p < .05$) และเกรดเฉลี่ยสะสม ($Beta = .151, p < .05$) ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความสามารถในการทำนายของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (n = 196)

ปัจจัยทำนาย	b	SE	Beta	t	p
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	-.295	.077	-.264	-3.817	< .001
อิทธิพลจากเพื่อน	.537	.166	.247	3.241	.001
การศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	-1.645	.736	-.157	-2.237	.026
เกรดเฉลี่ยสะสม	1.778	.776	.151	2.291	.023

Constant = 38.929, R = .560, R² = .314, adj. R² = .295, F = 17.355, p < .001

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง (ร้อยละ 75.51) ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มักปฏิบัติสิ่งต่างๆ รวมทั้งการบริโภคอาหารที่คล้ายคลึงกับเพื่อน เพื่อให้เกิดการยอมรับในกลุ่มเพื่อน โดยมักเลือกชนิดอาหารตามความชอบหรือเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น ประกอบกับผู้ปกครองของนักเรียนมีอาชีพรับจ้าง มากที่สุด (ร้อยละ 35.71) จึงอาจทำให้ไม่มีเวลาในการจัดเตรียมอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้แก่ นักเรียน อย่างไรก็ตาม นักเรียนกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุด (ร้อยละ 35.71) ซึ่งได้เรียนเกี่ยวกับหลักการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมจากบทเรียนในชั้นเรียนมาแล้ว จึงทำให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของสุทธิพงษ์ วังวิริยะ และคณะ (2562) ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของอรรณพ ม่วงวงษา และกุลวดี เฟ่งวา (2563) ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

โดยรวมในระดับปานกลาง

ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เกรดเฉลี่ยสะสม ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากเพื่อน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ร้อยละ 31.40 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้มากที่สุด โดยมีอิทธิพลทางลบ ซึ่งหากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีทัศนคติที่มีอิทธิพลทางลบต่อพฤติกรรม จะทำให้ไม่สามารถนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ดีได้ สอดคล้องกับการศึกษาของศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย (2562) ที่พบว่า ทัศนคติมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ซึ่งอิทธิพลหรือความสัมพันธ์ทางลบที่พบอาจเกิดขึ้นได้แม้ว่าทัศนคติจะแสดงให้เห็นแนวโน้มของการกระทำ (นรลักษณ์ เอื้อกิจ และลัดดาวัลย์ เพ็ญศรี, 2562) แต่ในการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อาจเกิดจากการได้รับอิทธิพลด้านอื่นๆ ร่วมด้วย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดี เช่น รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ซึ่งอาจเกิดจากการตื่นสาย หรือมีเวลาน้อยในการที่จะเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

ผลการวิจัยพบว่า อิทธิพลจากเพื่อนสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ โดยมีอิทธิพลทางบวก แสดงให้เห็นว่า หากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้รับอิทธิพลจากเพื่อนในลักษณะที่เป็นการเสริมแรงทางบวก จะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ Green and Kreuter (1999) ที่อธิบายว่า การได้รับแรงกระตุ้นจากเพื่อนจะเสริมให้บุคคลเกิดพฤติกรรมซึ่งเป็นไปได้ทั้งการเสริมแรงทางบวกและทางลบ โดยการวิจัยครั้งนี้ผลเกิดขึ้นในทางบวก สอดคล้องกับการศึกษาของอิสริยา พรหมมา และชัยนันท์ เหมือนเพชร (2557) ที่พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อนสนิทมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน

ผลการวิจัยพบว่า การศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ โดยมีอิทธิพลทางลบ แสดงให้เห็นว่า การที่นักเรียนศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ด้น้อยกว่าในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และปีที่ 6 ทั้งนี้อาจเนื่องจากเมื่อนักเรียนได้ศึกษาในระดับชั้นที่สูงขึ้น จะทำให้ได้รับความรู้หรือเกิดการพัฒนาทักษะการรับรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ หรือมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ดีขึ้น อันนำไปสู่ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้แสดงออกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิด PRECEDE Model ที่กล่าวว่า การรับรู้เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีอิทธิพลในการจูงใจให้เกิดการแสดงพฤติกรรม (นรลักษณ์ เอื้อกิจ และลัดดาวัลย์ เพ็ญศรี, 2562) ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของเอกพล บุญช่วยชู (2559) ที่พบว่า ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ผลการวิจัยพบว่า เกรดเฉลี่ยสะสมสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ โดยมีอิทธิพลทางบวก แสดงให้เห็นว่า หากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีเกรดเฉลี่ยสะสมสูงขึ้น จะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีเพิ่มขึ้น ทั้งนี้อธิบายได้ว่า การที่นักเรียนมีเกรดเฉลี่ยสะสมที่สูงขึ้นสะท้อนถึงการมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ที่ได้เรียนรู้ รวมถึงเรื่องการบริโภคอาหารที่มีคุณค่า ซึ่งส่งผลต่อการปฏิบัติตัวหรือการแสดงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม จึงทำให้นักเรียนมีการตัดสินใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีเพิ่มขึ้น ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของมณฑนาดี เมธพัฒนะ (2560) ที่พบว่า เกรดเฉลี่ยสะสมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้บริหารโรงเรียนควรสนับสนุนให้เกิดความร่วมมือระหว่างครูกับผู้ปกครองในการปลูกฝังแนวคิดด้านการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการตามวัย และควรส่งเสริมให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีแนวทางในการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพื่อให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างในพื้นที่เขตเมืองกับเขตชนบท เพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้น

2.2 ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนและศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เช่น แรงสนับสนุนทางสังคม

เอกสารอ้างอิง

- กัลยาณี โนนินทร์. (2560). ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยรุ่นและวัยรุ่นไทย. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 18(พิเศษ 2), 1-8.
- เกียรติพงษ์ เพ็ญรอบเขต. (2556). *การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2* (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ. (2559). *องค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับทุกช่วงวัย*. นนทบุรี: ฝ่ายเลขานุการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา.
- ธีรวิธ วรารชโพนบูลย์. (2557). พฤติกรรมการบริโภคอาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ. *วารสารปัญหาวิวัฒน์*, 5(2), 255-264.
- นรลักษ์ เอื้อกิจ, และลัดดาวัลย์ เพ็ญศรี. (2562). การประยุกต์ใช้แนวคิด PRECEDE MODEL ในการสร้างเสริมสุขภาพ. *วารสารพยาบาลสภาภาคไทย*, 12(1), 38-48.
- นาวรินทร์ พันธุ์ชัยภูมิ, และพิษณุ อุดมตะเวทิน. (2564). พฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเวียงน้อยศึกษา จังหวัดขอนแก่น. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 14(1), 49-56.
- บุญฤทธิ์ ประสิทธิ์นราพันธุ์, วิมล อ่อนแสง, ปฐพร แสงเขียว, ดุจเดือน เขียวเหลือง, อดุลย์ วุฒิจูรินทร์, อัญชลี สัมเพ็ชร, และสายฝน วรรณขาว. (2560). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิตถ์*, 9(2), 41-53.
- ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์, และวรางคณา อุดมทรัพย์. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย ผลกระทบและแนวทางแก้ไข. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 28(1), 122-128.
- มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. *วารสารวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี*, 3(1), 109-126.
- มณฑนาดี เมธาพัฒนา. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา*, 25(3), 20-29.
- วาสนา พัวปัญญา, บุญถม แพงดี, และคำเส็ง พิลาวง. (2558). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอำเภอเมืองไชยเชษฐา นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 8(4), 50-56.
- ศักดิ์อนันต์ รัตนสารชัย. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร. *วารสารอาหารและยา*, 26(2), 93-100.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). *รายงานประจำปี 2562 ชีวิตดีเริ่มที่เรา สร้างเสริมสุขภาพดีที่ทุกคนทำได้*. สืบค้นจาก <https://dl.parliament.go.th/backoffice/viewer2300/web/previewer.php>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *รายงานสถิติรายปีประเทศไทย 2557*. สืบค้นจาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/pubs/e-book/SYB-2014/index.html>

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). *รายงานสถิติรายปี ประเทศไทย 2560*. สืบค้นจาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/pubs/e-book/SYB-2017/index.html>
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกำแพงเพชร. (2560). *รายงานประจำปี 2560*. กำแพงเพชร: ผู้แต่ง.
- สิริดา พรหมสุนทร. (2556). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา (วิทยาลัยนิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุทธิพงษ์ วงวิริยะ, วุฒิชัย จริยา, และจุฑารัตน์ รักประสิทธิ์. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำดิบวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 1(2), 45–54.
- สุระเดช ไชยตอกเกีย. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*, 13(45), 68–78.
- อดิชา สังกะทิพย์, และสุวลี โสวีกรณ. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุ อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 19(1), 178–189.
- อรรณณ ม่วงวงษา, และกุลวดี เ่งวา. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุภประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี. *วารสารหัวหินสุขใจไกลกังวล*, 5(1), 1–16.
- อิสริยา พรหมมา, และชัยนันท์ เหมือนเพชร. (2557). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม จังหวัดปทุมธานี. ใน *เอกสารการประชุมวิชาการ การพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ครั้งที่ 4 ประจำปี 2557* (น. 435–442). มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เอกพล บุญช่วยชู. (2559). ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยดุสิตธานี กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี*, 10(2), 165–179.
- Bloom, B. S. (1975). *Taxonomy of education*. New York: David McKay.
- Daniel, W. W. (1995). *Biostatistics: A foundation for analysis in the health sciences* (6th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (Eds.). (1999). *Health promotion planning: An educational and ecological approach* (3rd ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing.