



ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร



น้ำทิพย์ อุ่นแก้ว

วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา 2565
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร



วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา 2565
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

วิทยานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอน

ปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร "

ของ น้ำทิพย์ อุ่นแก้ว

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์
(รองศาสตราจารย์ ดร.พรรณี บัญชรหัตถกิจ)

..... ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(ดร.จุฑารัตน์ รักประสิทธิ์)

..... กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิทรา กิจธีระวุฒิมังษ์)

อนุมัติ

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.กรองกาญจน์ ชูทิพย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อเรื่อง	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร
ผู้วิจัย	น้ำทิพย์ อุ่นแก้ว
ประธานที่ปรึกษา	ดร.จุฑารัตน์ รักประสิทธิ์
ประเภทสารนิพนธ์	วิทยานิพนธ์ ส.ม., มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2565
คำสำคัญ	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย, PRECEDE Model

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 196 คน ในโรงเรียนคลองขลุงราษฎร์รังสรรค์ อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามปัจจัยเอื้อ แบบสอบถามปัจจัยเสริม และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เท่ากับ 41.05 คะแนน (S.D. = 5.04) จัดอยู่ในระดับปานกลาง ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($\beta = -0.264$, $p\text{-value} < 0.001$) อิทธิพลจากเพื่อน ($\beta = 0.247$, $p\text{-value} = 0.001$) การศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ($\beta = -0.157$, $p\text{-value} = 0.026$) และเกรดเฉลี่ยสะสม ($\beta = 0.151$, $p\text{-value} = 0.023$) สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ร้อยละ 31.40 ($R^2 = 0.314$, $p\text{-value} < .001$) ผลของการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความเหมาะสมมากขึ้น

Title	FACTORS INFLUENCING FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR AMONG SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS, KHLONG KHLUNG DISTRICT, KAMPHAENG PHET PROVINCE
Author	Namthip Unkaew
Advisor	Jutarat Rakprasit
Academic Paper	M.P.H. Thesis in Public Health Program, Naresuan University, 2022
Keywords	Food consumption behavior, Senior high school students, PRECEDE Model

ABSTRACT

This cross-sectional descriptive survey aimed to study food consumption behavior and explore factors influencing food consumption behavior among senior high school students. The samples consisted of 196 senior high school students, in Khlongkhungratransan school, Khlong Khlung district, Kamphaeng Phet province. The research instruments included the personal factors questionnaire, the knowledge toward food consumption questionnaire, the attitude toward food consumption questionnaire, the enabling factors questionnaire, the reinforcing factors questionnaire, and the food consumption behavior questionnaire. Statistics used for data analysis included frequency, percentage, mean, standard deviation, minimum, maximum, and stepwise multiple regression analysis.

The research results revealed that the total mean score of food consumption behavior among senior high school students was 41.05 (S.D. = 5.04), which was at a moderate level. Attitude toward food consumption ($\beta = -0.264$, p-value < 0.001), influence from friends ($\beta = 0.247$, p-value = 0.001), 10th grade ($\beta = -0.157$, p-value = 0.026), and cumulative grade point average ($\beta = 0.151$, p-value = 0.023) were accounted for 31.40% of the variance of food consumption behavior among senior high school students ($R^2 = 0.314$, p-value < 0.001). The results of this research could be used as basic information for developing activities to encourage

senior high school students to have practical guidelines to increase appropriate food consumption behavior.



ประกาศคุณูปการ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณาของ ดร.จุฑารัตน์ รักประสิทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้อุทิศสละเวลาอันมีค่ามาเป็นที่ปรึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ และขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์อันประกอบไปด้วย รองศาสตราจารย์ ดร.พรรณี บัญชรหัตถกิจ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.นิทรา กิจธีระวุฒิมวงษ์ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์และทรงคุณค่า

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.นิทรา กิจธีระวุฒิมวงษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) ดร.สุพัฒนา คำสอน และนางสาวนภาพร บุญยืน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลทรายทองวัฒนา ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ให้มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครู ผู้ปกครอง และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4-6 อำเภอทรายทองวัฒนา และอำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชรทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการทดสอบคุณภาพเครื่องมือและตอบแบบสอบถามการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณ คุณสมบูรณ์ ศรีน้อย ผู้จัดการบริษัทหลักทรัพย์ กรุงศรี จำกัด (มหาชน) สาขาจังหวัดพิษณุโลก ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่และอำนวยความสะดวกด้านเครื่องมือและอุปกรณ์ทางเทคโนโลยีสำหรับการทำวิจัยในครั้งนี้

เหนือสิ่งอื่นใด ขอกราบขอบพระคุณ บิดามารดาของผู้วิจัย ที่ได้สั่งสอน ปลูกฝัง ให้เห็นคุณค่าของการศึกษา การทำความดี และการทำประโยชน์แก่สังคม คอยให้กำลังใจ ตลอดจนให้การสนับสนุนเงินทุนและสนับสนุนในทุก ๆ ด้านอย่างเต็มกำลังความสามารถ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ประสบผลสำเร็จ ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ทุกท่าน ที่ได้ส่งเสริม สนับสนุน กระตุ้นเตือน และเป็นกำลังใจที่สำคัญยิ่งของผู้วิจัยตลอดมา จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ประสบความสำเร็จได้ตามที่ตั้งใจ คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบและอุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงพฤติกรรมกรบรีโภคของเด็กวัยเรียนในประเทศ และผู้ที่สนใจไม่มากนักน้อย

น้ำทิพย์ อุ้นแก้ว

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
ประกาศคุุณูปการ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของงานวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวัยรุ่น.....	6
โภชนาการสำหรับวัยรุ่น.....	8
พฤติกรรมและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร.....	10
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น.....	13
แบบจำลอง PRECEDE-PROCEED Model.....	14

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	20
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	21
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	21
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	24
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	32
การวิเคราะห์ข้อมูล	33
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	34
ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล.....	34
ส่วนที่ 2 ปัจจัยนำ.....	37
ส่วนที่ 3 ปัจจัยเอื้อ.....	41
ส่วนที่ 4 ปัจจัยเสริม.....	43
ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร.....	45
ส่วนที่ 6 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร.....	47
บทที่ 5 บทสรุป.....	50
สรุปผลการวิจัย.....	50
อภิปรายผลการวิจัย.....	51
ข้อเสนอแนะ	56
บรรณานุกรม.....	57
ภาคผนวก.....	65
ประวัติผู้วิจัย	78

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แสดงการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของวัยรุ่น อายุระหว่าง 15-18 ปี.....	8
ตาราง 2 แสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	31
ตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ระดับ การศึกษาเกรดเฉลี่ยสะสม ภาวะโภชนาการ จำนวนสมาชิกในครัวเรือน ที่ อยู่อาศัย อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของ ผู้ปกครอง และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง (n = 196)	34
ตาราง 4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภค อาหาร (n = 196)	37
ตาราง 5 แสดงจำนวนและร้อยละของการตอบข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ ถูกต้องของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายข้อ (n = 196).....	38
ตาราง 6 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการ บริโภคอาหาร (n = 196).....	39
ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับทัศนคติเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายข้อ (n = 196).....	39
ตาราง 8 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับปัจจัยเอื้อด้านการ เข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหาร (n = 196)	41
ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับปัจจัยเอื้อด้านการ เข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม รายข้อ (n = 196).....	42
ตาราง 10 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับปัจจัยเสริม (n = 196).....	43

ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับปัจจัยเสริมของกลุ่ม
ตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ (n = 196).....44

ตาราง 12 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการบริโภค
อาหาร (n = 196).....45

ตาราง 13 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ (n = 196).....46

ตาราง 14 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของตัวแปรทำนายปัจจัยที่
มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง48



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1 แสดงแบบจำลอง PRECEDE-PROCEED model.....	14
ภาพ 2 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย	20
ภาพ 3 แสดงการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling).....	23



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหา

อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มีความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดีของทุกช่วงวัย โดยทุกช่วงวัยของมนุษย์ควรได้รับสารอาหารที่มีความปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการ ในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่น ที่ร่างกายกำลังอยู่ในช่วงที่เจริญเติบโตสูงสุด (Growth Spurt) เป็นช่วงเวลาที่สำคัญของชีวิตที่กำลังจะก้าวข้ามจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสรีระร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคม (คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ, 2559) ร่างกายของวัยรุ่นต้องการสารอาหารในปริมาณสูง เพื่อนำไปใช้ในการทำกิจกรรมในแต่ละวัน และด้วยการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม รวมทั้งความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีในปัจจุบัน ทำให้การใช้ชีวิตมีความเร่งรีบมากขึ้น ส่งผลทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในปริมาณที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ การที่วัยรุ่นไม่สนใจในคุณค่าทางโภชนาการ อาจทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในบางประเภท ในปริมาณที่มากเกินไปจนความต้องการของร่างกายหรือเกิดการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง จนอาจกลายเป็นนิสัยติดตัวอย่างถาวร และอาจทำให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายในระยะยาว (ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์ และวรางคณา อุดมทรัพย์, 2560)

ปัญหาภาวะโภชนาการเป็นปัญหาสุขภาพสำคัญที่องค์การอนามัยโลกได้มีการเฝ้าระวังมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2534 ซึ่งปัญหาภาวะโภชนาการที่พบในช่วงอายุระหว่าง 12-18 ปี พบว่า มีปัญหาทั้งภาวะทุพโภชนาการและภาวะโภชนาการเกิน และข้อมูลในปี พ.ศ. 2560 พบว่าเด็กและวัยรุ่นทั่วโลกที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์และโรคอ้วน มีจำนวนมากถึง 43 ล้านคน ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่คุกคามสุขภาพของเด็กและวัยรุ่นทั่วโลก ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนา (กัลยาณี โนนินทร์, 2560) สถานการณ์ทางด้านโภชนาการของเด็กในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในหลายประเทศพบว่ากำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ด้านภาวะโภชนาการเกินและภาวะทุพโภชนาการไปพร้อม ๆ กัน โดยเด็กบางคนมีภาวะน้ำหนักเกินในขณะที่เพื่อน ๆ มีภาวะแคระแกร็นและขาดสารอาหาร (Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) & UNICEF East Asia and Pacific Regional Office (EAPRO), 2016) ในประเทศไทยปัญหาที่พบนำไปสู่การเกิดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เช่น โรคอ้วน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง และโรคอ้วนลงพุง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2562) นอกจากนี้ หากเด็กไม่ได้รับ

สารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะมีผลกระทบทั้งต่อความสูงและต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของร่างกาย นอกจากนี้ ยังพบว่า ในปัจจุบันมีการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำมากขึ้น ทั้งอาหารที่เป็นอาหารแปรรูปและเครื่องดื่มที่มีไขมันไม่อิ่มตัว หรือมีปริมาณน้ำตาลสูงแต่มีคุณค่าทางอาหารต่ำ (ทักษิณา ช่างแก้ว, 2559)

จากข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยปี พ.ศ. 2557 พบว่า กลุ่มอายุระหว่าง 15-24 ปี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเมื่อหลักมากกว่า 3 มื้อ และนิยมบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง 1-2 วันต่อสัปดาห์ รวมทั้งนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูป ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับโรคอ้วนและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การซื้ออาหารที่ไม่ได้ปรุงขึ้นเองนั้น อาหารมักมีน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมในปริมาณค่อนข้างสูง โดยกลุ่มผู้ที่มีอายุน้อย ๆ จะรับประทานผักและผลไม้ น้อย แต่บริโภคอาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน และเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมมากกว่าผู้ที่มีอายุที่มากขึ้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) และจากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี พ.ศ. 2560 ซึ่งให้เห็นถึงสถานการณ์การเลือกบริโภคอาหารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพในกลุ่มวัยรุ่น โดยพบว่า ผู้ที่มีอายุระหว่าง 15-24 ปี บริโภคอาหารสำเร็จรูป และมีสัดส่วนในการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงมากกว่าวัยอื่น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560)

ผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 15-24 ปี มักจะเลือกบริโภคอาหารตามสื่อโฆษณา เช่น ขนม น้ำอัดลม ชา กาแฟ (สิริธิดา พรหมสุนทร, 2556) และมีค่านิยมในการเลือกบริโภคอาหารที่ง่าย รวดเร็ว สะดวก และมีค่าน้อย เช่น ของหวาน ของมัน ของทอด และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์, 2557) รวมทั้งไม่ชอบดื่มน้ำเปล่า บริโภคอาหารไม่ตรงเวลา บริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ บริโภคผักและผลไม้ น้อย โดยส่วนใหญ่จะไม่ปรุงอาหารเอง มักซื้ออาหารมารับประทาน (เกียรติพงษ์ เชื้อนรอบเขต, 2556) นอกจากนี้ ไม่เพียงแต่สื่อโฆษณาจะมีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหาร แต่คนรอบตัวโดยเฉพาะครอบครัว เพื่อน และคนรัก ก็มีอิทธิพลด้วยเช่นกัน (ภูเบศร์ สมุทรจักร และมนสิการ กาญจนะจิตรา, 2557) และหากมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยไม่คำนึงถึงสุขภาพ หรือบริโภคเกินความจำเป็นก็จะทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพได้ โดยทำให้เกิดโรคหรือการเจ็บป่วยต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน โรคมะเร็งต่าง ๆ ซึ่งโรคเหล่านี้เกิดขึ้นจากอาหารที่บริโภคเข้าไป (มนโณลี เพ็ญพงษ์, 2559) การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมยังอาจทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร โรคโลหิตจาง โรคคอพอก และทำให้เกิดผลกระทบต่อการศึกษาเติบโตของร่างกาย พัฒนาการ และระดับสติปัญญา ขาดสมาธิในการเรียน และเจ็บป่วยได้ (อดิชา สังขะทิพย์ และสุวลี โลวีกรกรณ์, 2560)

จังหวัดกำแพงเพชร เป็นอีกหนึ่งจังหวัดในประเทศไทยที่กำลังประสบปัญหาภาวะโภชนาการในกลุ่มเด็กนักเรียน โดยข้อมูลจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกำแพงเพชร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร ประสบกับปัญหาโภชนาการเกิน

และทพโภชนาการ จากข้อมูลระหว่างปี พ.ศ. 2558-2560 คิดเป็นร้อยละ 35.48 ร้อยละ 37.78 และร้อยละ 45.54 ตามลำดับ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกำแพงเพชร, 2560) จากปัญหาพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มวัยรุ่นที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยประยุกต์ใช้แนวคิด PRECEDE Model (Green & Kreuter, 1999) ที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้และทัศนคติทางด้านโภชนาการ อิทธิพลจากสื่อมวลชน อิทธิพลจากเพื่อน และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ (บุญฤทธิ์ ประสิทธิ์นราพันธ์ และคณะ, 2560; ศักดิ์อินันต์ รัตนสาครชัย, 2562; สุทธิพงษ์ วงวิริยะ และคณะ, 2562) จึงนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างกรอบแนวคิดในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมหรือปรับเปลี่ยนให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม นำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

คำถามการวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร มีพฤติกรรม การบริโภคอาหารอยู่ในระดับใด
2. ปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

สมมติฐานของการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ขอบเขตของงานวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาค้นคว้านี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ขอบเขตด้านพื้นที่ ทำการศึกษาในเขตพื้นที่อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษาในอำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

ขอบเขตด้านเวลา ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม-เมษายน พ.ศ. 2562

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติ ปฏิบัติ หรือแสดงออกในการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเรื่องของจำนวนมื้ออาหาร ลักษณะอาหารที่บริโภค และปริมาณอาหารที่บริโภค

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำปีการศึกษา 2561 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาในอำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

3. ปัจจัยนำ หมายถึง ปัจจัยภายในตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

3.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับประโยชน์และโทษที่เกิดจากการบริโภคอาหารนั้น ๆ รวมถึงวิธีการหรือแนวทางในการตัดสินใจต่อการบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

3.2 ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดหรือความคิดเห็น ตลอดจนความเชื่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีต่อการบริโภคอาหารทั้งทางด้านบวกและด้านลบ

4. ปัจจัยเอื้อ หมายถึง สภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในที่นี้คือ การเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหาร ซึ่งหมายถึง การเข้าถึงสถานที่จำหน่ายอาหารได้อย่างสะดวก อาหารมีคุณภาพ และราคามีความเหมาะสม รวมทั้ง

การมีนโยบายและกิจกรรมเสริมหลักสูตรของทางโรงเรียนที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรม
การบริโภคอาหาร

5. ปัจจัยเสริม หมายถึง ปัจจัยที่มาจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคลรอบข้าง และเป็นแรงกระตุ้น
ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแสดงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย

5.1 อิทธิพลจากสื่อ หมายถึง การที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้รับข้อมูล
และข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับการเลือกซื้อหรือตัดสินใจรับประทานอาหารนั้น ๆ ได้แก่ การได้ยิน ได้ฟัง
ได้อ่าน จากสื่อต่าง ๆ และมีผลต่อความคิดและการตัดสินใจในการปฏิบัติตาม

5.2 อิทธิพลจากเพื่อน หมายถึง การได้รับการสนับสนุนหรือชักชวนจากเพื่อนในการ
ตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งในทางบวกและทางลบ



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบไปด้วยรายละเอียดดังนี้

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวัยรุ่น
2. โภชนาการสำหรับวัยรุ่น
3. พฤติกรรมและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
4. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
5. แบบจำลอง PRECEDE-PROCEED Model
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
7. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวัยรุ่น

1. ความหมายของวัยรุ่น

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2011) ให้ความหมายไว้ว่า วัยรุ่น คือ ผู้ที่มีลักษณะ 3 ประการ คือ มีพัฒนาการด้านร่างกาย โดยมีวุฒิภาวะทางเพศ มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ โดยมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ และมีการเปลี่ยนแปลงสถานะทางด้านเศรษฐกิจจากการที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจไปเป็นบุคคลที่สามารถประกอบอาชีพ มีรายได้ สามารถรับผิดชอบพึ่งพาตนเอง และได้กำหนดอายุของวัยรุ่นไว้อยู่ระหว่าง 10-19 ปี

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539) ให้ความหมายไว้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่เชื่อมระหว่าง การเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่ เป็นระยะที่ต้องการปรับพฤติกรรมวัยเด็ก ไปสู่พฤติกรรมแบบวัยผู้ใหญ่ ที่สังคมยอมรับ วัยรุ่นจึงไม่ใช่เป็นเพียงการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย แต่หมายถึงการเจริญเติบโตทางด้านสังคม ซึ่งอยู่ในกรอบของวัฒนธรรมของแต่ละที่

ลัดดา เหมาะสุวรรณ (2547) ให้ความหมายไว้ว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตต่อเนื่องอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสรีระร่างกาย ด้านสติปัญญา ความสามารถ ด้านจิตใจ อารมณ์ และด้านสังคม เป็นช่วงวัยที่ชอบลองสิ่งใหม่ ที่ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนและสื่อต่าง ๆ

พนม เกตุมาน (2550) ให้ความหมายไว้ว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในหลายด้าน โดยจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เมื่ออายุประมาณ 12-13 ปี ส่วนใหญ่เพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี และจะมีการพัฒนาไปจนถึงอายุประมาณ 18 ปี จึงจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

ดังนั้น สามารถสรุปความหมายได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่อยู่ในช่วงรอยต่อสำคัญของชีวิต เนื่องจากมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2551) แบ่งช่วงระยะของวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น มีอายุระหว่าง 12-14 ปี วัยรุ่นตอนกลาง มีอายุระหว่าง 14-18 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย มีอายุระหว่าง 18-21 ปี แต่การกำหนดช่วงอายุของการเข้าสู่วัยรุ่นไม่สามารถกำหนดได้อย่างชัดเจน ทั้งนี้ การเลือกใช้เกณฑ์การตัดสินจะมีความแตกต่างกันในแต่ละทฤษฎี และสังคมที่แตกต่างกัน โดยทั่วไป จะสามารถแบ่งช่วงของวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วง ดังต่อไปนี้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2547; พนม เกตุมาน, 2550)

1. วัยรุ่นตอนต้น อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10-13 ปี เป็นช่วงแรกของการเข้าสู่วัยรุ่น ในช่วงนี้ วัยรุ่นจะยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็ก เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ มีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้มีอารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลาง อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี เป็นช่วงที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวกึ่งระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ ช่วงนี้วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาว ได้เริ่มมีความคิดที่ลึกซึ้ง ต้องการหาเอกลักษณ์ของตนเอง

3. วัยรุ่นตอนปลาย อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 17-19 ปี เป็นช่วงเวลาของการตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่会有ความผูกพันกับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

3. การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของวัยรุ่น อายุระหว่าง 15-18 ปี

ตาราง 1 แสดงการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของวัยรุ่น อายุระหว่าง 15-18 ปี

ประเภท	ลักษณะการเปลี่ยนแปลง
การเจริญเติบโต	- การเจริญเติบโตทางเพศก้าวหน้าขึ้น แต่การเจริญเติบโตทางร่างกายช้าลง - การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเริ่มสมบูรณ์เต็มที่
สติปัญญา	- ความคิดเป็นนามธรรมยิ่งขึ้น มีความคิดเรื่องต่อเนื่องระยะยาว จะกลับมาคิดเป็นรูปธรรมเมื่อเกิดความเครียด - สร้างความคิดแบบนามธรรม นำอนาคตมาคิด รับรู้ทางเลือกระยะยาว
จิตวิทยาสังคม	- สร้างภาพลักษณ์ด้านร่างกาย คิดเรื่องที่เพ้อฝันและเป็นไปไม่ได้ มีความรู้สึกนึกคิดแบบอำนาจ - สติปัญญาพัฒนาและมีการเลียนแบบ
ครอบครัว	- มีความขัดแย้งในเรื่องการควบคุมมากเกินไป - เปลี่ยนความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง กลายเป็นผู้ใหญ่กับผู้ใหญ่
กลุ่มเพื่อน	- ต้องการการยอมรับในภาพลักษณ์ของตน - เปลี่ยนการติดกลุ่มเพื่อนมาเป็นความพอใจในมิตรภาพส่วนตัว
เพศสัมพันธ์	- คิดเรื่องของความรักที่เพ้อฝัน พยายามพิสูจน์ความสามารถให้เพศตรงข้ามพอใจ - มีความเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ และมีการวางแผนอนาคต

ที่มา: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2559

โภชนาการสำหรับวัยรุ่น

1. โภชนาการ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ให้ความหมายไว้ว่า โภชนาการ หมายถึง วิทยาศาสตร์ประยุกต์แขนงหนึ่ง ว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องับสุขภาพและการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิต ซึ่งจะมีความหมายที่กว้างกว่าคำว่าอาหาร

เบญจามุกตพันธ์ (2542) ให้ความหมายไว้ว่า โภชนาการ หมายถึง กระบวนการในร่างกายที่มีการใช้อาหารและใช้สารอาหาร ตั้งแต่การได้รับอาหารเข้าสู่ร่างกาย ย่อย ดูดซึม ใช้ และขับถ่ายอาหาร

ดังนั้น สามารถสรุปความหมายได้ว่า โภชนาการ หมายถึง การนำอาหารเข้าสู่ร่างกาย แล้วร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต คำจุน และซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

2. โภชนาการสำหรับวัยรุ่น

อาหารและสารอาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายในวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ถ้าวัยรุ่นได้รับอาหารครบ 5 หมู่ ได้รับสารอาหารที่เพียงพอและเหมาะสมตามความต้องการของวัย จะทำให้วัยรุ่นมีภาวะโภชนาการที่ดีที่ส่งผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ เป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2559)

วัยรุ่นมักประสบกับปัญหาทางด้านโภชนาการ เช่น การขาดสารอาหาร การได้รับสารพิษในอาหาร และโรคอ้วน ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร (สุชาติดา มะโนทัย, 2541) ตัวอย่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น ที่นำไปสู่ปัญหาทางด้านโภชนาการ ได้แก่ การดื่มน้ำอัดลม การรับประทานอาหารรสจัด เป็นต้น (มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์, 2559) ซึ่งสารอาหารที่ร่างกายของวัยรุ่นมีความต้องการ (ชนกานต์ กังวานพรศิริ, 2556; เบญจามุกตพันธ์, 2542) ประกอบด้วย

2.1 พลังงาน ปริมาณพลังงานที่วัยรุ่นต้องการในแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันตามเพศ ขนาดร่างกาย และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ความต้องการปริมาณพลังงานต่อวันของวัยรุ่นชาย ประมาณ 1,700-2,300 กิโลแคลอรี และวัยรุ่นหญิง ประมาณ 1,600-1,850 กิโลแคลอรี

2.2 โปรตีน วัยรุ่นมีความต้องการปริมาณโปรตีนที่มาก โดยต้องการประมาณ 0.8-1.0 กรัมต่อกิโลกรัม ซึ่งวัยรุ่นควรบริโภคโปรตีนทั้งจากเนื้อสัตว์ ไข่ นม ผลิตภัณฑ์จากนม และพืช เช่น ถั่ว

2.3 วิตามิน วัยรุ่นต้องการวิตามินกลุ่มต่าง ๆ เช่น วิตามินบี วิตามินซี วิตามินดี เพื่อช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย เช่น ระบบกล้ามเนื้อ

2.4 เกลือแร่ ความต้องการเกลือแร่ในวัยรุ่นพบว่ามีความต้องการในปริมาณที่สูง โดยจะต้องการแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงกว่าวัยอื่นๆ ตัวอย่างเช่น แคลเซียม หากได้รับในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยลดความเสี่ยงของภาวะกระดูกพรุน ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้ นอกจากนี้ ร่างกายยังมีความต้องการแมกนีเซียมและเหล็กในปริมาณสูง รวมทั้งมีความต้องการเกลือแร่ชนิดอื่น ๆ ซึ่งมีความสำคัญและช่วยสร้างความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกาย

พฤติกรรมและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

1. ความหมายของพฤติกรรม

เลฟตันและแบรนนอน (Lefton & Brannon, 2008) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม คือ การแสดงออกภายนอก การเคลื่อนไหว การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการตอบสนองทางอารมณ์ หรือการแสดงออกทางอารมณ์ นอกจากนี้ ยังรวมถึงการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการเต้นของหัวใจหรือการทำงานของสมอง ซึ่งสามารถใช้เครื่องมือตรวจสอบได้

เฉลิมพล ต้นสกุล (2541) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาและกิจกรรมทุกอย่างที่แสดงออกเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม ซึ่งสามารถสังเกตได้จากประสาทสัมผัส การกระทำ และวาจา

บุรฉัตร จันทร์แดง และคณะ (2562) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของจิตใจ ซึ่งเป็นการกระทำไปเพื่อสนองความต้องการ ซึ่งบุคคลอื่นจะสามารถสังเกตและสามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

ดังนั้น สามารถสรุปความหมายได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ การปฏิบัติ หรือการแสดงออกของบุคคล เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้น

2. ประเภทของพฤติกรรม

พฤติกรรมจะประกอบไปด้วยการกระทำหรือการแสดงออกที่สามารถสังเกตได้โดยตรง และทั้งที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง ซึ่งสอดคล้องกับการแบ่งประเภทของพฤติกรรมตามที่นักวิชาการได้ทำการแบ่งไว้ (Coon & Mitterer, 2013; จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์, 2556) ดังนี้

2.1 พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) คือ การกระทำหรือปฏิกริยาทางร่างกายที่ทั้งเจ้าตัวและบุคคลอื่นสามารถสังเกตได้ ผ่านอวัยวะรับสัมผัสหรือประสาทสัมผัส (ตา หู จมูก ลิ้น หรือผิวหนัง) หรือใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ช่วยในการสังเกต

2.2 พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลจะโดยรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัวก็ตาม เป็นกระบวนการที่ไม่สามารถสังเกตได้ และไม่สามารถใช้เครื่องมือวัดได้โดยตรง ได้แก่ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความจำ การรับรู้ ความฝัน รวมถึง การรับสัมผัสต่าง ๆ เช่น การได้ยิน การได้กลิ่น ความรู้สึกทางผิวหนัง เป็นต้น ทั้งนี้ พฤติกรรมภายในจำเป็นต้องอนุมานหรือคาดเดาผ่านพฤติกรรมภายนอก โดยพฤติกรรมภายในมีความหมายสอดคล้องกับคำว่า “กระบวนการทางจิตหรือจิตลักษณะ” ทั้งนี้ พฤติกรรมภายในสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายในที่เกิดขึ้นโดยรู้สึกตัว (Conscious Process) เป็นพฤติกรรมที่เจ้าของพฤติกรรมรู้สึกตัวที่กำลังเกิดพฤติกรรมนั้น ๆ ขึ้น ซึ่งหากไม่บอก หรือไม่แสดงอาการหรือท่าทางใด ๆ ก็จะไม่มีการรับรู้ได้ว่าเกิดพฤติกรรมนั้น ๆ เช่น อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความฝัน จินตนาการ เป็นต้น

2. พฤติกรรมภายในที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้สีกตัว (Unconscious Process) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยที่บุคคลไม่รู้สีกตัว หากแต่มีผลต่อพฤติกรรมภายนอก เช่น แรงจูงใจ ความคาดหวัง ความวิตกกังวล เป็นต้น

บลูม (Bloom, 1971) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมเป็นกิจกรรมทุกอย่างที่บุคคลกระทำ เป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ ซึ่งพฤติกรรมสามารถแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) และด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) รายละเอียดดังนี้

1. ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) เป็นความสามารถทางด้านสติปัญญาที่มีความเกี่ยวข้องกับการรับรู้ การจำ หรือความจริงต่าง ๆ รวมไปถึง การพัฒนาความสามารถและทักษะทางด้านสติปัญญา การใช้ความคิดวิจารณ์ญาณในการตัดสินใจ ซึ่งเรียงลำดับในการเกิดพฤติกรรมจากขั้นต่ำสุดถึงสูงสุด ดังต่อไปนี้

1.1 ความรู้-ความจำ (Knowledge) หมายถึง ความสามารถในการจดจำจากประสบการณ์ต่าง ๆ และการระลึกเรื่องราวนั้น ๆ ออกมาได้อย่างถูกต้องแม่นยำ

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) หมายถึง ความสามารถในการบอใจความสำคัญของเรื่องราวต่าง ๆ โดยการแปลความแล้วเปรียบเทียบกับเอาแต่ใจความสำคัญ หรือผสมผสานสิ่งใหม่กับประสบการณ์เดิม

1.3 การนำไปใช้ (Application) หมายถึง ความสามารถในการนำวิชาการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์ แนวคิดต่าง ๆ ของเรื่องราวที่ได้รู้มาไปใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่ได้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) หมายถึง ความสามารถในการแยกแยะเรื่องราวที่สมบูรณ์ให้กระจายเป็นส่วนย่อย ๆ ซึ่ให้เห็นความสำคัญ และความสัมพันธ์ของส่วนย่อย ๆ

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการผสมผสานส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นเรื่องเดียวกัน โดยปรับปรุงจากของเก่าให้ดีขึ้นและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินค่า (Evaluation) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยตัดสินการกระทำ สิ่งหนึ่งสิ่งใดลงไป โดยยึดเกณฑ์เป็นหลัก

2. ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับความรู้สึก ได้แก่ ความสนใจ เจตคติ การปรับตัว เป็นต้น ประกอบด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ แบ่งเป็น 5 ชั้น โดยมีรูปแบบของการพัฒนาตามลำดับ ได้ดังนี้

2.1 การรับรู้ (Receiving or Attending) คือ การได้รับประสบการณ์จากสภาพแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นสิ่งของหรือข้อมูลอะไรก็ตาม แล้วเกิดการรับรู้ว่าเป็นอะไร เข้าใจถึงลักษณะสำคัญของสิ่งนั้นได้

2.2 การตอบสนอง (Responding) คือ การเริ่มมีปฏิริยาโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อมที่รับเข้ามา

2.3 การสร้างค่านิยม (Valuing) หลังจากที่ได้รับรู้สิ่งแวดล้อม และมีปฏิริยาโต้ตอบแล้ว ต่อมาก็เป็นการสร้างคุณค่าหรือค่านิยมที่ได้ตอบสนอง

2.4 การจัดระบบค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมนั้น ๆ ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับค่านิยม และการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การสร้างลักษณะนิสัย (Characterization) เป็นลักษณะที่ระบบค่านิยมเข้ามาควบคุมพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลแสดงออกอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นแบบฉบับของตัวเอง โดยมีลักษณะที่มั่นคง

3. ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เป็นการใช้ความสามารถในการที่จะแสดงออกทางร่างกายที่สังเกตได้ เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายที่ปฏิบัติออกมาโดยมีความรู้ ทักษะเป็นตัวช่วยให้เกิดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติที่ถูกต้อง แต่ต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ศุภร เสรีรัตน์ (2547) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการรับประทานอาหาร ไม่ว่าจะเป็นชนิดของอาหาร อาหารที่รับประทาน รับประทานอย่างไร จำนวนมือที่รับประทาน รวมไปถึงอุปกรณ์ที่ใช้ การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำ เป็นการแสดงทั้งทางด้านกรกระทำและความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งหากปฏิบัติถูกต้องตามหลักโภชนาการก็จะส่งผลให้มีภาวะโภชนาการที่ดี แต่หากปฏิบัติไม่ถูกต้องก็จะส่งผลให้มีปัญหาทางโภชนาการ

วิภาวี ปั่นนพศรี (2550) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติและปฏิบัติที่กระทำซ้ำ ๆ เป็นนิสัย ตั้งแต่การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไปถึงการปฏิบัติตามสุขนิสัย

นรินทร์ สังข์รักษา (2552) ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติ ปฏิบัติ หรือแสดงออกถึงการเลือกบริโภคอาหาร สุขลักษณะ และวิธีการรับประทานอาหารที่สามารถสังเกตได้ โดยแสดงออกถึงลักษณะความชอบหรือไม่ชอบ การปฏิบัติเสมอ ๆ จนกลายเป็นความเคยชิน

ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้สามารถสรุปความหมายได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติ ปฏิบัติ หรือแสดงออกในการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเรื่องของจำนวนมืออาหาร ลักษณะอาหารที่บริโภค และปริมาณอาหารที่บริโภค

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว และมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้นในแต่ละวัน รวมไปถึง มีการเผาผลาญพลังงานในร่างกายที่เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการเจริญเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ วัยรุ่นจะชอบความเป็นอิสระและชอบตัดสินใจด้วยตนเอง และมักจะได้รับความกดดันทางอารมณ์จากการเรียน รวมทั้งความสัมพันธ์ในครอบครัว ยิ่งในปัจจุบันอิทธิพลของการโฆษณา เข้ามามีบทบาทที่สำคัญต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่นทั้งสิ้น โดยสามารถอธิบายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่นได้ดังต่อไปนี้ (เบญจา มุกตพันธุ์, 2542; อบเชย วงศ์ทอง, 2541)

1. การบริโภคตามแฟชั่นนิยม อาหารที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด จากการสำรวจกลุ่มคนที่ใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่า กลุ่มวัยรุ่นอายุระหว่าง 15-20 ปี และ 21-25 ปี จะเข้าร้านอาหารประเภทนี้ โดยนิยมเข้าร้านประเภทขนมโดนัทมากที่สุด รองลงมา คือ ร้านอาหารที่มีไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก และพิซซ่า ซึ่งอาหารประเภทนี้มีส่วนประกอบหลักที่สำคัญเป็นแป้ง ไขมัน และน้ำตาล เป็นส่วนใหญ่

2. การงดบริโภคอาหารบางมื้อและบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา วัยรุ่นมักจะงดบริโภคอาหารมื้อเช้าเนื่องมาจากหลายสาเหตุ วัยรุ่นบางคนนอนดึกตื่นสาย ทำให้ไม่ได้รับประทานข้าวเช้า และจะรวมไปเป็นมื้อเดียวในมื้อกลางวัน ซึ่งการรับประทานอาหารเช้าในแต่ละมื้อนั้นไม่สามารถทดแทนกันได้ มื้อไหนไม่ได้รับประทานมื้อนั้นร่างกายก็ไม่ได้รับสารอาหาร วัยรุ่นหญิงบางคนกลัวอ้วนเลยงดรับประทานอาหารเช้า ซึ่งถ้าทำเป็นประจำ ซ้ำ ๆ ก็จะทำให้เกิดภาวะบกพร่องทางโภชนาการได้ และนอกจากนี้วัยรุ่นมีการรับประทานอาหารเช้าที่ไม่เป็นเวลา มักตามใจตัวเอง เมื่อมีอาหารที่ไม่ถูกใจก็อาจจะไม่รับประทาน หรือหันไปรับประทานอาหารที่ถูกใจแต่ไม่มีประโยชน์แทน

3. การมีนิสัยการบริโภคอาหารที่ไม่ดีมาจากกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นด้านการศึกษา ด้านสังคม ที่ทำให้ไม่ค่อยได้บริโภคอาหารที่บ้าน หรือมีนิสัยการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไปตามเพื่อน

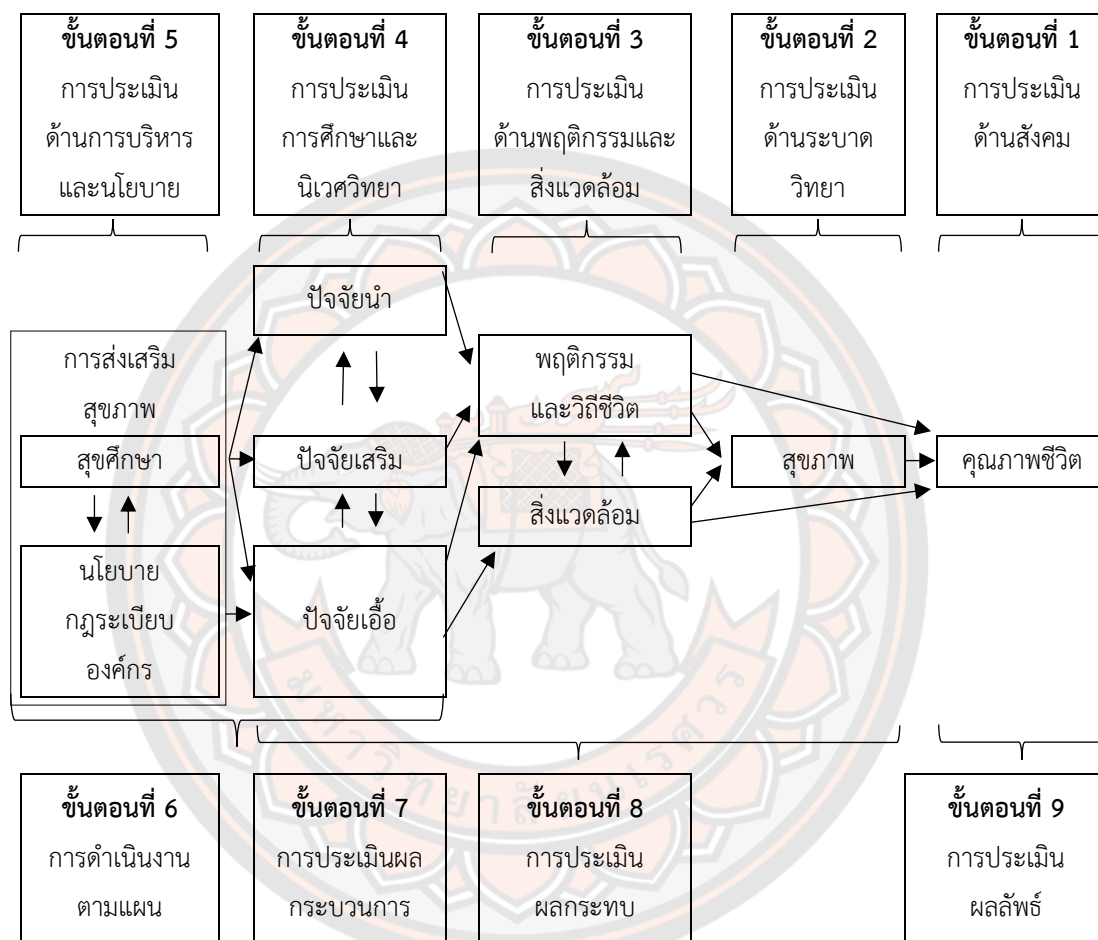
4. การบริโภคผักและผลไม้ที่ไม่เพียงพอ โดยมีสาเหตุเพราะไม่ชอบหรือเพราะนิสัยการบริโภคไม่ดีตั้งแต่เด็ก ซึ่งวัยรุ่นจะชอบรับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ น้ำตาล แป้ง เป็นต้น

5. การชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือ นอกเหนือจากการบริโภคอาหารตามมื้อแล้วก็ยังไม่เพียงพอต้องบริโภคอาหารว่างระหว่างมื้อเพิ่มอีก ซึ่งจะทำให้มีการบริโภคอาหารมากเกินไปที่ร่างกายต้องการจะได้รับในแต่ละวัน

6. ความเชื่อผิด ๆ เรื่องอาหาร เด็กวัยรุ่นชอบหลงเชื่อการโฆษณา และบริโภคอาหารตามการโฆษณานั้นๆ เช่น อาหารลดความอ้วน

แบบจำลอง PRECEDE-PROCEED Model

แบบจำลองนี้ได้รับการพัฒนาโดยกรีนและครูเตอร์ (Green & Kreuter, 1999) เป็นการอธิบายการวิเคราะห์สาเหตุจากปัจจัยต่าง ๆ ตลอดจนกระบวนการดำเนินการและประเมินผลเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดีและการมีคุณภาพชีวิตที่ดี แสดงรายละเอียดดังภาพ 1



ภาพ 1 แสดงแบบจำลอง PRECEDE-PROCEED model

ที่มา: Green & Kreuter (1999, อ้างถึงใน สุรียพันธ์ุ วรพงศธร, 2558)

กรีนและครูเตอร์ (Green & Kreuter, 1999; พัชรี วงศ์พิน, 2561; สุรียพันธ์ุ วรพงศธร, 2558) เสนอวิธีการวิเคราะห์สาเหตุจากปัจจัยต่าง ๆ ตลอดจนกระบวนการดำเนินการและการประเมินผลไว้ 9 ขั้นตอน คือ

ระยะที่ 1 การประเมินด้านสังคม (Social Diagnosis) เริ่มวิเคราะห์ผลกระทบสำคัญต่อปัญหาสุขภาพและสุขภาพชีวิตที่ส่งผลต่อปัญหาด้านสังคม เป็นขั้นแรกในการวิเคราะห์ปัญหา ด้านสังคมจะเชื่อมโยงไปถึงปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การกำหนดกิจกรรมได้

ระยะที่ 2 การประเมินด้านระบาดวิทยา (Epidemiological Diagnosis) มุ่งค้นหาตัวบ่งชี้ที่เป็นสาเหตุของปัญหา พร้อมจัดลำดับความสำคัญของปัญหา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแผนงานโครงการและการใช้ทรัพยากร รวมถึงการวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหา จำแนกว่าปัญหามีสาเหตุมาจากอะไร เกิดปัญหาในคนกลุ่มไหน เกิดปัญหาที่ใด เกิดปัญหาเมื่อไร โดยศึกษาข้อมูลจากสถิติการป่วย สถิติการตาย สถิติการเกิด เป็นต้น การวิเคราะห์ระยะนี้จะช่วยให้ผู้วางแผนพิจารณากำหนดปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต สามารถบ่งชี้สาเหตุทางวิทยาการระบาดได้ การวิเคราะห์ในระยะที่ 1-2 จะช่วยให้สามารถกำหนดเป้าประสงค์ที่ต้องการให้บรรลุภายหลังดำเนินการตามแผนงานโครงการแล้ว

ระยะที่ 3 การประเมินด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม (Behavioural and Environmental Diagnosis) มุ่งเน้นที่ตัวบ่งชี้พฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยอื่นที่อาจรวมถึงสาเหตุที่ไม่ใช่พฤติกรรม เช่น พันธุกรรม เพศ อายุ การเจ็บป่วย เป็นต้น เป็นการวิเคราะห์ว่ามีปัญหาอะไรบ้างที่ไม่ได้มีสาเหตุโดยตรงจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง และปัญหาอะไรที่มีสาเหตุโดยตรงจากพฤติกรรมสุขภาพ การวิเคราะห์พฤติกรรมจะต้องวิเคราะห์ให้สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพและคุณภาพชีวิตในระยะที่ 1-2 ซึ่งจะช่วยให้ผู้วางแผนสามารถเลือกพฤติกรรมเป้าหมายในการนำมาวางแผนแก้ไขปัญหา และวิเคราะห์ปัญหาอันสืบเนื่องมาจากปัญหาสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคม

ระยะที่ 4 การประเมินการศึกษาและนิเวศวิทยา (Educational and Organizational Diagnosis) เป็นการหาสาเหตุจากขั้นที่ 3 จากปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม และปัจจัยเอื้อ ซึ่งอธิบายถึงองค์ประกอบของปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพได้ ดังนี้

1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจ ในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล หรือในอีกความหมายหนึ่ง ปัจจัยนี้จะเป็นความพึงพอใจของบุคคล ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ อาจมีผลทั้งในทางสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงของพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ตัวอย่างปัจจัยนำ เช่น ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม และการรับรู้

2. ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) หมายถึง ปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมสุขภาพได้รับการสนับสนุนหรือไม่ และแหล่งที่มาของปัจจัยเสริมจะแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับปัญหาในแต่ละเรื่อง ปัจจัยเสริมที่สำคัญได้แก่ เพื่อน นักเรียน ครูอาจารย์ หรือบุคคล ในครอบครัว เป็นต้น ปัจจัยเสริมอาจเป็นการกระตุ้นเตือน การให้รางวัลที่เป็นสิ่งของ คำชมเชย การยอมรับ การเอาเป็นแบบอย่าง การลงโทษ การไม่ยอมรับการกระทำนั้น ๆ กฎระเบียบข้อบังคับ ที่ควบคุมให้บุคคลปฏิบัติตาม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะได้รับจากบุคคลอื่นและมีอิทธิพลต่อตนเอง ซึ่งอิทธิพลของบุคคลต่าง ๆ จะแตกต่างกันออกไปตามพฤติกรรมและสถานการณ์ โดยอาจจะช่วย ในการสนับสนุน หรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมนั้นก็ได้

3. ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อม ที่มีอิทธิพล ทำให้เกิดพฤติกรรมหรือยับยั้งไม่ให้เกิดพฤติกรรม หมายถึงทั้งลักษณะของสภาพแวดล้อม หรือทรัพยากรที่จะช่วยให้เกิดพฤติกรรม เช่น การเข้าถึงได้อย่างสะดวก

ระยะที่ 5 การประเมินด้านการบริหารและนโยบาย (Administrative and Policy Diagnosis) เป็นการวิเคราะห์วัตถุประสงค์ของแผนงานโครงการว่าสอดคล้องกับนโยบาย ระเบียบ กฎเกณฑ์ และพันธกิจ ทรัพยากร และสถานการณ์ขององค์กรหรือไม่ ได้แก่ การวิเคราะห์นโยบาย การประเมินเป้าประสงค์และวัตถุประสงค์ของแผนงานโครงการว่าสอดคล้องเหมาะสมกับภารกิจของ องค์กรหรือไม่ วิเคราะห์บุคลากร งบประมาณ ทรัพยากร ระยะเวลา ความร่วมมือจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแผน เป็นต้น

ระยะที่ 6 การดำเนินการตามแผน (Implementation of the Program) เป็นระยะที่ต้อง ดำเนินการตามแผนที่วางไว้ โดยมีผู้รับผิดชอบแต่ละส่วนที่กำหนดไว้ตามตารางการปฏิบัติกิจกรรม

ระยะที่ 7 การประเมินผลกระบวนการ (Process Evaluation) เป็นกระบวนการ ประเมินผล เพื่อช่วยค้นหาข้อบกพร่องและแนวทางแก้ปัญหาข้อบกพร่องระหว่างดำเนินงาน รวมทั้ง เป็นการประเมินความก้าวหน้าของงาน ทำให้ทราบว่าแผนได้ดำเนินการไปตามแผนที่วางไว้หรือไม่ ช่วยควบคุมกำกับทางด้านกิจกรรมและระยะเวลาที่กำหนด

ระยะที่ 8 การประเมินผลกระทบ (Impact Evaluation) เป็นการประเมินนโยบาย แผนงาน ว่าส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมหรือไม่ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ขึ้นเพียงใด

ระยะที่ 9 การประเมินผลลัพธ์ (Outcome Evaluation) เป็นการประเมินว่าผลที่ได้รับ บรรลุวัตถุประสงค์ มีประโยชน์ในด้านสุขภาพหรือคุณภาพชีวิตเพียงใด ซึ่งอาจจะใช้เวลานานจึงจะเห็น คุณภาพชีวิตของกลุ่มเป้าหมายได้

จากขั้นตอนการวิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลตามแบบจำลอง PRECEDE-PROCEED Model ทั้ง 9 ขั้นตอน ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ในส่วนของ PRECEDE Model ระยะที่ 4 ซึ่งใช้ในการศึกษาและอธิบายสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล มาเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาครั้งนี้ ด้วยแนวคิดที่ว่า การเกิดพฤติกรรมสุขภาพมีองค์ประกอบของปัจจัยต่างๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง การที่บุคคลได้รับการกระตุ้นจากปัจจัยนำ ได้รับการสนับสนุนจากปัจจัยเอื้อ และได้รับการส่งเสริมจากปัจจัยเสริม จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ประภาพรณ นิลศิริ และคณะ (2555) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 401 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหาร คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อิทธิพลของเพื่อน และการรับรู้อิทธิพลของสถานการณ์ สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ร้อยละ 20.8

อิสริยา พรหมมา และชัยนันท์ เหมือนเพชร (2557) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทาราม จังหวัดปทุมธานี จำนวน 88 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลจากมากไปน้อยตามลำดับ ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อายุ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อนสนิท มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

วาสนา พัวปัญญา และคณะ (2558) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมืองไชยเชษฐา นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 203 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางและสูงตามลำดับ แต่ยังมีนักเรียนจำนวนถึงหนึ่งในสามที่มีภาวะผอม และอีกหนึ่งในสิบ มีภาวะอวบหรืออ้วน เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารกับภาวะโภชนาการ พบว่าความรู้และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

คันสนีย์ เมฆรุ่งเรืองวงศ์ และคณะ (2558) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดพิษณุโลกที่มีภาวะโภชนาการแตกต่างกัน จำนวน 1,003 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องในกลุ่มภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ได้แก่ เพศ ความสนใจในข้อมูลข่าวสาร ความรู้ และทัศนคติ

จิราภรณ์ เรืองยิ่ง และคณะ (2559) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 437 คน ผลการศึกษาพบว่า ค่านิยมในการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และอิทธิพลของสื่อโฆษณา มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

เอกพล บุญช่วยชู (2559) ได้ทำการศึกษาความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยดุสิตธานี ศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า ความรู้และระดับชั้นปีที่กำลังศึกษา มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

มันทนาวดี เมธาพัฒนา (2560) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 474 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และพบว่า ระดับชั้นปีที่ศึกษารายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง และความรู้ทางโภชนาการ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อดิชา สังฆะทิพย์ และสุวลี โลวีรกรรม (2560) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 204 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ และมีทัศนคติในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการบริโภคขนมกรุบกรอบทุกวัน ร้อยละ 43.1 และดื่มน้ำอัดลมทุกวัน ร้อยละ 34.3 และเมื่อวิเคราะห์ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 5

สุทธิพงษ์ วงวิริยะ และคณะ (2562) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำดิบวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 437 คน ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 69.90 และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ($p\text{-value} < 0.05$)

ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย (2562) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 752 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัว ($r = 0.356$) บุคคล ($r = 0.116$) และความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r = 0.097$) และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r = -0.156$)

อรวรรณ ม่วงวงษา และกุลวดี เข่งวา (2563) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 240 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา เงินที่ได้จากผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของผู้ปกครอง นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง ($r = 0.528$) และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับต่ำ ($r = 0.465$)

นวารินทร์ พันธุ์ชัยภูมิ และพิชญ อุตตมะเวทิน (2564) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเวียงน้อยศึกษา จังหวัดขอนแก่น ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 173 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหาร ได้แก่ ความรู้ที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และปัจจัยเอื้อทางด้านการมีแหล่งทรัพยากรอาหาร การเข้าถึงอาหาร ความปลอดภัยของอาหาร ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหาร และเวลาในการรับประทานอาหาร

งานวิจัยในต่างประเทศ

Kabir, Miah, & Islam (2018) ได้ทำการศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศบังคลาเทศ ซึ่งดำเนินการวิจัยในรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับมหาวิทยาลัยและปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

Garrido-Fernández et al. (2020) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาในประเทศสเปน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย อายุ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง กิจกรรมทางกาย และการมีโรงอาหาร

Ismail et al. (2022) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยชาร์จาห์ จำนวน 529 คน ผลการศึกษาพบว่า สถานภาพสมรส การอาศัยเพียงลำพัง การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย และการไม่สามารถควบคุมการรับประทานอาหารได้ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 2 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร โดยมีรายละเอียดของการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนคลองขลุงราษฎร์รังสรรค์ อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชรที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำปีการศึกษา 2561 จำนวนทั้งหมด 561 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 41, 2560)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนคลองขลุงราษฎร์รังสรรค์ อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชรที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำปีการศึกษา 2561 จำนวน 196 คน โดยกลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion Criteria)

1. เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำปีการศึกษา 2561 ทั้งเพศชาย และเพศหญิง
2. เป็นผู้ที่ไม่มีปัญหาเรื่องการได้ยิน สามารถพูด ฟัง อ่าน เขียน และเข้าใจภาษาไทยได้ดี

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion Criteria)

1. เกิดการเจ็บป่วยอย่างกะทันหันทำให้ไม่สามารถให้ข้อมูลได้
2. ย้ายโรงเรียนในขณะที่ผู้วิจัยกำลังดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 196 คน ซึ่งในการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้สูตรการประมาณค่าเฉลี่ย (Finite Population Mean) กรณีทราบขนาดของประชากร (Wayne, 1995) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

จากสูตร

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

เมื่อ	n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
	N	แทน	จำนวนประชากรทั้งหมด เท่ากับ 561 คน
	$z_{1-\frac{\alpha}{2}}$	แทน	ค่ามาตรฐานใต้โค้งปกติที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 ($\alpha = 0.05$) เท่ากับ 1.96
	σ^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (คำนวณจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานยกกำลังสอง) อ้างอิงจากงานวิจัยในอดีตของ สุระเดช ไชยตอกเกี้ยว (2558) แทนค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.41
	d	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ เท่ากับ 0.05
	α	แทน	ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 เท่ากับ 0.05

แทนค่า

$$n = \frac{561 (0.41)^2 (1.96)^2}{(0.05)^2 (561-1) + (0.41)^2 (1.96)^2}$$

$$n = 177.08$$

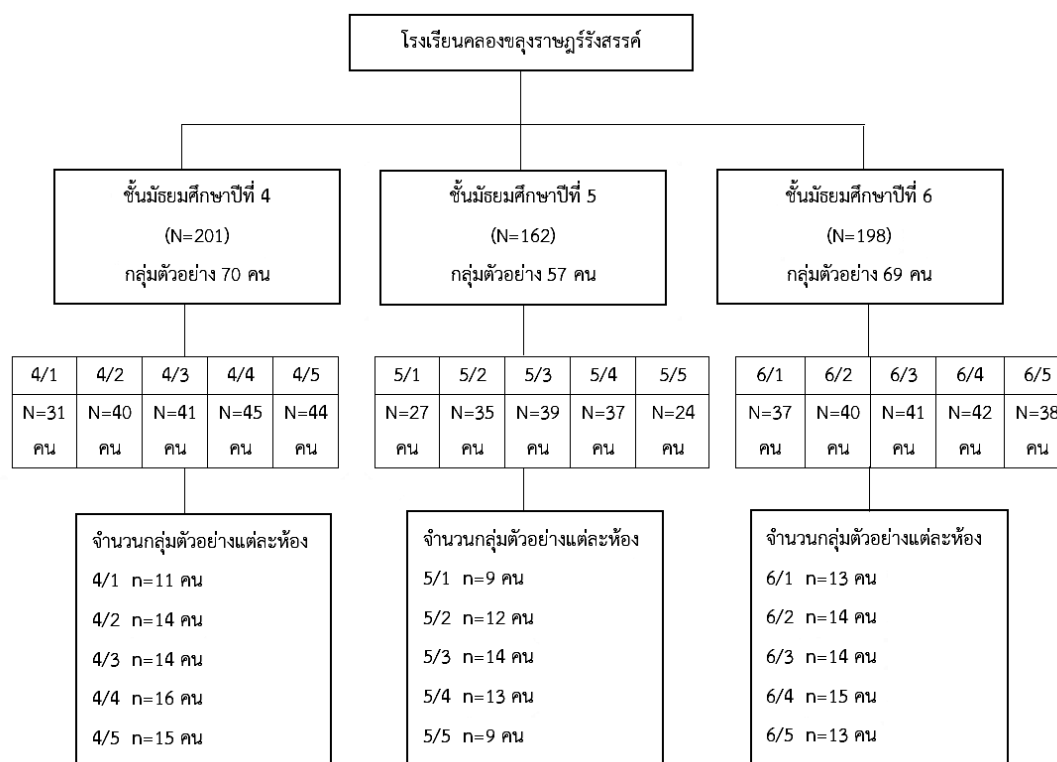
$$n = 178 \text{ คน}$$

เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล (Missing Data) หรือการตอบแบบสอบถามไม่ครบถ้วน ผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 ดังนั้น จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ 196 คน

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

การสุ่มกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) ดังต่อไปนี้

1. การสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) เพื่อจำแนกนักเรียนออกตามระดับชั้น และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของแต่ละชั้นเรียนตามสัดส่วนของประชากร
2. เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นเรียนแล้ว ทำการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในแต่ละห้องเรียนตามสัดส่วนของประชากร
3. จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (Systematic Random Sampling) ในกลุ่มตัวอย่างชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในแต่ละห้อง ตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โดยกำหนดหมายเลขประจำหน่วยตามบัญชีรายชื่อของนักเรียน และกำหนดช่วงการสุ่มเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างในแต่ละห้องของชั้นนั้น ๆ



ภาพ 3 แสดงการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม น้ำหนัก ส่วนสูง จำนวนสมาชิกในครัวเรือน ที่อยู่อาศัย อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ลักษณะคำถามเป็นข้อคำถามปลายปิดให้เลือกตอบและเติมข้อความ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำ ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและจากการศึกษาในอดีตของ ศลาสิน ดอกเข็ม (2554) ข้อคำถามมีจำนวน 12 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ “ถูก” และ “ผิด” โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบคำถามถูก ให้คะแนน 1 คะแนน

ตอบคำถามผิด ให้คะแนน 0 คะแนน

การแปลผลคะแนน ใช้การพิจารณาตามเกณฑ์ของ Bloom (1975) สามารถแปลผลคะแนนออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ (คะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60) ระดับปานกลาง (คะแนนร้อยละ 60-79.99) และระดับสูง (คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป)

เกณฑ์การแปลผลคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คะแนน 0-7 คะแนน หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ

คะแนน 8-9 คะแนน หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 10-12 คะแนน หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับสูง

2.2 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนเอกสาร ตำรา และการศึกษาในอดีตของ ประไพพรรณ ว่างยาว (2557) ข้อคำถามมีจำนวน 18 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 8 ข้อ (ข้อ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 และ 14) และข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 10 ข้อ (ข้อ 1, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17 และ 18) ลักษณะคำถามเป็นข้อคำถามปลายปิดแบบเลือกตอบ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง และเห็นด้วยน้อย ดังนี้

เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมาก
 เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน
 ปานกลาง
 เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านน้อย
 โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อคำถามเชิงบวก	ข้อคำถามเชิงลบ
เห็นด้วยมาก	3 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วยปานกลาง	2 คะแนน	2 คะแนน
เห็นด้วยน้อย	1 คะแนน	3 คะแนน

การแปลผลคะแนน พิจารณาคะแนนที่สนคดีเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
 ในภาพรวมและรายข้อ จำแนกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์การวิเคราะห์และแบ่งช่วงคะแนนของข้อมูล
 ตามเกณฑ์ของ เบสท์ (Best, 1997) มีสูตรการคำนวณ ดังนี้

$$\text{ช่วงคะแนนในชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนกลุ่ม}}$$

เกณฑ์การแปลผลคะแนนที่สนคดีเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในภาพรวม

คะแนน 18-30	คะแนน หมายถึง	มีทัศนคติอยู่ในระดับไม่ดี
คะแนน 31-42	คะแนน หมายถึง	มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนน 43-54	คะแนน หมายถึง	มีทัศนคติอยู่ในระดับดี
เกณฑ์การแปลผลคะแนนที่สนคดีเกี่ยวกับการบริโภคอาหารรายข้อ		
คะแนน 1.00-1.66	คะแนน หมายถึง	มีทัศนคติอยู่ในระดับไม่ดี
คะแนน 1.67-2.33	คะแนน หมายถึง	มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนน 2.34-3.00	คะแนน หมายถึง	มีทัศนคติอยู่ในระดับดี

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวน
 วรรณกรรม คือ ด้านการเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหาร ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน
 5 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นข้อคำถามปลายปิดให้เลือกตอบ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วน
 ประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง และเห็นด้วยน้อย
 ดังนี้

เห็นด้วยมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมาก
เห็นด้วยปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านปานกลาง
เห็นด้วยน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านน้อย
โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้		
เห็นด้วยมาก	ให้คะแนน	3 คะแนน
เห็นด้วยปานกลาง	ให้คะแนน	2 คะแนน
เห็นด้วยน้อย	ให้คะแนน	1 คะแนน

การแปลผลคะแนน พิจารณาคะแนนปัจจัยเอื้อด้านการเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหารในภาพรวมและรายข้อ จำแนกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์การวิเคราะห์และแบ่งช่วงคะแนนของข้อมูลตามเกณฑ์ของ เบสท์ (Best, 1997) โดยมีสูตรการคำนวณ ดังนี้

$$\text{ช่วงคะแนนในชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนกลุ่ม}}$$

เกณฑ์การแปลผลคะแนนปัจจัยเอื้อด้านการเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหารในภาพรวม

คะแนน 5-8	คะแนน หมายถึง	มีปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับเข้าถึงได้ยาก
คะแนน 9-12	คะแนน หมายถึง	มีปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับเข้าถึงได้ปานกลาง
คะแนน 13-15	คะแนน หมายถึง	มีปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับเข้าถึงได้ง่าย

เกณฑ์การแปลผลคะแนนปัจจัยเอื้อด้านการเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหารรายข้อ

คะแนน 1.00-1.66	คะแนน หมายถึง	มีปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับเข้าถึงได้ยาก
คะแนน 1.67-2.33	คะแนน หมายถึง	มีปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับเข้าถึงได้ปานกลาง
คะแนน 2.34-3.00	คะแนน หมายถึง	มีปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับเข้าถึงได้ง่าย

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยเสริม ประกอบด้วย

4.1 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อ

เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากทบทวนวรรณกรรมและจากการศึกษาในอดีตของ นุชจรินทร์ ชอบดำรงธรรม (2553) มีจำนวน 5 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นข้อคำถามปลายปิดให้เลือกตอบ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ การได้รับเป็นประจำ การได้รับบางครั้ง และไม่ได้รับเลย ดังนี้

การได้รับเป็นประจำ	หมายถึง	ท่านได้รับเป็นประจำทุกวัน
การได้รับบางครั้ง	หมายถึง	ท่านได้รับบ้างเป็นบางครั้ง ไม่สม่ำเสมอ
การไม่ได้รับเลย	หมายถึง	ท่านไม่เคยได้รับเลย

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

การได้รับเป็นประจำ	ให้คะแนน	3	คะแนน
การได้รับบางครั้ง	ให้คะแนน	2	คะแนน
การไม่ได้รับเลย	ให้คะแนน	1	คะแนน

การแปลผลคะแนน พิจารณาคะแนนอิทธิพลจากสื่อในภาพรวมและรายข้อ
จำแนกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์การวิเคราะห์และแบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ยของข้อมูลตามเกณฑ์ของ
เบสท์ (Best, 1997) โดยมีสูตรการคำนวณ ดังนี้

$$\text{ช่วงคะแนนในชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนกลุ่ม}}$$

เกณฑ์การแปลผลคะแนนอิทธิพลจากสื่อในภาพรวม

คะแนน 5-8 คะแนน หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อในระดับต่ำ

คะแนน 9-12 คะแนน หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อในระดับปานกลาง

คะแนน 13-15 คะแนน หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อในระดับสูง

เกณฑ์การแปลผลคะแนนอิทธิพลจากสื่อรายข้อ

คะแนน 1.00-1.66 คะแนน หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อในระดับต่ำ

คะแนน 1.67-2.33 คะแนน หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อในระดับปานกลาง

คะแนน 2.34-3.00 คะแนน หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อในระดับสูง

4.2 แบบสอบถามอิทธิพลจากเพื่อน

เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาในอดีตของ สิริกันย์
แก้วพรหม (2549) มีจำนวน 6 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นข้อคำถามปลายปิดให้เลือกตอบ ลักษณะ
แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ การได้รับเป็นประจำ
การได้รับบางครั้ง และไม่ได้รับเลย ดังนี้

การได้รับเป็นประจำ	หมายถึง	ท่านได้รับเป็นประจำทุกวัน
การได้รับบางครั้ง	หมายถึง	ท่านได้รับบ้างเป็นบางครั้ง ไม่สม่ำเสมอ
การไม่ได้รับเลย	หมายถึง	ท่านไม่เคยได้รับเลย

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

การได้รับเป็นประจำ	ให้คะแนน	3	คะแนน
การได้รับบางครั้ง	ให้คะแนน	2	คะแนน
การไม่ได้รับเลย	ให้คะแนน	1	คะแนน

การแปลผลคะแนน พิจารณาระดับอิทธิพลจากเพื่อนในภาพรวมและรายข้อ จำแนกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์การวิเคราะห์ และแบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ยของข้อมูลตามเกณฑ์ของ เบสท์ (Best, 1997) โดยมีสูตรการคำนวณ ดังนี้

$$\text{ช่วงคะแนนในชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนกลุ่ม}}$$

เกณฑ์การแปลผลคะแนนอิทธิพลจากเพื่อนในภาพรวม

คะแนน 6-10 คะแนน หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนในระดับต่ำ

คะแนน 11-14 คะแนน หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนในระดับปานกลาง

คะแนน 15-18 คะแนน หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนในระดับสูง

เกณฑ์การแปลผลคะแนนอิทธิพลจากเพื่อนรายข้อ

คะแนน 1.00-1.66 คะแนน หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนในระดับต่ำ

คะแนน 1.67-2.33 คะแนน หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนในระดับ
ปานกลาง

คะแนน 2.34-3.00 คะแนน หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนในระดับสูง

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม มีข้อความจำนวน 19 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อความเชิงบวก จำนวน 8 ข้อ (ข้อ 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11 และ 12) และข้อความเชิงลบ จำนวน 11 ข้อ (ข้อ 4, 5, 7, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 18 และ 19) ลักษณะคำถามเป็นข้อความปลายเปิดให้เลือกตอบ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่ปฏิบัติ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ท่านปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติบางเป็นบางครั้ง ไม่สม่ำเสมอ

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติเลย

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อคำถามเชิงบวก	ข้อคำถามเชิงลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	3 คะแนน	1 คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	2 คะแนน	2 คะแนน
ไม่ปฏิบัติ	1 คะแนน	3 คะแนน

การแปลผลคะแนน พิจารณาคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวม และรายข้อ จำแนกเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์การวิเคราะห์และแบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ยของข้อมูลตาม เกณฑ์ของ เบสท์ (Best, 1997) โดยมีสูตรการคำนวณ ดังนี้

$$\text{ช่วงคะแนนในชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนกลุ่ม}}$$

เกณฑ์การแปลผลคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวม

คะแนน 19-31 คะแนน หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับไม่ดี

คะแนน 32-44 คะแนน หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 45-57 คะแนน หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

เกณฑ์การแปลผลคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารรายข้อ

คะแนน 1.00-1.66 คะแนน หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ใน

ระดับไม่ดี

คะแนน 1.67-2.33 คะแนน หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ใน

ระดับปานกลาง

คะแนน 2.34-3.00 คะแนน หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

1. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ และประสบการณ์ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความครอบคลุมเนื้อหาให้ตรง ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา ตลอดจนความเหมาะสมและความชัดเจนของภาษา และผู้วิจัยได้ คำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) มีเกณฑ์กำหนดคะแนนความคิดเห็น ดังต่อไปนี้

- 1 หมายถึง ข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่
- +1 หมายถึง ข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

จากนั้น นำคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ มาคำนวณหาค่า IOC โดยใช้สูตร ดังนี้ (Rovinelli & Hambleton, 1977)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

- เมื่อ IOC หมายถึง ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์
- $\sum R$ หมายถึง ผลรวมของคะแนนจากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด
- N หมายถึง จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

การพิจารณาระดับค่า IOC จะมีเกณฑ์การพิจารณาคือ ค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป จะคัดเลือกข้อคำถามนั้นไว้ใช้ และมีการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 16-18 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนทุ่งทรายวิทยา อำเภอรายทองวัฒนา จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 30 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ใช้สูตร Kuder-Richardson (KR-20) และแบบสอบถามส่วนอื่น ๆ ใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient Alpha) กำหนดเกณฑ์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป (กัลยา วานิชย์บัญชา และฐิตา วานิชย์บัญชา, 2558)

ตาราง 2 แสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

แบบสอบถาม	Reliability
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	0.77
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	0.75
ปัจจัยเอื้อ	0.77
ปัจจัยเสริม	0.81
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	0.89

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้วิจัยมีการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาในครั้งนี้ โดยการเสนอโครงร่างวิทยานิพนธ์เพื่อขออนุมัติรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยนเรศวร และได้รับการรับรองตามเอกสารรับรอง COA No. 059/2019 และ IRB No. 0026/62 เมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

2. ในการดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยเข้าพบกับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยแนะนำตัว ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล และอธิบายระยะเวลา ในการตอบแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างทราบด้วยตนเอง พร้อมทั้งชี้แจงกับกลุ่มตัวอย่างว่า การเข้าร่วมการวิจัย ในครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง และกลุ่มตัวอย่าง มีสิทธิ์ตอบตกลง หรือปฏิเสธการเข้าร่วมงานวิจัยโดยไม่ต้องอธิบายเหตุผลให้ผู้วิจัยทราบ ซึ่งการปฏิเสธการเข้าร่วมงานวิจัยจะไม่ส่งผลกระทบต่อใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง และหากมีข้อสงสัยหรือข้อใจ สามารถติดต่อสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลา ซึ่งข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างนั้นจะถูกเก็บเป็นความลับ การบันทึกข้อมูลใช้วิธีการระบุรหัสแทนการระบุชื่อ การนำเสนอผลการวิจัยเป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ในภาพรวม เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น

3. ผู้วิจัยขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยจะมีการลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี หลังจากที่ผลการวิจัยได้รับการเผยแพร่แล้ว

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยขออนุมัติดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง และเมื่อได้รับการอนุมัติเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการขอหนังสือขอความอนุเคราะห์จากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เสนอถึงสาธารณสุขอำเภอคลองขลุง และผู้อำนวยการโรงเรียนคลองขลุงราษฎร์รังสรรค์ เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเข้าเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียน ครูประจำชั้น และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อแนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการทำวิจัย
3. ผู้อำนวยการโรงเรียนดำเนินการขอชั่วโมงว่างจากครูประจำชั้น เพื่อให้ผู้วิจัยได้ใช้เวลาในการแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย เหตุผลที่ต้องขอความร่วมมือ พร้อมทั้งแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ และชี้แจงการรักษาความลับของข้อมูล พร้อมแจกใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้กับนักเรียน เพื่อนำไปให้ผู้ปกครองเซ็นตอบกลับ และนำส่งคืนครูประจำชั้นในวันถัดไป
4. เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบรับเข้าร่วมในการวิจัยและได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยขอชั่วโมงว่างของกลุ่มตัวอย่างจากครูประจำชั้น เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และอธิบายวิธีการตอบแบบสอบถามแก่กลุ่มตัวอย่าง
5. หลังจากกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถาม โดยตรวจสอบความถูกต้องและความเรียบร้อยของแบบสอบถาม กรณีที่กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามไม่ครบ ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามจนครบถ้วน และตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง
6. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่เสร็จสมบูรณ์ และถูกต้องครบถ้วน ลงรหัสคะแนนและตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และหลังจากนั้นนำข้อมูลไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ สำเร็จรูปทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่สมบูรณ์ ถูกต้อง และครบถ้วน มาดำเนินการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา

วิเคราะห์ข้อมูลและบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด

2. สถิติเชิงอนุมาน

วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Linear Regression Analysis) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05



บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ปัจจัยนำ

ส่วนที่ 3 ปัจจัยเอื้อ

ส่วนที่ 4 ปัจจัยเสริม

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 6 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม ภาวะโภชนาการ จำนวนสมาชิกในครัวเรือน ที่อยู่อาศัย อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และเงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง (n = 196)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	59	30.1
หญิง	137	69.9

ตาราง 3 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ		
15-16 ปี	63	32.1
17-18 ปี	128	65.3
ตั้งแต่ 19 ปีขึ้นไป	5	2.6
$(\bar{X} = 17.01, S.D. = 0.94, \text{Min} = 15, \text{Max} = 19)$		
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	70	35.7
มัธยมศึกษาปีที่ 5	57	29.1
มัธยมศึกษาปีที่ 6	69	35.2
เกรดเฉลี่ยสะสม		
2.00-2.49	15	7.7
2.50-2.99	61	31.1
3.00-3.49	82	41.8
3.50-3.99	37	18.9
4.00	1	0.5
$(\bar{X} = 3.11, S.D. = 0.43, \text{Min} = 2.05, \text{Max} = 4.00)$		
ภาวะโภชนาการ		
ผอม (BMI < 18.5 kg/m ²)	65	33.2
สมส่วน (BMI 18.5-22.9 kg/m ²)	90	45.9
น้ำหนักเกิน (BMI 23.0-24.9 kg/m ²)	16	8.2
โรคอ้วนระดับ 1 (BMI 25.0-29.9 kg/m ²)	15	7.7
โรคอ้วนระดับ 2 (BMI 30.0 ขึ้นไป kg/m ²)	10	5.1
จำนวนสมาชิกในครัวเรือน		
2-3 คน (ครอบครัวขนาดเล็ก)	42	21.4
4-5 คน (ครอบครัวขนาดกลาง)	115	58.7
6 คนขึ้นไป (ครอบครัวขนาดใหญ่)	39	19.9

ตาราง 3 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ที่อยู่อาศัย		
บ้าน	196	100.0
อาชีพของผู้ปกครอง		
รับราชการ	16	8.2
ค้าขาย	42	21.4
รับจ้าง	70	35.7
เกษตรกรกรรม	68	34.7
รายได้ของผู้ปกครอง		
ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน	6	3.1
5,001-15,000 บาทต่อเดือน	153	78.1
15,001-25,000 บาทต่อเดือน	20	10.2
25,001-35,000 บาทต่อเดือน	10	5.1
35,001-45,000 บาทต่อเดือน	7	3.6
$(\bar{X} = 13,163.52, S.D. = 7,768.84, \text{Min} = 4,000, \text{Max} = 40,000)$		
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	6	3.1
ประถมศึกษา	97	49.5
มัธยมศึกษาตอนต้น	29	14.8
มัธยมศึกษาตอนปลายหรือ ปวช.	32	16.3
อนุปริญญาตรีหรือ ปวส.	11	5.6
ปริญญาตรีและสูงกว่า	21	10.7
เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง		
40-69 บาท	146	74.5
70-100 บาท	50	25.5
$(\bar{X} = 62.65, S.D. = 18.73, \text{Min} = 40, \text{Max} = 100)$		

จากตาราง 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 69.9 มีอายุระหว่าง 17-18 ปี ร้อยละ 65.4 โดยมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 17.01 ปี (S.D. = 0.94) ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 35.7 มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.00-3.49 ร้อยละ 41.8 มีภาวะโภชนาการสมส่วน (BMI 18.5-22.9 kg/m²) ร้อยละ 45.9 มีจำนวนสมาชิกในครัวเรือน 4-5 คน ซึ่งเป็นครอบครัวขนาดกลาง ร้อยละ 58.7 อาศัยอยู่ที่บ้าน ร้อยละ 100 ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 35.7 รายได้ของผู้ปกครองอยู่ระหว่าง 5,001-15,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 78.1 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนเท่ากับ 13,163.52 บาท (S.D. = 7,768.84) ผู้ปกครองจบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 49.5 และได้รับเงินจากผู้ปกครองอยู่ระหว่าง 40-69 บาทต่อวัน ร้อยละ 74.5 โดยได้รับเงินเฉลี่ยเท่ากับ 62.65 บาทต่อวัน (S.D. = 18.73)

ส่วนที่ 2 ปัจจัยนำ

ตาราง 4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร (n = 196)

ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับต่ำ	39	19.9
ระดับปานกลาง	97	49.5
ระดับสูง	60	30.6

(\bar{X} = 9.05, S.D. = 1.50, Min = 2.00, Max = 12.00)

จากตาราง 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 49.5 รองลงมา คือ ระดับสูง ร้อยละ 30.6 และระดับต่ำ ร้อยละ 19.9 ตามลำดับ

ตาราง 5 แสดงจำนวนและร้อยละของการตอบข้อความความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง
ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ (n = 196)

ข้อความ	ตอบถูก	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. อาหาร หมายถึง สิ่งที่บริโภคแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย	187	95.4
2. สารอาหารประเภทโปรตีนช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ	181	92.3
3. การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ปกติ	188	95.9
4. ในแต่ละวัน คนที่อยู่ในวัยเดียวกัน ร่างกายจะมีความต้องการพลังงานเท่ากัน	85	43.4
5. อาหารแต่ละชนิด ประกอบด้วยสารอาหาร 1 ประเภท เช่น เนื้อสัตว์ มีโปรตีนเพียงอย่างเดียวเท่านั้น	78	39.8
6. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ประเภทเดิมซ้ำ ๆ เป็นประจำ จะส่งผลเสียต่อร่างกายได้	111	56.6
7. ข้าวนอกจากจะมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตแล้วยังมีโปรตีนด้วย	138	70.4
8. เด็กวัยรุ่นควรรับประทานไข่โดยเฉลี่ยวันละ 2 ฟอง	165	84.2
9. ควรรับประทานผลไม้ทุกวัน เพราะวิตามินและเกลือแร่ในผลไม้ จะช่วยให้ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างเป็นปกติ	172	87.8
10. ร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนที่เพียงพอ ทั้งปริมาณและคุณภาพ	185	94.4
11. ถ้ารับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากกว่าที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ร่างกายจะเก็บสะสมในรูปของไขมัน	156	79.6
12. อาหารประเภททอดและขนมกรุบกรอบมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะมีสารอาหารที่ให้พลังงานสูง	127	64.8

จากตาราง 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ถูกมากที่สุด ในข้อ 3. การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ปกติ ร้อยละ 95.9 รองลงมา คือ ข้อ 1. อาหาร หมายถึง สิ่งบริโภคแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ร้อยละ 95.4 และข้อที่ตอบถูกน้อยที่สุด คือ ข้อ 5. อาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหาร 1 ประเภท เช่น เนื้อสัตว์มีโปรตีนเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ร้อยละ 39.8 รองลงมา คือ ข้อ 4. ในแต่ละวันคนที่อยู่ในวัยเดียวกันร่างกายจะมีความต้องการพลังงานเท่ากัน ร้อยละ 43.4 ตามลำดับ

ตาราง 6 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร (n = 196)

ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับปานกลาง	123	62.8
ระดับดี	73	37.2
$(\bar{X} = 40.61, S.D. = 4.50, \text{Min} = 31, \text{Max} = 49)$		

จากตาราง 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 62.8 และรองลงมา คือ ระดับดี ร้อยละ 37.2

ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายข้อ (n = 196)

ข้อความ	\bar{X}	S.D.	การแปลผล
1. ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรง	1.19	0.39	ระดับไม่ดี
2. ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูง ทำให้เกิดภาวะอ้วนได้ง่าย	2.44	0.58	ระดับดี
3. ท่านคิดว่าการรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำช่วยให้ขับถ่ายสะดวก และป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้	2.62	0.51	ระดับดี

ตาราง 7 (ต่อ)

ข้อความ	\bar{x}	S.D.	การแปลผล
4. ท่านคิดว่าการมีสุขภาพที่ดีต้องรับประทานอาหารตาม ธงโภชนาการหรือรับประทานอาหารถูกต้องตามหลัก โภชนาการ	2.53	0.56	ระดับดี
5. ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ สะอาด (ยกเว้นอาหารประเภทปิ้งย่าง) จะได้รับประโยชน์ทาง โภชนาการมากที่สุด	2.45	0.58	ระดับดี
6. ท่านคิดว่าการรับประทานขนมหวานและน้ำอัดลม ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายและส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น เกิดโรคฟันผุและโรคอ้วน	2.60	0.52	ระดับดี
7. ท่านคิดว่าวิธีการ ต้ม นึ่ง เป็นวิธีการประกอบอาหาร ที่ดีที่สุด	2.48	0.53	ระดับดี
8. ท่านคิดว่าการเลือกรับประทานอาหารควรคำนึงถึง คุณค่าทางอาหารมากกว่าการโฆษณาชวนเชื่อของผู้ขาย	2.57	0.56	ระดับดี
9. ท่านคิดว่าการดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลม จะช่วยให้รู้สึก สดชื่น และร่างกายได้รับพลังงาน	2.16	0.69	ระดับปานกลาง
10. ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารประเภททอด ร่างกายได้รับพลังงานมากเหมาะสำหรับบุคคลที่ต้อง ทำกิจกรรมต่อเนื่อง ตลอดวัน	2.37	0.74	ระดับดี
11. ท่านคิดว่าการบริโภคผลไม้ทุกชนิด ทำให้ไม่อ้วน	2.24	0.71	ระดับปานกลาง
12. ท่านคิดว่าเป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะได้รับสารอาหาร ครบถ้วนทุกมื้อ	2.13	0.70	ระดับปานกลาง
13. ท่านคิดว่าคนที่รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น เฟรนช์ฟรายส์ชีส ถือเป็นคนทันสมัย	2.14	0.74	ระดับปานกลาง
14. อาหารที่มีประโยชน์ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง	2.30	0.68	ระดับปานกลาง
15. การรับประทานอาหารประเภท ปิ้งย่าง เช่น หมู กระทะ ซาบู สามารถกินได้บ่อยเพราะมีโปรตีนมาก	2.40	0.77	ระดับดี

ตาราง 7 (ต่อ)

ข้อความ	\bar{X}	S.D.	การแปลผล
16. อาหารบางชนิด เช่น แสมเบอร์เกอร์ พิซซา มีสารอาหารครบ 5 หมู่ จึงสามารถรับประทานเป็นประจำได้ทุกวัน	1.82	0.84	ระดับปานกลาง
17. อาหารหรือเครื่องดื่มที่ขายตามท้องตลาดที่ระบุว่า “ไม่มีน้ำตาล” แสดงว่าอาหารหรือเครื่องดื่มดังกล่าว นั้น ไม่ให้อ้วน	2.35	0.77	ระดับดี
18. การดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำผลไม้ไม่ได้ปริมาณเท่ากับ น้ำเปล่าที่ร่างกายต้องการถือว่าเพียงพอและสามารถทดแทนการดื่มน้ำเปล่าได้	1.82	0.78	ระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	2.37	0.48	ระดับดี

จากตาราง 7 เมื่อพิจารณาข้อคำถามรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ 3. ท่านคิดว่าการรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำช่วยให้ขับถ่ายสะดวก และป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ ($\bar{X} = 2.62$, S.D. = 0.51) รองลงมา คือ ข้อ 6. ท่านคิดว่าการรับประทานขนมหวานและน้ำอัดลม ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายและส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น เกิดโรคฟันผุและโรคอ้วน ($\bar{X} = 2.60$, S.D. = 0.52) และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดคือ ข้อ 1. ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรง ($\bar{X} = 1.19$, S.D. = 0.39)

ส่วนที่ 3 ปัจจัยเอื้อ

ตาราง 8 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับปัจจัยเอื้อด้านการเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหาร (n = 196)

ระดับปัจจัยเอื้อด้านการเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับเข้าถึงได้ยาก	30	15.3
ระดับเข้าถึงได้ปานกลาง	102	52.0
ระดับเข้าถึงได้ง่าย	64	32.7
$(\bar{X} = 10.78, S.D. = 2.18, \text{Min} = 6, \text{Max} = 15)$		

จากตาราง 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับปัจจัยเอื้อด้านการเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหารในระดับเข้าถึงได้ปานกลาง ร้อยละ 52.0 รองลงมา คือ ระดับเข้าถึงได้ยาก ร้อยละ 32.7 และระดับเข้าถึงได้ง่าย ร้อยละ 15.3 ตามลำดับ

ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับปัจจัยเอื้อด้านการเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ (n = 196)

ข้อความ	\bar{X}	S.D.	การแปลผล
1. แหล่งซื้ออาหารอยู่ใกล้โรงเรียนหรือใกล้แหล่งที่พักอาศัย เช่น ร้านสะดวกซื้อ ตลาด ห้างสรรพสินค้า	2.18	0.64	ระดับปานกลาง
2. โรงอาหารมีอาหารที่มีคุณภาพ มีประโยชน์ และถูกสุขลักษณะ	2.09	0.64	ระดับปานกลาง
3. ราคาอาหารที่โรงอาหารของโรงเรียนและร้านค้าต่าง ๆ มีความเหมาะสม	2.14	0.63	ระดับปานกลาง
4. โรงเรียนมีนโยบายในการจัดการเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการบริโภค เช่น มีโต๊ะและเก้าอี้ในการนั่งรับประทานอาหารที่เพียงพอ	2.19	0.62	ระดับปานกลาง
5. โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมเสริมทักษะในการสร้างเสริมพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม เช่น การสอนการสาธิต หรือการประกวด	2.17	0.62	ระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	2.17	0.67	ระดับปานกลาง

จากตาราง 9 เมื่อพิจารณาข้อความรายชื่อ พบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ 4. โรงเรียนมีนโยบายในการจัดการเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการบริโภค เช่น มีโต๊ะและเก้าอี้ในการนั่งรับประทานอาหารที่เพียงพอ ($\bar{X} = 2.19$, S.D. = 0.62) รองลงมา คือ ข้อ 1. แหล่งซื้ออาหารอยู่ใกล้โรงเรียนหรือใกล้แหล่งที่พักอาศัย เช่น ร้านสะดวกซื้อ ตลาด ห้างสรรพสินค้า ($\bar{X} = 2.18$, S.D. = 0.64) และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 2. โรงอาหารมีอาหารที่มีคุณภาพ มีประโยชน์ และถูกสุขลักษณะ ($\bar{X} = 2.09$, S.D. = 0.64)

ส่วนที่ 4 ปัจจัยเสริม

ตาราง 10 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับปัจจัยเสริม (n = 196)

ระดับปัจจัยเสริม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อิทธิพลจากสื่อ		
ระดับต่ำ	66	33.7
ระดับปานกลาง	98	50.0
ระดับสูง	32	16.3
$(\bar{X} = 9.36, S.D. = 2.25, \text{Min} = 5, \text{Max} = 15)$		
อิทธิพลจากเพื่อน		
ระดับต่ำ	42	21.4
ระดับปานกลาง	140	71.4
ระดับสูง	14	7.1
$(\bar{X} = 11.34, S.D. = 2.31, \text{Min} = 6, \text{Max} = 18)$		

จากตาราง 10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากสื่ออยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.0 รองลงมา คือ ระดับต่ำ ร้อยละ 33.7 และระดับสูง ร้อยละ 16.3 ตามลำดับ และส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากเพื่อน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 71.4 รองลงมา คือ ระดับต่ำ ร้อยละ 21.4 และระดับสูง ร้อยละ 7.1 ตามลำดับ

ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับปัจจัยเสริมของกลุ่มตัวอย่าง
จำแนกตามรายชื่อ (n = 196)

ข้อความ	\bar{x}	S.D.	การแปลผล
อิทธิพลจากสื่อ			
1. ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร ขนมหหรือเครื่องดื่ม ที่ปรากฏตามสื่อโทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต	2.13	0.57	ระดับปานกลาง
2. ดารา หรือนักร้องที่มีชื่อเสียง ทำให้ท่านอยากซื้อ อาหาร ขนมหหรือสินค้านั้นมากขึ้น	1.80	0.63	ระดับปานกลาง
3. ท่านเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เพราะการจัดโปรโมชั่นลดราคาหรือมีของแถม เช่น พิซซ่า ไข่ทอด เฟรนช์ฟรายส์ชีส	1.92	0.56	ระดับปานกลาง
4. ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการลดราคาอาหาร ขนมหหรือเครื่องดื่มผ่านการโฆษณาทางสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ หรือ Facebook ทำให้ท่านตัดสินใจซื้ออาหารในจำนวนที่มากขึ้น	1.90	0.66	ระดับปานกลาง
5. ท่านได้รับใบปลิวจากร้านอาหารประเภทบริการส่งถึงบ้าน ทำให้ท่านตัดสินใจสั่งอาหารมารับประทาน	1.63	0.71	ระดับต่ำ
ค่าเฉลี่ย	1.83	0.69	ระดับปานกลาง
อิทธิพลจากเพื่อน			
6. เพื่อนของท่านสนับสนุนให้ท่านเลือกรับประทานอาหารตามเพื่อนในกลุ่ม เพื่อต้องการให้เพื่อนยอมรับท่าน	1.72	0.69	ระดับปานกลาง
7. เพื่อนของท่านสนับสนุนให้ท่านรับประทานขนมขบเคี้ยวประเภทต่าง ๆ เช่น มันฝรั่งทอด ลูกอม คุกกี้	2.09	0.64	ระดับปานกลาง
8. เพื่อนของท่านสนับสนุนให้ท่านรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เพื่อให้ทันสมัยเหมือนเพื่อนคนอื่น ๆ	1.63	0.64	ระดับต่ำ
9. เพื่อนของท่านทักท้วงท่านไม่ให้ท่านรับประทานอาหารบางประเภท	1.74	0.66	ระดับปานกลาง
10. เพื่อนของท่านแนะนำท่านให้เลือกซื้ออาหารกลางวันเพื่อรับประทานในเมนูเดียวกันกับเพื่อน	2.18	0.67	ระดับปานกลาง
11. เพื่อนของท่านให้ข้อมูลท่านในการเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	1.97	0.69	ระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.86	0.52	ระดับปานกลาง

จากตาราง 11 พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้รับอิทธิพลจากสื่อโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.83$, S.D. = 0.69) เมื่อพิจารณาข้อคำถามรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ 1. ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร ขนม หรือเครื่องดื่ม ที่ปรากฏตามสื่อโทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต ($\bar{X} = 2.13$, S.D. = 0.57) รองลงมา คือ ข้อ 3. ท่านเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เพราะการจัดโปรโมชั่นลดราคาหรือมีของแถม เช่น พิซซ่า ไก่ทอด เฟรนช์ฟรายส์ชีส ($\bar{X} = 1.92$, S.D. = 0.56) และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 5. ท่านได้รับใบปลิวจากร้านอาหารประเภทบริการส่งถึงบ้าน ทำให้ท่านตัดสินใจสั่งอาหารมารับประทาน ($\bar{X} = 1.63$, S.D. = 0.71)

กลุ่มตัวอย่างได้รับอิทธิพลจากเพื่อนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.86$, S.D. = 0.52) เมื่อพิจารณาข้อคำถามรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ 10. เพื่อนของท่านแนะนำท่านให้เลือกซื้ออาหารกลางวัน เพื่อรับประทานในเมนูเดียวกันกับเพื่อน ($\bar{X} = 2.18$, S.D. = 0.67) รองลงมา คือ ข้อ 7. เพื่อนของท่านสนับสนุนให้ท่านรับประทานขนมขบเคี้ยวประเภทต่าง ๆ เช่น มันฝรั่งทอด ลูกอม ลูกอม ($\bar{X} = 2.09$, S.D. = 0.64) และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 8. เพื่อนของท่านสนับสนุนให้ท่านรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เพื่อให้ทันสมัยเหมือนเพื่อนคนอื่น ๆ ($\bar{X} = 1.63$, S.D. = 0.64)

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตาราง 12 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (n = 196)

ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับไม่ดี	3	1.5
ระดับปานกลาง	148	75.5
ระดับดี	45	23.0

($\bar{X} = 41.05$, S.D. = 5.04, Min = 28, Max = 57)

จากตาราง 12 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 75.5 รองลงมา คือ ระดับดี ร้อยละ 23.0 และระดับไม่ดี ร้อยละ 1.5 ตามลำดับ

ตาราง 13 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายชื่อ (n = 196)

ข้อความ	\bar{x}	S.D.	การแปลผล
1. ท่านรับประทานอาหารเช้าที่มีสารอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม จาก 5 กลุ่ม (1. ข้าว-แป้ง 2. ผัก 3. ผลไม้ 4. นม และ 5. เนื้อสัตว์)	2.47	0.63	ระดับดี
2. ท่านรับประทานอาหารที่มีสารอาหารจำพวกธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด และเนื้อสัตว์	2.33	0.55	ระดับปานกลาง
3. ท่านรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น)	2.36	0.61	ระดับดี
4. ท่านรับประทานอาหารประเภททอด เช่น ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด เกี้ยวกรอบ	2.31	0.51	ระดับปานกลาง
5. ท่านรับประทานอาหารหรือขนมหวานที่มีกะทิเป็นส่วนผสม เช่น แกงเจียวหวาน แกงเผ็ด ก๋วยเตี๋ยวชี่ บัวลอย แกงบวดฟักทอง	2.16	0.52	ระดับปานกลาง
6. ท่านรับประทานอาหารประเภทอื่น ๆ แทนข้าว เช่น ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว	2.33	0.56	ระดับปานกลาง
7. ท่านเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซอสปรุงรส ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว	2.18	0.73	ระดับปานกลาง
8. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	2.22	0.53	ระดับปานกลาง
9. ในแต่ละวันท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู หมูกระทะ	2.17	0.57	ระดับปานกลาง
10. ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ วันละ 9 ช้อนโต๊ะ	2.08	0.59	ระดับปานกลาง
11. ท่านรับประทานอาหารประเภทข้าว แป้ง วันละ 10 ทัพพี	1.77	0.70	ระดับปานกลาง
12. ท่านรับประทานนมจืด วันละ 1-2 แก้ว	2.11	0.59	ระดับปานกลาง
13. ท่านรับประทานขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวโพดอบกรอบ	2.13	0.57	ระดับปานกลาง
14. ท่านรับประทานเครื่องดื่ม เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน ชาไข่มุก น้ำผลไม้ปั่น	2.20	0.53	ระดับปานกลาง

ตาราง 13 (ต่อ)

ข้อความ	\bar{X}	S.D.	การแปลผล
15. ท่านรับประทานอาหารหมักดอง เช่น ผลไม้ดอง ปูดอง หอยดอง	1.86	0.67	ระดับปานกลาง
16. ท่านรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์	2.12	0.53	ระดับปานกลาง
17. ท่านดื่มชาหรือกาแฟ เช่น ชาเขียว ชานม กาแฟ	2.22	0.56	ระดับปานกลาง
18. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง อาหารเสริม เช่น วิตามินซี วิตามินอี คอลลาเจน	2.08	0.62	ระดับปานกลาง
19. ท่านรับประทานขนมปังสำเร็จรูป	1.94	0.63	ระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	2.21	0.45	ระดับปานกลาง

จากตาราง 13 เมื่อพิจารณาข้อความรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ 1. ท่านรับประทานอาหารเช้าที่มีสารอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม จาก 5 กลุ่ม (1. ข้าว-แป้ง 2. ผัก 3. ผลไม้ 4. นม และ 5. เนื้อสัตว์) ($\bar{X} = 2.47$, S.D. = 0.63) รองลงมา คือ ข้อ 3. ท่านรับประทานอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) ($\bar{X} = 2.36$, S.D. = 0.61) และข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 11. ท่านรับประทานอาหารเช้า แป้ง วันละ 10 ทักพี ($\bar{X} = 1.77$, S.D. = 0.70)

ส่วนที่ 6 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อหาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (กัลยา วานิชย์บัญชา และฐิตา วานิชย์บัญชา, 2558) พบว่า เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น ดังนี้

- ตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ต้องมีระดับการวัดมาตราช่วง (Interval Scale) หรือมาตราอัตราส่วน (Ratio Scale) แต่ถ้าตัวแปรอิสระมีค่าในมาตราวัดเป็นนามมาตรา (Nominal Scale) หรือมาตราอันดับ (Ordinal Scale) ให้แปลงตัวแปรนั้นเป็นตัวแปรหุ่น (Dummy Variable)
- มีการกระจายเป็นโค้งปกติและใกล้เคียงปกติ โดยพิจารณาจากค่าความคลาดเคลื่อน มีการแจกแจงแบบปกติ จากภาพผลการพล็อตกราฟ Normal P-P plot ของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน มีแนวโน้มเป็นเส้นตรงแสดงว่า เข้าใกล้การแจกแจงแบบปกติ

3. ค่าความแปรปรวนของค่าความคลาดเคลื่อนคงที่ (Homoscedasticity) ผลการวิเคราะห์ภาพกราฟการกระจาย Scatterplot ระหว่างค่า Regression Standardized Residual กับค่า Regression Standardized Predictive Value พบว่า มีการกระจายอยู่รอบ ๆ ศูนย์ หรือค่าความคลาดเคลื่อน มีค่าในช่วงใดช่วงหนึ่งแคบ ๆ ไม่ว่าจะค่า Predictive Value จะเปลี่ยนไปอย่างไร แสดงว่าความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อนคงที่

4. การกำหนดตัวแปรตามมีความสัมพันธ์กับตัวแปรอิสระ และตัวแปรอิสระด้วยกันจะต้องไม่มีความสัมพันธ์กันเองสูง (Multicollinearity) โดยการวิเคราะห์ค่า Tolerance พบว่า ค่า Tolerance ที่มีค่าน้อยที่สุด คือ 0.624 ซึ่งไม่ต่ำกว่า 0.02 และค่า VIF (Variance Inflation Factor) ที่มีค่ามากที่สุด คือ 1.602 ซึ่งไม่เกิน 10 แสดงว่าตัวแปรอิสระไม่มีความสัมพันธ์กันเอง หรือเกิดภาวะ (Multicollinearity)

5. ค่าความคลาดเคลื่อนต้องเป็นอิสระต่อกันไม่มีความสัมพันธ์ภายในตัวเอง (Autocorrelation) ด้วยการนำค่าที่ได้เทียบเกณฑ์การแปลค่าของ Durbin-Watson มีค่าเข้าใกล้ 2 (อยู่ช่วงระหว่าง 1.5-2.5) ซึ่งการศึกษานี้ได้ค่า Durbin-Watson เท่ากับ 2.019 แสดงให้เห็นว่าข้อมูลไม่มีความสัมพันธ์ภายในตัวเอง (Autocorrelation)

เมื่อทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นผ่านจึงทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของตัวแปรทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้สถิติ Stepwise Multiple Regression Analysis ดังแสดงในตาราง 14

ตาราง 14 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของตัวแปรทำนายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	b	SE _b	β	t	p-value
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	-0.295	.077	-0.264	-3.817	<0.001*
อิทธิพลจากเพื่อน	0.537	.166	0.247	3.241	0.001*
การศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4	-1.645	.736	-0.157	-2.237	0.026*
เกรดเฉลี่ยสะสม	1.778	.776	0.151	2.291	0.023*
Constant (a) = 38.929, R ² = 0.314, Adj. R ² = 0.295, F = 17.355, p-value < 0.001					

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า ตัวแปรจำนวน 4 ตัวแปร ได้แก่ ทักษะคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากเพื่อน การศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และเกรดเฉลี่ยสะสม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้ร้อยละ 31.4



บทที่ 5

บทสรุป

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 196 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 69.9 อายุระหว่าง 17-18 ปี ร้อยละ 65.4 โดยมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 17.01 ปี (S.D. = 0.94) ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 35.7 มีเกรดเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.00-3.49 ร้อยละ 41.8 มีภาวะโภชนาการสมส่วน (BMI 18.5-22.9 kg/m²) ร้อยละ 45.9 มีจำนวนสมาชิกในครัวเรือน 4-5 คน ร้อยละ 58.7 อาศัยอยู่ที่บ้าน ร้อยละ 100 ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 35.7 ผู้ปกครองมีรายได้ 5,001-15,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 78.1 โดยมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนเท่ากับ 13,163.52 บาท (S.D. = 7,768.84) ผู้ปกครองจบการศึกษาในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 49.5 และได้รับเงินจากผู้ปกครองมาโรงเรียน 40-69 บาทต่อวัน โดยได้รับเงินเฉลี่ยวันละ 62.65 บาท (S.D. = 18.73)

2. ข้อมูลปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม

ปัจจัยนำ ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 49.5 (\bar{X} = 9.05, S.D. = 1.50) และมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 62.8 (\bar{X} = 40.61, S.D. = 4.50)

ปัจจัยเอื้อ ด้านการเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่ได้รับการเอื้ออยู่ในระดับเข้าถึงได้ปานกลาง ร้อยละ 52.0 ($\bar{X} = 10.78$, S.D. = 2.18)

ปัจจัยเสริม ด้านอิทธิพลจากสื่อและอิทธิพลจากเพื่อน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากสื่ออยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.0 ($\bar{X} = 9.36$, S.D. = 2.25) และได้รับอิทธิพลจากเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 71.4 ($\bar{X} = 11.34$, S.D. = 2.31)

3. ข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 75.5 ($\bar{X} = 41.05$, S.D. = 5.04)

4. ข้อมูลปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พบว่า ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากเพื่อน การศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และเกรดเฉลี่ยสะสม เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้ร้อยละ 31.4

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถอภิปรายได้ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ได้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 75.5 ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งมักมีพฤติกรรมติดเพื่อนหรือตามเพื่อน อาจนำไปสู่การบริโภคอาหารที่คล้ายคลึงกับเพื่อน เพื่อให้เกิดการยอมรับในกลุ่มเพื่อน โดยมักเลือกชนิดอาหารตามความชอบหรือบริโภคอาหารที่เป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น (ภูเบศร์ สมุทรจักร และมนสิการ กาญจนะจิตรา, 2557) ประกอบกับผู้ปกครองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 35.70) จึงอาจทำให้ไม่มีเวลาในการจัดเตรียมอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุทธิพงษ์ วงวิริยะ และคณะ (2562) ที่ทำการศึกษปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำตบวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของ อรวรรณ มุงวงษา และกุลวดี เข่งวา (2563) ที่ศึกษาปัจจัยที่มี

ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเพชรบุรี พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

จากผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีจำนวน 4 ตัวแปร ได้แก่ 1) ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร 2) อิทธิพลจากเพื่อน 3) การศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 4) เกรดเฉลี่ยสะสม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยสามารถอภิปรายรายละเอียด ได้ดังนี้

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยในการศึกษาครั้งนี้พบว่า มีอิทธิพลทางลบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สอดคล้องกับการศึกษาในอดีตของ ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย (2562) ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร และพบว่า ทัศนคติมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน อิทธิพลหรือความสัมพันธ์ในเชิงลบที่พบอาจเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เกิดจากการได้รับอิทธิพลด้านอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น การตื่นสาย จึงทำให้ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า หรือมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ มาก ทำให้มีเวลาน้อยในการจะเลือกบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

อิทธิพลจากเพื่อน มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สอดคล้องกับการศึกษาในอดีตของ อิศรียา พรหมมา และชัยนันท์ เหมือนเพชร (2557) ที่ได้ทำการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนในโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม ที่พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อนสนิทมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ กรีนและครูเตอร์ (Green & Kreuter, 1999) ที่ได้อธิบายไว้ว่า การได้รับแรงกระตุ้นหรือการสนับสนุนจากเพื่อน ซึ่งอาจจะเป็นลักษณะของการแนะนำ การให้การยอมรับ เป็นต้น จะเป็นการทำให้บุคคลนั้นๆ เกิดพฤติกรรม ซึ่งในกรณีนี้ หากนักเรียนได้รับอิทธิพลจากเพื่อนมากก็ยิ่งจะทำให้เกิดการเสริมแรงพฤติกรรมในทิศทางบวก

การศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเชิงลบ ซึ่งผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีน้อยกว่าการศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5-6 ทั้งนี้อาจเนื่องจากการได้ศึกษาในระดับชั้นที่สูงขึ้น จะทำให้ได้รับความรู้

หรือพัฒนาทักษะทางการรับรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ หรือมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ดีขึ้น และนำไปสู่ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้แสดงออกถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมได้ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิด PRECEDE Model ที่กล่าวว่า การรับรู้เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีอิทธิพลในการจูงใจให้เกิดการแสดงพฤติกรรม (นรลักษณ์ เอื้อกิจ และลัดดาวัลย์ เพ็ญศรี, 2562) ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เอกพล บุญช่วยชู (2559) ที่พบว่า ระดับชั้นปีที่กำลังศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี และสอดคล้องกับการศึกษาของอรวรรณ มุงวงษา และกุลวดี เข่งวา (2563) ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีระดับการศึกษาต่างกัน จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน โดยพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับการศึกษา

เกรตเฉลียสะสม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งนี้อธิบายได้ว่า นักเรียนที่มีเกรตเฉลียสะสมสูงจะมีผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี ที่เหมาะสม ซึ่งเกรตเฉลียสะสมที่สูง นอกเหนือจากจะสะท้อนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแล้ว ยังสะท้อนถึงการมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้ รวมถึงเรื่องการบริโภคอาหารที่มีคุณค่า ซึ่งจะส่งผลต่อการปฏิบัติตัวหรือการแสดงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม จึงทำให้นักเรียนมีการตัดสินใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีเพิ่มขึ้น แต่ผลการศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ มณฑนาวัตี เมธาพัฒนา (2560) ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล พบว่า เกรตเฉลียสะสมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

นอกจากนี้พบว่า เพศ อายุ ภาวะโภชนาการ จำนวนสมาชิกในครัวเรือน ที่อยู่อาศัย อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากสื่อ ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย อภิปรายดังนี้

เพศ ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สอดคล้องกับการศึกษาของ ทิพย์ภารัตน์ ไชยชนะแสง (2560) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองและอำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ผลการศึกษาที่พบอาจเนื่องมาจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น ไม่ว่าจะเพศชายหรือเพศหญิงจะมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ไม่แตกต่างกัน เช่น การเจริญเติบโตของร่างกาย สติปัญญา และความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2559) จึงมักมีการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่คล้ายคลึงกัน รวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

อายุ ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สอดคล้องกับการศึกษาของ มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์ (2559) ที่ทำการศึกษาดังพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาที่พบแสดงให้เห็นว่า อายุที่แตกต่างกันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สามารถอธิบายได้ว่า ในการศึกษาครั้งนี้ทำการศึกษาเฉพาะเจาะจงในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งจัดอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีอายุระหว่าง 15-19 ปี เป็นช่วงอายุที่มีพัฒนาการด้านต่างๆ ไปทิศทางเดียวกัน ดังนั้น อายุในการศึกษานี้จึงไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ภาวะโภชนาการ ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งนี้อธิบายได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับต่าง ๆ เช่น ผอม สมส่วน หรือน้ำหนักเกิน ไม่ได้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องจากค่าดัชนีมวลกายมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยอื่นร่วมด้วย เช่น พันธุกรรม และการออกกำลังกาย นอกเหนือจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (กิตติพงษ์ ชติยะ, 2548)

จำนวนสมาชิกในครัวเรือน ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า ไม่ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจะอาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีจำนวนสมาชิกมากหรือน้อย จะไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ที่อยู่อาศัย ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 100 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอาศัยอยู่ที่บ้าน

อาชีพและรายได้ของผู้ปกครอง ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาที่พบในครั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า อาชีพและรายได้ของผู้ปกครองไม่ได้เป็นปัจจัยโดยตรงที่มีความเกี่ยวข้องกับการที่ผู้ปกครองจะตัดสินใจหรือจัดหาอาหารที่มีคุณภาพปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ ให้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนั้นจึงไม่พบว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อธิบายได้ว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครองที่แตกต่างกัน ไม่ได้เป็นพื้นฐานสำคัญในการทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ จิราภรณ์ เรืองยิ่ง และคณะ (2559) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา พบว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครองไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาที่พบในครั้งนี้ ไม่สอดคล้องกับการศึกษาในอดีตที่พบว่า ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจมีความเกี่ยวข้องข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เนื่องจากมีความจำเป็นต้องมีเงินที่เพียงพอสำหรับการเลือกบริโภคอาหาร (ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์ และวรางคณา อุดมทรัพย์, 2560) แต่ผลการศึกษาครั้งนี้ไม่พบอิทธิพลดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย (2562) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร พบว่า เงินค่าอาหารที่นักเรียนได้รับต่อวันไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการศึกษาที่พบในครั้งนี้ ไม่เป็นไปตามแนวคิด PRECEDE Model ที่อธิบายไว้ว่า ปัจจัยนำที่มีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม คือ ความรู้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเกิดแรงจูงใจภายในตัวเอง ในการปฏิบัติพฤติกรรม (นรลักษณ์ เอื้อกิจ และลัดดาวลัย เพ็ญศรี, 2562)

การเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภคอาหาร ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สอดคล้องกับการศึกษาของ พัชราภรณ์ ไชยสังข์ และคณะ (2557) ที่ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวข้องกับร้านค้า ไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ได้ ซึ่งไม่เป็นไปตามแนวคิดของ กรีนและกรูเตอร์ (Green & Kreuter, 1999) ที่ได้อธิบายไว้ว่า การได้รับปัจจัยเอื้อ เช่น การมีหรือการเข้าถึงแหล่งอำนวยความสะดวก จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการแสดงออกของพฤติกรรมนั้น ๆ

อิทธิพลจากสื่อ ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สอดคล้องกับการศึกษาของ สุทธิพงษ์ วงวิริยะ และคณะ (2562) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน พบว่า อิทธิพลจากสื่อและโฆษณาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ จิราภรณ์ เรืองยิ่ง และคณะ (2559) ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา พบว่า อิทธิพลของสื่อโฆษณา มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้บริหารโรงเรียนควรสนับสนุนให้เกิดความร่วมมือระหว่างครูกับผู้ปกครองในการปลูกฝังแนวคิดด้านการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทุกระดับชั้น และมีกลวิธีในการส่งเสริมให้นักเรียนได้มีแนวทางในการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามวัยอย่างยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งถัดไป

2.1 ควรมีการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตพื้นที่เมืองและชนบท เพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้น

2.2 ควรทำการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และศึกษาปัจจัยอื่น ๆ เช่น แรงสนับสนุนทางสังคม





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2547). *รายงานการทบทวนสถานการณ์เรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น การเสริมสร้างทักษะชีวิตและการให้การปรึกษา*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *องค์ความรู้การดำเนินงานดูแลสุขภาพวัยรุ่นแบบบูรณาการ สำหรับทีมผู้จัดการสุขภาพวัยรุ่น (Teen Manager)*. นนทบุรี: บริษัท ปิยอนด์พับลิชชิง จำกัด.
- กัลยา วานิชย์บัญชา, และฐิตา วานิชย์บัญชา. (2558). *การใช้ SPSS for windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสถิติ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กัลยาณี โนนินทร์. (2560). *ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยรุ่นและวัยรุ่นไทย*. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 18(2), 3-7.
- กิติพงษ์ ชติยะ. (2548). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อดัชนีมวลกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้* (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- เกียรติพงษ์ เชื้อนรอบเขต. (2556). *การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2* (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ. (2559). *องค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับทุกช่วงวัย*. นนทบุรี: ฝ่ายเลขานุการคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ สำนักงานอาหารสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา.
- จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2551). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ*. นครราชสีมา: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิราภรณ์ เรืองยิ่ง, สุจิตรา จรจิตร, และกานดา จันทร์แยม. (2559). *พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นในจังหวัดสงขลา: การสังเคราะห์องค์ความรู้และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร*. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่*, 8(1), 245-264.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). *พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชนกานต์ กังวานพรศิริ. (2556). *โภชนาการสำหรับวัยรุ่นและวัยรุ่นตั้งครรภ์* ใน นลินี จงวิริยะพันธุ์, เรื่อง *วิทยุ ตัวยติแพทยางกูร, และนฤมล เด่นทรัพย์สุนทร (บรรณาธิการ). โภชนาการในเด็กและวัยรุ่น: ประเด็นที่ควรรู้*. (น. 63-92). กรุงเทพฯ: ปิยอนด์เอ็นเทอร์ไพรซ์.

- ทักษิณา ช่างแก้ว. (2559). ปัญหาขาดอาหารและโรคอ้วนในเด็กทั่วเอเชียตะวันออกเฉียงใต้.
<https://www.voathai.com/a/asia-child-nutrition-tk/3331820.html>
- ทิพย์ภรณ์ ไชยชนะแสง. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมือง
 และอำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด*, 11(1),
 109-112.
- ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์. (2557). พฤติกรรมการบริโภค: อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ.
วารสารปัญญาวิวัฒน์, 5(2), 255-264.
- นรลักษณ์ เอื้อกิจ, และลัดดาวัลย์ เพ็ญศรี. (2562). การประยุกต์ใช้แนวคิด PRECEDE MODEL
 ในการสร้างเสริมสุขภาพ. *วารสารพยาบาลสภาวิชาชีพไทย*, 12(1), 38-48.
- นรินทร์ สังข์รักษา. (2552). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในเขตจังหวัดนครปฐม
 ปี 2552*. นครปฐม: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม.
- นลินี จงวิริยะพันธุ์, เรื่องวิทย์ ตันติแพทยางกูร, และนฤมล เต๋นทรัพย์สุนทร. (บรรณาธิการ). (2556).
โภชนาการในเด็กและวัยรุ่น: ประเด็นที่ควรรู้. กรุงเทพฯ: ชมรมโภชนาการเด็ก
 แห่งประเทศไทย.
- นวารินทร์ พันธุ์ชัยภูมิ, และพิชญ์ อุตตมะเวทิน. (2564). พฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหาร
 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเวียงน้อยศึกษา จังหวัดขอนแก่น.
วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 14(1), 49-56.
- นุชจรินทร์ ขอบดำรงธรรม. (2553). อิทธิพลของสื่อโฆษณาในเครือข่ายสังคมออนไลน์ ที่มีผลต่อ
 กระบวนการตอบสนองของผู้บริโภค (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ:
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญฤทธิ ประสิทธิ์รินราพันธ์, วิมล อ่อนเส็ง, ปฐพร แสงเขียว, ดุจเดือน เขียวเหลือง, อดุลย์ วุฒิจูรีพันธุ์,
 อัญชลี เข็มเพชร, และสายฝน วรรณขาว. (2560). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภค
 อาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
 อุดรดิตต์*, 9(2), 41-53.
- บุรฉัตร จันทร์แดง, เสาวลักษณ์ โกศลกิตติอัมพร, และสัญญา เคณาภูมิ. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อการ
 เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม. *วารสารวิชาการธรรมศาสตร์*, 19(4), 235-244.
- เบญจา มุกตาพันธุ์. (2542). *โภชนาการสำหรับคนวัยต่างๆ*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประไพพรรณ ว่างยาว. (2557). *ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเหนือของนักเรียน
 มัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดเชียงราย* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ:
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- ประภาพรรณ นิลศิริ, วรณิภา อัครชัยสุวิกรม, และพรนภา หอมสินธุ์. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดฉะเชิงเทรา. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 20(4), 11-20.
- ปรีสนิพร บุญมั่น, ยงสวัสดิ์ คล้ายมี, และศักรระภีร์ วรวัฒน์ประิณญา. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพนักงานบริษัทในเขตนิคมอุตสาหกรรม จังหวัดระยอง. *วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี*, 5(2), 13-27.
- ปวีณภัทร นิธิตันติวัฒน์, และวารางคณา อุคมนตรีพิย์. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทย ผลกระทบและแนวทางแก้ไข. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 28(1), 122-128.
- พนม เกตุมาน. (2550). *พัฒนาการวัยรุ่น*. บริษัทคลินิกจิต-ประสาท. http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ต้นอ่อน แกรมมี่ จำกัด.
- พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522. (2522, 11 กันยายน). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 96 ตอนที่ 79 ฉบับพิเศษ หน้า 1-13.
- พัชรภรณ์ ไชยสังข์, ปัญจภรณ์ ยะเกษม, และนุชจรีรัตน์ ชูทองรัตน์. (2557). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา*, 20(1), 30-43.
- พัชรี วงศ์พันธ์. (2561). ความมั่นคงทางด้านสุขภาพของครอบครัว: การประยุกต์ใช้ทฤษฎี. *วารสารวิทยาลัยโลจิสติกส์และซัพพลายเชน*, 4(1), 20-30.
- ภูเบศร์ สมุทรจักร, และมนสิการ กาญจนะจิตรรา. (2557). พฤติกรรมบริโภคนิยมในวัยรุ่นไทยและปัจจัยที่เป็นสาเหตุ. *วารสารธรรมศาสตร์*, 33(1), 46-69.
- มนาลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์. (2559). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. *วารสารวิทยาการจัดการ*, 3(1), 109-126.
- มณฑนาวดี เมธาพัฒนา. (2560). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 25(3), 20-29.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554*. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2547). *พัฒนาการด้านกายของเด็กไทย: การเจริญเติบโต ภาวะโภชนาการ และสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

- วาสนา พัวปัญญา, บุญถม แพงดี, และคำเส็ง พิลาวง. (2558). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมืองไชยเชษฐา นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 8(4), 50-56.
- วิภาวี ปั่นนพศรี. (2550). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ของประชากรในอำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- ศลาสิน ดอกเข็ม. (2554). *การบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต)*. กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- ศักดิ์อนันต์ รัตนสาครชัย. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร. *วารสารอาหารและยา*, 26(2), 93-100.
- ศันสนีย์ เมฆรุ่งเรืองวงศ์, นิทรา กิจธีระวุฒิมวงษ์, และชวลิต วรรณมิ่งสมันต์. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดพิษณุโลก ที่มีภาวะโภชนาการแตกต่างกัน. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 33(3), 80-90.
- ศุภร เสรีรัตน์. (2547). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). *รายงานประจำปี 2562 ชีวิตดีเริ่มที่เรา สร้างเสริมสุขภาพดีที่ทุกคนทำได้*. <https://www.thaihealth.or.th/?p=137336>
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 41. (2560). *สารสนเทศทางการศึกษา ปีการศึกษา 2560*. กำแพงเพชร: สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 41.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2557). *รายงานสถิติรายปี ประเทศไทย 2557*. สืบค้นจาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/pubs/e-book/SYB-2014/index.html>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2560). *รายงานสถิติรายปี ประเทศไทย 2560*. สืบค้นจาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/pubs/e-book/SYB-2017/index.html>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). *การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2556*. กรุงเทพฯ: กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกำแพงเพชร. (2560). *รายงานประจำปี 2560. งานควบคุมโรคติดต่อ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกำแพงเพชร*. จังหวัดกำแพงเพชร.

- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2560*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- สิริกัญญ์ แก้วพรหม. (2549). *พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิริรดา พรหมสุนทร. (2556). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.
- สุชาติดา มะโนทัย. (2541). ปัญหาโภชนาการในวัยรุ่น. *วารสารวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์*, 12(1), 63-69.
- สุทธิพงษ์ วงวิริยะ, วุฒิชัย จริยา, และจุฑารัตน์ รักประสิทธิ์. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนน้ำตบวิทยาคม อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 1(2), 45-54.
- สุระเดช ไชยตอกเกี้ย. (2558). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยผู้ใหญ่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ* (รายงานการวิจัย). แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สุรีพันธ์ วรพงศธร. (2558, 16 พฤษภาคม). ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์กับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ [เอกสารนำเสนอ]. *การประชุมวิชาการสุศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 17: เรื่อง บทบาทของประชาชนกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ*, ชลบุรี, ประเทศไทย.
- อดิชา สังขะทิพย์, และสุวดี โลวีรกรณ์. (2560). พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุ๊ก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 19(1), 178-189.
- อบเชย วงศ์ทอง. (2541). *โภชนศาสตร์ครอบครัว*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อรรวรรณ มุงวงษา, และกุลวดี เช่งวา. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี. *วารสารหัวหินสุขใจไกลกังวล*, 5(1), 1-16.

- อิสรียา พรหมมา, และชัยนันท์ เหมือนเพ็ชร. (2557). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม จังหวัดปทุมธานี. ใน *การประชุมวิชาการ การพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ครั้งที่ 4 ประจำปี 2557*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เอกพล บุญช่วยชู. (2559). ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาลัยดุสิตธานี กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี*, 10(2), 165-179.
- Association of Southeast Asian Nations (ASEAN), & UNICEF East Asia and Pacific Regional Office (EAPRO). (2016). *Regional report on nutrition security in ASEAN - volume 1*. Jakarta: ASEAN Secretariat.
- Best, J. W. (1977). *Research in education*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Bloom, B. S. (1975). *Taxonomy of education*. New York: David McKay Company.
- Bloom, B. S., Hastings, J. H., & Madaus, G. F. (1971). *Handbook on formative evaluation of student learning*. New York: McGraw-Hill.
- Cheikh Ismail, L., Osaili, T. M., Mohamad, M. N., Hashim, M., Stojanovska, L., Al Daour, R., Nader, D., Alrayis, H., Alzaabi, N. S., Elbarag, L., Binkhadim, S., Jarrar, A. H., Al Dhaheri, A. S., & Hasan, H. (2022). Psychosocial factors affecting dietary habits of university students: A cross-sectional study. *Heliyon*, 8(6), e09768.
- Coon, D., & Mitterer, J. (2013). *Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior* (13th ed.). Singapore: Wadsworth Learning.
- Garrido-Fernández, A., García-Padilla, F. M., Sánchez-Ramos, J. L., Gómez-Salgado, J., Travé-González, G. H., & Sosa-Cordobés, E. (2020). Food consumed by high school students during the school day. *Nutrients*, 12(2), 485.
- Green, L. W. & Krueter, M. W. (1999). *Health promotion planning: An educational and ecological approach* (3rd ed.). Toronto: Mayfield Publishing Company.
- Kabir, A., Miah, S., & Islam, A. (2018). Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PLoS One*, 13(6), 1-17.
- Lefton, L. & Brannon, L. (2008). *Psychology*. New York: Pearson Education.
- Rovinelli, R. J. & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Dutch Journal of Education Research*, 2, 49-60.

Wayne, W. D. (1995). *Biostatistics: A foundation of analysis in the health sciences* (6th ed.). New York: John Wiley & Sons.

World Health Organization. (2011). *Child and adolescent health and development*.

World Health Organization. http://www.who.int/child_adolescent_health/news/archive/2011/01_06_2011/en/index.html





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เอกสารการรับรองจริยธรรมวิจัยในมนุษย์

COA No. 059/2019

IRB No. 0026/62



คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยนเรศวร

99 หมู่ 9 ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000 เบอร์โทรศัพท์ 05596 8642

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

ชื่อโครงการ : ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

Study Title : Factors affecting food consumption behavior of high school students KhlongKhlong District, Khampangphet province

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวน้ำทิพย์ อุ่นแก้ว

สังกัดหน่วยงาน : คณะสาธารณสุขศาสตร์

วิธีทบทวน : แบบเร่งรัด (Expedited Review)

รายงานความก้าวหน้า : ส่งรายงานความก้าวหน้าอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี หรือส่งรายงานฉบับสมบูรณ์หากดำเนินโครงการเสร็จสิ้นก่อน 1 ปี

เอกสารรับรอง

1. AF 01-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 12 ธันวาคม 2561
2. AF 02-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 12 ธันวาคม 2561
3. AF 03-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 12 ธันวาคม 2561
4. AF 04-10 (สำหรับกลุ่มตัวอย่าง/ สำหรับการทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย) เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 30 มกราคม 2562
5. AF 05-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 12 ธันวาคม 2561
6. สรุปโครงการเพื่อการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 30 มกราคม 2562
7. โครงร่างวิทยานิพนธ์ เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 30 มกราคม 2562
8. ประวัตินักวิจัยหลัก เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 12 ธันวาคม 2561
9. แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 12 ธันวาคม 2561
10. จบประมาณที่ได้รับโดยย่อ เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 12 ธันวาคม 2561

ลงนาม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วนาวลัย คำดี)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

มหาวิทยาลัยนเรศวร

วันที่รับรอง : 07 กุมภาพันธ์ 2562

Date of Approval : February 07, 2019

วันหมดอายุ : 07 กุมภาพันธ์ 2563

Approval Expire Date : February 07, 2020

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)

ภาคผนวก ข รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ

รายงานผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่

1. รองศาสตราจารย์ ดร.นิทรา กิจธีระวุฒิวงษ์
อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) ดร.สุพัฒนา คำสอน
อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. นางสาวนภาพร บุญยีน
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลทรายทองวัฒนา





แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร โดยใช้สอบถามในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

แบบสอบถามนี้ แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำ

2.1 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

2.2 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยเสริม

4.1 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อ

4.2 แบบสอบถามอิทธิพลจากเพื่อน

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามฉบับนี้จะนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษา วิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผล ในเชิงวิชาการเท่านั้น ดังนั้นเพื่อให้การศึกษาในครั้งนี้มีความสมบูรณ์ และได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ โปรดให้คำตอบหรือตอบคำถามที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน และข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนี้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ และจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเพียงเท่านั้น

ขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง

นางสาวน้ำทิพย์ อุ่นแก้ว

นิสิตปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ตามที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ
 ชาย หญิง
2. อายุ.....ปี (นับเป็นจำนวนเต็ม)
3. ระดับการศึกษา
 มัธยมศึกษาปีที่ 4 มัธยมศึกษาปีที่ 5 มัธยมศึกษาปีที่ 6
4. เกรดเฉลี่ยสะสมในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.....
5. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
6. จำนวนสมาชิกในครัวเรือน.....คน (รวมตัวท่านด้วย)
7. ที่อยู่อาศัยปัจจุบันของท่าน
 อยู่หอพัก
 อยู่บ้านกับบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง
8. อาชีพของผู้ปกครอง
 รับราชการ ค้าขาย รับจ้าง
 เกษตรกรรม อื่นๆ ระบุ.....
9. รายได้ของผู้ปกครองเฉลี่ย.....บาทต่อเดือน
10. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
 ไม่ได้เรียนหนังสือ ประถมศึกษา
 มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลายหรือ ปวช.
 อนุปริญญาตรีหรือ ปวส. ปริญญาตรี
 สูงกว่าปริญญาตรี
11. เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง.....บาทต่อวัน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำ

2.1 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับข้อคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ลำดับที่	ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	ถูก	ผิด
1	อาหาร หมายถึง สิ่งที่บริโภคแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย		
2	สารอาหารประเภทโปรตีนช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ		
3	การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ปกติ		
4	ในแต่ละวัน คนที่อยู่ในวัยเดียวกัน ร่างกายจะมีความต้องการพลังงานเท่ากัน		
5	อาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยสารอาหาร 1 ประเภท เช่น เนื้อสัตว์ มีโปรตีนเพียงอย่างเดียวเท่านั้น		
6	การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ประเภทเดิมซ้ำ ๆ เป็นประจำจะส่งผลเสียต่อร่างกายได้		
7	ข้าว นอกจากจะมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตแล้ว ยังมีโปรตีนด้วย		
8	เด็กวัยรุ่นควรรับประทานไข่โดยเฉลี่ยวันละ 2 ฟอง		
9	ควรรับประทานผลไม้ทุกวัน เพราะวิตามินและเกลือแร่ในผลไม้จะช่วยให้ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างเป็นปกติ		
10	ร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนที่เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ		
11	ถ้ารับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากกว่าที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ร่างกายจะเก็บสะสมในรูปของไขมัน		
12	อาหารประเภททอดและขนมอบกรอบมีประโยชน์ต่อร่างกายเพราะมีสารอาหารที่ให้พลังงานสูง		

2.2 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงความคิดเห็นที่ตรงกับข้อคิดเห็นของท่านมากที่สุด

เห็นด้วยมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านปานกลาง

เห็นด้วยน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านน้อย

ลำดับที่	ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็น ด้วย มาก	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย น้อย
1	ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรง			
2	ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูง ทำให้เกิดภาวะอ้วนได้ง่าย			
3	ท่านคิดว่าการรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำช่วยให้ขับถ่ายสะดวก และป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้			
4	ท่านคิดว่าการมีสุขภาพที่ดีต้องรับประทานอาหารตามธงโภชนาการหรือรับประทานอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ			
5	ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ สะอาด (ยกเว้นอาหารประเภทปิ้งย่าง) จะได้รับประโยชน์ทางโภชนาการมากที่สุด			
6	ท่านคิดว่าการรับประทานขนมหวานและน้ำอัดลม ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น เกิดโรคฟันผุและโรคอ้วน			
7	ท่านคิดว่าวิธีการ ต้ม นึ่ง เป็นวิธีการประกอบอาหารที่ดีที่สุด			
8	ท่านคิดว่าการเลือกรับประทานอาหาร ควรคำนึงถึงคุณค่าทางอาหารมากกว่าการโฆษณาชวนเชื่อของผู้ขาย			
9	ท่านคิดว่าการดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลม จะช่วยให้รู้สึกสดชื่น และร่างกายได้รับพลังงาน			

ลำดับที่	ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	เห็น ด้วย มาก	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็นด้วย น้อย
10	ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารประเภททอด ร่างกายได้รับพลังงานมากเหมาะสำหรับบุคคลที่ต้องทำกิจกรรมต่อเนื่องตลอดวัน			
11	ท่านคิดว่าการบริโภคผลไม้ทุกชนิด ทำให้ไม่อ้วน			
12	ท่านคิดว่าเป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะได้รับสารอาหารครบถ้วนทุกมื้อ			
13	ท่านคิดว่าคนที่รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น เฟรนช์ฟรายส์ชีส ถือเป็นคนทันสมัย			
14	อาหารที่มีประโยชน์ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง			
15	การรับประทานอาหารประเภท ปิ้ง ย่าง เช่น หมูกระทะ ชาบู สามารถ กินได้บ่อยเพราะมีโปรตีนมาก			
16	อาหารบางชนิด เช่น แยมเบอร์เกอร์ พิซซ่า มีสารอาหารครบ 5 หมู่ จึงสามารถรับประทานเป็นประจำได้ทุกวัน			
17	อาหารหรือเครื่องดื่มที่ขายตามท้องตลาดที่ระบุว่า “ไม่มีน้ำตาล” แสดงว่าอาหารหรือเครื่องดื่มดังกล่าวนั้น ไม่ทำให้อ้วน			
18	การเติมน้ำอัดลมหรือน้ำผลไม้ให้ได้ปริมาณเท่ากับน้ำเปล่าที่ร่างกายต้องการ ถือว่าเพียงพอ และสามารถทดแทนการเติมน้ำเปล่าได้			

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงความคิดเห็นที่ตรงกับข้อคิดเห็นของท่านมากที่สุด

เห็นด้วยมาก	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
เห็นด้วยปานกลาง	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านปานกลาง
เห็นด้วยน้อย	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านน้อย

ลำดับ ที่	ปัจจัยเอื้อด้านการเข้าถึงและความพร้อมในการบริโภค อาหาร	เห็น ด้วย มาก	เห็นด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย
1	แหล่งซื้ออาหารอยู่ใกล้โรงเรียนหรือใกล้แหล่งที่พักอาศัย เช่น ร้านสะดวกซื้อ ตลาด ห้างสรรพสินค้า			
2	ร้านอาหารมีอาหารที่มีคุณภาพ มีประโยชน์ และถูกสุขลักษณะ			
3	ราคาอาหารที่ร้านอาหารของโรงเรียนและร้านค้าต่างๆ มีความเหมาะสม			
4	โรงเรียนมีนโยบายในการจัดการเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อ การบริโภค เช่น มีโต๊ะ และเก้าอี้ในการนั่งรับประทานอาหาร ที่เพียงพอ			
5	โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมเสริมทักษะในการสร้างเสริม พฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม เช่น การสอน การสาธิต หรือการประกวด			

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยเสริม

4.1 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงความคิดเห็นที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

การได้รับเป็นประจำ หมายถึง ท่านได้รับเป็นประจำทุกวัน
 การได้รับบางครั้ง หมายถึง ท่านได้รับบ้างเป็นบางครั้ง ไม่สม่ำเสมอ
 การไม่ได้รับเลย หมายถึง ท่านไม่เคยได้รับเลย

ลำดับ ที่	อิทธิพลจากสื่อ	การได้รับ เป็น ประจำ	การได้รับ บางครั้ง	การไม่ ได้รับ เลย
1	ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร ขนม หรือเครื่องดื่ม ที่ปรากฏ ตามสื่อโทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต			
2	ดารา หรือนักร้องที่มีชื่อเสียง ทำให้ท่านอยากซื้อ อาหาร ขนม หรือ สินค้าอื่นมากขึ้น			
3	ท่านเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เพราะการจัด โปรโมชั่นลดราคาหรือมีของแถม เช่น พิซซ่า ไข่ทอด เฟรนช์ฟรายส์ชีส			
4	ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการลดราคาอาหาร ขนม หรือเครื่องดื่มผ่านการโฆษณาทางสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ หรือ Facebook ทำให้ท่านตัดสินใจซื้อ อาหารในจำนวนที่มากขึ้น			
5	ท่านได้รับใบปลิวจากร้านอาหารประเภทบริการ ส่งถึงบ้าน ทำให้ท่านตัดสินใจสั่งอาหารมารับประทาน			

4.2 แบบสอบถามอิทธิพลจากเพื่อน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงความคิดเห็นที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

การได้รับเป็นประจำ หมายถึง ท่านได้รับเป็นประจำทุกวัน
 การได้รับบางครั้ง หมายถึง ท่านได้รับบ้างเป็นบางครั้ง ไม่สม่ำเสมอ
 การไม่ได้รับเลย หมายถึง ท่านไม่เคยได้รับเลย

ลำดับที่	อิทธิพลจากเพื่อน	การได้รับเป็นประจำ	การได้รับบางครั้ง	การไม่ได้รับเลย
1	เพื่อนของท่านสนับสนุนให้ท่านเลือกรับประทานอาหารตามเพื่อนในกลุ่ม เพื่อต้องการให้เพื่อนยอมรับท่าน			
2	เพื่อนของท่านสนับสนุนให้ท่านรับประทานอาหารขนมขบเคี้ยวประเภทต่าง ๆ เช่น มันฝรั่งทอด ลูกอม ลูกก๊ากี้			
3	เพื่อนของท่านสนับสนุนให้ท่านรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เพื่อให้ทันสมัยเหมือนเพื่อนคนอื่นๆ			
4	เพื่อนของท่านชักชวนท่านไม่ให้ท่านรับประทานอาหารบางประเภท			
5	เพื่อนของท่านแนะนำท่านให้เลือกซื้ออาหารกลางวันเพื่อรับประทานในเมนูเดียวกันกับเพื่อน			
6	เพื่อนของท่านให้ข้อมูลท่านในการเลือกซื้อหรือรับประทานอาหารที่มีประโยชน์			

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของท่าน

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ท่านปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติบางเป็นบางครั้ง ไม่สม่ำเสมอ

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติเลย

ลำดับที่	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
1	ท่านรับประทานอาหารเช้าที่มีสารอาหารอย่างน้อย 2 กลุ่ม จาก 5 กลุ่ม (1. ข้าว-แป้ง 2. ผัก 3. ผลไม้ 4. นม และ 5. เนื้อสัตว์)			
2	ท่านรับประทานอาหารเช้าที่มีสารอาหารจำพวกธาตุเหล็ก เช่น ตับ เลือด และเนื้อสัตว์			
3	ท่านรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ (เช้า กลางวัน เย็น)			
4	ท่านรับประทานอาหารประเภททอด เช่น ลูกชิ้นทอด ไก่ทอด เกี้ยวกรอบ			
5	ท่านรับประทานอาหารหรือขนมหวานที่มีกะทิเป็นส่วนผสม เช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด ก๋วยเตี๋ยวชีส บัวลอย แกงบวดฟักทอง			
6	ท่านรับประทานอาหารประเภทอื่นๆ แทนข้าว เช่น ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว			
7	ท่านเติมเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซอสปรุงรส ในอาหารที่ปรุงสุกแล้ว			
8	ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่			
9	ในแต่ละวันท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู หมูกระทะ			
10	ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ วันละ 9 ซ่อนโต๊ะ			
11	ท่านรับประทานอาหารประเภทข้าว แป้ง วันละ 10 ทัพพี			
12	ท่านรับประทานนมจืด วันละ 1-2 แก้ว			

ลำดับที่	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
13	ท่านรับประทานขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวโพดอบกรอบ			
14	ท่านรับประทานเครื่องดื่ม เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน ชาไข่มุก น้ำผลไม้ปั่น			
15	ท่านรับประทานอาหารหมักดอง เช่น ผลไม้ดอง ปูดอง หอยดอง			
16	ท่านรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์			
17	ท่านดื่มชาหรือกาแฟ เช่น ชาเขียว ชานม กาแฟ			
18	ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง อาหารเสริม เช่น วิตามินซี วิตามินอี คอลลาเจน			
19	ท่านรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป			