

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร

Factors Related to Food Consumption Behaviors of Students at the Demonstration School, Ramkhamhaeng University, Bangkok

จิรนาถ แก้วหนู¹ เกษม ชูรัตน์² สุรีย์พันธุ์ วรพงษ์³ และ พันชกร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม⁴

Sukanya Meeviriyakul, Kasem Choorat, Sureepun Vorapongsathorn,
and Phanatchakorn Bhawabhutanonda Na Mahasarakham

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร (2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบสำรวจแบบภาคตัดขวาง ได้เก็บกลุ่มตัวอย่างจำนวน 160 คน จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ระหว่างวันที่ 11-18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562 โดยใช้แบบสอบถามซึ่งมีเนื้อหาแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำในการบริโภคอาหาร (ความรู้ และทัศนคติ) ปัจจัยเอื้อในการบริโภคอาหาร (การมี และการเข้าถึงสถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม) ปัจจัยเสริมในการบริโภคอาหาร (การได้รับข้อมูลข่าวสาร และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม) และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบบสอบถามทั้งหมดมีความเที่ยง เท่ากับ 0.701 ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติไค-สแควร์ (Chi-square test) และวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของ Pearson (Pearson's product moment correlation) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็น เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 55.60 ผู้ปกครองมีอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 60.00 รายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน ระหว่าง 20,000-80,000 บาทต่อเดือน และนักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองต่อวัน ระหว่าง 80-120 บาทต่อวัน นักเรียนมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับน้อย มีปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับมาก อาชีพของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน และเงินที่ได้รับต่อวัน มีความสัมพันธ์

¹นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผู้รับผิดชอบบทความ (corresponding author) e-mail: mayya_09777@hotmail.com

²อาจารย์ประจำภาควิชาสุศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

³อาจารย์ประจำภาควิชาสุศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

⁴อาจารย์พิเศษ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($r = 0.214, r = 0.288$ ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($r = -0.379, r = -0.671$ ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ ปัจจัยเอื้อ และ ปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($r = -0.422, r = 0.933$ ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$

ผลจากการวิจัยนี้มีข้อเสนอแนะว่า ทางโรงเรียนควรจัดกิจกรรมร่วมกับบิดา มารดา ผู้ปกครอง ในการส่งเสริมเกี่ยวกับโภชนาการในโรงเรียน โดยเน้นเนื้อหาโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ ให้ตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกบริโภคอาหาร แนะนำการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพที่ดี มีการฝึกอบรมและฝึกทักษะให้กับนักเรียน มีกิจกรรมสาธิตตัวอย่างการเลือกซื้ออาหารและเครื่องดื่มที่มีคุณภาพที่ถูกสุขลักษณะอนามัย มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของนักเรียน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร; นักเรียนมัธยมศึกษา

Abstract

This research aimed (1) to study personal factors, predisposing factors, enabling factors, reinforcing factors and food consumption behaviors of the students of the Demonstration School, Ramkhamhaeng University, Bangkok and (2) to study the relationships between personal factors, predisposing factors, enabling factors, reinforcing factors and food consumption behaviors of the students of the Demonstration School, Ramkhamhaeng University.

This study was a cross-sectional survey research using the sample group of 160 students in Mathayom Suksa 2 from the Demonstration School, Ramkhamhaeng University. The data were collected during 11-18 February, 2019. The instrument used in this research was a questionnaire which its contents were divided into 5 parts: personal information, predisposing factors (knowledge, and attitude towards food consumptions), enabling factors (access to, and food and beverage distribution facilities), reinforcing factors (received information and social support), and food consumption behaviors. The whole questionnaire had the reliability of 0.701. Data were analyzed using descriptive statistics, percent, mean, and standard deviation. Also, correlations were analyzed by using Chi-square test and Pearson's product moment correlation method.

The research found that most sample was male (55.60 percent). About 60 percent of their parents' occupations were trade and business, with the average monthly income between 20,000-80,000 Baht per month. Students received money from parents per day were between 80-120 Baht. They had knowledges and attitudes concerning healthy food consumption at a low level. Meanwhile, the enabling, reinforcing factors and food consumption behaviors of the students were at a high level. There was no relationship between parents' occupations and food consumption behaviors of the students ($p > .05$). Gender associated with food consumption behaviors. Average

family income per month and students' money received per day were statistically correlated to food consumption behaviors ($r = 0.214$, $r = 0.288$, respectively), with significance level at $p < .01$. Knowledge and attitude were correlated to food consumption behaviors ($r = 0.379$, $r = -0.671$, respectively), with significance level at $p < .01$. There were relationships between enabling factors, reinforcing factors and food consumption behaviors ($r = -0.379$, $r = 0.933$, respectively) with statistical significance at $p < .01$.

The results of this research had suggestion that the school, cooperated with student's fathers and mothers or parents, should develop activities in school nutritional promotion, especially emphasizing in nutritional contents, awareness of food consumption, and recommendation of buying good healthy foods. There were, also, training and skill activities with demonstration to the students in selecting and buying good healthy foods and beverages for their health.

Keywords: Food Consumption Behaviors; High School Students

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมของประเทศไทย ส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทย จนก่อให้เกิดกระแสวัตถุนิยม บริโภคนิยม เลียนแบบชาวตะวันตก ขาดความสมดุล อยู่ในท่ามกลางวัฒนธรรมและสังคมแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความเสี่ยงและเป็นภัยต่อสุขภาพ ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคที่ไม่ได้สัดส่วน ขาดคุณค่าทางโภชนาการ นิยมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ขาดการออกกำลังกาย ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่นนั้น ส่วนหนึ่งมีสาเหตุจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม ทำให้มีปัญหาดังกล่าวทั้งโภชนาการเกินและโภชนาการขาด วัยรุ่นมักจะมีบริโภคนิสัยที่ไม่ถูกต้องเนื่องจากกิจกรรมด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษาและสังคม ทำให้ไม่ค่อยอยู่บ้านในเวลามื้ออาหาร นิสัยการกินอาจเปลี่ยนแปลงตามเพื่อนมากกว่าตามพ่อแม่ ในวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาทำให้เกิดความกดดันด้านอารมณ์และการปรับตัวในสังคม พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นหญิงก่อให้เกิดปัญหาน้ำหนักตัวน้อยเกินไป และนำไปสู่ภาวะโภชนาการขาดได้ ซึ่งเป็นปัญหาทางโภชนาการที่พบมากในวัยรุ่น โดยวัยรุ่นหญิงมักจะอดอาหารบางมื้อเพราะกลัวอ้วน หรือมีน้ำหนักตัวมากเกินไป ทำให้รูปร่างไม่สวยไม่เป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ โดยมักจะอดอาหารมื้อเช้า และมื้อมีกลางวันมากกว่าอดอาหารมื้อเย็น และมักจะอดอาหารประเภทไข เพราะเกรงจะทำให้อ้วน นับเป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้องอย่างยิ่ง เพราะในวัยรุ่นต้องนำอาหารไปใช้ในการสร้างพลังงาน และสร้างความเจริญเติบโตของร่างกาย พฤติกรรมการบริโภคลักษณะนี้ ส่วนมากมักจะได้อาหารไม่เพียงพอ แต่มักขาดพลังงานและโปรตีน รวมถึงธาตุเหล็ก จึงเกิดอาการของโรคขาดโปรตีนและพลังงาน ทำให้มีความต้านทานต่อโรคติดเชื้อต่ำ นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีความกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้เกิดความเครียด เก็บตัว ไม่อยากพบเพื่อนฝูง อารมณ์หงุดหงิดไม่สนใจบริโภคอาหารที่มีประโยชน์จึงขาดอาหารได้ง่าย ส่วนในวัยรุ่นชายไม่ค่อยมีปัญหา น้ำหนักตัวน้อยเกินไป เพราะมีความอยากอาหารมาก มักบริโภคอาหารบ่อยและมื่อละมาก ๆ จึงอาจมีภาวะโภชนาการเกินได้ (Wuthiwai, 2008, p. 9)

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง มีการจัดการเรียนการสอนทั้งในระดับมัธยม 1-6 ปัจจุบันมีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 1,711 คน (Ramkhamhaeng university demonstration school, 2019) ซึ่งนักเรียนเหล่านี้จะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเรียน และการดำเนินชีวิตอยู่ภายในบริเวณโรงเรียน มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ซึ่งพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในวัยรุ่นกำลังเป็นปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไข เพราะแนวโน้มการเกิดปัญหาภาวะโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยได้นำแนวคิดแบบจำลอง PRECEDE Framework (Green & Krueter อ้างถึงใน Vorapongsathorn, 2015, pp. 175-184) ซึ่งประกอบด้วย การวิเคราะห์ปัจจัยด้านชีวสังคม ได้แก่ เพศ อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว และจำนวนเงินที่ได้รับของนักเรียน ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีและการเข้าถึงสถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสาร และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ในการวางแผน การจัดโครงการหรือกิจกรรมด้านสุขศึกษา ให้กับนักเรียนให้มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีของนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร
2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง

สมมติฐานของการวิจัย

การวิจัยนี้ได้ตั้งสมมติฐานสำหรับทดสอบไว้ ดังนี้ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อาชีพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยของครอบครัว เงินที่ได้รับต่อวัน ปัจจัยนำ (ความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร) ปัจจัยเอื้อ (การมีและการเข้าถึงสถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม) และปัจจัยเสริม (การได้รับข้อมูลข่าวสาร และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง โดยนำแนวคิด PRECEDE Framework (Green & Krueter อ้างถึงใน Vorapongsathorn, 2015, pp. 175-184) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษานี้ ได้คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป $G * Power$ 3.1.9.2 (Vorapongsathorn & Vorapongsathorn, 2018, pp. 11-21) โดยใช้สถิติ (Pearson' Product Moment Correlation) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 160 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ แบบสอบถามชนิดคำถามปลายปิด มีเนื้อหาเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน เกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำในการบริโภคอาหาร

2.1 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจำนวน 20 ข้อ

2.2 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 21 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 12 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 22 ข้อ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ผลการวิเคราะห์ค่าความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถาม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.792 และมีค่าความเที่ยง (reliability) เท่ากับ 0.701

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำหนังสือติดต่อโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล และขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียน และอาจารย์ผู้สอน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลจากนักเรียนที่มีรายชื่อเป็นตัวอย่างในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 การเก็บข้อมูลได้ดำเนินการระหว่างวันที่ 11-18 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

การวิเคราะห์ข้อมูล

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีการวัดแบบนามมาตรา (nominal scale) โดยใช้สถิติไค-สแควร์ (Chi-square test) และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีการวัดแบบช่วงมาตรา (interval scale) โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) และกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 55.60 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 44.40 ผู้ปกครองของนักเรียนมีอาชีพ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 60.00 มีรายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน ระหว่าง 20,000-80,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 67.50 มีรายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน เท่ากับ 80,875.00 บาท เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน 80-120 บาท คิดเป็นร้อยละ 70.00 เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองโดยเฉลี่ยต่อวันเท่ากับ 120.50 บาท (ดูตาราง 1)

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง จำแนกตามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	89	55.60
หญิง	71	44.40
2. อาชีพผู้ปกครอง		
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	96	60.00
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	64	40.00
3. รายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน (บาท)		
20,000-80,000 บาท	108	67.50
80,001-140,000 บาท	24	15.00
140,001-200,000 บาท	28	17.50
Max = 200,000, Min = 20,000, $\bar{X}$ = 80,875.00, SD = 58,442.98		
4. เงินที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อวัน (บาท)		
80-120 บาท	112	70.00
121-160 บาท	22	13.75
161-200 บาท	26	16.25
Max = 200, Min = 80, $\bar{X}$ = 120.50, SD = 40.40		

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยนำจากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 43.80 มีทัศนคติอยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 55.60 มีปัจจัยเอื้อ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 56.30 มีปัจจัยเสริม อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 42.50 และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 50.30

ตาราง 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

ปัจจัย	ระดับ คะแนน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร			
ระดับมาก	19.00-16.68	21	13.10
ระดับปานกลาง	16.67-14.34	69	43.10
ระดับน้อย	14.33-12.00	70	43.80
Max = 19.00, Min = 12.00, $\bar{X}$ = 14.95, SD = 1.95			
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร			
ระดับมาก	85.00-71.34	28	17.50
ระดับปานกลาง	71.33-57.68	43	26.90
ระดับน้อย	57.67-44.00	89	55.60
Max = 85.00, Min = 44.00, $\bar{X}$ = 59.52, SD = 13.41			
ปัจจัยเอื้อ			
ระดับมาก	53.68-43.68	90	56.30
ระดับปานกลาง	43.67- 34.34	49	30.60
ระดับน้อย	34.33-25.00	21	13.10
Max = 53.00, Min = 25.00, $\bar{X}$ = 42.90, SD = 8.63			
ปัจจัยเสริม			
ระดับมาก	92.00-78.34	68	42.50
ระดับปานกลาง	78.33-64.68	43	26.90
ระดับน้อย	64.67-51.00	49	30.60
Max = 92.00, Min = 51.00, $\bar{X}$ = 72.50, SD = 13.95			
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร			
ระดับมาก	84.00-73.34	94	50.30
ระดับปานกลาง	73.33-62.68	66	35.30
ระดับน้อย	62.67-52.00	27	14.40
Max = 84.00, Min = 52.00, $\bar{X}$ = 66.32, SD = 10.88			

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ และอาชีพของผู้ปกครอง กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ อาชีพของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($p > .05$) (ดูตาราง 3) รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน และเงินที่ได้รับต่อวัน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

การบริโภคอาหาร ($r = 0.214$, $r = 0.288$ ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ (ดูตาราง 4) ความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($r = -0.379$, $r = -0.671$ ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ (ดูตาราง 4) ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($r = -0.379$, $r = 0.933$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ (ดูตาราง 4)

ตาราง 3 ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อาชีพของผู้ปกครอง กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตัวแปร	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร		χ^2	p value
	น้อย จำนวน (%)	มาก จำนวน (%)		
เพศ				
ชาย	23 (25.80)	66 (74.20)	89.620	0.000
หญิง	71 (100.00)	0 (0.00)		
อาชีพผู้ปกครอง				
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	51 (53.10)	45 (46.90)	3.133	0.077
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	43 (67.20)	21 (32.80)		

ตาราง 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง รายได้เฉลี่ยของครอบครัว เงินที่ได้รับต่อวัน ความรู้ ทัศนคติ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตัวแปร	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	
	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p value
รายได้เฉลี่ยของครอบครัว	0.214	0.007
เงินที่ได้รับต่อวัน	0.288	0.000
ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร	- 0.379	0.000
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	- 0.671	0.000
ปัจจัยเอื้อ	- 0.422	0.000
ปัจจัยเสริม	0.933	0.000

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยในการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร มีประเด็นที่สำคัญในการอภิปรายผล ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ระดับความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 43.80 เพราะเป็นช่วงวัยแห่งการเรียนรู้และพัฒนาสติปัญญา ซึ่งพัฒนาการทางด้านสติปัญญา

ของวัยรุ่น พัฒนาการทางสมองจะสูงเกือบเท่าผู้ใหญ่ และเข้าใจกฎเกณฑ์ทางสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในการใช้เหตุผลในการตัดสินใจ รวมถึงการพัฒนาด้านความคิดเป็นไปอย่างรวดเร็ว (Muktapun, 2009) ซึ่งสอดคล้องกับ Sastranuwat (2011, pp. 91-94) ที่พบว่านักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอมืองจังหวัดชุมพร มีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อย

ในเรื่องทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร นักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนไม่ใส่ใจกับการเลือกรับประทานอาหารเท่าที่ควร ซึ่งเป็นผลมาจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการอิสรภาพ ต้องการตัดสินใจเอง เป็นช่วงที่มักจะมีความขัดแย้งกับครอบครัว ความยุ่งยากทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นจะมีผลต่อนิสัยการบริโภค เช่น ความต้องการ จะมีผลทำให้ปฏิเสธรูปแบบการบริโภคอาหารของครอบครัวชั่วคราว สภาพอารมณ์มีผลต่อการได้รับสารอาหารในร่างกายของวัยรุ่นด้วย (Muktapun, 2009) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Thamtistan (2010, pp. 97-99) ที่พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนนวนิพนธ์ราชินี สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีทัศนคติเรื่องการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อย

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเอื้อในการบริโภคอาหารของนักเรียนพบว่า อยู่ในระดับมาก เนื่องจากในโรงเรียนและบริเวณใกล้เคียง โรงเรียน มีแหล่งจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มมาก ทำให้นักเรียนมีความสะดวกสามารถเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี และหลีกเลี่ยงการซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้ และในทางตรงข้ามหากแหล่งจำหน่ายอาหาร มีอาหารน้อย และมีเฉพาะอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีได้ (Kunthawong, 2011) ซึ่งสอดคล้องกับ Muhummhud (2011, pp. 90-95) ที่พบว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร มีแหล่งจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มในระดับมาก

ปัจจัยเสริมในการบริโภคอาหารของนักเรียน อยู่ในระดับมาก เพราะในปัจจุบันนักเรียนสามารถได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต ข่าว หนังสือ สื่อสิ่งพิมพ์ และได้รับคำแนะนำจากเพื่อนในครอบครัว ญาติ พี่น้อง ผู้ใกล้ชิด ผู้ปกครอง เพื่อนและครูในการให้คำแนะนำในการบริโภคอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Muhummhud (2011, pp. 90-95) ที่พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร มีการสนับสนุนทางสังคม และค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับมาก

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน อยู่ในระดับมาก สามารถอธิบายได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีของบุคคลจะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลมีความรู้และทัศนคติต่อการบริโภคอาหารที่ดี รวมถึงมีปัจจัยส่งเสริมในด้านการบริโภคอาหาร ซึ่งจะส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี (Kunthawong, 2011, p. 24) ซึ่งสอดคล้องกับ Sastranuwat (2011, pp. 91-94) ที่พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอมือง จังหวัดชุมพร นักเรียนที่มีความรู้อยู่ในระดับน้อย ทัศนคติอยู่ในระดับดี และการปฏิบัติอยู่ในระดับดี

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยเพศ อาชีพของผู้ปกครอง กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ โดยเฉพาะเด็กหญิงมักกลัวความอ้วน หรือน้ำหนักมากเกินไปทำให้รูปร่างไม่สวยจึงมักแก้ปัญหาโดยการอดอาหาร ซึ่งมักจะอดอาหารเมื่อเช้าและกลางวัน และยังคงอดอาหารจำพวกน้ำนม ไข่ เพราะเกรงจะทำให้อ้วน (Wongthong, 2003, p. 27) ซึ่งสอดคล้องกับ Sastranuwat (2011, pp. 91-94) ที่พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาชีพของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($p > .05$) รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน และเงินที่ได้รับต่อวัน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($r = 0.214, r = 0.288$ ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ โดยเด็กบางคนบริโภคอาหารตามมือแล้วไม่เพียงพอ ยังบริโภคอาหารระหว่างมื้ออีกด้วย ซึ่งทำให้บริโภคอาหารมากกว่าที่ควรมักพบในเด็กที่ฐานะทางเศรษฐกิจดี และซื้ออาหารรับประทานได้ทั้งวันที่มีโอกาสนอกจากนี้ยังเกิดกับเด็กที่เคยรับประทานอาหารมาตั้งแต่เล็ก ๆ นิยการกินจุบจิบจึงติดมาจนเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วนตามมาได้ (Wongthong, 2003, p. 27) ซึ่งสอดคล้องกับ Sastranuwat (2011, pp. 91-94) และ Kunthawong (2011, pp. 95-100) ที่พบว่า อาชีพ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร และปัจจัยอื่น มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($r = -0.379, r = -0.422$ ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($r = -0.671$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ และปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($r = 0.933$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ ซึ่งสอดคล้องกับ Sastranuwat (2011, pp. 91-94) ที่พบว่า พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ด้านความรู้กับทัศนคติและความรู้กับการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการศึกษาของ Choopayak (2012) ที่พบว่า ความรู้และทัศนคติที่มีต่อการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กัน ($r = 0.33$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทักษะกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กัน ($r = 0.23$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

เนื่องจากนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ยังมีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอยู่ในระดับน้อย ทางโรงเรียนควรจัดกิจกรรมร่วมกับบิดา มารดา ผู้ปกครอง ส่งเสริมเกี่ยวกับโภชนาการในโรงเรียน เน้นเนื้อหาโภชนบัญญัติและธงโภชนาการ ให้ตระหนักถึงความสำคัญของการเลือกบริโภคอาหาร แนะนำการเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพที่ดี มีการฝึกอบรมและฝึกทักษะให้กับนักเรียน มีกิจกรรมสาธิตตัวอย่างการเลือกซื้ออาหารและเครื่องดื่มที่มีคุณภาพที่ถูกสุขลักษณะอนามัย มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของนักเรียน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการทำวิจัยแบบทดลอง (experimental research) ในชั้นเรียน ที่สร้างโปรแกรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง สร้างนิสัยในการเลือกซื้ออาหารและเครื่องดื่มที่มีคุณภาพที่ถูกสุขลักษณะอนามัย เพื่อให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์ประจำวิชา และเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ทุกท่านที่อำนวยความสะดวก ช่วยเหลือ ประสานงานให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี และขอขอบคุณนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ทุกท่าน ซึ่งเสียสละเวลาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามอย่างครบถ้วน ทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จอย่างสมบูรณ์

บรรณานุกรม

- Choopayak, C. (2012). *Research, knowledge, attitude and dietary habits of high school students: Schools under the ministry of university affairs in Bangkok*. Bangkok: Ramkhamhaeng University, Faculty of Education.
- Kunthawong, O. (2011). *Healthy habits regarding food consumption of national health and nutrition act of grade 1 students, the school expanded educational opportunities department of education Bangkok*. Unpublished master's thesis, Srinakharinwirot University, Bangkok.
- Muhummhud, S. (2011). *Factors influencing eating habits of high school students, schools under the department of education in Dusit, Bangkok*. Unpublished master's thesis, Srinakharinwirot University, Bangkok.
- Muktapun, B. (2009). *Nutrition for different ages*. KhonKaen: Khon Kaen University, Faculty of Public Health.
- Ramkhamhaeng university demonstration school. (2019). *The statistical data of students in 2019*, Bangkok: Author.
- Sastranuwat, S. (2011). *Alternative: Health behavior concerning food consuming of mathayom suksa students in the secondary school under the jurisdiction of the department of general education Amphur Muang Changwat Chumphon*. Unpublished master's thesis, Srinakharinwirot University, Bangkok.
- Thamtistan, C. (2010). *Health behavior on the consumption of foods high school students Nawaminthrachinuthit Rachinuthit Satriwithaya 2 department of general education*. Unpublished master's thesis, Srinakharinwirot University, Bangkok.
- Vorapongsathorn, T., & Vorapongsathorn, S. (2018). Sample size calculation for research using G * Power program. *Journal of Health Promotion and Environmental Health*, 41(2), 11-21.
- Vorapongsathorn, S. (2015). *Research in education* (3rd ed.). Bangkok: Vitoon Karnpok Printing.
- Wongthong, O. (2003). *Family nutrition*. Bangkok: Kasetsart University, Department of Home Economic.
- Wuthiwai, N. (2008). *Dietary pattern, lifestyle and nutritional status of health science university students in Bangkok*. Bangkok: Mahidol University, Faculty of Tropical Medicine.