

ปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก

เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์

ของ

ณัฐมน วรพฤทธานนท์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

พฤษภาคม 2551

ปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก

เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์

ของ

ณัฐมน วรพฤษฐานนท์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

พฤษภาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก

เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

ณัฐมน วรพฤษฐานนท์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

พฤษภาคม 2551

ณัฐมน วรพฤษฐานนท์. (2550). ปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ปัจจัยที่ศึกษาแบ่งเป็น 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านส่วนตัว ได้แก่ บุคลิกภาพ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว การเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ได้แก่ การเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 223 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัย พบว่า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 1 ปัจจัย ได้แก่ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ(x_5)
2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 1 ปัจจัย ได้แก่ การเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร (x_7)
3. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 5 ปัจจัย ได้แก่ เพศ : ชาย(x_1) เพศ : หญิง(x_2) รายได้ของผู้ปกครอง(x_3) บุคลิกภาพ (x_4) การเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร(x_6)
4. ปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 1 ปัจจัย ได้แก่ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ(x_5) ซึ่งอธิบายความแปรปรวนนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 26.10

5. สมการพยากรณ์นิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร มีดังนี้

5.1 สมการพยากรณ์นิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ในรูปของคะแนนดิบ ได้แก่

$$\hat{Y} = 2.184 + .310X_5$$

5.2 สมการพยากรณ์นิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้แก่

$$Z = .511 X_5$$

FACTORS AFFECTING ON FOOD CONSUMPTION HABITS OF THE THIRD LEVEL
SECONDARY EDUCATION GRADES 1-3 STUDENTS OF SAMSENNOK SCHOOL IN
DINDANG DISTRICT, BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
NATTHAMON WORRAPHUTHANON

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot University
May 2008

Natthamon Worraphuethanon. (2008). *Factors Affecting on Food Consumption Habits of the Third level Secondary Education Grades 1-3 Students of Samsennok School in Dindang District, Bangkok*. Master's Project, M.Ed. (Educational Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor: Assist. Prof, Dr. Pasana Chularut .

The purpose of this research was to study factors affecting on food consumption habits of the third level secondary education grades 1-3 students of Samsennok school in Dindang District, Bangkok. These factors were divided into 3 dimensions; first of them was personal factors : gender, personality , values of health and second of them was family factors : parental economic, emulative from parental on food consumption values and third of them was environment factors : emulative from friends on food consumption values.

The 223 samples were the third level, secondary education grades 1-3 students of Samsennok school in Dindang District, in academic year 2007. The instrument was questionnaires of factors affecting on food consumption habits of the third level, secondary education grades in Samsennok school in Dindang District, Bangkok. The data was analyzed by using the Pearson Product Moment Correlation Coefficient and Stepwise Multiple Regression Analysis.

The results were as follows:

1. There were significantly positive correlation between food consumption habits of the third level, secondary education grades 1-3 students in Samsennok school in Dindang District, Bangkok and 1 factors : values of health (X_8) at .01 level.
2. There were significantly negative correlation between food consumption habits of the third level, secondary education grades 1-3 students in Samsennok school in Dindang District, Bangkok and 1 factors : (X_7) at .01 level.
3. There were no significantly correlation between food consumption habits of the third level, secondary education grades 1-3 students in Samsennok school in Dindang District, Bangkok and 5 factors : gender : male (X_1) : gender : male (X_2) parental economic(X_3) personality(X_4) at .01 level.

4. There was significantly 1 factor affecting on food consumption habits of the third level Secondary Education students of Samsennok school in Dindang District, Bangkok. This factor was health value (X_5) that could predict food consumption habits of the students about percentage of 26.10.

5. The predicted equation of food consumption habits of the third level, secondary education grades 1-3 students in Samsennok school in Dindang District, Bangkok were as follows :

5.1 The predicted equation in term of raw score were:

$$\hat{Y} = 2.184 + .310x_5$$

5.2 The predicted equation in term of standard score were:

$$Z = .511x_5$$

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ รองศาสตราจารย์เวธนี กรีทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมเพื่อสอบปากเปล่าสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ คำปรึกษา และข้อเสนอแนะ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องด้วยความเมตตา อันเป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จนกระทั่งสารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วง เรียบร้อยสมบูรณ์ ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เวธนี กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ที่กรุณาให้คำแนะนำ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ อาจารย์ และนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อนๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ปีการศึกษา 2549 ทุกท่านที่คอยให้ความช่วยเหลือ เป็นกำลังใจ และร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมา

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และครอบครัวของผู้วิจัยที่ให้กำลังใจ ความห่วงใย และให้การสนับสนุนในการทำวิจัย คุณค่าของสารนิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์ ผู้ซึ่งประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และอบรมสั่งสอนผู้วิจัยมาจนสำเร็จการศึกษา

ณัฐมน วรพฤษฐานนท์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
การกำหนดประชากร และการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	6
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิสัยการบริโภคอาหาร.....	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนิสัยการบริโภคอาหาร.....	8
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิสัยการบริโภคอาหาร.....	13
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร...	16
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร.....	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร.....	23
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง	
กรุงเทพมหานคร.....	24
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	35
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	35
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	35
วิธีการสร้างเครื่องมือ.....	35
การหาคุณภาพเครื่องมือ.....	42
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	44
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	 53
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	53
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	53
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	53
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	53
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	54
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	55
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า.....	56
ข้อเสนอแนะ.....	60
 บรรณานุกรม.....	 61
 ภาคผนวก.....	 67
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	68
ภาคผนวก ข ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือและคุณภาพเครื่องมือ.....	81
 ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	 87

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวน และร้อยละข้อมูลทั่วไปของนักเรียน.....	48
2 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน และนิสัยการบริโภคอาหาร.....	49
3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ในโรงเรียนกับนิสัยการบริโภคอาหาร.....	50
4 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนนิสัยการบริโภคอาหาร.....	51
5 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร.....	51
6 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t) ของแบบสอบถามบุคลิกภาพ.....	82
7 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t) ของแบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ.....	83
8 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t) ของแบบสอบถามการเลียนแบบผู้ปกครอง ในการบริโภคอาหาร.....	84
9 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t) ของแบบสอบถามการเลียนแบบเพื่อน ในการบริโภคอาหาร.....	85
10 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t) ของแบบสอบถามนิสัยการบริโภคอาหาร.....	86

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จำเป็นต้องมีการส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลได้มีการพัฒนาด้านร่างกาย และจิตใจควบคู่กันไป ทั้งนี้การที่ร่างกายแข็งแรง และมีชีวิตที่สมบูรณ์ย่อมที่จะส่งผลให้มีความสามารถทางด้านสติปัญญา ความรู้สึกนึกคิด ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การมีเหตุผล รวมทั้งการมีศีลธรรมอันดีด้วย ดังนั้นการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในชาติให้บรรลุเป้าหมาย จำเป็นจะต้องเริ่มต้นที่วัยเด็ก เพราะเด็กเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต และพัฒนาการเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไปโดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต และพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย สมอง ตลอดจนมีการพัฒนาด้านสติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างต่อเนื่องสัมพันธ์กัน ดังนั้นเด็กวัยนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการศึกษาและอบรมเพื่อให้เกิดการพัฒนาทุกด้านพร้อมๆกันไปด้วย (ชญาณิชฐ์ ธรรมธิษฐาน. 2543:1)

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาเป็นอย่างยิ่ง อาหารนับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อชีวิตอย่างหนึ่ง มนุษย์ต้องการอาหารเพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย และสมองเมื่ออยู่ในวัยเด็ก และยังเป็นสำหรับการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย จำเป็นสำหรับการทำงานของระบบต่างๆของร่างกายตลอดอายุขัย ถ้าได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน หรือในปริมาณที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหารจนเกิดเป็นโรคต่างๆ ดังนั้น การสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นกับเด็กจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง โดยเน้นการสร้างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคล หรือสังคมให้เกิดการเรียนรู้ และตระหนักถึงปัญหา เข้าใจปัญหาด้วยจิตสำนึก และเข้าไปสู่วิถีชีวิตจนเป็นค่านิยมทางสุขภาพของคนเรา เป็นวิธีที่ดีที่สุดโดยการปลูกฝังสร้างเสริมนิสัยการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นกับเด็ก

โดยทั่วไปแล้ว นิสัยการบริโภคอาหารของเด็ก มักจะได้รับการถ่ายทอดจากบิดา มารดา และครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นด้วยการพบเห็น เลียนดู และการอบรมสั่งสอน เมื่อเด็กเข้าสู่วัยเรียน โรงเรียนจะเป็นสถาบันทางสังคมที่สำคัญในการอบรมสั่งสอน และปลูกฝังให้เด็กเกิดค่านิยมที่พึงประสงค์ได้ โดยเด็กจะเกิดการเรียนรู้ เกิดการโต้ตอบ การยอมรับคุณค่า และการเปรียบเทียบจากประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับ ซึ่งโรงเรียนสามารถจะกระทำได้เป็นอย่างดี (เกรียติศักดิ์ อิชยานนท์. 2527 : 39) โรงเรียนจึงเป็นสถาบันที่มีหน้าที่ในการปลูกฝัง ความรู้ ทักษะ และนิสัยที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้แก่เด็ก รวมทั้งเป็นตัวเชื่อมระหว่างโรงเรียน และบ้าน นำความรู้จากโรงเรียนไปสู่บ้าน ให้บิดา มารดา หรือคนในครอบครัวได้พัฒนาความรู้ และนิสัยการบริโภคอาหาร โรงเรียนควรมีหน้าที่ในการจัดบริการอาหารที่มีคุณค่าแก่นักเรียน โดยส่งเสริมให้นักเรียนได้ปฏิบัติ ตลอดจนการ

กวดขันเรื่องการขายอาหารที่มีประโยชน์ งดเว้นการขายอาหาร จำพวกลูกกวาด ลูกอม น้ำอัดลม และอาหารสำเร็จรูปที่ใส่สีต่างๆ การจัดโครงการอาหารกลางวันในโรงเรียน จะมีส่วนเสริมสร้าง ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้คงอยู่กับนักเรียน จนติดเป็นนิสัย นอกจากนี้การจูงใจให้นักเรียนได้คิด ได้เลือกตัดสินใจ ได้ปฏิบัติในการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง ก็จะเป็นการสร้างนิสัยที่ดีให้เกิดขึ้นกับนักเรียนอีกด้วย

จากการที่ผู้วิจัยได้รู้จักอาจารย์ที่สอนอยู่โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร และได้พูดคุยกับอาจารย์ผู้สอน เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ มีนิสัยการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการสำรวจปัญหาเบื้องต้นเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนในช่วงชั้นดังกล่าว จำนวน 120 คน โดยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 1 ข้อ ดังนี้

จากคำถาม ถามว่า “นักเรียนชอบรับประทานอาหารหมู่ใดมากที่สุด และเพราะอะไร” ผลการสำรวจพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ตอบว่า ชอบรับประทานอาหารหมู่ 1 ได้แก่ เนื้อ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ มากที่สุด เพราะ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ อร่อย ทำให้แข็งแรง นักเรียนจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 ตอบว่าชอบรับประทานอาหาร หมู่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง ผัก ถั่ว และน้ำตาล มากที่สุด เพราะให้พลังงานสูง และมีประโยชน์

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 17.5 ตอบว่า ชอบรับประทานอาหารหมู่ 1 ได้แก่ เนื้อ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ มากที่สุด เพราะ มีประโยชน์ทำให้ร่างกายแข็งแรง นักเรียนจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 8.33 ตอบว่า ชอบรับประทานอาหารหมู่ 4 ได้แก่ ผัก และผลไม้ต่างๆ มากที่สุด เพราะผลไม้ มีวิตามินสูง ทำให้ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณดี นักเรียนจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 ตอบว่า ชอบรับประทานอาหารหมู่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง ผัก ถั่ว และน้ำตาล มากที่สุด เพราะให้พลังงาน เหมาะสำหรับทำกิจกรรมในแต่ละวัน

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 15.83 ตอบว่า ชอบรับประทานอาหารหมู่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง ผัก ถั่ว และน้ำตาลมากที่สุด เพราะอาหารประเภทแป้ง และขนมปังมีรสหวาน และอร่อย นักเรียนจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 14.17 ตอบว่า ชอบรับประทานอาหารหมู่ 1 ได้แก่ เนื้อ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ มากที่สุด เพราะ เนื้อสัตว์ อร่อย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว นักเรียนจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33 ตอบว่า ชอบรับประทานอาหารหมู่ 3 ได้แก่ ผักต่างๆ มากที่สุด เพราะ ผักช่วยให้ขับถ่ายสะดวก

จากผลการสำรวจปัญหาเบื้องต้น พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร น่าจะมีนิสัยการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เพราะนักเรียนส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และแป้ง แต่จะรับประทานผักชนิดต่างๆ เป็นส่วนน้อย นิสัยการบริโภคอาหารนับเป็นสาเหตุประการหนึ่งของปัญหาภาวะโภชนาการในประเทศไทย และเด็กก็เป็นส่วนสำคัญที่ต้องได้รับการอบรม และปลูกฝังนิสัยการบริโภคอาหารที่ดี และผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับนิสัยการบริโภคอาหารของเด็ก ทั้งยังต้องเข้าใจปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อนิสัย

ดังกล่าวอีกด้วย ดังที่ ฌูสตาตส์ ทศบุตร (2543) กล่าวว่า บริโภคนิสัยมักจะเป็นสิ่งที่สืบเนื่องกันมาเป็นเวลานาน และเป็นการยากที่จะไปเปลี่ยน การที่บุคคลรับประทานอาหารแตกต่างกันไปนั้น เป็นผลเรียนรู้จากประสบการณ์ เด็กแต่ละคนไม่ได้เกิดมาพร้อมด้วยบริโภคนิสัย ซึ่งถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่เขาจะได้จากการเรียนรู้ คือ ดูตัวอย่างจากผู้ที่สูงอายุกว่า หรือจากเพื่อนๆ นิสัยการบริโภค และความเชื่อในเรื่องคุณสมบัติ และคุณภาพของอาหาร จะมีอิทธิพลมากต่อภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล ซึ่งสืบเนื่องจากการเลือกอาหารของเขา

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อสร้างสมการพยากรณ์นิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนได้แก่ ผู้บริหาร และครูผู้สอนใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้น ประกอบการวางนโยบาย เพื่อป้องกัน และแก้ไขปัญหาอันเนื่องมาจากนิสัยการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 223 คน เป็นนักเรียนชาย 89 คน และนักเรียนหญิง 134 คน ซึ่งใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- 1.1 ปัจจัยด้านส่วนตัว ได้แก่
 - 1.1.1 เพศ
 - 1.1.2 บุคลิกภาพ
 - 1.1.3 ค่านิยมทางด้านสุขภาพ
- 1.2 ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่
 - 1.2.1 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว
 - 1.2.2 การเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร
- 1.3 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ได้แก่ การเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ นิสัยการบริโภคอาหาร

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นิสัยการบริโภคอาหาร หมายถึง ความประพฤติกิเลสในการรับประทานอาหาร ที่กระทำอยู่เป็นประจำวันได้แก่ การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมโดย หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม ได้แก่ การ รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสมของแต่ละวัน ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1.1.1 อาหารหมู่ที่ 1 ได้แก่ นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา ซึ่งเป็น แหล่งโปรตีนที่ดี สามารถนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมให้อยู่ ในสภาพปกติ

1.1.2 อาหารหมู่ที่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน และน้ำตาล มีสารอาหาร คาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงาน

1.1.3 อาหารหมู่ที่ 3 ได้แก่ ผักต่างๆ ทั้งสีเขียว และสีเหลือง ซึ่งเป็นแหล่งสำคัญ ของวิตามิน และแร่ธาตุ รวมทั้งสารอาหารอื่นๆที่จำเป็นต่อร่างกาย

1.1.4 อาหารหมู่ที่ 4 ได้แก่ ผัก และผลไม้ต่างๆ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน และ แร่ธาตุ รวมทั้งสารอาหารอื่นๆที่จำเป็นต่อร่างกาย

1.1.5 อาหารหมู่ที่ 5 ได้แก่ น้ำมัน และไขมัน จากพืช และสัตว์ เป็นอาหารที่ให้ พลังงาน และความอบอุ่น แก่ร่างกาย

1.2 การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ได้แก่ การงด รับประทานของจุบจิบ ของหมักดอง ขนมขบเคี้ยว ที่ไม่มีประโยชน์ต่างๆ

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร หมายถึง สิ่งที่มีผลต่อนิสัยการบริโภค อาหารของนักเรียน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ปัจจัยด้านส่วนตัว ได้แก่ เพศ บุคลิกภาพ และค่านิยมทางด้านสุขภาพ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1.1 เพศ ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง

2.1.2 บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะเฉพาะที่นักเรียนแสดงออกต่อสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน ซึ่งแบ่งตามแบบสำรวจของเจนกินส์ (Jenkins' Activity Survey) ได้เป็น 2 แบบดังนี้

2.1.2.1 ลักษณะบุคลิกภาพแบบเอ ได้แก่ นักเรียนที่มีบุคลิกภาพรักความก้าวหน้า มีความทะเยอทะยาน ชอบแข่งขัน ชอบฟันฝ่าอุปสรรค ชอบทำงานด้วยความรวดเร็ว ใจร้อน และไม่ชอบการรอคอย

2.1.2.2 ลักษณะบุคลิกภาพแบบบี ได้แก่ นักเรียนที่มีบุคลิกภาพค่อนข้างเฉื่อยชา ทำงานไปเรื่อยๆ ไม่รีบร้อน ไม่ก้าวร้าว ไม่ชอบฟันฝ่าอุปสรรคใดๆ จิตใจเยือกเย็น อดทน และรอคอยได้

2.1.3 ค่านิยมทางด้านสุขภาพ หมายถึง ความคิด และพฤติกรรมของนักเรียนในการเลือกพิจารณาให้ค่า ให้ความสำคัญต่อสุขภาพว่าเป็นสิ่งที่ควรยึดมั่น เป็นมาตรฐานที่ใช้นำพฤติกรรมปฏิบัติของนักเรียน

2.2 ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และการเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

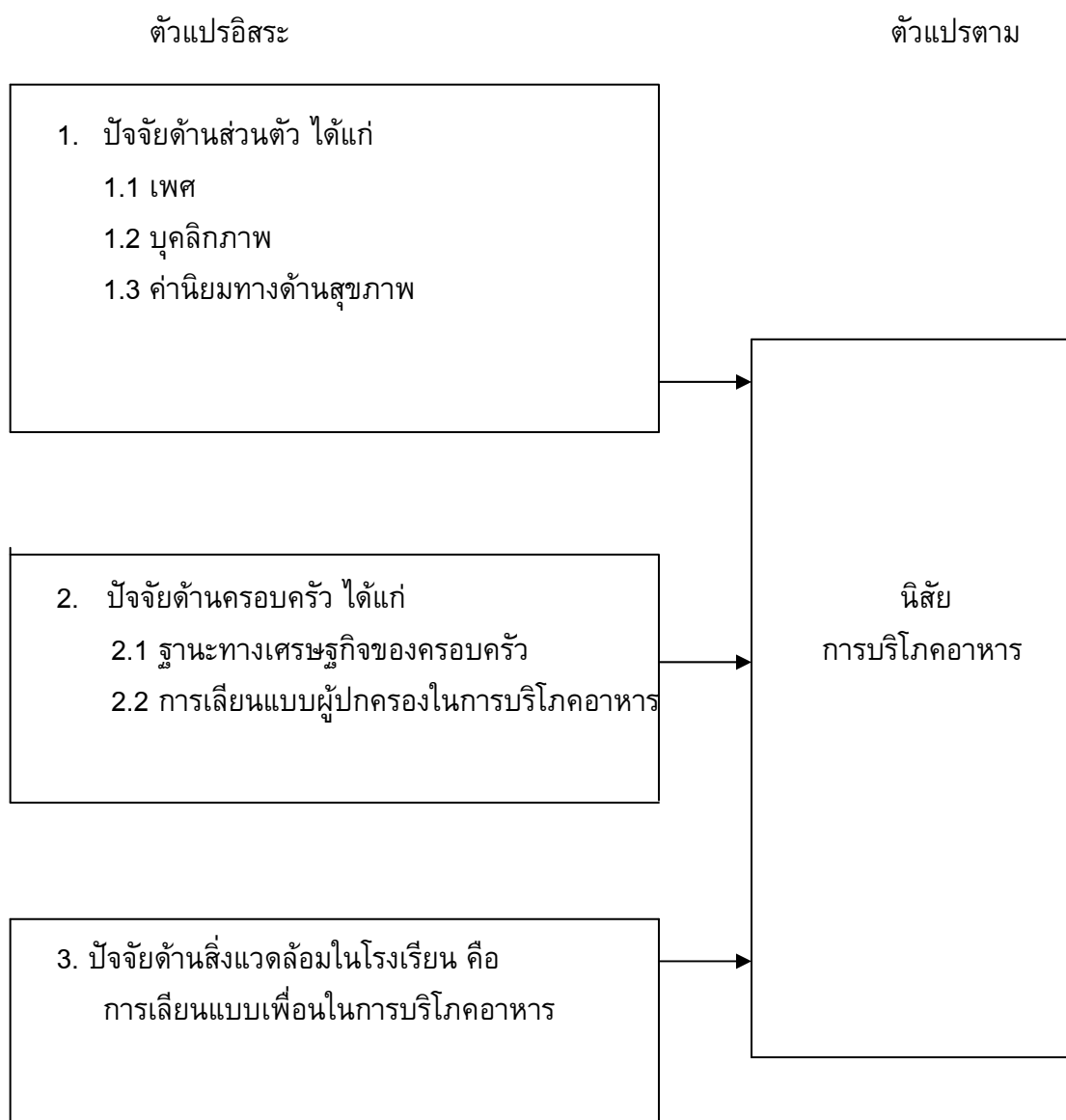
2.2.1 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว หมายถึง รายได้ของผู้ปกครองที่ได้รับในแต่ละเดือน รวมกับรายได้ของสมาชิกในครอบครัว

2.2.2 การเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำที่นักเรียนแสดงออกตามแบบอย่างผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร ได้แก่ การเลือกซื้ออาหาร และเลือกรับประทานอาหารเหมือนผู้ปกครอง

2.3 ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน คือ การเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

การเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำที่นักเรียนแสดงออกตามแบบอย่างเพื่อนในการบริโภคอาหาร ได้แก่ การเลือกซื้ออาหาร และการเลือกรับประทานอาหารเหมือนกับเพื่อน

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



ปัจจัยด้านส่วนตัว ได้แก่ เพศ บุคลิกภาพ และค่านิยมทางด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และการเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ได้แก่ การเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร น่าจะส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. ปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน มีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
2. ปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

บทที่ 2

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิสัยการบริโภคอาหาร
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนิสัยการบริโภคอาหาร
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิสัยการบริโภคอาหาร
2. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

1. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิสัยการบริโภคอาหาร

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนิสัยการบริโภคอาหาร

1.1.1 ความหมายของนิสัยการบริโภคอาหาร

เพกกี (Peggy. 1997) ได้ให้คำจำกัดความของบริโภคนิสัยว่าหมายถึง พฤติกรรมการบริโภคที่พัฒนามาจากวัฒนธรรม สังคม สิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลต่อความชอบอาหารของบุคคลนั้นๆ

วิชัย หุทัยธนาสันต์ (2539) บริโภคนิสัย หมายถึง ความประพฤติที่เคยชินในการรับประทานอาหาร ได้แก่ การรับประทาน หรือไม่รับประทานอะไร จำนวนมื้อที่รับประทาน ตลอดจนชนิดของอาหารที่รับประทาน และความชอบในอาหารนั้นๆ

เจริญศรี จันทร (2528 : 18) กล่าวว่า บริโภคนิสัย (Food habit) หมายถึง ลักษณะ และการกระทำที่ซ้ำซาก ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งทำด้วยความตั้งใจสืบต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานาน เพื่อให้การรับประทานอาหารของเขาบรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์ และสังคม

สายทิพย์ วิชัยขัทคะ (2546 : 5)กล่าวว่า บริโภคนิสัย เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่กระทำด้วยความชอบ ความเคยชิน และความเต็มใจในการเลือกบริโภค ตลอดจนใช้ประโยชน์จากอาหารที่ได้มานั้น เพื่อสนองความต้องการของตนเอง สังคม และวัฒนธรรม และเป็นพฤติกรรมที่กระทำมาเป็นระยะเวลานาน หรือเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาตั้งแต่เกิด โดยได้รับอิทธิพลจากครอบครัว สังคม ฐานะทางเศรษฐกิจ สภาพภูมิศาสตร์ เชื้อชาติ และศาสนา จึงยากที่จะมีการเปลี่ยนแปลง

เทพินทร์ คุณโลก (2539) กล่าวว่า บริโภคนิสัยเป็นวิถีชีวิต หรือแบบแผนหนึ่งในพฤติกรรมของมนุษย์ที่สัมพันธ์กับเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เป็นแบบแผนการบริโภคที่ได้รับการถ่ายทอดความเชื่อ จากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง จึงมีลักษณะเป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรม

สรุปว่า นิสัยการบริโภคอาหาร หมายถึง ความประพฤติกี่เคยชินในการรับประทานอาหาร เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง สังคม และวัฒนธรรม ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่กระทำมาเป็นระยะเวลานาน หรือเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาตั้งแต่เกิด

1.1.2 การบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่พอเหมาะ

กองสุศึกษา (2545 : 43-45) กล่าวว่า การกินอาหารของคนไทยมีหลายรูปแบบแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม และการดำเนินวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจ ความรีบเร่งในการเดินทาง กินตามความชอบ กินตามความพอใจ กินตามแฟชั่น กินตามความเคยชิน และบางครั้งกินตามสะดวก เป็นต้น ซึ่งมีผลทำให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย ทั้งในแง่ของโรคโภชนาการขาด และโภชนาการเกิน ดังนั้น การกินอันจะนำไปสู่การกินดีนั้น ควรเลือกรับประทานอาหารหลายชนิดสลับเปลี่ยนอยู่เสมอ ไม่ควรกินอาหารชนิดเดียวกันซ้ำซากทุกวัน เพราะอาจได้รับสารหนึ่งสารใดมากเกินไป หรืออาจขาดสารบางตัวได้เช่นกัน ดังนั้น เราจะต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในแต่ละวันในปริมาณที่พอเหมาะ

ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันของทุกคน และเพื่อให้เกิดการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหารให้ถูกต้อง ในประเทศไทยมีการแบ่งอาหารหลักของคนไทยตามสารอาหาร และลักษณะของอาหารออกเป็น 5 หมู่ด้วยกัน โดยรวมอาหารที่มีสารอาหารชนิดเดียวกันมาไว้ในหมู่เดียวกัน เรียกว่า อาหารหลัก 5 หมู่ ซึ่งแบ่งได้ดังนี้

อาหารหมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี สามารถนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมให้อยู่ในสภาพปกติ

ในวัยเด็ก จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอ และคุณภาพดี วัยผู้ใหญ่ ควรเลือกกินโปรตีนที่สามารถย่อยง่าย และมีไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา และเพื่อให้ไม่เบื่ออาหาร ควรกินสลับกับถั่วเมล็ดแห้งบ้าง ทำให้เกิดความหลากหลายในชนิดของอาหาร

อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงาน ข้าวกล้อง และข้าวซ้อมมือ มีใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ เพื่อให้ร่างกายได้ประโยชน์มากที่สุด ควรกินสลับ กับผลิตภัณฑ์จากข้าว และธัญพืชอื่นที่ให้พลังงานเช่นเดียวกับข้าว ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ วุ้นเส้น และแป้งต่างๆ และไม่ควรกินมากเกินไปจนเกิดความต้องการ เพราะอาหารประเภทนี้จะถูกเปลี่ยน และเก็บสะสมในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน

อาหารหมู่ที่ 3 และ 4 พืชผัก และผลไม้ต่างๆ พืชผัก และผลไม้เป็นแหล่งสำคัญของวิตามิน และแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ที่จำเป็นต่อร่างกาย ทำให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ เช่น ใยอาหารช่วยในการขับถ่าย นำโคเลสเตอรอล และสารพิษที่ก่อมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย พืชผักผลไม้ที่ไม่หวานจัด ให้พลังงานต่ำ ทำให้ไม่อ้วน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเมะเร็ง และโรคหัวใจ

อาหารหมู่ที่ 5 ไขมัน และไขมันจากพืช และสัตว์ เป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพ ให้พลังงาน (2 เท่าของคาร์โบไฮเดรต) และความอบอุ่นแก่ร่างกาย ในเนื้อสัตว์ หนังสัตว์ ไขมันสัตว์ทุกชนิดพบ

กรดไขมันอิ่มตัว ยกเว้นไขมันจากปลาจะมีสัดส่วนของกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง และยังมีกรดไขมันโอเมก้า 3 อีพีเอ และดีเอชเอ อยู่ด้วย ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

ดังนั้น อาหารจึงมีความจำเป็นต่อร่างกาย ในวันหนึ่งๆ จะต้องเลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบตามความต้องการของร่างกาย อันจะนำไปสู่การกินดีอยู่ดี มีผลไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดี สามารถศึกษาเล่าเรียน หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.1.3 การหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์

1.1.3.1 หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และของหมักดอง

พรพรรณ ระพี (2537 :47-49) กล่าวว่า อาหารหวานจัด ปัจจุบันมีการใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล ซึ่งเป็นสารสังเคราะห์โดยกรรมวิธีทางวิทยาศาสตร์หลายชนิด แต่ละชนิดมีคุณสมบัติแตกต่างกันไป โดยสารบางชนิดก่อให้เกิดพิษภัยต่อสุขภาพของผู้บริโภค เช่น เป็นสารก่อมะเร็งที่กระเพาะปัสสาวะ หรือเป็นโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ ได้แก่ สารโซเดียมไซคลาเมต และดัลซิน รวมทั้งแซ็กคาริน ซึ่งเป็นสารประกอบอินทรีย์ที่ใช้เป็นวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล มีความหวาน 500 เท่าของน้ำตาลทราย ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข ห้ามใช้ใส่อาหารบางประเภท เช่น ห้ามใช้ใส่ในเครื่องปรุงรส เครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์บางประเภท นม และผลิตภัณฑ์จากนม

อาหารเค็มจัด จะมีส่วนผลึกดินทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และความดันโลหิตสูงขึ้นนี้จะนำไปสู่โรคหัวใจ และหัวใจวายในที่สุด วิธีป้องกันความดันโลหิตสูง และลดความดันโลหิตสูงวิธีหนึ่งก็คือ กินเกลือให้น้อยลง และลดความเค็มของอาหาร ในปกติแล้วร่างกายจะไม่ขาดเกลือ จะขาดเกลือก็ต่อเมื่อ มีการสูญเสียโซเดียมมากกว่าปกติ เช่น อากาศร้อนจัด เหงื่อออกมาก และท้องเสียอย่างรุนแรง ในกรณีที่เริ่มมีปัญหาความดันโลหิตสูง ก็ควรจะลดอาหารรสเค็มจัดลงด้วย

อาหารเปรี้ยวจัด เช่น จำพวกยา ต้มยำ ซึ่งมีรสเปรี้ยวจัดจากน้ำส้มสายชู หากเป็นน้ำส้มสายชูปลอม ย่อมมีอันตรายหลายอย่าง เช่น ก่อให้เกิดอันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร ตับ กระเพาะ ลำไส้เป็นแผล อาจจะทะลุถึงตายได้ แต่ถักรสเปรี้ยวจากมะนาวมีประโยชน์เป็นยาขับเสมหะ รักษาอาหารไอ

อาหารเผ็ดจัด อาจทำให้ปวดท้อง และนำไปสู่การเป็นโรคกระเพาะ

ของหมักดอง เช่น มะม่วงดอง ฝรั่งดอง ไส้กรอก ผักกาดเค็ม เป็นต้น จะทำให้ร่างกายได้รับสารพิษต่างๆ ได้แก่ สารบอแรกซ์ สารนี้จะทำให้อาหารนั้นมีความหยุ่นกรอบ เมื่อกินสารนี้เข้าไปในปริมาณมาก จะทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน เจ็บในช่องท้อง ปวดศีรษะ อูจจะระเป็นเลือด ในบางครั้ง ร่างกายจะดูดซึมสารบอแรกซ์เข้าไปในเซลล์ต่างๆ แล้วทำลายเซลล์ภายในร่างกาย ทำให้เซลล์ไม่เจริญเติบโต และบางครั้งอาจทำให้เซลล์ตายได้ นอกจากนั้นยังพบว่า บอแรกซ์ส่วนใหญ่เข้าไปสะสมอยู่ในกรวยไต หรือที่สมองบางส่วน ถ้าได้รับบอแรกซ์เข้าไปมากๆ จะทำให้ไตผิดปกติถึงขนาดไตพิการได้ และอาจทำให้สมองเสื่อม ถ้าได้รับประทานเกิน 5 กรัมอาจตายได้ และใน

ผู้ใหญ่ถ้ารับประทานเกิน 15 กรัมอาจตายได้ การที่ร่างกายได้รับสารบอแรกซ์ในปริมาณมากๆ ในคราวเดียวกันหรือได้รับแต่น้อยติดต่อกันเป็นเวลานานก็จะทำให้ตายได้ เพราะร่างกายขับถ่ายไม่ทัน

ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด และของหมักดองเพื่อไม่ให้เกิดโรคภัยแก่ร่างกายอันจะเป็นอุปสรรคต่อการเรียน และทำลายสุขภาพ

1.1.3.2 หลีกเลี่ยงของกินเล่น

ศรีรัตน์ พินิจ (2539 : 19-20) กล่าวว่า ของกินเล่น ขนมขนมขบเคี้ยว และขนมกรุบกรอบต่างๆ เป็นต้น อาหารเหล่านี้เกือบทั้งหมดเป็นอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล และไขมัน ซึ่งจะให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต และพลังงานมาก เมื่อรับประทานก่อนอาหารจะรู้สึกอิ่ม เพราะได้รับพลังงานสูงทำให้รับประทานอาหารได้น้อย มีผลทำให้เด็กขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น โปรตีน และวิตามิน ของกินเล่นนอกจากเป็นอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังมีสารอื่นที่เจือปนอยู่ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย เช่น วัตถุปรุงแต่งกลิ่นรส ไขมัน ผงกรอบหรือบอแรกซ์ ผงชูรส สารเหล่านี้เมื่อรับประทานเข้าไปในปริมาณที่มาก จะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เนื่องจากผงชูรสที่ใส่ในอาหารจะเป็นตัวกระตุ้นปลายประสาทโคนลิ้น และลำคอ ทำให้รู้สึกอร่อย ขณะเดียวกันผงชูรสก็เกิดอันตรายได้ คือ ผงชูรสมีสารในกลุ่มอะมิโนเป็นส่วนประกอบ เมื่อสลายตัวจะทำให้เกิดก๊าซแอมโมเนีย ซึ่งเป็นก๊าซพิษที่ร่างกายต้องกำจัดให้หมดไป เพราะจะทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงจนถึงขั้นเสียชีวิต ผงชูรสไม่เหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร การขับถ่ายผิดปกติ และโรคไต ในของกินเล่นยังพบว่ามีส่วนประกอบของเกลือ หากรับประทานมากๆ นานๆ อาจจะทำให้เกิดอาการบวม การทำงานของไตได้ อาจทำให้เป็นโรคไต และความดันโลหิตสูง เพราะไตต้องทำงานหนัก ของกินเล่นส่วนใหญ่มีสีสังหรณ์รับประทาน ซึ่งผู้ผลิตมักจะใส่สีผสมลงไป และยังมีการใส่สารกันบูด เพื่อให้ขนมนี้มีอายุการเก็บนานขึ้น สารเหล่านี้มีอันตรายต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังพบว่า มีเชื้อราปนเปื้อนในขนมขบเคี้ยวที่เป็นซองสำเร็จรูป เชื้อรานี้จะสร้างสารเคมีที่เป็นพิษขึ้นในขณะที่ยังมีเชื้อราเติบโตอยู่ในอาหาร คือ สารพิษชื่ออัลฟาโทกซิน หากกินสารนี้เข้าไปเป็นจำนวนมาก หรือแม้เป็นจำนวนน้อย แต่ได้รับเป็นประจำ ก็เกิดการสะสมจนทำให้เกิดอาการชัก หายใจลำบาก ตับถูกทำลาย หัวใจ และสมองบวม เป็นสาเหตุของโรคเมอเร็งได้

ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการรับประทานของกินเล่น หรือขนมขบเคี้ยว เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็น ยังทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

1.1.4 ความต้องการสารอาหาร และพลังงานในแต่ละวัน

เจริญศรี จันท (2548 : 23-24) กล่าวว่า ความต้องการสารอาหารของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตรา การเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารให้ร่างกาย และแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ วัยรุ่นอายุ 10-19 ปี เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และอัตราการเจริญเติบโตที่แตกต่างกันระหว่างชาย และหญิงทำให้ปริมาณสารอาหารที่กำหนดในแต่ละกลุ่มอายุจึงแตกต่างกันไป ความต้องการพลังงานของร่างกายนั้นพิจารณาจากปริมาณพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องใช้ในแต่ละวัน ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่างๆ คือ พลังงานจากการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อประกอบ

กิจกรรมต่างๆ และการดำเนินชีวิตประจำวัน พลังงานเพื่อการทำงานของอวัยวะต่างๆภายในร่างกาย ในแต่ละวันวัยรุ่นควรได้รับอาหารต่างๆเหล่านี้ให้เพียงพอ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ ดังนี้

นม เป็นอาหารที่ให้โปรตีน และแคลเซียมมาก วิตามินเอ และวิตามินดี เหมาะกับเด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต การดื่มนมทุกวัน ช่วยให้ร่างกายได้รับโปรตีนเพิ่มขึ้น วัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 1-2 ถ้วยตวง จะเป็นนมวัว หรือนมถั่วเหลืองก็ได้

ไข่เป็ด ไข่ไก่ เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก นอกจากนี้ยังมีเหล็ก และวิตามินอีกด้วย วัยรุ่นควรรับประทานไข่ทุกวันอย่างน้อย 1-2 ฟอง

เนื้อสัตว์ต่างๆ จะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ ควรได้รับปริมาณวันละ 180-200 กรัม ประมาณ 3-4 ถ้วยตวง หรือมีเนื้อ 4 ช้อนโต๊ะ ในจำนวนนี้ควรเป็นเครื่องในสัตว์ และอาหารทะเล เช่น ปลา หรือหอย สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ หรือถั่วแดง เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก และยังมีวิตามินบีหนึ่ง และวิตามินบีสอง เด็กวัยรุ่นควรกินถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น อาจประกอบเป็นอาหารร่วมกับเนื้อสัตว์ เช่น ข้าวผัดเสริมถั่วเมล็ดแห้ง ผัดขิงใส่ถั่วดำ หรือถั่วแดง หรือรับประทานเป็นขนมหรืออาหารว่าง เช่น ถั่วทอด ถั่วต้ม ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ถั่วกวน หรือเต้าฮวย

ผักสีเขียว หรือสีเหลือง มีวิตามิน และเกลือแร่มาก ควรได้รับทุกวัน และทุกมื้อ ประมาณวันละ 1-1 1/2 ถ้วยตวง หรือ 1/2 ถ้วยตวงต่อมื้อ

ผลไม้สดควรรับประทานทุกวัน โดยเฉพาะส้ม มะละกอสุก ฝรั่ง สับปะรด วันละ 1-2 ครั้ง

ข้าว และผลิตภัณฑ์ของข้าว เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ หรือขนมจีนประมาณวันละ 5-6 ถ้วยตวง

ไขมัน และน้ำมัน ควรรับประทานทุกวัน วันละ 3-5 ช้อนโต๊ะ โดยกินอาหารผัดหรือทอด

น้ำเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย ดังนั้นควรได้รับน้ำที่เพียงพอ วัยรุ่นควรรับน้ำวันละ 6-8 แก้ว น้ำที่ได้ควรเป็นน้ำสะอาด หรือเครื่องดื่มน้ำผลไม้

กระทรวงสาธารณสุข (2546 : 24) ได้กำหนดปริมาณสารอาหารสำหรับมาตรฐานวัยรุ่นไทย (อายุ 9-15 ปี) คือ วัยรุ่นชาย ควรได้รับพลังงาน 1,700-2,100 กิโลแคลอรี/วัน วัยรุ่นหญิง ควรได้รับพลังงาน 1,600-1,800 กิโลแคลอรี/วัน

ตาราง แสดงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันของวัยรุ่น

สารอาหาร	วัยรุ่นชาย		วัยรุ่นหญิง	
	อายุ 10-12 ปี	อายุ 13-15 ปี	อายุ 10-12 ปี	อายุ 13-15 ปี
โปรตีน (กรัม)	34	50	37	49
วิตามินเอ (ไมโครกรัม)	600	700	600	700
วิตามินดี (ไมโครกรัม)	10	10	10	10
วิตามินซี (มิลลิกรัม)	50	60	50	60
วิตามินบีหนึ่ง (มิลลิกรัม)	1.4	1.4	1.1	1.1
วิตามินบีสอง (มิลลิกรัม)	1.6	1.6	1.3	1.3
ไนอะซิน (มิลลิกรัม)	18	18	15	15
วิตามินบีหก (มิลลิกรัม)	1.8	1.8	1.8	1.8
วิตามินบีสิบสอง (ไมโครกรัม)	2.0	2.0	2.0	2.0
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	1,200	1,200	1,200	1,200
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	1,200	1,200	1,200	1,200
แมกนีเซียม (มิลลิกรัม)	350	350	350	350
เหล็ก (มิลลิกรัม)	12	12	15	15
สังกะสี (มิลลิกรัม)	15	15	15	15
ไอโอดีน (ไมโครกรัม)	150	150	150	150

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารฯ.(2547)
รายงานการสำรวจภาวะโภชนาการของคนกรุงเทพมหานคร ปี 2547

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิสัยการบริโภค

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

คอสเปอร์ และคนอื่นๆ (Cosper;etal. 1977 : 475-477) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลการสอนโภชนาการเกี่ยวกับนิสัยการบริโภคอาหารในนักเรียนชั้นประถมศึกษาในระดับ 5 การวิจัยโดยใช้แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้ใกล้เคียงกันกับกลุ่มควบคุม ผลจากการทดสอบภายหลังการสอนโภชนาการพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้มากกว่ากลุ่มควบคุม สำหรับผลการควบคุมการบริโภคอาหารใน 24 ชม. พบว่านักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีการควบคุมอาหารไม่แตกต่างกันสรุปได้ว่าการสอนโภชนาการไม่มีผลต่อการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียน

ยู (Yu. 1989 : AAC9001207) ได้ทำการวิจัยเรื่องความเชื่ออำนาจตนเกี่ยวกับสุขภาพ และค่านิยมทางสุขภาพในการเป็นตัวทำนายบริโภคนิสัย และนิสัยในการออกกำลังกาย : ข้อสรุปสำหรับประยุกต์ใช้ในสุขศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่ออำนาจตนเกี่ยวกับสุขภาพสามารถทำนายบริโภคนิสัยได้ แต่ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับระดับกิจกรรมพลศึกษา ส่วนค่านิยมทางสุขภาพสามารถทำนายได้ทั้งบริโภคนิสัย และระดับกิจกรรมทางพลศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง

พลัมเมอร์ (Plummer. 1993 : 4597A) ได้ทำการศึกษาเรื่องการประเมินความรู้ด้านโภชนาการ เจตคติ และบริโภคนิสัยของนักเรียนเกรด 10 ของโรงเรียนเอกชนในรัฐแมสซาชูเซตส์สหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในเมืองมีความรู้ทางด้านโภชนาการน้อย ความแตกต่างระหว่างเพศ และลักษณะชุมชน ไม่มีผลทำให้เจตคติทางบวกแตกต่างกัน บริโภคนิสัยของนักเรียนส่วนใหญ่มากกว่าครึ่ง ไม่รับประทานอาหารเช้า และส่วนใหญ่จะมีบริโภคนิสัยที่เสี่ยงน้อย นอกจากนี้ นักเรียนหญิงมีส่วนร่วมในโครงการอาหารกลางวันน้อย แม้วัยรุ่นจะกินอาหารเก่ง แต่ส่วนมากจะกินอาหารไม่มาก และพบว่าในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา การสอนโภชนาการมักจะสอนโดยครอบครัว และโรงเรียนเท่านั้น

พีน่า บลันช์ จี และคนอื่นๆ (Pena Blance G. et.al.1996) ได้ศึกษาเกี่ยวกับบริโภคนิสัยของนักเรียน โรงเรียนในเขตชานเมืองประเทศสเปน จากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการรับประทานอาหารเช้าที่มีคุณภาพต่ำถึงร้อยละ 82 อาหารของนักเรียนส่วนใหญ่ไม่ถูกต้องตามหลักของโภชนาการ มีการรับประทานผัก และผลไม้ไม่เพียงพอ และมีการรับประทานอาหารเช้าเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

คาซาโด โกรริซ คาซาโด โกรริซ และไคแอซ การาวาลอส (Casado Gorriz MR, Casado Gorriz I ;e ,Diaz Gravalos GJ.1999). ได้ศึกษาถึงการบริโภคอาหาร และความรู้ทางโภชนาการของนักเรียนอายุ 13 ปี ของเมืองซารากอสซา ประเทศสเปน จากการสำรวจอาหารที่นักเรียนรับประทานพบว่า อาหารเหล่านั้นมีปริมาณพลังงานเป็นไปตามเกณฑ์ แต่มีปริมาณโปรตีนสูง คาร์โบไฮเดรตต่ำ และในกลุ่มนักเรียนชาย จะมีการบริโภคไขมันมากเกินไป ส่วนการบริโภคอาหารประเภทธัญพืช มันฝรั่ง และปลา ยังมีปริมาณน้อย

โบรี เจเอ็ม ลาเฟย์ แอล (Borys JM, Lafay L. 2000) ได้ศึกษาเชิงทดลองภายใต้สมมติฐานที่ว่า หากให้ความรู้ทางโภชนาการกับเด็กนักเรียน จะทำให้เปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภคได้ทั้งครอบครัว โดยได้ทำการทดลองกับเด็กนักเรียนของโรงเรียนที่อยู่ทางตอนเหนือของประเทศฝรั่งเศส ผลที่ได้คือ นักเรียนมีความรู้ทางโภชนาการเพิ่มขึ้น มากกว่าเด็กกลุ่มอื่นๆ และครอบครัวของเด็กก็มีบริโภคนิสัยที่ดีขึ้นด้วย มีการบริโภคคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้น และบริโภคไขมันลดลง

1.2.2 งานวิจัยในประเทศไทย

นันทิยา เกิดวิชัย (2532 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัย กับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษา

แห่งชาติ เขตการศึกษา 11 ผลการศึกษาพบว่า เด็กก่อนวัยเรียนส่วนใหญ่มีบริโภคนิสัยอยู่ในระดับดีมาก บริโภคนิสัยที่เด็กก่อนวัยเรียนปฏิบัติถูกต้องเป็นประจำมากที่สุด คือรับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อ ส่วนบริโภคนิสัยที่เด็กปฏิบัติถูกต้องน้อยที่สุด คือ ดื่มนมเป็นประจำทุกวัน เด็กก่อนวัยเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับมาก และบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

พัชราภรณ์ อารีย์ และคณะ (2542) ได้ทำการศึกษาถึง ภาวะโภชนาการ และบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2541 โรงเรียนบ้านห้วยทราย พบว่า ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนจำแนกตามน้ำหนักต่ออายุ หรือตามส่วนสูงต่ออายุพบว่า มีโภชนาการปกติร้อยละ 60.86 ขาดสารอาหารร้อยละ 33.33 และน้ำหนักเกิน ร้อยละ 5.79 เมื่อจำแนกตามน้ำหนักต่อส่วนสูง มีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 81.15 ขาดสารอาหาร ร้อยละ 7.23 และน้ำหนักเกิน ร้อยละ 11.58

สิริวัฒน์ อายุวัฒน์ (2539) ได้ศึกษาถึง ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอมือง จังหวัดพิษณุโลก พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ ในขณะที่พฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนบางส่วน ยังไม่ถูกต้อง หรือไม่ได้รับอาหารเช้า 5 หมู่ รวมทั้งคุณภาพ และปริมาณ

สุนีย์ โยคะกุล (2542 : 84-86) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ผลการศึกษาพบว่า นิสิตมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ร้อยละ 64.2 ความรู้ที่อยู่ในระดับดีได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ความรู้ที่อยู่ในระดับต้องปรับปรุง เป็นความรู้ที่เกี่ยวกับหมวดอาหารที่ให้โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร นิสิตโดยรวมมีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 71.9 พฤติกรรมที่ดีของนิสิต เช่น การดื่มนมเป็นประจำทุกวัน การล้างผักผลไม้ก่อนรับประทาน การรับประทานอาหารเป็นเวลา สำหรับพฤติกรรมที่นิสิตต้องปรับปรุง เป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคล วิธีการรับประทานอาหาร และการเลือกรับประทานอาหาร ได้แก่ การใช้แก้วน้ำร่วมกัน รับประทานอาหารโดยไม่ใช้ช้อนกลาง การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา การไม่รับประทานอาหารเข้า ดื่มน้ำอัดลม และการรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงการได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตพบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต และลักษณะทั่วไปในการรับประทานอาหารของครอบครัวนิสิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต

ชฎานิษฐ์ ธรรมธัญฐาน (2543 : 110-112) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีอาชีพของผู้ปกครอง รายได้มาโรงเรียน และมีความเชื่อต่างกัน มีความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนด้านความรู้กับเจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

กัลยา ศรีมหันต์ (2541) ได้ศึกษาถึงภาวะโภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 66.9 และพบว่าบางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องได้แก่ การบริโภคขนมถุงขบเคี้ยว อาหารทอด และน้ำอัดลม

การดี เต็มเจริญ และคนอื่นๆ (2538 : ง) ทำการศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการ และนิสัยการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 10 แห่ง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนร้อยละ 35 มีนิสัยการบริโภคอาหารเข้าไม่เหมาะสม คือ รับประทานอาหารเช้าบางวัน หรือไม่รับประทานอาหารเช้า พลังจากอาหารที่นักเรียนได้รับจากอาหารเช้าส่วนใหญ่มีปริมาณ และคุณภาพไม่เหมาะสม ปัจจัยเกี่ยวกับรายได้ของบิดา เวลาตื่นนอน และเวลาออกเดินทางไปโรงเรียน การประกอบอาหารเข้าของครอบครัว และนิสัยการบริโภคอาหารเข้าของสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการบริโภค และไม่บริโภคอาหารเช้าของนักเรียน

จากเอกสาร และงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า นิสัยการบริโภค เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่กระทำด้วยความเคยชิน และเป็นพฤติกรรมที่ได้รับประสบการณ์มาตั้งแต่เกิด ถ้านักเรียนมีนิสัยการบริโภคที่ไม่เหมาะสม มีความเชื่อผิดๆ และบริโภคอาหารที่มีคุณภาพต่ำ ก็จะทำให้ประสบปัญหาโภชนาการได้ ซึ่งมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียนของนักเรียน จึงจำเป็นที่จะต้องศึกษา เพื่อนำมาปรับปรุง และแก้ไขต่อไป

2. เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร

2.1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเพศ

เฮอร์ล็อก (ผ่องพักรัตน์ จิงวิมุติพันธ์. 2541 : 29-31; อ้างอิงจาก Hurlock. 1978) ได้อธิบายแนวความคิดของบทบาททางเพศในรูปแบบสมัยใหม่ (Developmental or Equalitarian Sex-Role Stereotype) ไว้ว่า

1. ผู้ชายมีบทบาททางเพศดังนี้

1.1 รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ได้ด้วยความสามารถในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ไม่ใช่เพราะเป็นเพศชาย

1.2 มีอิสระที่จะเลือกทำกิจกรรมต่างๆ ที่สนใจ โดยไม่จำกัดว่าสิ่งที่กระทำนั้นเป็นบทบาทของเพศหญิง หรือชาย

- 1.3 เห็นความสำคัญของผู้อื่น
- 1.4 ร่วมงานกับผู้หญิงได้ และไม่รู้สึกอึดอัดใจ เมื่อมีหัวหน้างานเป็นผู้หญิง
- 1.5 ช่วยเหลือรับผิดชอบงานในบ้าน และเลี้ยงบุตร
- 1.6 ให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีส่วนร่วมในการตัดสินใจที่สำคัญ
- 1.7 ภาคภูมิใจในความสำเร็จของสมาชิกผู้หญิงในครอบครัว แม้ว่าความสำเร็จนั้นมีมากกว่าที่ตนเองประสบ
- 1.8 ไม่คิดว่าการเป็นผู้ชายต้องแสดงความกล้าหาญ และเสี่ยงภัยเสมอ
- 1.9 ไม่รู้สึกกระดากอาย หรืออึดอัดที่จะทำงานที่เคยเชื่อว่าเป็นงานของผู้หญิง

2. ผู้หญิงมีบทบาททางเพศดังนี้
- 2.1 รู้ระดับศักยภาพที่แท้จริงของตนเองในการประกอบกิจกรรมต่างๆ
- 2.2 ให้ความสำคัญแก่ตนมากขึ้น
- 2.3 สามารถร้องขอให้ผู้อื่นช่วยเหลือ แทนการรอคอยความช่วยเหลือ
- 2.4 ไม่รู้สึกว่าตนเองผิดที่แสวงหาความพึงพอใจจากความสามารถของตน
- 2.5 แสวงหาโอกาสที่เท่าเทียมกัน การปฏิบัติที่เสมอภาค รวมทั้งการรับค่าจ้างที่เท่ากับผู้ชายในงานชนิดเดียวกัน
- 2.6 ไม่รู้สึกว่าตนเอง ขาดความเป็นผู้หญิงหากประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานสูงกว่าผู้ชาย
- 2.7 แสวงหาโอกาสในความก้าวหน้าของงานในตำแหน่งผู้บริหาร
- 2.8 ไม่รู้สึกว่า การเป็นผู้หญิงเป็นอุปสรรคต่อการทำงานในสายงานที่เคยเป็นงานของผู้ชายมาก่อน
- 2.9 ไม่รู้สึกว่าตนเองผิดที่เลือกประกอบอาชีพ หรือทำงานที่พอใจกว่าการทำงานบ้าน หรือเลี้ยงบุตร
- 2.10 สามารถตัดสินใจเลือกดำเนินชีวิตของตนเองได้

เป็นแนต และโคเฮน (อาร์ี พันธัมณี. 2546 : 37-38 ; อ้างอิงจาก Bennett ; & Cohen. 1959) ได้สรุปเกี่ยวกับธรรมชาติของความแตกต่างระหว่างเพศชาย และเพศหญิงไว้ดังนี้

1. เพศชายมีความคิดหนักแน่นมากกว่าความคิดของเพศหญิง
 2. เพศชายมักคิดการณ์ล่วงหน้าถึงรางวัล และการลงโทษที่เป็นผลของความเหมาะสม และไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นกับตนเอง ในขณะที่เพศหญิงคิดคาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับรางวัล และการลงโทษ ในฐานะที่เป็นผลของความเป็นมิตร หรือความเป็นศัตรูกันของสิ่งแวดล้อม
 3. เพศชายมักคิดถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความปรารถนาให้เกิดความสำเร็จส่วนตัว ในขณะที่เพศหญิงคิดถึงเกี่ยวกับความปรารถนาด้านความรักทางสังคม และมิตรภาพมากกว่า
- จากเอกสารข้างต้นสรุปได้ว่า ทั้งสองเพศมีธรรมชาติที่แตกต่างกันก็คือเพศชายมักคิดถึง

ความปรารถนาส่วนตัว ส่วนเพศหญิงมักคิดถึงความปรารถนาเกี่ยวกับความรักทางสังคม และมิตรภาพมากกว่า แต่อย่างไรก็ตาม เพศหญิงมีความเท่าเทียมกันกับเพศชายในด้านความคิด การตัดสินใจมากขึ้น เพศชายมีการยอมรับความสามารถ และความคิดเห็นของเพศหญิง ส่วนเพศหญิงก็กลัวที่จะแสดงความสามารถ และความคิดมากขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจจะส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนไม่มากนัก

2.1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ

2.1.2.1 ความหมายของบุคลิกภาพ

อัลลพอร์ต (สุภัททา ปิณฑะแพทย์. 2542 : 173 ; อ้างอิงจาก Allport. 1937) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพไว้ว่า เป็นการจัดระเบียบในการเปลี่ยนแปลงของแต่ละบุคคลซึ่งเกี่ยวกับระบบร่างกาย และจิตใจ นำไปสู่การปรับตัวของบุคคลให้เข้ากับโลกภายนอก

กิลฟอร์ด (ถวิล ธาราโกชน. 2543 : 124 ; อ้างอิงจาก Guilford. 1959) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพไว้ว่า เป็นแบบแผนของคุณลักษณะอันเฉพาะตัวบุคคล

อารี พันธมณี (2546 :67) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพไว้ว่า หมายถึงแบบแผนพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งเป็นลักษณะเอกลักษณ์ที่แสดงออกทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก ความสนใจ สติปัญญา รวมทั้งด้านสรีระ บุคลิกภาพภายนอก และภายใน ทำให้สามารถแยกแยะความแตกต่างของบุคคลได้ และบุคลิกภาพของบุคคลเป็นผลมาจากพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า บุคลิกภาพหมายถึง แบบแผนพฤติกรรมที่รวมทั้งลักษณะภายนอก และลักษณะภายในของบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากพันธุกรรม และการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ทำให้แต่ละบุคคลมีลักษณะเฉพาะตัว และมีความแตกต่างกัน

2.1.2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพเอ และบี

ลักษณะของบุคลิกภาพเอ และบีนั้น ฟรีแมน และโรสแมน (Friedman and Roseman. 1974 : 164) ได้สรุปลักษณะของบุคลิกภาพเอ และบีได้ดังนี้

1. บุคลิกภาพแบบเอ (Type A Personality) เป็นบุคลิกภาพของบุคคลที่มีพฤติกรรมดังต่อไปนี้

มีความทะเยอทะยาน (Intense Ambition) เป็นบุคคลที่มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่อยากจะประสบความสำเร็จ ชอบแข่งขัน (Competitive Drive) เป็นบุคคลที่ชอบต่อสู้ แข่งขันกับผู้อื่น เพื่อให้ตนเองได้ดีกว่าผู้อื่น แข่งขันกับเวลา (Time Urgency) เป็นบุคคลที่กระทำการต่างๆอย่างเร่งด่วน ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ทำงานตามแผนเวลา สร้างศัตรู (Hostility) เป็นบุคคลที่ยึดตนเองเป็นที่ตั้ง ชอบแสดงออกนอกทาง ชอบข่มผู้อื่น อาฆาตแค้น และขาดความเห็นใจผู้อื่นอดทนต่ำ (Impatient) เป็นบุคคลที่มีความอดทนต่ำต่อการรอคอย และอดทนต่ำต่อสภาพแวดล้อมทางกาย ทนไม่ได้กับความเฉื่อย มีความก้าวร้าว (Aggressiveness) เป็นบุคคลที่นิยมใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาความคับข้องใจ แบ่งเป็นความก้าวร้าวทางวาจา และความก้าวร้าวทางร่างกาย

2. บุคลิกภาพแบบบี (Type B Personality) เป็นบุคลิกภาพที่มีลักษณะ

ตรงกันข้ามกับบุคลิกภาพแบบเอ ซึ่งเป็นบุคคลที่ไม่ทะเยอทะยาน ไม่มุ่งเอาชนะ มีความสงบเสถียร ทำงานงานไปพักผ่อนไป ไม่รีบร้อน

2.1.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมทางด้านสุขภาพ

2.1.3.1 ความหมายของค่านิยม

อาณนที อาภกริม (2527 : 8) ให้ความหมายของค่านิยมไว้ว่า หมายถึง สิ่งสำคัญขั้นมูลฐานที่ทำให้บุคคลตัดสินใจว่าจะประพฤติอย่างไร หรือไม่ควรประพฤติอย่างไร พฤติกรรม หรือการแสดงออกต่าง ๆ ย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะค่านิยมที่บุคคลมีอยู่ ค่านิยมซึ่งเป็นเรื่องของความคิด ในสิ่งที่ควรจะเป็นซึ่งคนส่วนใหญ่เห็นพ้องต้องกัน ค่านิยมบางประการ เช่น เสรีภาพส่วนบุคคลมีผลตามกฎหมายด้วย ค่านิยมสร้างแกนของวัฒนธรรมถือเป็นลักษณะขั้นมูลฐานของวัฒนธรรม

ก่อ สวัสดิพานิชย์ (2518 : 17) สรุปว่าค่านิยม หมายถึง ความคิด พฤติกรรม และสิ่งอื่นที่คนในสังคมหนึ่งเห็นว่ามีคุณค่า จึงยอมรับมาปฏิบัติตาม และหวงแหนไว้ระยะหนึ่ง ค่านิยม มักเปลี่ยนแปลงไปตามกาลสมัย และความคิดเห็นของคนในสังคม

สาโรช บัวศรี (2527 : 19) ให้ความหมายของค่านิยมว่า หมายถึง สภาพ(หรือการกระทำ) บางประการที่เราเชื่อ (หรือนิยามนั่นเอง) ว่าควรยึดมั่น เพื่อจะได้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ หรือความมุ่งหมายของสังคม หรือของตัวเอง

โรคิช (Lokeach. 1969 : 27) ได้ให้ความหมายของคำว่า ค่านิยม หมายถึง รูปแบบของความเชื่อ (Belief) ที่แต่ละคนยึดถืออยู่ว่า แต่ละคนควรปฏิบัติตนอย่างไร หรือสิ่งใดมีคุณค่า ไม่มีคุณค่า ค่านิยมแตกต่างจากเจตคติ (Attitude) และความเชื่อ (Belief) เพราะค่านิยมไม่ได้เกี่ยวข้องกับสิ่งของ บุคคล หรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเฉพาะอย่าง แต่ค่านิยมสัมพันธ์กับทุกสิ่งโดยทั่วไป และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ค่านิยมยังมีความหมายเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจว่าสิ่งใดเลวหรือดี และใช้ในการตัดสินพฤติกรรมของแต่ละบุคคลด้วย

คาร์เตอร์ (Carter. 1973 :28) ให้ความหมาย ค่านิยม ว่าหมายถึง คุณลักษณะที่มนุษย์ได้พิจารณาแล้วเห็นคุณค่า มีความสำคัญ มีความหมาย แล้วมีผลเกี่ยวเนื่องกับวิถีชีวิตของเขา ลักษณะนี้เป็นสิ่งที่สมาชิกของสังคมช่วยกันรักษา และสนับสนุนให้คงอยู่

2.1.3.2 ความหมายของค่านิยมทางด้านสุขภาพ

คำว่าค่านิยมทางด้านสุขภาพ จากการศึกษายังไม่พบผู้ที่ให้คำนิยามเฉพาะเจาะจงไว้ เพียงแต่กล่าวถึงค่านิยมโดยรวม แล้วอ้างถึง หรือเป็นการให้คำนิยามศัพท์เฉพาะในการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

สุพรรณ ว่องรักษัตว์ (2540 : 7-8) ได้นิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษาค่านิยมทางสุขภาพของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ว่าหมายถึง ความชอบ ความต้องการของบุคคลในการเลือกพิจารณาให้ค่า ให้ความสำคัญต่อสุขภาพว่าเป็นที่ต้องการสำหรับยึดเป็นหลักปฏิบัติมากน้อยเพียงใด โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย หมายถึง การรักษาความสะอาด

ส่วนบุคคลที่ควรปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ การรักษาความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม

2. อาหาร และการบริโภค หมายถึง การรู้จักเลือกอาหาร และการบริโภคอาหาร โดยคำนึงถึงคุณค่า และประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร การคำนึงถึงความสะอาดของอาหาร

3. การออกกำลังกาย และการพักผ่อน หมายถึง การรู้จักออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่ถูกต้องเหมาะสม

4. การป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุต่างๆ หมายถึง การรู้จักปฏิบัติตน เพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆ ได้แก่ การปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความปลอดภัยจาก จราจร ไฟฟ้า อัคคีภัยและของมีคม

5. สุขภาพจิต หมายถึง การรู้จักปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีสุขภาพกายดี และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

เฉลิมพล ต้นสกุล (2541 : 52) กล่าวว่า ถ้าบุคคลให้ความสำคัญต่อค่านิยมด้าน สุขภาพมาก ก็คาดหมายได้ว่า บุคคลนั้นจะมีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่ถูกต้อง อันจะนำมาซึ่ง สุขภาพที่ดีของครอบครัว และชุมชน

โดยสรุปค่านิยมทางด้านสุขภาพ หมายถึง ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลในการเลือก พิจารณาให้ค่า ให้ความสำคัญต่อสุขภาพว่าเป็นสิ่งที่ควรยึดมั่น เพื่อจะได้บรรลุวัตถุประสงค์ หรือ ความมุ่งหมายของสังคม หรือของตัวเราเอง ให้ความสำคัญมากก็ย่อมเป็นแนวทางให้คนมี พฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง จะนำมาซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

2.1.4 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

กานดา ณ ถลาง (2511 : 19) ได้กล่าวถึงอิทธิพลของพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อ ความเจริญงอกงามของเด็กไว้ตอนหนึ่งว่า ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว เป็นสภาพแวดล้อมอีกสิ่ง หนึ่งของเด็กตั้งแต่แรกเกิด มารดาที่มีฐานะทางการเงินดี ย่อมมีปัจจัยที่จะเตรียมสิ่งจำเป็น และ ไม่จำเป็นไว้สำหรับลูกได้ดีกว่ามาตรฐานทางเศรษฐกิจการเงินไม่ดี ซึ่งแม้จะมีความรักใคร่พองกัน การเตรียมเท่ากัน แต่ไม่มีกำลังทางการเงินพอที่ทำให้พอใจ ทั้งนี้ย่อมรวมไปถึงสภาพของ เภสสถานที่อยู่อาศัย ความสะอาดถูกหลักอนามัยที่ฐานะเศรษฐกิจจะอำนวยความสะดวก ซึ่งเป็น การเตรียมไว้ให้แก่เด็กที่เกิดมาอยู่ในสภาพนั้นๆ ด้วย ดังนั้นฐานะเศรษฐกิจที่ดีจึงอาจช่วยเสริม เด็กได้

วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์ (2541 : 56) กล่าวว่า สภาพทางเศรษฐกิจ และสังคม ของครอบครัว ค่าใช้จ่ายรวมด้านอาหารของคนไทย ได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่เคยมีมูลค่าการซื้อ อาหารจำพวกข้าว และแป้งจำนวนมาก มาเป็นการซื้ออาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม เนยมากขึ้น ทั้ง ในเขตเมือง และชนบท ผู้มีรายได้มาก ผู้มีรายได้มากจะหันไปสนใจ และเลือกซื้ออาหารราคาแพงมา บริโภค เกิดค่านิยม และรสนิยมใหม่ๆ ตามมาครอบครัวที่มีรายได้มาก ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารจะ เป็นสัดส่วนน้อย คือไม่มากขึ้นตามอัตราส่วน แม้จะมีรายได้มากขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า แต่ค่าใช้จ่าย ในการซื้ออาหารจะใกล้เคียงกับของเดิม เพราะเมื่อมีเงินมากขึ้น มักจะใช้เงินส่วนใหญ่ไปซื้อสิ่งของ

อื่นที่ไม่ใช่อาหาร ครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง รายได้ส่วนใหญ่จะหมดไปในเรื่องการซื้ออาหาร เมื่อมีรายได้น้อยค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารจะสูงขึ้นบ้าง เช่น เมื่อมีรายได้น้อยแม่บ้านจะซื้ออาหารในตลาดเล็ก และซื้ออาหารที่มีราคาถูก แต่เมื่อมีรายได้น้อยมากขึ้น ก็จะซื้ออาหารในตลาดใหญ่ขึ้นมีของดีราคาแพงขึ้น สำหรับครอบครัวที่มีรายได้น้อยมาก เมื่อมีรายได้น้อยมากขึ้น รายได้ส่วนที่เพิ่มขึ้นจะหมดไปในเรื่องของการซื้ออาหารเช่นเดียวกับครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง แต่จะเพิ่มปริมาณของอาหารเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวอิ่มท้องขึ้น ถ้ามีรายได้ดีขึ้นจะค่อยๆ ปรับปรุงในเรื่องคุณภาพของอาหาร เพราะอาหารที่มีคุณภาพส่วนมากจะมีราคาแพงกว่าอาหารที่มีคุณภาพน้อย เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผลไม้ จะมีราคาแพงกว่าข้าว เป็นต้น

สรุปได้ว่า ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว มีส่วนสำคัญในการเลือกที่จะบริโภคอาหารของนักเรียน ดังนั้น ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคของนักเรียน

2.1.5 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเลียนแบบผู้ปกครอง ในการบริโภคอาหาร

นฤมล โพธิ์สัตย์ (2530 : 11) กล่าวว่า เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าการอบรมเลี้ยงดูนั้น ผู้ปกครองและครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความสำคัญต่อขบวนการเรียนรู้ทางสังคม และพัฒนาการทางบุคลิกภาพของนักเรียน เพราะในการอบรมเลี้ยงดู ผู้ปกครองจะเป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมากในการปลูกฝังพฤติกรรมต่างๆ ทั้งในด้านอุปนิสัย อารมณ์ ความสนใจ ทักษะ ความสามารถ ทักษะ ที่จะทำให้นักเรียนมีบุคลิกภาพที่พึงประสงค์หรือไม่ ผลสรุปจากการศึกษาวิจัย เป็นจำนวนมากเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูของเซียร์ (Seas. 1957 : 466) พบว่า การอบรมเลี้ยงดูเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต และการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง จะมีผลบางประการต่อพฤติกรรมนักเรียนในปัจจุบัน และศักยภาพของการกระทำในอนาคตของเขา จากคำกล่าวนี้ สรุปได้ว่า พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลหนึ่งนั้น ส่วนหนึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองในสถาบันครอบครัวอันเป็นสถาบันทางสังคมอันดับแรกที่นักเรียนเป็นสมาชิก

ยัง พิทยาคม (2508 : 60-63) กล่าวว่า ปัญหาในการอบรมเลี้ยงดู โดยเฉพาะการฝึกสอนนิสัยด้านการกินอาหาร มีผู้กล่าวว่า เด็กที่มีปัญหาในการกินอาหาร เช่น กินอาหารยาก หรือ ไม่ค่อยกิน ปกติแล้วมีสาเหตุมาจากหลายด้าน เช่น ถูกบังคับให้ล้างมือ ล้างชามก่อนกินอาหาร และวิธีการบังคับทำด้วยความเข้มงวด เมื่อเด็กรู้สึกว่าการบังคับจะก่อให้เกิดความรู้สึกเครียดจึงทำให้เกิดปัญหาแต่ในทางตรงข้าม การตามใจเด็กในด้านนี้มากเกินไปจะทำให้เด็กเป็นคนทำอะไรตามใจชอบ

วศินา จันทศิริ (2527 : 113) กล่าวว่า การกินอาหารมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ของคน บุคคลจะมีความชอบอาหารชนิดใด หรือมีวิธีการกินอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับวิธีที่เขาได้รับการอบรมเลี้ยงดูมาตั้งแต่เกิด แม้มีความสำคัญต่อการกินอาหารของลูก อากาที่ผู้ปกครองแสดงต่อลูก เช่น ความรักใคร่ การให้กำลังใจ ความปกป้องคุ้มครอง ความขุ่นมัว หรือความโกรธ ฯลฯ ความรู้สึกเหล่านี้จะฝังใจเด็ก เป็นผลให้เกิดความชอบ หรือไม่ชอบอาหารบางชนิด จนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่

วลัย อินทรรัมพรย์ (2518 : 60-61) กล่าวว่า พ่อแม่นั้นเลี้ยงลูก ต้องเลี้ยงทั้งกาย และใจ ต้องเรียนรู้นิสัยของลูก และฝึกอบรมให้เกิดนิสัยที่ถูกต้องมีพละนาถัยสมบูรณ์ สุขภาพกายจะนำไปสู่สุขภาพจิต นิสัยในการรับประทานอาหารก็เหมือนกับนิสัยอื่นๆ คือ มีได้มีมาแต่กำเนิด แต่เกิดจากการเลียนแบบ และสิ่งแวดล้อม ฉะนั้นนิสัยในการรับประทานอาหารจึงเปลี่ยนได้ แต่ถ้าทิ้งไว้นานเท่าใด ก็ยิ่งกินเวลานานในการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นเท่านั้น นิสัยการรับประทานอาหารของผู้ใหญ่เปลี่ยนยาก เนื่องจากมีความเคยชินต่อสิ่งนั้นมานาน ฉะนั้นการปลูกฝังนิสัยการรับประทานอาหาร จึงควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก สิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดนิสัยการรับประทานอาหาร คือ ศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณี อาหารในท้องถิ่น ประสบการณ์เกี่ยวกับอาหาร และครอบครัว แต่ผู้มีอิทธิพลต่อนิสัยการรับประทานอาหารของเด็กมากที่สุด คือ พ่อแม่ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ใกล้มากที่สุด เด็กจะเลียนแบบนิสัยการรับประทานอาหารจากพ่อแม่ของตนตั้งแต่เริ่มรับประทานอาหารกับครอบครัว

ทัศนีย์ เมธาคูปต์ (2527 : 12) พ่อแม่นับเป็นบุคคลคนแรก และเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้เด็กมีการพัฒนาบุคลิกภาพอย่างเหมาะสม เนื่องจากพ่อแม่เป็นผู้ที่ใกล้ชิดเด็กตั้งแต่วัยแรกเกิด ดังที่ ฟรอยด์ (Hall and Lindzey, 1970 : 44-46 citing Freud, n.d.) เจ้าของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ได้กล่าวถึงพัฒนาการบุคลิกภาพของเด็กว่า จะพัฒนาขึ้นในช่วง 5 ขวบแรกของชีวิต หลังจากนั้นเป็นเพียงเพิ่มพูนรายละเอียดปลีกย่อยจากโครงสร้างพื้นฐานเดิม และได้กล่าวถึงการอบรมเลี้ยงดูว่า เด็กที่ถูกพ่อแม่ทอดทิ้ง ปลอยปละละเลย มีแนวโน้มที่จะเลียนแบบพ่อแม่มากกว่าเด็กปกติ โดยเด็กหวังว่าเขาจะได้รับความรักจากพ่อแม่กลับคืนมา เด็กจะเริ่มเชื่อในสิ่งที่พ่อแม่ห้ามมิให้กระทำ เพื่อจะหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ นอกจากนั้นฟรอยด์ ยังกล่าวถึงโครงสร้างที่ก่อให้เกิดบุคลิกภาพเป็นคนคนนั้นคือ การเลียนแบบ (Identification) ที่ได้สะสมมาในช่วงต่างๆ ของชีวิต และพ่อแม่ก็ดูเหมือนว่า จะเป็นตัวแบบที่สำคัญที่สุดในการเลียนแบบของเด็ก

ชฎานิษฐ์ วงศ์จักร์ (2544 : 25) กล่าวว่า ครอบครัวมีอิทธิพลต่อบริโภคนิสัยมากโดยเฉพาะเด็ก เพราะครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่างๆ ให้แก่เด็ก รวมทั้งการปฏิบัติในการรับประทานอาหาร แต่ละครอบครัวจะถ่ายทอด หรือให้ความรู้ในลักษณะที่แตกต่าง แม้ว่าอยู่ในสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมเดียวกันก็ตาม การถ่ายทอดเป็นสิ่งสำคัญเพราะเด็กจะได้รับทั้งความมีเหตุผล และการแสดงออกซึ่งอารมณ์ ทำให้เกิดการเรียนรู้ รวมทั้งทัศนคติในการยอมรับ หรือปฏิเสธความชอบ หรือไม่ชอบอาหารนั้น

สรุปได้ว่า ผู้ปกครองที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับนักเรียน จะเป็นตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ซึ่งนักเรียนจะให้ความสำคัญกับตัวแบบ และพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดง จะมีผลต่อความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน

2.1.6 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร

จรรยา สุวรรณทัต (2547 : 126) กล่าวว่า การเลียนแบบ (Imitation) หมายถึง พฤติกรรม การเอาอย่างตัวแบบ ซึ่งเกิดจากกระบวนการทางจิตวิทยา และสังคม โดยที่ผู้เลียนแบบอาจรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้

กรรณิการ์ สิทธิศักดิ์ (2522 : 6) กล่าวว่า พฤติกรรมการเลียนแบบ (Imitative behavior) หมายถึง สถานการณ์ที่บุคคลสังเกตพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคลอื่น และสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมตามแบบที่เห็นได้

อดุลย์ จาตุรงค์กุล (2543 : 344-345) กล่าวถึง กระบวนการเลียนแบบว่า กระบวนการเรียนรู้แบบนี้เรียกกันได้หลายอย่าง คือ modeling, vicarious learning, observation และ imitative นักวิชาการบางท่าน ถือเป็นกระบวนการในทฤษฎีการเรียนรู้ทางความนึกคิด (Cognitive learning theory) การเรียนรู้แบบนี้ หมายถึง บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรม และนำมาดัดแปลงใช้กับชีวิตของเขาด้วย กล่าวโดยง่ายก็คือ มีการเลียนแบบกัน เพราะผู้เลียนแบบเห็นว่าจะนำไปสู่ผลในทางบวก แต่ก็จะมีผลเสียที่จะก่อพฤติกรรมเหมือนคนอื่น ถ้าเขาเห็นว่ามันจะนำไปสู่ผลในทางลบ

ชฎานิษฐ์ วงศ์จักร (2544 : 24) กล่าวว่า กลุ่มเพื่อน มีอิทธิพลต่อเด็กมาก และมีอิทธิพลต่อผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน เช่น นักกีฬา หรือดารานิยมชมชอบอาหารประเภทใด เด็กๆ ก็พยายามเลียนแบบเป็นต้น

สุภาวิณี บัวบาน (2549 : 5) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเลียนแบบเพื่อนได้ง่าย และกล่าววาทนเองจะแปลกแยกจากกลุ่มเพื่อน จึงมักทำอะไรตามเพื่อน และอาจถูกชักจูงง่าย

วลัยทิพย์ สายชลวิจารณ์ (2524 : 75-76) กล่าวว่า นักเรียนในชั้นประถมศึกษาที่มีอายุระหว่าง 7-14 ปี จัดได้ว่าเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตทั้งด้านส่วนสูง และน้ำหนัก วัยนี้โตเร็วอย่างเห็นได้ชัด มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และบุคลิกภาพ นักเรียนที่ได้รับการเอาใจใส่เลี้ยงดูดีมาตั้งแต่ต้น จะมีภาวะโภชนาการดี เข้าสู่วัยรุ่นเร็ว วัยนี้มีปัญหาโภชนาการ เพราะต้องการอาหารเพิ่มทั้งด้านปริมาณ และคุณภาพ รวมทั้งชอบทำตามอย่างเพื่อน ขณะเดียวกันก็ต้องการความเป็นอิสระ

สรุปได้ว่า เพื่อนที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับนักเรียน จะเป็นตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร ซึ่งนักเรียนจะให้ความสำคัญกับตัวแบบ และพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดง จะมีผลต่อความคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

อาร์มสตรอง (Armstrong. 1985 : 3785) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคต่อบริโภคนิสัยของชาวแอนติกัน ในอินเดียนตะวันตก จำนวน 305 ครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจ และกลุ่มคนที่มีความคิดทันสมัย มีความคิดเห็นด้านโภชนาการ และบริโภคนิสัยในทางบวก บุคคลที่มาจากครอบครัวฐานะรวย มีคะแนนของภาวะโภชนาการที่ดีกว่าคนที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง และยากจน

จีมิเนส โลเรนซ์ และคนอื่นๆ (Jiminez Lorente CP ;etal. 2000) ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน กับความคิดเห็น และทัศนคติของนักเรียนในโรงเรียน Huerca de Almeria ประเทศสเปน การศึกษาแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ตอนที่ 1 ให้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับนิสัย

การบริโภค พบว่า เด็กนักเรียนส่วนใหญ่นิยมบริโภคเนื้อสัตว์ รองลงมาคือนมสด ขนมปังขาว ผักสด และน้ำมันมะกอก ตอนที่ 2 ศึกษาภาวะโภชนาการ พบว่า เด็กนักเรียนมีปริมาณโปรตีน ไขมัน และโคเลสเตอรอลสูงในเลือด มีน้ำหนัก และส่วนสูงเกินกว่าเกินมาตรฐาน และมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะอ้วน ตอนที่ 3 ศึกษาทัศนคติในการบริโภคของนักเรียนหญิง รวมถึงศึกษาทัศนคติในการบริโภคของมารดาของเด็กนักเรียนด้วย พบว่า เด็กนักเรียนส่วนใหญ่จะปฏิเสธที่จะบริโภคผักใบเขียว ซึ่งคาดว่าพฤติกรรมการกินดังกล่าวได้รับอิทธิพลมาจากครอบครัว

คูแซตติส (Cusatis. 1995 : 3825A) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น และพฤติกรรมของบุคคลแวดล้อม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชาย และหญิงส่วนใหญ่มีบริโภคนิสัยที่ชอบรับประทานอาหารมื้อหลัก และอาหารว่างจากบ้าน ซึ่งบริโภคนิสัยนี้มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของตนเอง ความพร้อมของครอบครัว และจำนวนมื้ออาหารของครอบครัว โดยที่นักเรียนชายมีกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมด้วย ส่วนบริโภคนิสัยเกี่ยวกับไขมัน และน้ำตาล และความถี่ในการบริโภคอาหาร ระหว่างนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงไม่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยที่แตกต่างกัน ส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นแตกต่างกันด้วย

คริสตาคิส และคนอื่นๆ (Christakis and others. 1968 : 120) ได้ศึกษาการกินอาหารของเด็กวัยเรียนในนิวยอร์กเป็นเวลา 20 ปี พบว่า ในส่วนที่มีฐานะเศรษฐกิจกิจจिताมีเด็กได้รับอาหารเลยเป็นจำนวนถึงร้อยละ 71 และเด็กที่ได้รับอาหารดีเยี่ยมมีน้อยกว่าร้อยละ 7

ฮิวน์แมน (Heunemann. 1968 : 23) ได้ทำการศึกษาที่เมืองเบอร์คเลย์ รัฐแคลิฟอร์เนียว่า การได้รับสารอาหารจะลดลงตามสภาพเศรษฐกิจ เด็กนิโกรชาย และหญิงได้รับสารอาหารต่ำกว่ากลุ่มอื่นๆ

บริช (Birch. 1986) ได้ทำการวิจัย เกี่ยวกับการเลือกอาหาร และแบบแผนการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสาธิตของมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ ได้ให้ข้อสรุปว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการยอมรับอาหารชนิดต่างๆ ของนักเรียนในวัยนี้ ได้แก่ ผู้ปกครอง กลุ่มเพื่อน และการเรียนรู้ในชั้นเรียนตามลำดับ

2.2.2 งานวิจัยในประเทศไทย

โสภณา รอดชู (2536) ได้ศึกษาเกี่ยวกับค่านิยมกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในจังหวัดนครปฐม จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง นักเรียนหญิงมีค่านิยมในการบริโภคอาหารมากกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของบิดามารดา และขนาดของครอบครัวที่แตกต่างกัน มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่ นักเรียนกลุ่มที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่ากลุ่มที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ณัฐสิตา ศุภบุตร (2539 : 117-118) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษากลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความรู้ และเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันมีเจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้พบว่าไม่แตกต่างกัน และนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพ และฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ ส่วนเจตคติ และการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่างกัน

จากเอกสาร และงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า เพศ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว การเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร และการเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ และส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

3.1 ประวัติความเป็นมาของโรงเรียนสามเสนนอก

โรงเรียนสามเสนนอก (ประชากรราษฎร์อนุกุล) ตั้งอยู่ที่ 2000/22 ถนนประชาสงเคราะห์ สำนักงานเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10320 เดิมชื่อ โรงเรียนกุนนทีรุทธาราม (วัดห้วยขวาง) เปิดสอนปี พ.ศ. 2474 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-2 ใช้ศาลาวัดกุนนทีฯ เป็นอาคารเรียน ขึ้นอยู่กับอำเภอบางชื่อ พ.ศ. 2481 อำเภอบางชื่อยุบรวมกับอำเภอดุสิต แต่โรงเรียนย้ายไปขึ้นกับอำเภอบางกะปิ เปิดสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-4 พ.ศ. 2494 เปิดสอนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ต่อมาใน พ.ศ. 2501 กรมประชาสงเคราะห์จัดสรรที่ดิน 5 ไร่ 2 งาน สร้างโรงเรียนจึงนำนักเรียนระดับประถมศึกษามาจากโรงเรียนกุนนทีรุทธาราม มาเรียน ตั้งชื่อใหม่ว่า “โรงเรียนสามเสนนอก (ประชากรราษฎร์อนุกุล)” สังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ เมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน พ.ศ. 2501 เปิดสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-7 พ.ศ. 2508 รับโอนจากกระทรวงศึกษาธิการมาสังกัดเทศบาลกรุงเทพมหานคร ตามมติคณะรัฐมนตรีวันที่ 1 เมษายน 2508 และในปี พ.ศ. 2515 โอนมาสังกัด กรุงเทพมหานคร ตามคำสั่งคณะปฏิวัติวันที่ 13 ธันวาคม 2515 และได้ที่ดินเพื่อสร้างอาคารเพิ่มเติมอีก 3 ไร่ 42 ตารางวา ซึ่งโรงเรียนได้ขยายอาคารเรียนเพิ่มตามอัตราการเพิ่มของนักเรียนภาคบังคับ อีก 6 อาคาร อยู่เขตห้วยขวาง

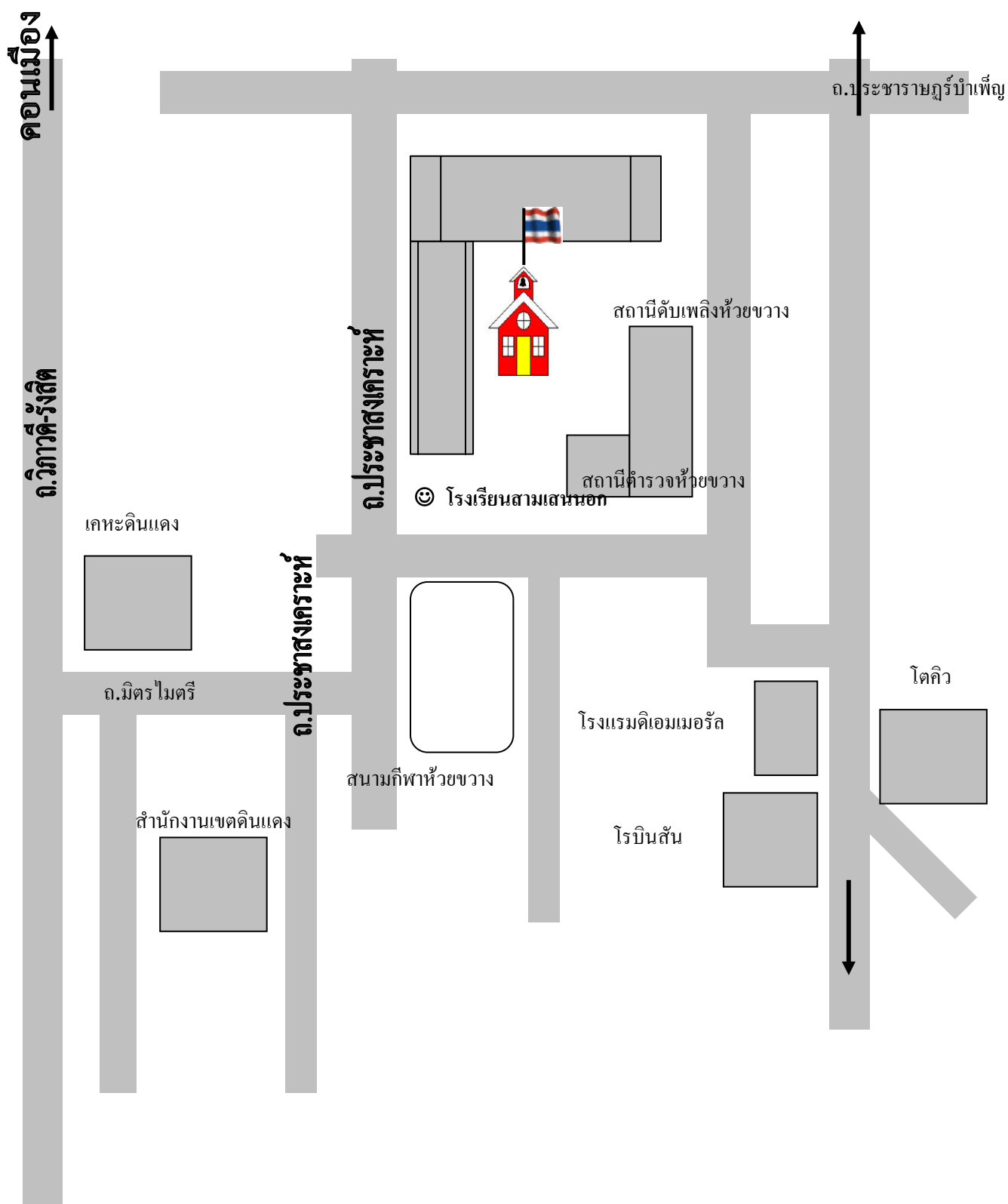
ในวันที่ 14 มกราคม 2537 เขตดินแดง แยกออกมาจากเขตห้วยขวาง โรงเรียนจึงย้ายมาสังกัด สำนักงานเขตดินแดง จนถึงปัจจุบัน เปิดสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาล ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และได้เป็นโรงเรียนขยายโอกาสตั้งแต่ปีการศึกษา 2540 เป็นต้นมา

โรงเรียนสามเสนนอก จึ่งมีอาคารเรียนถึง 8 หลัง โดยเฉพาะอาคาร 8 มีลิฟต์ มีทางลาดเชื่อมต่อระหว่างอาคาร และมีสถานที่ อุปกรณ์อำนวยความสะดวกสำหรับเด็กพิการทางร่างกาย

มีสระว่ายน้ำของโรงเรียน สวนหย่อม สภาพแวดล้อมร่มรื่น มีการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา มีการติดตั้งกล้องวงจรปิดและจัดทำโทรทัศน์เพื่อการศึกษา (SSN.TV) เพื่อการรับรู้ข่าวสารที่ทันต่อเหตุการณ์และเพิ่มประสิทธิภาพในความปลอดภัยของนักเรียน

ปัจจุบันมี นางนิภารัตน์ เลิศอริยกฤต เป็นผู้อำนวยการโรงเรียนสามเสนนอก ระดับ 8

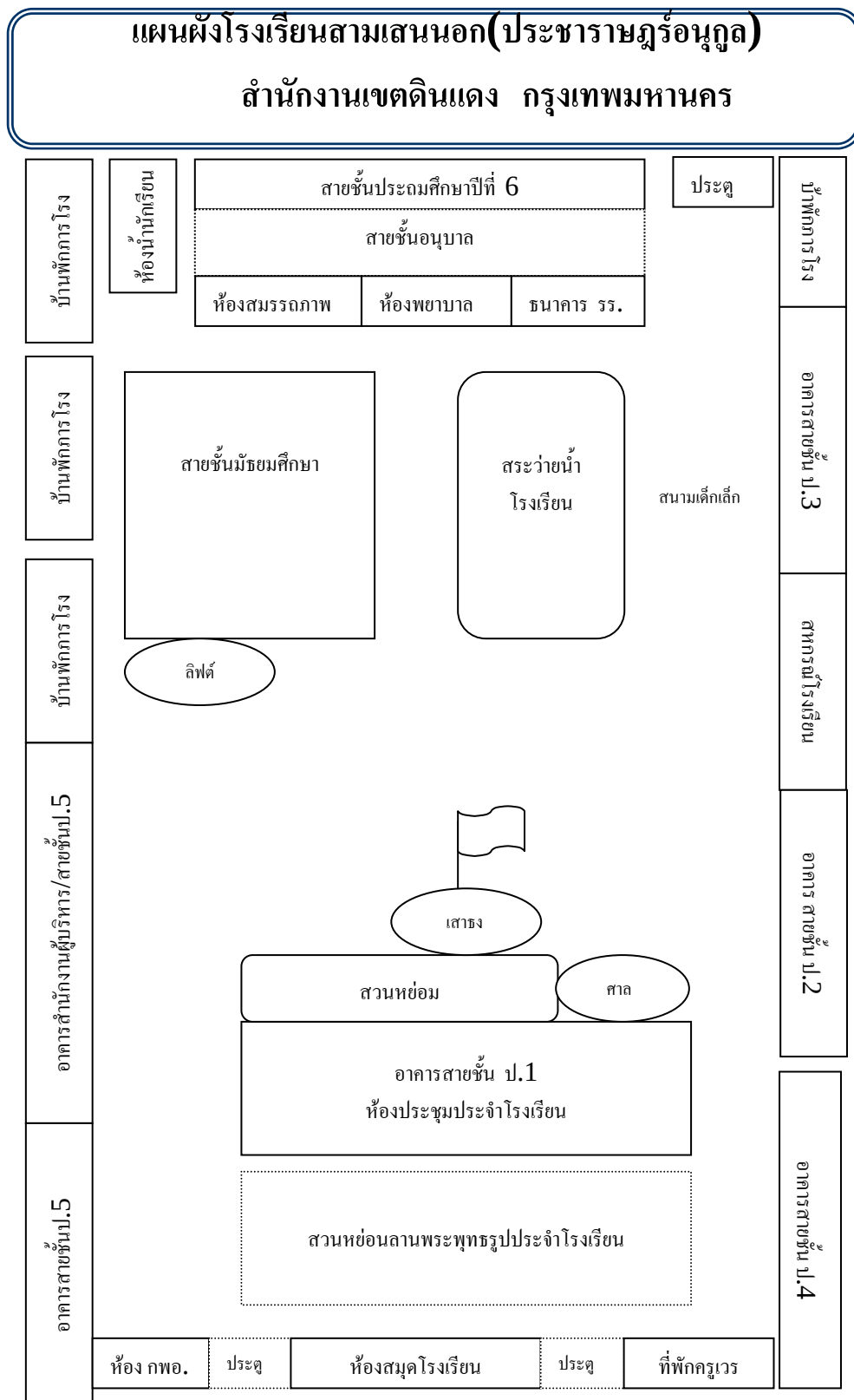
3.2 แผนผังบริเวณที่ตั้งโรงเรียนสามเสนนอก



3.3 สภาพปัจจุบันของโรงเรียนสามเสนนอก

โรงเรียนสามเสนนอก เป็นชุมชนที่มีประชากรอยู่หนาแน่น ที่อยู่อาศัยเป็นแฟลต การเคหะแห่งชาติและชุมชนแออัด นักเรียนส่วนใหญ่อยู่แฟลตการเคหะแห่งชาติ และชุมชนใกล้เคียงได้แก่ชุมชนซานเมือง ชุมชนอินทามระ ชุมชนสุพรรณิการ์ ชุมชนซอยแม่เหี้ยว ชุมชนศูนย์กลางเทวา ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีรายได้น้อยถึงปานกลาง ประกอบอาชีพรับจ้างเป็นส่วนใหญ่ อาชีพรองลงมาคือ ค้าขายรายได้ไม่ค่อยแน่นอน มีข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจเป็นส่วนน้อยมาก ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาสำหรับบุตรหลานมากนัก จึงค่อนข้างที่จะเป็นภาระหนักสำหรับครูแต่อย่างไรก็ดี ความร่วมมือจากชุมชนต่อโรงเรียนอยู่ในภาวะที่น่าพอใจ มีการประสานงานระหว่างกันตลอดเวลา

3.4 แผนผังบริเวณโรงเรียนสามเสนนอก



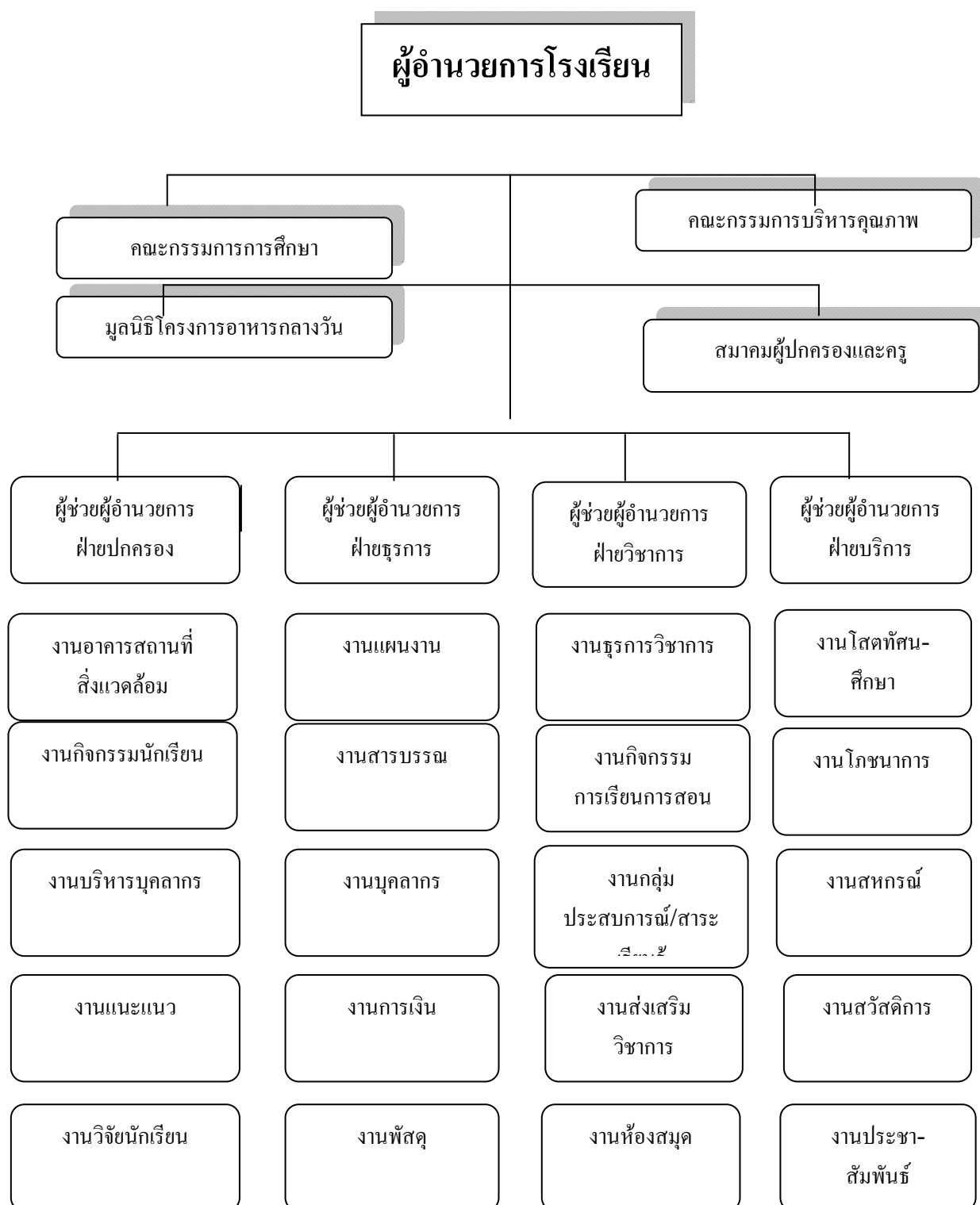
3.5 ข้อมูลเกี่ยวกับชุมชนและท้องถิ่น

สถานที่และชุมชนบริเวณโรงเรียนระยะไม่เกิน 500 เมตร ประกอบด้วยสถานีตำรวจ ห้วยขวาง ตลาดสดห้วยขวาง ศูนย์สาธารณสุข 52 ศูนย์เยาวชนห้วยขวาง สำนักงานการเคหะสาขาห้วยขวาง แฟลตของการเคหะแห่งชาติ วัดกุนนทีรุทธาราม และสนามกีฬาห้วยขวาง ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขายและรับจ้าง รายได้ไม่ค่อยแน่นอน มีข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจเป็นส่วนน้อยมาก ส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาสำหรับบุตรหลานมากนัก จึงค่อนข้างที่จะเป็นภาระหนักสำหรับครู

แต่อย่างไรก็ดี ความร่วมมือจากชุมชนต่อโรงเรียนอยู่ในภาวะที่น่าพอใจ มีการประสานงานระหว่างกันตลอดเวลา

เป็นชุมชนที่มีประชากรหนาแน่น อาศัยแฟลตการเคหะห้วยขวางเป็น ส่วนใหญ่ และยังมีชุมชนใกล้เคียงอีกส่วนหนึ่ง เช่น ชุมชนซานเมือง ชุมชนอินทามระ ชุมชนสุพรรณิการ์ ชุมชนแม่เหี้ยว ชุมชนศูนย์กลางเทวา ส่วนใหญ่มีรายได้น้อยถึงปานกลาง และประกอบอาชีพรับจ้างเป็นส่วนใหญ่ รองลงมาคือ ค้าขาย ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมที่คล้ายคลึงกัน ส่วนการนับถือศาสนา ส่วนใหญ่นับถือ ศาสนาพุทธ แต่มีศาสนาอิสลาม และศาสนาคริสต์ บางส่วน

3.6 โครงสร้างการบริหารงานโรงเรียนสามเสนนอก



3.7 วิสัยทัศน์ พันธกิจและเป้าประสงค์โรงเรียนสามเสนนอก

วิสัยทัศน์

มุ่งปฏิรูปการเรียนรู้	โดยวิทยาการทันสมัย
สู่การพัฒนาด้านวินัย	มีสุขนิสัยที่ดี
ประสานไมตรีชุมชน	และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

พันธกิจ

1. ส่งเสริมและสนับสนุนให้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยและเป็นสากล
2. จัดหาแหล่งเรียนรู้ให้นักเรียนได้ศึกษาหาความรู้ทั้งในและนอกสถานที่ เพื่อพัฒนาให้นักเรียนให้เต็มศักยภาพ
3. จัดกิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนเป็นคนดี มีวินัย สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยนำวิถีพุทธประสานภูมิปัญญาท้องถิ่นในชุมชนมาร่วมพัฒนาหลักสูตรและร่วมกิจกรรมทุกด้าน
4. ส่งเสริมให้มีการจัดระบบข้อมูลสารสนเทศ การเงินและพัสดุให้เรียบร้อย ถูกต้องและเป็นปัจจุบัน
5. ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรให้มีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง มีการพัฒนารูปแบบการสอน การจัดกิจกรรม และใช้สื่อเทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพ
6. จัดบริการสุขภาพและพัฒนาพฤติกรรม สุขอนามัยส่วนบุคคลและส่วนรวม
7. ให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพและมีเจตคติที่ดีต่อโรงเรียน

เป้าประสงค์

1. นักเรียนมีความสามารถพัฒนาตนเองให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงและความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการเทคโนโลยี รวมทั้งมีความรู้เป็นสากล และมีทักษะพื้นฐานตามมาตรฐาน การเรียนรู้
2. นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน รักการอ่าน การเขียนและการค้นคว้า ปฏิบัติกิจกรรมโดยเน้นกระบวนการ และทักษะการปฏิบัติ
3. นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม มีวินัยและค่านิยมอันพึงประสงค์ มีความภูมิใจในความเป็นไทย มีสัมมาคารวะ และอ่อนน้อมถ่อมตนตามแบบโรงเรียนวิถีพุทธ
4. นักเรียนได้รับการส่งเสริมสุขภาพกายและใจสมบูรณ์ แข็งแรง และมีบุคลิกภาพที่ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
5. นักเรียนได้ศึกษาหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้สิ่งแวดล้อมทั้งในโรงเรียนและนอกสถานที่

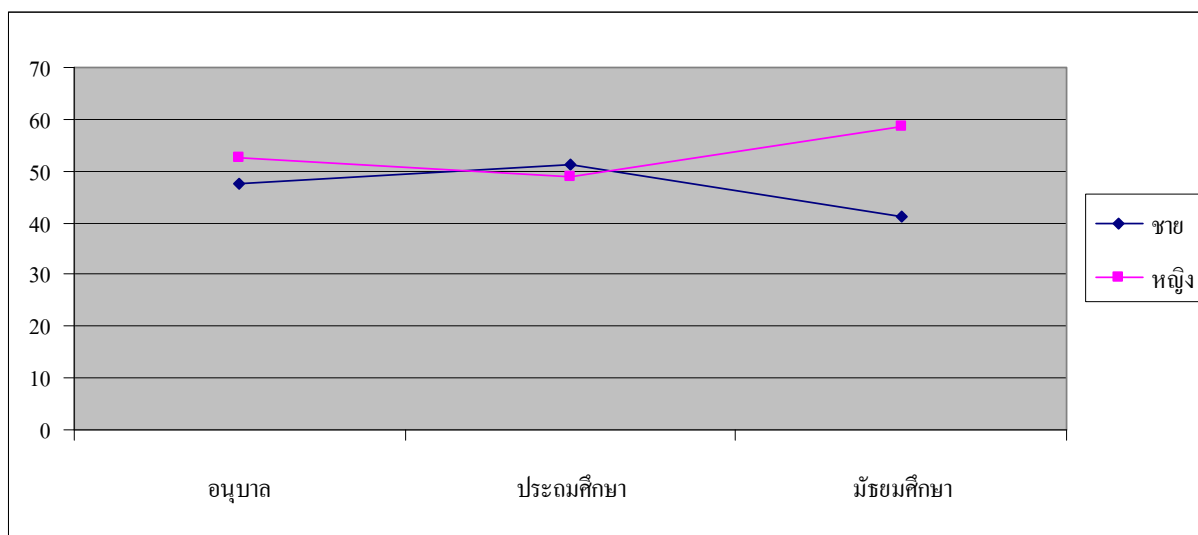
3.8 จำนวนบุคลากรจำแนกตามเพศชาย/หญิง

ตำแหน่ง	จำนวนบุคลากร					
	ชาย	ร้อยละ	หญิง	ร้อยละ	รวม	ร้อยละ
ผู้อำนวยการระดับ 8	1	0.53	-	-	1	0.53
ผู้ช่วยผู้อำนวยการระดับ 7	-	-	4	2.13	4	2.13
อาจารย์ 3 ระดับ 8	-	-	2	1.06	2	1.06
อาจารย์ 2 ระดับ 7	11	5.85	47	25.00	58	30.85
อาจารย์ 2 ระดับ 6	2	1.06	6	3.19	8	4.26
อาจารย์ 1 ระดับ 5	9	4.42	38	20.99	47	25.41
อาจารย์ 1 ระดับ 4	1	0.53	10	4.97	11	5.85
อาจารย์ 1 ระดับ 3	7	3.72	11	5.85	18	9.57
ครูจ้างประจำชั้น 4	-	-	2	1.06	2	1.06
ครูจ้างชั่วคราว	1	0.53	1	0.53	2	1.06
เจ้าหน้าที่การเงิน/ธุรการ	-	-	2	1.06	2	1.06
คนเลี้ยงเด็ก	-	-	20	10.64	18	9.57
นักการภารโรง	7	3.72	3	1.66	10	4.97
รวม	39	20.70	149	79.30	188	100

จากตารางพบว่า บุคลากรเพศหญิงมีจำนวนมากที่สุด คือ จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 79.30 บุคลากรเพศชายมีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 20.70

3.9 แผนภูมิแสดงร้อยละจำนวนนักเรียนจำแนกตามระดับชั้น

จำนวน (ร้อยละ)



บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากร และเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 223 คน เป็นนักเรียนชาย 89 คน เป็นนักเรียนหญิง 134 คน ซึ่งใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งออกเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 6 แบบสอบถามนิสัยการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน เป็นแบบสอบถามที่ถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน ได้แก่ เพศ รายได้ของครอบครัว

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () และเติมข้อความลงในช่องว่าง.....ให้ตรงตามสภาพความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. เพศ () ชาย () หญิง

2. รายได้ของครอบครัว.....บาท/เดือน

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพ

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ

2.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามบุคลิกภาพของพรเพชร โสติมานนท์(2547)

และธรรศธร วงศ์สัจจา (2548)

2.3 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามบุคลิกภาพ โดยใช้แนวคิดจากข้อ 2.1 และ 2.2

ลักษณะแบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของ ลีเคอร์ท มี 5 ระดับได้แก่ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามบุคลิกภาพ

คำชี้แจง เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้ว โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างหนึ่งช่องให้ตรงกับ ข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด

จริงที่สุด	หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริง	หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก
จริงบ้าง	หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนบ้าง ไม่ตรงบ้าง
จริงน้อย	หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
0	นักเรียนชอบทำงานที่ได้รับผิดชอบให้เสร็จ ก่อนกำหนดเวลา					
00	นักเรียนรู้สึกทนไม่ได้ ถ้าต้องทำงานร่วมกับ กับคนที่ทำงานขออกไปที่					

เกณฑ์การให้คะแนน

- ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน
จริง	ให้คะแนน	4 คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3 คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	2 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน
- ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน
จริง	ให้คะแนน	2 คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3 คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	4 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน

เกณฑ์ในการแปลความหมาย

ใช้เกณฑ์การประเมินค่าความหมายตามแนวคิดของ อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล (2533:57-58) ในการวิจัยครั้งนี้แปลผลได้ดังนี้

ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย	หมายถึง	มีบุคลิกภาพแบบเอ
ผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย	หมายถึง	มีบุคลิกภาพแบบบี

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือตอนที่ 3 แบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ

3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมทางด้านสุขภาพ

3.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ ของ นางคันุช ประยูรหงษ์ (2547:155-156)

3.3 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ โดยใช้แนวคิดจากข้อ

3.1 และ 3.2 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท มี 5 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่

จริงที่สุด	หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริง	หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก
จริงบ้าง	หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนบ้าง ไม่ตรงบ้าง
จริงน้อย	หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
0	อาหารที่ใส่ผงชูรส จะช่วยให้รสชาติ ของอาหารดีขึ้น					
00	นักเรียนงดอาหารบางมื้อ เพื่อควบคุมน้ำหนักของตนเอง					

เกณฑ์การให้คะแนน

- ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน
จริง	ให้คะแนน	4 คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3 คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	2 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน
- ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน
จริง	ให้คะแนน	2 คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3 คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	4 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน

เกณฑ์ในการแปลความหมาย

ใช้เกณฑ์การประเมินค่าความหมายตามแนวคิดของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9) ในการวิจัยครั้งนี้แปลผลได้ดังนี้

คะแนน 3.67-5.00	หมายถึง	มีค่านิยมในการบริโภคอาหารดี
คะแนน 2.34-3.66	หมายถึง	มีค่านิยมในการบริโภคอาหารปานกลาง
คะแนน 1.00-2.33	หมายถึง	มีค่านิยมในการบริโภคอาหารไม่ดี

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือตอนที่ 4 แบบสอบถามการเลียนแบบผู้ปกครองการบริโภคอาหาร

4.1 ผู้วิจัยศึกษา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร

4.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามการเลียนแบบของ กรรณิการ์ สิทธิศักดิ์ (2522)

4.3 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามการเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร โดยใช้แนวคิดจากข้อ 4.1และ4.2 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท มี 5 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามการเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่

- จริงที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด
 จริง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก
 จริงบ้าง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนบ้าง ไม่ตรงบ้าง
 จริงน้อย หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย
 จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
0	นักเรียนเลือกซื้ออาหารตามผู้ปกครอง					
00	เมื่อนักเรียนไปรับประทานอาหารกับผู้ปกครอง นักเรียนเป็นคนเลือกสั่งอาหารด้วยตนเอง					

เกณฑ์การให้คะแนน

- ข้อความที่มีความหมายถึงการเลียนแบบ ให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน
จริง	ให้คะแนน	4 คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3 คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	2 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน
- ข้อความที่ไม่ได้หมายถึงการเลียนแบบ ให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน
จริง	ให้คะแนน	2 คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3 คะแนน

จริงน้อย	ให้คะแนน	4 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน

เกณฑ์ในการแปลความหมาย

ใช้เกณฑ์การประเมินค่าความหมายตามแนวคิดของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9) ในการวิจัยครั้งนี้แปลผลได้ดังนี้

คะแนน 3.67-5.00	หมายถึง มีการเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหารมาก
คะแนน 2.34-3.66	หมายถึง มีการเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหารปานกลาง
คะแนน 1.00-2.33	หมายถึง มีการเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหารน้อย

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือตอนที่ 5 แบบสอบถามการเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร

5.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร

5.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามการเลียนแบบของ กรรณิการ์ สิทธิศักดิ์ (2522)

5.3 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามการเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร โดยใช้แนวคิดจากข้อ 5.1 และ 5.2 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท มี 5 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามการเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่

จริงที่สุด	หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด
จริง	หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก
จริงบ้าง	หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนบ้าง ไม่ตรงบ้าง
จริงน้อย	หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
0	นักเรียนตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร กลางวันด้วยตนเอง					
00	นักเรียนรับประทานอาหาร แบบที่ เพื่อนรับประทาน					

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ข้อความที่มีความหมายถึงการเลียนแบบ ให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน
จริง	ให้คะแนน	4 คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3 คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	2 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน

2. ข้อความที่ไม่ได้หมายถึงการเลียนแบบ ให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน
จริง	ให้คะแนน	2 คะแนน
จริงบ้าง	ให้คะแนน	3 คะแนน
จริงน้อย	ให้คะแนน	4 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน

เกณฑ์ในการแปลความหมาย

ใช้เกณฑ์การประเมินค่าความหมายตามแนวคิดของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9) ในการวิจัยครั้งนี้แปลผลได้ดังนี้

คะแนน 3.67-5.00	หมายถึง	มีการเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหารมาก
คะแนน 2.34-3.66	หมายถึง	มีการเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหารปานกลาง
คะแนน 1.00-2.33	หมายถึง	มีการเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหารน้อย

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือตอนที่ 6 แบบสอบถามนิสัยการบริโภคอาหาร

- 6.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิสัยการบริโภคอาหาร
- 6.2 ผู้วิจัยศึกษาแบบสอบถามนิสัยการบริโภคอาหารของ จรัสศรี ทั้งสุวรรณ (2546:93-95)
- 6.3 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามนิสัยการบริโภคอาหารโดยใช้แนวคิดจาก

ข้อ 6.1 และ 6.2 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับได้แก่ จริงที่สุด จริง จริงบ้าง จริงน้อย และจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามนิสัยการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด
 จริง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก
 จริงบ้าง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนบ้าง ไม่ตรงบ้าง
 จริงน้อย หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย
 จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อยที่สุด
0	นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ในหนึ่งวัน					
00	นักเรียนเลือกซื้ออาหาร โดยดูจากลักษณะอาหารว่าน่ารับประทาน					

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ข้อความที่มีความหมายถึงการเลียนแบบ ให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด ให้คะแนน 5 คะแนน
 จริง ให้คะแนน 4 คะแนน
 จริงบ้าง ให้คะแนน 3 คะแนน
 จริงน้อย ให้คะแนน 2 คะแนน
 จริงน้อยที่สุด ให้คะแนน 1 คะแนน

2. ข้อความที่ไม่ได้หมายถึงการเลียนแบบ ให้คะแนนดังนี้

จริงที่สุด ให้คะแนน 1 คะแนน
 จริง ให้คะแนน 2 คะแนน
 จริงบ้าง ให้คะแนน 3 คะแนน
 จริงน้อย ให้คะแนน 4 คะแนน
 จริงน้อยที่สุด ให้คะแนน 5 คะแนน

เกณฑ์ในการแปลความหมาย

ใช้เกณฑ์การประเมินค่าความหมายตามแนวคิดของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538:9) ในการวิจัยครั้งนี้ แปลผลได้ดังนี้

คะแนน 3.67-5.00	หมายถึง	มีนิสัยการบริโภคอาหารดี
คะแนน 2.34-3.66	หมายถึง	มีนิสัยการบริโภคอาหารดีพอใช้
คะแนน 1.00-2.33	หมายถึง	มีนิสัยการบริโภคอาหารไม่ดี

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และจุดมุ่งหมาย แล้วนำไปหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์เวรณี กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมริตา แสนคำเครือ และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ตรวจสอบ ความเหมาะสมทั้งทางด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

2.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ทดลองใช้แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถาม โดยใช้เทคนิค 25% กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t-test จากนั้นคัดเลือกเฉพาะข้อที่ค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขึ้นไป มาใช้เป็นแบบสอบถามในการวิจัย ปรากฏค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t) ของแบบสอบถามดังต่อไปนี้

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพ เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 17 ข้อ มีค่า t ระหว่าง 2.183 – 9.354

ตอนที่ 3 แบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 14 ข้อ มีค่า t ระหว่าง 2.375 – 13.791

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ มีค่า t ระหว่าง 2.147 – 4.194

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อ มีค่า t ระหว่าง 2.375 – 4.936

ตอนที่ 6 แบบสอบถามนิสัยการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท์ (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 14 ข้อ มีค่า t ระหว่าง 2.337 – 5.000

2.2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 2.1 มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) เพื่อนำมาใช้ในการวิจัย ปรากฏค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามดังต่อไปนี้

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพ เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท์ (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 17 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9339

ตอนที่ 3 แบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท์ (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 14 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9414

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท์ (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8747

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท์ (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9261

ตอนที่ 6 แบบสอบถามนิสัยการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท์ (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 14 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9338

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ ผู้วิจัยดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปขออนุญาต ผู้อำนวยการโรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียน ไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง กับนักเรียนโรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ในระหว่างวันที่ 4-15 มกราคม 2550 จำนวน 223 ฉบับ ได้รับคืนมาครบทุกฉบับ

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่นักเรียนตอบมาคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ คือ ตอบคำถามครบทุกข้อ จากนั้นจึงนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป ได้แบบสอบถามคืนมาและสมบูรณ์ จำนวน 210 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 94.17

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียน โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
3. วิเคราะห์ปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่
 - 4.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 - 4.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่
 - 4.2.1 การหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถาม โดยใช้เทคนิค 25% กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t-test
 - 4.2.2 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)
 - 4.3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์สมมติฐาน ได้แก่
 - 4.3.1 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียน โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1
 - 4.3.2 วิเคราะห์ปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียน โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าเพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการแปลความหมายดังนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ใน t-Distribution
df	แทน	ระดับชั้นความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังสองของคะแนนแต่ละค่า (Mean Squares)
$\hat{Y}$	แทน	ค่าสมการพยากรณ์การมีวินัยซึ่งพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนดิบ
Z	แทน	ค่าสมการพยากรณ์การมีวินัยซึ่งพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน
R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	แทน	กำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของพยากรณ์ซึ่งพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนดิบ
β	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของพยากรณ์ซึ่งพยากรณ์ในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน
a	แทน	ค่าคงที่ของสมการพยากรณ์ในรูปแบบของคะแนนดิบ
SE_b	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ตัวพยากรณ์
SE_{est}	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานการพยากรณ์
X_1	แทน	เพศ : ชาย
X_2	แทน	เพศ : หญิง
X_3	แทน	รายได้ของผู้ปกครอง
X_4	แทน	บุคลิกภาพ
X_5	แทน	ค่านิยมทางด้านสุขภาพ
X_6	แทน	การเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร
X_7	แทน	การเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร
Y	แทน	นิสัยในการบริโภคอาหาร

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for Social Science) ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน โดยการคำนวณค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient)
3. วิเคราะห์ปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

การนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 เสนอผลการวิเคราะห์จำนวนและร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

ตอนที่ 2 เสนอผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านส่วนตัว ได้แก่ บุคลิกภาพ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ปัจจัยครอบครัว ได้แก่ รายได้ของผู้ปกครอง การเลี้ยงแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ได้แก่ การเลี้ยงแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร และนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 เสนอผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

ตอนที่ 4 เสนอผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ที่ส่งผลต่อการมีวินัยของนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 เสนอผลการวิเคราะห์จำนวนและร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ

ปัจจัย	ระดับของปัจจัย	จำนวน(คน	38.10
เพศ	ชาย	80	38.10
	หญิง	130	61.90
	รวม	210	100.00

จากตาราง 1 พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศหญิง จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 61.90 เพศชายจำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 38.10

ตอนที่ 2 เสนอผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยด้านส่วนตัว ได้แก่ บุคลิกภาพ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ รายได้ของผู้ปกครอง การเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ได้แก่ การเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร และนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยของปัจจัยด้านส่วนตัว ด้านครอบครัว ด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน และนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

ปัจจัยที่ศึกษา	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
รายได้ของผู้ปกครอง	18274.286	63893.683	ค่อนข้างสูง
บุคลิกภาพ	3.122	0.273	เอ
ค่านิยมด้านสุขภาพ	3.237	0.614	ปานกลาง
การเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร	3.218	0.349	ปานกลาง
การเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร	3.118	0.562	ปานกลาง
นิสัยการบริโภคอาหาร	3.188	0.373	ดีพอใช้

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ผู้ปกครองมีรายได้ค่อนข้างสูง นักเรียนมีบุคลิกภาพแบบเอ มีค่านิยมด้านสุขภาพ การเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร การเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับปานกลาง และมีนิสัยในการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับดีพอใช้

ตอนที่ 3 เสนอผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนกับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

ปัจจัย	x ₁	x ₂	x ₃	x ₄	x ₅	x ₆	x ₇	Y
x ₁	1.000	-1.000**	-.040	.023	-.196**	.100	.138*	-.118
x ₂		1.000	.040	-.023	.196**	-.100	-.138*	.118
x ₃			1.000	.015	.054	.001	.021	.034
x ₄				1.000	.173**	.031	.021	.150*
x ₅					1.000	-.177**	-.615	.511**
x ₆						1.000	.227	-.104
x ₇							1.000	-.359**
Y								1.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 1 ปัจจัย ได้แก่ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ(x₅)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 1 ปัจจัย ได้แก่ การเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร (x₇)

ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 5 ปัจจัย ได้แก่ เพศ : ชาย(x₁) เพศ : หญิง(x₂) รายได้ของผู้ปกครอง(x₃) บุคลิกภาพ (X₄) การเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร(X₆)

ตอนที่ 4 เสนอผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis) ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

แหล่งของความแปรปรวน	df	SS	MS	F
Regression	1	7.590	7.590	73.580**
Residual	208	21.455	.103	
Total	209	29.045		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า มี 1 ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์นิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วง ชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

ปัจจัย	b	SE _b	β	R	R ²	F
x ₅	.310	.306	.511	.511	.261	73.580**
a = 2.184						
R = .511						
R ² = .261						
SE _{est} = .119						

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

จากตาราง 5 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 1 ปัจจัย ได้แก่ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ(x₅)

โดยปัจจัย 1 ปัจจัยนี้ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 26.10 จึงได้นำค่าสัมประสิทธิ์ของตัวพยากรณ์มาเขียนเป็นสมการได้ ดังนี้

สมการพยากรณ์นิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขต
ดินแดง กรุงเทพมหานคร ในรูปของคะแนนดิบ ได้แก่

$$\hat{Y} = 2.184 + .310X_5$$

สมการพยากรณ์นิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขต
ดินแดง กรุงเทพมหานคร ในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้แก่

$$Z = .511 X_5$$

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อสร้างสมการพยากรณ์นิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. ปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน มีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
2. ปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2550 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 223 คน เป็นนักเรียนชาย 89 คน เป็นนักเรียนหญิง 134 คน ซึ่งใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งออกเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ได้แก่ เพศ รายได้ของผู้ปกครอง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพ เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 17 ข้อ มีค่า t ระหว่าง 2.183 – 9.354 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9339

ตอนที่ 3 แบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 14 ข้อ มีค่า t ระหว่าง 2.375 – 13.791 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9414

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ มีค่า t ระหว่าง 2.147 – 4.194 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8747

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อ มีค่า t ระหว่าง 2.375 – 4.936 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9261

ตอนที่ 6 แบบสอบถามนิสัยการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ท (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 14 ข้อ มีค่า t ระหว่าง 2.337 – 5.000 ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9338

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ ผู้วิจัยดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียน ไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง กับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ในระหว่างวันที่ 4-15 มกราคม 2550 จำนวน 223 ฉบับ ได้รับคืนมาครบทุกฉบับ
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่นักเรียนตอบมาคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ คือ ตอบคำถามครบทุกข้อ จากนั้นจึงนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป ได้แบบสอบถามคืนมาและสมบูรณ์ จำนวน 210 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 94.17

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for Social Science) ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน โดยการคำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

3. วิเคราะห์ปัจจัยด้านส่วนตัว ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 1 ปัจจัย ได้แก่ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ(x_5)
2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 1 ปัจจัย ได้แก่ การเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร (x_7)
3. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร มี 5 ปัจจัย ได้แก่ เพศ : ชาย(x_1) เพศ : หญิง(x_2) รายได้ของผู้ปกครอง(x_3) บุคลิกภาพ (x_4) การเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร(x_6)
4. ปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 26.10
5. สมการพยากรณ์นิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร มีดังนี้
 - 5.1 สมการพยากรณ์นิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ในรูปของคะแนนดิบ ได้แก่

$$\hat{Y} = 2.184 + .310X_5$$

5.2 สมการพยากรณ์นิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ในรูปคะแนนมาตรฐาน ได้แก่

$$Z = .511 X_5$$

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 1 ปัจจัย ได้แก่ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ (x_5) แสดงว่า นักเรียนที่มีค่านิยมทางด้านสุขภาพดี มีนิสัยในการบริโภคอาหารดี ทั้งนี้เพราะนักเรียนที่มีค่านิยมทางด้านสุขภาพดี จะรู้จักเลือกรับประทานอาหาร และบริโภคอาหาร โดยคำนึงถึงคุณค่า และประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร การคำนึงถึงความสะดวกของอาหาร เมื่อนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงค่านิยมทางด้านสุขภาพ ย่อมมีผลนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงนิสัยในการบริโภคอาหารด้วย ดังนั้นนักเรียนที่มีค่านิยมทางด้านสุขภาพดี ย่อมมีความคิด และพฤติกรรมในการเลือกพิจารณาให้ความสำคัญต่อสุขภาพว่าสิ่งใดควรเป็นสิ่งที่ควรยึดมั่น เพื่อเป็นแนวทางให้คนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง จะนำมาซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ เจลิมพล ตันสกุล (2541 : 52) ที่กล่าวว่า ถ้าบุคคลให้ความสำคัญต่อค่านิยมทางด้านสุขภาพมาก ก็คาดหมายได้ว่า บุคคลนั้นจะมีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่ถูกต้อง อันจะนำมาซึ่งสุขภาพที่ดีของครอบครัว และชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับ สง่า ตามาพงษ์ (2539 : 51) กล่าวว่า ค่านิยมมีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แม้จะมีการปฏิบัติสืบทอดกันมาจนกลายเป็นวัฒนธรรมการรับประทานไปแล้ว แต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลง หรือลดหย่อนในด้านความเคร่งครัดของวัฒนธรรมนั้นได้ ทั้งนี้ค่านิยมมีอิทธิพลมาจากกระแสของสังคม และความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีต่าง ๆ ตลอดจนรูปแบบการดำเนินชีวิตของคนในสังคม ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงได้โดยง่าย โดยเฉพาะในสังคมเมืองเห็นได้ชัดว่าได้รับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจากตะวันตกจนสามารถเปลี่ยนค่านิยมของคนรุ่นใหม่ ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เปลี่ยนแปลงไปนั้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ฟาร์ติง แมรีแอนชี (Farting.1991 : 25-29) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่นนอกเหนือจากสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การผลิต และการจำหน่ายแล้ว ยังพบว่ามีปัจจัยภายนอกอื่นอีก เช่น วัฒนธรรมนิยมประเพณี สังคม และค่านิยมในการรับประทานอาหาร รวมถึงปัจจัยภายในที่เป็นค่านิยม และความเชื่อส่วนบุคคลมีผลร่วมกันทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามค่านิยมที่มีนั้น

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ค่านิยมทางด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 1 ปัจจัย ได้แก่ การเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร (x_7) แสดงว่า นักเรียนที่มีการเลียนแบบเพื่อนมากในการบริโภคอาหาร มีนิสัยการบริโภคอาหารไม่ดี ทั้งนี้เพราะ ถ้านักเรียนมีเพื่อนที่ชอบรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ หรือรับประทานอาหารโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางอาหารและไม่รู้ถึงคุณประโยชน์ที่แท้จริงของอาหาร เพื่อนของนักเรียนก็จะเป็นตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม และถ้านักเรียนเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหารที่ไม่ดี นักเรียนก็จะมีนิสัยการบริโภคอาหารที่ไม่ดีด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ กรรณิการ์ สิทธิศักดิ์ (2522 : 6) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมการเลียนแบบ หมายถึง สถานการณ์ที่บุคคลสังเกตพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคลอื่น และสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมตามแบบที่เห็นได้

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางลบกับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

3. ปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 5 ปัจจัย ได้แก่ เพศ : ชาย (x_1) เพศ : หญิง (x_2) รายได้ของผู้ปกครอง (x_3) บุคลิกภาพ (x_4) การเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร (x_6)

3.1 เพศชาย ไม่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหาร ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร แสดงว่านักเรียนชายบางคนมีนิสัยการบริโภคอาหารดี ทั้งนี้เพราะ นักเรียนชายที่ได้รับการอบรมเป็นอย่างดีจากผู้ปกครอง เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของแต่ละครอบครัว ได้รับการปลูกฝังในเรื่องการบริโภคอาหาร จนสามารถตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหาร หรือเลือกรับประทานอาหารด้วยตนเอง โดยคำนึงถึงคุณค่า และประโยชน์จากอาหารได้ นักเรียนเหล่านี้ก็จะมีนิสัยการบริโภคอาหารที่ดี

นักเรียนชายบางคนมีนิสัยการบริโภคอาหารไม่ดี ทั้งนี้เพราะ โดยทั่วไปเพศชายเป็นเพศที่ไม่เรื่องมาก ชอบใช้ชีวิตง่าย ๆ โดยเฉพาะในเรื่องการกินอยู่ ดังนั้นในการเลือกรับประทานอาหาร หรือเลือกซื้ออาหารจึงไม่ใส่ใจถึงคุณค่า หรือประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า เพศชายไม่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

3.2 เพศหญิง ไม่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร แสดงว่านักเรียนหญิงบางคนมีนิสัยการบริโภคอาหารดี ทั้งนี้เพราะ เพศหญิงเป็นเพศที่ต้องปฏิบัติดูแลครอบครัวเกี่ยวกับเรื่องงานบ้าน การเรือน ทำให้มีความสนใจในเรื่องสุขภาพ และการเลือกบริโภคอาหาร จึงเอาใจใส่ในเรื่องอาหารการกินของตนเอง ในการเลือกรับประทานอาหาร หรือเลือกซื้ออาหาร และมักคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร ดังนั้นนักเรียนหญิงบางคนจึงมีนิสัยในการบริโภคอาหารดี

นักเรียนหญิงบางคนมีนิสัยการบริโภคอาหารไม่ดี ทั้งนี้เพราะ การอบรมเลี้ยงดูจากบิดามารดาตั้งแต่เด็ก เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของแต่ละครอบครัว ถึงแม้ว่านักเรียนจะได้เรียนรู้วิชา

โภชนาการในชั้นเรียนก็ตาม แต่การปลูกฝังในเรื่องการบริโภคอาหารของนักเรียนจะมาจากผู้ปกครอง หรือบิดามารดา นักเรียนจึงตัดสินใจเลือกรับประทานอาหาร หรือเลือกซื้ออาหาร โดยไม่คำนึงถึงคุณค่า หรือประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า เพศหญิงไม่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

3.3 รายได้ของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียน

ช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร แสดงว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองรายได้สูงบางคนมีนิสัยการบริโภคอาหารดี ทั้งนี้เพราะ รายได้ของครอบครัว เป็นสภาพแวดล้อมหนึ่งของเด็กตั้งแต่แรกเกิด ผู้ปกครองที่มีฐานะทางการเงินดี ย่อมมีปัจจัยที่จะเตรียมสิ่งจำเป็นและไม่จำเป็นไว้สำหรับลูกได้ดีกว่าผู้ปกครองที่มีฐานะทางการเงินไม่ดี ดังนั้นผู้ปกครองที่มีรายได้สูงจะเลือกซื้ออาหารที่ดี มีคุณภาพมาบริโภค ซึ่งนักเรียนที่มีผู้ปกครองที่มีรายได้สูง ก็จะมีโอกาสได้รับการปลูกฝังให้รู้จักการเลือกบริโภคอย่างเหมาะสม ดังนั้นนักเรียนจึงมีนิสัยการบริโภคอาหารดีตามไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ (2541 : 5-9) ที่กล่าวว่า ครอบครัวที่มีรายได้ดีย่อมได้รับอาหารเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายมากกว่าครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ

นักเรียนที่มีผู้ปกครองรายได้สูงบางคนมีนิสัยการบริโภคอาหารไม่ดี ทั้งนี้เพราะ นักเรียนบริโภคอาหารตามความชอบ หรือตามแฟชั่น เช่น รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เพราะคิดว่าทันสมัย และเป็นที่ยอมรับ แต่เป็นอาหารที่ไม่ค่อยมีประโยชน์ ซึ่งร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดจะมีราคาแพง นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้สูงจึงชอบรับประทานอาหารเหล่านี้ โดยไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์ และคุณค่าทางอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับ พะนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : 115) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดชุมพร พบว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐติวงศ์ ทศบุตร (2539 : 118) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่ารายได้ของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

3.4 บุคลิกภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่

3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร แสดงว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ A บางคนมีนิสัยการบริโภคอาหารดี ทั้งนี้เพราะ นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ A เป็นบุคคลที่มีความพยายาม ทะเยอทะยาน และปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะประสบความสำเร็จ อาจเป็นเหตุผลที่ทำให้ นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ A ปรารถนาที่จะมีสุขภาพดี พยายามดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง จึงคำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร และเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และในที่สุดนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ A จึงมีนิสัยการบริโภคอาหารดีเช่นกัน

นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ A บางคนมีนิสัยการบริโภคอาหารไม่ดี ทั้งนี้เพราะ นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ A เป็นบุคคลที่ชอบแข่งขันกับผู้อื่น แข่งขันกับเวลา และทำสิ่งต่างๆด้วยความเร่งด่วน ทำให้ต้องรับประทานอาหารอย่างรวดเร็ว เพื่อแข่งกับเวลา จึงเลือกรับประทานอาหารที่มีความสะดวกรวดเร็ว เช่น อาหารฟาสฟูดส์ ซึ่งเป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ดังนั้นนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ A จึงมีนิสัยในการบริโภคอาหารไม่ดี

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า บุคลิกภาพไม่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหาร

3.5 การเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียน

สามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ไม่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหาร แสดงว่า นักเรียนบางคนที่มีการเลียนแบบผู้ปกครองมากในการบริโภคอาหารมีนิสัยการบริโภคอาหารดี ทั้งนี้เพราะ ในครอบครัวของนักเรียนที่มีผู้ปกครองให้ความสำคัญกับการรักษาสุขภาพของตนเอง เพื่อป้องกันไม่ให้เจ็บป่วย ผู้ปกครองมักจะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่า ดังนั้นนักเรียนจึงมีโอกาสดูแลเลียนแบบผู้ปกครองในการเลือกบริโภคอาหาร และนักเรียนก็จะมีนิสัยในการบริโภคอาหารดีเช่นกัน

นักเรียนบางคนที่มีการเลียนแบบผู้ปกครองมากในการบริโภคอาหารมีนิสัยการบริโภคอาหารไม่ดี ทั้งนี้เพราะ นักเรียนที่มีผู้ปกครองที่ไม่รู้จักเลือกรับประทานอาหาร โดยมักเลือกรับประทานอาหารตามใจปาก โดยไม่ได้พิจารณาถึงคุณประโยชน์ของสิ่งที่รับประทาน จากสภาพแวดล้อมดังกล่าว นักเรียนก็มีโอกาสที่จะเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหารที่ไม่ดี เลยทำให้นักเรียนเหล่านี้มีนิสัยในการบริโภคอาหารไม่ดีด้วยเช่นกัน

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอกเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

4. ปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอกเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 1 ปัจจัย ได้แก่ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ(x_5) แสดงว่า นักเรียนที่มีค่านิยมทางด้านสุขภาพดี ทำให้มีนิสัยการบริโภคอาหารดี ทั้งนี้เพราะนักเรียนที่มีค่านิยมทางด้านสุขภาพดี จะรู้จักเลือกรับประทานอาหาร และบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่า และประโยชน์ที่ได้รับจากอาหาร การคำนึงถึงความสะดวกของอาหาร เมื่อนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงค่านิยมทางด้านสุขภาพ ย่อมมีผลนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงนิสัยในการบริโภคอาหารด้วย ดังนั้นนักเรียนที่มีค่านิยมทางด้านสุขภาพดี ความคิด และพฤติกรรมของนักเรียนในการเลือกพิจารณาให้ความสำคัญต่อสุขภาพว่าสิ่งใดควรเป็นสิ่งที่ควรยึดมั่น ย่อมเป็นแนวทางให้นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง จะนำมาซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นางคันข ประยูรหงษ์ (2547 : 102) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นักเรียนที่มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน นักเรียนที่มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับสูง มีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนที่มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง การศึกษา

ครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ โสภณา รอดชู (2536 : 119) ที่ได้ศึกษาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครปฐม พบว่านักเรียนที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคสูงกว่านักเรียนที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และนักเรียนที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับสูง นักเรียนที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับต่ำ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพรรณิ ปานเจริญ (2543 : 114-119) ที่ศึกษาค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 พบว่านักเรียนที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับสุขภาพ และนักเรียนที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับสุขภาพ มีค่านิยมทางสุขภาพแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับสุขภาพ มีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่านักเรียนที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับสุขภาพ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าค่านิยมทางด้านสุขภาพส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าปัจจัยที่ส่งผล และสามารถพยากรณ์นิสัยในการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ได้แก่ ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลให้ผู้บริหาร ครู อาจารย์ และผู้ปกครอง ได้ทราบข้อมูลเพื่อพิจารณาหาวิธีในการส่งเสริมให้นักเรียนมีค่านิยมทางด้านสุขภาพที่ดี ซึ่งจะทำให้นิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนดียิ่งขึ้นต่อไปดังนี้

1. ครูควรให้ความรู้กับนักเรียนในด้านโภชนาการ โดยพยายามหาความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับโภชนาการมาเสริมให้กับนักเรียนเพิ่มมากขึ้น และพยายามปลูกฝังค่านิยมทางด้านสุขภาพที่ดีให้กับนักเรียน

2. ผู้ปกครองเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการอบรมบุตรหลานให้รู้จักในสิ่งที่ประโยชน์ และโทษของอาหารที่รับประทาน รวมทั้งพยายามปลูกฝังนิสัยการบริโภคอาหารที่ดีให้กับเด็ก โดยเฉพาะผู้ปกครองเองไม่ควรเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีกับเด็ก ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และชักชวนให้เด็กรับประทาน และเห็นคุณค่าของอาหารที่เลือกรับประทาน

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร ของนักเรียนในช่วงชั้นอื่นๆ เช่น ช่วงชั้นที่ 2 และช่วงชั้นที่ 4 เป็นต้น

2. ควรศึกษาปัจจัยด้านอื่นๆ ที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหาร เช่น ความเชื่อในการบริโภคอาหาร วัฒนธรรมประเพณี เจตคติ อิทธิพลของการศึกษา อิทธิของสื่อมวลชน และศาสนา เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2547). รายงานการสำรวจภาวะโภชนาการของคน
กรุงเทพมหานครปี 2547. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
กองสุขศึกษา.กระทรวงสาธารณสุข.(2541).สุขบัญญัติแห่งชาติ.พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี : กองสุข
ศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.
- ก่อ สวัสดิพานิช. (2518). วิทยุกับค่านิยม และระบบศีลธรรม เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการศึกษา.
กรุงเทพฯ : กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- กัลยา นาคเพ็ชร์.(2541).การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัย
เรียนในท้องที่ตำบลคางพล อำเภอนนทบุรี จังหวัดนครราชสีมา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กัลยา ศรีมหันต์.(2541).ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัย
เรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. (การพยาบาลแม่และเด็ก).
เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.(2517). การศึกษาเกี่ยวกับเด็กเล็กในประเทศไทย
ไทย 2516. กรุงเทพฯ : สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- คุณาสิริ เกตุปมา.(2548). ความรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของ
ประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนามนุษย์และสังคม).กรุงเทพฯ
: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยา สุวรรณทัต.(2547). จิตวิทยาและจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
พัฒนาศึกษา.
- จำนงค์ อติวัฒนสิทธิ์.(2547). สังคมวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญศรี จันท. (2548). ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (เวช
ศาสตร์ชุมชน). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เฉลิมพล ดันสกุล.(2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษาและ
พฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชญานิชฐ์ ธรรมธิฐาน.(2543). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน
กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ชญาณิชฐ์ วงศ์จักร.(2544). *บริโภคนิสัยของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการฟอกเลือดด้วยไตเทียม*. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม. (โภชนศาสตร์ศึกษา). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย เชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ถวิล ธาราโกชน; และศรัณย์ ดำริสุข.(2543). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน*. กรุงเทพฯ : อักษราพิพัฒน์.
- ทัศนีย์ เมธาคูปต์.(2543). *อิทธิพลของครอบครัวที่มีผลต่อบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนในตำบลดอนคลัง อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เทพินทร์ คุณโลก.(2539). *บริโภคนิสัยกับการเป็นโรคพยาธิใบไม้ตับของประชาชนบ้านแม่ขานหลังถ้ำ ตำบลสองแคว อำเภोजอมทอง จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ธรรศธร วงศ์สัจจา. (2548). *องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อปัญหาการทำงานของพนักงานฝ่ายบริหาร บริษัท โดจิตส์ (ไทยแลนด์) จำกัด*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระ สุมิตร.(2516, เมษายน-มิถุนายน). *ปัญหาวางแผนดำเนินงานและวัดผลโครงการโภชนาการในประเทศที่กำลังพัฒนา*. โภชนาการสาร.
- ณัฐสิตางค์ ทศบุตร.(2543). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษากลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณรงค์นุช ประยูรหงษ์. (2547). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- น้อมฤดี จงพยุหะ;และคณะ.(2518). *คู่มือการศึกษาวิชาพัฒนาการเด็ก*. กรุงเทพฯ : ศึกษาสัมพันธ์.
- นันทิยา เกิดวิชัย.(2532). *ความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติเขตการศึกษา 11*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร.
- พรพรรณ ระพี.(2537). *โภชนาการเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- .(2540). *อาหารมีพิษ ชีวิตมีภัย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- พัชราภา ศักดิ์โสภณ.(2548). *อิทธิพลของภาพโฆษณาแพชั่นในนิตยสาร ต่อพฤติกรรมเลียนแบบการแต่งกายของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (นิเทศศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

- พัชราภรณ์ อารีย์; และคณะ.(2542). *ภาวะโภชนาการและบริโภคนิสัยของเด็กนักเรียน*. รายงานการวิจัย. คณะพยาบาลศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ผ่องพักตร์ จิ่งวิมุตติพันธ์.(2541). *องค์ประกอบบางประการที่เกี่ยวข้องกับลักษณะความเป็นชายและความเป็นหญิงในวัยรุ่นหญิง*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- การดี เต็มเจริญ; และคนอื่นๆ.(2529). *ภาวะโภชนาการและนิสัยการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร*. ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- .(2541). *พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารทบทวนองค์ความรู้สถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสวนวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืนยาว*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- .(2541). *หนังสือชุดสืบสวนวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืนยาว 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร*. นนทบุรี : กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข.
- ยัง พัทธาคม.(2508). *จิตวิทยาว่าด้วยปัญหาเด็ก*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- วศิณา จันทรศิริ.(2527). *เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการศึกษ*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิณี ชิตเชตวงษ์. (2521). *การศึกษาเปรียบเทียบลักษณะนิสัยในการบริโภคและการเจริญเติบโตของเด็กก่อนวัยเรียนที่มาจากสภาพครอบครัวต่างกัน* ในจังหวัดนราธิวาส. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีรัตน์ พินธุ. (2539). *การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดมูลจินดาราม จังหวัดปทุมธานี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีวรรณ มากชู.(2521). *การศึกษาเปรียบเทียบสุขนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนตามสภาพครอบครัว. ที่แตกต่างกันในจังหวัดพิษณุโลก*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วลัย อินทรรัมพรรย์.(2518, ตุลาคม-ธันวาคม). *อันตรายจากการขาดอาหารในเด็ก*. *โภชนาการสาร*.9(4) : 36-39.
- วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์. (2538). *พฤติกรรมผู้บริโภคทางสาธารณสุข*. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิชัย หฤทัยธนาสันต์.(2539). *เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 8-10*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์.

- วีณะ วีระไทยะและสง่า ดามาพงษ์.(2541). พฤติกรรมการบริโภคอาหาร. นนทบุรี : กอง
โภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข.
- สง่า ดามาพงษ์.(2545). ผู้บริโภคที่พึงประสงค์ในยุคปฏิรูประบบสุขภาพ ในอาหารและ
โภชนาการ : แนวคิดสู่การปฏิบัติเพื่อผู้บริโภค. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- .(2539). วิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารและโภชนาการของคนไทยสู่แผนพัฒนา
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8. นนทบุรี : กองโภชนาการ กรมอนามัยกระทรวง
สาธารณสุข.
- สายทิพย์ วิชัยทกะ.(2546). บริโภคนิสัยและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่
6 โรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (โภชนศาสตร์ศึกษา).
เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.ถ่ายเอกสาร.
- สิริวัฒน์ อายุวัฒน์.(2539). ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน
ประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์).
เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.ถ่ายเอกสาร.
- สุนีย์ โยคะกุล.(2542). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตบางเขน. ปรินูญานิพนธ์ ศศ.ม.(พัฒนาสังคม).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.ถ่ายเอกสาร.
- สุพรรณิ ปานเจริญ.(2534).ค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียน
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติเขตการศึกษา 11. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.อัดสำเนา.
- สุภัททา ปิณฑะแพทย์.(2542). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพฯ : ภาควิชา
จิตวิทยาและการแนะแนว สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- สุวรรณี วิโรจน์สายลี.(2519). การศึกษาบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียน หมู่ 3 ตำบลดอน
เจดีย์ อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี.วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา) . กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาวณี บัวบาน.(2549). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลียนแบบดาราและนักร้องของวัยรุ่น.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สื่อสารมวลชน). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
รามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- อดุลย์ จาตุรงค์กุล.(2543). พฤติกรรมผู้บริโภค. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อนุสิฐ รัชตะศิลป์และคนอื่นๆ.(2516, มกราคม-มีนาคม). ฐานะทางเศรษฐกิจและภาวะทุพ
โภชนาการ. โภชนาการสาร. 7 : 27-29.
- อัจฉรา วงศ์พัฒนามงคล.(25 33). ตัวแปรทางพฤติกรรมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาต่อใน
ระดับบัณฑิตศึกษา. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ
: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- อานนท์ อาภาภิรมย์.(2515). *มนุษย์กับสังคม : สังคมและวัฒนธรรมไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บำรุงนุกุลกิจ.
- อารี พันธุ์ณี.(2544). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ต้นอ้อ.
- อารีย์ วัลยะเวลี. *โรคโภชนาการ เล่ม 2*. กรุงเทพฯ : ประชาช่างจำกัด.
- อำไพ หอมสกุล.(2546). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจต่อบริการพยาบาล ของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตปทุมธานี มหาเมฆ กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Armstrong, Jill E.(1985) Factors influencing food habits in antigus W.I. West Indies. *Diddertation Abstracts International*. 46 : 3787
- Birch, H.(1972). Malnutrition Learning and Intelligence.Public house . *American Journal*. 773-784.
- Borys JM, Lafay L. (2000,March). Nutritional information for children to modify the food habits of the whole family. (online). Available. : [http :// www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query) Retrieved December13,2002.
- Casado Gorriz MR,Casado Gorriz I;e Diaz Gravalos GJ.(1999,July).The diet of 13-year-old Students in the city of Saragossa(online).Available. :<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query> Retrieved December13,2002.
- Christakis, G; et al.(1972). A Nutritional Epidemiologic Invertigation of 642 New York City Children : *American Journal Clinical Nutrition*. 107-126.
- Hall Calvin S.,& Lindzey, Garner.(1970). *Theory of Personality*. New York : John Wiley& Son.622.
- Jimenez Lorente CD;Rodriguez Cabrero M;& Ibanez FernandezA,Odrizola AranzabalG. (2000,February 15) *Complete nutritional status in school children. Opinions and attitudes.(online)*. : [http :// www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query) (2000,December13)
- Peggy,s.s.(1997).*Nutrition and Diet Therapy*.(3rd ed).Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers, London.
- Pena Blanco G;et al.(1996 November). *Food habits in the school population from rural areas.*: [http :// www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query) (2000,December13)
- Plummer, Patricia Ford. (1993, March). Assessment or Nuttition Knowledge Attitude and Behavior, of Tenth – grades Students in Massachusetts Public High Schools. (Nutrition Education) *Dissertation Abstract International*. 53(6) : 4597 A.

Sanjor, D.(1995). *Social and culture perspectives in nutrition. United Sate : Prentice-Hall.*
Sear. Robert R., Eleanor E. Maccoby and Harry Levin. *Pattern of Child Rearing.*
(1957). New York : Row Peterson and Company. 549.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถาม ให้นักเรียนตอบให้ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด แบบสอบถามประกอบด้วย 6 ตอน ได้แก่

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพ
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ
- ตอนที่ 4 แบบสอบถามการเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร
- ตอนที่ 5 แบบสอบถามการเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร
- ตอนที่ 6 แบบสอบถามนิสัยการบริโภคอาหาร

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อนิสัยการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนสามเสนนอก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยขอความกรุณาให้นักเรียนตอบครบทุกข้อ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นางณัฏฐมน วรพฤษฐานนท์

นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () และเติมข้อความลงในช่องว่าง.....ให้ตรงตามสภาพความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. รายได้ของครอบครัว.....บาท/เดือน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามบุคลิกภาพ

คำชี้แจง เมื่อนักเรียนอ่านข้อความแล้ว โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างหนึ่งช่องให้ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก

จริงบ้าง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนบ้าง ไม่ตรงบ้าง

จริงน้อย หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
1	นักเรียนรู้สึกว่าเป็นการเสียเวลามาก ถ้าต้องไปรอซื้อของจากร้านที่มีลูกค้าแน่น					
2	นักเรียนรู้สึกไม่สบายใจ ถ้างานของนักเรียนดำเนินไปอย่างล่าช้า					
3	เมื่อนักเรียนเริ่มต้นทำอะไรแล้วต้องทำให้เสร็จ					
4	นักเรียนรู้สึกว่าจะต้องทำอะไรต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว เพื่อแข่งกับเวลา					
5	นักเรียนคิดว่าคนรอบข้างทำงานไม่ถูกใจ					
6	นักเรียนรู้สึกว่าการบ้านนักเรียนอยากทำการบ้านให้เสร็จโดยเร็วที่สุด เท่าที่จะทำได้					
7	นักเรียนรู้สึกทนไม่ได้ ถ้าต้องทำงานร่วมกับคนทำงานอย่างขอไปที					
8	เพื่อนส่วนใหญ่เห็นว่า นักเรียนเป็นคนจริงจังกับการเรียน					
9	นักเรียนเป็นคนที่ไม่ยอมเสียเวลาเพื่อฟังคนที่พูดมากไร้สาระ					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
10	นักเรียนรู้สึกทนไม่ได้ ถ้าต้องฟังคนที่พูด ไม่รู้จักจบ					
11	นักเรียนเป็นคนที่ยอมรับผิดชอบในการ ทำงาน โดยสามารถทำเสร็จก่อนเวลา เสมอ					
12	เมื่อนักเรียนต้องทำสิ่งซ้ำซาก นักเรียน รู้สึกหงุดหงิด					
13	เมื่อนักเรียนมีนัด นักเรียนชอบไปถึงที่ นัดหมายก่อนกำหนด					
14	นักเรียนรู้สึกหงุดหงิดที่ต้องเข้าคิวเพื่อรอ รับบริการที่ร้านถ่ายเอกสาร					
15	นักเรียนไม่ชอบให้มีอะไรมาขัดจังหวะ การทำงานของนักเรียน					
16	นักเรียนคิดว่าเวลาช่างผ่านไปอย่างรวดเร็ว เร็วจนไม่สามารถทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ได้					
17	นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียน					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก

จริงบ้าง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนบ้าง ไม่ตรงบ้าง

จริงน้อย หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
1	อาหารที่ใส่ผงชูรส จะช่วยให้รสชาติ ของอาหารดีขึ้น					
2	นักเรียนงดอาหารบางมื้อ เพื่อควบ คุมน้ำหนักของตนเอง					
4	นักเรียนดื่มน้ำอัดลมเพราะทำให้ดูเท่					
5	นักเรียนรับประทานวิตามินเสริมแทน อาหารเพราะจะได้สารวิตามิน มากกว่า					
7	นักเรียนรับประทานขนมกรุบกรอบ เป็นอาหารว่าง เพราะอร่อย และ น่ารับประทาน					
9	นักเรียนรับประทานอาหารหมักดอง เพราะมีรสชาติอร่อยกว่าอาหาร ธรรมชาติ					
10	นักเรียนรับประทานอาหารฟาสฟู๊ดส์ เช่น พิซซ่า มันฝรั่งทอด เพราะมี คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน และสะดวก					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
11	นักเรียนรับประทานอาหารที่มีสีสัง สวยงาม เพราะจะช่วยเพิ่มรสชาติ ของอาหารให้ดีขึ้น					
12	นักเรียนดื่มนม เป็นประจำ เพราะ ป้องกันโรคกระดูกพรุนได้					
13	นักเรียนดื่มกาแฟแทนอาหารมื้อเช้า เพราะทำให้ร่างกายสดชื่น สมอง ปลอดโปร่ง					
14	นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยคำนึงถึง รสชาติมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ					
15	นักเรียนรับประทานผัก และผลไม้ กระป๋อง เพราะมีประโยชน์เทียบเท่า กับผัก และผลไม้สด					
16	นักเรียนรับประทานอาหารรสเผ็ด แม้ทราบว่า ระคายเคืองต่อทางเดิน อาหาร					
17	อาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น มันฝรั่งทอด ไก่ทอด พิซซ่า เป็นอาหารหลักในแต่ ละมื้อได้					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก

จริงบ้าง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนบ้าง ไม่ตรงบ้าง

จริงน้อย หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
1	นักเรียนเลือกอาหารตามผู้ปกครอง					
2	นักเรียนรับประทานอาหารตามที่ผู้ปกครองแนะนำ โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร					
3	เมื่อผู้ปกครองให้นักเรียนซื้อข้าว นักเรียนตัดสินใจเลือกซื้อด้วยตนเอง					
4	นักเรียนเลือกรับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งตามที่ผู้ปกครองขอร้อง					
5	นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ทุกครั้งที่ซื้อ					
6	นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ แม้จะไม่ชอบก็ตาม					
7	นักเรียนรับประทานอาหารตามที่ผู้ปกครองขอร้อง เพื่อไม่ให้ถูกตำหนิ					
8	นักเรียนรับประทานอาหารตามความต้องการของตนเอง โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
14	นักเรียนรับประทานอาหารตามแบบ ผู้ปกครองเอง แม้ว่าผู้ปกครองไม่ได้ ขอร้อง เพราะเชื่อว่าเป็นสิ่งที่มี ประโยชน์					
15	นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่ตน เองต้องการแม้ว่าถูกผู้ปกครองตำหนิ					

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการเลียนแบบเพื่อนในการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก

จริงบ้าง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนบ้าง ไม่ตรงบ้าง

จริงน้อย หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
1	นักเรียนเลือกซื้ออาหารตามแบบที่เพื่อนซื้อ					
2	นักเรียนรับประทานอาหารตามเพื่อน ทุกอย่างที่ตนเองไม่ชอบ					
3	นักเรียนตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร กลางวันด้วยตนเอง					
4	นักเรียนรับประทานอาหารตามแบบ เพื่อนรับประทาน โดยกลัวแตกต่าง จากเพื่อน					
5	เมื่อนักเรียนไปเที่ยวกับเพื่อน นักเรียนเลือกซื้ออาหารด้วยตนเอง					
6	นักเรียนปฏิเสธอาหารที่นักเรียนไม่ ชอบ เมื่อเพื่อนแนะนำให้รับประทาน					
7	นักเรียนรับประทานอาหารตามเพื่อน เพราะช่วยให้มิตรภาพระหว่างเพื่อน ดีขึ้น					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
8	นักเรียนคิดว่าเพื่อนไม่ยอมรับ ถ้าไม่ รับประทานอาหารตามแบบที่เพื่อน					
9	รับประทานอาหาร นักเรียนรับประทานอาหารตามแบบ เพื่อนบางอย่างที่เห็นว่าเหมาะสม					
10	นักเรียนเลือกซื้ออาหารตามแบบ เพื่อนคนที่นักเรียนชอบเท่านั้น					
11	นักเรียนเลือกซื้ออาหาร โดยดูจาก ประโยชน์ และคุณค่าทางอาหาร					

ตอนที่ 6 แบบสอบถามนิสัยการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างขวามือช่องใดช่องหนึ่งที่ตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด แบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมากที่สุด

จริง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนมาก

จริงบ้าง หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนบ้าง ไม่ตรงบ้าง

จริงน้อย หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความตรงกับข้อเท็จจริงของนักเรียนน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
1	นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ ในวัน					
2	นักเรียนรับประทานผลไม้สด					
3	นักเรียนดื่มนมทุกวัน					
4	นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภท ฟาสต์ฟู้ด					
5	นักเรียนรับประทานขนมกรุบกรอบ					
6	นักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสจัด					
7	นักเรียนรับประทานเบหมีสำเร็จรูป					
8	นักเรียนงดอาหารบางมื้อ เพื่อ ควบคุมน้ำหนักร่างกาย					
9	นักเรียนรับประทานปลาดิบ เช่น ปลาร้า และปลาซ้ม					
10	นักเรียนดื่มน้ำอัดลม					
11	นักเรียนรับประทานอาหารจำพวก ผักและผลไม้					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริงน้อย ที่สุด
12	นักเรียนรับประทานอาหารพวก เครื่องในสัตว์					
13	นักเรียนรับประทานอาหารเพื่อ อิมมูน โดยไม่คำนึงถึงประโยชน์					
14	นักเรียนชอบลองรับประทานอาหาร ชนิดใหม่ ที่รู้ว่ามิประโยชน์					

ภาคผนวก ข

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือ และคุณภาพเครื่องมือ

ตาราง 6 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (t) ของแบบสอบถามบุคลิกภาพ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t)
1	2.434
2	3.550
3	5.557
4	2.546
5	3.120
6	2.728
7	2.898
8	2.198
9	3.051
10	3.457
11	2.302
12	3.454
13	5.338
14	2.183
15	9.354
16	3.120
17	3.424

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .9339

ตาราง 7 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (t) ของแบบสอบถามค่านิยมทางด้านสุขภาพ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
1	5.15
2	7.20
3	7.60
4	3.39
5	3.12
6	3.11
7	4.91
8	5.56
9	2.83
10	13.79
11	2.38
12	2.81
13	3.14
14	4.00

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .9414

ตาราง 8 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (t) ของแบบสอบถามการเลียนแบบผู้ปกครองในการบริโภคอาหาร

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
1	2.147
2	2.806
3	3.051
4	2.346
5	3.334
6	2.553
7	3.870
8	4.025
9	4.194
10	3.910

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .8747

ตาราง 9 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (t) ของแบบสอบถามการเลียนเพื่อนในการบริโภคอาหาร

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
1	3.578
2	3.326
3	3.467
4	2.376
5	4.160
6	3.052
7	2.679
8	3.326
9	3.207
10	3.207
11	4.937
12	4.937

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .9261

ตาราง 10 แสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (t) ของแบบสอบถามนิสัยการบริโภคอาหาร

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
1	2.646
2	3.767
3	4.937
4	2.366
5	3.424
6	2.338
7	2.496
8	3.910
9	4.277
10	5.000
11	3.120
12	2.553
13	3.162
14	3.600

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .9338

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางณัฐมน วรพฤษานนท์
วันเดือนปีเกิด	2 มกราคม 2520
สถานที่เกิด	จังหวัดกาญจนบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	19 ซอยสวัสดิ์ ถนนประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 0865138799
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนกาญจนาอนุเคราะห์ จ. กาญจนบุรี
พ.ศ. 2541	ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์) จากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
พ.ศ. 2551	ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ