

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

ปริญญาพันธ์
ของ
สนทยา มูอำหมัด

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา
กุมภาพันธ์ 2544
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
สุขศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ สพ.ญ. นภาพร มัชฌิมานุกร)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิริยา สุขวงศ์)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ สพ.ญ. นภาพร มัชฌิมานุกร)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิริยา สุขวงศ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปรีชาमारณ)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พริ้มเพรา ผลเจริญสุข)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่ 27 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2544

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดีเนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ สพ.ญ. นภาพร มัชฌมางกูร และผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชามารถ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พริ้มเพรา ผลเจริญสุข กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ และให้ข้อคิดเห็นต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์ในการแก้ไข ปรับปรุงข้อบกพร่อง รวมทั้งให้กำลังใจ สนับสนุนจนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ได้ประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธาดา วิมลวัตรเวที ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี นางอุไร อุตตโรทัย นางสาวบุญช่วย ทาทอง และ อาจารย์ สายสุนีย์ ชัยชมภู ที่กรุณาตรวจแบบทดสอบและแบบสอบถาม ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย พร้อมกันนี้ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนศรีอยุธยา โรงเรียนราชวินิตมัธยม โรงเรียนโยธินบูรณะ โรงเรียนวัดน้อยนพคุณ และโรงเรียนวัดราชาธิวาส รวมทั้งอาจารย์และนักเรียนทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือ และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยได้อย่างครบถ้วน

ขอขอบพระคุณนางเยาวเรศ ชื่นประดิษฐ์ หัวหน้าพยาบาล ศูนย์บริการสาธารณสุข 6 สโมสรวัฒนธรรมหญิง อาจารย์อัญชลี อยู่พรหม และ นางสาวสมศรี เจริญพิชิตนันท์ ที่ให้การส่งเสริม สนับสนุน และให้การช่วยเหลือในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ และขอขอบคุณ เพื่อน ๆ ที่ร่วมศึกษาในหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา ทุกท่าน ที่ให้กำลังใจ และให้คำปรึกษามาโดยตลอด

คุณประโยชน์อันใดที่เกิดจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบแต่บุพการี คณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้เป็นอย่างดี และผู้มีอุปการะคุณทุกท่านซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องในความสำเร็จครั้งนี้

สนทยา มูฮำหมัด

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
คำนำ.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	39
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	39
งานวิจัยในประเทศไทย.....	41
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	53
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	54
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	54
ประชากร.....	54
กลุ่มตัวอย่าง.....	54
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	55
ลักษณะของเครื่องมือ.....	55
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	56
เกณฑ์การให้คะแนน.....	56
การหาคุณภาพของเครื่องมือ.....	59
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	61
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล.....	61
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า.....	71
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล.....	71
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
ผลการศึกษาค้นคว้า.....	72
5 บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	93
บทย่อ.....	93
ความมุ่งหมายในการค้นคว้า.....	93
วิธีดำเนินการวิจัย.....	93
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	94
สรุปผลการค้นคว้า.....	95
อภิปรายผล.....	96
ข้อเสนอแนะ.....	109
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป.....	110
บรรณานุกรม.....	111
ภาคผนวก.....	119
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	150

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	พลังงานที่ต้องการในหนึ่งวันของเด็กอายุ 10 – 19 ปี.....	30
2	จำนวนนักเรียนที่เป็นประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรงเรียน.....	55
3	จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัด กรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามตัวแปร ที่ศึกษาต่างกันต่าง ๆ.....	72
4	จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัด กรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม อิทธิพลจากสื่อสาร มวลชน และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร.....	74
5	คะแนนเต็ม ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ ระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการ บริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร.....	76
6	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ.....	77
7	คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษา ของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับการ บริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภค อาหาร การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน.....	78
8	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	81

9	ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายคู่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	81
10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง.....	82
11	ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายคู่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง.....	83
12	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง.....	83
13	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ของครอบครัว.....	84
14	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร.....	84
15	ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายคู่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร.....	85
16	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร.....	86

17	ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายคู่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร.....	86
18	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร.....	87
19	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม.....	87
20	ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายคู่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม.....	88
21	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน.....	89
22	ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายคู่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน.....	89
23	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวทำนาย ปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร.....	91

ตาราง	หน้า
24	ค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร.....
	148
25	ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถาม ค่านิยม ความเชื่อ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร.....
	149

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมโภชนาการ.....	28
2 แสดงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น.....	32
3 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	52

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

คนไทยมีความภาคภูมิใจในความเป็นไทยในหลายๆ ด้าน หนึ่งในความภาคภูมิใจเหล่านั้น คือ ประเทศไทยเป็นประเทศอยู่ในระดับแนวหน้าของโลกที่สามารถผลิตอาหารได้มาก ไม่เพียงแต่จะใช้เลี้ยงพลเมืองได้อย่างเพียงพอเท่านั้น แต่ยังเหลือส่งออกไปเลี้ยงพลโลก ได้อีกด้วย โดยเฉพาะข้าว อาหารทะเล และเนื้อสัตว์ เป็นต้น แม้ภาพรวมจะแสดงออกมาให้เห็นว่าประเทศไทยผลิตอาหารได้อย่างเหลือเฟือ แต่ปัญหาภาวะทุพโภชนาการยังเป็นปัญหาด้านสังคมของประเทศไทยอยู่ในปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นภาวะการขาดสารอาหาร ภาวะโภชนาการเกิน และพิษภัยจากอาหาร ทั้งนี้มีสาเหตุมาจากการกระจายอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม (วิณะ วีระไวทยะ และ สว่าง ตามาพงษ์. 2541 : 2) ซึ่งภาวะทุพโภชนาการดังกล่าว มีผลต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้ไม่เต็มตามศักยภาพ และมีผลกระทบ ต่อการพัฒนาประเทศในที่สุด

ในยุคปัจจุบัน สภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ และพฤติกรรมด้านต่างๆ ของประชาชนในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปด้วย ส่งผลกระทบทำให้การเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปตามพฤติกรรม และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป (สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ. 2537 : 46) กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นศูนย์กลางของความเจริญในทุก ๆ ด้าน เป็นแหล่งรับวัฒนธรรมจากทุกประเทศ ทำให้กรุงเทพมหานคร เป็นชุมชนที่มีปัญหาทั้งทาง ด้านกายภาพ ชีวภาพ และเศรษฐกิจสังคม ประชาชนในกรุงเทพมหานครรับเอาวัฒนธรรมการกินอยู่จากประเทศตะวันตกมาใช้ ดังที่ มันทนา ประทีปะเสน (2537 : 22) กล่าวว่า สาเหตุของปัญหาด้านการบริโภคในสังคมเมืองส่วนใหญ่ เกิดจากการรับวัฒนธรรมของสังคมตะวันตกมาใช้ โดยขาดความรู้ ขาดการกลั่นกรอง หรือยอมรับวัฒนธรรมเหล่านั้น โดยไม่มีทางเลือก เนื่องจากสภาพสังคมที่เร่งรีบ และแก่งแย่งแข่งขันกัน เป็นตัวบังคับ รวมไปถึงอิทธิพลของการโฆษณาที่มีการลงทุน และใช้เทคนิคการสร้างแรงจูงใจสูง จึงมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไปโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กเล็ก เด็กวัยรุ่น นักเรียน นักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ อลิศรา ชูชาติ (2533 : 10) ที่กล่าวว่า ประชาชนเลือกบริโภคสินค้าตามโฆษณา โดยมีการชักชวน เพื่อให้ผู้บริโภครู้จักและนิยมชมชอบด้วยวิธีการต่าง ๆ นอกจากนี้การพัฒนาอุตสาหกรรมที่เกิดขึ้นในเมืองเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการอพยพเข้าสู่สังคมเมือง เพิ่มปัญหาการแก่งแย่งแข่งขันต่าง ๆ เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค โดยเฉพาะอาหารในรูปแบบอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น นอกจากนี้ปัญหาการจราจรติดขัดเป็นปัจจัยสำคัญทำให้ไม่มีเวลาในการประกอบอาหาร อาหารสำเร็จรูปพร้อมบริโภคจึงเข้ามามีบทบาทในวิถีชีวิตของคนในเมือง และผู้อยู่ชานเมืองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

อาหารสำเร็จรูปที่เป็นที่นิยมและมีการขยายกิจการอย่างรวดเร็ว คือ อาหารประเภทจานด่วน (Fast food) ซึ่งในอาหารเหล่านี้มีองค์ประกอบของ แป้ง ไขมัน และน้ำตาลมาก เมื่อรับประทานเข้าไปมากจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน และเกิดโรคอ้วนขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็ก เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่น ๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดตีบหรือตัน (อารี วัลยะเสวี. 2536 : 24)

โรคอีกโรคหนึ่งที่มีอัตราตายสูงเพิ่มขึ้นทุกปี ก็คือ โรคมะเร็ง ซึ่งปัจจัยหนึ่งที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งก็คือ ปัจจัยเกี่ยวกับอาหาร จากการวิจัยพบว่า ถ้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การรับประทานอาหาร โดยการจำกัดการบริโภคอาหารไขมัน เกลิอ อาหารรมควัน สุรา และ รับประทานผักผลไม้เพิ่มขึ้น จะลดอัตราตายด้วยโรคมะเร็งได้ถึงร้อยละ 35 (Baranowski. 1997 : 11) ซึ่งสอดคล้องกับ จันทรา เจนณะวสิน (2540 : 88 – 89) ที่กล่าวว่า ร้อยละ 80 ของโรคมะเร็งทั้งหลาย เกิดขึ้นจากวิถีทางการดำเนินชีวิตและสภาพแวดล้อมของคนเราคือ อาหารที่บริโภค อากาศที่หายใจ อาชีพที่ทำงานและอาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยเพิ่มความโน้มเอียงของการเกิดโรคมะเร็งถึงร้อยละ 30 ของจำนวนผู้ป่วยที่ตายด้วยโรคมะเร็ง อาหารที่มีไขมันสูงมีบทบาทสำคัญในการทำให้เกิดโรคมะเร็งของเต้านม ลำไส้ใหญ่ ตับอ่อน ต่อมลูกหมาก และสมอง (ไมตรี สุทธจิตต์. 2534 : 127)

จะเห็นว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคล สามารถส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพอนามัยด้วยโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง รวมทั้งโรคติดต่อ เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ และโรคบิด ซึ่งยังคงมีแนวโน้มสูงขึ้น (วิณะ วีระไวทยะ และ สง่า ดามาพงษ์. 2541 : 21) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของบุคคลนั้นทำได้ยากลำบาก เนื่องจากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคนั้นมีหลายด้าน เช่น นโยบายของรัฐบาล และมาตรการต่าง ๆ ระบบการศึกษา ปัจจัยส่วนบุคคล ค่านิยมการบริโภคอาหารของสังคม ความเจริญทางเทคโนโลยีการคลังไหลทางวัฒนธรรม ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเตรียมอาหารเพื่อบริโภคของครอบครัว และการรับรู้ด้านโภชนาการจากสื่อสารมวลชน เป็นต้น

สภาพสังคมเศรษฐกิจและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปดังกล่าวข้างต้น ทำให้กลุ่มวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารและมีปัญหาด้านโภชนาการ ดังเช่นจากการศึกษาของ กนกพร วิสุทธกุล (2540 : ก – ข) และ มนทิชา อนุกุลจุฬิพงศ์ (2540 : ฉ – ช) พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมและเป็นปัญหา คือ การรับประทานอาหารที่มี ไขมัน และแคลอรีสูง ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจของ สมใจ มามี และคณะ. (2535 : 143) ที่ทำการศึกษาภาวะโภชนาการเกินในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งหมด 7,437 คน พบว่า นักเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน และทบวงมหาวิทยาลัย จะเป็นโรคอ้วนมากกว่านักเรียนที่สังกัดกรมสามัญศึกษา โดยนักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาเป็นโรคอ้วนร้อยละ 7.8 นักเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการ

ศึกษาเอกชนเป็นโรคอ้วนร้อยละ 11.6 และนักเรียนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเป็นโรคอ้วนร้อยละ 11.8 และนักเรียนชายเป็นโรคอ้วนมากกว่านักเรียนหญิง ในกลุ่มเด็กนักเรียนที่เป็นโรคอ้วน ชอบดื่มน้ำอัดลม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อรุวรรณ แยมบริสุทธิ์ และคณะ (2536 : 759 – 769) ที่พบว่า อิทธิพลที่ส่งผลในเด็กวัยเรียนมีภาวะโภชนาการเกิน มาจากเด็กมีแนวโน้ม ดื่มน้ำอัดลมมากขึ้นและบริโภคอาหารมีพลังงานสูง (มากกว่า 500 กิโลแคลอรี/จาน) โดยเฉพาะสัดส่วนพลังงานที่ได้จากไขมันสูง เด็กในวัยเรียนจะเรียนรู้การกินตามอย่างเพื่อน กินตามโฆษณา กินจุบจิบ กินวันละหลาย ๆ ครั้ง กินไม่เป็นเวลา แม้เด็กวัยเรียนจะมีความรู้ ในเรื่องอาหารที่ควรบริโภค และรู้สาเหตุของโรคที่เกิดจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมก็ตาม แต่หากมีได้นำไปปฏิบัติ ย่อมนำไปสู่ปัญหาทางโภชนาการได้ในอนาคต

พื้นที่เขตดุสิต เป็นพื้นที่ให้บริการด้านสาธารณสุขของศูนย์บริการสาธารณสุข 6 สโมสรวัฒนธรรมหญิง ซึ่งผู้วิจัยปฏิบัติงานอยู่ จัดเป็นพื้นที่ชั้นในของกรุงเทพมหานคร มีความเจริญ มีร้านค้า และสิ่งอำนวยความสะดวกมากมายที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก วัยเรียน โดยเฉพาะเด็กวัยเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 12 – 15 ปี) อันเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง และเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ มีการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างของสมอง การเปลี่ยนแปลงทาง ด้านร่างกาย จิตใจ และทางสังคม อย่างรวดเร็ว พฤติกรรมการแสดงออก สนใจสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ตลอดจนสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีความคิดเป็นของตนเอง ชอบอิสระไม่ค่อยเชื่อ ฟังใคร ชอบเอาอย่างเพื่อน ชอบทดลอง ชอบแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ชอบทำตัวให้เด่น และทันสมัย ตกเป็นทาสของการโฆษณา อิทธิพลของสิ่งใหม่ ๆ ในยุคโลกาภิวัตน์ได้ง่าย

จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการ บริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ซึ่งผลของการศึกษานี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดกิจกรรมการเรียน การสอน โครงการสุขภาพในโรงเรียน การบริการด้านสุขภาพอนามัยและกิจกรรมเสริมหลักสูตร ทั้งนี้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนให้ถูกต้องเหมาะสม อันจะส่ง ผลต่อสุขภาพที่ดีของเด็กวัยเรียนนั่นเอง

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยจำแนกตามปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

3. เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายของปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
2. ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ซึ่งสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนปฏิบัติงานด้านส่งเสริม ป้องกัน และการจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
3. เป็นแนวทางในการศึกษา ค้นคว้า และวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน อันจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนให้เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม

ข้อตกลงเบื้องต้น

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ที่อยู่ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร และเป็นโรงเรียนสหศึกษาเท่านั้น

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ที่อยู่ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร โดยกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำนวน 4 แห่ง รวมนักเรียนทั้งสิ้น 1,741 คน เป็นนักเรียนชาย 838 คน และนักเรียนหญิง 903 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร รวมนักเรียนทั้งสิ้น 325 คน เป็นนักเรียนชาย 156 คน นักเรียนหญิง 169 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ

ยามาเน่ (Yamane, 1967 : 886) โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling)

3. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

1. ปัจจัยด้านชีวสังคม ได้แก่
 - 1.1 เพศ
 - 1.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 1.3 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
 - 1.4 อาชีพของผู้ปกครอง
 - 1.5 รายได้ของครอบครัว
2. ปัจจัยด้านจิตลักษณะ ได้แก่
 - 2.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
 - 2.2 ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
 - 2.3 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่
 - 3.1 การสนับสนุนทางสังคม
 - 3.2 อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน

ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ในการเลือกซื้อเลือกกระทำ และเลือกรับประทานอาหารอย่างไร พฤติกรรมการบริโภคอาหารสามารถวัดได้ด้วยแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
3. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน หมายถึง ตัวแปรที่สนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วยปัจจัย 3 ด้าน คือ ปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม
4. ปัจจัยด้านชีวสังคม หมายถึง ลักษณะทางสังคมของนักเรียนที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งประกอบด้วย
 - 4.1 เพศ หมายถึง คุณลักษณะทางเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่เป็นเพศชาย และเพศหญิง

4.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ผลการเรียนรู้โดยรวมทุกวิชา ซึ่งประเมินเป็นเกรดเฉลี่ย (GPA) ในปีการศึกษาที่ผ่านมา แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ

คะแนนเฉลี่ยสะสม 3.00 – 4.00 หมายถึง ผลการเรียนรู้ดี

คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.00 – 2.99 หมายถึง ผลการเรียนรู้ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยสะสม 1.00 – 1.99 หมายถึง ผลการเรียนรู้ต่ำ

4.3 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง หมายถึง วุฒิการศึกษาในระดับสูงสุดของผู้ปกครองนักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่มคือ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2537 : 173 - 174)

4.3.1 ต่ำกว่าประถมศึกษา

4.3.2 ประถมศึกษา

4.3.3 มัธยมศึกษา

4.3.4 อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

4.3.5 ปริญญาตรีขึ้นไป

4.4 อาชีพของผู้ปกครอง หมายถึง งานหลักของผู้ปกครองหรือบิดามารดาคนใดคนหนึ่งที่ทำรายได้ให้แก่ครอบครัว จำแนกออกเป็น 4 กลุ่ม คือ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2534 : 6)

4.4.1 ข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ หมายถึง ผู้ที่ทำงานในหน่วยงานของทางราชการและหน่วยงานของรัฐวิสาหกิจ

4.4.2 พนักงานบริษัท จำหน่าย หรือธุรกิจ หมายถึง ผู้ที่ทำการค้าธุรกิจทุกชนิด

4.4.3 เกษตรกรรม หมายถึง ผู้ประกอบอาชีพทำนา ทำไร่ ทำสวน หรือเลี้ยงสัตว์เพื่อจำหน่าย

4.4.4 รับจ้าง หมายถึง ผู้ที่รับจ้างเป็นรายวัน รายเดือน หรือรับจ้างส่วนตัว ซึ่งมีรายได้ไม่แน่นอน

4.5 รายได้ของครอบครัว หมายถึง รายได้รวมเฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2537 : 79)

4.5.1 ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน

4.5.2 5,000 – 10,000 บาทต่อเดือน

4.5.3 10,001 – 15,000 บาทต่อเดือน

4.5.4 มากกว่า 15,000 บาทต่อเดือน

5. ปัจจัยด้านจิตลักษณะ หมายถึง ลักษณะภายในตัวนักเรียนที่มีผลต่อพฤติกรรม การปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งประกอบด้วย

5.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ข้อเท็จจริง ข้อมูล หรือ กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้เรียนรู้จากการศึกษาค้นคว้า สังเกต และประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

สามารถวัดได้ด้วยแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

5.1.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับสูง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมากกว่า $\bar{X} + 0.5 \text{ S.D.}$

5.1.2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ระหว่าง $\bar{X} \pm 0.5 \text{ S.D.}$

5.1.3 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับต่ำ หมายถึง คะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารน้อยกว่า $\bar{X} - 0.5 \text{ S.D.}$

5.2 ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความคิด ความรู้สึก การให้คุณค่าและความสำคัญเกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการกระทำตามกันในสังคม เพื่อแสดงความมีส่วนร่วมหรือรักษาสถานะในสังคมสามารถวัดได้ด้วยแบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

5.2.1 ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับสูง หมายถึง คะแนนรวมของค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย 2.34 – 3.00

5.2.2 ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง หมายถึง คะแนนรวมของค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย 1.67 – 2.33

5.2.3 ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับต่ำ หมายถึง คะแนนรวมของค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย 1.00 – 1.66

5.3 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับคุณลักษณะ และคุณภาพของอาหารที่นักเรียนบริโภค โดยได้รับจากประสบการณ์ ได้รับการถ่ายทอดและสะสมกันมาอันมีผลต่อการเลือกอาหารเพื่อบริโภคสามารถวัดได้ด้วยแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

5.3.1 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับสูง หมายถึง คะแนนรวมของความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย 2.34 – 3.00

5.3.2 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง หมายถึง คะแนนรวมของความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย 1.67 – 2.33

5.3.3 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับต่ำ หมายถึง คะแนนรวมของความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย 1.00 – 1.66

6. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง ตัวแปรสภาพสังคมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียน ประกอบด้วย

6.1 การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การได้รับคำแนะนำ กระตุ้นเตือน ให้กำลังใจ ชมเชย ตลอดจนการดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครอง ครูและเพื่อน ในการปฏิบัติเกี่ยวกับ

การบริโภคอาหาร โดยดูจากปริมาณที่ได้รับสามารถวัดได้ด้วยแบบสอบถามการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

6.1.1 ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง หมายถึง คะแนนรวมของการได้รับการสนับสนุนทางสังคม อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย 1.34 – 2.00

6.1.2 ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง หมายถึง คะแนนรวมของการได้รับการสนับสนุนทางสังคม อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย 0.67 – 1.33

6.1.3 ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับต่ำ หมายถึง คะแนนรวมของการได้รับการสนับสนุนทางสังคม อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย 0.00 – 0.66

6.2 อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน หมายถึง การได้รับสื่อข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและโภชนาการของนักเรียน จากการประชาสัมพันธ์ในโรงเรียน เสียงตามสาย ในชุมชน เอกสารแผ่นพับ โปสเตอร์ นิทรรศการ วิทยุ โทรทัศน์ และอื่น ๆ โดยดูจากปริมาณที่ได้รับสามารถวัดได้ด้วยแบบสอบถามการได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้

6.2.1 ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนระดับสูง หมายถึง คะแนนรวมของการได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย 1.34 – 2.00

6.2.2 ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนระดับปานกลาง หมายถึง คะแนนรวมของการได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย 0.67 – 1.33

6.2.3 ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนระดับต่ำ หมายถึง คะแนนรวมของการได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน อยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย 0.00 – 0.66

7. โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตคุสิต หมายถึง โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่เขตคุสิต กรุงเทพมหานคร และเป็นโรงเรียนสหศึกษา ได้แก่ โรงเรียนโยธินบูรณะ โรงเรียนวัดน้อยนพคุณ โรงเรียนราชวินิตมัธยม โรงเรียนวัดราชาธิวาส

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม แนวคิดเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อ ค่านิยม พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของวัยรุ่น อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อสารมวลชนต่อวัยรุ่น การสนับสนุนทางสังคม ตลอดจนการ วิจัยที่เกี่ยวข้องภายในและต่างประเทศ ดังมีรายละเอียดตามลำดับดังนี้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม

โยธิน ตันสนนุท และคณะ (2533 : 3) ให้นิยามของพฤติกรรมไว้ว่า เป็นการกระทำ ทั้งหมดที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเดิน การเต้นของหัวใจ และยังรวมถึงกระบวนการของจิต เช่น การรับรู้ การคิด การจำ และการรู้สึก

กันยา สุวรรณแสง (2536 : 92) ให้คำจำกัดความไว้ว่า พฤติกรรมคือ อาการ บทบาท ลีลา ท่าที ความประพฤติ การกระทำที่แสดงออกให้ปรากฏ สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือ มิฉะนั้นก็สามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ

เฉลิมพล ตันสกุล (2541 : 2) ให้ความหมายพฤติกรรมไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัว บุคคลและกิจกรรมนี้ อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้ สามารถแบ่ง พฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ ด้วยประสาทสัมผัส หรืออาจใช้เครื่องมือช่วย

พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิต บุคคลอื่น ไม่สามารถสังเกตได้

โกลเดนสัน (Goldenson. 1984 : 90) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมไว้ว่า เป็นการกระทำหรือตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคลและเป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมาย สังเกตเห็นได้ หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญมาแล้ว หรือเป็นไปอย่าง ไม่รู้ตัว

จากความหมายที่มีผู้กล่าวไว้ข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ ความประพฤติ อาการ การตอบสนองทางจิตวิทยาของบุคคล ทั้งภายนอก และภายใน ซึ่งสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้อย่างชัดเจน ต้องอาศัยเครื่องมือในการวัดพฤติกรรมนั้นๆ

องค์ประกอบของพฤติกรรม

พฤติกรรมทางการศึกษาประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน (Bloom. 1975 : 65 – 197) ดังนี้คือ

1. พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้เป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไปว่าเป็นด้านความรู้ หมายถึง การมีประสบการณ์เกี่ยวกับข้อเท็จจริงหรือหลักการต่างๆ ซึ่งเกิดจากการศึกษาหรือการตรวจสอบ ความรู้นี้จัดเป็นความสามารถด้านสติปัญญา จำแนกออกได้ดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) หมายถึง ความสามารถที่จะจดจำ และระลึกได้ถึงเรื่องราวที่ได้รับไปแล้ว

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นทักษะ และความสามารถทางสติปัญญา ระดับแรก รู้ว่าผู้อื่นสื่อสารมาอย่างไรและสามารถที่จะนำเอาข้อมูลหรือปัจจัยที่ได้รับมาใช้ให้เป็นประโยชน์

1.3 การนำไปประยุกต์ (Application) คือความสามารถที่จะนำความรู้ความเข้าใจจากกฎเกณฑ์และวิธีดำเนินการต่างๆ ของเรื่องนั้นไปใช้ในสถานการณ์ใหม่ที่ไม่เหมือนเดิมได้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) หมายถึง ความสามารถในการแยกแยะเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ให้กระจายออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็น หลักการผสมผสานระหว่างส่วนที่ประกอบกันขึ้นเป็นปัญหา หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) หมายถึง ความสามารถ และทักษะที่จะนำองค์ประกอบ หรือส่วนต่าง ๆ เข้ารวมกัน เพื่อเป็นภาพลักษณ์ที่สมบูรณ์เป็นกระบวนการ ที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณาส่วนย่อยแต่ละส่วนแล้วจัดรวมกันเป็นหมวดหมู่ เพื่อให้เกิดความกระจ่างในสิ่งเหล่านั้น

1.6 การประเมินค่า (Evaluation) หมายถึง ความสามารถที่จะพิจารณา และตัดสิน ไม่ว่าด้วยมาตรฐานที่ผู้อื่นกำหนดไว้หรือกำหนดขึ้นด้วยตนเองก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตพิสัย (Affective domain) หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ทำที่ ความชอบในการให้คุณค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติแบ่งขั้นตอนดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่า มีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดการตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ ประกอบด้วย ความยินยอม ความพอใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยา ซึ่งแสดงให้เห็นว่า บุคคลนั้นยอมรับว่า เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเองและนำไปพัฒนาให้เป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบ และผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านี้ ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวคิดเกี่ยวกับค่านิยม และจัดระบบค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากมากที่สุดไปถึ้น้อยที่สุด และพฤติกรรมเหล่านี้ จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนทางของการปฏิบัติ และแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่เขากำหนด

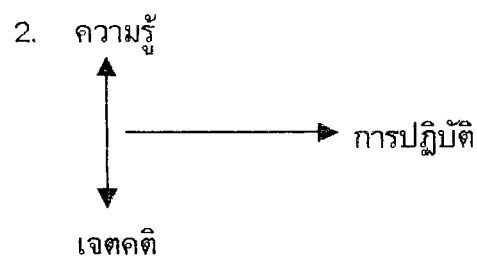
3. พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่า อาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้าย ซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย หรือความรู้ ความคิด และพฤติกรรมด้านเจตคติเป็นส่วนประกอบเป็นพฤติกรรมที่ประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลเป็นเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

จึงกล่าวได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือความพร้อมของบุคคลในการปฏิบัติตนหรือกระทำกิจกรรมต่างๆ ที่แสดงออกมาให้เห็นในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ซึ่งสามารถสังเกตหรือวัดได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยความรู้ เจตคติ และการปฏิบัตินั้นมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

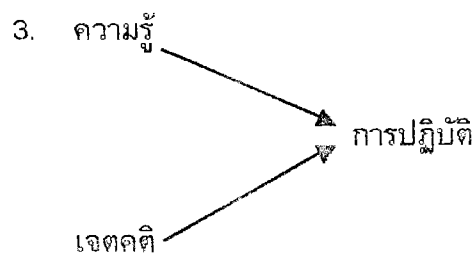
ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ สามารถสรุปรูปแบบของความสัมพันธ์ได้เป็น 4 ลักษณะ คือ (นิภา มนูญปัจจุ. 2528 : 68)

1. ความรู้ → เจตคติ → การปฏิบัติ

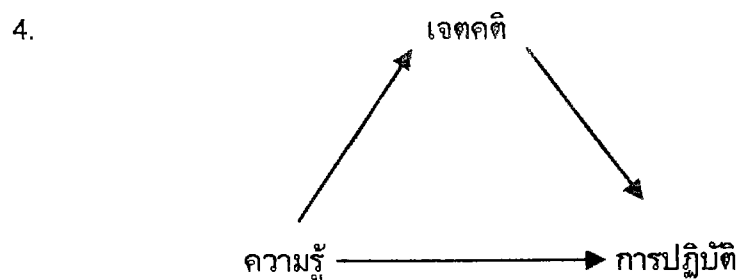
เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดความรู้ และการปฏิบัติ ดังนั้นความรู้มีความสัมพันธ์กับเจตคติ และเจตคติมีผลต่อการปฏิบัติ



ความรู้และเจตคติมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมา



ความรู้และเจตคติต่างกัน ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ โดยที่ความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์



ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติ ทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้น มีเจตคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้

จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบของพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน คือ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้งกันทั้งทางตรงและทางอ้อม ในด้านสภาพนั้นเจตคติที่ดี จะช่วยให้เกิดการปฏิบัติที่ดีส่งผลให้เกิดสภาพที่ดีได้ ดังนั้นการที่จะให้บุคคลมีการปฏิบัติที่ดี ต้องคำนึงถึงการสร้างความรู้และเจตคติที่ดีด้วย เนื่องจากความสัมพันธ์ดังกล่าว

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้น เป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่เป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตของบุคคล ได้มีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ดังนี้

ศิริลักษณ์ สินธวาลัย (2533 : 86) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่า พฤติกรรมการบริโภคเป็นเรื่องของลักษณะวิธีการรับประทานอาหาร ว่ารับประทานอะไร รับประทานอย่างไร มากหรือน้อย บ่อยหรือไม่ในรอบวันหรือเดือน มีระเบียบมารยาทการรับประทานอาหารเป็นเช่นไร เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจำแนกไปตามลักษณะ หรือประเภทของบุคคล เป็น เด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา เป็นต้น หรืออาจจำแนกการรับประทานตามโอกาส เช่น รับประทานที่บ้าน รับประทานที่ร้านอาหาร เป็นต้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ไปถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการหา และการทำอาหารก่อนที่จะเอามารับประทาน ว่าได้วัสดุอาหารนั้นมาจากไหน วิธีใดรักษาหรือเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการได้ดีที่สุด วิธีใดทำลายหรือลดคุณค่าทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ใช่พฤติกรรมธรรมชาติเอกเทศส่วนบุคคลที่จะทำได้โดยเสรีตามอำเภอใจ แต่เป็นการกระทำทางสังคม และวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเสมอ จึงต้องเป็นไปตามรูปแบบและกฎเกณฑ์ที่กลุ่มนั้นกำหนดไว้ เรื่อง อาหารและการรับประทานจึงเป็นพฤติกรรมทางสังคมและวัฒนธรรมที่จะเข้าใจได้ชัดเจนก็ต่อเมื่อได้พิจารณาปัจจัยทางสังคม และวัฒนธรรมนั้นด้วย

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ (2533 : 4 – 5) กล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคล ทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีสัมพันธ์กับสิ่งอื่น เช่น ความเชื่อเรื่องอาหาร ข้อห้ามในเรื่องอาหาร ความนิยมในเรื่องอาหาร และนิสัยการบริโภคอาหาร ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งสิ้น

ความเชื่อในการบริโภค (Food belief) เป็นความเข้าใจและประสบการณ์ที่ได้ถ่ายทอดและสะสมกันมา โดยมักจะมีเหตุผลหรือข้ออ้างอิง เป็นคำอธิบายถึงผลของความเชื่อนั้นๆ ซึ่งอาจจะจริงหรือไม่จริงก็ได้ เช่น หญิงมีครรภ์เชื่อว่ากินน้ำมะพร้าวจะช่วยล้างไขมันของทารก ช่วยให้คลอดง่าย เป็นต้น

ข้อห้ามในการบริโภค (Food taboo) เป็นกฎเกณฑ์ของสังคมที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาในสภาวะ หรือสถานการณ์บางอย่าง เช่น ห้ามหญิงตั้งครรภ์กินไข่ หรือห้ามหญิงคลอดบุตรอยู่ไฟรับประทานของแสลง (ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละชุมชน) เป็นต้น

ความนิยมในการบริโภค (Food fad) เป็นการกระทำที่เอาอย่างกัน เพื่อแสดงว่ามีส่วนร่วมหรือเพื่อรักษาสถานะของคนในสังคม หรือเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อม โดยไม่จำเป็นต้องถูกต้องและไม่จำเป็นต้องมีเหตุผล เช่น การเลี้ยงลูกด้วยนมขวดที่แสดงถึงความทันสมัยหรือตามอย่างเพื่อน หรือเพราะความจำเป็นทางอาชีพที่เปลี่ยนไปตามลักษณะของสังคมสมัยใหม่

นิสัยการบริโภค (Food habits) หมายถึง ลักษณะหรือการกระทำอันซ้ำซาก ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งทำด้วยความเข้าใจ เพื่อให้การรับประทานอาหารของเขาบรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์และของสังคม บริโภคนิสัยมักจะเป็นสิ่งที่สืบทอดเนื่องกันมาเป็นเวลานาน และเป็นการยากที่จะเปลี่ยน การที่บุคคลรับประทานอาหารแตกต่างกันนั้น เป็นผลการเรียนรู้จากประสบการณ์ เด็กแต่ละคนไม่ได้เกิดมาพร้อมด้วยบริโภคนิสัย ซึ่งถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่เขาจะได้จากการเรียนรู้คือ ดูตัวอย่างจากผู้ที่สูงอายุกว่าหรือจากเพื่อน ๆ นิสัยการบริโภคและความเชื่อในเรื่องคุณสมบัติ และคุณภาพของอาหาร จะมีอิทธิพลมากต่อภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคลซึ่งสืบเนื่องจากการเลือกอาหารของเขา

จันทน์ทิพย์ ลิ้มทองกุล (2538 : 6 – 7) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การแสดงออกทั้งทางด้านการกระทำ ความคิด ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหาร เช่น กินอะไร กินข้าว กินขนมปัง ไม่กินเนื้อสัตว์ กินเท่าใด กินมากกินน้อย กินอย่างไร (กินเป็นมื้อหลัก กลางวัน เย็น กินเป็นมืดย่อย อาหารว่าง กินเป็นขนมหวาน กินเป็นของคาว กินด้วยมือ กินด้วยตะเกียบ เตี้ยว ๆ หรือกินคู่กับอาหารอื่น กินร้อน กินเย็น) กินเพื่ออะไร (กินแก้หิว กินเพราะอยากกิน กินเพื่อสังคม) และกินเพื่อใคร (กินเพื่อตนเอง) ไม่กินตาย (กินอาหารเพื่อลูกในครรภ์เจริญเติบโต)

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำ และการแสดงออกนั้นอาจเป็นการแสดงออกทางด้านการกระทำ เช่น การเลือกชนิดของอาหาร การเตรียม การปรุง การบริโภค สุนิสัยในการบริโภค หรือการแสดงออกทางด้านความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ ต่อการบริโภคอาหาร ซึ่งการแสดงออกทั้งด้านการกระทำ และด้านความคิดนี้ย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละคนตามปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมถ้าบุคคลปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการแล้วย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นมีภาวะโภชนาการที่ดี ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลปฏิบัติไม่ถูกต้องก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางโภชนาการตามมา อาจจะเป็นโภชนาการเกินมาตรฐาน

ปัญหาโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ปัญหาการขาดสารอาหารบางอย่าง หรือการได้รับสารพิษปนเปื้อนมากับอาหาร ดังนั้นการที่บุคคลจะมีภาวะโภชนาการที่ดีได้นั้นจำเป็นต้องมีพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่ดี เลือกบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสมกับสภาพ และความต้องการของร่างกายตนเองตลอดจนมีความเชื่อ ค่านิยม และบริโภคนิสัยที่ถูกต้องด้วย

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

หลักสำคัญของโภชนาการ คือ การบริโภคอาหารเพื่อให้ได้ปริมาณและคุณค่าอาหารอย่างพอเพียงโดยที่สารอาหารต่าง ๆ และพลังงานที่ได้รับควรจะสมดุลกันไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพื่อที่ร่างกายมีภาวะโภชนาการที่ดี ไม่เป็นโรคขาดสารอาหารหรือเป็นโรคที่เกิดจากได้รับสารอาหารเกิน สำหรับประเทศไทย ซึ่งมีปัญหาทั้งโรคขาดสารอาหารในสังคมชนบท และโภชนาการเกินในสังคมเมือง คำแนะนำที่ให้ได้ออกมาเป็นข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ซึ่งจัดทำโดยกระทรวงสาธารณสุข และมหาวิทยาลัยมหิดล ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยการจัดทำได้คำนึงถึงอาหารที่คนไทยกินเป็นประจำ พฤติกรรมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนข้อมูลทางระบาดวิทยาของปัญหาโภชนาการ และสาธารณสุข โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันปัญหาโภชนาการ ทั้งการขาดสารอาหาร โรคเรื้อรังที่เกี่ยวกับโภชนาการ และคำนึงถึงความปลอดภัยในการบริโภคอาหารด้วย ข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยโดยสรุปมีดังนี้ คือ (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. 2542 : 9 – 11)

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว โดยบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ ให้ได้วันละ 15 – 25 ชนิด และให้มีการหมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน นอกจากนี้ควรรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะน้ำหนักตัวเป็นเครื่องชี้วัดภาวะสุขภาพที่ดี และไม่มีภาวะโภชนาการในด้านอื่น ๆ เช่น ไม่มีปัญหาการขาดวิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ข้าวที่บริโภคควรเป็นข้าวซ้อมมือ เพราะได้วิตามินแร่ธาตุตลอดจนใยอาหารควบคู่ไปกับการได้แป้ง ซึ่งจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ สำหรับอาหารที่ทำจากแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน หรือขนมปังอาจรับประทานเป็นบางมื้อ อาหารจากธัญพืชเหล่านี้ จะให้แป้งซึ่งจะถูกย่อยไปใช้เป็นพลังงาน แต่ถ้าบริโภคมากเกินไปที่ร่างกายต้องการจะเปลี่ยนเป็นไขมันได้

3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ พืชผักและผลไม้ควรกินหลาย ๆ ชนิด ทั้งสีเขียวและเหลือง และควรเลือกบริโภคตามฤดูกาล เพราะนอกจากร่างกายจะได้รับวิตามินและแร่ธาตุแล้ว ยังได้ใยอาหาร (dietary fiber) ซึ่งสามารถจับสารต่าง ๆ ได้แก่ น้ำดี สารพิษต่าง ๆ คอเลสเตอรอลและสามารถดึงน้ำไว้ในลำไส้ได้เป็นจำนวนมาก จึงเป็นการเพิ่ม

ปริมาณออกฤทธิ์ในลำไส้ และเกิดการกระตุ้นให้มีการถ่ายออกจากร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการลดโอกาสที่สารพิษต่าง ๆ จะสัมผัสกับผนังลำไส้ นอกจากนี้พืชผักผลไม้ยังให้สิ่งที่ไม่ใช่สารอาหาร เช่น สารต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน (antioxidant) และสารอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ทางสมุนไพรอันจะทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล และป้องกันอนุมูลอิสระ (free radical) ไม่ให้ทำลายเนื้อเยื่อ และผนังเซลล์ ซึ่งนำไปสู่การป้องกันไม่ให้ไขมันเกาะผนังหลอดเลือด และป้องกันการเกิดมะเร็งอีกด้วย

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ อาหารที่แนะนำในข้อนี้จะให้โปรตีนซึ่งมีจุดเน้น คือ ปลา และอาหารประเภทถั่วต่าง ๆ เช่น เต้าหู้ขาว และ เต้าหู้เหลือง สำหรับเนื้อสัตว์ควรรับประทานพอประมาณ และเลือกเฉพาะที่มีมันน้อยๆ ไข่เป็นอาหารโปรตีนที่ย่อยง่ายควรบริโภคเป็นประจำ เช่น วันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ 2 ฟอง

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมจะให้โปรตีน แคลเซียม วิตามินบี 2 และแร่ธาตุต่าง ๆ เด็กควรดื่มนมวันละ 1 – 2 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมวันละแก้วโดยดื่มนมพร่องมันเนย เพื่อจะได้ไม่ต้องกังวลเรื่องการได้ไขมันเกินความต้องการ

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไขมันมีความสำคัญต่อสุขภาพทั้งในด้านปริมาณ และคุณภาพ ผู้ที่รับประทานอาหารที่ให้ไขมันมากจะเสี่ยงต่อการมีไขมันประเภทคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือด และอาจเป็นโรคอ้วน ในทางตรงกันข้ามถ้ารับประทานไขมันน้อยไปก็ได้อพลังงานและกรดไขมันจำเป็นไม่เพียงพอ ไขมันที่ได้จากมันหมูหรือน้ำมันพืชให้พลังงานได้เท่ากันแต่ต่างกันในด้านคุณภาพ คือ ไขมันที่ได้จากมันหมูส่วนใหญ่เป็นไขมันอิ่มตัว ถ้ารับประทานมากจะทำให้มีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ส่วนไขมันจากพืชบางชนิด เช่น น้ำมันถั่วเหลืองจะให้กรดไขมันจำเป็น ทั้ง 2 ชนิด ปริมาณไขมันที่แนะนำให้บริโภคคือไม่เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้รับและไม่ต่ำกว่าร้อยละ 15 ของพลังงานที่ได้รับ ในทางปฏิบัติทำได้โดยใช้น้ำมันถั่วเหลืองในการปรุงอาหาร วันละ 3 ช้อนโต๊ะ และลดการรับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลมาก ไข่ไก่ เครื่องในสัตว์ และหนังสัตว์ต่าง ๆ ตลอดจนไข่แดง

อาหารไทย เช่น น้ำพริก ผักจิ้ม แกงไม่ใส่กะทิ เป็นอาหารไทยที่ควรส่งเสริมให้รับประทาน ส่วนอาหารไทยที่ทอดหรือผัดที่ใช้น้ำมันมาก ตลอดจนแกงที่ใส่กะทิ ควรเลือกรับประทานเป็นครั้งคราว ในปริมาณที่ไม่มากนัก เพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับไขมันที่มากเกินไป

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด อาหารรสหวานจัดจะมีน้ำตาลทรายเป็นองค์ประกอบมาก การบริโภคน้ำตาลอาจจะส่งเสริมให้เกิดการสร้างไตรกลีเซอไรด์ในตับและลำไส้เล็กเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลเสียคืออาจเกิดโรคหัวใจขาดเลือด นอกจากนี้

ไขมันยังสามารถไปสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ในทางปฏิบัติจึงควรเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด

อาหารที่มีรสเค็มจัด จะให้เกลือโซเดียม ซึ่งช่วยให้ดื่มน้ำเข้าสู่หลอดเลือด ถ้ารับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูงเป็นประจำ จะทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้ เพราะทุกวันนี้เรารับประทานโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย เนื่องจากได้รับโซเดียมจากหลายแหล่ง ไม่ใช่เฉพาะอาหารที่มีรสเค็มเท่านั้น เช่น อาหารธรรมชาติ โปรตีนจากสัตว์ เช่น นม เนยแข็ง และไข่ ก็มีโซเดียมค่อนข้างสูง เครื่องปรุงรสที่ใส่เกลือ เช่น น้ำปลา เต้าเจี้ยว ปลาร้า กะปิ อาหารกนอมบางชนิดที่ใส่เกลือ เช่น ผักกาดทอง ไข่เค็ม ปลาเค็ม หรือแม้แต่ น้ำ และเครื่องดื่มบางชนิดก็มีโซเดียม ดังนั้นคนไทยควรพยายามฝึกรับประทานอาหารที่มีรสธรรมดา และไม่ควรเติมเกลือหรือน้ำปลาในอาหารที่ปรุงมาแล้ว เพราะอาหารไทยโดยทั่วไปจะให้โซเดียมคลอไรด์ ประมาณวันละ 6 – 10 กรัม ซึ่งมากเกินไปอยู่แล้ว

8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน การกินอาหารที่สะอาดปราศจากเชื้อโรคทั้งไวรัส แบคทีเรีย และพยาธิ และไม่มีการปนเปื้อนจากสารเคมีหรือสารตกค้างต่าง ๆ จะทำให้ร่างกายใช้ประโยชน์จากอาหารได้อย่างเต็มที่และไม่เกิดพิษร้าย เช่น อาเจียน ท้องเดิน หรืออาการอาหารเป็นพิษ นอกจากนี้จะลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคพยาธิ และโรคมะเร็งบางประเภทได้ด้วย ดังนั้นในทางปฏิบัติจึงควรเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด โดยการเลือกซื้อและการล้างที่ถูกต้อง เลือกซื้ออาหารที่สดและปรุงใหม่ ๆ หรืออาหารที่สุกร้อน ๆ

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์ที่ร่างกายได้รับถึงแม้จะถูกเผาผลาญให้พลังงาน แต่ผลที่ได้ไม่คุ้มกับอันตรายที่ได้รับ เพราะการดื่มมาก ๆ จะทำให้การทำงานของสมองและระบบประสาทช้าลง ทำให้เกิดความประมาทและระบบประสาทอัตโนมัติทำงานผิดพลาดได้ง่าย ตลอดจนปฏิกิริยาตอบสนอง ทำงานได้ช้าลงทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย คนที่ติดเหล้ามักเป็นโรคขาดสารอาหารหลายชนิด นับตั้งแต่โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคขาดวิตามิน และแร่ธาตุ เมื่อดื่มเหล้าไปนาน ๆ ตับจะถูกทำลายยิ่งทำให้การขาดสารอาหารรุนแรงมากขึ้น และมักจะเป็นโรคตับแข็งควบคู่กันไป ด้วยเหตุนี้ถ้าลดลงหรือเลิกเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมีความสำคัญต่อสุขภาพของคนเรา ดังมีคำกล่าวที่ว่า "YOU ARE WHAT YOU EAT" หรือ "กินอย่างไรจะได้อย่างนั้น" ถ้ารับประทานอาหารที่มีคุณภาพทางโภชนาการครบถ้วน ร่างกายจะเจริญเติบโตสมบูรณ์ สมส่วน แข็งแรง และมีสุขภาพดี แต่ถ้ารับประทานอาหารไม่ดีและไม่ถูกต้องจะเกิดความผิดปกติของร่างกาย โดยอาจเกิดได้ 3 ทางด้วยกัน คือ (ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาต. 2536 : 31 – 32)

1. กินไม่พอและกินไม่ถูกต้อง ความต้องการสารอาหารของแต่ละคนนั้นขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง เช่น น้ำหนัก และขนาดร่างกาย อายุ ความหนักเบาของการปฏิบัติการกิจประจำวัน รวมทั้งการเจ็บป่วยต่างๆ ก็มีผลต่อความต้องการสารอาหารของร่างกายเช่นเดียวกัน ดังนั้นถ้ากินไม่พอหรือกินไม่ถูกต้อง ก็จะเกิดภาวะพร่องทางโภชนาการ (malnutrition) หรือทุพโภชนาการในลักษณะของการขาดได้ คือ การได้รับสารอาหารต่าง ๆ ไม่เพียงพอหรือไม่ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการจะเกิดเป็นโรคขาดอาหารหรือโรคขาดสารอาหารชนิดต่าง ๆ ได้ และอาการของโรคจะแสดงออกมาให้เห็น เช่น การขาดอาหารที่ทำให้โปรตีนและกำลังงานจะเกิดโรคขาดอาหารที่ทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโตผอมแห้งแรงน้อยทำงานไม่ไหว ถ้าขาดสารอาหารชนิดหนึ่งชนิดใดก็จะแสดงอาการของโรคขาดสารอาหารชนิดนั้น ๆ เช่น การขาดธาตุเหล็กจะเป็นโรคโลหิตจาง การขาดธาตุไอโอดีนจะเป็นโรคคอพอก ขาดวิตามินเอจะเป็นโรคตาฝ้าฟางหรือตาบอดได้และยังจะทำให้ภูมิคุ้มกันโรคลดต่ำลงไปด้วย ขาดวิตามินบี 1 จะเป็นโรคเหน็บชา และขาดวิตามินบี 2 ทำให้เป็นโรคปากนกกระบอกหรือเป็นแผลที่มุมปากทั้งสองข้าง เป็นต้น

2. โภชนาการเกิน (Over nutrition) คือ การกินมากเกินไป หรือกินไม่ถูกสัดส่วน ร่างกายไม่สามารถใช้สารอาหารได้หมด เกิดความไม่สมดุลขึ้น ถ้ากินอาหารที่มีไขมันมากในจำนวนที่มากเกินไปจะเกิดการสะสมของไขมันพอกพูนขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งมีน้ำหนักตัวมากเกินไปเกิดเป็นโรคอ้วน (Obesity) ขึ้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นไขมันที่มาจากสัตว์ เช่น หมู จะทำให้เกิดโรคอื่นตามมาได้ เช่น โรคไขมันสูงในเลือด คอเลสเตอรอลสูงในเลือดกลายเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดตีบตัน มีโรคไขข้อเสื่อม หรือแม้แต่การเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังพบว่ากินไขมันสัตว์มาก ๆ อาจเป็นโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่หรือโรคมะเร็งเต้านมได้ยิ่งอีกด้วย ปัญหาโภชนาการเกินกำลังเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงมากขึ้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเมืองใหญ่ เช่น กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าในสมัยก่อนมีความเชื่อว่าการที่อ้วนเป็นคนสมบูรณ์แข็งแรง มีบุญบารมีและความเชื่อนี้ยังมีอยู่มากในปัจจุบัน ประกอบกับคนในเมืองมีการออกกำลังกายน้อย และในการทำงานประจำวันมีการใช้พลังงานน้อยจึงเกิดการสะสมไขมันมากขึ้นเรื่อย ๆ นอกจากนี้อาจมีอิทธิพลมาจากอาหารของชาวตะวันตกที่แพร่เข้ามากันมากมาย ในลักษณะของอาหารกินด่วน (fast food) หลายชนิด ซึ่งล้วนแต่มีองค์ประกอบของแป้งไขมันและน้ำตาลมาก เช่น โดนัท ขนมเค้ก แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า เป็นต้น อาหารเหล่านี้กำลังเป็นที่นิยมของคนวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาวเป็นอย่างมาก นอกจากจะกินได้เร็วแล้วยังดูโก้อีกด้วย แนวโน้มเช่นนี้อาจก่อให้เกิดปัญหาทางด้านโภชนาการและสุขภาพตามมาอีกมากมาย เช่น ที่เกิดมาแล้วในประเทศตะวันตก ทั้งในทวีปอเมริกาและยุโรป และกำลังเป็นปัญหามากขึ้นในญี่ปุ่น

3. การกินอาหารสกปรก มีสารเป็นพิษภัยอันตรายผสมอยู่ อาหารประเภทนี้จะก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายเป็นอย่างมาก ทั้งระยะสั้นและระยะยาว แล้วแต่ว่าจะกินอาหารมีสารพิษอันใดเข้าไป บางอย่างเป็นพิษไม่รุนแรง เช่น เชื้อโรคธรรมดา ๆ อาจทำให้เกิดท้องเสีย ท้องร่วง บางชนิดอาจเป็นอันตรายร้ายแรงทำให้ป่วยหนักหรือตายได้ หรือเกิดโรคมะเร็งรักษาไม่หาย เป็นต้น

หลักในการบริโภคอาหารนั้นนอกจากจะต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ และความต้องการสารอาหารของบุคคลแต่ละวัยแล้ว สิ่งหนึ่งซึ่งจะต้องคำนึงถึงและมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากันก็คือ ความปลอดภัยในการบริโภค เพราะถ้าอาหารอยู่ในสภาพไม่เหมาะสม มีการปนเปื้อนเชื้อโรคหรือเจือปนสารเคมีต่าง ๆ ตามชนิดและปริมาณที่ก่อให้เกิดพิษภัยต่อร่างกายทั้ง ขบวนการผลิต การปรุง และการจำหน่าย จะทำให้เกิดโรคหรืออาการผิดปกติได้ ขจิต ชุปัญญา (2536 : 292 – 293) ได้กล่าวถึงปัญหาที่เกิดจากอาหารที่มีการปนเปื้อน และเจือปนสารเคมีต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. อาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ตัวอย่างการดำเนินการของกองอนามัยสิ่งแวดล้อม สำนักอนามัย เช่น ได้ทำการเก็บตัวอย่างเครื่องดื่ม และภาชนะอุปกรณ์การจำหน่ายอาหาร ร้านค้าข้างทางที่สวนจตุจักร พบว่าตัวอย่างเครื่องดื่ม 14 ตัวอย่างไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานทั้ง 14 ตัวอย่าง ภาชนะอุปกรณ์ที่ใส่อาหาร 28 ตัวอย่าง ไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน 18 ตัวอย่าง (โดยพบ โคลิฟอร์มแบคทีเรีย อีโคไล)

2. อาหารที่มีการปนเปื้อนพยาธิ

กรุงเทพมหานคร มีกองสัตวแพทย์สาธารณสุข ทำการตรวจเนื้อก่อนออกจากโรงงานฆ่าสัตว์ เพื่อป้องกันโรคที่มากับเนื้อสัตว์ แต่กรุงเทพมหานครก็ยังมีปัญหา เนื้อสัตว์ที่ได้จากการฆ่าโดยไม่ถูกต้องตามกฎหมายหรือเป็นเนื้อสัตว์ข้ามแดน

3. อาหารที่มีการเจือปนสารเคมี เช่น

- สารบอแรกซ์ เป็นสารที่ไม่อนุญาตให้ใช้ผสมในอาหาร กองอนามัยสิ่งแวดล้อม สำนักอนามัย ได้ทำการเก็บตัวอย่างอาหารส่งตรวจ ยังพบสารบอแรกซ์ในเนื้อไก่บด หมูบด ทับทิมกรอบ ลอดช่องสิงคโปร์ หมูยอ ทอดมันปลา

- สีสผสมอาหาร สีที่ปลอดภัยที่ใช้ผสมอาหาร คือ สีที่ได้จากธรรมชาติ เช่น สีเขียวได้จากใบเตย สีส้มได้จากดอกอัญชัญ เป็นต้น แต่อาหารที่จำหน่ายในท้องตลาดยังมีการผสมสีที่ได้จากการสังเคราะห์ ทั้งที่อนุญาตให้ใช้ผสมอาหารได้ และที่ไม่อนุญาตให้ใช้ผสมอาหาร กองอนามัยสิ่งแวดล้อม สำนักอนามัย ได้ทำการเก็บตัวอย่างอาหารที่ปรุงด้วยซอสมะเขือเทศ เช่น หมูแดง เย็นตาโฟ พบว่ามีตัวอย่างหมูแดงที่ผสมสีสังเคราะห์ที่ไม่อนุญาตให้ใช้ผสมอาหาร

- ดินประสิว (เกลือไนไตรท์หรือไนเตรต) ใช้ผสมอาหาร เพื่อไม่ให้เชื้อแบคทีเรียเจริญงอกงาม โดยเฉพาะเชื้อคลอสติเดียม โบกูลินัม เป็นการป้องกันอาหารเน่าเสีย และทำให้มีสีสนับรับประทาน ได้รับอนุญาตให้ผสมให้อาหารได้ในปริมาณจำกัด สำหรับอาหารในภาชนะบรรจุที่ทำจากโรงงานอุตสาหกรรมต้องขอขึ้นทะเบียนตำรับอาหาร ซึ่งอยู่ในความควบคุมของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ปริมาณดินประสิวที่ใส่ในอาหารอาจอยู่ในมาตรฐานที่กำหนด แต่ถ้าเป็นอาหารที่ผลิตเป็นอุตสาหกรรมในครอบครัว เช่น แหนม กุนเชียง ไส้กรอก เบคอน แฮม เนื้อแดดเดียว เป็นต้น คณะกรรมการอาหารและยาไม่สามารถเข้าไปดูแลได้ว่าจำนวนดินประสิวที่ใส่ในอาหารเหล่านั้น มีปริมาณถูกต้องตามมาตรฐานที่กำหนดหรือไม่ ดินประสิวที่ใส่ในอาหารจำนวนมากเกินไป จะทำให้เกิดอาการของพิษเฉียบพลันได้ คือ ดินประสิวจะไปจับกับเม็ดเลือดแดง ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน อาจทำให้ถึงตายได้ หรือเกลือไนไตรท์ทำปฏิกิริยากับอาหารที่ผสมด้วย กลายเป็นสารก่อมะเร็งไนโตรซามีน ซึ่งเป็นสารกลุ่มหนึ่งของกลุ่มสารเอ็นไนโตรโซ ตัวกระตุ้นให้เกิดสารเอ็นไนโตรโซ คือ ภาวะความเป็นกรด และอุณหภูมิสูง ๆ

- สารพิษอะฟลาท็อกซิน ทนต่อความร้อนสูงขนาด 260 องศาเซลเซียส เกิดจากเชื้อราแอสเพอจิลลัสฟลาวัส พบได้ในอาหารจำพวกถั่วลิสง พริกแห้ง ข้าวโพด เป็นต้น พบว่าถ้าร่างกายได้รับในปริมาณที่มาก ทำให้เกิดอาการเฉียบพลันได้ คือ ไข้สูง อาเจียน ชัก น้ำตาลในเลือดต่ำ หมดสี และตายได้ หรือถ้าได้รับในระยะเวลานานก็ก่อให้เกิดมะเร็งได้ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ได้เก็บตัวอย่างอาหารส่งตรวจ เมื่อปี พ.ศ.2532, 2533 พบว่า อาหารจำพวกถั่วลิสงมีปริมาณสารพิษอะฟลาท็อกซินเกินเกณฑ์มาตรฐาน

- สารเคมีจำพวกยาฆ่าแมลง ยาปราบศัตรูพืชที่ตกค้างมากับอาหารจำพวกพืชผัก ผลไม้ สารฟอร์มาลินที่ปนเปื้อนมากับอาหารทะเล หรือสารฟอกขาวที่เจือปนมากับอาหารกะปิ น้ำตาลปีบ ในปริมาณขนาดหนึ่ง จะทำให้ผู้บริโภคเกิดอาการของอาหารเป็นพิษได้

นอกจากนี้การใช้วัตถุในการแต่งรสอาหารในชีวิตประจำวัน หากมีการใช้ไม่ถูกต้องจะนำอันตรายมาสู่ผู้บริโภคอย่างมาก สารปรุงแต่งอาหารเหล่านั้นได้แก่ น้ำปลา น้ำส้มสายชู ผงชูรส เป็นต้น จึงควรพิจารณาคูณสมบัติของสารปรุงแต่งอาหารก่อนนำมาบริโภค ดังนี้

น้ำปลา หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่เป็นของเหลว รสเค็ม ใช้ปรุงแต่งกลิ่นรสของอาหาร แบ่งได้ 3 ชนิด คือ น้ำปลาแท้ น้ำปลาที่ทำจากสัตว์อื่น และน้ำปลาผสม ลักษณะของน้ำปลาที่ได้มาตรฐานได้แก่ มีสี กลิ่น และรสของน้ำปลา สี ไม่มีตะกอน มีเกลือ (Sodium chloride) ไม่น้อยกว่า 230 กรัมต่อน้ำปลา 1 ลิตร มีความถ่วงจำเพาะไม่น้อยกว่า 1.2 มีไนโตรเจนทั้งหมด (Total nitrogen) ไม่น้อยกว่า 9 กรัม ต่อ 1 ลิตร สำหรับน้ำปลาแท้หรือน้ำปลาที่ทำจากสัตว์อื่นหรือไม่น้อยกว่า 4 กรัม ต่อ 1 ลิตร สำหรับน้ำปลาผสมมีอัตราส่วนของกรดกลูตามิค ต่อ

ไนโตรเจนทั้งหมดไม่เกินร้อยละ 0.6 สำหรับน้ำปลาแท้ และไม่เกินร้อยละ 1.3 สำหรับน้ำปลาผสม (ทรวง เหลี่ยมรังสี. 2537 : 129 ; กุลยา จันทรอรุณ. 2533 : 48 – 49)

น้ำส้มสายชู ประโยชน์ของน้ำส้มสายชู นอกจากจะปรุงรสเปรี้ยวแล้วยังมีประโยชน์ในการช่วยถนอมอาหาร เช่น ชিংคอง กระเทียมดอง เป็นต้น น้ำส้มสายชูที่บริโภคได้นั้น มีอยู่ 2 ชนิด คือ

1. น้ำส้มสายชูแท้ แบ่งเป็นน้ำส้มสายชูกลั่นและน้ำส้มสายชูหมัก

น้ำส้มสายชูหมัก ได้จากการนำธัญพืชหรือผลไม้ หรือน้ำตาลหมักกับสาเหล้ม และเชื้อน้ำส้มสายชู หากกรรมวิธีที่ไม่สะอาดจะเกิดหนอนน้ำส้มขึ้น ให้ใช้ความร้อน 54 องศาเซลเซียส ทำลายหนอนน้ำส้ม ถ้าต้องการน้ำส้มสายชูบริสุทธิ์ก็นำน้ำส้มสายชูหมัก มากลั่น

2. น้ำส้มสายชูเทียม ได้จากการสังเคราะห์กรดอะซิติกด้วยกระบวนการทางเคมีแล้ว นำมาละลายน้ำ ได้สีขาวใส ไม่มีกลิ่นหอม รสเปรี้ยวจัด เวลาใช้ต้องเติมน้ำเกือบเท่าตัว

การเลือกใช้น้ำส้มสายชูในการประกอบอาหาร จึงควรพิจารณาดังนี้

1. เลือกซื้อน้ำส้มสายชูหมัก และน้ำส้มสายชูกลั่นมาบริโภค
2. อ่านฉลากว่าเป็นน้ำส้มสายชูหมัก หรือน้ำส้มสายชูกลั่น ชื่อ เลขทะเบียน ชื่อ สถานที่ผลิต

3. ไม่มีตะกอนหรือหนอนน้ำส้ม

4. บรรจุในภาชนะสะอาด ไม่ใช้ภาชนะโลหะและถุงพลาสติก เพราะถูกกัดกร่อนได้ง่าย

5. มีเครื่องหมายมาตรฐานของกระทรวงอุตสาหกรรม (มอก.)

6. รู้จักวิธีการตรวจสอบน้ำส้มสายชูว่ามีกรดกำมะถันหรือกรดเกลือ คือ นำน้ำส้มสายชูมา 5 มิลลิลิตร หยดเย็นเขียนไวโอเลตลงไป 2 – 3 หยด ถ้าเปลี่ยนเป็นสีน้ำเงิน หรือสีเขียวเข้ม แสดงว่าน้ำส้มสายชูนั้นมีกรดแกลูตามิก ห้ามใช้ปรุงอาหาร ถ้าสีไม่เปลี่ยนแสดงว่าเป็นน้ำส้มสายชูที่ใช้ปรุงอาหารได้ (วินัส ลิพหกุล. 2541 : 164 – 170)

ผงชูรส เป็นสารเคมีสังเคราะห์ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า โมโนโซเดียม กลูตาเมต (Monosodium Glutamate หรือเรียกว่า MSG) เป็นเกลือของกรดกลูตามิก (Glutamic acid) มีลักษณะเป็นผลึกแห้งสีขาว ค่อนข้างใส ไม่มีคาว ขรุขระเล็กน้อย ปลายข้างใดข้างหนึ่งเล็กคล้ายรูปกระบอก หรือปลายทั้งสองข้างใหญ่คอดตรงกลางคล้ายรูปกระบอก การผลิตผงชูรสทางอุตสาหกรรม ส่วนใหญ่ใช้มันสำปะหลังเป็นวัตถุดิบหรืออาจเป็นพืชประเภทแป้ง และน้ำตาลที่ให้น้ำตาลกลูโคสได้มาก เช่น ข้าวสาลี ข้าวโพด กากน้ำตาล หรือกากอ้อยก็ได้ ประโยชน์ของผงชูรส ในแง่ของรสอาหารสำหรับผู้ที่ชอบหรือติดในรสเท่านั้น เพราะช่วยกระตุ้นประสาทรับรสให้รู้สึกอร่อยได้ และผงชูรสเป็นเกลือของกรดกลูตามิก (Glutamic acid) ที่ช่วย

เสริมสร้างความเจริญเติบโตของร่างกายก็ตาม แต่ร่างกายก็สามารถสร้างกรดกลูตามิคชนิดนี้ขึ้นได้เอง และเพียงพอจากสารอาหารพวกน้ำตาล และยังไม่เคยพบว่าร่างกายของคนในสภาวะปกติจะขาดแคลนกรดนี้ ฉะนั้นการบริโภคผงชูรสไม่ว่ามากหรือน้อย จึงไม่ใช่เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกายแต่อย่างใด (ทรวง เหลี่ยมรังสี. 2537 : 147)

อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้คนเรานั้นมีสุขภาพที่ดีได้ ดังนั้นเราจึงควรเลือกบริโภคอาหารโดยพิจารณาถึงคุณค่าทางโภชนาการ รวมทั้งต้องรู้เท่าทันถึงพิษภัยจากการบริโภคอาหารที่มีการปนเปื้อนและหลีกเลี่ยงอันตรายจากสารปรุงแต่งอาหาร ดังนั้นความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คนเรามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และเหมาะสม

ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้นมีอยู่หลายด้าน ซึ่งล้วนแล้วแต่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารนับเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญและพบว่ามีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมากทั้งในอดีตและปัจจุบันเนื่องจากความเชื่อของคนเราเกี่ยวกับอาหารมักจะเชื่อสืบต่อกันมาในลักษณะของแสดงและมักจะมีมากในสังคมชนบทหรือถิ่นที่ห่างไกลความเจริญ อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าคนในยุคใดจะมีความเชื่อว่าอาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต และมีอีกส่วนหนึ่งที่เข้าใจว่าอาหารเป็นพื้นฐานที่สำคัญของสุขภาพ ซึ่งก็นับว่าเป็นความเชื่อความเข้าใจอันถูกต้อง คนในหลายสังคมใช้อาหารเป็นสัญลักษณ์ของพิธีกรรมต่าง ๆ ตามความเชื่อของตน เมื่อมีความเชื่อและถือปฏิบัติจนกลายเป็นขนบธรรมเนียมประเพณี สืบทอดเป็นวัฒนธรรม ในขณะเดียวกันวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ ก็ก่อให้เกิดความเชื่อขึ้นได้ อาหารไทยนั้นมีบทบาทสำคัญเมื่อมีเทศกาลหรืองานบุญ มักจะเลือกอาหารให้เหมาะสม มีเจตคติต่างๆ เช่น ในงานมงคลมักจะมีขนมจีนที่เป็นเส้นยาวไม่ต้องตัดในการประกอบอาหาร เพื่อให้หมายถึงความบริสุทธิ์และอายุยืนนาน ในทางตรงกันข้ามถ้าเป็นงานศพจะห้ามทำขนมจีน ขนมไทยหลายชนิดที่มีชื่อเป็นมงคล เช่น พวกที่มีคำว่าทองนำหน้า ได้แก่ ทองหยิบ ทองหยอด ทองเอก หรือฝอยทอง โบราณว่า จะทำให้ร่ำรวยสูงค่า ฝอยทองหมายถึงชีวิตยืนยาวด้วย ขนมถ้วยฟู หมายถึง ความเฟื่องฟูของชีวิต อาหารหมักดองห้ามในงานมงคล ถือว่าจะทำให้ชีวิตบูดเน่า (วิณะ วีระไวทยะ และ สง่า จามาทพงษ์. 2541 : 35)

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารหญิงมีครรภ์และแม่ลูกอ่อนนั้น มีหลายประการ เช่น หญิงตั้งครรภ์ ในบางพื้นที่ของภาคอีสานไม่ยอมให้รับประทานไข่ไก่ เนื่องจากเชื่อว่าเวลาคลอดลูกจะทำให้เจ็บปวดกันมาก และร้องเสียงดังขณะคลอดคล้ายกับเสียงไก่ หลังออกไข่จะร้องเสียงดัง ขณะเดียวกันต้องพยายามหาไข่เป็ดมารับประทาน เพราะเชื่อว่าจะทำให้คลอดง่าย

เช่นเดียวกับเปิดเวลาออกไข่ ส่วนความเชื่อที่ว่า หญิงแม่ลูกอ่อนควรกินแกงเลียงใบมะยม แกงเลียง ผักตำลึง หัวปลี จะทำให้น้ำนมมีมากและขับถ่ายดีนั้น เป็นความเชื่อที่ถูกเพราะ แกงเลียงมีทั้งผักและปลาหรือกุ้ง ซึ่งผักจะให้ทั้งวิตามิน เกลิอแร่ และเซลลูโลส ปลาหรือ กุ้งให้โปรตีน ทั้งโปรตีนและวิตามินเป็นองค์ประกอบในการผลิตน้ำนม ส่วนเซลลูโลส ซึ่งเป็นกากของผักช่วยในการขับถ่าย (คว้น ขาวหนู. 2534 : 16)

อุ้งตีนหมี จึงูเห่า เป็นตัวอย่างอาหารที่คนบางกลุ่มเชื่อว่า หากได้รับประทานแล้วจะมีร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางเพศดี ก็พยายามเสาะแสวงหารับประทานตามความเชื่อ แม้จะมีราคาแพงสักเพียงใดก็ตาม ซึ่งหากพิสูจน์สรรพคุณแล้วอาจไม่เป็นจริงดังความเชื่อนี้เลย เช่นเดียวกับในปัจจุบันมีผู้นิยมซื้ออาหารเพื่อสุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งมีราคาแพงมารับประทาน ด้วยเชื่อว่าจะทำให้มีสุขภาพดีแข็งแรง ปลอดภัยจากโรคตามแรงโฆษณาของผู้ผลิตและผู้จำหน่าย และกลายเป็นธรรมเนียมประเพณีว่า หากต้องการให้คนที่ตนรัก และเคารพนับถือ มีสุขภาพดีก็ต้องพยายามจัดหาอาหารเพื่อสุขภาพมาให้บริการรับประทาน ดังจะเห็นได้จากเวลาที่เป็นเยี่ยมใช้ มักจะนำเอาอาหารเพื่อสุขภาพชนิดต่าง ๆ ตามโฆษณาไปเป็นของเยี่ยม นอกจากนี้ในกลุ่มกรรมกรผู้ใช้แรงงานเชื่อว่า เครื่องดื่มชูกำลังเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องดื่ม และดื่มแล้วทำให้มีพลังงานมาก สามารถทำงานได้ดี จนกลายเป็นค่านิยมในกลุ่มผู้ใช้แรงงานที่ดื่มกันอย่างแพร่หลายจะขาดเสียไม่ได้

จากตัวอย่างดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าความเชื่อเกี่ยวกับอาหารนั้น มีผลให้บุคคลเลือกที่จะบริโภคอาหารตามความเชื่อของตน หากเป็นความเชื่อที่ถูกต้องก็ไม่ก่อให้เกิดโทษใด ๆ แต่หากเป็นความเชื่อที่ผิดแล้ว ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพหรือทำให้สิ้นเปลืองเงินทองเกินความจำเป็น ดังนั้น การหาแนวทางดำเนินการส่งเสริมสนับสนุนในส่วนที่พึงประสงค์ และหาทางปรับปรุงแก้ไขในสิ่งที่ไม่พึงประสงค์จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

การบริโภคอาหารของคนไทยในสังคมเมืองปัจจุบัน ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจากประเทศตะวันตกเป็นส่วนใหญ่ ทั้งในเรื่องประเภทอาหาร บริการ การจัดรูปแบบการรับประทานอาหารและการจัดสถานที่ แม้จะราคาแพงก็ยังเป็นที่นิยมแพร่หลาย จึงกล่าวได้ว่าอิทธิพลของการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากต่างประเทศ สามารถเปลี่ยนค่านิยมของคนไทยได้โดยง่าย ประกอบกับสภาพสังคม เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้แม่บ้านไม่มีเวลาในการปรุงอาหาร จึงมีร้านอาหารสำเร็จรูปประเภทหั่นใจเกิดขึ้นมาก มีทั้งประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซา แฮมเบอร์เกอร์ แซนวิชประเภทต่าง ๆ ไก่ย่าง ไก่ทอด เป็นที่นิยมกันมากในกลุ่มวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวมีอันจะกินจนถึงครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง โดยมีค่านิยมว่าเป็นการบริโภคอาหารที่ทันสมัยโก้หรู จึงเห็นว่าวัยรุ่นจะใช้ร้านอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดหรืออาหาร

จานด่วน เป็นที่พบปะพูดคุยและนั่งอยู่ในร้านเป็นเวลานาน ๆ นอกจากนี้ยังมีอาหารประเภทรถเข็น มีทั้งแบบปรุงตามสั่ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ข้าวเหนียว ส้มตำ ยำต่าง ๆ ปรุงกันข้างถนน หรือข้าวราดแกง ซึ่งสามารถซื้อใส่ถุงไปกินที่บ้าน เมื่อมีคนนิยมมากการบริการก็เพิ่มมาก ตามทางเท้าใกล้รถประจำทางหรือที่คนผ่านมาก ๆ ส่วนแม่บ้านที่พอมีเวลาปรุงอาหารบ้าง แต่ไม่มีเวลาไปจ่ายตลาดอาจซื้ออาหารพร้อมปรุงซึ่งใส่กะทะไฟมิดีกระดากใส่สมองเห็นส่วนประกอบสามารถปรุงได้ทันที มีขายทั่วไปในห้างสรรพสินค้าที่มีซูเปอร์มาร์เก็ต แม่บ้านนิยมซื้อเพื่อความสะดวก แม้จะมีราคาค่อนข้างแพง และยังมีอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว โจ๊ก บรรจุหีบห่อพร้อมใส่น้ำร้อนแช่เพียง 2 – 3 นาที ก็รับประทานได้ เป็นที่นิยมแพร่หลาย เช่นกัน

ในขณะที่วัยรุ่นในเมืองใหญ่หันมาบริโภคอาหารอย่างชาวตะวันตก กลุ่มคนในสังคมกลุ่มหนึ่งกลับตื่นตัวในเรื่องการรักษาสุขภาพ โดยการเลือกบริโภคอาหารธรรมชาติ บริโภคผักผลไม้ปลอดสารพิษ รับประทานข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือร่วมกับชัยพืชนั่นแทนการบริโภคข้าวขาว บริโภคเนื้อสัตว์ประเภทปลาแทนการบริโภคเนื้อหมู เนื้อวัว หันมาดื่มน้ำผลไม้ และน้ำจากสมุนไพรแทนการดื่มน้ำชา กาแฟ เกิดเป็นกระแสนิยมอาหารอย่างที่เรียกกันทั่วไปว่า บริโภคแบบ “ชีวจิต” ค่านิยมนี้เป็นที่สนใจอย่างมากในกลุ่มคนที่สนใจเรื่องการรักษาสุขภาพของตนเอง และกลุ่มคนที่มีโรคเรื้อรังร้ายแรง และขาดความเชื่อมั่นในการรักษาทางการแพทย์สมัยใหม่อย่างชาวตะวันตก หันมาหาการรักษาที่เรียกว่า ธรรมชาติบำบัด ซึ่งใช้วิธีการรักษาโดยปรับเปลี่ยนวิถีดำเนินชีวิต ได้แก่ การปรับเปลี่ยนวิธีรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การฝึกพัฒนาจิต และหันกลับมาดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ

จากตัวอย่างที่ยกมาดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า บุคคลที่มีค่านิยมต่างกันจะมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน เช่น คนที่มีเวลาน้อยต้องการความสะดวกสบาย จะนิยมบริโภคอาหารสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุง หรืออาหารตามสั่ง หากบุคคลนั้นมีค่านิยมความทันสมัยอย่างชาวตะวันตกจะเลือกบริโภคอาหารที่เรียกว่า อาหารจานด่วน ทั้งไปรับประทานที่ร้านและโทรให้มาส่งที่บ้าน แต่หากบุคคลนั้นมีค่านิยมในการรักษาสุขภาพ จะสนใจในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อหลีกเลี่ยงภัยจากโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ค่านิยมเกี่ยวกับอาหารของบุคคลจึงมีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารของคนคนนั้น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลเป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ ดังนั้นการส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จึงนับได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลในแต่ละวัยย่อมแตกต่างกันออกไป สำหรับเด็กวัยเรียนซึ่งเป็นกลุ่ม

ที่มีความสำคัญ หากไม่ได้รับการปลูกฝังนิสัยการบริโภคอาหารให้ดีแล้ว ก็จะเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการมีภาวะทุพโภชนาการ และมีผลเสียหลายประการ เนื่องจากเด็กวัยนี้ยังต้องการอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเพื่อการพัฒนาการเจริญเติบโตและอื่น ๆ สมใจ วิชัยดิษฐ์ และ วศิณา จันทรศิริ (2537 : 80 – 82) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ดังต่อไปนี้

1. สิ่งแวดล้อมในครอบครัว

ตั้งแต่เด็กเริ่มจำความได้ ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบริโภคนิสัยของเด็ก โดยเฉพาะผู้ที่เป็นพ่อแม่หรือผู้ที่เลี้ยงดู เนื่องจากการกำหนดอาหารให้เด็กเล็กบางคน พ่อแม่จะเตรียมอาหารให้ลูกรับประทานโดยยึดความพอใจหรือความชอบในอาหารนั้นๆ เป็นหลัก ไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องตามหลักโภชนาการ สำหรับเด็กวัยเรียนการรับประทานอาหารที่บ้านอาจมี 1 – 2 มื้อ มื้อกลางวันมักจะรับประทานอาหารที่โรงเรียน พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้เรียนรู้จากบ้านจะส่งผลถึงการเลือกรับประทานอาหารที่โรงเรียน ดังนั้น ผู้เป็นพ่อแม่และผู้จัดอาหารที่บ้านควรจัดอาหารที่มีคุณค่า และเหมาะสมสำหรับเด็กโดยคำนึงถึงคุณภาพและปริมาณ เพื่อไม่ให้เกิดภาวะทุพโภชนาการ

2. ข่าวสารต่าง ๆ

โลกปัจจุบันถือว่าเป็นโลกของข้อมูลข่าวสารที่แท้จริง ปัจจุบันจึงพบว่าผู้ประกอบการธุรกิจจะให้ความสนใจต่อการเลือกใช้ช่องทางส่งสารเป็นอย่างมาก เพื่อให้เจาะถึงกลุ่มเป้าหมายทางด้านการตลาดสำหรับเด็กวัยเรียน การโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์จะเป็นช่องทางที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในสังคมเมือง ซึ่งไม่มีเวลาและสถานที่สำหรับการออกกำลังกายมากนัก จึงมีเวลาสำหรับการดูโทรทัศน์มากขึ้น มีรายการโทรทัศน์สำหรับเด็กจำนวนมากที่ถูกใช้เป็นเครื่องมือโฆษณาสินค้าฟุ่มเฟือยหรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์ในด้านโภชนาการต่างๆ เช่น อาหารประเภทที่ให้น้ำตาล ไขมันหรือพลังงานสูง อาหารที่มีโซเดียมสูง เป็นต้น ผลสำเร็จจากการโฆษณาทำให้ขนมประเภทขบเคี้ยว และลูกอมกลายเป็นขนมที่มียอดจำหน่ายสูง และเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่องานโภชนาการเกินของเด็กวัยนี้ในปัจจุบัน

3. สังคมเพื่อน

เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน โลกส่วนตัวของเด็กจะขยายไปยังสังคมเพื่อน และกลายเป็นปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคอาหารของเด็กมากขึ้น ผลกระทบที่เกิดขึ้นมีทั้งข้อดี และข้อเสีย ข้อดีนั้น คือ สังคมเพื่อนอาจจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่ออาหารและการเลือกอาหาร ในข้อเสียนั้นอาจจะเป็นในรูปของการปฏิเสธไม่บริโภคอาหาร หรือการเลือกรับประทานอาหารที่มีอยู่ในความนิยม

ค่านิยมใหม่ในด้านอาหารนี้ เกิดขึ้นได้เมื่อเด็กได้เข้าร่วมกินอาหารกับเพื่อน ๆ ในอาหารมื้อกลางวันที่โรงเรียน ดังนั้นการสร้างพฤติกรรมอาหารที่พึงประสงค์ เช่น การให้เด็ก

ลองบริโภคอาหารใหม่ ๆ อาจเริ่มขึ้นที่โรงเรียนเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องจากการตามอย่างกัน เด็กบางคนจะปฏิเสธไม่รับประทานผักเพราะเพื่อนสนิทไม่รับประทานผัก หรือบางคนเห็นเพื่อนที่มึนเมาก็ติดตาม

4. การจัดการบริการอาหารในโรงเรียน

ในช่วงเวลาที่ผ่านมาไม่นานนี้ สภาพของครอบครัวส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก ผู้หญิงต้องละทิ้งภาพลักษณ์ของแม่บ้าน ซึ่งรับผิดชอบแต่งงานบ้านอย่างเดียวกลายเป็นการทำงานนอกบ้านเป็นอีกภาระกิจหลักเพิ่มจากเดิม ดังนั้นเด็กจึงจำเป็นต้องไปโรงเรียนก่อนเกณฑ์ประถมศึกษา ซึ่งหมายถึงการที่เด็กต้องรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้น อย่างน้อย 1 หรือมากกว่า 1 มื้อ ที่สถานเลี้ยงเด็ก ศูนย์เลี้ยงเด็ก หรือที่โรงเรียน

ดังนั้นผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบต่อการเลี้ยงดูเด็กตามสถานประกอบการดังกล่าว ควรคำนึงถึงการจัดหาอาหารในด้านความสะอาดและให้มีคุณภาพ เช่น เลือกรายการอาหารที่เด็กส่วนใหญ่สามารถรับประทานได้ มีคุณค่าอาหารที่เหมาะสม เลือกใช้สารปรุงแต่งและวัตถุเจือปนอาหารที่ปลอดภัย และคำนึงถึงความสะอาดของเด็กในการบริโภค

อาหารที่มีจำหน่ายในโรงอาหารโรงเรียน ราคาอาหารไม่ควรจะแพงจนเกินไป ปัญหาที่พบอยู่เสมอสำหรับผู้ประกอบการคือ การลดต้นทุนและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น การปรุงอาหารด้วยวัตถุเจือปนหรือใช้สารปรุงแต่งรสที่ไม่มีคุณภาพ มีผลทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอนามัยของนักเรียนได้ทั้งโดยตรงและทางอ้อม

5. ความเจ็บป่วย

เด็กที่มีความเจ็บป่วยหรือล้มป่วยด้วยโรคมักจะมีความอยากอาหารลดน้อยลง และมีความจำกัดในเรื่องปริมาณอาหารที่บริโภค ความเจ็บป่วยฉับพลันที่เกิดขึ้นจากเชื้อไวรัส หรือแบคทีเรีย แม้ว่าจะเป็นระยะเวลาสั้น ๆ แต่เป็นช่วงที่เด็กมีความต้องการโปรตีนและสารอาหารอื่น ๆ เพิ่มมาจากเดิม โรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น หอบหืด หัวใจพิการแต่กำเนิดเป็นภาวะที่ยากต่อการได้รับสารอาหารให้เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เด็กที่ประสบปัญหาความเจ็บป่วยด้วยโรคเหล่านี้มักจะมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือแสดงอาการต่อต้านกับพ่อแม่เมื่อให้รับประทานอาหาร

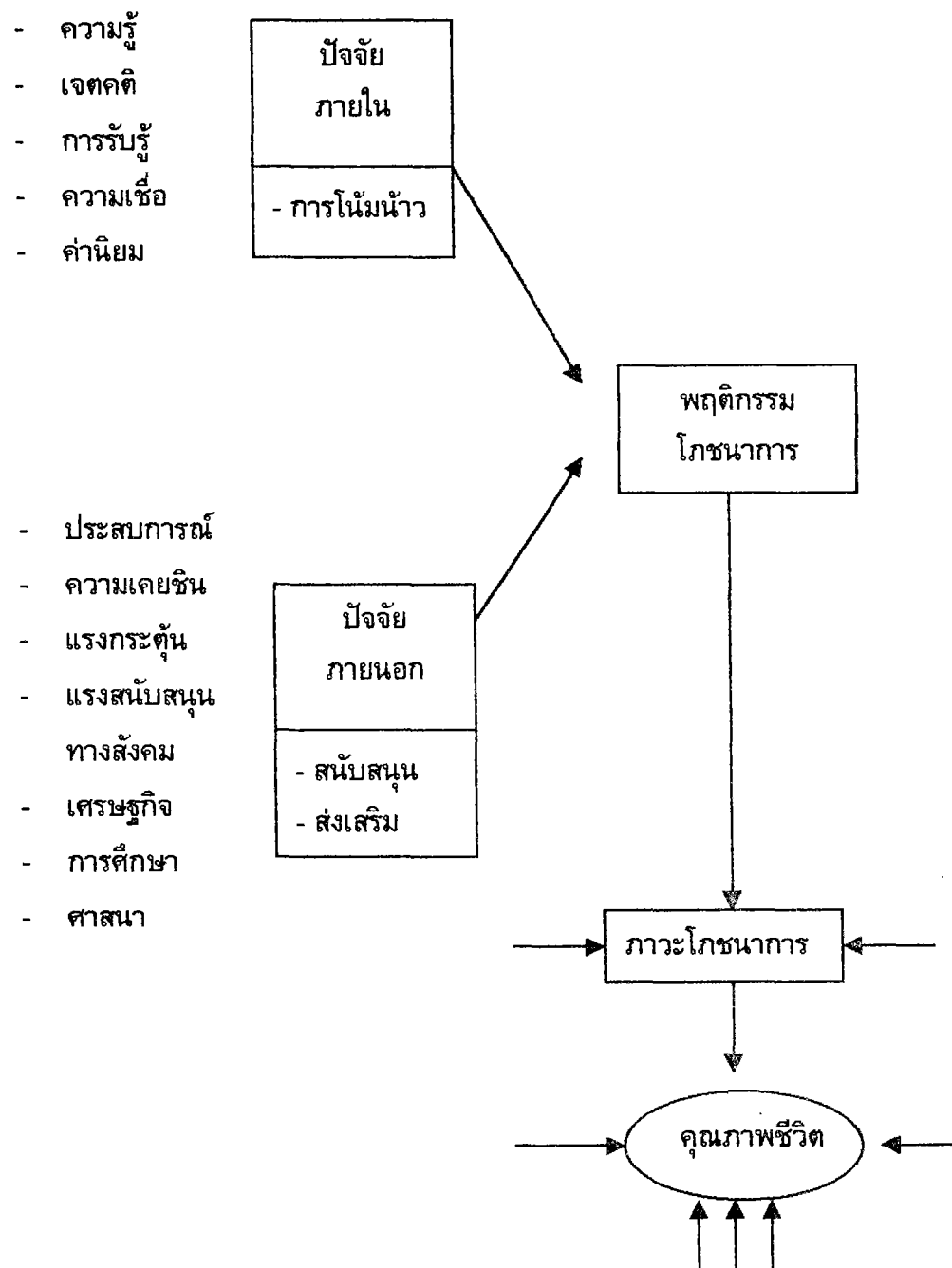
นอกจากนี้ วีณะ วีระไวทยะ และ สง่า ตามาพงษ์ (2541 : 115 – 117) ได้วิเคราะห์พฤติกรรมบริโภคอาหารของคนไทยในปัจจุบัน โดยใช้กรอบแนวคิดของ กรีน (Lawrence W. Green) โดยใช้ PRECEDE MODEL มาประยุกต์ใช้ในการวิเคราะห์ พบว่าพฤติกรรมบริโภคอาหารของคนไทยมีทั้งพฤติกรรมที่พึงประสงค์และพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ โดยมีปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมโภชนาการ ดังนี้

1. ปัจจัยภายใน หรือ ปัจจัยโน้มหน้า (Predisposing factors) ซึ่งเกิดภายในตัวของบุคคลนั้น ๆ ที่นำไปสู่การกระทำหรือการบริโภคอาหาร ได้แก่ การมีความรู้เรื่องอาหาร และโภชนาการอันมีผลเอื้อต่อการมีความเชื่อ มีเจตคติ และค่านิยมให้เกิดแรงจูงใจโน้มหน้าที่จะบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ แต่การมีปัจจัยภายในเพียงอย่างเดียว ไม่อาจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคได้ต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกอย่างอื่นด้วย

2. ปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย ปัจจัยสนับสนุน (Enabling factors) และปัจจัยสร้างเสริม (Reinforcing factors) ปัจจัยสนับสนุนนั้นเกิดภายนอกตัวบุคคล กล่าวคือ หลังจากที่บุคคลได้รับหรือมีปัจจัยภายในแล้ว แต่ถ้าได้มีการทดลองปฏิบัติให้สอดคล้องไปกับประสบการณ์ที่มีอยู่จนเกิดทักษะ ในขณะเดียวกันก็ได้รับแรงสนับสนุนการกระตุ้นจากภายนอก ตลอดจนมีสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมที่เอื้ออำนวยต่อการเกิดแรงจูงใจให้มีการบริโภคอาหารที่พึงประสงค์ขึ้นได้

ซึ่งสามารถสรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมโภชนาการของคนไทย อันจะส่งผลต่อภาวะโภชนาการและคุณภาพชีวิต ดังแสดงในภาพประกอบ 1

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมโภชนาการ



ภาพประกอบ 1 แสดงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมโภชนาการ

ที่มา : วีณะ วีระไวทยะ และ สง่า ดามาพงษ์. 2541 : 117

พฤติกรรมการบริโภคอาหารในวัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

คำว่า “วัยรุ่น” (Adolescence) มาจากคำว่า Adolescere ในภาษาละตินซึ่งแปลว่า เจริญเติบโตไปสู่ภาวะ นั่นคือ เป็นวัยย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยถือเอาจากความพร้อมทางร่างกายหรือภาวะสูงสุดขีดของร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน วัยรุ่นถือว่าเป็นระยะของช่วงชีวิตที่คั่นกลางระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งไม่สามารถแบ่งขีดขั้นได้อย่างแน่นอนว่าควรกำหนดเมื่ออายุเท่าใด ตามปกติเรามักถือว่าวัยรุ่น คือผู้ที่มีอายุระหว่าง 13 – 20 ปี แต่ทั้งนี้ไม่แน่นอนเพราะบางคนอายุเพียง 17 – 18 ปี ก็แสดงพฤติกรรมว่าเขามีภาวะเพียงพอที่จะพ้นสภาพวัยรุ่นได้ (สุชา จันทน์เอม. 2536 : 136) ได้มีผู้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ดังนี้

มลวิภา ทรงวุฒิสีล (2532 : 165) กล่าวว่าวัยรุ่นคือสภาวะหัวเลี้ยวหัวต่อแห่งชีวิตที่จะต้องมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ รวมทั้งจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบบเด็ก ๆ ให้ไปสู่พฤติกรรมของผู้ใหญ่ ซึ่งสังคมแต่ละแห่งจะเป็นตัวกำหนดแบบฉบับแห่งพฤติกรรมเหล่านั้นให้ ถ้าจะมองวัยรุ่นโดยยึดเอาระยะเวลาเป็นตัวกำหนดก็อาจจะกล่าวได้ว่า วัยรุ่นคือช่วงระยะเวลาตั้งแต่เด็กประมาณ 12 ปีขึ้นไป จนถึงอายุ 20 หรือ 21 ปี แต่อายุเหล่านี้อาจจะเร็วหรือช้ากว่าที่กล่าวมาได้ ทั้งนี้ ต้องขึ้นอยู่กับความแตกต่างของเด็กแต่ละคน และความแตกต่างทางวัฒนธรรมของแต่ละสังคมไป

ปรีชา วิหคโต (2535 : 4 – 15) กล่าวว่า คนทั่วไปมักนึกถึงเด็กวัยรุ่นในลักษณะแตกต่างกัน เช่น วัยรุ่นคือ คนหนุ่มสาวเข้าวัยทีนเอง (Teenage หมายถึง วัยที่มีอายุเป็นตัวเลขลงท้ายด้วยคำในภาษาอังกฤษว่า -teen คือตัวเลข 13 – 19) หรือเป็นวัยอลวน วัยพายุ บุกแควม วัยหุนหันพลันแล่น เป็นต้น

สุชา จันทน์เอม (2536 : 165) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังสิ้นสุดความเป็นเด็กและกำลังก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางร่างกายอย่างสังเกตเห็นได้ชัด ซึ่งมีผลต่อพัฒนาทางจิตใจซึ่งรวดเร็วตามไปด้วย แบ่งวัยรุ่นออกได้เป็น 4 ระยะ คือ

1. วัยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) หญิงอายุ 11 – 13 ปี และชายอายุ 13 – 15 ปี
2. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) หญิงอายุ 13 – 15 ปี และชายอายุ 15 – 17 ปี
3. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) หญิงอายุ 15 – 17 ปี และชายอายุ 17 – 19 ปี
4. วัยรุ่นตอนกลาง (Late adolescence) หญิงอายุ 18 – 21 ปี และชายอายุ 19 – 21 ปี

อาจสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เปลี่ยนแปลงไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย สติปัญญา ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคม จึงถือได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการพัฒนา

โภชนาการและสารอาหารในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านความสูง น้ำหนัก รวมถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนั้นวัยรุ่นจึงมีความต้องการพลังงานและสารอาหารมากขึ้น สำหรับประเทศไทย ได้มีการกำหนดความต้องการพลังงานของวัยรุ่นที่ควรได้รับประจำวัน ซึ่งกำหนดโดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2532 กำหนดไว้ดังแสดงตาราง 1

ตาราง 1 พลังงานที่ต้องการในหนึ่งวันของเด็กอายุ 10 – 19 ปี

เพศ	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กก.)	ส่วนสูง (ซม.)	พลังงานที่ได้รับ	
				กิโลแคลอรี	กิโลจูล
ชาย	10 – 12	29	135	1,850	7,750
	13 – 15	42	154	2,300	9,600
	16 – 19	54	166	2,400	10,050
หญิง	10 – 12	31	135	1,700	7,100
	13 – 15	44	152	2,000	8,350
	16 – 19	48	155	1,850	7,750

1 กิโลแคลอรี = 4,184 กิโลจูล

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2532 : 161

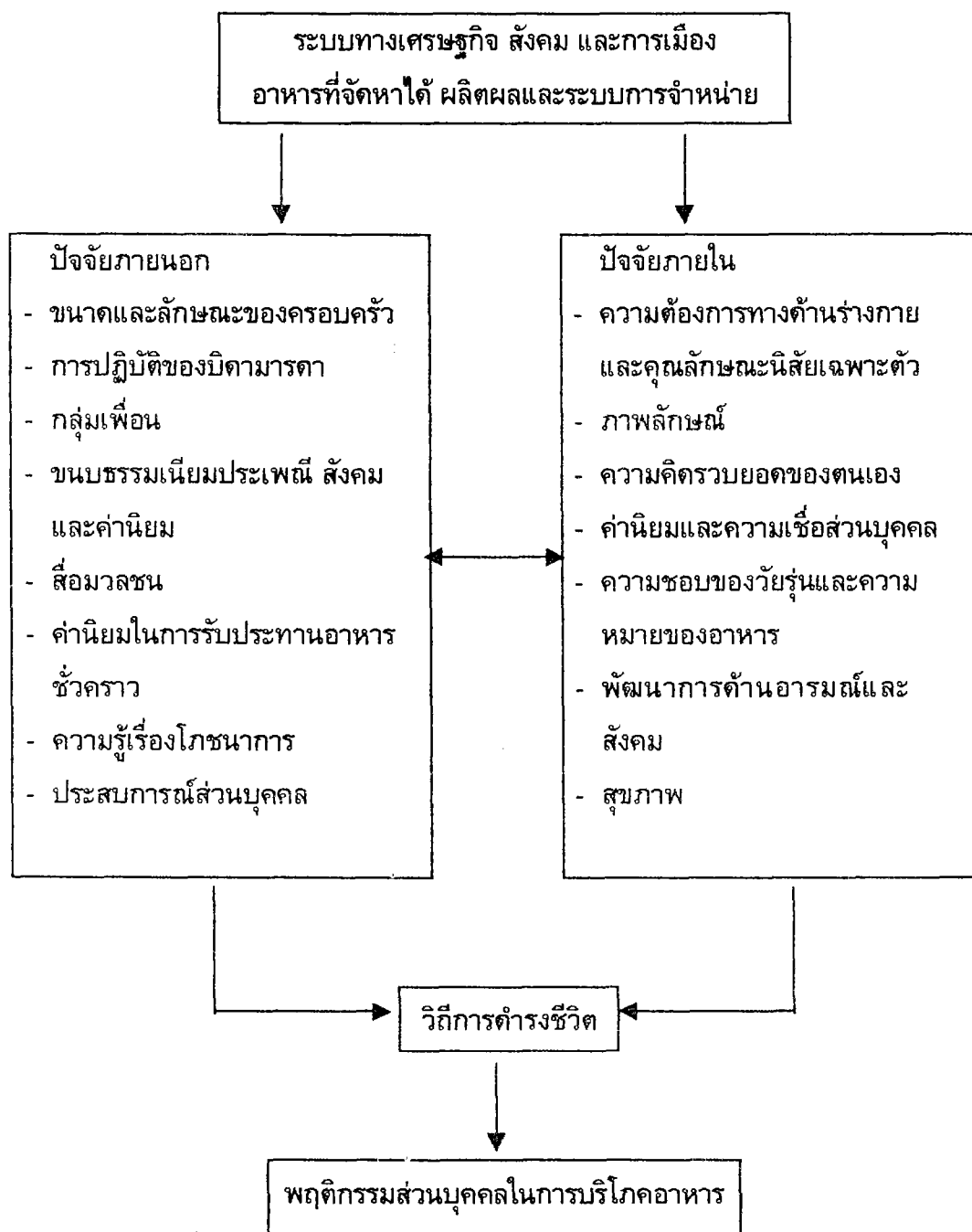
ประเภทและปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ (วลัย อินทร์พริย. 2533 : 680 – 686)

ในแต่ละวันวัยรุ่นควรได้รับอาหารต่าง ๆ เหล่านี้ได้เพียงพอ เพื่อที่จะได้สารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ

1. นํ้านม เป็นอาหารที่มีโปรตีนและแคลเซียมมาก และยังมีวิตามินเอและวิตามินดี อีกด้วย เหมาะสำหรับเด็กที่อยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโต การดื่มนํ้านมทุกวันจะช่วยให้ร่างกาย ได้โปรตีนเพิ่มขึ้น วัยรุ่นควรดื่มวันละ 1 – 2 ถ้วยตวง จะเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้
2. ไข่เป็ด ไข่ไก่เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก นอกจากนี้ยังมีเหล็กและวิตามินเออีกด้วย วัยรุ่นควรได้รับไข่ทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 – 2 ฟอง
3. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ จะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ ควรได้รับประมาณ วันละ 180 – 200 กรัม ประมาณ $\frac{3}{4}$ ถ้วยตวง หรือมีอะ 4 ช้อนโต๊ะ ในจำนวนนี้ควรเป็นเครื่องในสัตว์ และ อาหารทะเล เช่น ปลาหรือหอย สัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง
4. ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก และยังมีวิตามินบี 1 และบี 2 อีกด้วย เด็กวัยรุ่นควรกินถั่วเมล็ดแห้งมากขึ้น อาจประกอบเป็น อาหารร่วมกับเนื้อสัตว์ เช่น ข้าวผัดเสริมถั่วเมล็ดแห้ง ผัดขิงใส่ถั่วดำหรือถั่วแดง หรือกินเป็น ขนมหรืออาหารว่าง
5. ผักสีเขียว และสีเหลือง มีวิตามินและเกลือแร่มาก ควรได้รับทุกวันและทุกมื้อ ประมาณวันละ 1 – 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง
6. ผลไม้สดควรได้รับทุกวันโดยเฉพาะส้ม มะละกอสุก ฝรั่งสุก สับปะรด วันละ 1 – 2 ครั้ง
7. ไขมันและน้ำมัน ควรได้รับทุกวัน ๆ ละ 3 – 5 ช้อนโต๊ะ โดยการกินอาหารผัด หรือทอด

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

จากการศึกษาของ ฟาร์ติงค์ (Farthing, 1991 : 35 – 39) ได้เสนอรูปแบบการ รับประทานอาหารของเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน โดยกล่าวถึงโภชนาการตลอดวงจรชีวิตของบุคคล และแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของปัจจัยภายในและภายนอกที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยรุ่น รายละเอียดดังแสดงในภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 แสดงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
ที่มา : Farthing, Maryann C. 1991 : 36

จากภาพประกอบ 2 แสดงให้เห็นว่า การที่วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้น เกิดจากปัจจัยหลายประการ อธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

ระบบทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง อาหารที่จัดหาได้ ผลผลิต และระบบการจำหน่าย มีผลกระทบต่อนักเรียนภายนอกและนักเรียนภายใน ได้แก่

1. ปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย

1.1 ขนาดและลักษณะของครอบครัว รวมทั้งการปฏิบัติของบิดามารดาในการเตรียมอาหารให้เด็กบริโภค ดังที่ ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ และคณะ (2536 : 435) กล่าวว่า บริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรมที่เริ่มต้นมาจากครอบครัว ในครอบครัวหนึ่ง ๆ เมื่อวัยเด็กถ้าได้มีโอกาสสัมผัสรสชาติอาหารหลากหลายชนิด การรับรู้เหล่านี้จะนำไปสู่นิสัยการบริโภคอาหารต่าง ๆ เหล่านั้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ประดับพร บุญเจือ (2533 : 12) ที่กล่าวว่า บิดามารดาที่เลี้ยงดูบุตรด้วยอาหารที่ตนเคยชินก็เท่ากับได้ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์เรื่องอาหาร ให้แก่บุตรโดยอัตโนมัติ เด็กได้เลียนแบบ และคุ้นเคยกับสิ่งที่ตนได้รับจากครอบครัวมาตลอด เช่น บางครอบครัวชอบรับประทานอาหารรสเค็ม รสหวาน เป็นต้น

1.2 สิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อ และค่านิยมในการบริโภคอาหารของสังคม ปัจจัยเหล่านี้จะสนับสนุนให้คนเรียนรู้ เรื่องอาหาร การเลือก และค่านิยมต่ออาหาร จึงนับว่ากระบวนการสร้างนิสัยเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน ซึ่งถ้าได้เรียนรู้มาอย่างเหมาะสมและถูกต้อง ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากรับรู้มาอย่างผิด ๆ ก็จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นกัน (ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ และคณะ. 2536 : 435)

1.3 ความรู้ด้านโภชนาการและอิทธิพลของสื่อสารมวลชน เช่น หนังสือวารสาร หนังสือพิมพ์ ตลอดจนวิทยุ โทรทัศน์ และภาพยนตร์ ซึ่งเผยแพร่ข่าวสารด้านโภชนาการอันเป็นสิ่งที่มียุทธผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารของวัยรุ่น การโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์จะเป็นช่องทางที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด โดยเฉพาะเด็กวัยเรียนที่อาศัยอยู่ในเมือง ทำให้ขนมประเภทของขบเคี้ยวและลูกอม กลายเป็นขนมที่มียอดจำหน่ายสูง และเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยเรียนในปัจจุบัน นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลอย่างมากในหมู่วัยรุ่น เนื่องจากเมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน สังคมเพื่อนจะกลายเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการบริโภคอาหารของเด็กมากขึ้น และเด็กวัยเรียนเริ่มตัดสินใจเลือกอาหารได้ด้วยตนเอง ผลดีคือจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่ออาหารและการเลือกอาหาร แต่ผลเสียคือ อาจเลือกบริโภคอาหารที่อยู่ในความนิยมในสังคมเพื่อนเท่านั้น ทำให้ไม่ได้รับอาหารที่มีคุณประโยชน์ (สมใจ วิชัยดิษฐ์ และวศิณา จันทรศิริ. 2537 : 80 – 81)

2. ปัจจัยภายใน ประกอบด้วย

2.1 ความต้องการทางด้านร่างกายและคุณลักษณะนิสัยเฉพาะตัว ซึ่งบุคคลในแต่ละวัยแต่ละสภาวะมีความต้องการอาหารแตกต่างกันไป การให้ความหมายของอาหารในแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกันไป เช่น บางคนอาจหมายถึงความมั่นคงทางฐานะและความเป็นอยู่ บางคนอาจให้ความหมายเป็นการระบายความเครียด การเชื่อมความสัมพันธ์ทางสังคมแสดงถึงความรื่นเริงบันเทิงใจ เป็นสื่อความรัก หรือบางคนอาจรับประทานเพื่อชดเชยความขาดแคลน เป็นต้น นอกจากนี้ปัจจัยทางภาวะสุขภาพหรือการเจ็บป่วยของเด็ก ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคเช่นกัน ซึ่งเด็กที่ประสบปัญหาความเจ็บป่วย มักจะมีพฤติกรรมที่แสดงอาการต่อต้านการรับประทานอาหาร (สมใจ วิชัยดิษฐ์ และวศินา จันทรศิริ, 2537 : 82) คุณลักษณะนิสัยเฉพาะตัวอีกด้านหนึ่ง ได้แก่ ความวิตกรวบยอดและภาพลักษณ์เกี่ยวกับตนเองในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งมีผลต่อการปรับรูปแบบในการบริโภคอาหาร เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง หรือมีรูปร่างที่สมส่วนสวยงาม (Suitor & Crowley, 1984 : 94)

2.2 ความชอบอาหาร ค่านิยม และความเชื่อส่วนบุคคล มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับการถ่ายทอดมาจากครอบครัวและสังคม ความชอบ ค่านิยม และความเชื่อนี้ไม่จำเป็นต้องถูกต้อง และไม่จำเป็นต้องมีเหตุผล ความนิยมเกี่ยวกับอาหารมักจะมีความแตกต่างกันตามวัย เช่น ผู้ใหญ่เลือกอาหารที่คำนึงถึงประโยชน์มากกว่าเด็ก หรืออาหารประเภทแฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า และไอศกรีม มักได้รับความนิยมในกลุ่มวัยรุ่น หรือความแตกต่างตามเพศ เช่น ผู้หญิงนิยมบริโภคผัก ผลไม้ และสลัดมากกว่าผู้ชาย ในขณะที่ผู้ชายนิยมอาหารประเภทเนื้อมากกว่าผู้หญิง (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, ม.ป.ป. : 5 – 9)

2.3 พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น เช่น ภาวะทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เด็กไม่ชอบอาหารที่ถูกผู้ใหญ่บังคับ หรือเคียดแค้นให้รับประทาน บางคนมีความสุขเมื่อได้บริโภคอาหาร บางคนมีความเครียดทำให้บริโภคอาหารได้น้อยลง แต่บางคนกลับบริโภคอาหารมากขึ้นเมื่ออยู่ในภาวะที่มีความเครียด เป็นต้น

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ประกอบด้วย ปัจจัยทางระบบเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การผลิต จัดหาอาหาร และการกระจายอาหาร ซึ่งมีอิทธิพลต่อปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในของวัยรุ่น ส่งผลต่อวิถีการดำรงชีวิต และทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อมวลชนต่อวัยรุ่น

อิทธิพลทางโฆษณาและสื่อมวลชนมีผลต่อพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นมาก ดังจะเห็นได้จากการที่เด็กมักจะนิยมเลียนแบบตาราภาพยนตร์ หรือบุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นต้น สื่อมวลชนในปัจจุบันได้แก่ หนังสือประเภทต่าง ๆ โทรทัศน์ วิทยุ ภาพยนตร์ เป็นต้น สื่อมวลชนได้รับความนิยมนักแพร่หลายเพราะช่วยผ่อนคลายความเครียด และให้ความเพลิดเพลิน เป็นต้น สื่อมวลชนที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้

1. หนังสือพิมพ์ เป็นแหล่งที่จะให้ข่าวสารความรู้แก่วัยรุ่นทั้งทางดีและเลว วัยรุ่นมักจะหาความรู้ในสิ่งต่าง ๆ จากในหนังสือพิมพ์ หนังสือพิมพ์ไทยส่วนมากมักคิดถึงผลประโยชน์ของตนมากกว่าที่จะช่วยให้สังคมดี โดยจะเห็นได้จากหนังสือพิมพ์ที่ขายดีที่สุด และรองลงมาของประเทศมักจะลงรูปเปลือย และบรรยายข้อความที่ยั่วยุอารมณ์ทางเพศ โดยไม่คำนึงถึงว่าผู้ที่อ่านส่วนหนึ่งยังเป็นวัยรุ่น และอาจจะทำอะไรผิด ๆ ได้จากการอ่านหนังสือพิมพ์

2. หนังสืออ่านเล่น หนังสือประเภทอ่านเล่นที่วางขายในท้องตลาดมีหลายเล่มที่เป็นหนังสือเกี่ยวกับเพศ หนังสือยั่วยุอารมณ์ หนังสือลามก และไม่ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับเพศในสิ่งที่ถูกต้อง หนังสือที่แสดงด้วยรูปภาพและมีคำบรรยายนั้น ใ้บทเรียนที่เลวในด้านภาษา แก่วัยรุ่นเช่นเดียวกับที่ได้ชักจูงให้เด็กมีปฏิกิริยาก้าวร้าวรุนแรง หรือมีทำที่นารังเกียจต่าง ๆ รวมทั้งเรื่องเพศด้วย และก่อให้เกิดความขัดแย้งทางจิตใจขึ้นกับวัยรุ่น

3. วิทยุ เป็นบริการที่ได้ยินแต่เสียง แต่ก็ก่อให้เกิดความจดจำข้อความ หรือเนื้อความได้มากกว่าสิ่งตีพิมพ์ วิทยุเป็นบริการที่ถึงมือประชาชนได้มากที่สุด มักจะอยู่ในรูปละครทางวิทยุและเพลงต่าง ๆ (สุชา จันทน์อม. ม.ป.ป. : 50)

4. โทรทัศน์ เป็นสื่อมวลชนที่มีอยู่ภายในบ้าน ฉะนั้น โทรทัศน์จึงใกล้ชิดเด็กกว่าภาพยนตร์และแย่งเวลาของเด็กไปมากกว่าภาพยนตร์ เด็กที่ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้จะอยู่ใต้อิทธิพลของโทรทัศน์จึงเป็นเหตุให้ทอดทิ้งการเรียน สุขภาพก็ทรุดโทรมเพราะนอนดึกเกินไป และไม่ได้ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพอนามัย โทรทัศน์จึงเป็นภัยอย่างยิ่งแก่เด็กที่ ไม่มีผู้ใหญ่ดูแล แนะนำให้รู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสม นอกจากนั้นรายการต่าง ๆ ทางโทรทัศน์บางรายการยังจัดไม่เหมาะสมกับเด็ก เช่น ภาพยนตร์ และละครบางเรื่อง แสดงความป่าเถื่อน ไร้ศีลธรรม และไร้สาระ เด็กวัยรุ่นเมื่อได้เห็นได้ฟังอยู่บ่อย ๆ จึงเกิดความเคยชิน และนำมาใช้กับชีวิตจริงบ้าง นอกจากนี้โทรทัศน์ยังสนับสนุนให้เป็นคนเพ้อฝันและหลงใหลต่อสิ่งที่เกินความจริง ผู้ใหญ่ที่มีหน้าที่จัดรายการต่าง ๆ เหล่านี้ ควรร่วมมือกันพิจารณาจัดรายการให้เหมาะสมกับเด็ก โดยจัดให้สนุกสนานแต่แฝงไว้ด้วยคติธรรมและความรู้ มีเหตุผลน่าเชื่อถือและอาจนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้

5. ภาพยนตร์ ในบรรดาสื่อมวลชนเหล่านี้ ภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อบุคลิกลักษณะของเด็กวัยรุ่นมากกว่าสิ่งอื่น เพราะเด็กใช้เวลาดูภาพยนตร์ด้วยความตั้งใจมากกว่าโทรทัศน์ เด็กจึงจำเรื่องในภาพยนตร์ได้นาน ภาพยนตร์บางเรื่องได้เลียนแบบจากชีวิตจริง และบางเรื่องถ่ายทำจากนวนิยายที่มีชื่อเสียงทำให้น่าเชื่อถือมากกว่าภาพยนตร์ทางโทรทัศน์ ภาพยนตร์ที่ฉายทางโทรทัศน์บางเรื่องไร้สาระและเกินความจริง เพราะต้องทำเรื่องยาว ๆ เพื่อฉายต่อเนื่องกันทุกสัปดาห์การทำภาพยนตร์เรื่องยาว ๆ ให้สนุกและมีแก่นสารทุกตอนย่อมเป็นของยาก จึงทำให้ภาพยนตร์ที่ฉายทางโทรทัศน์บางเรื่องไร้เหตุผล เมื่อภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อเด็กมาก เด็กชายบางคนจึงชอบเอาอย่างคาราภาพยนตร์ที่ชอบในเรื่องการแต่งตัว ท่าทางการแสดงความกล้าหาญ แบบวีรบุรุษ การตัดสินใจเหตุการณ์ด้วยวิธีรุนแรงและการแสดงความรักที่ตื่นเต้นเร้าใจ เด็กหญิงก็ชอบเอาอย่างคาราหญิงในเรื่องการแต่งตัว ทรงผม การแสดงความรักที่เปิดเผย รวดเร็ว และรุนแรง นอกจากนี้ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงนิยมการเต้นรำจังหวะร้อน ๆ และชอบฟังเพลงแจ๊ส ซึ่งได้พบเห็นและฟังจากภาพยนตร์เหล่านี้ จะเห็นได้ว่าภาพยนตร์มีอิทธิพลต่อเด็กวัยรุ่น และวัฒนธรรมของไทยเรามาก

แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทต่อพฤติกรรมของคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจเกี่ยวกับการป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นพฤติกรรมหนึ่ง ซึ่งมีผลจากการสนับสนุนทางสังคม และทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หรือมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมก็ได้

การสนับสนุนทางสังคม มีความหมายกว้าง มีผู้ศึกษาให้คำจำกัดความไว้ดังนี้

แคพเพลน (Caplan. 1967 : 39 – 42) ได้ให้คำจำกัดความของการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่บุคคลได้รับโดยตรงจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคล อาจเป็นด้านข่าวสาร เงิน กำลังงาน หรือทางด้านอารมณ์ ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันให้ผู้รับไปสู่เป้าหมายที่ผู้รับต้องการ

คอบบ์ (Cobb. 1976 : 300) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ การที่บุคคลได้รับข้อมูลข่าวสารที่ทำให้บุคคล เชื่อว่ามีคนรักและสนใจ เอาใจใส่ ยกย่อง และมองเห็นคุณค่า รู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความผูกพันซึ่งกันและกัน

พิลิสุก (Pilisuk. 1982 : 20) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างคนไม่เฉพาะแต่ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุ และความมั่นคงทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของผู้อื่นด้วย

ดังนั้น แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สิ่งที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมได้รับความช่วยเหลือด้านข้อมูล ข่าวสาร วัตถุสิ่งของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มคน ซึ่งเป็นผลให้ผู้รับได้ปฏิบัติไปในทางที่ผู้รับต้องการ ในที่นี้หมายถึง

การมีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง แรงสนับสนุนทางสังคมอาจมาจากบุคคลในครอบครัว หรือในสังคม เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนนักเรียน หรือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นต้น

องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม

ฟิลิซุค (Pillisuk, 1982 : 20) กล่าวถึง หลักสำคัญของการสนับสนุนทางสังคมว่า จะต้องประกอบด้วย

1. จะต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่าง “ผู้ให้” และ “ผู้รับ” การสนับสนุน
2. ลักษณะของการติดต่อสัมพันธ์นั้นจะต้องประกอบด้วย
 - 2.1 ข้อมูลข่าวสารที่ทำให้ “ผู้รับ” เชื่อว่ามีความเอาใจใส่ และมีความรักความหวังดีในตนอย่างจริงจัง
 - 2.2 ข้อมูลข่าวสารนั้นเป็นข่าวที่มีลักษณะทำให้ “ผู้รับ” รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับในสังคม
 - 2.3 ข้อมูลข่าวสารมีลักษณะที่ทำให้ “ผู้รับ” เชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีประโยชน์แก่สังคม
3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคม อาจอยู่ในรูปของข้อมูล ข่าวสาร วัตถุ สิ่งของหรือทางด้านจิตใจ
4. จะต้องช่วยให้ “ผู้รับ” บรรลุถึงจุดหมายที่เขาต้องการ ในที่นี้คือการมีพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม

ประเภทการสนับสนุนทางสังคม

เฮาส์ (Israel, 1985 : 66 ; อ้างอิงมาจาก House, 1981) ได้แบ่งประเภทของพฤติกรรม ในการให้การสนับสนุนทางสังคมเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional support) เป็นการแสดงออกถึงการยกย่อง เห็นคุณค่า ความรัก ความไว้วางใจ ความห่วงใย และการรับฟัง ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ
2. การสนับสนุนด้านการประเมินคุณค่า (Appraisal support) เป็นการให้ข้อมูล เกี่ยวกับการเรียนรู้ตัวเอง หรือข้อมูลที่นำไปใช้ประเมินตนเอง ในการรับรอง การให้ข้อมูลป้อนกลับ การเปรียบเทียบกับสังคม
3. การสนับสนุนด้านข้อมูล ข่าวสาร (Information support) ได้แก่ การให้คำแนะนำ ข้อชี้แนะ ชี้แนวทาง และการให้ข้อมูลที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้
4. การสนับสนุนด้านทรัพยากร (Instrumental support) เป็นการช่วยเหลือในรูปแบบต่าง ๆ การให้เงิน การให้แรงงาน การให้เวลา การช่วยปรับปรุงสิ่งแวดล้อม รวมถึงการช่วยเหลือด้านสิ่งของ และการให้บริการด้วย

ระดับของแรงสนับสนุนทางสังคม

นักพฤติกรรมศาสตร์ ชื่อ กอทท์ลิบ (Gottlieb, 1985 : 5 – 22) ได้แบ่งระดับแรงสนับสนุนทางสังคม ออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ระดับกว้าง (Macro level) เป็นการพิจารณาถึงการเข้าร่วมหรือการมีส่วนร่วมในสังคม อาจวัดได้จากความสัมพันธ์กับสถาบันในสังคม การเข้าร่วมกับกลุ่มต่าง ๆ ด้วยความสมัครใจ และการดำเนินวิถีชีวิตอย่างไม่เป็นทางการในสังคม เช่น การเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมชุมชนที่เขาอาศัยอยู่ อาทิ กลุ่มแม่บ้านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กลุ่มหนุ่มสาวพัฒนาหมู่บ้าน กลุ่มต้านภัยเอดส์ กลุ่มเลี้ยงสัตว์ปีก กลุ่มจักสาน กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร เป็นต้น

2. ระดับกลุ่มเครือข่าย (Mezzo level) เป็นการมองที่โครงสร้าง และหน้าที่ของเครือข่ายสังคมด้วยการพิจารณาจากกลุ่มบุคคลที่มีสัมพันธ์ภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มบุคคลใกล้ชิด ในสังคมเสมือนญาติ ชนิดของการสนับสนุนในระดับนี้ ได้แก่ การให้คำแนะนำการช่วยเหลือด้านวัสดุสิ่งของ ความเป็นมิตร การสนับสนุนทางอารมณ์ และการยกย่อง

3. ระดับแคบหรือระดับเล็ก (Micro level) เป็นการพิจารณาความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากที่สุด ทั้งนี้ มีความเชื่อว่าคุณภาพของความสัมพันธ์มีความสำคัญมากกว่าปริมาณ คือ ขนาด จำนวน และความถี่ของความสัมพันธ์หรือโครงสร้างของเครือข่าย แรงสนับสนุนในระดับนี้ ได้แก่ สามี ภรรยา และสมาชิกในครอบครัวซึ่งมีความใกล้ชิดทางอารมณ์ ให้การสนับสนุนทางจิตใจ แสดงความรักและห่วงใย (Affective support)

โคเฮน และวิลส์ (Cohen & Wills, 1985 : 310 – 357) ได้ทำการศึกษากลไกการสนับสนุนทางสังคม เพื่ออธิบายภาวะสุขภาพของมนุษย์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยสรุปผลการศึกษาได้ 2 ประการ คือ

1. การสนับสนุนโดยตรงที่มีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ (Main effect or direct effect) การได้รับการสนับสนุนทางสังคม จะทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่มั่นคงต่อภาวะสุขภาพ โดยจะมีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่ดี ตลอดจนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วย เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การงดสูบบุหรี่ หรือการคาดเข็มขัดนิรภัย เป็นต้น ซึ่งการที่บุคคลมีอารมณ์ที่มั่นคงนี้จะส่งผลต่อการทำงานของระบบไร้ท่อ ระบบประสาท และระบบภูมิคุ้มกันโรคของร่างกาย อันจะมีผลโดยตรงต่อภาวะสุขภาพและพฤติกรรมที่ดีทางสุขภาพ

2. การสนับสนุนทางสังคมที่มีผลกระทบทางอ้อมต่อภาวะสุขภาพ (Buffer effect) การสนับสนุนทางสังคมจะเป็นตัวช่วย ป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้นโดยการสนับสนุนทางสังคม จะเป็นตัวช่วยลดความ

เครียดที่จะนำบุคคลไปสู่ภาวะวิกฤต บุคคลจะเกิดความเครียดเมื่อรู้สึกว่าตนเองด้อยในคุณค่า ไม่สามารถแก้ปัญหาหรือเผชิญกับเหตุการณ์นั้นๆ ได้ ซึ่งจะมีผลรบกวนความสมดุลของร่างกาย และทำให้มีความไวต่อการเจ็บป่วยได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

งานวิจัยในต่างประเทศ

ได้มีผู้ทำการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า ซึ่งสรุปได้ดังนี้

สวาทซ์ (Schwartz. 1975 : 28 – 51) ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ ทางด้านโภชนาการของนักเรียนที่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษา ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เคยเรียน วิชาคหกรรมศาสตร์ สาขาอาหารและโภชนาการมาก่อน กับคะแนนที่ได้จากการทดสอบความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติทางด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กัน ความรู้ทางด้านโภชนาการ และทัศนคติทางบวกที่มีต่อโภชนาการของนักเรียนได้จากแหล่งอื่น ๆ มากกว่าที่จะได้จากการ เรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา และพบว่าความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์ กับทัศนคติ และทัศนคติทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ แต่ ความรู้ทางโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ

เฟลแมน (Feldman. 1983 : 140 – 143) ศึกษาเรื่อง ข่าวสารเรื่องโภชนาการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเคนยา ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ เรื่องโภชนาการบ้างแต่ยังมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับน้ำตาล โดยเชื่อว่ามีประโยชน์มีคุณค่าต่อ ร่างกาย และไม่ตระหนักในคุณค่าของอาหารและผลไม้พื้นเมือง นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่า อาหารที่มีประโยชน์ต้องเป็นอาหารที่มีราคาแพง ต้องใช้เงินจำนวนมากในการรับประทาน อาหารที่มีประโยชน์ และยังพบว่ากลุ่มที่ได้รับข่าวสารด้านโภชนาการ จะมีความรู้และทัศนคติ เกี่ยวกับโภชนาการดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข่าวสาร

รูท (Root. 1987 : 569 – A) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการ และรูปแบบการรับประทานอาหารของนักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ เพื่อศึกษาความรู้ทางด้านอาหารและโภชนาการ กับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยโอไฮโอ ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ทางด้าน โภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารสรุปได้ว่าความรู้ทาง โภชนาการไม่สามารถทำนายรูปแบบพฤติกรรมบริโภคอาหารได้

เบรนแมน (Brenman. 1990 : 2393 – A) ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของความเชื่อทางสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของเด็กและวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบความเชื่อทางสุขภาพสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของเด็กได้ ความเชื่อทางสุขภาพของเด็กทั้ง 3 ระดับมีความแตกต่างกัน และพบว่าความเชื่อทางสุขภาพและปัจจัยต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่น

บิลฮาร์ท (Brillhart. 1990 : 270) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างแหล่ง ข้อมูลโภชนาการ ความรู้ เจตคติ ทางโภชนาการของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการกับระดับคะแนนความรู้โภชนาการกับเพศ เจตคติกับความรู้โภชนาการ วัยรุ่นใช้แหล่งข้อมูลโภชนาการที่มีอยู่แล้ว โดยไม่พิจารณาความถูกต้อง เพราะไม่มีความสัมพันธ์ของแหล่งข้อมูลกับระดับคะแนน เพศ เจตคติ และความรู้โภชนาการ

วอร์ด (Ward. 1991 : 4030 – A) ศึกษาเรื่อง ลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา ผลการศึกษาพบว่าความรู้ทางโภชนาการไม่มีผลต่อบริโภคนิสัย และพบว่าความสามารถในการเลือกบริโภคอาหาร สามารถทำนายตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้ นอกจากนี้การเรียนรู้ทางสังคมยังช่วยหล่อหลอมลักษณะรูปแบบการบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้

สนั่นเมือง (Sananmuang. 1993 : 5651) ศึกษาเรื่อง ความพึงพอใจในการรับประทานอาหารของวัยรุ่นไทย กับความรู้ และเจตคติของมารดา ในเรื่องอาหารและโภชนาการ ได้ทำการวิจัยที่จังหวัดพิษณุโลก ผลการศึกษาพบว่า อาชีพของบิดามารดา และรายได้ของครอบครัว มีความสัมพันธ์กันมากต่อความรู้ และเจตคติของมารดา ต่ออาหารและโภชนาการ อาชีพของมารดามีผลทางลบโดยตรงต่อเจตคติการเตรียมอาหาร และการดูแลโภชนาการ นอกจากนี้เจตคติของมารดามีความสำคัญต่อโภชนาการ และมีอาหารมีผลทางบวกโดยตรงต่อเจตคติการเตรียมอาหาร และการดูแลโภชนาการ ยิ่งกว่านั้นความรู้ทางด้านโภชนาการของมารดาก็มีผลทางบวกโดยตรงต่อความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร ซึ่งมีผลทางบวกโดยตรงต่อความรู้เกี่ยวกับอาหารและโปรตีนที่สมดุล ขณะที่เจตคติของมารดาต่อการเตรียมอาหาร และการดูแลโภชนาการ มีผลทางบวกโดยตรงต่อความพึงพอใจอาหารของวัยรุ่น

เนลสัน (Nelson. 1994 : 215) ศึกษาเรื่อง เจตคติและพฤติกรรมการกินปกติ และโรคเบื่ออาหารของนักศึกษาวัยรุ่น มหาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นเกิดอาการเบื่ออาหาร (Anorexic symptomatology) ร้อยละ 10 และเพศหญิงพบสูงสุตร้อยละ 20 พฤติกรรมกินอาหารของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงมีการรับรู้ทางบวกและมีปัญหาทางด้าน

จิตใจน้อยกว่าผู้ที่มีปัญหาการกินอาหารผิดปกติ โดยนักศึกษาชายมีปัญหาในการกินอาหารสูงมาก และเกิดจากบรรยากาศของครอบครัว คือการควบคุมของพ่อ โดยผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับกินอาหารมีการควบคุมทางจิตใจสูง พฤติกรรมเบื่้ออาหารของนักศึกษาวัยรุ่นหญิงมากกว่านักศึกษาวัยรุ่นชาย

คูแซตติส (Cusatis, 1995 : 3825) ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของปัจจัยทางสังคมจิตวิทยาที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายและหญิงส่วนใหญ่มีบริโภคนิสัยที่ชอบ รับประทานอาหารมื้อหลักและอาหารว่างจากบ้าน มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของตนเอง ความพร้อมของครอบครัว และจำนวนมื้ออาหารของครอบครัว โดยที่นักเรียนชายมีกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมด้วย ส่วนบริโภคนิสัยเกี่ยวกับไขมัน น้ำตาล และความถี่ในการบริโภคอาหารระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยที่ แตกต่างกันส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นแตกต่างกันด้วย

งานวิจัยในประเทศไทย

ได้มีผู้ทำการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า ซึ่งสรุปได้ดังนี้

สุภาภรณ์ โรจน์รังสีธรรม (2530 : ง) ศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษามีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง มีเจตคติ และการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน มีเจตคติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* สมศรี เกิดโชค (2531 : 52 – 55) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอคอนจัตย์ จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีนิสัยการกินในระดับปานกลาง โดยมีพฤติกรรมในการกินอาหารที่เกี่ยวกับชนิดของอาหาร วิธีการกินอาหาร มื้ออาหาร และสุขวิทยาในการกินอาหาร ทั้งในสิ่งที่ดีและไม่ดี ซึ่งเมื่อประเมินภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน พบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการปกติ นอกจากนี้ยังพบว่า รายได้ของครอบครัว อาชีพของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดามารดา มีอิทธิพลต่อนิสัยการกินของเด็กวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่า รายจ่ายค่าอาหารของครอบครัวต่อวัน ความเชื่อของมารดาเกี่ยวกับการกินอาหาร ของเด็กวัยเรียน การประกอบอาหารในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนิสัยการกินของเด็กวัยเรียนมีอิทธิพลต่อภาวะ

โภชนาการของเด็กวัยเรียน ที่ประเมินโดยเกณฑ์น้ำหนักตามอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปริวรรต มโนรมชัชวาล (2533 : 87) ศึกษาเรื่อง การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนสังกัดกองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ มีการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทบัญญัติแห่งชาติ อยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนที่มีเพศ การศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครองต่างกัน มีการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทบัญญัติแห่งชาติโดยรวมไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนสูง กับนักเรียนที่มีระดับผลการเรียนต่ำ มีการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยนักเรียนที่มีระดับผลการเรียนสูงมีการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพดีกว่านักเรียนที่มีระดับผลการเรียนต่ำ

วรรณภา อิทธิไทย์ยะ (2533 : 121 – 124) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารว่างของเด็กวัยเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า เครื่องดื่มเป็นอาหารว่างที่เด็กวัยเรียนชอบบริโภคมากที่สุด ช่วงเย็นเป็นช่วงเวลาที่เด็กบริโภคอาหารว่างมากที่สุด โดยเฉพาะหลังจากโรงเรียนเลิก โดยเฉลี่ยเด็กบริโภคอาหารว่าง วันละ 3 – 4 ครั้ง สำหรับปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารว่างของเด็กวัยเรียน ได้แก่ ผู้จัดหาอาหารว่าง และการโฆษณาทางโทรทัศน์ ถ้าผู้จัดหาอาหารคือเด็กวัยเรียนจะมีอิทธิพลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารว่างในด้านช่วงเวลาและความบ่อยครั้งในการบริโภคอาหารว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การโฆษณาอาหารว่างประเภทน้ำอัดลม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป มันฝรั่ง ผีเสื้อ ข้าวโพดอบกรอบ ช็อกโกแลต และลูกกวาด มีอิทธิพลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารว่าง ในด้านความบ่อยครั้งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โปรตีนเป็นสารอาหารที่เด็กได้รับจากอาหารว่าง และอาหารหลักในปริมาณสูงกว่าปริมาณที่กองโภชนาการแนะนำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รูปแบบการบริโภคอาหารว่างในต้นช่วงเวลามีผลต่อปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่เด็กได้รับ คือ ช่วงเวลาเย็น เด็กวัยเรียนได้รับคาร์โบไฮเดรตจากอาหารว่างมากกว่าช่วงเช้า และจากการศึกษาไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณพลังงาน และสารอาหารที่เด็กได้รับจากอาหารว่าง และอาหารหลัก

วิไลลักษณ์ แสงคุณ (2533 : 154 – 159) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกบ้านของคนในเมือง : ศึกษาเฉพาะกรณีเขตเทศบาลเมืองนครสวรรค์ ผลการศึกษาพบว่า ประชากรมีการรับประทานข้าวและกับข้าวเป็นอาหารหลักทั้ง 3 มื้อ ในมื้อเช้าไม่ได้ทานอาหารมากที่สุด มีค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ยต่อครั้งน้อยที่สุดในมื้อเที่ยงรับประทานก๋วยเตี๋ยวมากที่สุด มีการรับประทานอาหารกับเพื่อนมากกว่ามื้ออื่น และมีการรับประทานอาหารนอกบ้านในมื้อเที่ยงมาก

ที่สุด ส่วนในมือเย็นประชากรส่วนใหญ่ทำอาหารเองทั้งหมด มีการรับประทานอาหารกับเพื่อนที่ทำงานมากที่สุด ถ้ามีการบริโภคอาหารมือเย็นในโอกาสพิเศษจะมีค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ยต่อครั้งมากที่สุด ในมือเช้าและมือเย็นมีการรับประทานอาหารที่บ้านเป็นส่วนใหญ่ ในมือเช้าและมือเที่ยงมีการรับประทานอาหารคนเดียวมากที่สุด ในเรื่องของเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารนอกบ้านในมือเช้าและมือเที่ยง ได้แก่ ความสะอาด ปลอดภัย รองลงมาได้แก่ รสชาติของอาหาร และบริการ ส่วนมือเย็นได้แก่ ความสะดวกในการเดินทาง ทั้ง 3 มือให้ความสำคัญกับเหตุผลเรื่อง พบปะเพื่อนบ้านและที่ทำงาน น้อยกว่าเหตุผลเรื่องอื่น ๆ และมือเย็น มือเที่ยงมีการให้เหตุผลเรื่องบรรยากาศของร้านอาหารมากกว่ามือเช้า พบว่า เพศ อายุ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครัวเรือน ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ค่านิยมในการบริโภคอาหารนอกบ้าน มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคอาหารนอกบ้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า เพศ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนสมาชิกในครัวเรือน ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน การใช้เวลาในการทำงาน ความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร มีความสัมพันธ์กับค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ยต่อครั้งในการบริโภคอาหารนอกบ้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า เพศ อายุ สถานภาพสมรส จำนวนสมาชิกในครัวเรือน ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน การใช้เวลาในการทำงาน ความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร ค่านิยมในการบริโภคอาหารนอกบ้าน มีความสัมพันธ์กับเหตุผลในการเลือกรับประทานอาหารนอกบ้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : 109 – 110) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร จำนวนทั้งสิ้น 379 คน นักเรียนชาย 195 คน นักเรียนหญิง 184 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่บิดามารดามีระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และแหล่งข่าวแตกต่างกันมีความรู้เรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และ .01 นักเรียนที่มีเพศ รายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และแหล่งข่าวสารที่แตกต่างกันมีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียน ที่มีเพศ ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดาหรือมารดา ขนาดของครอบครัวแตกต่างกัน มีเจตคติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกัน มีนัยสำคัญที่ระดับ .01, .01, .05 และ .05 ตามลำดับ นักเรียนที่บิดามารดามีระดับการศึกษาและอาชีพแตกต่างกัน มีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

สุพรรณิ ปานเจริญ (2534 : 114 -119) ศึกษาเรื่อง ค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 จำนวน 720 คน เป็นเพศชาย 360 คน เพศหญิง 360 คน

จากโรงเรียนประถมศึกษา 60 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า ค่านิยมทางสุขภาพด้านอาหารและการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับสูง นักเรียนมีค่านิยมทางสุขภาพต่ำเกี่ยวกับการดื่มมันฝรั่ง 1 – 2 แก้ว การใช้ช้อนกลาง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น การรับประทานอาหารรสจัด การรับประทานข้าวมาก ๆ และรับประทานกับข้าวแต่น้อย และพบว่านักเรียนหญิงมีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่านักเรียนชาย นักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาล และนักเรียนที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพมากมีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่านักเรียนที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมฤดี วีระพงษ์ (2535 : 111 – 113) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร คำนึงถึงใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความรู้และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารคำนึงถึงใจอยู่ในระดับพอใช้ เนื่องจากเนื้อหาอาหารคำนึงถึงใจสอดแทรกในบทเรียนน้อยมาก ประกอบกับ การสอนในปัจจุบันไม่ได้เน้นการนำไปประยุกต์ใช้ ส่วนเจตคติอยู่ในระดับค่อนข้างดีเนื่องจากการสอนที่เน้นเจตคติ และสื่อสารมวลชนในการเผยแพร่ข่าวสารความรู้ ตัวแปรที่มีผลทำให้ความรู้ต่างกัน คือ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ส่วนตัวแปรที่มีผลต่อการปฏิบัติ คือ อาชีพ และฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และพบว่าความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติ ในการบริโภคอาหารคำนึงถึงใจ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โสภณา รอดชู (2536 : 111 – 112) ศึกษาเรื่อง ค่านิยมกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในจังหวัดนครปฐม โดยศึกษาและเปรียบเทียบค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครปฐม ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,014 คน เป็นนักเรียนชาย 518 คน นักเรียนหญิง 496 คน จาก 256 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง นักเรียนหญิงมีค่านิยมในการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของบิดามารดา และขนาดของครอบครัวที่แตกต่างกัน มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน แต่นักเรียนกลุ่มที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่ากลุ่มที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัมภา แสงกล้า (2536 : 103 – 104) ศึกษาเรื่อง การรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้พิษภัยของการบริโภคอาหารที่มี

สิ่งปนเปื้อนอยู่ในระดับดี และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในระดับพอใช้ นักเรียนที่มีเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีการรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .05 และ .001 นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน การรับรู้เกี่ยวกับการบริโภคที่มีสิ่งปนเปื้อนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันไม่แตกต่างกัน การรับรู้ และการนำการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคที่มีสิ่งปนเปื้อนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .0321

สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และคณะ (2537 : 60 – 63) ศึกษาเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในกรุงเทพฯ : กรณีศึกษาย่านถนนสีลม และรัฐวิสาหกิจ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกิน ของผู้หญิงทำงานในกรุงเทพฯ ที่สำคัญ ได้แก่ ความสะดวกและเวลา รสชาติ ความเชื่อ ค่านิยม โฆษณา และข้อมูลข่าวสารทางโภชนาการ จากปัจจัยเหล่านี้มีส่วนกำหนดพฤติกรรมการกินของผู้หญิงกลุ่มที่ศึกษา คือ การบริโภคอาหารแบบไทยเป็นหลัก มีการรับประทานอาหารนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นเพราะบริบทของการทำงาน และเป็นรูปแบบของการสังสรรค์อย่างหนึ่ง วัฒนธรรมในการรับประทานอาหาร มีลักษณะสุขภาพตามมาตรฐานแบบไทยสมัยใหม่ ลักษณะอาหารที่รับประทานมีแนวโน้ม รับประทานอาหารประเภทแป้งน้อยลง แต่มีแนวโน้มรับประทานอาหารประเภทโปรตีนจากสัตว์และไขมันมากขึ้น โดยภาพรวมรับประทานอาหารที่มีวิตามินเอ ธาตุเหล็ก และฟอสฟอรัส เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แต่ได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ อย่างไรก็ตามสภาวะโภชนาการโดยทั่วไปยังถือว่าอยู่ในระดับมาตรฐาน แต่ในกลุ่มที่มีรูปร่างท้วม/อ้วน ซึ่งมีอายุ มากกว่า 30 ปีขึ้นไป อาจมีความเสี่ยงต่อโรค อันเนื่องจากการรับประทานอาหารที่มีพลังงานและไขมันสูงเกินไป

ณัฐสินี ตันบุตร (2539 : 117 – 118) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีความรู้ และเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมี ระดับการศึกษาต่างกัน มีเจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้พบว่าไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพ และฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ ส่วนเจตคติและการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่างกัน

4. นักเรียนที่มีลักษณะของครอบครัวต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

5. นักเรียนที่มีแหล่งข้อมูลข่าวสารต่างกัน มีเจตคติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้และการปฏิบัติพบว่าไม่แตกต่างกัน ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติในการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กันเชิงนิมิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปิยรัตน์ พลพงศ์ (2539 :ก) ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมทันตสุขศึกษา ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครู และผู้ปกครองต่อพฤติกรรมการแปรงฟัน ของนักเรียนชั้น ป.1 สังกัด กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น ป.1 จำนวน 68 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์และการตรวจปริมาณแผ่นคราบจุลินทรีย์บนตัวฟันโดยการย้อมสีตราฟัน ซึ่งทำการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังทดลองทันทีและหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ผลของการให้โปรแกรมทันตสุขศึกษา และแรงสนับสนุนทางสังคมจากครูและผู้ปกครอง สามารถทำให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ การปฏิบัติตนเรื่องการแปรงฟัน วิธีการแปรงฟันที่ถูกต้องและจำนวนครั้งที่แปรงฟันต่อวันมากกว่าก่อนดำเนินการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ปริมาณแผ่นคราบจุลินทรีย์บนตัวฟันของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ภายหลังดำเนินการทดลองมีน้อยกว่าก่อนดำเนินการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุชาดา มะโนทัย (2539 : ไม่มีเลขหน้า) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 22.4 น้ำหนักเกินมาตรฐาน ร้อยละ 5.5 และโรคอ้วน ร้อยละ 7.2

2. นักเรียนมีความรู้โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ แต่ควรปรับปรุงในเรื่องความต้องการสารอาหารตามหลักโภชนาการใน 1 วัน สาเหตุ และผลเสียของการมีน้ำหนักเกินมาตรฐานการควบคุมน้ำหนักและการป้องกันโรคอ้วน ฯลฯ นักเรียนหญิงมีความรู้โดยรวมดีกว่านักเรียนชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนมีเจตคติโดยรวมอยู่ในระดับดี แต่อยู่ในระดับพอใช้ในเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อผ่อนคลาย และกลัวอ้วนควรลดอาหารที่มีไขมัน นักเรียนหญิงมีเจตคติโดยรวมดีกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนมีบริโภคนิสัยโดยรวมอยู่ในระดับดี แต่อยู่ในระดับพอใช้ในเรื่องการรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบ รับประทานอาหารมือเย็นในปริมาณมากและตักเกินไป รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ขนมหวาน ไอศกรีม ลูกก็ ฯลฯ นักเรียนหญิงมีบริโภคนิสัยโดยรวมดีกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความรู้ เจตคติ และบริโภคนิสัยในการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

✎ สุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78 – 79) ศึกษาเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้และการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนเจตคติอยู่ในระดับดี นักเรียนหญิงมีเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารแตกต่างจากนักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผู้ปกครองจบการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ความรู้ และเจตคติไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้แตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทางด้านเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารไม่แตกต่างกัน ความรู้กับเจตคติ และเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหาร มีความสัมพันธ์กันเชิงนิมานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้ กับการปฏิบัติไม่มีความสัมพันธ์กัน

สุนิสา พิลาสกุล (2540 : 87 – 89) ศึกษาเรื่อง ฟาสต์ฟู้ด : การบริโภคแบบใหม่ในสังคมไทย เป็นการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดของคนไทย โดยวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพโดยการสังเกตและสัมภาษณ์แบบเจาะลึกผสมผสานกับวิธีการศึกษาเชิงปริมาณ คือ การใช้สถิติเชิงพรรณนาโดยการหาค่าร้อยละ กลุ่มประชากรที่ศึกษาคือ ผู้บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดจากร้านเคเอฟซี และร้านแมคโดนัลด์ จำนวน 200 ราย ผลการศึกษาพบว่า ฟาสต์ฟู้ดเป็นวัฒนธรรมการบริโภคจากต่างประเทศ และเผยแพร่เข้าสู่วัฒนธรรมไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 และเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วจนกระทั่งมูลค่าทางการตลาดถึง 6,000 ล้านบาท และขยายตัวต่อไปเรื่อย ๆ ในรูปของธุรกิจแฟรนไชส์ทั้งในกรุงเทพและต่างจังหวัด เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคโดยเฉพาะคนไทยรุ่นใหม่ที่มีรายได้ปานกลางขึ้นไป รวมทั้งนักเรียนและนักศึกษาที่นิยมวัฒนธรรมการบริโภคแบบตะวันตก อันเป็นผลมาจากการสร้างค่านิยมด้วยการโฆษณาประชาสัมพันธ์ของสื่อมวลชน กลุ่มผู้บริโภคเหล่านี้มิได้ตระหนักถึงคุณค่าทางอาหาร รวมทั้งอันตรายที่อาจเกิดขึ้น จากการบริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกาย

ปัจจัยที่สำคัญอีกอันหนึ่งที่ทำให้การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดแพร่หลายคือ ความสะดวกรวดเร็วของการบริการรวมทั้งมาตรฐานของการบริการและคุณภาพของอาหาร นอกจากนี้ผู้บริโภคสามารถใช้เวลาในร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดได้อย่างอิสระ เช่น การใช้เป็นที่พบบปะนัดหมายหรือแม้กระทั่งใช้เป็นสถานที่อ่านหนังสือ และทำการบ้าน ซึ่งร้านอาหารไทยโดยทั่วไปไม่สามารถให้โอกาสนี้ได้ ร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดจึงมีบทบาทที่กว้างกว่าร้านอาหารธรรมดาโดยทั่วไป

✧ กัลยา ศรีมหันต์ (2541 : ง) ศึกษาเรื่อง ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี มีภาวะโภชนาการปกติ ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนคิดเป็นร้อยละ 70.7, 14.5, 6.8 และ 8.0 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 66.9 และพบว่าบางส่วนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคขนมถุงขบเคี้ยว อาหารทอดและน้ำอัดลม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยเรียน รายได้ของครอบครัว การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา และเด็กวัยเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมไม่แตกต่างกัน

กมลยา วัฒนา ยิ่งเจริญชัย (2541 : ก - ข) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ในเขตอำเภอฟล จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. คุณลักษณะของนักเรียน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 12 ปี มีความรู้ด้านโภชนาการ สุขภาพดีไม่เจ็บป่วย บิดามารดาจบชั้นประถมศึกษา บิดาประกอบอาชีพรับจ้าง มารดาประกอบอาชีพเกษตรกรรม มารดาส่วนใหญ่ไม่ได้ออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน รายได้ต่อคนต่อเดือน ต่ำกว่า 2,000 บาท มีความเพียงพอของรายได้และผลผลิต เป็นครอบครัวขนาดกลางมีสมาชิก 5 – 7 คน มีการย้ายถิ่นระยะสั้นของบิดาและ/หรือมารดา ด้านบริโภคนิสัยส่วนใหญ่มีการบริโภคอาหาร ความชอบอาหาร และความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร ที่ถูกหลักโภชนาการ รวมทั้งการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน ได้รับอิทธิพลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้องจากครอบครัวมากที่สุด รองลงมาคือครู เพื่อน และสื่อมวลชนตามลำดับ

สำหรับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษา การประเมินโดยใช้เกณฑ์น้ำหนักต่ออายุ มีภาวะโภชนาการปกติร้อยละ 83.8 ภาวะขาดสารอาหารร้อยละ 16.2

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ทดสอบโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน พบว่า ความรู้ด้านโภชนาการ ประวัติความเจ็บป่วย ความเพียงพอของรายได้และผลผลิต การบริโภคอาหาร ความชอบอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร จำนวนมือที่รับประทานใน 1 วัน และอิทธิพลจากครอบครัว เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ทดสอบโดยการวิเคราะห์จำแนกประเภทแบบขั้นตอน พบว่า ความชอบอาหาร ความรู้ด้านโภชนาการ ประวัติความเจ็บป่วย ความเพียงพอของรายได้และผลผลิต อิทธิพลจากครอบครัว การบริโภคอาหาร รายได้ต่อเดือนต่อคน เป็นปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

✎ วิธี แจ่มกระทีก (2541 : ไม่มีเลขหน้า) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัจจัยด้านตัวบุคคล ซึ่งได้แก่ เพศ เงินค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับ และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจานด่วน เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ปัจจัยด้านครอบครัว ซึ่งได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้แก่ ลักษณะงูใจของอาหารจานด่วนด้านคุณลักษณะของอาหาร ด้านคุณค่าทางโภชนาการ ด้านราคาของอาหาร ด้านความสะดวกและรวดเร็ว ด้านการตกแต่งและทำเลที่ตั้งของร้าน อิทธิพลของเพื่อน และอิทธิพลของสื่อโฆษณาเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ตัวพยากรณ์ที่เรียงลำดับจากส่งผลมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ได้แก่ อิทธิพลของสื่อโฆษณา ลักษณะงูใจของอาหารจานด่วน ด้านความสะดวกและรวดเร็ว และอิทธิพลของเพื่อน ตามลำดับ และสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยอิทธิพลของสื่อโฆษณาเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสำคัญในการพยากรณ์

เป็นอันดับแรกและสามารถร่วมอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ได้ร้อยละ 30.80 (วิธี แจ่มกระจ่าง. 2541 : 141)

สุดดี ภูห่องไสย (2541 : ง) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนประมาณร้อยละ 72 มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับพอใช้ ร้อยละ 15 มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่พึงประสงค์ และร้อยละ 13 มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value < .05) คือ เพศ ผลการเรียนรู้ ระดับการศึกษาของบิดามารดา ประสบการณ์เกี่ยวกับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรค ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตน ผลกระทบจากกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลสถานการณ์ และปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนได้แก่ ประสบการณ์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อิทธิพลระหว่าง บุคคล การรับรู้ความสามารถของตนและผลการเรียน สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพได้ร้อยละ 52.13

ธัญญา พุกขยาชีวะ (2542 : ง) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อ ป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการป้องกันการเสพติดแอมเฟตามีน ของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้น สังกัด กรมสามัญศึกษา จังหวัดลพบุรี เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และแบบบันทึกการให้แรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครอง หลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลอง มีการรับรู้ความรุนแรงและโอกาสเสี่ยงต่อการเสพติดแอมเฟตามีน ความคาดหวังในความสามารถ ของตนเอง ความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนอง ความตั้งใจในพฤติกรรมป้องกันการ และการปฏิบัติตัวในการป้องกันการเสพติดแอมเฟตามีน ดีกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่ม เปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p = .000)

จันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : 158) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยว กับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ตัวแปรที่ศึกษาคือ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการและโรคไม่ติดต่อ เจตคติ ในการบริโภคอาหาร ลักษณะการเตรียมอาหารในครอบครัว อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน และ ค่านิยมในการบริโภคอาหาร รวมทั้งศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมปฏิบัติ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ ผลการศึกษาพบว่า

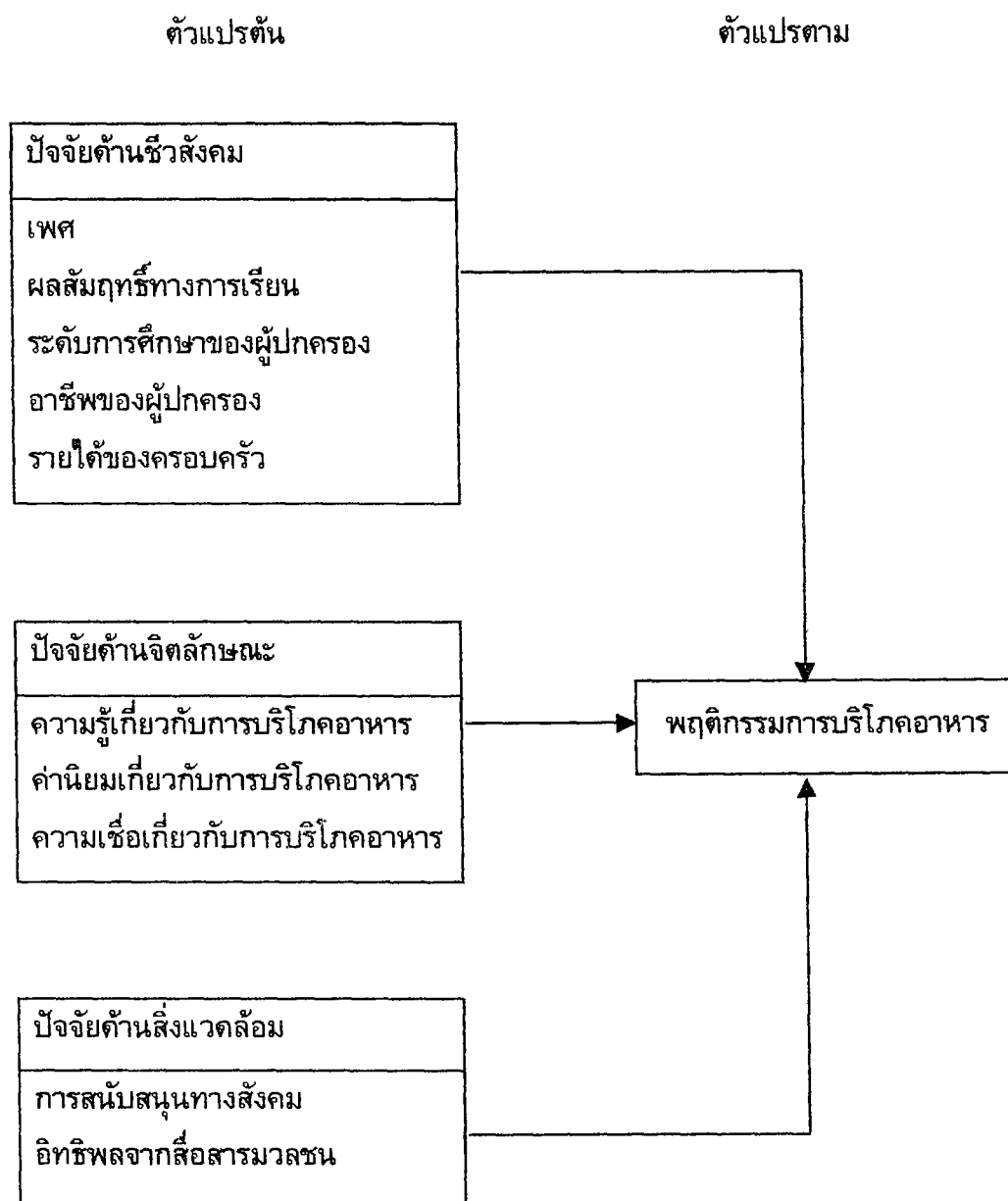
1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต้อยู่ในระดับปานกลาง

2. นักเรียนที่มีเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของผู้ปกครอง และลักษณะการเตรียมอาหารในครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนที่มีความรู้เรื่องโภชนาการและโรคไม่ติดต่อ เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมในการบริโภคอาหาร และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนต่างกัันมีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. เจตคติในการบริโภคอาหารสามารถทำนายพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อได้ร้อยละ 7.5

จากการศึกษาเอกสารวิจัยในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนทั้งพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการทั้งทางตรงและทางอ้อม ได้แก่ ปัจจัยด้านชีวสังคม ประกอบด้วย เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ปัจจัยด้านจิตลักษณะ ประกอบด้วย ความรู้ ค่านิยม ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ซึ่งสามารถนำมาสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า ดังภาพประกอบ 3 และเป็นแนวทางในการตั้งสมมติฐาน ดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

ปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามตัวแปร ดังนี้

1. นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
3. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
4. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
5. นักเรียนที่ครอบครัวยังมีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
6. นักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
7. นักเรียนที่มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
8. นักเรียนที่มีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
9. นักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
10. นักเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
11. ปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบสำรวจ โดยมุ่งศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต
กรุงเทพมหานคร โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังต่อไปนี้

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ภาคเรียน
ที่ 1 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 1,741 คน เป็นนักเรียนชาย 838 คน นักเรียนหญิง 903 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ซึ่งกำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1
ปีการศึกษา 2543 จำนวน 325 คน เป็นนักเรียนชาย 156 คน นักเรียนหญิง 169 คน ซึ่งได้มา
โดยวิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) ตามลำดับ ดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ตามวิธีของยามาเน่ (Yamane, 1967 : 886)
โดยกำหนดระดับ นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากสูตร

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

N แทน จำนวนประชากร

e แทน ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้

ผลปรากฏว่า จากประชากร จำนวน 1,741 คน ได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 325 คน
เป็นนักเรียนชาย 156 คน และนักเรียนหญิง 169 คน

2. คัดสรรส่วนร้อยละของจำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากจำนวนนักเรียนที่
เป็นประชากรในแต่ละโรงเรียน ซึ่งมีทั้งหมด 4 โรงเรียน ได้จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
ของแต่ละโรงเรียน

3. สุ่มห้องเรียนตามขนาดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียน โดยการสุ่มอย่างง่าย ได้โรงเรียนละ 2 – 3 ห้อง

4. สุ่มนักเรียนในแต่ละห้องโดยการสุ่มอย่างง่าย ตามขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 325 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย 156 คน นักเรียนหญิง 169 คน ดังรายละเอียดตามตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนนักเรียนที่เป็นประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรงเรียน

โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในพื้นที่เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ราชวินิตมัธยม	276	192	468	51	36	87
โยธินบูรณะ	260	411	671	49	77	126
วัดน้อยนพคุณ	145	154	299	27	29	56
วัดราชาธิวาส	157	146	303	29	27	56
รวม	838	903	1,741	156	169	325

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามและแบบทดสอบ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้า ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น 7 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านชีวสังคม ประกอบด้วย ตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจ (Check list) และเติมข้อความลงในช่องว่าง

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะของแบบทดสอบเป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple choice) ชนิด 4 ตัวเลือก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามค่านิยมในการบริโภคอาหาร ลักษณะของแบบสอบถามใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) มี 3 ระดับคือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ

ตอนที่ 7 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง ไม่แน่ใจปฏิบัติตามบางครั้ง ไม่เห็นด้วยไม่ปฏิบัติตาม

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบทดสอบและแบบสอบถามตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่น
 2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบทดสอบ และแบบสอบถามจากตำรา และเอกสารต่าง ๆ
 3. สร้างแบบทดสอบและแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของนักเรียน
 4. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาพันธ์เพื่อขอคำแนะนำ และนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง
 5. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาแล้ว ได้ข้อคำถามวัดความรู้ จำนวน 30 ข้อ ข้อคำถามวัดค่านิยม จำนวน 22 ข้อ ข้อคำถามวัดความเชื่อ จำนวน 21 ข้อ ข้อคำถามวัดการปฏิบัติ จำนวน 21 ข้อ ข้อคำถามวัดการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 23 ข้อ ข้อคำถามวัดอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน จำนวน 25 ข้อ รวม 142 ข้อ
 6. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศรีอยุธยา จำนวน 50 คน แล้วนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือ ได้ข้อคำถามวัดความรู้ ค่านิยม ความเชื่อ การปฏิบัติ การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ตอนละ จำนวน 15 ข้อ รวม 90 ข้อ
 7. นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ได้ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง
- เกณฑ์การให้คะแนน
1. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน ถ้าตอบถูกจะได้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิดหรือไม่ได้ตอบจะได้ 0 คะแนน

ประเมินโดยใช้เกณฑ์ประเมินผล ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

คะแนนเฉลี่ยมากกว่า	$\bar{X} + 0.5 \text{ S.D.}$	เป็นกลุ่มสูง
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	$\bar{X} \pm 0.5 \text{ S.D.}$	เป็นกลุ่มกลาง
คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า	$\bar{X} - 0.5 \text{ S.D.}$	เป็นกลุ่มต่ำ

2. แบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยกำหนดให้คะแนนการตอบแบบสอบถามเป็นรายชื่อ ดังนี้

ข้อเลือก	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
	คะแนน	คะแนน
เห็นด้วย	3	1
ไม่แน่ใจ	2	2
ไม่เห็นด้วย	1	3

ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

ค่าเฉลี่ย	2.34 – 3.00	หมายถึง	มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับสูง
ค่าเฉลี่ย	1.67 – 2.33	หมายถึง	มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.66	หมายถึง	มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับต่ำ

3. แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยกำหนดให้คะแนนการตอบแบบสอบถามเป็นรายชื่อ ดังนี้

ข้อเลือก	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
	คะแนน	คะแนน
เห็นด้วย	3	1
ไม่แน่ใจ	2	2
ไม่เห็นด้วย	1	3

ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

ค่าเฉลี่ย	2.34 – 3.00	หมายถึง	มีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับสูง
ค่าเฉลี่ย	1.67 – 2.33	หมายถึง	มีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย	1.00 – 1.66	หมายถึง	มีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับต่ำ

4. แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยให้คะแนนการตอบแบบสอบถามเป็นรายข้อ ดังนี้

ข้อเลือก	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
	คะแนน	คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	2	0
ปฏิบัติบางครั้ง	1	1
ไม่เคยปฏิบัติ	0	2

ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

ค่าเฉลี่ย 1.34 – 2.00 หมายถึง มีการปฏิบัติระดับดีมาก

ค่าเฉลี่ย 0.67 – 1.33 หมายถึง มีการปฏิบัติระดับพอใช้

ค่าเฉลี่ย 0.00 – 0.66 หมายถึง มีการปฏิบัติระดับปรับปรุง

5. แบบสอบถามเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม โดยให้คะแนนการตอบแบบสอบถามเป็นรายข้อดังนี้

ข้อเลือก	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
	คะแนน	คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	2	0
ปฏิบัติบางครั้ง	1	1
ไม่เคยปฏิบัติ	0	2

ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

ค่าเฉลี่ย 1.34 – 2.00 หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 0.67 – 1.33 หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 0.00 – 0.66 หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับต่ำ

6. แบบสอบถามเพื่อวัดอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน โดยให้คะแนนการตอบแบบสอบถามเป็นรายข้อ ดังนี้

ข้อเลือก	คะแนน
เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง	2
ไม่แน่ใจปฏิบัติตามบางครั้ง	1
ไม่เห็นด้วย ไม่ปฏิบัติตาม	0

ประเมินค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินผล ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

ค่าเฉลี่ย 1.34 – 2.00 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 0.67 – 1.33 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 0.00 – 0.66 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนระดับต่ำ

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

1.1 นำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 234 ข้อ

ได้แก่ ข้อคำถามวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 41 ข้อ ข้อคำถามวัดค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 35 ข้อ ข้อคำถามวัดความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 44 ข้อ ข้อคำถามวัดการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 40 ข้อ ข้อคำถามวัดการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 37 ข้อ และข้อคำถามวัดอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน จำนวน 40 ข้อ นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาเป็นรายข้อ ว่าแต่ละข้อคำถามนั้น มีความสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะของเนื้อหา โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

1 สำหรับแบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

0 สำหรับแบบสอบถามที่ไม่แน่ใจว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

-1 สำหรับแบบสอบถามที่ไม่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

บันทึกผลการพิจารณาความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละข้อ แล้วนำไปหาค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตร IC (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 117) โดยผู้วิจัยเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.05 จึงแสดงว่า แบบสอบถามนั้นมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และสามารถนำไปใช้ได้ จำแนกเป็น

1.1.1 ข้อคำถามวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 30 ข้อ

1.1.2 ข้อคำถามวัดค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 22 ข้อ

- 1.1.3 ข้อคำถามวัดความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 21 ข้อ
- 1.1.4 ข้อคำถามวัดการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 21 ข้อ
- 1.1.5 ข้อคำถามวัดการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 23 ข้อ
- 1.1.6 ข้อคำถามวัดอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน จำนวน 25 ข้อ

1.2 ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขแบบทดสอบและแบบสอบถาม ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาให้ตรวจพิจารณาอีกครั้ง แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศรีอยุธยา สังกัด กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 50 คน แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนก

2. การหาความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนก

2.1 หาค่าความยากง่ายของแบบทดสอบความรู้ โดยหาสัดส่วนระหว่างจำนวนผู้ที่ตอบแบบทดสอบในแต่ละข้อถูกต้องจำนวนผู้ตอบแบบทดสอบทั้งหมด แล้วเลือกข้อคำถามที่มีความยากง่ายระหว่าง 0.20 ถึง 0.80 (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540 : 129) ซึ่งแบบทดสอบความรู้จำนวน 30 ข้อ พบว่ามีข้อคำถามวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ ที่มีความยากง่ายระหว่าง 0.25 – 0.81

2.2 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความรู้เป็นรายข้อ โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบเซเรียล (Point biserial correlation) ซึ่งเป็นค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนพร้อมทั้งฉบับ และเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์, 2539 : 119) ได้ข้อคำถามวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 – 0.53

2.3 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน โดยวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item to total correlation) และเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์, 2539 : 116 – 117) โดยแบบสอบถามวัดค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 22 ข้อ ได้ข้อคำถาม จำนวน 15 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนก ตั้งแต่ 1.03 ถึง 5.74 แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 21 ข้อ ได้ข้อคำถาม จำนวน 15 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.91 ถึง 4.37 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 21 ข้อ ได้ข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 1.14 ถึง 4.00 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 23 ข้อ ได้ข้อคำถาม จำนวน 15 ข้อ ที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ 1.66 ถึง 3.86 แบบสอบถามอิทธิพลของสื่อสารมวลชน จำนวน 25 ข้อ ได้ข้อคำถาม จำนวน 15 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 2.96 ถึง 7.17

3. การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

3.1 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้ที่มีระบบการให้คะแนน คือ ถ้าตอบถูก ได้คะแนนเป็น 1 และถ้าตอบผิด ได้คะแนนเป็น 0 นำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยสูตร $K.R - 20$ ของคูเตอร์ – ริชาร์ดสัน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 123) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้เท่ากับ 0.63

3.2 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคมและอิทธิพลของสื่อสารมวลชน นำมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 125 – 126) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามค่านิยมเท่ากับ 0.63 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเชื่อเท่ากับ 0.57 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมเท่ากับ 0.60 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมเท่ากับ 0.58 และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน 0.86

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยนำหนังสือแนะนำตัวไปมอบให้แก่ผู้อำนวยการโรงเรียนด้วยตนเอง เพื่อขออนุญาตและนัดหมายช่วงเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบและแบบสอบถามไปให้นักเรียนตอบและรับกลับด้วยตนเอง
4. การเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เวลาในการเก็บข้อมูลเป็นเวลาทั้งหมด 5 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 7 สิงหาคม 2543 ถึงวันที่ 1 กันยายน 2543 ซึ่งได้แบบทดสอบและแบบสอบถาม จำนวนทั้งหมด 325 ฉบับ ผู้วิจัยจึงนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

วิธีจัดการกับข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบทดสอบและแบบสอบถามทั้ง 7 ตอน มาวิเคราะห์ โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows (Statistical package for the social sciences for Windows) และในการทดสอบสมมติฐานครั้งนี้ยอมรับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบทดสอบและแบบสอบถามแต่ละฉบับ และคัดเลือกเฉพาะที่สมบูรณ์ไว้ สำหรับนำมาวิเคราะห์ต่อไป

2. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์แจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

3. แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามค่านิยม ความเชื่อ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลของสื่อสารมวลชนนำมาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

4. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบด้วยค่าที (t - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

5. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน โดยใช้การทดสอบแบบการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบทางเดียว (One way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 - 10

ถ้าพบว่าข้อใดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมนคูลส์ (Newman - Keuls Method)

6. วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Coefficient of multiple correlation) ระหว่างตัวทำนายทั้งหมด ได้แก่ ปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วยตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นตัวเกณฑ์โดยใช้วิธีวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) เพื่อเลือกตัวทำนายที่ร่วมทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 11

ในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ตัวแปรที่จะนำมาทำนาย จะต้องเป็นตัวแปรที่วัดในระดับอันตรภาค (Interval scale) ขึ้นไป (คุชฎี โยเหลา. 2542 : 14) แต่ถ้าเป็นตัวแปรที่วัดในระดับนามบัญญัติ (Nominal scale) หรือระดับเรียงอันดับ (Ordinal scale) ต้องทำการแปลงตัวแปรดังกล่าวให้เป็นตัวแปรหุ่น (Dummy variable) เสียก่อน แล้วจึงนำไปวิเคราะห์ในการศึกษาครั้งนี้ข้อมูลตัวแปรที่จะนำมาทำตัวแปรหุ่น ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง โดยมีรายละเอียดดังนี้ (คุชฎี โยเหลา. 2542 : 25 - 26)

ตัวแปรหุ่น	ค่าตัวแปร				
<u>เพศ</u>					
ชาย		1			
หญิง		0			
<u>ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง</u>	ED ₁	ED ₂	ED ₃	ED ₄	ED ₅
ต่ำกว่าประถมศึกษา	1	0	0	0	0
ประถมศึกษา	0	1	0	0	0
มัธยมศึกษา	0	0	1	0	0
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	0	0	0	1	0
ปริญญาตรีขึ้นไป	0	0	0	0	1
<u>อาชีพของผู้ปกครอง</u>	OCD ₁	OCD ₂	OCD ₃	OCD ₄	OCD ₅
รับราชการหรือพนักงาน รัฐวิสาหกิจ	1	0	0	0	0
พนักงานบริษัท คำขาย หรือประกอบธุรกิจ	0	1	0	0	0
เกษตรกรรม	0	0	1	0	0
รับจ้าง	0	0	0	1	0
อื่น ๆ	0	0	0	0	1

7. สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางและความเรียง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าร้อยละ โดยใช้สูตร (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 101)

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ

P แทน ค่าร้อยละ

f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ

n แทน จำนวนความถี่ทั้งหมด

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 34 – 35)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย
 $\sum X$ แทน ผลรวมทั้งหมดของข้อมูล
 n แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 64 – 65)

$$S = \sqrt{\frac{n\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ S แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
 $(\sum X)^2$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
 n แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 การหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์.

2540 : 117)

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

เมื่อ IC แทน คำนวณความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะพฤติกรรม
 $\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเนื้อหาทั้งหมด
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

$$Y_{xy} = \frac{N\sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[N\sum x^2 - (\sum x)^2] [N\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

เมื่อ	Y_{xy}	แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร x กับตัวแปร y
	N	แทน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
	$\sum x$	แทน ผลรวมของคะแนนรายข้อ
	$\sum y$	แทน ผลรวมของคะแนนรวม
	$\sum xy$	แทน ผลรวมของผลคูณของคะแนน x และคะแนน y
	$\sum x^2$	แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนน x
	$\sum y^2$	แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนน y

2.4 การวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น

2.4.1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารใช้สูตรคูเดอร์ ริชาร์ดสัน

(Kuder Richardson) สูตรที่ KR20 (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 121)

$$Y_{tt} = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[\frac{S - \sum pq}{S^2_t} \right]$$

เมื่อ	Y_{tt}	แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ
	n	แทน จำนวนข้อของแบบทดสอบที่ใช้วัดทั้งหมด
	p	แทน สัดส่วนของผู้ตอบถูกในข้อหนึ่ง ๆ
	q	แทน สัดส่วนของผู้ตอบผิดในข้อหนึ่ง ๆ คือ 1 - p
	S^2_t	แทน ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

2.4.2 แบบสอบถามค่านิยม ความเชื่อ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การ

สนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ใช้สูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบัค (cronbach) (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 118)

$$\alpha = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

- เมื่อ α แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
 n แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม
 S_t^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
 $\sum S_i^2$ แทน ผลรวมของค่าความแปรปรวนรวมเป็นรายข้อ

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระจากกัน โดยการทดสอบ ค่าที (t – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 ในกรณีที่ความแปรปรวนของทั้งกลุ่มแตกต่างกัน จะใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 162 – 163)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

เมื่อ

$$df = \frac{\left[\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} \right]^2}{\frac{\left[\frac{S_1^2}{n_1} \right]^2}{n_1 - 1} + \frac{\left[\frac{S_2^2}{n_2} \right]^2}{n_2 - 1}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน t – distribution
	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	แทน	ค่าเฉลี่ยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2
	S_1^2, S_2^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2
	n_1, n_2	แทน	จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2
	df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)

ในกรณีที่ความแปรปรวนของทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันใช้สูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left[\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \right] \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน t – distribution
	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	แทน	ค่าเฉลี่ยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2
	S_1^2, S_2^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2
	n_1, n_2	แทน	จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2

3.2 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยใช้การทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) หรือการทดสอบค่าเอฟ (F - test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 - 10 โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 232 - 236)

$$F = \frac{MS_B}{MS_W}$$

เมื่อ	F	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน R - distribution
	MS _B	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองระหว่างกลุ่ม
	MS _W	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองภายในกลุ่ม

ถ้าพบว่า ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของนิวแมน คูลส์ (Newman - Keuls method) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 251 - 252)

$$q \cdot \sqrt{\frac{MS_W}{n}}$$

เมื่อ	q	แทน	q - Statistic ที่ได้จากตาราง
	MS _W	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองภายในกลุ่ม
	n	แทน	จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง

ถ้า n ในกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มไม่เท่ากัน ใช้สูตร ดังนี้

$$q \cdot \sqrt{\frac{MS_W}{\tilde{n}}}$$

$$\tilde{n} = \frac{K}{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} + \dots + \frac{1}{n_K}}$$

	K	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
n ₁ , n ₂ , ..., n _K		แทน	จำนวนคะแนนในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 ถึงกลุ่มตัวอย่างที่ K

3.3 วิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) มีขั้นตอนดังนี้

3.3.1 หาค่าสหสัมพันธ์ภายใน (Intercorrelation – r) ระหว่างตัวแปรทั้งหมด คือ ตัวแปรพยากรณ์กับตัวแปรเกณฑ์

3.3.2 หาค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณระหว่างกลุ่มตัวแปรพยากรณ์กับตัวแปรเกณฑ์ (Multiple correlation – r)

3.3.3 คำนวณน้ำหนักเบต้า (Beta weight – β) และสมการถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ที่มีนัยสำคัญ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

สูตรสมการถดถอยพหุคูณ มีดังนี้ (คุชฎี โยเหลา. 2542 : 10)

$$Y' = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 \dots b_k X_k$$

เมื่อ	Y'	แทน	ตัวแปรตามคือพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
	a	แทน	ค่าคงที่ของสมการถดถอย
	$b_1, b_2, \dots b_k$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรอิสระ
	$X_1, X_2 \dots X_k$	แทน	ตัวแปรอิสระ
	k	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระที่ใช้ในสมการถดถอย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ในการแจกแจงแบบที (t – distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้วิเคราะห์ในการแจกแจงแบบเอฟ (F – distribution)
P	แทน	โอกาสที่จะเป็นไปได้ (Probability)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean squares)
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Regression coefficient) ในรูป คะแนนดิบ
SE(b)	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่า b
B	แทน	สัมประสิทธิ์ถดถอยของค่าพยากรณ์
Beta	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย ในรูปของคะแนนมาตรฐาน
R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	แทน	ค่าที่บอกสัดส่วนความแปรปรวนของตัวแปรตามที่อธิบายได้โดย ตัวแปรอิสระ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (SPSS – Statistical package for the social sciences) ในการวิเคราะห์หาค่าสถิติ แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์เป็นตอนดังต่อไปนี้คือ

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร โดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ และเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร คำนิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ตามเกณฑ์ที่กำหนด แจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอเป็นตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร คำนิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน โดยการทดสอบค่าสถิติที (t - test) และค่าสถิติเอฟ (F - test) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ตัวแปรที่มีอิทธิพลร่วมในการทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร โดยการแจกแจงความถี่คิดเป็นค่าร้อยละ ดังปรากฏตามตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษาต่าง ๆ

ตัวแปร	n	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	156	48.00
หญิง	169	52.00
รวม	325	100.00

ตาราง 3 (ต่อ)

ตัวแปร	n	ร้อยละ
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		
ผลการเรียนต่ำ	69	21.23
ผลการเรียนปานกลาง	175	53.85
ผลการเรียนดี	81	24.92
รวม	325	100.00
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง		
ประถมศึกษา	69	21.24
มัธยมศึกษา	76	23.38
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	67	20.62
ปริญญาตรีขึ้นไป	113	34.76
รวม	325	100.00
อาชีพของผู้ปกครอง		
ข้าราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจ	143	44.00
พนักงานบริษัท ค้าขาย หรือธุรกิจ	114	35.07
เกษตรกรกรรม	4	1.23
รับจ้าง	64	19.70
รวม	325	100.00
รายได้ของครอบครัว		
ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน	10	3.08
5,000 – 10,000 บาทต่อเดือน	75	23.08
10,001 – 15,000 บาทต่อเดือน	51	15.69
มากกว่า 15,000 บาทต่อเดือน	189	58.15
รวม	325	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่า เมื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรที่ศึกษา พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 52.00 ส่วนเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 48.00 ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักเรียนมีผลการเรียนปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.85 รองลงมาคือ ผลการเรียนดี คิดเป็นร้อยละ 24.92 ผลการเรียนต่ำ คิดเป็นร้อยละ 21.23

ด้านระดับการศึกษาของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 34.76 ซึ่งเป็นจำนวนมากที่สุด รองลงมาคือ ระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 23.38 ระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 21.24 และน้อยที่สุด คือ ระดับอนุสัญญา หรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 20.62 ด้านอาชีพของผู้ปกครอง มีอาชีพรับราชการ และพนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.00 รองลงมา ได้แก่ อาชีพพนักงานบริษัทค้าขาย หรือธุรกิจ คิดเป็นร้อยละ 35.07 อาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 19.70 และอาชีพเกษตรกรรมน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 1.23 สำหรับรายได้ของครอบครัว พบว่ามีรายได้มากกว่า 15,000 บาทต่อเดือนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.15 รองลงมา คือ มีรายได้ตั้งแต่ 5,000 – 10,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 23.08 รายได้ตั้งแต่ 10,001 – 15,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 15.69 มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.08

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร คำนิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ตามเกณฑ์ที่กำหนด แจกแจงความถี่เป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังปรากฏตามตาราง 4 และตาราง 5

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร คำนิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตัวแปร	น	ร้อยละ
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร		
ระดับสูง	105	32.31
ระดับปานกลาง	116	35.69
ระดับต่ำ	104	32.00
รวม	325	100.00

ตาราง 4 (ต่อ)

ตัวแปร	n	ร้อยละ
ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร		
ระดับสูง	161	49.53
ระดับปานกลาง	162	49.85
ระดับต่ำ	2	0.62
รวม	325	100.00
ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร		
ระดับสูง	128	39.38
ระดับปานกลาง	196	60.31
ระดับต่ำ	1	0.31
รวม	325	100.00
การสนับสนุนทางสังคม		
ระดับสูง	80	24.62
ระดับปานกลาง	243	74.77
ระดับต่ำ	2	0.61
รวม	325	100.00
อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน		
ระดับสูง	16	4.92
ระดับปานกลาง	130	40.00
ระดับต่ำ	179	55.08
รวม	325	100.00
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร		
ระดับดีมาก	60	18.40
ระดับพอใช้	261	80.30
ระดับควรปรับปรุง	4	1.30
รวม	325	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร มีผลวิเคราะห์คะแนนดังนี้คือ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.69 รองลงมาได้แก่

ระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 32.31 และความรู้ระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 32.00 ด้านค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนมีค่านิยมระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 49.85 รองลงมาคือ ค่านิยมระดับสูง และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 49.53 และ 0.62 ตามลำดับ ส่วนความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 60.31 รองลงมา คือระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 39.38 และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 0.31 ด้านการสนับสนุนทางสังคม พบว่า นักเรียนได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 74.77 รองลงมาคือ ระดับสูง และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 24.62 และ 0.61 ตามลำดับ ด้านอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 55.08 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.00 และได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนระดับสูง น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.92 ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 80.30 รองลงมาเป็นระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 18.5 และระดับควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 1.30 ตามลำดับ

ตาราง 5 คะแนนเต็ม ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	คะแนนเต็ม	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	$\bar{X}$	S.D	ระดับ
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	15	1	13	8.38	2.34	ปานกลาง
ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	3	1.40	3.00	2.36	0.29	สูง
ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	3	1.60	2.93	2.31	0.20	ปานกลาง
การสนับสนุนทางสังคม	2	0.33	1.87	1.22	0.22	ปานกลาง
อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน	2	0.07	1.80	0.68	0.34	ปานกลาง
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	2	0.47	1.73	1.18	0.21	พอใช้

จากตาราง 5 แสดงว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.38 ระดับคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 1 ระดับคะแนนสูงสุดเท่ากับ 13 และมีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.34 ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารพบว่า นักเรียนมีค่านิยมในระดับสูงโดยมีระดับคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.36 ระดับคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 1.40 ระดับคะแนนสูงสุดเท่ากับ 3.00 และมีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.29 ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนมีความเชื่ออยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ยที่ระดับคะแนน 2.31 ระดับคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 1.60 ระดับคะแนนสูงสุด 2.93 และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.20 สำหรับการสนับสนุนทางสังคม พบว่า นักเรียนได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.22 ระดับคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 0.33 ระดับคะแนนสูงสุดเท่ากับ 1.87 และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.22 ด้านอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน พบว่า นักเรียนได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนในระดับปานกลางเช่นกัน โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.68 ระดับคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 0.07 ระดับคะแนนสูงสุดเท่ากับ 1.80 และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.34 ทางด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 1.18 ระดับคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 0.47 ระดับคะแนนสูงสุดเท่ากับ 1.73 และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน โดยการทดสอบค่าที (t – test) ดังปรากฏตามตาราง 6 และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way analysis of variance) หรือการทดสอบค่าเอฟ (F – test) ดังปรากฏตามตาราง 8, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 21

ตาราง 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{X}$	S.D	t	p
ชาย	156	1.19	0.20	1.084	.279
หญิง	169	1.16	0.21		

จากตาราง 6 แสดงว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมบริโภคอาหารเท่ากับ 1.19 และ 1.16 ตามลำดับ ซึ่งผลการทดสอบพบว่า นักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่านักเรียนที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตาราง 7 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามตัวแปร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน

ตัวแปร	พฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียน		
	n	$\bar{X}$	S.D
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน			
1.00 - 1.99	69	1.11	0.19
2.00 - 2.99	175	1.16	0.20
3.00 - 4.00	81	1.26	0.21
รวม	325	1.18	0.21
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง			
ประถมศึกษา	69	1.14	1.09
มัธยมศึกษา	76	1.13	0.21
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	67	1.17	0.22
ปริญญาตรีขึ้นไป	113	1.23	0.20
รวม	325	1.18	0.21
อาชีพของผู้ปกครอง			
รับราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ	143	1.19	0.20
พนักงานบริษัท / ค้าขาย / ประกอบธุรกิจ	114	1.16	0.22
เกษตรกรรม / รับจ้าง	68	1.18	0.20
รวม	325	1.18	0.21

ตาราง 7 (ต่อ)

ตัวแปร	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน		
	n	$\bar{X}$	S.D
รายได้ของครอบครัว			
ต่ำกว่า 5,000 บาท / เดือน	10	1.16	0.20
5,000 – 10,000 บาท / เดือน	75	1.13	0.22
10,001 – 15,000 บาท / เดือน	51	1.17	0.20
มากกว่า 15,000 บาท / เดือน	189	1.20	0.20
รวม	325	1.18	0.21
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร			
ระดับต่ำ	104	1.12	0.22
ระดับปานกลาง	116	1.16	0.18
ระดับสูง	105	1.25	0.20
รวม	325	1.18	0.21
ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร			
ระดับต่ำ	2	1.07	0.00
ระดับปานกลาง	162	1.13	0.19
ระดับสูง	161	1.22	0.21
รวม	325	1.18	0.21
ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร			
ระดับต่ำ	1	0.93	0.00
ระดับปานกลาง	196	1.16	0.21
ระดับสูง	128	1.20	0.20
รวม	325	1.18	0.21
การสนับสนุนทางสังคม			
ระดับต่ำ	2	0.77	0.42
ระดับปานกลาง	243	1.13	0.19
ระดับสูง	80	1.31	0.18
รวม	325	1.18	0.21

ตาราง 7 (ต่อ)

ตัวแปร	พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน		
	n	$\bar{X}$	S.D
อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน			
ระดับต่ำ	179	1.22	0.20
ระดับปานกลาง	130	1.12	0.19
ระดับสูง	16	1.05	0.19
รวม	325	1.18	0.21

จากตาราง 7 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 3.00 – 4.00 มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสูงสุด ($\bar{X} = 1.26$) นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสูงสุด ($\bar{X} = 1.23$) นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสูงสุด ($\bar{X} = 1.19$) นักเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวมากกว่า 15,000 บาท / เดือน มีค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสูงสุด ($\bar{X} = 1.20$)

นักเรียนที่มีระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสูงสุด ($\bar{X} = 1.25$) นักเรียนที่มีระดับค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารระดับสูงมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสูงสุด ($\bar{X} = 1.22$) นักเรียนที่มีระดับความเชื่อในการบริโภคอาหารสูง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสูงสุด ($\bar{X} = 1.20$) นักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสูงสุด ($\bar{X} = 1.31$) นักเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนในระดับต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสูงสุด ($\bar{X} = 1.22$)

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	0.829	0.415	10.255 *	.000
ภายในกลุ่ม	320	12.940	0.040		
รวม	322	13.770			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ต่างกันคู่ใดคู่หนึ่งใน 3 กลุ่ม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่างกัน จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของนิวแมน-คูลส์ (Newman - Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 9

ตาราง 9 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายคู่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน		1.00 – 1.99	2.00 – 2.99	3.00 – 4.00
	$\bar{X}$	1.11	1.16	1.26
1.00 – 1.99	1.11	-	0.05	0.15*
2.00 – 2.99	1.16		-	0.10*
3.00 – 4.00	1.26			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 3.00 – 4.00 มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ระหว่าง 1.00 – 1.99 และ 2.00 – 2.99 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.00 – 4.00 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดีกว่านักเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.99 และคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.00 – 2.99 ส่วนคู่อื่นพบว่า ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	3	0.514	0.171	4.132*	.007
ภายในกลุ่ม	321	13.307	0.041		
รวม	324	13.821			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อ 3 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน คู่ใดคู่หนึ่งใน 4 กลุ่ม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่างกัน จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของนิวแมน คูลส์ (Newman – Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 11

ตาราง 11 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายคู่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

ระดับการศึกษา		มัธยมศึกษา	ประถมศึกษา	อนุปริญญา	ปริญญาตรีขึ้นไป
ของผู้ปกครอง	$\bar{X}$	1.13	1.14	1.17	1.23
มัธยมศึกษา	1.13	-	0.01	0.03	0.09*
ประถมศึกษา	1.14		-	0.04	0.10*
อนุปริญญา	1.17			-	0.06
ปริญญาตรีขึ้นไป	1.23				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป มีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาประถมศึกษา และมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนระดับอนุปริญญาไม่พบความแตกต่าง กล่าวคือ นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไปมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ส่วนนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาอนุปริญญามีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มอื่น

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพของผู้ปกครอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	0.078	0.039	0.918	.400
ภายในกลุ่ม	322	13.743	0.043		
รวม	324	13.821			

จากตาราง 12 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามรายได้ของครอบครัว

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	3	0.231	0.077	1.827	.142
ภายในกลุ่ม	315	13.288	0.042		
รวม	318	13.519			

จากตาราง 13 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่มีรายได้ของครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่านักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	0.943	0.472	11.790*	.000
ภายในกลุ่ม	322	12.878	0.040		
รวม	324	13.821			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกันคู่ใดคู่หนึ่งใน 3 กลุ่ม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของนิวแมน คูลส์ (Newman – Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 15

ตาราง 15 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายคู่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ระดับความรู้		ต่ำ	ปานกลาง	สูง
	X	1.12	1.16	1.25
ต่ำ	1.12	-	0.04	0.13*
ปานกลาง	1.16		-	0.09*
สูง	1.25			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับสูง มีค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีความรู้ระดับปานกลาง และระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับสูง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่มีความรู้ระดับปานกลางและระดับต่ำ ส่วนคู่อื่นไม่พบความแตกต่างกัน

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	0.676	0.338	8.274*	.000
ภายในกลุ่ม	322	13.145	0.041		
รวม	324	13.821			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีระดับค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันคู่ใดคู่หนึ่งใน 3 กลุ่ม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่างกัน จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 17

ตาราง 17 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายคู่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ระดับค่านิยม		ต่ำ	ปานกลาง	สูง
	$\bar{X}$	1.07	1.13	1.22
ต่ำ	1.07	-	0.06	0.15
ปานกลาง	1.13		-	0.09*
สูง	1.22			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับสูง มีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนที่มีค่านิยมระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่น ๆ พบว่า ไม่แตกต่างกัน กล่าวคือ นักเรียนที่มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับสูง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่า นักเรียนที่มีค่านิยมระดับปานกลาง ส่วนคู่อื่นพบว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

ตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	0.185	0.092	2.180	.115
ภายในกลุ่ม	322	13.636	0.042		
รวม	324	13.821			

จากตาราง 18 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่มีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8 ที่ว่า นักเรียนที่มีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ตาราง 19 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	2.168	1.084	29.954*	.000
ภายในกลุ่ม	322	11.653	0.036		
รวม	324	13.821			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 19 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตอุทิศ กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 9 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกันคู่ใดคู่หนึ่งใน 3 กลุ่ม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของนิวแมน คูลส์ (Newman – Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 20

ตาราง 20 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายคู่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตอุทิศ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม

ระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม	—	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ต่ำ	X	0.77	1.13	1.31
ปานกลาง		0.77	-	0.36*
สูง		1.13	1.13	-
		1.31	1.31	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตอุทิศ กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง และระดับสูง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับต่ำ และนักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับสูง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม ระดับปานกลาง และระดับสูง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับต่ำ และนักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับสูง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลาง

ตาราง 21 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	2	1.024	0.512	12.881*	.000
ภายในกลุ่ม	322	12.797	0.039		
รวม	324	13.821			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 21 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 10 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีระดับการได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนต่างกันคู่ใดหนึ่งใน 3 กลุ่ม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของนิวแมน-คูลส์ (Newman - Keuls Method) ดังปรากฏตามตาราง 22

ตาราง 22 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายคู่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับการได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน

ระดับการได้รับอิทธิพล		ต่ำ	ปานกลาง	สูง
จากสื่อสารมวลชน	$\bar{X}$	1.22	1.12	1.05
ต่ำ	1.22	-	0.10*	0.17*
ปานกลาง	1.12		-	0.07
สูง	1.05			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 22 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตอุทิศ กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนในระดับต่ำ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียน ที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนในระดับปานกลางและระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นพบว่าไม่แตกต่างกัน กล่าวคือ นักเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนระดับต่ำ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ต่ำกว่านักเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ระดับปานกลางและระดับสูง ส่วนนักเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนในระดับปานกลางและระดับสูง พบว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ตัวแปรหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวทำนาย ปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคมและอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression) จะคัดเลือกตัวแปรออกจากสมการที่ละตัว การคัดเลือกตัวทำนายที่เข้าไปวิเคราะห์ในแต่ละขั้น เริ่มจากขั้นที่ 1 จนถึงขั้นสุดท้าย จากตัวทำนายที่มีความสัมพันธ์กับตัวเกณฑ์มากที่สุด จนถึงตัวทำนายที่มีความสัมพันธ์กับตัวเกณฑ์น้อยที่สุดตามลำดับ ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้พบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวทำนายที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมากที่สุด แล้วถูกเลือกเข้าไปวิเคราะห์ในขั้นที่ 1 ตัวทำนายที่ถูกเลือกเข้าไปวิเคราะห์ในขั้นต่อไปคือ ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ตามลำดับ ดังปรากฏตามตาราง 23

ตาราง 23 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวทำนายปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

ตัวทำนายที่เข้า สมการตามลำดับ	สัมประสิทธิ์ การถดถอย		R	R ²	R ² change	t	p-value
	b	Beta					
การได้รับการสนับสนุน ทางสังคม	.388	.410	.483	.233	.233	8.438*	.000
ค่านิยมเกี่ยวกับการ บริโภคอาหาร	.101	.141	.529	.280	.047	2.671*	.008
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	.040	.125	.547	.299	.019	2.518*	.12
การได้รับอิทธิพลจาก สื่อสารมวลชน	-.077	-.127	.558	.312	.013	-2.389*	.017
ค่าคงที่ (Constant)	0.412					3.641*	.000
R ² = 0.312 R ² Adjust = 0.303 SE (b) 0.172 F = 35.329*							

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 23 แสดงว่าการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อหาตัวแปรที่มีอิทธิพลในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นตัวแรก และสามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้แก่ ตัวแปร การได้รับการสนับสนุนทางสังคม (V9) ซึ่งสามารถอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ร้อยละ 23.30 ($R^2 = 0.233$) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย เท่ากับ .388 หมายความว่า นักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น .388 ($b = .388$)

ขั้นที่ 2 ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นลำดับที่สอง ได้แก่ ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร (V7) เมื่อนำเข้าสมการแล้ว ทั้งตัวแปรค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและตัวแปรการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเข้าสมการก่อนหน้านี้ร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 28.00 ($R^2 = .280$) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย เท่ากับ .101 หมายความว่า นักเรียนที่มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น

1 หน่วย จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น .101 หน่วย ($b = .101$) โดยที่ตัวแปร คำนิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพียงตัวเดียว สามารถอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ร้อยละ 4.70 ($R^2 \text{ change} = 0.47$)

ขั้นที่ 3 ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นลำดับที่ 3 ได้แก่ ตัวแปร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (V2) เมื่อเข้ามาในสมการแล้ว ทั้งตัวแปร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คำนิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ที่เข้าสมการก่อนหน้านี้ ร่วมกันอธิบายพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 29.90 ($R^2 = .299$) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย เท่ากับ .040 ($b = .040$) โดยมีตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพียงตัวแปรเดียว สามารถอธิบายการผันแปรพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ร้อยละ 1.90 ($R^2 \text{ change} = .019$)

ขั้นที่ 4 ตัวแปรที่เข้าสมการเป็นลำดับที่ 4 ได้แก่ ตัวแปร การได้รับอิทธิพลจากสื่อสาร มวลชน (V10) เมื่อเข้ามาในสมการ ทั้งตัวแปรการได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียน คำนิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ที่เข้า สมการก่อนหน้านี้ สามารถร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 3 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 31.20 ($R^2 = .312$) และมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย เท่ากับ -.077 ($b = -.077$) โดยมีตัวแปร การได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน เพียงตัวแปรเดียว สามารถอธิบายความผันแปรของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ร้อยละ 1.30 ($R^2 \text{ change} = .013$)

จากทั้ง 4 ขั้นตอน สามารถเขียนเป็นสมการถดถอยได้ ดังนี้

$$y' = 0.412 + 0.388 (V9) + 0.101 (V7) + 0.040 (V2) - 0.077 (V10)$$

โดยที่	y'	= พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
	V9	= การได้รับการสนับสนุนทางสังคม
	V7	= คำนิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
	V2	= ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
	V10	= การได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน

ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร คือ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม (V9) คำนิยมเกี่ยวกับการ บริโภคอาหาร (V7) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (V2) การได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน (V10) สามารถร่วมกันทำนาย และอธิบายความผันแปรพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 31.20 ($R^2 = .312$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยจำแนกตามปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม
3. เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายของปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำนวน 325 คน เป็นนักเรียนชาย 156 คน และนักเรียนหญิง 169 คน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 7 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านชีวสังคม ประกอบด้วย ตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจ (Check list) และเติมข้อความลงในช่องว่าง
ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะของแบบทดสอบเป็นแบบปรนัยเปิดเลือกตอบ (Multiple choice) ชนิด 4 ตัวเลือก
ตอนที่ 3 แบบสอบถามค่านิยมในการบริโภคอาหาร ลักษณะของแบบสอบถามใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย
ตอนที่ 4 แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย
ตอนที่ 5 แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ

ตอนที่ 7 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง ไม่แน่ใจปฏิบัติตามบางครั้ง ไม่เห็นด้วยไม่ปฏิบัติตาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอสพีเอสเอส (SPSS – Statistical package for the social science) โดยวิเคราะห์ 4 ขั้นตอน คือ

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา วิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่เป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. วิเคราะห์ระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แจกแจงความถี่คิดเป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามตัวแปร เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ดังนี้ คือ

3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้การทดสอบค่าสถิติที (t – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม โดยใช้การทดสอบค่าสถิติเอฟ (F – test) หรือการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way analysis of variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2 – 10

3.3 ค่าสถิติเอฟ (F – test) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธี นิวแมน คูลส์ (Newman – Keuls Method)

4. วิเคราะห์ตัวแปรที่มีอิทธิพลร่วมในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 11 แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการค้นคว้า

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 52.00 ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักเรียนมีผลการเรียนปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.85 การศึกษาของผู้ปกครองอยู่ในระดับปริญญาตรีขึ้นไปมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.76 ผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการและพนักงานรัฐวิสาหกิจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.00 มีรายได้ของครอบครัวมากกว่า 15,000 บาทต่อเดือน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.15

2. ผลการวิเคราะห์ระดับคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคมและอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนในระดับปานกลาง นักเรียนส่วนใหญ่มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับสูง

3. ผลการทดสอบหาความแตกต่างระหว่างปัจจัยด้านชีวสังคม ปัจจัยด้านจิตลักษณะ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างพบว่า

3.1 นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

3.2 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.4 นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

3.5 นักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

3.6 นักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.7 นักเรียนที่มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.8 นักเรียนที่มีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

3.9 นักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.10 นักเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการวิเคราะห์ตัวแปรที่มีอิทธิพลร่วมในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) แบบมีขั้นตอน (Stepwise) พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่ดีที่สุดคือ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ตามลำดับ โดยสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ร้อยละ 31.20

อภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร อภิปรายผลการศึกษา ได้ดังนี้คือ

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มเด็กวัยรุ่นนั้นมีด้วยกันหลายประการ ทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคล ปัจจัยภายนอก ระบบทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง อาหารที่จัดหาได้ผลิตผล และระบบการจำหน่าย (Farting, 1991 : 36) พื้นที่เขตดุสิต จัดเป็นพื้นที่ชั้นในของกรุงเทพมหานคร มีปัจจัยหลายประการซึ่งอาจมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน เช่น ความเจริญด้านเศรษฐกิจ ความสะดวกสบายในการเดินทาง จำนวนร้านค้า และห้างสรรพสินค้าที่มีอยู่เป็นจำนวนมาก ประชาชนทั่วไปมีวิถีชีวิตแบบคนในสังคมเมือง ตลอดจนได้รับอิทธิพล และวัฒนธรรมอย่างชาวตะวันตก ดังที่ มันทนา ประทีปะเสน (2537 : 22) กล่าวว่า สาเหตุของปัญหาด้านการบริโภคในสังคมเมืองส่วนใหญ่เกิดจากการรับวัฒนธรรมของสังคมตะวันตกมาใช้โดยขาดความรู้ ขาดการกลั่นกรอง หรือยอมรับวัฒนธรรมเหล่านั้น โดยไม่มีทางเลือกเนื่องจากสภาพสังคมที่เร่งรีบ และแก่งแย่งแข่งขันกันเป็นตัวบังคับ รวมไปถึงอิทธิพลของการโฆษณาที่มีการลงทุน และใช้เทคนิคการสร้างแรงจูงใจสูง จึงมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไปโดยเฉพาะในกลุ่ม เด็กเล็ก เด็กวัยรุ่น นักเรียน นักศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร อาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยด้านต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น ในระดับปานกลาง ทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาภรณ์ ไรจน์รังสรรค์ (2530 : ง) ที่ได้ศึกษา ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า

นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของ สมศรี เกิดโชค (2531 : 52 – 55) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอคอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยเรียนส่วนใหญ่มีนิสัยการกินในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับการศึกษาของ กัลยา ศรีมหันต์ (2541 : 86) ที่ได้ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ผลการศึกษาพบว่าเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องปานกลาง และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ จันทรเต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : 106) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ อยู่ในระดับปานกลาง เป็นส่วนใหญ่เช่นเดียวกัน

2. นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อภิปรายได้ว่า ทั้งนี้อาจมีสาเหตุมาจากสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปปัจจุบันเด็กชายและเด็กหญิงส่วนใหญ่ ได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัวในลักษณะที่เท่าเทียมกัน ได้รับการศึกษา การรับรู้ข่าวสารจากสื่อสารมวลชน มีสิ่งแวดล้อมและสังคมใกล้เคียงกัน ตลอดจนได้รับอิทธิพลของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารอย่างชาวตะวันตก และยังมีอิสระในการเลือกบริโภคอาหารเท่าเทียมกันอีกด้วย จึงทำให้นักเรียนชายและหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของคูแซตติส (Cusatis, 1995 : 3825) ที่ได้ศึกษาเรื่องอิทธิพลของปัจจัยทางสังคมจิตวิทยา ที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น พบว่าบริโภคนิสัยเกี่ยวกับไขมัน น้ำตาล และความถี่ในการบริโภคอาหารระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่มีความแตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : 110) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานประถมศึกษา จังหวัดชุมพร พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีการปฏิบัติในเรื่องสารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สมฤดี วีระพงษ์ (2535 : 112) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารส่วนบุคคลไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐลีตางค์ ทศบุตร (2539 : 117) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ จันทรเต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : 106) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อกันไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีพฤติกรรมบริโภคอาหารแตกต่างกัน อภิปรายได้ว่านักเรียนที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน หรือมีระดับสติปัญญาต่างกัน ย่อมมีการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ต่างกันด้วย บุคคลที่มีระดับสติปัญญาดีจะมีการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว และจดจำได้ดีจะมีการประมวลความรู้แล้วเก็บไว้เป็นประสบการณ์เดิม อีกทั้งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างดี และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะมีความสนใจหาความรู้ และข้อมูลข่าวสารมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจึงสามารถนำความรู้ที่นำมาประยุกต์ใช้ได้ดีกว่า ซึ่งการศึกษาค้นคว้านี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ปิรวรรต มโนรมชัชวาล (2533 : 87) ที่ได้ศึกษาการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทสัจบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการ พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการที่มีระดับผลการเรียนสูง มีการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทสัจบัญญัติแห่งชาติดีกว่านักเรียนที่มีระดับผลการเรียนต่ำ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ อำภา แสงกล้า (2536 : 109) ที่ได้ศึกษาเรื่องการเรียนรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อน และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า มีการรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหาร ที่มีสิ่งปนเปื้อน และการนำการรับรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันดีกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ สดุดี ภูทองไสย (2541 : 173) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่านักเรียนที่มีผลการเรียนสูง มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่านักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำและผลการเรียน เป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนได้

4. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมบริโภคอาหารแตกต่างกัน จากการศึกษาพบว่าระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรีขึ้นไป และนักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป มีพฤติกรรมบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ตามลำดับ อภิปรายได้ว่าถ้าผู้ปกครองมีการศึกษาดี ย่อมจะมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารและการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง มีความสามารถในการดูแลตนเองได้ดี มีเหตุผลในการเลือกรับประทาน ประกอบกับในปัจจุบันการรับรู้ข่าวสารผ่านสื่อต่างๆ มากมาย จึงทำให้ผู้ปกครองได้รับรู้ข่าวสารเหล่านั้นมากขึ้นทำให้

ผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการบริโภคอาหารอย่างดี สามารถที่จะเลือกอาหารที่มีคุณภาพ และมีประโยชน์ต่อร่างกายให้กับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกันจึงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ซึ่งการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สมศรี เกิดโชค (2531 : 52 – 55) ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอคอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าระดับการศึกษาของบิดา มารดา มีอิทธิพลต่อนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐลิตา ศุภะบุตร (2539 : 117 – 118) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหารแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78 – 79) ที่ศึกษาเกี่ยวกับ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองจบการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารแตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ วิจิ แฉ่มกระโทก (2541 : 133) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า ระดับการศึกษาของบิดา และมารดา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

5. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อภิปรายได้ว่าอาจมีผลมาจากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เร่งรีบ แข่งกัน ทำให้ผู้ปกครองต้องทุ่มเทเวลาในการทำงานมากขึ้น จนไม่ได้ให้ความสนใจ ในการถ่ายทอดความรู้ตามลักษณะอาชีพที่เป็นประโยชน์ ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่นักเรียน หรืออาจมีสาเหตุจากลักษณะอาชีพของผู้ปกครองที่แตกต่างกันนั้น ไม่มีความสัมพันธ์หรือไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จึงทำให้ผู้ปกครองที่มีอาชีพต่างกัน ไม่สามารถถ่ายทอดความรู้หรือเป็นแบบอย่างในการบริโภคอาหารแก่นักเรียนได้ ดังนั้น นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน จึงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่า ในสภาพสังคมปัจจุบัน การได้รับข้อมูลจากสื่อสารมวลชนเป็นไปอย่างกว้างขวาง ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โดยเฉพาะเด็กที่อาศัยอยู่ในเมือง ตลอดจนอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน การมีอิสระในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร ปัจจัยดังกล่าวนี้จึงทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนไม่เกี่ยวข้องกับอาชีพของผู้ปกครอง ซึ่งการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ณัฐลิตา ศุภะบุตร (2539 : 118) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร พบว่า

นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และยังไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ใน โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ พบว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ วิถี แจ่มกระทิก (2541 : 134) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า ตัวแปรผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง และขนาดของครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน และสอดคล้องกับการศึกษาของ จันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : 106) ที่ศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ ไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สนั่นเมือง (Sananmuang, 1993 : 5651) ที่ศึกษาเรื่องความพึงพอใจในการรับประทานอาหารของวัยรุ่นไทย กับความรู้ และเจตคติของมารดาเรื่องอาหารและโภชนาการ พบว่า อาชีพของบิดา มารดา มีความสัมพันธ์กับความรู้ของมารดาต่ออาหารและโภชนาการ โดยอาชีพของมารดามีผลทางลบโดยตรงต่อการดูแลโภชนาการ

6. นักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่า นักเรียนที่ครอบครัวมีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อภิปรายได้ว่าอาจเป็นเพราะพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลนั้นเกิดจากปัจจัยหลายด้าน เช่น ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความรู้ เจตคติ การรับรู้ ความเชื่อ ค่านิยมและปัจจัยภายนอก ได้แก่ ประสพการณ์ ความเคยชิน แรงกระตุ้น แรงสนับสนุนทางสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา และศาสนา (วิณะ วีระไวทยะ และ สง่า ตามาพงษ์, 2541 : 117) ในอดีต รายได้ของครอบครัวจะเป็นตัวกำหนดถึงลักษณะอาหารที่รับประทานในครอบครัว กล่าวคือ ครอบครัวที่มีรายได้ดีย่อมได้รับอาหารเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายมากกว่าครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ. ม.ป.ป. : 5 – 9) แต่ปัจจุบันมีการพัฒนาด้านการเกษตรและการกระจายผลผลิตดีขึ้น ทำให้อาหารที่มีคุณภาพดี ราคาไม่แพงมากนัก มีความสะดวกในการซื้อหามารับประทาน ตลอดจนมีการส่งเสริมให้ประชาชนผลิตอาหาร และแปรรูปอาหารเพื่อการบริโภคในครอบครัวและชุมชนมากขึ้น ทำให้อาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นและอาหารที่สามารถผลิตได้เองตามฤดูกาล มีราคาถูกลง ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้รายได้ของครอบครัวไม่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารภายในครอบครัวมากนัก ซึ่งอาจเป็นเหตุผลที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตอุทิศ กรุงเทพมหานคร ที่ครอบครัวมีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งการศึกษารังนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : 115) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการ

บริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัด ชุมพร พบว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เรื่อง สารเคมีในอาหารไม่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐสิทธิ์ ทศบุตร (2539 : 118) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีฐานะ ทางเศรษฐกิจต่างกัน มีการปฏิบัติในการบริโภคอาหาร ไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผล การศึกษาของ สุเทศน์ กุลละวณิชย์ (2540 : 78) ที่ได้ศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญ ศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ พบว่านักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับ วัตถุเจือปนในอาหารไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ จันทรเต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : 106) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพื่อ ป้องกันโรคไม่ติดต่อไม่แตกต่างกันเช่นเดียวกัน

7. นักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมกรรมการบริโภค อาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่า นักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน จากการศึกษานี้เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ย พบว่า นักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในระดับสูง มีค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนที่มีความรู้ระดับ ปานกลาง และระดับต่ำ อภิปรายได้ว่าเป็นเพราะบุคคลที่มีความรู้เรื่องอาหารอย่างถูกต้อง จะ รับประทานอาหารที่ครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณค่า รวมทั้งรู้ว่าอาหารชนิดใดมีประโยชน์ต่อ ร่างกาย ควรเลือกซื้อบริโภคและอาหารชนิดใดไม่มีประโยชน์ควรละเว้น (พัทยา สายหู. 2535 : 148 – 152 ; วศิณา จันทรศิริ. 2535 : 108 – 126) และสอดคล้องกับ นิภา มนูญิจู (2528 : 68) ที่ว่าความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้นมีเจตคติ เป็นตัวกลางทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้ จากแนวคิดดังกล่าว อาจเป็นสาเหตุให้นักเรียนที่มี ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันโดยนักเรียน ที่ได้รับความรู้ จะได้รับทั้งจากห้องเรียนและจากประสบการณ์ตรง จะมีพฤติกรรมกรรมการบริโภค อาหารดีกว่า นักเรียนที่มีความรู้น้อยกว่า ซึ่งการศึกษารังนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุชาติตา มะโนทัย (2539 : ไม่มีเลขหน้า) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร พบว่าความรู้ เจตคติ และบริโภคนิสัยใน การบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐสิทธิ์ ทศบุตร (2539 : 118) ที่ได้ศึกษาถึงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร พบว่าความรู้กับการปฏิบัติในการบริโภค

อาหารของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กัลยา ศรีมพันธ์ (2541 : 81) ที่ได้ศึกษาเรื่องภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่าความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยเรียนเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ จันทรเต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : 106) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมกาปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่านักเรียนที่มีความรู้เรื่องโภชนาการและโรคไม่ติดต่อกันมีพฤติกรรมกาปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ วอร์ด (Ward, 1991 : 4030 – A) ที่ได้ศึกษาเรื่องลักษณะพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ แมนดูรา ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ทางโภชนาการไม่มีผลต่อบริโภคนิสัยของวัยรุ่น

8. นักเรียนที่มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่านักเรียนที่มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันจากการศึกษาครั้งนี้พบว่านักเรียนที่มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับสูง มีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่า นักเรียนที่มีค่านิยมระดับปานกลาง อภิปรายได้ว่าค่านิยมเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดพฤติกรรมกาปฏิบัติของบุคคล ดังคำกล่าวของ สุนทรี โคมิน และ สนิท สมัครงการ (โสภณา รอดชู, 2536 : 119 ; อ้างอิงมาจาก สุนทรี โคมิน และ สนิท สมัครงการ, 2522 : 17) ที่กล่าวว่า “ค่านิยมทำหน้าที่เป็นเกณฑ์หรือมาตรฐานที่ใช้นำพฤติกรรมกาปฏิบัติของมนุษย์” ดังนั้น จึงทำให้นักเรียนที่มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับสูง มีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนที่มีค่านิยมระดับปานกลาง การพัฒนาค่านิยมทั้งส่วนตัวหรือค่านิยมของสังคม ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว อาจจะเป็นหนังสือ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ โรงเรียน ผู้ที่รักนับถือ ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงค่านิยมของบุคคลได้ทั้งสิ้น (ธีระ ชัยยุทธชรรยง, 2534 : 59) รวมทั้งการรับเอาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารอย่างชาวตะวันตก หรืออาจเกิดจากการเชื่อสื่อโฆษณาที่เกินจริงเกี่ยวกับอาหาร เช่น สื่อโฆษณาอาหารสำเร็จรูปสำหรับลดความอ้วน ทำให้ค่านิยมในการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในปัจจุบันมีลักษณะแบบตามแฟชั่นมากขึ้น นอกจากนี้พบว่า ค่านิยมเกี่ยวกับอาหารมักจะมีค่าแตกต่างกันตามวัย เช่น ผู้ใหญ่เลือกอาหารโดยคำนึงถึงประโยชน์มากกว่าเด็ก หรืออาหารประเภทแฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า และ ไอศกรีม มักได้รับความนิยมในกลุ่มวัยรุ่น หรือความแตกต่างตามเพศ เช่น ผู้หญิงนิยมบริโภคผัก ผลไม้ และสลัด มากกว่าผู้ชาย ในขณะที่ผู้ชายนิยมอาหารประเภทเนื้อมากกว่าผู้หญิง (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, ม.ป.ป. : 5 – 9) จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงสามารถอธิบายได้ว่า นักเรียนที่มีค่านิยมต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน ซึ่งการศึกษา

ครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สุพรรณี ปานเจริญ (2534 : 114-119) ที่ได้ศึกษาค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 พบว่านักเรียนที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับสุขภาพ และนักเรียนที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับสุขภาพ มีค่านิยมทางสุขภาพแตกต่างกัน โดยนักเรียนที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับสุขภาพ มีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่านักเรียนที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ โสภณา รอดชู (2536 : 119) ที่ได้ศึกษาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการศึกษา ประถมศึกษา จังหวัดนครปฐม พบว่านักเรียนที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และนักเรียนที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยส่วนรวมอยู่ในระดับสูง นักเรียนที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับต่ำ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และคณะ (2537 : 60 – 63) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในกรุงเทพฯ : กรณีศึกษาย่านถนนสีลมและรัฐวิสาหกิจ ผลการศึกษาพบว่า ค่านิยมเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในกรุงเทพฯ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ จันทร์เต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : 107) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี พบว่านักเรียนที่มีค่านิยมในการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

9. นักเรียนที่มีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8 ที่ว่านักเรียนที่มีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อภิปรายได้ว่า แม้ว่าความเชื่อเกี่ยวกับอาหารจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม ประเพณี ไปแล้วก็ตาม และคนส่วนใหญ่จะคิดว่าความเชื่อเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง ที่จะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน รวมทั้งการเลือกรับประทานอาหารจะคำนึงถึงความเชื่อเป็นหลัก (ถ้วน ขาวหนู. 2534 : 16) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พิษณุ อุตตะมะเวทิน (กมลลา วัฒนา ยิ่งเจริญชัย. 2541 : 52 ; อ้างอิงมาจาก พิษณุ อุตตะมะเวทิน. 2536) ที่พบว่า ขณะที่มีการบวักเสกของ แผล ขาวบ้านมักดกกินไข่เพราะเชื่อว่า ถ้าบริโภคเข้าไปจะทำให้มีการอักเสบเพิ่มขึ้น การกินข้าวมากจะเป็นขาง (โรคขาดอาหาร) กินไข่มากฟันจะหลอ กินของมัน (กะทิ, ไขมัน) จะทำให้เป็นขาง เป็นต้น แต่เนื่องจากปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลนั้น มีด้วยกันหลายประการ ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม สภาพเศรษฐกิจ บริโภคนิสัยอันเป็นความชอบส่วนบุคคล การรับข้อมูลข่าวสาร และปัจจัยอื่น ๆ อาจเป็นสาเหตุให้บุคคลนั้นไม่ได้เลือกปฏิบัติตามความเชื่อของตน เช่น นักเรียนที่มีความเชื่อว่าเป็นอาหารประเภทซูปไก่สกัด รังนก

หูลาม เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่เนื่องจากอาหารดังกล่าวมีราคาแพง จึงไม่สามารถซื้อมารับประทานได้ หรือนักเรียนที่มีความเชื่อว่า การรับประทานมะเขือเทศเป็นประจำจะทำให้ผิวสวย แต่เนื่องจากไม่ชอบรสชาติของมะเขือเทศ จึงทำให้นักเรียนคนนั้นเลือกที่จะไม่รับประทานมะเขือเทศจากเหตุผลดังกล่าวอาจเป็นสาเหตุให้ผลการศึกษพบว่า นักเรียนที่มีความเชื่อแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการศึกษครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ เบรนแมน (Brenman, 1990 : 2393 – A) ที่ได้ศึกษาอิทธิพลของความเชื่อทางสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของเด็กและวัยรุ่น ผลการศึกษพบว่ารูปแบบความเชื่อทางสุขภาพสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของเด็กได้ ความเชื่อทางสุขภาพของเด็กทั้ง 3 ระดับ มีความแตกต่างกันและพบว่า ความเชื่อทางสุขภาพและปัจจัยต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กและวัยรุ่น และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และคณะ (2537 : 60 – 63) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในกรุงเทพฯ : กรณีศึกษาย่านถนนสีลม และรัฐวิสาหกิจพบว่า ความเชื่อเป็นปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในกรุงเทพฯ รวมทั้งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ กมล วัฒนยังเจริญชัย (2541 : 115) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษา ในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น พบว่าความเชื่อเกี่ยวกับอาหารเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กประถมศึกษา ในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

10. นักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 9 ที่ว่านักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม พบว่านักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อยกว่า อภิปรายได้ว่าเนื่องจากแรงสนับสนุนทางสังคมนี้มีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของโคเฮนและวิลส์ (Cohen & Wills, 1985 : 351 – 353) ที่ได้กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพกายและจิตของมนุษย์ว่าการสนับสนุนทางสังคม จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีตลอดจนมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้วย เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ถูกลักษณะ การงดสูบบุหรี่ หรือการลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ ัญญา พุกษยาชีวะ (2542 : ๑) ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการป้องกันการเสพยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดลพบุรี พบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติตัวในการป้องกันการเสพยาเสพติดดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ปิยรัตน์ พลพงศ์ (2539 : 96) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมทันตสุขภาพ ร่วมกับแรง

สนับสนุนทางสังคมจากครูและผู้ปกครองต่อพฤติกรรมการแปร่งฟันของนักเรียนชั้น ป.1 สังกัด กรุงเทพมหานคร พบว่า ผลของการให้โปรแกรมทันตสุขภาพ ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม จากครู และผู้ปกครองต่อพฤติกรรมการแปร่งฟัน ของนักเรียนชั้น ป.1 สังกัดกรุงเทพมหานคร สามารถทำให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการปฏิบัติตน เรื่องการแปร่งฟันมากกว่า ก่อนการทดลอง แรงสนับสนุนทางสังคมนั้น อาจมาจากบุคคลในครอบครัวหรือในสังคม เช่น พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนนักเรียน หรือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กมลา วัฒนยังเจริญชัย (2541 : ก - ข) ที่ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษาในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น พบว่า อิทธิพลจากครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียน และนักเรียนได้รับอิทธิพลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้องจากครอบครัวมากที่สุด รองลงมาคือ ครู เพื่อน และสื่อมวลชน ตามลำดับ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ กัลยา ศรีมพันธ์ (2541 : 87) ที่ได้ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ผลการศึกษาพบว่า การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาของ เนลสัน (Nelson, 1994 : 215) เรื่อง เจตคติ และพฤติกรรมการกินปกติ และโรคเบื่ออาหารของนักศึกษาวัยรุ่น มหาวิทยาลัยเซนต์หลุย พบว่า นักเรียนชาย มีปัญหาในการกินอาหารสูงมาก ซึ่งเกิดจาก บรรยากาศของครอบครัวที่มีพ่อเป็นผู้ควบคุมพฤติกรรมการกิน

11. นักเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 10 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำแนกตามระดับการได้รับอิทธิพล จากสื่อสารมวลชนเป็นรายคู่ พบว่านักเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนน้อย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่า นักเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนมาก อภิปรายได้ดังนี้ คือ สื่อโฆษณาต่าง ๆ เป็นปัจจัยทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อการเลือกชนิดอาหารของเด็กวัยเรียนและ กลุ่มวัยรุ่น สอดคล้องกับ สมใจ วิชัยดิษฐ์ และ วดีนา จันทรศิริ (2537 : 80) ที่กล่าวว่า การโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์จะเป็นช่องทางที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด โดยเฉพาะเด็ก วัยเรียนที่อาศัยอยู่ในเมือง ทำให้ขนมประเภทของขบเคี้ยวและลูกอม กลายเป็นขนมที่มียอด จำหน่ายสูง และเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยเรียนในปัจจุบัน ประกอบกับในยุคโลกไร้พรมแดนเช่นปัจจุบัน ข้อมูลข่าวสารที่ผ่านช่องทางหรือสื่อต่าง ๆ เข้าถึงผู้รับอย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ น่าเชื่อถือ จึงเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้คนเบี่ยงเบน ค่านิยม และพฤติกรรม ซึ่งเป็นไปทั้งทางบวกและทางลบขึ้นอยู่กับการตัดสินใจ ระดับการศึกษา และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ (วิณะ วีระไวทยะ และ สง่า ตามาพงษ์, 2541 : 92) วัยรุ่นเป็น วัยที่ชอบการเปลี่ยนแปลงและถูกชักจูงได้ง่าย ดังนั้นการเผยแพร่ข่าวสารด้านโภชนาการเพื่อหวัง

ผลทางการค้าจากสื่อสารมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร ภาพยนตร์ วิทยุ โทรทัศน์ โดยผลของการโฆษณาสื่อประเภทอาหารและเครื่องดื่มหลายชนิด ก่อให้เกิด ความเชื่อ และค่านิยมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง และเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ตามแรงจูงใจที่ได้รับจากการโฆษณาสินค้านั้น ๆ ดังนั้น จึงพบว่านักเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนในระดับต่ำ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่า นักเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนระดับปานกลาง และระดับสูง ซึ่งการศึกษาค้นคว้านี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เฟลด์แมน (Feldman, 1983 : 140 – 143) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับข่าวสารเรื่องโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเคนยา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับข่าวสารทางด้านโภชนาการจะมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข่าวสาร และสอดคล้องกับการศึกษาของวรรณภา อธิธิไมย์ยะ (2533 : 121 – 124) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารว่างของเด็กวัยเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การโฆษณาอาหารว่างประเภทน้ำอัดลม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป มันฝรั่ง เผือก ข้าวโพดอบกรอบ ช็อคโกแลตและลูกกวาด มีอิทธิพลต่อรูปแบบการบริโภคอาหาร ในด้านความบ่อยครั้ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และคณะ (2537 : 60 – 63) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในกรุงเทพฯ : กรณีศึกษาย่านถนนสีลม และรัฐวิสาหกิจ พบว่า ข้อมูล ข่าวสารทางโภชนาการ เป็นปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงานในกรุงเทพฯ : กรณีศึกษาย่านถนนสีลมและรัฐวิสาหกิจ และยังสอดคล้องกับสุนิสา พิลาสกุล (2540 : 72) ที่ศึกษาเรื่องฟาสต์ฟู้ด : การบริโภคแบบใหม่ในสังคมไทย พบว่าการโฆษณา และการส่งเสริมการขายในธุรกิจฟาสต์ฟู้ดเป็นปัจจัยแรก ที่มีอิทธิพลต่อผู้บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด รวมทั้งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิจิ แจ่มกระตึก (2541 : 140) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานครพบว่า อิทธิพลของสื่อโฆษณามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร และสอดคล้องกับ จันทรเต็ม หาญมงคลศิลป์ (2543 : 107) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนต่างกัน มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

12. ผลการวิเคราะห์ตัวแปรที่มีอิทธิพลร่วมในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) แบบขั้นตอน (Stepwise) พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตคูสิต กรุงเทพมหานคร เรียงลำดับจากส่งผลมากที่สุดไปยังน้อยที่สุด ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ค่านิยมเกี่ยว

กับการบริโภคอาหาร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ตามลำดับ โดยสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ ร้อยละ 31.20 นำมาอภิปรายได้ดังนี้

การสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสำคัญมากที่สุด ในการพยากรณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเป็นอันดับแรก เนื่องจากการสนับสนุนทางสังคม มีบทบาทต่อพฤติกรรมของคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เกี่ยวกับการป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นพฤติกรรมหนึ่งซึ่งมีผลจากการสนับสนุนทางสังคม และทำให้บุคคลนั้น มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง หรือมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมก็ได้ แรงสนับสนุนทางสังคม อาจมาจากบุคคลในครอบครัวหรือในสังคม เช่น พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนนักเรียน หรือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นต้น โดยระดับของแรงสนับสนุนทางสังคม แบ่งได้เป็น 3 ระดับ (Gottlieb, 1985 : 5 – 22) คือ ระดับกว้าง เป็นการพิจารณาถึงการเข้าร่วมหรือการมีส่วนร่วมในสังคม ระดับกลุ่มเครือข่าย เป็นการมองที่โครงสร้างและหน้าที่ของเครือข่ายสังคม ด้วยการพิจารณาจากกลุ่มบุคคลที่มีสัมพันธภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มบุคคลใกล้ชิดในสังคมเหมือนญาติ และระดับแคบหรือระดับลึก เป็นการพิจารณาความสัมพันธ์ของบุคคล ที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากที่สุด ได้แก่ สามี ภรรยา และสมาชิกในครอบครัวซึ่งมีความใกล้ชิดทางอารมณ์ เมื่อพิจารณาระดับของแรงสนับสนุนทางสังคม จะพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเกิดจากแรงสนับสนุนทั้ง 3 ระดับ คือ ได้รับแรงสนับสนุนทั้งจากบิดา มารดา ซึ่งเป็นบุคคลซึ่งมีความใกล้ชิดทางอารมณ์ ให้การสนับสนุนทางจิตใจ มีความรักและความห่วงใยต่อบุตร และได้รับแรงสนับสนุนระดับกลุ่มเครือข่าย คือ กลุ่มเพื่อน และครู ซึ่งมีอิทธิพลต่อการมีพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน นอกจากนี้ยังได้รับแรงสนับสนุนในระดับกว้างอันได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมจากสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน และสังคม สิ่งแวดล้อมที่นักเรียนอาศัยอยู่ ดังนั้นจึงอธิบายได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมจึงเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสำคัญมากที่สุด

ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสำคัญในการพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเป็นอันดับ 2 เนื่องจากค่านิยมมีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร นักเรียนได้รับการปลูกฝังค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมาจากการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัวเป็นพื้นฐาน และได้รับการพัฒนาค่านิยมเหล่านั้นจากโรงเรียนในลำดับต่อมา นอกจากนี้กระแสวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบตะวันตก วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามโลกยุคเศรษฐกิจใหม่ การได้รับข้อมูลข่าวสารผ่านช่องทางหรือสื่อต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพน่าเชื่อถือ เป็นปัจจัยที่ทำให้คนเบี่ยงเบนค่านิยมและพฤติกรรม (วิณะ วีระไวทยะ และ สง่า ตามาพงษ์, 2541 : 92) โดยเฉพาะในสังคมเมือง เห็นได้ชัดว่า

ได้รับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจากตะวันตกจนสามารถเปลี่ยนค่านิยมของคนรุ่นใหม่ ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เปลี่ยนแปลงไปตามค่านิยมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ฟาร์ติง (Farting, 1991 : 25 – 39) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น นอกเหนือจากระบบทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การผลิตและระบบการจำหน่ายแล้ว ยังพบว่าค่านิยมในการบริโภคอาหาร และความเชื่อส่วนบุคคล มีผลร่วมกันทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามค่านิยมที่มีนั้น จะเห็นได้ว่า ค่านิยมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูง ดังนั้นจึงพบว่าค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสำคัญ ในการพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน เป็นอันดับ 3 เนื่องจากองค์ประกอบที่มีความสำคัญอย่างหนึ่งของพฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย หรือพฤติกรรมด้านความรู้ ซึ่งจัดเป็นความสามารถด้านสติปัญญา จำแนกออกเป็น ความรู้ ความเข้าใจ การนำไปประยุกต์ การวิเคราะห์ และการสังเคราะห์ (Bloom, 1975 : 65 – 197) และความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยทางอ้อมนั้น มีเจตคติเป็นตัวกลางทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้ (นิภา มนูญปัจ, 2528 : 68) การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นการวัดระดับความรู้ และระดับสติปัญญา โดยนักเรียนที่มีระดับสติปัญญาสูงกว่าจะรับรู้ได้ดีกว่า ทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้ดีกว่าเนื่องจากมีความสามารถในการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้ดีกว่า จึงอธิบายได้ว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญในการพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สดุดี ภูห่องไธย (2541 : 151) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า ผลการเรียนเป็นตัวทำนาย ลำดับที่ 5 และ สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 52.13 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน เป็นตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสำคัญ ในการพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน เป็นอันดับ 4 เนื่องจากในโลกปัจจุบันเป็นยุคโลกไร้พรมแดน ซึ่งถูกรอบงำด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ การสื่อสารด้านต่าง ๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบกับ ในสังคมปัจจุบันครอบครัวมีเวลาในการดูแลบุตรน้อยลง เนื่องจากต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในการประกอบอาชีพ สื่อสารมวลชน อันได้แก่ หนังสือพิมพ์ วารสาร วิทยุ โทรทัศน์ วีดีโอ ภาพยนตร์ เป็นต้น จึงมีความใกล้ชิดและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างมาก เพราะเป็นแหล่งที่จะสามารถให้ความบันเทิง และติดตามความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ได้อย่างทันเหตุการณ์ สำหรับเด็กโดยเฉพาะวัยรุ่น มีนิสัยการเลียนแบบมากกว่าผู้ใหญ่ รู้สึก สนใจ ประทับใจ อยากดำเนินชีวิตตามแบบอย่างของบุคคลจากสื่อสารมวลชน ตามที่

ตนเองพบเห็น การโฆษณาเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญอย่างยิ่งในการแข่งขันธุรกิจการโฆษณาจึงต้องใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่จะเรียกร้องความสนใจและความเชื่อถือ ทำให้เกิดปัญหาการโฆษณาเกินความจำเป็นและไม่เป็นความจริงทั้งหมด การโฆษณาอาหารทางโทรทัศน์มักเน้นที่แม่บ้านและเด็ก แสดงออกในเรื่องความอร่อย สนุกสนาน การเล่นเกมของเล่นแบบต่าง ๆ เพลงไพเราะ มีประโยคและคำพูดที่ต้องการให้จดจำได้นาน ๆ ส่วนเนื้อหาสาระทางวิชาการมีน้อยมาก การโฆษณาอาหารทางนิตยสารมักเป็นภาพโฆษณาที่สะดุดตา สีสันสวยงาม ประณีต และมักสอดแทรกความรู้ทางโภชนาการไว้ด้วย การโฆษณาอาหารทางหนังสือพิมพ์ ส่วนใหญ่เป็นการโฆษณาชวนชิมอาหารอร่อย ๆ ตามสถานที่ต่าง ๆ ภาพโฆษณาอาหารทางหนังสือพิมพ์มักไม่ดึงดูดใจ ตรงกันข้ามการโฆษณาทางแผ่นภาพโฆษณา โดยเฉพาะตามร้านค้าและห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ มักเป็นภาพที่ดึงดูดใจผู้พบเห็น เข้าใจง่าย จดจำได้รวดเร็ว และยังเป็นเครื่องเตือนความจำได้เป็นอย่างดี จากเหตุผลดังกล่าวจะเห็นว่าอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ดังนั้นจึงพบว่าอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนเป็นตัวแปร ที่สามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิธี แจ่มกระหิก (2541 : 141) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า อิทธิพลของสื่อโฆษณาคือตัวแปรพยากรณ์ที่มีความสำคัญ ในการพยากรณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร เป็นอันดับแรก และสามารถรวมอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนได้ร้อยละ 30.80

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ที่ดีที่สุดคือ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม คำนึงเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ตามลำดับ นั้น เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนให้ถูกต้องเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะดังนี้คือ

1. รูปแบบการจัดการเรียนการสอน ควรเน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียนและส่งเสริมปัจจัยสิ่งแวดล้อมให้มากขึ้น ชักชวนให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในบทเรียน ตลอดจนการจัดการบริการร้านอาหารในโรงเรียนต้องสอดคล้องกับหลักโภชนาการ มีการอบรมและตรวจสอบคุณภาพอาหารของร้านค้าภายในโรงเรียน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการสนับสนุนทางสังคมในอันที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนให้ถูกต้องเหมาะสม

2. ควรมีการณรงค์หรือจัดตั้งชมรมเพื่อสร้างค่านิยมในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยมีการประสานงานและร่วมมือกันระหว่างบ้าน โรงเรียน และชุมชน เพื่อให้การเรียนรู้ของนักเรียนจากโรงเรียนสามารถเชื่อมต่อกับปัจจัยสิ่งแวดล้อม เกิดค่านิยมที่มีผลต่อวิถีชีวิตของนักเรียนในการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

3. ควรมีการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน เพื่อสามารถกำหนดทิศทางการปฏิบัติงาน และมีการประเมินผลงาน ทั้งนี้เพื่อปรับปรุงวิธีการเรียนการสอนให้นำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันมากที่สุด และทำให้การเรียนรู้มีความสนุกสนาน เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

4. โรงเรียนและหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านสุขภาพ เช่น โรงพยาบาล หรือศูนย์บริการสาธารณสุข ควรมีการร่วมมือและประสานงานกัน ทั้งด้านการจัดบริการและสนับสนุนสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เช่น เอกสาร แผ่นพับ โปสเตอร์ เทปวีดีโอ เทปคลาสเซต เป็นต้น เพื่อให้การเรียนรู้ของนักเรียนเป็นไปอย่างกว้างขวางนอกเหนือจากตำราเรียน ทั้งนี้เนื่องจากอิทธิพลจากสื่อที่ใช้ในการเรียนการสอนจะมีผลต่อการเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนให้ถูกต้องเหมาะสม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนและเด็กวัยรุ่น เพื่อนำข้อมูลมาจัดรูปแบบการให้โภชนศึกษาได้สอดคล้องกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2. ควรมีการศึกษาเรื่องนี้ในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น เด็กก่อนวัยเรียน เด็กนักเรียนชั้นอนุบาล ชั้นประถมศึกษา และอุดมศึกษา เพื่อสามารถจัดการเรียนการสอนได้สอดคล้องกับนักเรียนแต่ละวัย ซึ่งอาจมีปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน

3. ควรศึกษาวิจัยเชิงทดลอง เพื่อหารูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและสร้างโปรแกรมสุขภาพที่จะมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีของนักเรียน สามารถนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในโรงเรียนต่าง ๆ ต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกพร วิสุทธีกุล. พฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของวัยรุ่นตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540. อัดสำเนา.
- กุลยา จันทร์อรุณ. เคมีอาหาร. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2533.
- กมลยา วัฒนายิ่งเจริญชัย. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถมศึกษาในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2541. อัดสำเนา.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2532.
- กันยา สุวรรณแสง. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : รวมสาสน์, 2536.
- กัลยา ศรีมหันต์. ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541. อัดสำเนา.
- ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์ และคณะ. "รูปแบบและวิธีการปรับปรุงพฤติกรรมการกิน, ใน อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ. บรรณาธิการ โดย อารี วัลยเสวี และคณะ หน้า 435 – 440. กรุงเทพฯ : ที พี พรินท์ จำกัด, 2536.
- ขจิต ชุปัญญา. "สภาพภาพของสุขภาพและโภชนาการในกรุงเทพมหานคร," ใน อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ. บรรณาธิการ โดย อารี วัลยเสวี และคณะ. หน้า 277-293. กรุงเทพฯ : ที.พี. พรินท์ จำกัด, 2536.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ, สำนักงาน. รายงานสภาวะเด็กและเยาวชนไทยประจำปี 2537. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2537.
- ฉ้วน ขาวหนู. โภชนศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, 2534.
- จันทร์เต็ม หายุมงคลศิลป์. พฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2543. อัดสำเนา.
- จันทร์หา เจนณะวสิน. "โรคมะเร็งกับวิถีทางการดำรงชีวิตของคนเรา," นิตยสารใกล้หมอ. 21(2) : 88 – 89 ; กุมภาพันธ์ 2540.

- จันทน์ทิพย์ ลิ้มทองกุล. กลไกการเกิดพฤติกรรมการกินใน Food Focus. กรุงเทพฯ : ชมรม
วิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล
สหประชาพาณิชย์, 2541.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตร
การพิมพ์, 2541.
- ณัฐธิต่างศ์ ทัศบุตร. พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัด
กรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.
- คุงฎิ โยเหลา. การอบรมเรื่อง : การแปลผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ หัวข้อ :
การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ. เอกสารประกอบการฝึกอบรม ฉบับที่ 4. กรุงเทพฯ :
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2542.
- ทวิภรณ์ มณีเลิศ. พฤติกรรมกรรมการบริโภค. เชียงใหม่ : สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ม.ป.ป.
- ทรวง เหลี่ยมรังสี. คู่มือวิชาการอนามัยอาหาร. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหาร
ผ่านศึก, 2537.
- ทรงศักดิ์ ศรีอนุชาต. "การปนเปื้อนของอาหาร : การประเมินความเสี่ยงอันตรายและการป้องกัน,"
ใน อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ. บรรณาธิการ โดย อารี วัลยะเสวี และคณะ
หน้า 31 - 48. กรุงเทพฯ : ที. พี. พรินท์ จำกัด, 2536.
- ธีระ ชัยยุทธยรรยง. "มาทำความเข้าใจในเรื่องค่านิยมกันเถอะ," วารสารแนะแนว. 25 (134) :
59 - 65 ; เมษายน - พฤษภาคม 2534.
- ธัญญา พุกกะยาชีวะ. การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม
ในการป้องกันการเสพติดแอมเฟตามีนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญ
ศึกษา จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์. วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.
อัดสำเนา.
- นิภา มนูญปัจจุ. การวิจัยทางสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2528.
- บุญชม ศรีสะอาด. การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สุวีริยะสาส์น, 2535.
- ประดัมพร บุญเจือ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์.
ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.
อัดสำเนา.

- ปิยรัตน์ พลพงศ์. ประสิทธิผลของโปรแกรมทันตสุขศึกษาร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครูและผู้ปกครองต่อพฤติกรรมและการแปรงฟันของนักเรียนชั้น ป.1 สังกัด กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์. วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539. อุดลำนเา.
- ปรีวรรต มโนรมชัवाल. การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทสขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อุดลำนเา.
- ปรีชา วิหคโต. "จิตวิทยากับพฤติกรรมวัยรุ่น," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น หน่วยที่ 1 – 8. หน้า 4-15. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2535.
- พนอ ทิพย์พิมลรัตน์. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดชุมพร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อุดลำนเา.
- พทยา สายหู. "วัฒนธรรมอาหาร," ใน เอกสารการสอนชุดวิชา โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน หน่วยที่ 1 – 7. พิมพ์ครั้งที่ 6. หน้า 148 – 152. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2535.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.
- มนทิชา อนุกุลวุฒิพงศ์. พฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของวัยรุ่นไทยในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540. อุดลำนเา.
- มลวิภา ทรงวุฒิสีล. จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : แสงจันทร์การพิมพ์, 2532.
- มันทนา ประทีปะเสน. "มิติใหม่ทางโภชนาการเพื่อสุขภาพ," ใน เอกสารประกอบการประชุมวิชาการมิติใหม่ทางโภชนาการเพื่อสุขภาพ. หน้า 19-23. กรุงเทพฯ : บริษัท วิทยุสิน จำกัด, 2537.
- ไมตรี สุทธจิตต์. "บทบาทของไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตต่อการเกิดมะเร็ง," ใน ก้าวไปกับโภชนาการเพื่อสุขภาพ. บรรณาธิการโดย สาคร ชนมิตต์ และคณะ หน้า 125 – 139. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สื่ออักษร, 2534.
- โยธิน ศันสนยุท และคณะ. จิตวิทยา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2533.
- วติณา จันทรศิริ. "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกินอาหาร," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการ ศึกษาเพื่อชุมชน หน่วยที่ 1 – 7. พิมพ์ครั้งที่ 6. หน้า 108 – 126. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2535.
- วรรณภา อิทธิไผ่ยะ. ปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการบริโภคอาหารว่างของเด็กวัยเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร. วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2533. อุดลำนเา.

- วลัย อินทร์มพรรย์. "ความสำคัญของอาหารและความต้องการสารอาหารของวัยรุ่น," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการกับชีวิตมนุษย์ หน่วยที่ 6 – 10. พิมพ์ครั้งที่ 8. หน้า 680 – 686. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533.
- วิเชียร เกตุสิงห์. "ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้," ข่าวสารการวิจัยการศึกษา. 18(3) : 8 – 11 ; กุมภาพันธ์ – มีนาคม 2538.
- วีณะ วีระไวทยะ และสง่า ตามาพงษ์. พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2541.
- วิธี แจ่มกระจ่าง. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจากตัวของผู้เรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541. อัดสำเนา.
- วินัส ลิพหกุล. "พิษและอันตรายจากอาหาร," ใน โภชนศาสตร์สำหรับพยาบาล เล่ม 1. บรรณาธิการโดย วินัส ลิพหกุล และ ถนอมขวัญ ทวีบุรณ์. หน้า 147 – 173. กรุงเทพฯ : บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, 2541.
- วิไลลักษณ์ แสงคุณ. พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารนอกบ้านของคนในเมือง : ศึกษาเฉพาะกรณีเขตเทศบาลเมือง นครสวรรค์. วิทยานิพนธ์ สด.ม. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533. อัดสำเนา.
- ศิริลักษณ์ สิ้นชาลย์. การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางโภชนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2533.
- สถิติแห่งชาติ, สำนักงาน. การจำแนกประเภทอาชีพ. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี, 2534.
- _____. สถิติรายได้ รายจ่ายของครัวเรือน. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี, 2537.
- _____. สถิติการศึกษาและสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี, 2537.
- สตุดี ภูห่องไสย. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541. อัดสำเนา.
- สมใจ มามี และคณะ. การศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ : กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2535.
- สมใจ วิชัยดิษฐ์ และวศินา จันทรศิริ. "ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการบริโภคอาหาร," ใน เอกสารการประชุมวิชาการประจำปี 2537 โภชนาการสร้างชาติ เด็กฉลาด ชาติเจริญ. หน้า 79 – 100. กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ จำกัด, 2537.
- สมศรี เกิดโชค. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับนิสัยการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอตอนเจ็ดชัย จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2531. อัดสำเนา.

- สมฤดี วีระพงษ์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2536.
_____. วัยรุ่น. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, ม.ป.ป.
- สุชาดา มะโนทัย. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2539. อัดสำเนา.
- สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. กรุงเทพฯ : สำนักคอมพิวเตอร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.
- สุนิสา พิลาสกุล. ฟาสต์ฟู้ด : การบริโภคแบบใหม่ในสังคมไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2540. อัดสำเนา.
- สุเทศน์ กุลละวณิชย์. ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับวัตถุเจือปนในอาหารของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ.
ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2540. อัดสำเนา.
- สุพรรณิ ปานเจริญ. ค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียน
ประถมศึกษา สังกัด สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการ
ศึกษา 11. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534. อัดสำเนา.
- สุภาภรณ์ ไรจน์รังสีธรรม. การศึกษาเรื่องความรู้ ทศคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ
ผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. "พฤติกรรมการกินของคนไทย," สุขศึกษา. 13(50-51) : 1 – 9 ;
เมษายน – กันยายน 2533.
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ และคณะ. การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการกินของผู้หญิงทำงาน
ในกรุงเทพ : กรณีศึกษาย่านถนนสีลมและรัฐวิสาหกิจ. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะ
กรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ, 2537.
- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. โภชนศาสตร์เบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์, 2542.
- โสภณา รอดชู. ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัด
สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครปฐม. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- อลิศรา ชูชาติ. "อิทธิพลของสื่อมวลชนต่อพฤติกรรมของบุคคล," สุขศึกษา. 13(50 – 51) :
10 – 12 ; เมษายน – กันยายน 2533.

- อารี วัลยะเสวี. อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ทีพี. พริน จำกัด, 2536.
- อุรุวรรณ แยมบริสุทธ์ และคณะ. "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนใน
กรุงเทพมหานคร," สารศิริราช. 45 (5) : 159 – 169 ; พฤษภาคม 2536.
- อำภา แสงกล้า. การรับรู้เกี่ยวกับพิษภัยของการบริโภคอาหารที่มีสิ่งปนเปื้อนและการนำไปใช้
ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- Baranowski, Tom et al. "Guideline for School Health Program to Promote Lifelong
Healthy Eating," The Journal of School Health. 67 (1) : 11 ; January 1997.
- Bloom, Benjamin S. Taxonomy of Education Objective Hand Book I : Cognitive Domain.
New York : David Mckay Company Inc, 1975.
- Brenman, Allan Jay. "The influence of Health Belife on Eating Behavior in Children
And Adolescent," Dissertation Abstracts International. 50 (8) : 2393 – A ;
February 1990.
- Brillhart, Patricia Carolyn. The Relationship Between Nutrition Information Sources
Nutrition Knowledge and Nutrition Attitudes of Adolescents. Eastern
Michigan University, 1990.
- Caplan, R.D.et al. Adhering to Medical Regimens L Pilot Experiment in Patient
Education and Social Support. An Arbour : University of Michigan, 1967.
- Cobb,Sidney. "Social Support as a Moderator for Life Stress," Psychosomatic Medicine.
38 (5) : 300 – 312 ; September – October 1976.
- Cohen, S. & Wills, T.A. "Stress Social Support and The Buffering Hypothesis,"
Psychological Bulletin. 98 : 310 – 357 ; 1985.
- Cusatis, Deborah Cardamone. " Psychosocial Influences on Adolescent Eating
Behavior," Dissertation Abstracts International. 55 (3) : 3825 – B ; March 1995.
- Farthing, Maryann C. "Current Eating Patterns of Adolescents In The United States,"
Nutrition Today. 26 (2) : 35 – 39 ; March – April 1991.
- Feldman, Robert H.L. "Comunicating Nutrition to High School Students in Kenya,"
The Journal of School Health. 53 (2) : 140 – 143 ; February 1983.
- Goldenson, Robert M. Longman Dictionary of Psychology and Psychiatry. New York :
Longman Inc, 1984.
- Gottlieb, B.H. "Social Networks and Social Support : An Overview of Research, Practice
and Policy Implications," Health Education Quarterly. 12 (1) : 5 – 22 ;
January 1985.

- Israel, B.A. "Social Networks and Social Support : Implications for Natural Helper and Community level Intervention," Health Education Quarterly. 12 (1) : 65 – 80 ; January 1985.
- Nelson, Wendy Lynn. " Normal and Anorexic Eating Attitudes and Behaviors In Young Adult College Students : A Descriptive Study," Dissertaion Abstracts International. 55 (1) : 215 ; July 1994.
- Pilisuk, M. "Delivery of Social Support : The Social Innovation," American Journal of Orthopsychiatry. 52 (1) : 20 - 30 ; January 1982.
- Root, David Bruce. "The Relationship of Nutrition Knowledge to Eating Behavior Patterns among OHIO Sophomores and Seniors," Dissertation Abstracts International. 48 : 569 – A ; September, 1987.
- Suitor, C.J.W. & Crowley, M.F. Nutrition. Philadelphia : J.B. Lippincott, 1984.
- Sananmuang, Ratana. "Food Preferences of Thai Adolescents and their Mothers Attitudes and Knowledge about Foods and Nutrition," Dissertation Abstracts International. 53 (11) : 5651 ; May 1993.
- Schwartz, Nancy E. "Nutrition Knowledge, Attitude, and Practice of High School Graduates," Journal of The American Dietetic Association. 66 (1) : 28 – 51 ; January 1975.
- Ward, Susan Elaine. "Characterizing Adolescent Eating Behaviors with Bandura's Social Learning Theory," Dissertation Abstracts International. 51 (12) : 4030 – A ; June 1991.
- Yamane, Taro. Statistics An Introductory. 2nd ed. New York : Haper and Row, 1967.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ
หนังสือขอความอนุเคราะห์

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | | |
|-------------------------------|--------------|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธาดา | วิมลวัตรเวที | ภาควิชาสุศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จุฬามาศ | เทพชัยศรี | ภาควิชาสุศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. นางสาวบุญช่วย | ทาทอง | นักโภชนาการ 7
สังกัดคณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล |
| 4. อาจารย์สายสุนีย์ | ชัยชมภู | หัวหน้างานโภชนาการ
โรงเรียนราชวินิตมัธยม
สังกัดกรมสามัญศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ |
| 5. นางอุไร | อุตตโรทัย | หัวหน้าฝ่ายโภชนาการ
กองส่งเสริมสาธารณสุข
สังกัดสำนักอนามัย
กรุงเทพมหานคร |



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 258 - 4119, 664 - 1000 ต่อ 5644

ที่ ทม 1012/ ๐2/๔7

วันที่ 30 มิถุนายน 2543

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นางสาวสนทยา มุอำหมัด นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์นภาพร มัชฌิมางกูร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิวิธยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธาดา วิมลวัตรเวที และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสนทยา มุอำหมัด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทม 1012/02/48

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

30 มิถุนายน 2543

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสนทยา มุอำหัด นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์นภาพร มัยมางกูร และผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นางสาวบุญช่วย ทาทอง นักโภชนาการ 7 เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสนทยา มุอำหัด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119, 664-1000 ต่อ 5644, 5664

โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1012/ 1116



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒ กรกฎาคม 2543

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิต มัธยม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสนทยา มุอำหมัด นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์นภาพร มัธยมามกูร และผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์สายสุนีย์ ชัยชมภู เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสนทยา มุอำหมัด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119, 664-1000 ต่อ 5644, 5664

โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1012/ ๒๒๔๒



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

11 กรกฎาคม 2543

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการกองส่งเสริมสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวนงนุช มุอำมหัด นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์นภาพร มัชฌิมานุกร และผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นางอุไร อุตตโรทัย หัวหน้าฝ่ายโภชนาการ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวนงนุช มุอำมหัด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119, 664-1000 ต่อ 5644, 5664

โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1012/ ๑๔๓๔๗



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/3 กรกฎาคม 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวทยา มุ้ยหมัด นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์นภาพร มัธยมมากร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขออนุญาตให้นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 50 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ความรู้ ค่านิยม ความเชื่อ การปฏิบัติการณ์สนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ในระหว่างเดือนกรกฎาคม 2543

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวทยา มุ้ยหมัด ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119, 664-1000 ต่อ 5644, 5664

โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1012/ ๐๔๔๖



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๔๐ กรกฎาคม 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิตมัธยม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวสนทยา มุอำหมัด นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์นภาพร มัชฌิมานุกร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตให้นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 100 คน ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ความรู้ ค่านิยม ความเชื่อ การปฏิบัติการณ์บนถนนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ในระหว่างเดือนกรกฎาคม 2543

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวสนทยา มุอำหมัด ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119, 664-1000 ต่อ 5726, 5646

โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1012/ 0๔4๔ 3



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๔๐ กรกฎาคม 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดน้อยนพคุณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวนงนุช มุอำหัมมัด นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์นภาพร มัชฌิมานุกร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตให้นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 60 คน ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ความรู้ ค่านิยม ความเชื่อ การปฏิบัติการสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ในระหว่างเดือนกรกฎาคม 2543

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนงนุช มุอำหัมมัด ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลารณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119, 664-1000 ต่อ 5726, 5646

โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1012/ ๐๒ 4๒4



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๕๐ กรกฎาคม 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดราชาธิวาส

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวนงนุช มุอำหมัด นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์นภาพร มัชฌิมานุกร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตให้นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 60 คน ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ความรู้ ค่านิยม ความเชื่อ การปฏิบัติการสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ในระหว่างเดือนกรกฎาคม 2543

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวนงนุช มุอำหมัด ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119, 664-1000 ต่อ 5726, 5646

โทรสาร. 258-4119

ที่ ทม 1012/ ๐๕๔๕



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๕๐ กรกฎาคม 2543

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนโยธินบูรณะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาว มุอำหมัด นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์นภาพร มัยมางกูร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตให้นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 130 คน ตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ความรู้ ค่านิยม ความเชื่อ การปฏิบัติการณ์บนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ในระหว่างเดือนกรกฎาคม 2543

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาว มุอำหมัด ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 258-4119, 664-1000 ต่อ 5726, 5646

โทรสาร. 258-4119

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถาม

1. ความมุ่งหมาย แบบสอบถามนี้มีความมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร เพื่อประกอบการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งเป็นประโยชน์ทางการศึกษา

2. ลักษณะของแบบสอบถาม แบ่งเป็น 7 ตอนได้แก่

- ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน
- ตอนที่ 2 เป็นคำถามเรื่องความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- ตอนที่ 5 เป็นแบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
- ตอนที่ 6 เป็นแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม
- ตอนที่ 7 เป็นแบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน

3. การตอบแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้จะนำไปใช้เพื่อประกอบการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลต่อการเรียนและตัวนักเรียนแต่อย่างใด ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการสอนและวิธีการให้สุศึกษาโดยส่วนรวม จึงขอให้นักเรียนพยายามตอบด้วยความเป็นจริงมากที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่าง และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ()
ตามความเป็นจริง

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. คะแนนเฉลี่ยสะสมของเทอมสุดท้าย (เกรดเฉลี่ย).....

3. ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง (บิดา หรือมารดา หรือญาติผู้ให้การอบรมเลี้ยงดู
นักเรียนคนใดคนหนึ่ง)

() ต่ำกว่าประถมศึกษา

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษา

() อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

() ปริญญาตรีขึ้นไป

() อื่น ๆ ระบุ

4. อาชีพของผู้ปกครอง (อาชีพหลักของบิดา หรือมารดา หรือญาติผู้ให้การอบรมเลี้ยงดู
นักเรียนคนใดคนหนึ่งที่ทำรายได้สูงสุด)

() รับราชการ หรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ

() พนักงานบริษัท ค้าขาย หรือประกอบธุรกิจ

() เกษตรกรรม

() รับจ้าง

() อื่น ๆ ระบุ

5. รายได้ของครอบครัว (รายได้รวมเฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน).....บาท

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ของแต่ละข้อ ที่เห็นว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

- ถั่วเหลืองให้สารอาหารใกล้เคียงกับอาหารประเภทใด
 - ไขมัน
 - ข้าว
 - เนื้อสัตว์
 - ผักต่าง ๆ
- การรับประทานผักชนิดใด เสี่ยงต่อการได้รับพิษจากยาฆ่าแมลงน้อยที่สุด
 - ผักคะน้า
 - ผักกะเฉด
 - ผักตำลึง
 - ยอดฟักทอง
- ไขมันจากพืชที่ไม่ควรรับประทานคือข้อใด
 - น้ำมันปาล์ม, น้ำมันดอกคำฝอย
 - น้ำมันงา, น้ำมันรำข้าว
 - น้ำมันรำข้าว, น้ำมันมะพร้าว
 - น้ำมันมะพร้าว, น้ำมันปาล์ม
- ถ้านักเรียนไม่ชอบรับประทานเนื้อสัตว์ ควรรับประทานอาหารชนิดใดแทน
 - มันเทศต้ม ผักกาดต้ม
 - ผักสด และผลไม้
 - ถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้
 - ขนมปังทาเนย
- ในการหุงข้าวไม่ควรล้างข้าวสารบ่อย ๆ เพราะเหตุผลข้อใด
 - เพราะจะทำให้เสียวิตามิน บีสิบสอง
 - เพราะจะทำให้เสียวิตามิน บีหนึ่ง
 - เพราะจะทำให้เสียวิตามิน เอ
 - เพราะจะทำให้เสียวิตามิน ซี
- การบริโภคอาหารที่ผสมดินประสิวมาก ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคอะไร
 - โรคกระดูกพรุน
 - โรคความดันโลหิตสูง
 - โรคกระเพาะอาหารเป็นแผล
 - โรคมะเร็ง
- นมสดให้สารอาหารอะไรแก่ร่างกายมากที่สุด
 - วิตามิน
 - เกลือแร่
 - โปรตีน
 - ไขมัน

8. ผงชูรสแท้มีลักษณะอย่างไร
 - ก. เป็นแท่งสี่เหลี่ยมสีขาวใส
 - ข. เป็นแท่งสี่เหลี่ยมมันวาว
 - ค. เป็นแท่งหัวท้ายโตคล้ายรูปกระดุก สีขาวขุ่น
 - ง. เป็นแท่งหัวท้ายมน สีขาวใส
9. การทดสอบน้ำส้มสายชูด้วยการหยดเย็นเขียนไว้อิลเลต ถ้าเป็นน้ำส้มสายชูปลอมสีของเย็นเขียนไว้อิลเลตจะเป็นสีอะไร
 - ก. สีแดง
 - ข. สีน้ำเงินหรือเขียว
 - ค. สีม่วง
 - ง. สีดำ
10. ก่อนรับประทานกุ้งแห้งหรือเนื้อมากแห้ง ท่านจะปฏิบัติอย่างไร จึงจะปลอดภัยจากการปนเปื้อนที่ดีที่สุด
 - ก. นำมาปิ้งหรือย่างก่อนรับประทาน
 - ข. เลือกที่ไม่มีหนอน หรือแมลงวันไม่ตอม
 - ค. ล้างน้ำหลาย ๆ ครั้งก่อนปรุงอาหารรับประทาน
 - ง. รับประทานได้เลย ถ้ามองดูว่าสะอาดดี
11. อาหารอะไรที่นิยมใส่สารไนเตรท
 - ก. น้ำพริก, ทอดมัน, กุนเชียง
 - ข. ทอดมัน, ข้าวเกรียบกุ้ง, กะปิ
 - ค. ข้าวเกรียบกุ้ง, หมูยอ, กุนเชียง
 - ง. หมูยอ, กุนเชียง, ปลาร้า
12. ดินประสิว คือสารประเภทใด
 - ก. สารกันชื้น กันแมลงวัน
 - ข. สารที่ช่วยให้อาหารมีสีน่ารับประทาน เก็บไว้ได้นาน
 - ค. สารเพิ่มกลิ่นให้หอมน่ารับประทาน
 - ง. สารเพิ่มรสชาติให้กลมกล่อมน่ารับประทาน
13. จากคำโฆษณาที่ว่าดื่มชาแล้วลดน้ำหนักได้ นักเรียนจะดื่มหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - ก. ไม่ดื่ม เพราะโฆษณาเกินความจริง
 - ข. ไม่ดื่ม เพราะทำให้ท้องผูก
 - ค. ดื่ม เพราะช่วยให้ระบาย
 - ง. ดื่ม เพราะจะช่วยละลายไขมัน

14. ลักษณะของปลากระป๋องในข้อใดที่ยังคงสภาพปกติ
- ก. เมื่อเปิดกระป๋องแล้วมีเสียงลมเข้ากระป๋อง
 - ข. เมื่อเปิดกระป๋องแล้วมีเสียงลมออกจากกระป๋อง
 - ค. มีฟองอากาศในอาหาร
 - ง. ปลาเปื่อยยุ่ย
15. ผู้ที่ป่วยด้วยโรคตาบอดในเวลากลางคืน มักขาดวิตามินชนิดใด
- ก. วิตามิน เอ
 - ข. วิตามิน บี
 - ค. วิตามิน ซี
 - ง. วิตามิน ดี

ตอนที่ 3 แบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1.	อาหารประเภทหมักดอง มีรสชาติอร่อยกว่าอาหารตามธรรมชาติ			
2.	ถ้ารับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ก็ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเสริมหรือวิตามินในรูปแบบเม็ดยา			
3.	การดื่มน้ำอัดลม ทำให้รู้สึกหิวน้ำและสดชื่นกว่าการดื่มน้ำเปล่า			
4.	การรับประทานอาหารอย่างชาวตะวันตก เช่น ไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า เหมาะสมกับวัยรุ่นมากกว่าอาหารไทย			
5.	อาหารประเภทแป้ง ย่าง รมควัน เป็นอาหารที่มีรสชาติอร่อย			
6.	เมื่อรู้สึกอ่อนเพลีย จำเป็นต้องดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหรือเกลือแร่ เพื่อให้สดชื่น			
7.	สีสันทึบสวยงามของอาหาร จะช่วยเพิ่มรสชาติของอาหารให้ดีขึ้น			
8.	การลดความอ้วนด้วยการควบคุมการบริโภคอาหารดีกว่าการรับประทานผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก			
9.	แฮมเบอร์เกอร์เป็นอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน และสะดวกในการรับประทาน			
10.	คนที่กินดีอยู่ดี ต้องรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น หมู เป็ด ไก่ มาก ๆ			

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
11.	การรับประทานอาหารดี ๆ แปลก ๆ เป็นการแสวงหาความสุขอย่างหนึ่ง			
12.	การรับประทานอาหารนอกบ้าน ช่วยให้รับประทานอาหารได้ร่อยมากขึ้น			
13.	การเลี้ยงวันเกิดหรือพบปะระหว่างเพื่อนฝูงตามร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดในศูนย์การค้าทำให้เป็นคนที่ทันสมัย			
14.	การเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมมีความสำคัญต่อสุขภาพ			
15.	การรับประทานอาหารบรรจุถุงพลาสติกเหมาะสมกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน			

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1.	เมื่อมีแผลห้ามรับประทานไข่ เพราะจะทำให้แผลเป็นหนองได้			
2.	เมื่อเป็นฝีห้ามรับประทานข้าวเหนียว			
3.	อุ้งตีนหมี ดีงู ช่วยเพิ่มพลังทางเพศ			
4.	การรับประทานไข่วอก ให้พลังงานมากกว่าไข่อสุก			
5.	การป่วยเป็นโรคไตต้องอภัยเสปไม่เกี่ยวข้องกับ การรับประทานเม็ดมะเขือหรือเม็ดฝรั่ง			
6.	หอยแครงลวกสุก ๆ ดิบ ๆ มีประโยชน์ต่อ ร่างกายมากกว่าหอยแครงที่ทำให้สุก			
7.	รับประทานมะเขือเทศเป็นประจำช่วยให้ ผิวสวยได้			
8.	รับประทานเครื่องในสัตว์ให้ประโยชน์มากกว่า เนื้อสัตว์			
9.	การดื่มนมเป็นประจำ ทำให้กระดูกแข็งแรง			
10.	อาหารมือเช้าสำคัญต่อสุขภาพ			
11.	ผักพื้นบ้านของไทยบางชนิดมีคุณสมบัติเป็นยา รักษาโรค			
12.	หูลงาม รังนก ชุบไก่สกัด เป็นอาหารที่มีคุณค่า ทางโภชนาการสูง			
13.	หลังผ่าตัดไม่ควรรับประทานไข่เพราะจะทำให้ แผลปวดและคัน			
14.	หญิงหลังคลอดไม่ควรรับประทานเนื้อสัตว์ เพราะเป็นของแสลง			
15.	มะละกอสุกเป็นยาระบาย ทำให้ขับถ่ายสะดวก			

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนเพียงช่องเดียว

ข้อ	คำถาม	ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1.	ในหนึ่งวันนักเรียนเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่			
2.	ในหนึ่งวันนักเรียนรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ			
3.	เมื่อซื้ออาหารสำเร็จรูป หรืออาหารพร้อมปรุง นักเรียนดูวันหมดอายุที่ฉลากข้างภาชนะที่บรรจุ			
4.	นักเรียนดื่มน้ำอัดลมหลังรับประทานอาหาร			
5.	นักเรียนรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแทนอาหารมื้อหลักโดยไม่เติมผักและเนื้อสัตว์			
6.	นักเรียนรับประทานอาหารประเภท ย่าง ปิ้ง ร่มควัน เช่น ลูกชิ้นปิ้ง ไก่ย่าง ไส้กรอกรมควัน			
7.	นักเรียนสังเกตลักษณะของน้ำส้มสายชู และสีของพริกแดงในน้ำส้มสายชูก่อนรับประทาน			
8.	นักเรียนรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด, แฮมเบอร์เกอร์, พิซซ่า			
9.	นักเรียนรับประทานผลิตภัณฑ์ที่ช่วยลดความอ้วนแทนการควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย			
10.	ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์อาหารต่าง ๆ นักเรียนสังเกตเครื่องหมาย อย.			
11.	นักเรียนรับประทานอาหารริมบาทวิถีเพราะสะดวกดี			

ข้อ	คำถาม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
12.	นักเรียนบอกผู้ปรุงอาหารว่าไม่ต้องใส่ผงชูรสในอาหาร			
13.	นักเรียนรับประทานขนมกรุบกรอบ ขนมขบเคี้ยวเป็นอาหารว่าง			
14.	นักเรียนดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว			
15.	นักเรียนดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มชูกำลังเมื่อต้องการความสดชื่น			

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

ข้อ	คำถาม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1.	ครอบครัวของนักเรียนใช้น้ำมันก๊วยเหลืองปรุงอาหาร			
2.	ครอบครัวของนักเรียนบริโภคข้าวกล้อง			
3.	นักเรียนเลือกรับประทานขนมกรุบกรอบตามอย่างกลุ่มเพื่อน			
4.	นักเรียนรับประทานอาหารจานด่วนตามคำชักชวนของเพื่อน			
5.	นักเรียนได้รับคำแนะนำ ในการเลือกรับประทานอาหาร จากคนในครอบครัว			
6.	นักเรียนได้รับคำชมเชย เมื่อรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย			
7.	นักเรียนได้รับคำชี้แนะจากครูในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม			
8.	ในโรงเรียนมีการรณรงค์เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมและปลอดภัย			
9.	สมาชิกในครอบครัวของนักเรียนมักกระตุ้นเตือนให้นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์			
10.	ครอบครัวของนักเรียนมักเลือกบริโภคเนื้อสัตว์มากกว่าผักต่าง ๆ			
11.	ครอบครัวของนักเรียนรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด			
12.	ครอบครัวของนักเรียนเลือกใช้เครื่องปรุงอาหารที่มีเครื่องหมาย อย.			

ข้อ	คำถาม	ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
13.	ครอบครัวของนักเรียนใช้ผงชูรสในการปรุง อาหาร			
14.	นักเรียนได้รับคำแนะนำในการป้องกันโรค ระบบทางเดินอาหาร จากครู			
15.	นักเรียนได้เรียนรู้ การเลือกซื้ออาหารและการ ปรุงอาหาร จากบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง			

ตอนที่ 7 แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วยหรือ ปฏิบัติ ตามบ่อยครั้ง	ไม่แน่ใจ ปฏิบัติ ตามบางครั้ง	ไม่เห็นด้วย ไม่ปฏิบัติ ตาม
1.	นักเรียนเลือกซื้ออาหาร ขนม ขบเคี้ยว กรุบกรอบ ตามทีวีทอล์กโชว์ โฆษณา			
2.	การดื่มอาหารเสริมทำให้เป็นคนเก่ง ฉลาด และประสบผลสำเร็จในชีวิต			
3.	นักเรียนบริโภคข้าวกล้องตามอย่าง โฆษณาในทีวี			
4.	เมื่อดูโฆษณานักเรียนเชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่ม ประเภทผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก ทำให้รูปร่างดี			
5.	ขนมขบเคี้ยวช่วยให้มิตรภาพระหว่างเพื่อน ผูกพันกันมากขึ้น			
6.	การดื่มเครื่องดื่มชูกำลังทำให้เข้มแข็ง เป็นนักสู้ชีวิต			
7.	เมื่อเห็นโฆษณา นักเรียนรู้สึกว่ามีน้ำผัก และผลไม้กระป๋องมีประโยชน์เทียบเท่า ผัก และผลไม้สด			
8.	การรับประทานปลาทูน่ากระป๋องบางยี่ห้อ ทำให้ความจำดีเป็นพิเศษ			
9.	การมอบเครื่องดื่มประเภทชูป๊ากหรือรังนก เป็นการแสดงความกตัญญูหรือแสดง ความรัก ความห่วงใย			
10.	ลูกอมใช้เป็นสื่อแทนความรักระหว่าง หนุ่มสาวได้			

ข้อ	คำถาม	เห็นด้วยหรือ ปฏิบัติ ตามบ่อยครั้ง	ไม่แน่ใจ ปฏิบัติ ตามบางครั้ง	ไม่เห็นด้วย ไม่ปฏิบัติ ตาม
11.	ซูบก้อนที่โฆษณาในทีวี ช่วยให้อาหารมีรสอร่อย ควรใช้ปรุงอาหาร			
12.	ชุดของแถม และการลดราคา ทำให้ตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดมากขึ้น			
13.	กาแฟเป็นเครื่องดื่มสำหรับคู่รักหรือใช้สร้างมิตรภาพได้			
14.	การเก็บซองเปล่าหรือกล่องเปล่าสำหรับชิงโชคทำให้นักเรียนซื้อสินค้านั้นมากขึ้น			
15.	การได้รับแผ่นปลิวจากร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดประเภทบริการส่งถึงบ้านทำให้ตัดสินใจสั่งอาหารมารับประทานได้ง่ายขึ้น			

เฉลยแบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ

- | | |
|--------------|---------------|
| ข้อ 1 ตอบ ค. | ข้อ 9 ตอบ ข. |
| ข้อ 2 ตอบ ค. | ข้อ 10 ตอบ ค. |
| ข้อ 3 ตอบ ง. | ข้อ 11 ตอบ ง. |
| ข้อ 4 ตอบ ค. | ข้อ 12 ตอบ ข. |
| ข้อ 5 ตอบ ข. | ข้อ 13 ตอบ ก. |
| ข้อ 6 ตอบ ง. | ข้อ 14 ตอบ ก. |
| ข้อ 7 ตอบ ค. | ข้อ 15 ตอบ ก. |
| ข้อ 8 ตอบ ค. | |

ตอนที่ 3 แบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

เชิงบวก ข้อ 2, 8, และ 14

เชิงลบ ข้อ 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13 และ 15

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

เชิงบวก ข้อ 5, 7, 9, 10, 11 และ 15

เชิงลบ ข้อ 1, 2, 3, 4, 6, 8, 12, 13 และ 14

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

เชิงบวก ข้อ 1, 2, 3, 7, 10, 12 และ 14

เชิงลบ ข้อ 4, 5, 6, 8, 9, 11, 13 และ 15

ตอนที่ 6 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

เชิงบวก ข้อ 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 14 และ 15

เชิงลบ ข้อ 3, 4, 10, 11 และ 13

ตอนที่ 7	แบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน	
	เห็นด้วยหรือปฏิบัติตามบ่อยครั้ง	หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน
		ระดับสูง
	ไม่แน่ใจปฏิบัติตามบางครั้ง	หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน
		ระดับปานกลาง
	ไม่เห็นด้วยไม่ปฏิบัติตาม	หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน
		ระดับต่ำ

ตาราง 24 ค่าความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

ข้อที่	ค่าความยากง่าย	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.78	0.41
2	0.69	0.38
3	0.47	0.53
4	0.75	0.49
5	0.53	0.37
6	0.41	0.30
7	0.81	0.33
8	0.25	0.42
9	0.66	0.20
10	0.66	0.20
11	0.44	0.09
12	0.69	0.38
13	0.47	0.53
14	0.44	0.35
15	0.75	0.22

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.63

ตาราง 25 ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบทดสอบค่านิยม ความเชื่อ การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก				
	ค่านิยม	ความเชื่อ	การปฏิบัติ	การสนับสนุนทางสังคม	อิทธิพลจากสื่อสารมวลชน
1	2.88	4.37	2.00	2.36	4.09
2	1.03	3.87	1.14	3.06	7.17
3	3.57	2.92	1.79	2.35	3.34
4	3.52	3.53	2.05	1.66	2.96
5	2.38	2.47	3.14	2.85	6.01
6	3.56	2.59	4.00	1.67	4.13
7	2.50	0.92	3.59	2.82	3.17
8	2.16	2.52	1.96	2.99	5.02
9	2.67	0.93	2.33	2.44	4.89
10	1.54	1.46	3.76	3.56	3.94
11	4.74	0.91	3.32	2.34	7.11
12	2.54	3.79	2.30	2.82	4.07
13	5.74	2.89	2.53	1.99	3.02
14	1.91	3.49	2.82	3.43	4.50
15	2.18	1.35	3.17	3.86	4.11

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.63
 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.57
 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.60
 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม เท่ากับ 0.58
 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน เท่ากับ 0.86

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ - ชื่อสกุล	นางสนทยา มูอำหมัด
วันเดือนปีเกิด	2 เดือนกันยายน พุทธศักราช 2504
สถานที่เกิด	อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	17 ซอยโกคี ถนนกรูเกษม แขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร 10100
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 7 วช. ศูนย์บริการสาธารณสุข 6 สโมสรวัฒนธรรมหญิง สังกัด สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร 426 ถนนพิษณุโลก แขวงสีแยกมหานาค เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โทรศัพท์ 2814510 โทรสาร 2828493
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2523	มัธยมศึกษาตอนปลาย (แผนกวิทยาศาสตร์) จาก โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา
พ.ศ. 2527	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาขาพยาบาลและผดุงครรภ์) จากมหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2544	การศึกษามหาบัณฑิต (วิชาเอกสุขศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
สนทนา มูฮำหมัด

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา
กุมภาพันธ์ 2544

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรม การบริโภคอาหาร รวมทั้งศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปร ที่ศึกษาคือ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จำนวน 325 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบทดสอบ และแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t – test) การทดสอบค่าเอฟ (F – test) และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนที่มีเพศ อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคม และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ ร้อยละ 31.20

FACTORS AFFECTING FOOD CONSUMING OF MATHAYOMSUKSA III
IN SCHOOL UNDER THE DEPARTMENT OF GENERAL EDUCATION
IN KHET DUSIT, BANGKOK METROPOLITAN

AN ABSTRACT

BY

SONTHAYA MOOHUMMUD

Presented In partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Health Education
at Srinakharinwirot University
February 2001

The purposes of this study were to analyse the factors which could predict the consuming behavior, and compare the consuming behavior of Mathayomsuksa III students in school under the department of general education in KHET DUSIT, Bangkok Metropolitan. The factors were classified by sex, academic achievement, parental education, parental occupation, parental income, knowledge about nutrition, value and belief in consuming, social support and the influence of mass communication.

The sample size consisted of 325 students who were selected by stratified random sampling. All data were collected from the questionnaires constructed by researcher. Percentages, arithmetic mean, standard deviations, t – test, F – test and Multiple regression analysis were used for the data analysis.

The results were as follows :

1. The students showed the average level of the consuming behavior.
2. There was no significant difference of the consuming behavior among students having different sex, parental occupation, parental income and belief in consuming.
3. The students having different academic achievement, parental education, knowledge about nutrition, value in consuming, social support and influence of mass communication had significant difference in their consuming behavior at .05 level.
4. Social support, value in consuming, academic achievement and the Influence of mass communication could predict the consuming behavior for 31.20 %