

การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ

สารนิพนธ์
ของ
นางสาวพุทธชาติ นිරุติธรรมธรา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

612.650712

พ829ก

ร.3

การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ

บทคัดย่อ

ของ

นางสาวพุทธชาติ นิลศิริธรรมธรา

2



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2546

๒ ๖๖๔๗๐๘

24 ก.ค. 2546

พุทธชาด นิรุติธรรมธรา. (2546). การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ. สารนิพนธ์ กศ.ม.
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร, ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร. นันทา สุรักษา.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีน้ำหนักตัวของนักเรียน
ในด้านความรู้ทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทักษะคิดในการบริโภคอาหาร การ
ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และอึดมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย โดยมีแหล่งข้อมูล เป็น
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว ปีการศึกษา 2545 ที่มีน้ำหนักตัว
ได้มาตรฐาน จำนวน 160 คน และนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน จำนวน 160 คน
รวมจำนวนทั้งสิ้น 320 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบน
มาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และ T - test แบบ Independent

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน มีปัจจัย
ทางด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทักษะคิดในการบริโภค
อาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอึดมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย
แตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน มีปัจจัย
ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับที่ 0.05 โดยที่
นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนที่มีน้ำหนักตัว
ได้มาตรฐาน
3. นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน มีปัจจัย
ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01
โดยที่นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานมีการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายสูงกว่านักเรียนที่
มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน
4. นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน มีค่า
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทักษะคิดในการบริโภค
อาหาร และด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย โดยมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ 0.01

**A STUDY OF FACTORS RELATED TO WEIGHT OF MIDDLE SCHOOL
STUDENTS IN RAJAVINITBANGKAEW CHANGWAT SMUTPRAKAN.**

AN ABSTRACT

BY

MISS. PUTTACHAND NIRUTITHUMTARA

**Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University**

May 2003

Puttachand Nirutithumtara. (2003). *A Study of Factors Related To Weight of Middle School Students in Rajavinitbangkaew Changwat Smutprakan*. Master Project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Prof. Wanpen Pongprayoon, Assoc. Prof. Dr. Nanta Sooraksa.

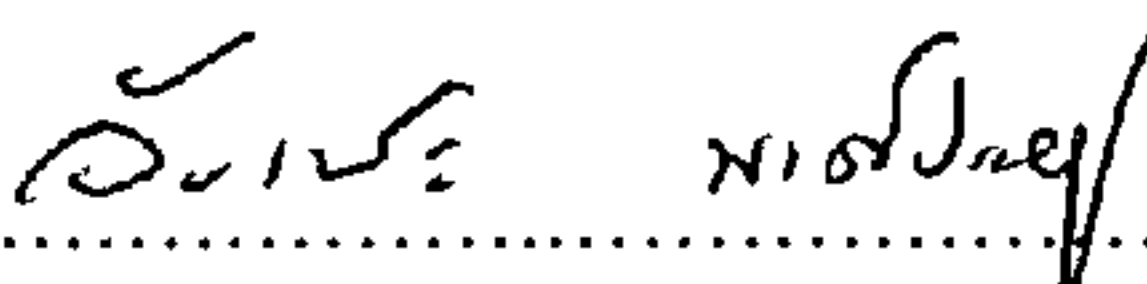
The purpose of this study was to study factor related to student weight in knowledge of nutrition, behavior to consume, attitude to consume, using free time to exercise and self-concept in physical. Database was middle school student in Rajavinitbangkaew, 160 students with standard weight and 160 students with over standard weight. The data were analyzed by using mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient and T-test independent sample.

The results of the study were as follows:

1. Students both standard weight and over standard weight had a difference in factor of knowledge of nutrition, behavior to consume, attitude to consume, using free time to exercise, and self-concept in physical.
2. Statistically significant of students with standard weight and over standard weight that had a factor of behavior to consume was at 0.05. Students with over standard weight had higher behavior to consume than students with standard weight.
3. Students with standard weight and over standard weight had statistically significant of using free time to exercise at 0.01. Students with standard weight had higher using free time to exercise than students with over standard weight.
4. Students with standard weight and over standard weight had a correlation coefficient with behavior to consume, attitude to consume and using free time to exercise at 0.01.

อาจารย์ที่ปรึกษา ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสอบ
ได้พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒได้

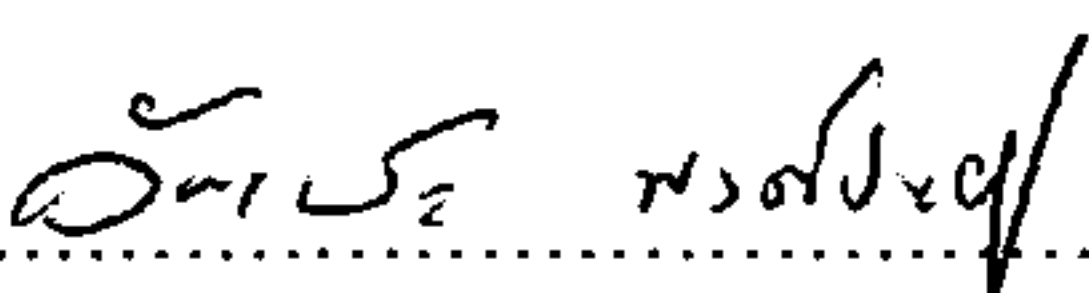
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

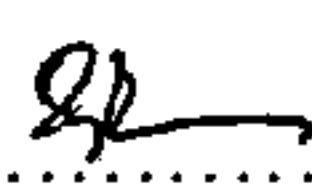

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)

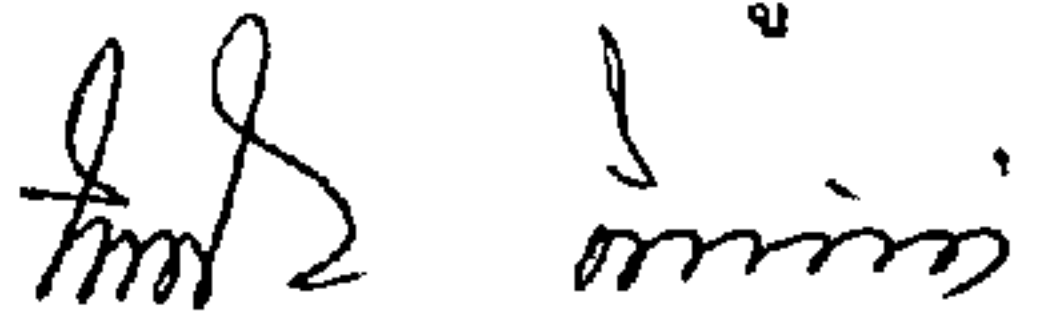
ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร


.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

คณะกรรมการสอบ


..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา สุรักษา)


..... กรรมการ
(อาจารย์ ไพศาล อันประเสริฐ)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จิตรศุภกุล)
วันที่ 4 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2546

ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ประธานกรรมการสารนิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา คณะกรรมการสอบ ที่ให้คำปรึกษาแนะนำ ตรวจสอบ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตา และเอาใจใส่เป็นอย่างดี และท่านอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ที่กรุณาสละเวลาเป็นกรรมการสอบเพิ่มเติม ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว ที่กรุณาอนุเคราะห์สถานที่และขอขอบคุณนักเรียนโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว สำหรับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามของผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณอย่างสูงสำหรับอาจารย์ยุพา ยอดปัญญาที่ให้ความช่วยเหลือผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ และขอขอบพระคุณอาจารย์นิสิต จริญญาภาค ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลของผู้วิจัย และเป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนวทุกท่านที่ให้กำลังใจและห่วงใย ช่วยเหลือผู้วิจัยด้วยความเต็มใจเสมอมา

และท้ายที่สุด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงสำหรับนายวิเชียร นิรุติธรรมธรา ผู้เป็นบิดา และนางวิไลภรณ์ นิรุติธรรมธรา ผู้เป็นมารดาตลอดจนพี่ชายและน้องสาวที่รักยิ่ง ที่ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัยเสมอมา และน้อมรำลึกถึงพระคุณครูอาจารย์ทุกท่านที่ให้การอบรมสั่งสอนถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ ให้กับผู้วิจัยจนประสบความสำเร็จในครั้งนี้

พุทฺธชาติ นิรุติธรรมธรา

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	คำนำ.....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
	ความสำคัญของการวิจัย.....	4
	ขอบเขตของการวิจัย.....	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
	สมมติฐานของการวิจัย.....	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
	โครงการส่งเสริมการเจริญเติบโตที่สมวัยของโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว.....	10
	การมีแนวทางการดำเนินงาน	
	ของโครงการส่งเสริมการเจริญเติบโตที่สมวัย.....	10
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่น....	10
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่น.....	10
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้โภชนาการของวัยรุ่น.....	12
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรู้โภชนาการของวัยรุ่น.....	12
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้โภชนาการของวัยรุ่น.....	19
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร.....	23
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร.....	23
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร.....	28
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น...	32
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น.....	32
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น.....	32
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของวัยรุ่น.....	33
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของวัยรุ่น.....	33
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของวัยรุ่น.....	38
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของวัยรุ่น...	40
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของวัยรุ่น.....	40
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของวัยรุ่น.....	42

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	44
	การกำหนดแหล่งข้อมูล.....	44
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	46
	วิธีการรวบรวมข้อมูล.....	57
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
	การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า.....	60
	ผลการศึกษาค้นคว้า.....	60
5	สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	65
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	65
	ความสำคัญของการวิจัย.....	65
	การกำหนดแหล่งข้อมูล.....	65
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	66
	วิธีการรวบรวมข้อมูล.....	67
	วิธีการจัดกระทำกับข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	68
	อภิปรายผล.....	70
	ข้อเสนอแนะ.....	76
	บรรณานุกรม.....	77

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

หน้า

ภาคผนวก.....	84
--------------	----

ภาคผนวก ก	เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะ โภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน ถึง 19 ปี ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542.....	85
ภาคผนวก ข	ตัวอย่างแบบทดสอบและแบบสอบถาม.....	88
ภาคผนวก ค	ผลการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ.....	100
ภาคผนวก ง	หนังสือขอความร่วมมือ.....	107

ประวัติย่อผู้วิจัย.....	109
-------------------------	-----

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	ตารางแสดงพลังงานที่ต้องการในหนึ่งวันของวัยรุ่น.....	14
2	ตารางกิจกรรมการเคลื่อนไหวการออกกำลังกายที่ มีการเผาผลาญพลังงานในปริมาณแตกต่างกัน (แคลอรีต่อน้ำหนักต่อนาที) ขึ้นอยู่กับระดับความแรงมากน้อยของกิจกรรม.....	36
3	แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของ นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและนักเรียนที่ มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชวินิตบางแก้วที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้.....	45
4	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายและด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย...	61
5	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย ด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการ บริโภคอาหาร ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้ เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย.....	62
6	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัย 5 ด้าน คือ ระหว่างประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานกับน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน.....	63

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ในการพัฒนาประเทศถือได้ว่าทรัพยากรมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและควรได้รับการพัฒนาให้เป็นบุคคลที่มีศักยภาพสูงสุด เพื่อนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติที่ยั่งยืนต่อไป ดังนั้นวัยรุ่นจึงเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติอีกกลุ่มหนึ่งที่จะได้รับการพัฒนา และเป็นการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจร่วมกันอย่างสมดุลย์ และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมาส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กวัยรุ่น เพราะเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านวัฒนธรรมและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ก่อให้เกิดวัฒนธรรมในการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของสรวณีย์ อุสาหพนันท์ (2541 : 1) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นที่นิยมการบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูงและบริโภคได้สะดวก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นประเภทอาหารจานด่วน (Fast Food) เพราะเนื่องจากผู้ปกครองต้องรีบไปทำงานไม่มีเวลาในการทำอาหาร หรือการรับประทานอาหารขยะ (Junk Food) ที่ได้รับความนิยมในปัจจุบันตามอย่างชาติตะวันตก ซึ่งมีสารอาหารที่ร่างกายต้องการไม่ครบถ้วน การไม่บริโภคผักหรือผลไม้ เป็นต้น (คณะกรรมการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อโดยอนุมติคณะรัฐมนตรี. 2538 : 61) และจากการศึกษาของคอนเทนโน ไออาร์, มิเชล เจแอล และโกลเบิร์ก ซีเจ (Contento IR, Michela JL and Golberg CJ. 1988 : 89 - 289) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจที่มีอิทธิพลในการเลือกอาหารของเด็กวัยรุ่น จำนวน 355 คน มีอายุระหว่าง 11-12 ปี และ 16-18 ปี จาก 15 โรงเรียนในเขตเมืองและนอกเมืองนิวยอร์ก ในปี ค.ศ. 1988 ด้วยการแบ่งกลุ่มวัยรุ่นออกเป็นกลุ่มๆ และใช้แบบสอบถามวัดทัศนคติในการบริโภคอาหารและแบบสอบถามความถี่ในการบริโภคอาหาร รวมทั้งบันทึกอาหารย้อนหลัง 24 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มเด็กวัยรุ่นที่มีทัศนคติในการเลือกบริโภคอาหารเพราะชอบในรสชาติมากกว่าประโยชน์ของอาหารที่มีต่อร่างกายจะมีการบริโภคอาหารพวกไขมันและน้ำตาลในปริมาณที่มาก และมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคอ้วนและโรคหัวใจ แต่เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่มีทัศนคติในการเลือกบริโภคอาหาร เพราะอาหารนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายจะพบว่าการบริโภคอาหารซึ่งมีแคลเซียม วิตามินซี และเอ ในปริมาณที่มาก อีกทั้งความริบเร่งในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันย่อมส่งผลให้วัยรุ่นขาดความรู้และความเข้าใจในเรื่องของอาหาร และการรับประทานอาหาร และขาดการดูแลสุขภาพโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จากรายงานวิจัยของกองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2532 : 8) พบว่า วัยรุ่นที่ศึกษายังขาดความรู้

๐

ทางด้านโภชนาการถึง ร้อยละ 40.98 ทำให้ไม่สามารถเลือกรับประทานอาหารได้ ถูกต้อง ถ้ามี ค่านิยมและความเชื่อไม่ถูกต้องแล้วด้วย ยิ่งก่อให้เกิดภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สวาทษ์ (Schwartz. 1975 :28-51) ได้ทำการศึกษาในเรื่องความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติทางด้านโภชนาการของนักเรียนที่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษา ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่เคยเรียนวิชา คหกรรมศาสตร์ สาขาอาหารและโภชนาการมาก่อน คะแนนที่ได้จากการทดสอบความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติทางด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กัน ความรู้ทางด้านโภชนาการและทักษะทางบวกที่มีต่อโภชนาการของนักเรียนได้จากแหล่ง ๆ อื่น ๆ มากกว่าที่จะได้จากการเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา และพบว่าความรู้ ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับทักษะ และ ทักษะทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการ ปฏิบัติทางโภชนาการ แต่ความรู้ทางโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ สอดคล้องกับงานวิจัยของเฟอร์กูสัน (วสันต์ แสงเหลา. 2544 : 32 ; อ้างอิงจาก Ferguson. 1989) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ประชากรเป็นนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น 603 คน ผลการวิจัยพบว่า ทักษะต่อวิชาพลศึกษามีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยนักเรียนที่มีทักษะที่ดีต่อวิชาพลศึกษา จะมีการวางแผนที่จะ ออกกำลังกายในอนาคต และการสร้างความสนใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสภาพในวัยเรียน ดังนั้นควรมีการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพสภาพ ย่อมส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีรูปร่างที่สมส่วนขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้ย่อมแสดงให้เห็นว่า อาหารมีความสำคัญต่อร่างกายเป็น อย่างมาก เพราะหากวัยรุ่นได้รับสารอาหารที่เพียงพอแล้วนั้น ย่อมจะมีภาวะโภชนาการที่ดี สามารถช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มที่ (ศรวณีย์ อุสาหะนันท์. 2541:1) แต่ถ้าหากวัยรุ่น ไม่ได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้วนั้น ย่อมมีผลกระทบต่อการเจริญ เติบโตของร่างกายที่แสดงออกมาให้เห็นทางรูปร่าง ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการขาดความรู้ใน เรื่องของโภชนาการ การมีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง และการมีทัศนคติในการ บริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง และการขาดการดูแลสุขภาพโดยวิธีการออกกำลังกายอย่าง สม่าเสมอ ก่อให้เกิดการมีร่างกายเติบโตที่ไม่สมส่วน อ้วน เตี้ย แคระแกรน สุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย ขาดเรียนบ่อย การเรียนรู้มีอุปสรรค ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ (สุชาดา มะโนทัย. 2539 : 2) และก่อให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกายของวัยรุ่นตามมา เช่น การมีน้ำหนัก ตัวเกินมาตรฐาน หรือการเป็นโรคขาดสารอาหาร หรือเกิดโรคต่าง ๆ ขึ้น เห็นได้จากงานวิจัย ของกรมอนามัย กองโภชนาการ. (สุชาดา มะโนทัย. 2539 : 2 ; อ้างอิงจาก กรมอนามัยกอง โภชนาการ. : 2533 ; 2535 ; 2537 ; 2539) ได้กล่าวถึง ปัญหาในเรื่องการมี น้ำหนักตัวที่ไม่ได้มาตรฐานกับส่วนสูง หรือขนาดของร่างกาย เป็นปัญหาที่มีความสำคัญเกี่ยว ข้องกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลนั้น พบว่าปัญหาโภชนาการของวัยรุ่นอายุระหว่าง

12-15 ปี กำลังประสบอยู่ในปัจจุบัน ได้แก่ โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคคอพอกจากการขาดไอโอดีน และโรคขาดวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย และจากการสำรวจยังพบอีกว่า ปัญหาทางด้านโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วนกำลังมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัดจากรายงานการเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน ร้อยละ 6.7 โรคอ้วน ร้อยละ 9.3 และยังพบอีกว่า นักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ปีที่ 1 เป็นโรคอ้วน คิดเป็นร้อยละ 8.7 มัธยมศึกษา ปีที่ 2 ร้อยละ 10.3 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 7.6 และจากการเฝ้าระวังโดยการชั่งน้ำหนักตัวและวัดส่วนสูง ปี 2537 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษา มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 11.50 และโรคอ้วนร้อยละ 11.63 จากปัญหาในเรื่องของโภชนาการ และการมีน้ำหนักตัวที่ไม่ได้มาตรฐานของวัยรุ่นดังกล่าว ทางกระทรวงสาธารณสุขถือว่าเป็นปัญหาที่สำคัญปัญหาหนึ่ง เนื่องจากเป็นปัญหาสำคัญของการก่อให้เกิดโรคที่รุนแรงและเรื้อรังหลายชนิดตามมา ผลกระทบจากโรคเหล่านี้ก่อให้เกิดการสูญเสียอย่างมากมายทั้งเวลา ค่าใช้จ่าย ศักยภาพในการทำงานของบุคคล การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร รวมทั้งการสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพในการพัฒนาประเทศ เป็นการสูญเสียที่ประมาณค่าไม่ได้

นอกจากนี้แล้ววัยรุ่นยังเป็นช่วงแห่งวัยเรียนรู้ ให้ความสนใจกับภาพลักษณ์และบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของตนเอง เพราะเป็นระยะที่วัยรุ่นแสวงหาความภาคภูมิใจตนเอง ต้องการความชื่นชมจากเพื่อน สังคม และจากเพศตรงข้าม ดังนั้นการมีน้ำหนักตัวที่ไม่ได้มาตรฐานตามขนาดของร่างกาย จึงเป็นเรื่องที่ก่อให้เกิดผลกระทบทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของวัยรุ่นหลายประการ และพรรณิ ชูทัยเจนจิต (2533 : 203 - 205) ได้กล่าวว่า ร่างกายมีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางตรงว่า เป็นตัวกำหนดความสามารถที่วัยรุ่นจะทำอะไรได้ หรือไม่ได้ และร่างกาย มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางอ้อม คือ วัยรุ่นคิดอย่างไรเกี่ยวกับร่างกายของตน ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่วัยรุ่นคิดว่า คนรอบ ๆ ข้างคิดอย่างไรเกี่ยวกับตน เช่น วัยรุ่นที่อ้วนจะไม่รู้สึกกับความอ้วนนั้นจนกว่าคนรอบ ๆ ข้างเห็นว่าเป็นสิ่งหน้าเกลียด หรือเพื่อนล้อเลียน ความรู้สึกที่ว่าตนแตกต่างจากคนอื่น ทำให้วัยรุ่นรู้สึกไม่เท่าเทียมผู้อื่นด้อยกว่าผู้อื่น ซึ่งมีผลต่อบุคลิกภาพเป็นต้น

ดังนั้นการวัดการพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่น สามารถที่จะวัดและประเมินผล การเจริญเติบโตทางร่างกายได้จากการชั่งน้ำหนักตัวและวัดส่วนสูง ซึ่งเป็นวิธีการที่ส่วนใหญ่ นิยมใช้โดยทั่วไป เพราะเนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว วิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงสามารถบอกได้ว่า วัยรุ่นผู้นั้นมีร่างกายที่สมส่วน หรือผอมเกินไป หรืออ้วนเกินไป และจากการที่โรงเรียนราชวินิตบางแก้วให้ความสำคัญในเรื่องของการดูแลสุขภาพ รวมถึงเรื่องการเจริญเติบโตทางร่างกายของวัยรุ่น โดยมีการจัด

โครงการส่งเสริมความเจริญเติบโตให้สมวัยให้แก่นักเรียน เริ่มดำเนินโครงการตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 และต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน พ.ศ. 2545 โดยมีหลักการและเหตุผลที่ว่า เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นที่มีร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว อาหารเป็นสิ่งที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ตามปกติ ดังนั้นทางโรงเรียนได้สำรวจและช่วยเหลือเด็กให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอ มีร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างสมวัย โดยมีการพัฒนาสุขภาพของเด็กมาอย่างต่อเนื่อง

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว เพราะเนื่องจากทางโรงเรียนได้ดำเนินโครงการส่งเสริมความเจริญเติบโตให้สมวัย โดยมีการให้ความรู้แก่นักเรียนมาแล้วอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการนำไปวางแผน แก้ไข ปรับเปลี่ยน และหาแนวทางป้องกัน ถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดน้ำหนักตัวที่ไม่ได้มาตรฐานกับขนาดของร่างกายของนักเรียน และเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของนักเรียนให้มีสุขภาพที่ดี

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีน้ำหนักตัวของนักเรียน ในด้านความรู้ทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว

2. เพื่อเปรียบเทียบในด้านความรู้ทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย ของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานกับนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ทราบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวของนักเรียน ซึ่งจะนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการนำไปวางแผนแก้ไขและหาแนวทางป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการมีน้ำหนักตัวที่ไม่ได้มาตรฐานของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว

ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของแหล่งข้อมูล โดยมีตัวแปรที่จะศึกษา ดังนี้

แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1-ม.3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว ปีการศึกษา 2545 โดยอาศัยหลักเกณฑ์ของการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง แล้วนำมาเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย ของกองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2543 ถ้าพบว่ามีเกณฑ์อยู่ระหว่างเส้น -1.5 S.D ถึง $+1.5$ S.D จัดเป็นกลุ่มที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน แต่ถ้าพบว่ามีเกณฑ์อยู่เหนือเส้น $+1.5$ S.D จัดเป็นกลุ่มที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ได้แหล่งข้อมูลที่จะใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน จำนวน 160 คน และนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานทั้งหมด จำนวน 160 คน

ดังนั้นแหล่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีจำนวนทั้งสิ้น 320 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่

2.1 ตัวแปรพยากรณ์ ประกอบด้วยตัวแปร 5 ด้าน ดังนี้

- 2.1.1 ความรู้ทางโภชนาการ
- 2.1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
- 2.1.3 ทักษะคติในการบริโภคอาหาร
- 2.1.4 การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย
- 2.1.5 อัดมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

2.2 ตัวแปรเกณฑ์ ได้แก่

- 2.2.1 นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน
- 2.2.2 นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. น้ำหนักตัวของนักเรียน หมายถึง น้ำหนักตัวของนักเรียนโรงเรียนราชวินิตบางแก้วชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งได้มาจากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง และนำมาเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 12 -15 ปี โดยการศึกษาครั้งนี้ แบ่งน้ำหนักตัวที่จะศึกษาออกเป็น 2 เกณฑ์ คือ

1.1 น้ำหนักตัวได้มาตรฐาน หมายถึง การมีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานกับขนาดของร่างกายมีร่างกายสมส่วน โดยวิธีการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง แล้วนำมาเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย ของกองโภชนาการ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2543 ถ้าพบว่ามีเกณฑ์อยู่ระหว่างเส้น -1.5 S.D ถึง $+1.5$ S.D จัดเป็นกลุ่มที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน

1.2 น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน หมายถึง การมีน้ำหนักตัวที่เกินมาตรฐานกับขนาดของร่างกาย มีร่างกายที่ไม่สมส่วน โดยใช้วิธีการที่ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง และนำมาเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2543 ถ้าพบว่ามีเกณฑ์อยู่เหนือเส้น $+1.5$ S.D จัดเป็นกลุ่มน้ำหนักเกินมาตรฐาน

2. ความรู้ทางโภชนาการ หมายถึง ข้อมูลที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการศึกษาเล่าเรียน ค้นคว้า สังเกต การกระทำอันเป็นประสบการณ์ของบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่ ประเภทอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย หลักในการเลือกรับประทานอาหาร การเลือกรับประทานอาหารเพื่อป้องกันโรคอ้วน สามารถวัดได้โดยใช้แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ลักษณะการรับประทานอาหาร จำนวนมื้อที่รับประทาน ปริมาณของอาหารที่รับประทาน ชนิดของอาหารที่รับประทาน

4. ทักษะในการบริโภคอาหาร หมายถึง ความคิดเห็นที่เกิดจากการเรียนรู้ ความเชื่อ และค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร และการเลือกซื้ออาหารของนักเรียน

5. การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ได้แก่ การใช้เวลาว่างในการกระทำกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกายและความถี่ในการออกกำลังกาย

6. อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองทางด้านร่างกาย รูปร่างหน้าตา ความปรารถนาที่จะมีรูปร่างได้สัดส่วน ไม่อ้วน หรือผอมจนเกินไป การมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

สมมติฐานของการวิจัย

1. ปัจจัยด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย มีความสัมพันธ์กับการมีน้ำหนักตัวของนักเรียน

2. ปัจจัยด้านความรู้ทางโภชนาการของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานกับนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีความแตกต่างกัน

3. ปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานกับนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีความแตกต่างกัน

4. ปัจจัยด้านทัศนคติในการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานกับนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีความแตกต่างกัน
5. ปัจจัยด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานกับนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีความแตกต่างกัน
6. ปัจจัยด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานกับนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีความแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งครอบคลุมหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. โครงการส่งเสริมการเจริญเติบโตที่สมวัย ของโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว
 - 1.1 การมีแนวทางการดำเนินงานของโครงการส่งเสริมการเจริญเติบโตที่สมวัย
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
 - 2.1.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 2.1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้โภชนาการของวัยรุ่น
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรู้โภชนาการของวัยรุ่น
 - 3.1.1 ความต้องการสารอาหารในวัยรุ่น
 - 3.1.2 ความต้องการด้านปริมาณ
 - 3.1.3 แบบแผนการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
 - 3.1.4 ด้านมื้ออาหาร
 - 3.1.5 ปัญหาโภชนาการในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
 - 3.1.6 วิธีประเมินภาวะโภชนาการ
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้โภชนาการของวัยรุ่น
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 4.1.1 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 4.1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
 - 4.1.3 ผลกระทบจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
 - 5.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น
 - 5.1.1 สภาพและหน้าที่ของทัศนคติ
 - 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของวัยรุ่น
 - 6.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของวัยรุ่น
 - 6.1.1 ความสำคัญของการออกกำลังกาย
 - 6.1.2 ประเภทของการออกกำลังกาย
 - 6.1.3 การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น
 - 6.1.4 ส่วนประกอบของการออกกำลังกาย
 - 6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
7. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
 - 7.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของวัยรุ่น
 - 7.1.1 ความหมายของอัตมโนทัศน์
 - 7.1.2 องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์
 - 7.1.3 พัฒนาการอัตมโนทัศน์ในวัยรุ่น
 - 7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

1. โครงการส่งเสริมการเจริญเติบโตที่สมวัยของโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว

โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว ได้จัดทำโครงการส่งเสริมการเจริญเติบโตให้สมวัย โดยมีการจัดทำโครงการนี้เป็นเวลาต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 - ปัจจุบัน หน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการเป็นงานอนามัยโรงเรียนฝ่ายบริการว่าด้วยนโยบาย เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว อาหารเป็นสิ่งที่จะช่วยให้อวัยวะเจริญเติบโตได้ตามปกติ ดังนั้นการสำรวจเด็กที่ขาดสารอาหารจะช่วยเหลือให้ได้รับอาหารที่เพียงพอจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างสมวัย

1.1 การมีแนวทางการดำเนินงานของโครงการส่งเสริมการเจริญเติบโตที่สมวัย ดังนี้

1.1.1 การติดตามภาวะการเจริญเติบโตด้วยการ

- ชั่งน้ำหนัก - วัดส่วนสูง นักเรียน ม.1 - ม.6 ปีละ 2 ครั้ง (1 ครั้ง / ภาคการศึกษา)
- แปลผลภาวะการเจริญเติบโตด้วยแผ่นกราฟแล้วบันทึกข้อมูล โดยแบ่งเป็นกราฟตามเพศของนักเรียน แล้วแปลผลทางด้านน้ำหนัก / อายุ ส่วนสูง / อายุ และ น้ำหนัก / ส่วนสูง

1.1.2 ส่งเสริมให้นักเรียนทุกคนออกกำลังกายทุกวัน

1.1.3 นำเสนอความก้าวหน้าของโครงการให้ผู้บริหารโรงเรียนทราบ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

2.1.1 ความหมายของวัยรุ่น

สุชา จันทรเฒ (รุ่นภา ป้องเกียรติชัย. 2542 : 5 ; อ้างอิงจาก สุชา จันทรเฒ. 2529) กล่าวว่า วัยรุ่น คือ วัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานไปหาผู้ใหญ่ ไม่มีเส้นขีดขั้นที่แน่นอนว่าเริ่มเมื่อใดและสิ้นสุดเมื่อใด แต่กำหนดความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและรูปร่างเป็นสำคัญ

เฮลล์ลอค (รุ่นภา ป้องเกียรติชัย. 2542 : 5 ; อ้างอิงจาก Hurlock. 1978) ได้อธิบายคำว่า วัยรุ่น ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Adolescent มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Adolescere ซึ่งมีความหมายว่า เจริญเติบโต หรือเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (Maturity)

ไรท (รุ่นภา ป้องเกียรติชัย. 2542 : 5 ; อ้างอิงจาก Wright. 1988 : 77 -100) ได้อธิบายความหมายของคำว่า วัยรุ่น เป็นช่วงเวลาที่เริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว (Puberty) ซึ่งในระยะนี้มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็วและจะมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ซึ่งจะ

ปรากฏลักษณะแสดงความเป็นเพศชายและเพศหญิงชัดเจน มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เกิดขึ้น

2.1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการที่โดดเด่น และใช้ระยะเวลาสั้น ในการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ และสังคม จากความเป็นเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ โดยสามารถแบ่งช่วงพัฒนาการในวัยรุ่นได้เป็น 3 ตอน คือ (ขวัณจิต อินเหยียว. 2542 : 29-30)

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชายโดยจะเข้าสู่วัยรุ่นช่วงอายุวัยรุ่นตอนต้นระหว่าง 13-15 ปี และเด็กชายจะอยู่ในช่วงระหว่าง 15-17ปี เป็นช่วงที่ร่างกายของทั้งเด็กหญิงและเด็กชายมีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่สมบูรณ์ขึ้น

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 15 -18 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายลดน้อยลง แต่จะเพิ่มทางด้านเจตคติและความรู้สึกนึกคิด ในลักษณะที่ค่อยเป็นค่อยไป มีลักษณะบุคลิกภาพภายนอกที่ดึงดูดความสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น เช่น ใบหน้าอímเอิบ ดวงตาเป็นประกาย ผผดำนุ่มสลวย มีลักษณะของความเป็นหญิงและความเป็นชายที่เด่นชัด

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 18-20 ปี และเด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19 -21 ปี เป็นระยะที่พัฒนาการด้านต่าง ๆ ด้วยตนเองแก้ปัญหาด้วยตนเอง มีความกระตือรือร้น มีความกระตือรือร้นที่จะแสดงให้เห็นว่าตนเองไม่ใช่เด็ก ส่วนสูงและน้ำหนักของวัยรุ่นตอนปลาย เด็กชายมีส่วนสูงมากกว่าเด็กหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายอายุระหว่าง 18 - 20ปี อาจกล่าวได้ว่า เด็กหญิงโดยเฉลี่ยจะต่ำกว่าเด็กชาย 6 นิ้ว และจะมีส่วนสูงคงตัวเมื่ออายุประมาณ 18 ปี และจะหยุดสูงเมื่ออายุประมาณ 20 -21 ปี เด็กชายจะสูงกว่าเด็กหญิงไปอีกเรื่อย ๆ จนอายุประมาณ 25 ปี ส่วนด้านน้ำหนักทั้งเด็กวัยรุ่นชายและเด็กวัยรุ่นหญิงจะมีน้ำหนักที่ได้สัดส่วนกับความสูง แม้จะเป็นสัดส่วนที่ไม่สมบูรณ์ก็ตาม โดยปกติเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นผู้หญิงจะมีน้ำหนักมากกว่าผู้ชายประมาณ 1 กิโลกรัม แต่ต่อมาผู้ชายจะมีน้ำหนักมากกว่าเมื่ออยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลาย (ขวัณจิต อินเหยียว. 2542 : 30)

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าพัฒนาการ คือ การเปลี่ยนแปลงทั้งโครงสร้างร่างกายและอวัยวะทุกส่วน การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นเป็นขั้น ๆ สร้างลักษณะใหม่ ๆ ขึ้น ดังนั้นพัฒนาการของวัยรุ่นจึงมีพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน คือ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อม ๆ กันดังนี้คือ (รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย. 2542 : 6-8 ; อ้างอิงจาก พรพิมล จันทรพิลล. 2538 และสายสุรี จุติกุล. 2538 : 66 -123)

จากที่กล่าวมาข้างต้น วัยรุ่นตอนต้นจัดเป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ มีกระบวนการพัฒนาทางกายจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ โดยจะเริ่มจากการขยายขนาดอย่างช้า ๆ ตั้งแต่วัยเด็กตอนปลาย การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นตอนต้นจะเร็วพอ ๆ กับวัยทารก การเจริญเติบโตยังคงต่อเนื่องกัน ตั้งแต่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้นเป็นระยะเวลาต่อเนื่องกันประมาณ 5-7 ปี จนกระทั่งเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย เด็กที่เข้าสู่วัยรุ่นตอนต้นจะมีการเจริญเติบโตด้านขนาด เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก การเปลี่ยนแปลงของรูปร่างการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของร่างกาย ขณะเดียวกันก็มีการเจริญเติบโตของอวัยวะภายใน เช่น โครงกระดูก ต่อมไร้ท่อ หัวใจ ปอด และการที่เด็กวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตสูงใหญ่ได้รวดเร็ว โดยเฉพาะที่คอ แขน ขา มากกว่าลำตัวจะทำให้เด็กรู้สึก ว่าตัวเองมีรูปร่างเก้งก้างน่ารำคาญ การเจริญเติบโตในด้านน้ำหนัก และมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์เป็นช่วงที่มีความรู้สึกรุนแรง โดยจะเห็นลักษณะของอารมณ์ได้ทุกรูปแบบ เช่น เบื่อหน่าย ห่อแค้น เหงา อิจฉา กังวล โกรธ ต่อต้าน เป็นต้น วัยรุ่นบางคนไม่พอใจกับรูปร่างที่เป็นอยู่ แม้ว่าจะมีการเจริญเติบโตที่ปกติ ซึ่งวัยรุ่นกังวลมากเกี่ยวกับน้ำหนักและส่วนสูง เนื่องจากต้องการเป็นที่ยอมรับในหมู่เพื่อน ๆ

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้โภชนาการของวัยรุ่น

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความรู้โภชนาการของวัยรุ่น

ความรู้ในเรื่องของโภชนาการจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลทุกคนควรได้รับความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารทั้งทางตรงและทางอ้อมตั้งแต่ยังเป็นทารก เมื่อเจริญเติบโตขึ้นก็รับเอาความรู้เรื่องนี้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามประสบการณ์และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล บุคคลที่มีความรู้เรื่องอาหารอย่างถูกต้องจะรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เนื่องจากรู้ว่าอาหารสิ่งใดมีประโยชน์ต่อร่างกาย และไม่มีประโยชน์ควรละเว้น (กมลลา วัฒนา ยิ่งเจริญชัย. 2541 : 15 ; อ้างอิงจาก พัทยา สายหู. 2535 ; วศิณา จันทรศิริ. 2535)

ดังนั้นความรู้ด้านโภชนาการจึงมีอิทธิพลอย่างมากในการได้รับสารอาหารของวัยรุ่นและในการขาดความรู้ด้านโภชนาการจะทำให้บุคคลรับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการเนื่องจากไม่เข้าใจคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร สำหรับประเทศไทยซึ่งเป็นประเทศอุตสาหกรรมด้วย พืชพันธุ์ธัญญาหาร แต่มีประชากรจำนวนมากที่ขาดสารอาหาร สาเหตุประการหนึ่งเนื่องจากขาดความรู้เรื่องอาหาร ทำให้เลือกบริโภคไม่เหมาะสมกับเพศวัย และสภาพร่างกายของบุคคลนั้น จึงทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้ ถ้าเรามีความรู้ในด้านโภชนาการ เช่น รู้ว่าในแต่ละวันควรรับประทานอาหารอะไร ในปริมาณเท่าใด ความรู้เหล่านี้จะช่วยอย่างมากในการคิด การตัดสินใจ ในการเลือกปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเป็นต้น (กมลลา วัฒนา ยิ่งเจริญชัย. 2541 : 15 -16)

3.1.1 ความต้องการสารอาหารในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านความสูงและน้ำหนัก ดังนั้นอาหารสำหรับวัยนี้จึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต ถ้าระยะนี้ได้รับอาหารที่ดีมีภาวะโภชนาการที่ดี ก็จะทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตได้เต็มที่ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่วัยรุ่นจะต้องมีภาวะโภชนาการทางอาหารที่ดีไปด้วย

ดังนั้น ภาวะโภชนาการ (Nutritional Status) หมายถึง สภาวะของร่างกายและจิตใจ ที่มีผลจากการกินอาหารและการใช้ประโยชน์ของสารอาหารที่ย่อยแล้ว ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดซึ่งมีอิทธิพลต่อระดับสุขภาพของบุคคล ภาวะโภชนาการดีเกิดจากการได้รับประโยชน์ของการบริโภคอาหารและมีสารอาหารที่จำเป็นครบถ้วน ภาวะโภชนาการไม่ดีเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ให้คุณค่าสารอาหาร หรือบริโภคอาหารมากกว่าความต้องการของร่างกายแต่ขาดสารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง (รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย. 2542 : 8 -10 ; อ้างอิงจาก Green ML, Harry J. : 1987)

สำหรับในประเทศไทยได้มีการกำหนดความต้องการพลังงาน และสารอาหารของวัยรุ่นที่ควรได้รับประจำวัน ซึ่งกำหนดโดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2532 สรุปได้ดังนี้ (รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย. 2542 : 9 ; อ้างอิงจาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2532) ความต้องการพลังงาน ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกายและแรงงานที่ใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเรียนการเล่น จึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานให้เพียงพอ เด็กวัยรุ่นควรได้รับพลังงานประมาณวันละ 1,700 - 2,400 แคลอรี ควรเป็นจำพวกข้าว หรือแป้งต่าง ๆ เป็นส่วนใหญ่ ไขมันที่ได้รับควรมาจากพืชและสัตว์

ดังแสดงในตารางการกระจายของพลังงานจากสารอาหารของวัยรุ่นที่บริโภคทั้งวันจะคล้ายกับวัยผู้ใหญ่ (กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย. 2532.)

- พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต	ร้อยละ 50 - 60	ของพลังงานรวม
- พลังงานจากโปรตีน	ร้อยละ 10 - 15	ของพลังงานรวม
- พลังงานจากไขมัน	ร้อยละ 25 - 30	ของพลังงานรวม

ตาราง 1 ตารางแสดงพลังงานที่ต้องการในหนึ่งวันของวัยรุ่น

เพศ	(ปี)	กิโลกรัม	กิโลแคลอรี	กิโลจูล
	อายุ	น้ำหนักตัว	พลังงานที่กำหนด	
ชาย	10 - 12	29	1,850	7,750
	13 - 15	42	2,300	9,600
	16 - 19	54	2,400	10,050
หญิง	10 - 12	31	1,700	7,100
	13 - 15	44	2,000	8,350
	16 - 19	48	1,850	7,750

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย. 2532

3.1.2 ความต้องการด้านปริมาณ

วัยรุ่นเป็นวัยที่อาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างมาก ซึ่งหากระยะนี้ได้รับสารอาหารที่ดี มีคุณค่าทางโภชนาการย่อมส่งผลให้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสติปัญญาที่ดี พร้อมทั้งจะเป็นผู้ใหญ่ที่พร้อมด้วยคุณวุฒิ และวิวุฒิในอนาคต ดังนั้นความต้องการอาหารที่จะเข้าสู่ร่างกายควรมีดังนี้ (อัมพวัลย์ วิสวธีรานนท์. 2541: 21-22 ; อ้างอิงจาก วลัย อินทรพรรย์. 2533 : 673-674)

1. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ วัยรุ่นควรได้รับปริมาณวันละ 100 - 150 กรัม ถ้าแบ่งเป็นมื้อควรได้รับมื้อละ 2-3 ช้อนโต๊ะ และควรได้รับเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
2. ไข่เป็ดไข่ไก่ ควรได้รับวันละ ½ -1 ฟอง จะเป็นโดยการต้ม หรือผัดกับอาหารอื่นก็ได้
3. ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์ของถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ วัยนี้ควรรับประทานถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้น เพราะถั่วเมล็ดแห้งมีโปรตีน แคลเซียม และวิตามินบีสองมาก
4. น้านมเป็นอาหารที่ให้โปรตีนและแคลอรีสูง และมีแคลเซียมและวิตามินเอ มาก ซึ่งเหมาะสำหรับวัยที่จะเจริญเติบโต จึงควรดื่มนมทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ถ้วยตวง
5. ข้าว ก๋วยเตี๋ยว หรือแป้งชนิดอื่น ๆ ควรได้รับอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1½ ถ้วยตวง หรือกินในรูปของขนมปังก็ได้ เช่น ข้าวเหนียวเปียก ถั่วดำ ข้าวต้ม ผัดเป็นต้น

6. ผักสีเขียวและสีเหลือง ได้แก่ ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักตำลึง ถั่วฝักยาว ผักกวางตุ้ง มะเขือเทศ ฟักทอง ควรกินทุกวัน วันละ 2-3 ครั้ง ๆ ละประมาณ 1/3 - 1/2 ถ้วยตวง ผักสีเขียวนอกจากจะมีแคโรทีนมากแล้วยังมีธาตุเหล็กและวิตามินซีมากด้วย

7. ผลไม้สด เป็นแหล่งที่ดีของวิตามินและเกลือแร่ โดยเฉพาะวิตามินซี จะมีมากในส้ม สับปะรด มะละกอสุก ฝรั่ง กล้วยน้ำหว่า วัยรุ่นควรที่จะได้รับผลไม้ทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง ถ้าเป็นผลไม้ที่หนึ่งคนกินได้พอดี เช่น ส้ม กล้วย ควรรับประทานครั้งละ 1-2 ผล ถ้าเป็นผลไม้ใหญ่ เช่น สับปะรด มะละกอสุก ควรรับประทานครั้งละ 1/2 - 1 ถ้วยตวง

8. น้ำมัน หรือไขมัน เป็นแหล่งที่ดีของพลังงานและช่วยให้วิตามินที่ละลายในน้ำมัน ถูกดูดซึมได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ไขมันพืชจำพวกน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ ยังมีกรดไขมันจำเป็น ซึ่งช่วยป้องกันการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังอีกด้วย เด็กวัยนี้ควรได้รับน้ำมันหรือไขมันประมาณวันละ 2 1/2 - 3 ช้อนโต๊ะ ในรูปของอาหารผัดทอด

3.1.3 แบบแผนการบริโภคอาหารของวัยรุ่น (Food Patterns)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความต้องการพลังงานและสารอาหารในปริมาณสูง เมื่อเทียบกับวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียแบบแผนในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อร่างกายในช่วงของวัยรุ่น ดังนั้น แบบแผนการบริโภค หมายถึง รูปแบบการรับประทานอาหารชนิดต่าง ๆ ชั่ว ๆ รวมถึงปริมาณ ความถี่ รายละเอียดของชนิดอาหารในแต่ละมื้อ โดยบุคคล ชุมชน หรือกลุ่มประชากร (Klaver W and other. 1988 : 11-24)

จากการสำรวจนักเรียนในโรงเรียนในประเทศอังกฤษ โดยกระทรวงสาธารณสุขแห่งประเทศอังกฤษที่ได้ทำการศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ซึ่งให้เห็นว่ายังมีนักเรียนบางกลุ่มมีการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานต่ำและขาดธาตุเหล็ก ไธอะมิน ไรโบฟลาวิน และวิตามินอื่น ๆ ในขณะที่นักเรียนส่วนมากบริโภคอาหารที่ให้ไขมันและน้ำตาลสูง (Nelson M. 1990 :13-22)

ดังนั้นจึงมีผู้ได้ทำการศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในประเทศไทยไว้ดังนี้

ปาริชาติ กาญจนะ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาอาหารที่บริโภคและระดับไขมันในเลือดของวัยรุ่นเพศชายอายุตั้งแต่ 14 -16 ปี ที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5 โรงเรียนโยธินบูรณะ จำนวน 119 คน โดยเก็บข้อมูลทั่วไป ข้อมูลอาหารบริโภคด้วยวิธีการจดบันทึก 1 วัน ความถี่ในการบริโภคอาหารไขมัน ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงและเจาะเลือดหาระดับไขมันในเลือด ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นอ้วนได้รับพลังงานมากกว่าร้อยละ 90 ของพลังงานที่ควรได้รับใน 1 วัน และพบว่าเด็กวัยรุ่นอ้วนได้รับพลังงานจากการบริโภคไอศกรีม โปรตีนและไขมันร้อยละ 56, 15 และ 30 ตามลำดับ จากผลการศึกษาแสดงให้เห็น

เห็นว่าการบริโภคอาหารที่มีปริมาณพลังงานไม่แตกต่างกันแต่มีปริมาณ พลังงานจากไขมันสูงมี โอกาสเกิดโรคอ้วนได้

รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย (2542 : 19) ได้ทำการศึกษาแบบแผนการบริโภคของ วัยรุ่นไทย พบว่า มีลักษณะคล้ายกัน มีการบริโภคไขมัน และน้ำตาลในปริมาณสูง บริโภค เส้นใยอาหารต่ำ และได้รับสารอาหารที่พบว่าขาดมาก เช่น แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินเอ และไนอะซิน ไรโบฟลาวิน สัดส่วนการกระจายพลังงานได้รับจากไขมันมากกว่าคาร์โบไฮเดรต พลังงานที่ได้จากโปรตีนอยู่ในสัดส่วนที่พอเหมาะ

3.1.4 ด้านมื้ออาหาร

ปกติคนไทยเราจะบริโภคอาหารวันละ 3 มื้อ คือ อาหารเช้า กลางวัน และ เย็น ซึ่งอาหารทั้ง 3 มื้อนั้นควรจะมีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และต้องบริโภคให้เพียงพอแก่ความ ต้องการของร่างกาย ซึ่งอาหารมื้อสำคัญที่ร่างกายเราต้องใช้คือ อาหารเช้าและกลางวัน เนื่องจาก ช่วงเวลาจากอาหารเย็นจนถึงอาหารเช้าเป็นระยะที่ห่างกันถึง 12 ชั่วโมง ระยะนี้ระดับ น้ำตาลในเลือดจะลดลง ซึ่งเป็นผลให้ร่างกายรู้สึกหิว ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสรุปมื้ออาหารที่วัยรุ่น ควรบริโภคดังนี้ (พงษ์ธร สังข์เผือก. 2527 : 266)

1. อาหารเช้า เป็นอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกายมาก การกินอาหารเช้า จะช่วยให้ร่างกายได้ประโยชน์ที่สำคัญ คือ
2. ช่วยให้ได้สารอาหารและอาหารเพียงพอกับความ ต้องการ
3. ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ เป็นผลให้การทำงานในร่างกาย เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (มุสตี ผาติเสน. 2543 : 14 -15)

3.1.4.1 อาหารเช้าที่ดีควรมีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ คือ ควรให้พลังงานอย่างน้อย 1 ใน 4 ของความต้องการทั้งวัน หรือประมาณ 300 แคลอรี อาหารเช้าควร ประกอบด้วยโปรตีน 20-25 กรัม จะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงอยู่ได้นานกว่าอาหารเช้าที่มี แต่คาร์โบไฮเดรตและไขมัน เด็กวัยเรียนจึงควรกินอาหารเช้าก่อนไปโรงเรียนทุกวัน เด็กหลายคนอาจจะไม่ได้กินอาหารเช้าที่บ้านหรือที่โรงเรียน เพราะไม่มีเวลาพอ อาหารเช้าจึงไม่จำเป็นต้องพิถีพิถันควรเป็นอาหารง่าย ๆ ที่ทำสะดวก เช่น ข้าว ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ ไข่ต้ม หรือ อาหารอื่นที่ทำได้รวดเร็ว ในตอนเช้าถ้ามีผักและผลไม้ด้วยก็จะช่วยให้ได้รับวิตามินและเกลือแร่ เพิ่มขึ้น

3.1.4.2 อาหารกลางวัน การที่เรารับประทานอาหารกลางวันที่ได้สัดส่วน และเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายในหนึ่งวัน พบว่า การรับประทานอาหารกลางวันที่ถูกต้อง สม่ำเสมอเพียงวันละ 1 มื้อนั้น มีผลต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมาก ซึ่งรูปแบบอาหาร กลางวันนั้นมักจะเป็นอาหารจานเดียว เนื่องจากราคาถูก ประกอบง่ายและมีคุณค่าอาหาร

ครบถ้วน และบางครั้งหากเบื่อข้าว ก็สามารถเปลี่ยนเป็นก๋วยเตี๋ยวได้ ซึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารที่โรงเรียน แต่ปัญหาก็เกิดขึ้นได้หากไม่รู้จักเลือกอาหารดีมีประโยชน์ เช่น เด็กบางคนอาจเจียดเงินที่จะซื้ออาหารกลางวันไว้ซื้อลูกกวาด ท็อปปี้ ขนมหวาน ซึ่งได้แต่แคลอรี แต่ไม่มีคุณค่าอาหารอย่างอื่นเลย

3.1.4.3 อาหารเย็น เป็นมื้อที่เด็กรับประทานพร้อมกับครอบครัว ซึ่งเป็นมื้อที่สำคัญที่จะช่วยชดเชยสารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอในมื้อเช้าและมื้อกลางวัน อาหารมื้อเย็นควรจัดให้มีคุณค่าทางโภชนาการที่เพียงพอ

3.1.5 ปัญหาโภชนาการในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

ปัญหาโภชนาการของวัยรุ่นมีสาเหตุมาจากบริโภคนิสัยที่ไม่ดีมาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้ (กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย. : 2541 : 56-60)

1. โรคอ้วน (Obesity) หมายถึง การที่ร่างกายมีการสะสมไขมันจนทำให้มีน้ำหนักเกินกว่าปกติ (มีค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 30 กิโลกรัม / ตารางเมตร) โดยมีผลเสียสำหรับคนที่มีน้ำหนักตัวมากจะทำให้การเคลื่อนไหวไม่กระฉับกระเฉง มักมีอาการง่วงซึม หลับง่าย และเสี่ยงต่อการเป็นโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ เช่น ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด ข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น โดยมีสาเหตุจากการได้รับพลังงานจากอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอาหารประเภท ไขมัน แป้ง และน้ำตาล หรือแม้แต่แอลกอฮอล์ที่มีพลังงานสูง เช่น เหล้า ไวน์ เบียร์ ประกอบกับการออกกำลังกายน้อย เช่น พวกที่ทำงานนั่งโต๊ะ หรือทำงานบ้านโดยใช้เครื่องผ่อนแรง หรือละเล่นการ เล่นกีฬา และทางด้านการรณรงค์ เมื่อพ่อแม่อ้วน ลูกก็มีโอกาสอ้วนด้วย อีกทั้งการมีพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องเกิดจากค่านิยมในครอบครัวที่เห็นการกินเป็นสิ่งสำคัญ ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานกันมาก ๆ ชอบรับประทานอาหารประเภทหวาน มัน รสจัด บางรายใช้การกินอาหารเป็นตัวช่วยแก้ปัญหาทางอารมณ์ และทางด้านการดำเนินวิถีชีวิต เช่น มิงานเลี้ยงรับรองเป็นประจำ กินอาหารที่มีพลังงานสูง ๆ เกินความจำเป็น

การแก้ไขปัญหาโรคอ้วน สามารถทำได้โดยการลดน้ำหนัก ซึ่งมีด้วยกันหลายวิธี แต่วิธีที่ดีที่สุด คือ การควบคุมอาหารควบคู่กับการออกกำลังกาย โดยมีแนวทางดังนี้

- การควบคุมอาหารโดยไม่งดอาหาร แต่จะลดเฉพาะพลังงาน สำหรับสารอาหารโปรตีน แร่ธาตุ และวิตามินให้คงไว้ดังเดิม การลดพลังงานลงวันละ 500-550 กิโลแคลอรีจะสามารถลดน้ำหนักได้ สัปดาห์ละ ½ กิโลกรัม

- การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยกำหนดปริมาณตามหลักการของอาหารแลกเปลี่ยน (Food Exchange List)

- การเลือกชนิดของอาหารที่รับประทานให้เหมาะสม เช่น ข้าวกล้องมีวิตามินมากกว่าข้าวขาว ปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ย่อยง่าย เป็นต้น

การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทกินเล่น ไม่กินอาหารอื่นระหว่างมื้อ เช่น ขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ เป็นต้น

- การรับประทานอาหารที่ปรุงโดยวิธีต้ม นึ่ง ย่าง หรือหลีกเลี่ยงการประกอบอาหารด้วยน้ำมันท่วม

- การรับประทานอาหารเช้า ๆ และเคี้ยวให้ละเอียด ควรคำนึงชักนิตว่าอาหารที่กำลังกินให้ประโยชน์แก่ร่างกายอย่างไรบ้าง

- ไม่ควรเสียดายอาหารเหลือ

- ชั่งน้ำหนักทุกสัปดาห์อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง

- ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทุกวัน (กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย. 2541 : 56-58)

3.1.6 วิธีประเมินภาวะโภชนาการ โดยการวัดส่วนการเจริญเติบโตของร่างกาย (ศรวณีย์ อุสาहनันท์. 2541 : 12-13 ; อ้างอิงจาก สุวิทย์ อารีกุล และวิชา พิงพาพงศ์. 2533)

1. การวัดส่วนการเจริญเติบโตของร่างกายส่วนต่าง ๆ เป็นการศึกษาดูการเจริญเติบโตของร่างกาย ซึ่งเป็นเครื่องชี้วัดที่ใช้กันแพร่หลาย คือ น้ำหนักและส่วนสูง เป็นการศึกษาระยะสั้น หรือเป็นการวัดขนาดของร่างกายในขณะนั้น ดังต่อไปนี้

2. น้ำหนักของร่างกาย คือ น้ำหนักของส่วนประกอบของร่างกายทั้งหมด ได้แก่ กล้ามเนื้อ กระดูก อวัยวะภายในและไขมัน ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ แต่เนื้อเยื่อของอวัยวะภายในที่เป็นส่วนของสมอง ตับ ไต หัวใจ และอวัยวะภายในอื่น ๆ จะไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง ส่วนเนื้อเยื่อร่างกายประกอบด้วย กล้ามเนื้อ ไขมันที่สะสมใต้ผิวหนังจะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย หรือไม่ขึ้นอยู่กับอาหารที่บริโภคเข้าไป (ศรวณีย์ อุสาहनันท์. 2541 : 12 ; อ้างอิงจาก ;วิบูลย์ รัตนพนนท์. 2529) น้ำหนักนิยมใช้เป็นเครื่องชี้วัดที่บอกภาวะการเปลี่ยนแปลงของการเจริญเติบโตในระยะยาว และการเปลี่ยนแปลงในระยะสั้นของพลังงานสำรองของร่างกาย ซึ่งเกิดจากการขาดสารอาหาร หรือโรคบางชนิด นำค่าน้ำหนักที่ได้มาเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐาน โดยใช้เกณฑ์ อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 12 - 15 ปี ของกระทรวงสาธารณสุขกรมอนามัย พ.ศ. 2542

3. ความสูง เป็นเครื่องชี้วัดอีกชนิดหนึ่งที่สามารถบอกภาวะโภชนาการที่เกิดขึ้นในอดีตหากขาดอาหารเรื้อรังมาก่อน นำส่วนสูงมาเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐาน โดยใช้

เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 12 -15 ปี ของกระทรวงสาธารณสุขกรมอนามัย พ.ศ. 2542

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความรู้ทางโภชนาการ เป็นความรู้ที่เราได้รับมาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคลนั้นมาตั้งแต่วัยทารก เมื่อเจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ ความรู้ทางโภชนาการนั้นจะเพิ่มตาม เพราะความรู้ทางโภชนาการเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งที่ทุก ๆ คน ควรจะต้องรู้ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาหาร การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การรับประทานอาหารตามความต้องการของร่างกาย ดังนั้นถ้าบุคคลใดมีความรู้ทางโภชนาการที่ดีย่อมเลือกอาหารที่มีประโยชน์มารับประทานได้ดีกว่า และได้รับสารอาหารอย่างครบตามความต้องการของร่างกายได้ดีกว่าผู้ที่ขาดความรู้ทางโภชนาการย่อมส่งผลให้บุคคลผู้นั้นรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ไม่ได้รับสารอาหารครบตามความต้องการของร่างกาย หรือเป็นโรคอ้วน เพราะขาดการเลือกสรรอาหารที่มารับประทาน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้อง เพราะร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้นอาหารจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตในวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เพราะถ้าหากวัยรุ่นมีภาวะโภชนาการที่ดีแล้ว ย่อมได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ก็จะทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตได้เต็มที่ มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ไม่เป็นโรคอ้วน มีสติปัญญาที่ดี ดังนั้นจึงควรมีการส่งเสริมให้ความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้องในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่น

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้โภชนาการของวัยรุ่น

กองโภชนาการกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2532 : 8) พบว่า เด็กวัยรุ่นที่ศึกษายังขาดความรู้ทางด้านโภชนาการถึง ร้อยละ 40.98 ทำให้ไม่สามารถเลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้อง และถ้ามีค่านิยมและความเชื่อไม่ถูกต้องแล้วด้วย ยิ่งจะก่อให้เกิดภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมากยิ่งขึ้น

ช่อเพชร บุรศิริรักษ์ (2532 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความรู้ และมีการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในเกณฑ์พอใช้ นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีความแตกต่างในเรื่องเพศ อาชีพของผู้ปกครอง และแหล่งข่าวสารความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหาร มีความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหารไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพแตกต่างกัน มีการนำความรู้ไปใช้แตกต่างกันอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักเรียนที่มีความแตกต่างในเรื่องเพศ ระดับการศึกษาของผู้ปกครองแหล่งข่าวสารความรู้ มีการนำความรู้ไปใช้ไม่แตกต่างกัน และพบว่าความรู้เรื่องวัตถุเจือปนในอาหารและการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศิริลักษณ์ สินธวาลัย (2530 : 101-103) กล่าวว่าความรู้ทางด้านโภชนาการเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากต่อนิสัยการบริโภคของประชาชน จะเห็นได้ว่าปัจจุบันนี้ภาวะทางโภชนาการดีขึ้น เด็กที่เกิดมารุ่นหลังส่วนใหญ่จะมีภาวะโภชนาการที่ดี เนื่องจากได้รับการฝึกให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีมาตั้งแต่เด็ก ตัวอย่างเด็กญี่ปุ่นซึ่งเกิดมาในสมัยหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เด็กเหล่านี้จะเจริญเติบโตดีกว่าบรรพบุรุษ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของโภชนาการต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

สวาทซ์ (Schwartz. 1975 : 28-51) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติทางด้านโภชนาการของนักเรียนที่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษา ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เคยเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ สาขาอาหารและโภชนาการมาก่อน กับคะแนนที่ได้จากการทดสอบความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติทางด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กัน ความรู้ทางด้านโภชนาการและทัศนคติทางบวกที่มีต่อโภชนาการของนักเรียนได้จากแหล่ง ๆ อื่น ๆ มากกว่าที่จะได้จากการเรียนวิชาคหกรรมศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา และพบว่าความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับทัศนคติ และทัศนคติทางโภชนาการ มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ แต่ความรู้ทางโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติทางโภชนาการ

ฟิวต์แมน (Feldman. 1983 : 140) ทำการวิจัยเรื่องข่าวสารเรื่องโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาในเคนยา โดยใช้แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และปีที่ 2 จำนวน 514 คน เป็นชาย 254 คน หญิง 260 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจถูกต้องในเรื่องโภชนาการ แต่ยังมีความเข้าใจผิดในเรื่องน้ำอัดลมโดยเชื่อว่าน้ำอัดลม ซึ่งผลิตในอเมริกาเป็นสิ่งที่มีความคุณค่าทางอาหาร มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ตระหนักถึงคุณค่าอาหารและผลไม้ในท้องถิ่น และไม่เห็นความสำคัญของสีจากธรรมชาติ และความสำคัญของผักแต่เชื่อว่าอาหารที่มีราคาแพงเป็นอาหารที่มีความคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และยังพบว่ากลุ่มที่ได้รับข่าวสารด้านโภชนาการจะมีความรู้ทัศนคติเรื่องเกี่ยวกับโภชนาการดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้อ่านข่าวสาร

สกินเนอร์และวูดเบิร์น (เสาวลักษณ์ เลิศวิริยจิตต์. 2538 : 19 ; อ้างอิงจาก Skinner and Woodborn. 1987) ทำการวิจัยเรื่องความรู้ทางโภชนาการของเด็กวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโภชนาการของเด็กวัยรุ่นเพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการจัดทำแผนการสอน โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนอายุเฉลี่ย 15.5 ปี จำนวน

1,193 คน และสังเกตพฤติกรรมการสอนของครูโภชนาการ จำนวน 71 คน ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นไม่มีความรู้ในการเลือกอาหารที่มีคุณค่า ซึ่งจะมีผลต่อการควบคุมน้ำหนักของร่างกาย เด็กวัยรุ่นให้ความสำคัญของสารอาหารโปรตีนและวิตามินซี เนื้อหาในวิชาโภชนาการมีน้อย ในเรื่องความจำเป็นด้านโภชนาการระหว่างตั้งครรภ์ อาหารกับการกีฬา การถนอมอาหาร อาหารไขมันกับความเชื่อ

วรวรรณ ไผ่กระโทก (2533 : 48-51) ได้ศึกษาการรับรู้ขนาดร่างกายและแบบแผนอาหารบริโภคของวัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพาณิชยการเจ้าพระยากรุงเทพฯ อายุ 14 - 18 ปี จำนวน 189 คน โดยใช้แบบสอบถามอาหารบริโภคในรอบ 24 ชั่วโมง เป็นเวลา 1 วัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้รับพลังงาน โปรตีน เหล็ก และวิตามินซี มากกว่าร้อยละ 67 ของ RDA แต่ได้รับแคลเซียม วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และไนอาซิน น้อยกว่าร้อยละ 67 ของ RDA

จอร์สัน อาร์เค และคณะ (Johnson et al. 1994 : 52-343) ศึกษาลักษณะการได้รับสารอาหารในวัยรุ่นตามปัจจัยทางสังคมประชากร โดยใช้ข้อมูลจากการสำรวจของ The USDA Nationwide Food Consumption Survey ในเด็กอายุ 11 - 18 ปี จำนวน 933 คน ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นเพศชายและหญิงได้รับวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม แมกนีเซียม และสังกะสี จากอาหารบริโภคต่ำกว่า RDA (RDA = Recommended Dietary Allowances หมายถึง การกำหนดปริมาณสารอาหารชนิดต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องได้รับจากอาหารที่บริโภคประจำวันอย่างเพียงพอ แก่ความต้องการทางสรีรวิทยาของร่างกายของบุคคลปกติทั่วไป เพื่อให้ดำรงสุขภาพอย่างสมบูรณ์) สารอาหารที่วัยรุ่นบริโภคเกินกว่า RDA ได้แก่ สัดส่วนของพลังงานจากไขมันทั้งหมดไขมันอิ่มตัวและโซเดียม วัยรุ่นหญิงมีแนวโน้มบริโภคมากที่สุดผู้วิจัยได้สรุปว่าโดยเฉลี่ยวัยรุ่นบริโภคอาหารที่มีวิตามินและเกลือแร่ต่ำ และบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังสูง กลุ่มวัยรุ่นที่มีแบบแผนการบริโภคอาหารที่เสี่ยงสูง ได้แก่ กลุ่มวัยรุ่นผิวดำและกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่อาศัยทางตอนใต้

โนเวค, สเปียร์ และครอว์ฟอร์ด (Nowak, Speare & Crawford .1997 : 148-152) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศในเรื่องความเชื่อและพฤติกรรมเกี่ยวกับน้ำหนักและรูปร่างของวัยรุ่นในรัฐนอร์ทวีลแลนด์ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายและทดสอบอิทธิพลของเพศต่อความเชื่อ ทศนคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับน้ำหนักตัว การลดน้ำหนักและรูปร่าง และใช้แบบสอบถามนักเรียนวัยรุ่นเกรด 8 จากโรงเรียนเอกชน ในรัฐนอร์ทวีลแลนด์ 791 คน ผลการวิจัยพบว่า มีเด็กหญิงร้อยละ 41 และเด็กชายร้อยละ 52 ที่พอใจกับน้ำหนักตัวเอง เด็กหญิงร้อยละ 52 และเด็กชาย ร้อยละ 27 ต้องการลดน้ำหนัก

เด็กหญิงร้อยละ 52 คิดว่าตนเองมีไขมันมากเกินไป จากการศึกษาพบว่า เด็กหญิงร้อยละ 35 และเด็กชายร้อยละ 22 กำลังพยายามลดน้ำหนักตัว

กองโภชนาการ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข (รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย, 2542 : 13 ; อ้างอิงจาก กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2535) ได้สำรวจภาวะโภชนาการของบุคคลกลุ่มต่าง ๆ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมศึกษา รวม 22 จังหวัด จำนวน 62,103 คน มีภาวะโภชนาการที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 6 และนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานร้อยละ 15.3 เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า เด็กนักเรียนชายมีภาวะโภชนาการที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 5.9 และมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานร้อยละ 9.8 ในขณะที่เด็กนักเรียนหญิงมีภาวะโภชนาการที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 6 และมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานร้อยละ 18.8

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2538 : 32-38) ได้ทำการสำรวจภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 ในเขตจังหวัดนครปฐม จำนวน 6,229 คน ประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามอายุเทียบกับมาตรฐานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่า เด็กนักเรียนชายมีภาวะโภชนาการที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 2 และน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ร้อยละ 6 ในขณะที่เด็กนักเรียนหญิงมีภาวะโภชนาการที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 3.6 และมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานร้อยละ 5.9

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2533 : 18-51) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานจำนวน 7,437 คน เป็นชาย 3,576 คน หญิง 3,861 คน อายุ 11 -17 ปี โดยวิธีชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดไขมันใต้ผิวหนัง สัมภาษณ์ ข้อมูลพื้นฐาน และบริโภคนิสัย พบว่า ภาวะโภชนาการของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน ร้อยละ 70.5 ภาวะโภชนาการของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 13.5 ภาวะโภชนาการของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานเริ่มอ้วน ร้อยละ 6.7 และภาวะโภชนาการของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานเป็นโรคอ้วน ร้อยละ 9.3 และงานวิจัยนี้ยังพบว่า นักเรียนกรมสามัญมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานเป็นโรคอ้วน ร้อยละ 7.8 นักเรียนเอกชนมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานเป็นโรคอ้วนร้อยละ 11.6 นักเรียนสาธิตมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานเป็นโรคอ้วนร้อยละ 11.8 ด้านภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับอาชีพของบิดามารดา ชนิดของอาหารและเครื่องดื่มที่นักเรียนซื้อรับประทาน ประเภทของพลังงานที่ใช้ในเวลาว่าง ญาติพี่น้องที่อ้วน และการรับประทานอาหารที่มีไขมัน

อาภรณ์ รัตนวิจิตร (2533 : บทคัดย่อ) ให้ศึกษาเรื่องผลของการให้ความรู้ในการปฏิบัติตน โดยให้ความรู้ในการปฏิบัติตนโดยกระบวนการกลุ่ม ต่อการลดน้ำหนักในคนที่น้ำหนัก

หนักเกินมาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ซึ่งมีดัชนีมวลกายของร่างกายเท่ากับและมากกว่า 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ในเขตจังหวัดระยองจำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองครบ 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีน้ำหนักลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ภายหลังการทดลองครบ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีน้ำหนักลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังการทดลองครบ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีขนาดเอวลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน และการลดน้ำหนักเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการลดน้ำหนักที่ถูกต้องเพิ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นสามารถประมวลความรู้สรุปได้ว่า ภาวะน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานเป็นปัญหาที่พบมากในกลุ่มวัยรุ่นในปัจจุบัน เมื่อพิจารณาถึงสาเหตุของปัญหา จะพบว่า มีการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ขาดความรู้ทางโภชนาการ มีค่านิยมในการเลือกอาหารรับประทานที่ผิด และมีบริโภคนิสัยที่ไม่ถูกต้อง คือ บริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะอาหารที่ให้พลังงานจำพวกแป้ง น้ำตาล และไขมัน ซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วน ดังนั้นควรมีการให้ความรู้ในการเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

4.1.1 ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นพฤติกรรมที่เริ่มต้นจากครอบครัวยุคแรกในการที่สามารถรับรสชาติและสัมผัสกับอาหารเป็นครั้งแรก ส่งผลให้บุคคลในแต่ละคนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน และพฤติกรรมในการบริโภคอาหารนี้ถือได้ว่าเป็นพฤติกรรมขั้นพื้นฐานของปัจจัย 4 ที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นจึงมีนักวิชาการหลายท่านที่ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดังนี้คือ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ว่าหมายถึง การปฏิบัติที่เคยชินในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ชนิดของอาหารที่รับประทาน การรับประทานหรือไม่รับประทานอะไร รับประทานอย่างไร จำนวนมือที่รับประทาน และอุปกรณ์ที่ใช้ รวมทั้งสุขนิสัยก่อนการรับประทานและขณะรับประทานอาหารด้วย (ขวัญจิต อินเหยี่ยว. 2542 : 21)

สุทธิลักษณ์ สมิตตะสิริ (2533 : 4 - 5) กล่าวถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารไว้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น เช่น ความเชื่อเรื่องอาหาร ข้อห้ามในเรื่องอาหาร ความนิยมในเรื่องอาหารและนิสัยการบริโภคอาหาร ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งสิ้น ดังนี้คือ

- ความเชื่อในการบริโภค (Food Belief) เป็นความเข้าใจ และประสบการณ์ ที่ได้ถ่ายทอดสะสมกันมาโดยมักจะมีเหตุผลหรือข้ออ้างอิงเป็นคำอธิบายถึงผลของความเชื่อนั้น ๆ ซึ่งอาจจะจริง หรือไม่จริงก็ได้ เช่น หญิงมีครรภ์เชื่อว่ากินน้ำมะพร้าวจะช่วยล้างไขมันของทารกช่วยให้คลอดง่าย เป็นต้น

- ข้อห้ามในการบริโภค (Food Taboo) เป็นกฎเกณฑ์ของสังคมที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาในสภาวะ หรือสถานการณ์บางอย่าง เช่น ห้ามหญิงตั้งครรภ์กินไข่หรือห้ามหญิงคลอดบุตร อยู่ไฟรับประทานของแสลง ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละชุมชน เป็นต้น

- ความนิยมในการบริโภค (Food Fad) เป็นการกระทำที่เอาอย่างกัน เพื่อแสดงความมีส่วนร่วม หรือเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจและสภาพแวดล้อม โดยไม่จำเป็นต้องถูกต้องมีเหตุผล เช่น การเลี้ยงลูกด้วยนมขวด ที่แสดงถึงความทันสมัยอย่างเพื่อน หรือเพราะความจำเป็นทางอาชีพที่เปลี่ยนไปตามลักษณะของสังคมสมัยใหม่

- นิสัยการบริโภค (Food Habits) หมายถึงลักษณะ หรือการกระทำอันซ้ำซาก ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งทำด้วยความเข้าใจ เพื่อให้การรับประทานอาหารของเขาบรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์และของสังคม บริโภคนิสัยมักจะเป็นสิ่งที่สืบทอดเนื่องกันมาเป็นเวลานาน และเป็นการยากที่จะไปเปลี่ยน การที่บุคคลรับประทานอาหารแตกต่างกันไปนั้น เป็นผลเรียนรู้จากประสบการณ์ เด็กแต่ละคนไม่ได้เกิดมาพร้อมด้วยบริโภคนิสัย ซึ่งถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่เขาจะได้จากการเรียนรู้ คือ ดูตัวอย่างจากผู้สูงอายุกว่า หรือจากเพื่อน ๆ นิสัยการบริโภค และความเชื่อในเรื่องคุณสมบัติและคุณภาพของอาหารจะมีอิทธิพลมากต่อภาวะโภชนาการของแต่ละบุคคล ซึ่งสืบเนื่องมาจากการเลือกอาหารของเขา

4.1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

จากที่กล่าวมาข้างต้น พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ถือเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่เริ่มต้นเกิดขึ้นจากครอบครัวของเขาเอง ดังนั้นในวัยเด็กจึงมีโอกาสสัมผัสรสชาติอาหารหลากหลายชนิด จากครอบครัวเกิดการรับรู้เรียนรู้ขึ้นในการรับประทานอาหาร และนำไปสู่การเกิดเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลขึ้นมา และต่อเนื่องจนถึงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่ผ่านมาในวัยเด็กเริ่มเข้ามามีบทบาทในการเลือกรับประทานอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และมีการเรียนรู้เพิ่มขึ้นจากวัยรุ่นนี้ และจะติดตัวไปจนถึงเป็น

ผู้ใหญ่ และในการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่น จึงมีความสำคัญ เพราะในช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงของการสร้างทัศนคติต่ออาหาร และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร (สมนึก ใจสุทธิ. 2540 : 10)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หรือบริโภคนิสัย (Food Habits) หมายถึง ความประพฤติปฏิบัติที่เคยชินในการรับประทานอาหาร เพราะนิสัย คือ ความประพฤติที่ปฏิบัติจนเคยชินมิได้ติดตัวมาแต่กำเนิด เกิดขึ้นภายหลังและแตกต่างกันออกไป ตามสาเหตุหลายประการ เช่น ขึ้นอยู่กับวัยว่าผู้นั้นอยู่ในวัยเด็ก หนุ่มสาว หรือผู้ใหญ่ มีรายได้มาก หรือน้อย อาหารที่หากินได้ในท้องถิ่นนั้น ๆ ขนบธรรมเนียมการกินอาหารของแต่ละครอบครัว และนิสัยการกินของกลุ่มคนที่อยู่ในวัฒนธรรมหนึ่ง ๆ ที่ไม่เหมือนกัน (สมนึก ใจสุทธิ. 2540 : 10)

ดังนั้นพัฒนาขั้นแรกที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ดีหรือไม่ดีเกิดขึ้นนั้น คือ การยอมรับอาหาร (Food Acceptance) ของแต่ละบุคคล และเป็นพฤติกรรมที่ซับซ้อนมากกว่าการยอมรับอาหาร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้สึกพอใจที่ได้ลิ้มรสอาหารในครั้งแรก จะก่อให้เกิดการยอมรับอาหาร และจะเป็นการนำเอาอาหารนั้นมาบริโภคเป็นอาหารประจำวัน ในครั้งต่อ ๆ ไป ซึ่งจะกลายเป็นพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลแต่ละบุคคลด้วย และผู้ที่มีส่วนสำคัญในการสร้างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารให้วัยรุ่น คือ พ่อแม่ และผู้ที่อยู่ใกล้ชิด พ่อแม่เป็นผู้สอนให้เด็กเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ให้อยู่รอดในสังคม และเป็นแหล่งที่จะกำหนดพฤติกรรม เจตคติ ความรู้ และประสบการณ์ต่าง ๆ ให้แก่เด็กตั้งแต่แรกเกิด และมีส่วนสำคัญในการสร้างนิสัยในวัยเด็กจนกระทั่งถึงช่วงวัยรุ่น

ในปัจจุบันนี้พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ส่วนใหญ่ทำให้เกิดมีภาวะโภชนาการที่บกพร่อง บางคนอาจมีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน หรือเป็นโรคอ้วน เพราะเนื่องมาจากบริโภคอาหารเกินความจำเป็นของร่างกาย หรือเลือกบริโภคอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ ส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาต่อร่างกาย หรือเมื่ออ้วนแล้วก็พยายามที่จะอดอาหารเพื่อลดน้ำหนักตัว เพราะวัยรุ่นมักจะนิยมอดอาหาร เนื่องจากได้รับมาจากความรู้และความเข้าใจที่ผิดในเรื่องโภชนาการ ดังนั้นจึงทำให้วัยรุ่นขาดสารอาหาร และโอกาสที่จะเจริญเติบโตเต็มที่ที่ต้องเสียไป

พรรณเพ็ญ คเนจร ณ อยุธยา (2533 : 106 -107) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมบริโภคอาหารของวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้ คือ

1. อดอาหารบางมื้อ วัยรุ่นเป็นห่วงรูปร่างมากกว่าอย่างอื่น โดยเฉพาะเด็กหญิงกลัวความอ้วน หรือน้ำหนักมากเกินไปทำให้ รูปร่างไม่สวย จึงมักแก้ปัญหาโดยการอดอาหาร ซึ่งมักจะอดอาหารมื้อเช้าและกลางวัน และยังอดอาหารจำพวกนม ไข่ เพราะเกรงว่าจะทำให้

อ้วน นอกจากนี้ยังพบว่ามีมารอดอาหารเช้า เนื่องจากต้องรีบไปโรงเรียนจึงไม่มีเวลาที่จะกินอาหาร

2. มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีเนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษาและสังคมทำให้ไม่ค่อยได้บริโภคอาหารที่บ้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารอาจเปลี่ยนแปลงไปตามกลุ่มเพื่อน มากกว่าพ่อแม่

3. บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ สาเหตุอาจเป็นเพราะไม่ชอบ หรือมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีตั้งแต่ต้น วัยรุ่นมักจะชอบรับประทานอาหารพวกเนื้อสัตว์ น้ำตาล แป้ง เป็นต้น

4. เบื่ออาหาร หรือไม่อยากรับประทานอาหาร สาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ ผู้ใหญ่ที่บังคับเด็กให้รับประทานอาหารชนิดนี้ชนิดนั้นมากเกินไป จนทำให้เด็กไม่อยากรับประทานอาหารอีกต่อไป และยังทำให้ความอยากอาหารหมดไปเสียด้วย บางคนถึงกับอาเจียนเนื่องจากสภาพจิตไม่ปกติ จนทำให้โตขึ้นนั้นมีพฤติกรรมการเบื่ออาหาร และปัญหาที่พบมากในวัยรุ่น คือ ถ้ามีเหตุทำให้กระทบกระเทือนทางจิตใจ หรืออารมณ์ถูกรบกวน เช่น ผิดหวัง เสียใจในเรื่องต่าง ๆ ก็เป็นเหตุให้เบื่ออาหาร หรือไม่อยากอาหารได้ เป็นต้น

5. ชอบบริโภคอาหารจุบจิบ คือ บริโภคอาหารตามมือแล้วไม่เพียงพอ ยังบริโภคอาหารระหว่างมืออีกด้วยซึ่งทำให้บริโภคอาหารมากกว่าที่ควรมักพบในเด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี และซื้ออาหารรับประทานได้ทั้งวันที่มีโอกาส นอกจากนี้ยังเกิดกับเด็กที่เคยรับประทานอาหารมากมาตั้งแต่เล็ก ๆ พฤติกรรมการบริโภคอาหารแบบกินจุบกินจิบ จึงติดมาจนเข้าสู่วัยรุ่นทำให้เกิดโรคอ้วน โรคฟันผุ ตามมาได้ เป็นต้น

6. ความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร วัยรุ่นมักจะหลงเชื่อ และบริโภคอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่าง ๆ เช่น ถ้าบริโภคอาหารชนิดนี้แล้วสามารถลดความอ้วนได้ เป็นต้น

7. ชอบรับประทานอาหารรสจัด อาหารที่คนไทยส่วนใหญ่ชอบจะมีรสชาดเข้มข้น หรือรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หรือเค็มจัด เพราะอาหารที่มีรสจัดทำให้รับประทานอาหารได้มาก แต่อาจทำให้ร่างกายได้รับอันตราย เช่น หากได้รับประทานอาหารที่เผ็ดจัดเป็นประจำจะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อของทางเดินอาหาร โดยเฉพาะกระเพาะอาหารต้องทำงานหนักในการขับน้ำย่อย เพื่อทำให้ความเผ็ดร้อนนั้นเจือจาง กระเพาะอาหารที่มีการบีบรัดตัวมาก ๆ ก็จะเสื่อมเร็ว ทำให้กระเพาะอาหารย่อยอาหารได้ไม่เต็มที่ อาจมีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย มีอาการปวดท้อง ดังนั้นจึงสมควรหลีกเลี่ยงอาหารที่เผ็ดจัด หรือรับประทานนาน ๆ ครั้ง หรือแม้แต่การรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดเป็นประจำก็มีอันตรายต่อไต เพราะไตทำหน้าที่ในการกรองของเสียจากเลือด หากรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดไตต้องทำงานหนักและเสื่อมง่าย (บุญสม มาร์ติน และคณะ. 2533 : 75 - 76)

8. การดื่มน้ำอัดลม ปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นนิยมดื่มน้ำอัดลมกันมาก เพราะดื่มแล้วรู้สึกสดชื่น สามารถหาซื้อได้ง่าย และเชื่อในคำโฆษณา น้ำอัดลมส่วนใหญ่ประกอบด้วย น้ำ น้ำตาล ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ สารแต่งสี กลิ่น รส และอาจมีสารกระตุ้นประสาทเล็กน้อย การดื่มน้ำอัดลมจะได้ประโยชน์จากน้ำตาลซึ่งให้พลังงานอย่างเดียว ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ทำให้น้ำอัดลม เป็นกรดทำให้ท้องอืด จุกเสียดได้ ซึ่งคนที่เป็โรคกระเพาะอาหารไม่ควรดื่มน้ำอัดลมเพราะจะเป็นอันตรายมากขึ้น นอกจากนี้ น้ำอัดลมยังทำให้ฟันผุง่าย น้ำอัดลมบางชนิดยังมีสารแซกคาริน (ขัณฑสกร) เป็นตัวทำให้เกิดรสหวานแทนน้ำตาล ซึ่งถ้ารับประทานมาก ๆ อาจเป็นสารก่อมะเร็งได้ โดยจากการรายงานของกองทันตสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุขว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กไทยฟันผุ คือ มีพฤติกรรมการดื่มน้ำอัดลมเป็นกิจวัตรประจำวัน และเมื่อฟันผุแล้วยังเกิดกลิ่นปาก ต่อมาทอลซิลอักเสบบ่อยตามมามีด้วย และน้ำอัดลมยังให้คุณค่าทางสารอาหารน้อยกว่านม หรือผลไม้อีกด้วย

9. ไม่ชอบรับประทานปลา เด็กไทยมีปัญหาในเรื่องการได้รับปลาในปริมาณที่ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งสาเหตุของปัญหาอาจเนื่องมาจากพฤติกรรมการเลี้ยงดูเด็กที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะครอบครัวในภาคอีสานของไทยจำนวนมาก มีการเลี้ยงดูเด็กโดยไม่ให้เด็กที่มีอายุ 0 - 12 เดือนกินปลา ซึ่งจะมีผลทำให้สมองเด็กไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควรเนื่องจากพบว่ากรดไขมันที่พบในปลามีส่วนช่วยทำให้สมองของเด็กเจริญเติบโตและพัฒนาได้เร็ว ส่วนสาเหตุอีกประการหนึ่งคือ การที่ผู้ปกครองมีความกังวลเรื่องกังวลจะติดคอเด็ก (ทัศนีย์ วงษ์จิราษฏร์. 2533 : 92) จึงทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมไม่ชอบ รับประทานปลาติดตัวมาตั้งแต่เด็ก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกุหลาบ รัตนสังฆธรรม และคณะ (2529 : 15) ที่กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเป็นตัวเอเองมากขึ้น และรับผิดชอบต่อการบริโภคอาหารของตนเอง วัยรุ่นสามารถเลือกอาหารมาบริโภคได้โดยไม่มีการบังคับ ซึ่งอาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้หากไม่รู้จักรเลือกอาหาร ที่ดีมีประโยชน์ หรืออาจนำเงินไปซื้อลูกกวาด หรือขนมหวานทาน และส่วนใหญ่ก็มักจะบริโภคอาหารนอกบ้าน เช่น รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด และอาจงดอาหารในบางมื้อเนื่องจากวัยนี้มีกิจกรรมอยู่เสมอ ทำให้ไม่ค่อยมีเวลาว่าง ซึ่งเป็นอุปสรรคในการสร้างพฤติกรรมการบริโภคที่ดี และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุแบนด์ (ฉวีวรรณ แจ่มกิจ. 2537 : 9 ; อ้างอิงจาก Hruban. 1977) พบว่า วัยรุ่นจะซื้ออาหารว่างจากตู้ขายอัตโนมัติในโรงเรียนทุกวัน หรือ 2-3 วัน / สัปดาห์ ประมาณร้อยละ 73.40 อาหารที่วัยรุ่นเลือกจากตู้ขายอาหารอัตโนมัติ มักจะเป็นอาหารที่บริโภคได้สะดวก เช่น กาแฟ แชนวิช มันฝรั่งทอดกรอบ ข้าวโพดอบกรอบ นม ไอศกรีม ลูกกวาดและขนมหวานอื่น ๆ และยังพบว่ารูปแบบการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความชอบ แต่ขึ้นอยู่กับความสะดวกมากกว่า

4.1.3 ผลกระทบจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

จากพฤติกรรมการกินที่ไม่ดี หรือวิธีการกินอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ คือ รับประทาน กินจุบจิบ กินไม่เป็นเวลา เลือกกิน แต่อาหารที่ชอบ ซึ่งพฤติกรรมการกินที่ไม่ดีเหล่านี้จะมีผลต่อโภชนาการของบุคคลด้วย อาจทำให้ได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร ร่างกายไม่แข็งแรง หรือได้รับสารอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย และสะสมไว้ในรูปของไขมันทำให้เกิดโรคอ้วน (ถ้วน ขาวหนู. 2526 :10)

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ตามปกติวัยรุ่นจะมีการบริโภคทั้งอาหารมือหลักและอาหารว่าง อาหารที่บริโภคอาจจะเป็นอาหารสำเร็จรูป เช่น คูกี้ มัฟฟินกรอบ และเครื่องดื่ม ซึ่งนับว่าเป็นอาหารว่างที่วัยรุ่นชอบ แต่ไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ นอกจากนี้แล้วพ่อแม่ หรือผู้ดูแลจัดการในเรื่องอาหารยังมีอิทธิพลทางบวก ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นร่วมด้วย อีกทั้งในปัจจุบันนี้วัยรุ่นให้ความสนใจในเรื่องความงามของรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างมาก ดังนั้นวัยรุ่นจึงมีการอดอาหารเพื่อให้รูปร่างของตนเองผอม และกลัวอ้วนตามสมัยนิยมปัจจุบัน ดังเช่น วัยรุ่นหญิงที่รู้สึกตัวว่าอ้วน จะงดอาหารบางมื้อ เพื่อต้องการให้น้ำหนักตัวลดลง ส่วนในวัยรุ่นชายต้องการให้รูปร่างของตนเองสูงใหญ่มีกล้ามเนื้อ และไม่อ้วน จึงมีการเลือกรับประทานอาหารประเภทนมและโปรตีนมากกว่าพร้อม ๆ กับการออกกำลังกาย

ดังนั้นพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีของวัยรุ่นนั้น จึงควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และได้รับสารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน และควรรับประทานอาหารครบทุกมื้อ ไม่ว่าจะเป็นอาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน มื้อเย็น หรืออาหารว่างก็ตาม อีกทั้งควรเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้มีส่วนในการเลือกซื้ออาหารมารับประทานเองเอง นอกจากนี้แล้วควรส่งเสริมให้ความรู้ทางโภชนาการแก่พ่อแม่ให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับอาหาร มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ย่อมส่งผลให้วัยรุ่นมีความรู้ทางด้านโภชนาการและมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีขึ้นด้วย

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

นภัส ศิริสัมพันธ์ (2527 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากรในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี โดยศึกษารูปร่างการขายอาหารสำเร็จรูปขนาดเล็ก ย่อม พบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ฟุ่มเฟือย เป็นพฤติกรรมการกินเพื่อความบันเทิงมากกว่าเพื่อที่จะให้อิ่มท้องหรือเป็นความจำเป็น โดยผู้บริโภคที่เป็นสตรีนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูป ประเภทของว่าง ของกินเล่น และขนมหวาน ซึ่งเป็นการกินระหว่างมื้อ และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป ได้แก่ ความสะดวก รสนิยม

ความชอบหรือไม่ชอบ ความอยากกิน ความเชื่อถือทางธรรมเนียม ประเพณี ราคา สี สัน และความน่ากินของอาหาร ประชาชนเพียงส่วนน้อยที่ให้ความสนใจด้านความสะอาด คุณค่า และคุณภาพของอาหาร

บาหยัน บุญหลง (2523 : 3) ได้ศึกษาถึง อันตรายและความผิดปกติจากการบริโภคอาหารไว้ ดังนี้

1. การบริโภคอาหารที่ไม่เพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกาย ทำให้อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หย่อนสมรรถภาพในการทำงาน น้ำหนักตัวลดลง ตัวเล็ก ผอมซีด ไม่แข็งแรง ความต้านทานโรคต่ำ

2. การบริโภคอาหารที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดการสะสม ส่วนเกินของอาหารที่บริโภคเข้าไปกลายเป็นไขมันทำให้เป็นโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดตีบ โรคเบาหวาน ฯลฯ

3. การได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไป หรือการขาดสารอาหารบางอย่าง นานเกินไปจะทำให้เซลล์ หรืออวัยวะเกิดความผิดปกติได้ เช่น โรคเกาต์ โรคเหน็บชา โรคโลหิตจาง โรคคอพอก

เพ็ญจิตร กาพนณี (2535 : 51-62) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กมัธยมศึกษา โรงเรียนรังสิววิทยาและโรงเรียนฝางชนูปถัมภ์ อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 จำนวน 375 คน พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 22 การรับประทานอาหารในแต่ละวันไม่ครบถ้วนสม่ำเสมอ บางมื้อรับประทานบ้างไม่รับประทานบ้าง และบางส่วนก็รับประทานเกิน 3 มื้อต่อวัน การเปรียบเทียบความแตกต่างของน้ำหนัก ความสูง พบว่า น้ำหนักและส่วนสูงของเพศชายและเพศหญิง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุนตรา นิมานันท์ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องภาวะโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,233 คน เป็นชาย 619 คน และหญิง 614 คน พบว่า นักเรียนชายประมาณ ร้อยละ 62-69 และนักเรียนหญิง ร้อยละ 64 - 71 มีภาวะโภชนาการระดับมาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชายร้อยละ 15.2 และกลุ่มตัวอย่างนักเรียนหญิงร้อยละ 9.9 มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน อีกทั้งพบว่ากลุ่มตัวอย่างนักเรียนชายร้อยละ 19.5 และกลุ่มตัวอย่างนักเรียนหญิง ร้อยละ 22 มีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นไปตามหลักโภชนาการ คือ รับประทานอาหารเข้าทุกวัน รับประทานอาหารข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผักต่าง ๆ และดื่มนม 7 วัน ต่อสัปดาห์ ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ และเลือก

บริโภคอาหารและเครื่องดื่มด้วยตนเองและพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคแตกต่างกัน ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้ออำนวยและปัจจัยเสริม ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แอนเดอร์สัน และคณะ (Anderson et al. 1994 : 22 -111) ศึกษาแบบแผนการบริโภคอาหารหลักในวัยรุ่นเป็นกรณีศึกษาบริโภคนิสัยของวัยรุ่นในประเทศสกอตแลนด์ ทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุ 15 ปี จำนวน 1,009 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นบริโภคอาหารเฉลี่ย 5.5 มื้อต่อวัน ประกอบด้วยอาหารหลัก 2.7 มื้อ และอาหารว่าง 2.8 มื้อ การบริโภคอาหารพบว่า ร้อยละ 65 ดื่มนมธรรมดา ร้อยละ 34 บริโภคเนย ร้อยละ 53 บริโภคมาการีน ร้อยละ 80 บริโภคขนมปังสีขาว ร้อยละ 91.8 ดื่มนมในเครื่องดื่มชา ร้อยละ 61.7 ดื่มน้ำตาล และร้อยละ 4.6 ใช้สารที่ให้ความหวาน การดื่มน้ำตาลและนมในกาแฟ พบว่า ร้อยละ 44.3 ดื่มนม ร้อยละ 7.09 ดื่มน้ำตาล และร้อยละ 7.1 ใช้สารที่ให้ความหวาน สำหรับความถี่ของการบริโภคพบว่า ชนิดของอาหารที่บริโภคมากที่สุด ซึ่งมีรายงานว่าบริโภคอย่างน้อยทุกวัน ได้แก่ มันฝรั่งทอดกรอบ ขนมหวาน หรือชีสโกแลต ขนมปังกรอบ ผลไม้สด น้ำอัดลมและธัญญาหาร พบว่า ร้อยละ 43, 42, 43, 43, 52 และร้อยละ 50 ตามลำดับ มีการบริโภคเนื้อสัตว์และผักค่อนข้างน้อย

มูระตะ (Murata .1992 : 52-143) ศึกษาในชาวญี่ปุ่น พบว่า ปัจจุบันวิถีชีวิตของคนญี่ปุ่นเปลี่ยนไป มีลักษณะเป็นแบบอย่างตะวันตก และเป็นสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น จึงส่งผลกระทบในด้านลบต่ออาหารบริโภค และรูปแบบการบริโภคอาหารของคนรุ่นใหม่ โดยมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด คือ บริโภคไขมันเพิ่มขึ้น บริโภคอาหารสำเร็จรูปผ่านกระบวนการมากขึ้น บริโภคไม่เป็นเวลา มีการงอมือเข้า หรือบริโภคกลางคืน บริโภคอาหารจานด่วนมากขึ้นและขาดการออกกำลังกาย

สตีวอลท์ ทรัสเวล และลาน แดมตัน (Stewart Truswell & Ian Darnton. 1981 : 69 - 85) ได้ศึกษาอาหารบริโภคของวัยรุ่นอายุ 16-17 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับไฮสคูลของนครซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย จำนวน 290 คน โดยวิธีบันทึกอาหารบริโภคในรอบ 24 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 วัน พบว่า วัยรุ่นชายได้รับพลังงานและสารอาหารทุกตัวมากกว่าเพศหญิง ทั้งเพศชายและหญิงมีส่วนการกระจายของพลังงานจากโปรตีนร้อยละ 15 และไขมันร้อยละ 39 ส่วนคาร์โบไฮเดรตเพศชายได้รับร้อยละ 45 และเพศหญิงร้อยละ 47 วัยรุ่นชายได้รับพลังงานสูงกว่า RDA และได้รับวิตามินซีสูงกว่า RDA ถึง 2 ½ เท่า (U.S. RDA s : Vitamin C 60 mg/d)

ซอนเนทเบอร์ก (Sonnenberg. 1991 : 1898) ได้ทำวิจัยเรื่องผลของเชื้อชาติฐานะทางเศรษฐกิจ และอายุต่อทัศนคติการกินอาหารของเด็กวัยรุ่น โดยใช้แบบสำรวจทัศนคติ

ในการรับประทานอาหารในเรื่องสิ่งที่ยึดเป็นหลักในการรับประทานอาหาร น้ำหนักตัว การจำกัดอาหารเป็นตัวแทนตาม ส่วนตัวแปรต้น ได้แก่ เชื้อชาติ ฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม อายุ และเพศ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เด็กนักเรียนเกรด 1 ถึง 6 จำนวน 238 คน ของโรงเรียนประถมในเขตเมือง ผลการวิจัยพบว่า ทักษะในการรับประทานอาหารไม่แตกต่างกัน ในด้านเชื้อชาติ และฐานะทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและทักษะในการรับประทานอาหารมีความสัมพันธ์กับอายุและฐานะทางเศรษฐกิจ

สเตรียนส์ และคณะ (Strain et al. 1994 : 52 - 343) ศึกษาการบริโภคอาหารและสารอาหารหลักที่ได้รับในกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากชาวไอแลนด์เหนือ เก็บข้อมูลจากวัยรุ่นอายุ 12 และ 15 ปี จำนวน 1,015 คน ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1990 - 1991 การบริโภคอาหารประเมินจากประวัติการบริโภคอาหารโดยใช้รูปภาพอาหารช่วยในการกะประมาณอาหารบริโภค ผลการศึกษา พบว่า เด็กชายอายุ 12 และ 15 ปี บริโภคอาหารที่ให้พลังงานเฉลี่ย 11 และ 13.1 เมกะจูลต่อวัน ตามลำดับ และเด็กหญิงอายุเดียวกันบริโภคอาหารที่ให้พลังงานเฉลี่ย 9.2 และ 9.1 เมกะจูลต่อวัน ตามลำดับ การกระจายของ พลังงานจากโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และน้ำตาลทุกชนิดแตกต่างกันเล็กน้อยตามเพศและอายุ คิดเป็นร้อยละ 11, 49 และ 20 ตามลำดับ การบริโภคอาหารของเด็กชายอายุ 12 และ 15 ปี ได้รับเส้นใยเฉลี่ย ร้อยละ 20 และ 24 กรัมต่อวันตามลำดับ แหล่งอาหารที่ให้พลังงานมาจากขนมปังและธัญพืชร้อยละ 15-18 เค้กและขนมปังกรอบ ร้อยละ 12-14 มันเทศและมันฝรั่ง ร้อยละ 13-14 ผลิตภัณฑ์จากนม ร้อยละ 9 -11 เนื้อและผลิตภัณฑ์จากเนื้อ ร้อยละ 9 -11 และลูกกวาด ร้อยละ 9 การบริโภคกรดไขมันอิ่มตัวเฉลี่ยสูงถึงร้อยละ 15 ของพลังงานที่ได้รับทั้งหมด สำหรับการบริโภคแคลเซียมและแมกนีเซียม พบว่า ได้รับในปริมาณเพียงพอทั้งสองเพศ

จากงานวิจัยที่ได้กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารคล้ายกัน คือ นิยมบริโภคอาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วนมารับประทาน หรืออาหารประเภทที่รับประทานเล่น เช่น ขนมหวาน ขนมปัง ช็อกโกแลต แชนวิช พิซซ่า เป็นต้น ซึ่งอาหารที่วัยรุ่นนำมาบริโภคส่วนใหญ่เป็นประเภท แป้ง น้ำตาล และไขมันในปริมาณสูง มากกว่าการบริโภคผักและผลไม้ที่มีเส้นใยอาหาร และมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารระหว่างมือร่วมด้วย นอกจากนี้แล้ววัยรุ่นที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน มีการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารไม่ครบทุกมื้อ บางมื้อรับประทานบ้าง ไม่รับประทานบ้าง และมีการรับประทานอาหารเกิน 3 มื้อต่อวัน และขาดการออกกำลังกายร่วมด้วย

5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

5.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

5.1.1 สภาพและหน้าที่ของทัศนคติ

ทัศนคติเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดและเป็นการเรียนรู้ที่ได้รับจากประสบการณ์ในอดีต และจากอิทธิพลมาจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม รวมไปถึงการได้รับข่าวสารจากสื่อที่อยู่ภายนอกในเรื่องของอาหาร ดังนั้นการเรียนรู้ที่จดจำที่สะสมไว้ภายในมาผสมผสาน (น้อมฤดี จงพยุงะ และคณะ. 2518 อ้างอิงใน ดาวรุ่ง คุณวุฒิกุณาการ 2543 : 29) โดยการที่จะทำให้ผู้บริโภคตัดสินใจบริโภคอาหารเหล่านั้น โดยผู้บริโภคจะต้องมีทัศนคติในทางที่ดีต่ออาหารนั้นด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่าทัศนคติเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความตระหนักในการเลือกบริโภคอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น คือ วัยรุ่นที่มีทัศนคติทางบวกที่ดีต่ออาหารจะมีความตระหนักในความปลอดภัยของอาหารและเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติในการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

เมอร์เฟย์และคณะ (Murphy et al. 1994 : 78-273) ในปี ค.ศ. 1994 ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความชอบและความต้องการเรียนรู้หลักสูตรโภชนศึกษาของเด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชั้นปีที่ 8 และชั้นปีที่ 11 จำนวน 270 คนในรัฐมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา การศึกษาพบว่า เด็กนักเรียนมีทัศนคติทางบวก หรือรู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งเกี่ยวกับความสำคัญของการบริโภคอาหารตามแนวทางและข้อแนะนำในการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ในจำนวนและขนาดของการบริโภคอาหาร

เดนนิสัน และเชฟเพิร์ด (Dennison and Shepherd. 1995 : 9 -23) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลกระทบในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารในเด็กวัยรุ่น โดยใช้ทฤษฎีของการวางแผนพฤติกรรมของ อเชน (Ajzen theory of Plannded behaviour) กับเด็กนักเรียนอายุ 11-12 ปี และ 14 -15 ปี จำนวน 675 คน ทั้งหมด 8 โรงเรียน ทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า เด็กนักเรียนชายและหญิงมีทัศนคติทางบวกต่อการบริโภคช็อกโกแลต ซึ่งประมาณร้อยละ 59 มีความตั้งใจในการบริโภคช็อกโกแลตในวันพรุ่งนี้ และประมาณร้อยละ 53 มีความตั้งใจในการบริโภคช็อกโกแลตในสัปดาห์ถัดไป

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2535) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติในเรื่องโภชนาการนักกีฬาของที่มีอายุ 13 -18 ปี จำนวน 300 คน เป็นชาย 174 คน หญิง 126 คน พบว่า นักกีฬามีทัศนคติที่

ดีเรื่องโภชนาการดีกว่านักกีฬาชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการปฏิบัติในเรื่องโภชนาการ ดังเช่น การดื่มมนนักกีฬาหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักกีฬาชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยที่ได้กล่าวมาข้างต้น พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีทัศนคติทางบวกที่ดี หรือรู้สึกเห็นด้วยกับการบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ หรือบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและถูกหลักอนามัย โดยที่อาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นจะต้องมีปริมาณและจำนวนที่เหมาะสมต่อร่างกายของตนเอง ถึงอย่างไรก็ตามวัยรุ่นก็ยังคงมีทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหารประเภทรับประทานเล่น และยังคงต้องการบริโภคอาหารประเภทรับประทานเล่นนั้นอยู่ เช่น ช็อกโกแลต หรือขนมขบเคี้ยว ถึงแม้จะรู้ว่าอาหารประเภทรับประทานเล่นนั้นจะส่งผลที่เกิดโทษต่อร่างกายก็ตาม ถ้ารับประทานอาหารประเภทรับประทานเล่นมาก ๆ จะทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่ม หรือเป็นโรคอ้วนได้ และส่งผลให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้

6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของวัยรุ่น

6.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของวัยรุ่น

6.1.1 ความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายน้อย หรือไม่เคลื่อนไหวเลย (Physical Inactivity) เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองแตก หรือตีบ หรือเสริมปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญอื่น ๆ เช่น ความอ้วน ความดันโลหิตสูง ทำให้ไขมันชนิดดีต่ำลง การออกกำลังกายด้วยความแข็งแรงปานกลาง หรือหนัก ไม่ว่าจะเป็นเด็ก หรือผู้ใหญ่ย่อมส่งผลให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือด (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2544 : 47-54)

ดังนั้นการออกกำลังกาย หรือการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การใช้พลังงานในร่างกายของคนปกติประกอบด้วย 3 ทาง คือ พลังงานที่ร่างกายใช้ไปเพื่อการดำรงชีวิต เช่น การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ พลังงานที่สูญเสียเมื่อมีอาหารเข้าไปในร่างกายเมื่อเผาผลาญสารอาหาร และพลังงานสำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งสัดส่วนของพลังงานที่ใช้ไปในแต่ละทาง คือ 60 - 70% : 10% : 20 - 30% ของการใช้พลังงานทั้งหมดในร่างกายตามลำดับ หากเกิดความไม่สมดุลของพลังงานที่เปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ พลังงานสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ทำงาน เล่นกีฬา หากมีการใช้พลังงานส่วนนี้น้อย แม้จะรับประทานอาหารเท่าเดิมก็อาจจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มได้ ภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานจะพบน้อยในบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตอย่างกระตือรือร้นกระฉับกระเฉง (Active Live) และมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่จะพบได้ทั่วไปในบุคคลที่มีการดำเนินชีวิตแบบสบาย ๆ (Largely sedentary)

เด็กและเยาวชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่สำคัญ คือ

- พัฒนาความเจริญเติบโต สร้างกล้ามเนื้อและลดไขมัน
- ควบคุมน้ำหนัก
- ลดความดันโลหิต
- เพิ่มไขมันชนิดดี
- ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและโรคเมตาบอลิก
- พัฒนาบุคลิกภาพ ผ่อนคลายความเครียด เพิ่มความเชื่อมั่นและพอใจ

ในตนเอง

6.1.2 ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดความสมบูรณ์แข็งแรงของสุขภาพ (Health Related Fitness) นั้น แบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

- การออกกำลังกาย เพื่อความทนทานของหัวใจและปอด หรือความสมบูรณ์แข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือด เรียกว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ฯลฯ

- การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ เช่น กายบริหารเพื่อฝึกความแข็งแรง การยกน้ำหนัก

- การออกกำลังกายเพื่อความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เช่น กายบริหารโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายเพื่อความทนทานของหัวใจและปอดมีความสำคัญ และจำเป็นมากที่สุด เพราะทำให้หัวใจ ปอด หลอดเลือด แข็งแรง ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งสาเหตุของการตายที่สำคัญ สำหรับการออกกำลังกายประเภทหลังนั้น ช่วยทำให้การทำงาน การเล่นกีฬามีประสิทธิภาพ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่เกิดจากการทำงานเพื่อยืดตัว หดตัว ของกล้ามเนื้อและทำงานให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติด้วย และจากองค์ความรู้ใหม่ดังกล่าว มีผลให้ปัญหาและอุปสรรค อันเนื่องมาจากการไม่มีเวลา สถานที่ อุปกรณ์ หรือแม้กระทั่งเทคนิคการออกกำลังกายลดลงไปได้ค่อนข้างมาก

6.1.3 การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น

โดยทั่วไปวัยรุ่น มักมีร่างกายที่คล่องแคล่วว่องไว เพื่อส่งผลให้วัยรุ่นมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีรูปร่างที่สมส่วน ดังนั้นจึงผู้ปกครอง ครู ชุมชน ควรสนับสนุนให้วัยรุ่นมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากวัยรุ่นยังมีระบบโครงสร้างสรีรวิทยาและ

สภาพจิตใจ เจริญเติบโตไม่เต็มที่ จึงจำเป็นที่จะต้องให้ความสนใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย แก่เด็ก

ความปลอดภัยในการออกกำลังกาย สิ่งที่ต้องคำนึง คือ การออกกำลังกายมากเกินไป และการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และความสามารถในการปรับตัวต่ออุณหภูมิของร่างกาย เนื่องจากการระบายความร้อนของร่างกายของวัยรุ่นยังไม่มีประสิทธิภาพดีพอเท่ากับของผู้ใหญ่ อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บจากอุณหภูมิในร่างกายที่สูงขึ้น และหลังการออกกำลังกายอุณหภูมิของวัยรุ่นจะลดลงเร็วกว่าผู้ใหญ่ มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นกับภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่าปกติได้

6.1.4 ส่วนประกอบของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้ (ขวัญจิตอินเหยียว. 2542 : 27 - 28)

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) คือ การเตรียมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หรืออวัยวะที่เกี่ยวข้องที่เกิดขึ้นให้รู้ตัวและพร้อมที่จะทำงานหนักในช่วงต่อไปได้ใช้เวลาประมาณ 10 - 20 นาที

2. การออกกำลังกายเพื่อหวังผล (Condition phase) ซึ่งต้องคำนึงถึงความหนัก ระยะเวลา และความถี่ระยะเวลาของการออกกำลังกายตั้งแต่ 20 - 120 นาที ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ ตลอดจนสภาพความสมบูรณ์ของร่างกายนั้น ๆ เพราะหลังจากที่ 20 เป็นต้นไป ร่างกายจะดึงเอาไขมันมาใช้เป็นพลังงานมากกว่าร้อยละ 20 ของพลังงานทั้งหมด ถ้าออกกำลังกายต่อไปร่างกายก็จะใช้ไขมันมากขึ้น จนถึงนาทีที่ 120 พลังงานที่ใช้จะได้จากไขมันร้อยละ 70 - 80 ซึ่งการออกกำลังกายแต่ละครั้ง เพื่อหวังผลลดไขมัน ควรใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาที และมีการใช้พลังงานไปอย่างน้อย 300 แคลอรี

3. ช่วงผ่อนคลาย (Cool down) 10 - 20 นาที เพื่อนำร่างกายกลับสู่สภาวะปกติที่ปลอดภัย การออกกำลังกายที่เหมาะสมและกระทำอย่างสม่ำเสมอจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีและสรีรวิทยา เรียกว่า (Training effect) ซึ่งมีความสำคัญมาก เพราะนอกจากจะช่วยลดไขมันแล้วยังมีผลดีต่อสุขภาพทั่วไปตลอดจนป้องกัน หรือลดความรุนแรงของโรค หรือภาวะต่าง ๆ ที่พบร่วมกับโรคอ้วนได้เป็นอย่างดี

6.1.5 การออกกำลังกายป้องกันและควบคุมความอ้วน และส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงดังนั้นการออกกำลังกายจะช่วยในการควบคุมความอ้วน เพราะสาเหตุของความอ้วน คือ เกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย ซึ่งไม่ใช่สาเหตุเพราะเรื่องการกินมากอย่างเดียว คนอ้วนจะมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยกว่า คนไม่อ้วน การนั่งดูโทรทัศน์ หรือการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์มากเกินไป เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวน้อยและอ้วนได้ และการออกกำลังกายด้วยแรงปานกลาง เพิ่มขึ้นอีก 15 นาทีต่อวันในหนึ่งปี น้ำหนักจะลดลงประมาณ 4.5 กิโลกรัม

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ เป็นต้น จะทำให้ไขมันร่างกายลดลงได้ การออกกำลังกายเพื่อควบคุมความอ้วน หรือสัดส่วนของร่างกาย และช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง หลักการที่สำคัญของการป้องกันและควบคุมความอ้วน หรือไขมัน คือ ให้มีการเผาผลาญ หรือใช้พลังงานให้มากที่สุดในช่วงของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง การเคลื่อนไหวออกแรงออกกำลังกาย ทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้มีการใช้พลังงานจึงช่วยในการควบคุมความอ้วน และกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพราะสามารถทำเป็นระยะเวลาที่ค่อนข้างยาวนานและต่อเนื่องได้ ดังรายละเอียดในตาราง 2

ตาราง 2 ตารางกิจกรรมการเคลื่อนไหวการออกกำลังกายที่มีการเผาผลาญพลังงานในปริมาณแตกต่างกัน (แคลอรีต่อน้ำหนักต่อนาที) ขึ้นอยู่กับระดับความแรงมากน้อยของกิจกรรม

กิจกรรม	พลังงานที่ใช้ (แคลอรีต่อน้ำหนักต่อนาที)
เดินเร็ว (4 ไมล์/ชม.)	0.08
วิ่งเหยาะ (5 ไมล์/ชม.)	0.14
ถีบจักรยาน (5.5 ไมล์/ชม.)	0.06
กายบริหาร (อบอุ่นร่างกาย)	0.07
เต้นแอโรบิก (ชั้นฝึกปานกลาง)	0.10
เต้นรำแบบทวิส	0.17
ว่ายน้ำ	0.13
โยคะ	0.06
เทนนิส	0.11
วอลเลย์บอล	0.05
เทเบิลเทนนิส	0.07
สเก็ตบอร์ด	0.02
กรรเชียงบก	0.12
กระโดดเชือก	0.16
ยูโด	0.20
ยิมนาสติก (พื้นฐาน)	0.07

ตาราง 2 (ต่อ)

กิจกรรม	พลังงานที่ใช้ (แคลอรีต่อน้ำหนักต่อหน้าที่)
ฟุตบอล	0.13
บาสเกตบอล	0.14
แบดมินตัน	0.10
ชุดดิน	0.13
ถูบ้าน	0.06

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย. 2544 : 52-53

การออกกำลังกายแบบโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวยืดหดตัวเป็นจังหวะซ้ำ ๆ กัน ของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อขา แขน ลำตัว ทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ ทำติดต่อกันนานตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป โดยมีความแรงความเหนื่อยระดับปานกลางถึงหนัก ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก ครั้งละ 20 - 60 นาที อย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความแรงของการออกกำลังกายสำหรับความแรงหรือความเหนื่อยระดับปานกลางนั้น สังเกตได้จากการหายใจที่แรงขึ้นแต่ยังพอพูดคุยกับคนข้างเคียงได้ หากพูดคุยไม่ได้แสดงว่า ความแรงค่อนข้างหนัก แต่ถ้ายังร้องเพลงได้สบายแสดงว่าเบา การออกกำลังกายด้วยความแรงปานกลางจะทำให้เด็กและเยาวชนสามารถออกกำลังกายได้นานขึ้น มีการเผาผลาญพลังงานเพิ่มมากขึ้น การบาดเจ็บค่อนข้างน้อยและไม่กระตุ้นให้อยากอาหารมากขึ้น ขณะที่การออกกำลังกายด้วยความแรงที่หนักมากอาจกระตุ้นให้มีความรู้สึกอยากอาหารมากขึ้น เนื่องจากอาจมีกระบวนการเผาผลาญพลังงานแบบแอโรบิก (ไม่ใช่ ออกซิเจน)ร่วมด้วย การออกกำลังกายแบบแอโรบิก มีประเภทกลางแจ้งและในร่ม ตามลักษณะของสถานที่

การฝึกความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อเป็นวิธีการออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันและควบคุมภาวะไขมันในร่างกาย เพราะผู้ที่ฝึกความแข็งแรงจะมีมวลกล้ามเนื้อมากขึ้น และต้องการใช้พลังงาน จึงทำให้มีการเผาผลาญพลังงานมากขึ้น เช่น วิธีการยกน้ำหนักแต่เป็นวิธีการที่ไม่แนะนำให้เด็กที่อายุต่ำกว่า 15 ปี หรือยังมีความเจริญเติบโตไม่เต็มที่เข้าร่วม เพราะอาจเกิดความบาดเจ็บและมีผลต่อการเจริญเติบโต

การฝึกโดยใช้ส่วนของร่างกายเป็นน้ำหนัก หรือแรงต้านนั้น สามารถสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อได้ค่อนข้างดี

จากที่กล่าวมาข้างต้นการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างยิ่ง เห็นได้จากถ้าเรามีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงรวมทั้งมีระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกายที่สมดุลและมีประสิทธิภาพ แต่ถ้าเรามีการออกกำลังกายน้อยไม่สม่ำเสมอ หรือไม่เคลื่อนไหวเลย ก็จะทำให้เรามีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจส่งผลให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองแตก หรือตีบ ตามมาได้ และการออกกำลังกาย ควรเป็นการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมกับช่วงวัย เช่น การออกกำลังกายเพื่อความทนทานของหัวใจและปอด หรือความสมบูรณ์แข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นมากที่สุด เรียกว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยการเดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ฯลฯ อีกทั้งการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการบริหารเพื่อฝึกความแข็งแรง การยกน้ำหนัก และการออกกำลังกายเพื่อความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ โดยการบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งขั้นตอนในการออกกำลังกายมี 3 ช่วง คือ ขึ้นอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 10 - 20 นาที ขึ้นการออกกำลังกายเพื่อหวังผล ใช้เวลาประมาณ 20 -120 นาที และขั้นผ่อนคลาย ใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที นอกจากนี้แล้วเราควรจะต้องระวังถึงอุบัติเหตุ ที่สามารถเกิดขึ้นได้ขณะออกกำลังกาย

ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรหาเวลาว่างมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะจะช่วยทำให้ร่างกายและจิตใจ มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ สามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังช่วยให้มีพัฒนาความเจริญเติบโต สร้างกล้ามเนื้อ และลดไขมัน ควบคุมน้ำหนัก ลดความดันโลหิต เพิ่มไขมันชนิดดี ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และโรคเมตาบอลิกซินโดรม รวมทั้งมีการพัฒนาบุคลิกภาพ ผ่อนคลายความเครียด เพิ่มความเชื่อมั่นและพอใจในตนเอง

6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของวัยรุ่น

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529 อ้างอิงจากปัทมา รอดทั้ง, 2540 : 23) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8 โดยใช้แบบสอบถามกับเยาวชนชาย หญิง อายุ 10 -15 ปี จำนวน 4,000 คน พบว่า เยาวชนในชนบทใช้เวลาว่างช่วยทำงานบ้านมากที่สุด ได้รับความสันทนาการทางกีฬามากที่สุดจากโทรทัศน์ และสนใจในการดูกีฬาสูงมาก สถานที่เล่นกีฬาสวนมากเล่นในบริเวณวัดที่อยู่ใกล้เคียง และชอบกีฬาประเภททีมมากกว่าบุคคล และเยาวชนส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ในการออก

กำลังกายเป็นของตนเองส่วนใหญ่ยืมจากโรงเรียน และเยาวชนชายชอบเล่นกีฬาฟุตบอลมากที่สุด และเยาวชนหญิงชอบเล่นกีฬาวอลเลย์บอลมากที่สุด ในด้านความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชน คือ เพื่อเสริมสร้างมิตรภาพในตนเอง ต้องการออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เยาวชนต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ และใช้อุปกรณ์ ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย และเยาวชนมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย

อุบล เลี้ยววาริณ (2534) อ้างถึงการศึกษาของ วอลซ์ (walsh. 1985) ได้ศึกษาพฤติกรรมการวิ่งออกกำลังกายของบุคคล พบว่า ผู้ที่วิ่งออกกำลังกายจะมีทัศนคติที่ดีต่อสุขภาพสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้วิ่งและมีพฤติกรรมสุขภาพมากกว่าผู้ที่ไม่วิ่ง ส่วนแอนดรู (Andrew, 1981) ศึกษาพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายจะมองว่า การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง และมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายมีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จุติการ เจริญสุข ดารณี สุวพันธ์ และสกุลรัตน์ อัสวโกสินชัย (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของบุคลากร โรงพยาบาลพระปกเกล้า พบว่า ในการศึกษาครั้งนี้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกาย แต่พบความสัมพันธ์ทางบวก ระหว่างพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกาย ย่อมแสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายดี อาจไม่ปฏิบัติในการออกกำลังกาย จึงไม่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย ส่วนผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีตามไปด้วย เพราะสมรรถภาพทางกายที่ดีจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ

เฟอร์กูสัน (วสันต์ แสงเหลา. 2544 : 32 ; อ้างอิงจาก Ferguson. 1989) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องทัศนคติความรู้ และความเชื่อในการทำนายเป้าหมาย และพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 603 คน โดยใช้แบบสอบถามและมาตรวัดทัศนคติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาในระดับดี ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย โดยนักเรียนที่มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา จะมีการวางแผนที่จะออกกำลังกายในอนาคต และการสร้างความสนใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในวัยเรียน อย่างไรก็ตามการปลูกฝังทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาจะมีผลต่อการตั้งเป้าหมายของการออกกำลังกาย

จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และมีความต้องการมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งวัยรุ่นมีความต้องการการออกกำลังกายเป็น

หมู่คณะเพื่อเสริมสร้างมิตรภาพ มีความต้องการอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และมีความต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย นอกจากนี้แล้วการที่วัยรุ่นมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ย่อมส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีมากกว่าวัยรุ่นที่มีทัศนคติทางลบต่อการออกกำลังกาย ย่อมจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่น้อยมาก หรือไม่ได้ออกกำลังกายเลย

ดังนั้นเราจึงควรส่งเสริมและสนับสนุนเปิดโอกาสให้วัยรุ่นมีการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายกันอย่างแพร่หลาย สามารถตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง ส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเป็นประจำ โดยได้รับการส่งเสริมสนับสนุนปลูกฝังทัศนคติและพฤติกรรมทางบวกที่ดีในการออกกำลังกายจากครอบครัว โรงเรียน และสังคม

7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ ทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

7.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ ทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

7.1.1 ความหมายของอัตมโนทัศน์

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2527 : 208-209) ได้สรุปแนวคิดของนักจิตวิทยาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ว่า เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเกี่ยวกับตนเอง ทั้งทางสุขภาพร่างกายและจิตใจ ได้แก่ บุคลิกลักษณะ รูปร่างหน้าตา อารมณ์ ความรู้สึกที่มีอยู่ ฯลฯ อัตมโนทัศน์ทางบวกจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าที่จะแสดงความสามารถของตน ส่วนผู้ที่มีอัตมโนทัศน์ในทางลบมักไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงความสามารถเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่น

โรเจอร์ (Roger. 1951 : 498) ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ว่าเป็นโครงสร้างของการรับรู้ที่บุคคลมีต่อตนเอง เกี่ยวกับรูปร่างลักษณะ ความสามารถคุณค่าของตนเอง ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม

กูด (Good. 1973 : 245) ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ว่า เป็นการรับรู้ของบุคคลที่เกี่ยวกับความสามารถ รูปร่างลักษณะ การกระทำกิจวัตรประจำวันของตนเอง ในฐานะที่เป็นบุคคลหนึ่ง

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นสามารถที่จะประมวลสรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์หมายถึงความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อตนเองทางด้านร่างกาย รูปร่างหน้าตา ความสามารถ และการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง มีการเรียนรู้ และมีประสบการณ์ที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมตั้งแต่อดีตเรื่อยมา

7.1.2 องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์

เฮอล์ลอค (Hurlock. 1974 : 22) กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญของอัตมโนทัศน์ 3 ด้าน คือ

1. องค์ประกอบด้านการรับรู้ คือ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อรูปร่าง ลักษณะท่าทางของตน เป็นที่ดึงดูดใจของบุคคลอื่น รวมทั้งความประทับใจที่ตนมีต่อบุคคลอื่น องค์ประกอบนี้เรียกว่า อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

2. องค์ประกอบด้านความคิด คือ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเอกลักษณ์แห่งตน ได้แก่ ลักษณะนิสัย ความกระตือรือร้น ความสามารถ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีอิสระ ความคิดเกี่ยวกับอนาคตเป็นต้น องค์ประกอบนี้เรียกว่า อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ

3. องค์ประกอบด้านทัศนคติ คือ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับสถานะในปัจจุบันและอนาคตของตนเอง คุณค่าของตน ความภูมิใจ และศักดิ์ศรีของตน

ฟิทส์ (Fitts. 1988 : 1-6) อธิบายเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายว่า เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่อ้วน หรือผอมจนเกินไป ความปรารถนาที่จะมีรูปร่างได้สัดส่วนสวยงาม มีท่าทางที่ดูดีมีเสน่ห์เป็นที่น่าสนใจของผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง

7.1.3 พัฒนาการอัตมโนทัศน์ในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงที่แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก หรือทางลบอย่างเด่นชัด ซึ่งมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของเด็กในลักษณะต่างๆ กัน เช่น เด็กที่มาโรงเรียนด้วยความคาดหวังว่า จะต้องเป็นผู้ประสบความสำเร็จ มีความสุข เด็กมักจะอาสาทำงาน มีความรับผิดชอบ ถ้าความคาดหวังของเด็กสอดคล้องกับอัตมโนทัศน์จะช่วยให้เขาประสบความสำเร็จทั้งด้านการเรียน และด้านการสังคมในทางตรงกันข้ามเด็กที่มีอัตมโนทัศน์ในทางลบ มักจะมองตนเองว่าไม่มีความสามารถจึงไม่กระตือรือร้นที่จะรับอาสาทำสิ่งต่างๆ ไม่กล้ารับผิดชอบ ซึ่งจะนำไปสู่ความล้มเหลวในชีวิต ดังนั้นการพัฒนาอัตมโนทัศน์ในช่วงวัยรุ่น ถือว่าเป็นช่วงสำคัญที่เด็กจะหาเอกลักษณ์ของตนเอง ถ้าเด็กรู้ว่าตนเองคือใคร มีความสามารถอย่างไร มีความต้องการอะไรในชีวิต เด็กจะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่ปรับตัวได้ต่อไป แต่ถ้าเด็กหาเอกลักษณ์ของตนเองไม่ได้ เกิดความสับสนในบทบาทของตน ไม่รู้ถึงความสามารถและความต้องการของตน เด็กก็จะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหาในการปรับตัวต่อไป (สุนันท์ บุญอำ. 2537 : 30)

จากข้อความข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย ซึ่งได้มาจากการรับรู้ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อรูปร่างลักษณะท่าทางของตนเป็นที่ดึงดูดใจของบุคคลอื่น ๆ อัตมโนทัศน์ทางด้านจิตใจ ซึ่งได้มาจากการคิด ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเอกลักษณ์แห่งตน ได้แก่ ลักษณะนิสัย ความกระตือรือร้น ความสามารถ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีอิสระ ความคิดเกี่ยวกับอนาคต เป็นต้น และองค์ประกอบสุดท้าย คือ ทศนคติ ซึ่งได้จากความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับสถานะในปัจจุบันและอนาคตของตนเอง คุณค่าของตน ความภูมิใจในศักดิ์ศรีของตน เป็นต้น ดังนั้นการพัฒนาอัตมโนทัศน์ในช่วงวัยรุ่น ถือว่าเป็นช่วงสำคัญที่วัยรุ่นจะต้องหาเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งถ้าวัยรุ่นรู้จักตนเองว่าตนเองเป็นใคร มีบทบาทอย่างไรในสังคม ต้องการอะไรในชีวิต คาดหวังสิ่งใดในชีวิต รวมทั้งตนเองมีความสามารถอย่างไร ได้แล้ววัยรุ่นผู้นั้นก็จะมีการพัฒนาตนเองเป็นผู้ใหญ่ที่ปรับตัวได้ดีต่อไป แต่ถ้าวัยรุ่นยังหาเอกลักษณ์ของตนเองไม่ได้ เกิดความสับสนในบทบาทของตน ไม่รู้ถึงความสามารถและความต้องการในชีวิตของตนเองได้ วัยรุ่นผู้นั้นก็จะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหาในการปรับตัวได้ไม่ดีต่อไป

ดังนั้นในช่วงวัยรุ่นนี้ความรู้สึกนึกคิดที่มีตนเองในทางบวก หรือทางลบ จึงมีอิทธิพลอย่างมากในวัยรุ่น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ในวัยรุ่น ดังเช่น วัยรุ่นที่มีความคาดหวังในการเรียนสอดคล้องกับอัตมโนทัศน์ทางบวกที่ตนเองว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ ย่อมส่งผลให้วัยรุ่นผู้นั้นประสบผลสำเร็จทั้งทางด้านการเรียน และด้านการสังคมร่วมด้วย

แต่การศึกษาครั้งนี้ต้องการศึกษาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของวัยรุ่น จึงสามารถสรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของวัยรุ่น เกิดจากความรู้สึกนึกคิดที่เกี่ยวข้องกับรูปร่าง หน้าตา และลักษณะของตนเอง ว่าตนเองมีความพอใจกับรูปร่างลักษณะของตนเองหรือไม่ ดังเช่น วัยรุ่นบางคนมีรูปร่างที่อ้วนเกินไป อาจมีอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของตนเองที่ไม่ดี หรือดีก็ได้ ขึ้นอยู่กับรู้สึกที่วัยรุ่นผู้นั้นมีต่อตนเองเป็นต้น

7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

ธีระ มุลธิยะ (2530 : 53 - 55) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม โดยศึกษาจากนักเรียนที่มีอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ 7 ครั้ง ครั้งละ 1 - 1.30 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อ

สนทราวมทั้งสิ้น 10 ฉบับ ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์ส มีอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ

สุนันท์ บุญอำ (2537 : 35) ได้ทำการศึกษาในการนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มาใช้เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย ของนักเรียนหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป เพื่อช่วยให้นักเรียนเหล่านี้มีอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายที่ขึ้นผลปรากฏว่านักเรียนหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอัตมโนคติที่ดีขึ้น

ฮาเมด (Hamed. 1967 : 225 - 239) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง อัตมโนทัศน์กับโครงสร้างของบุคลิกภาพทั้งหมดเพื่อนำมาใช้ในการแนะแนว เป็นกลุ่มตัวอย่าง เด็กวัยรุ่น จำนวน 170 คน โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ของ เทนเนสซี (The Tennessee Department of Mental Health Self - Concept Scale) ผลการศึกษาพบว่า อัตมโนทัศน์และการปรับตัวมีความสัมพันธ์กันทางบวก

มอร์ราน และสตอคตัน (Morran and Stockton .1980 : 260 - 267) ได้ศึกษา การให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกและทางลบที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของบุคคล โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็น อาสาสมัคร จำนวน 30 คน โดยที่สมาชิกในกลุ่มจะพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ของ เทนเนสซี (Tennessee Self - Concept Scale : TSCT) ผลการทดลอง พบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก (Positive Feedback) มีผลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์มากกว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับทางลบ (Negative Feedback)

จากงานวิจัยที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้ สามารถสรุปถึงอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายได้ว่า วัยรุ่นที่มีอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายที่ไม่ดี เช่น วัยรุ่นที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน หรือเป็น โรคอ้วน อาจมีอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายที่ไม่ดี ต่อรูปร่างของตนเอง ดังนั้นการมี อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายที่ไม่ดีย่อมส่งต่อความรู้นึกคิดที่มีต่อตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักตัว เกินมาตรฐาน ซึ่งจำเป็นที่จะต้องมีการปรับเปลี่ยนอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของตนเองที่มี อยู่ให้ดีขึ้น โดยอาศัยการได้รับคำปรึกษาจากนักจิตวิทยาแบบโรเจอร์ส การได้รับคำปรึกษา แบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และการใช้แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ของ เทนเนสซี จะ ช่วยส่งผลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย มีการปรับตัวทางด้านร่างกายอารมณ์ และอัตมโนคติให้ดีขึ้นได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดแหล่งข้อมูล
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
3. วิธีการรวบรวมข้อมูล
4. วิธีการจัดกระทำกับข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดแหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูล

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1-ม.3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จำนวน 2,250 คน โดยอาศัยหลักเกณฑ์ของการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง แล้วนำมาเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2543 ถ้าพบว่ามีเกณฑ์อยู่ระหว่างเส้น -1.5 S.D ถึง $+1.5$ S.D จัดเป็นกลุ่มที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน แต่ถ้าพบว่ามีเกณฑ์อยู่เหนือเส้น $+1.5$ S.D จัดเป็นกลุ่มน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน สามารถแบ่งนักเรียนตามเกณฑ์ของน้ำหนักตัวได้ดังนี้

นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีจำนวน 795 คน

- | | |
|-------------------------------------|--------------|
| - นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน | จำนวน 594 คน |
| - นักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน | จำนวน 70 คน |

นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีจำนวน 752 คน

- | | |
|-------------------------------------|--------------|
| - นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน | จำนวน 581 คน |
| - นักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน | จำนวน 67 คน |

นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวน 703 คน

- | | |
|-------------------------------------|--------------|
| - นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน | จำนวน 622 คน |
| - นักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน | จำนวน 23 คน |

ดังนั้นเมื่อแยกออกเป็นน้ำหนักตัวของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ออกเป็นแต่ละระดับน้ำหนักตัวของนักเรียนได้ดังนี้ คือ

1.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน จำนวน 1,797 คน เนื่องจากจำนวนประชากรของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานมีจำนวนมาก จึงต้องทำการสุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งเป็นแต่ละชั้นปีของนักเรียน โดยมีวิธีการสุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

1.1.1 ทำการสุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้วิธีการตารางเลขสุ่ม (Table of random number) ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มประชากรขนาดใหญ่ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 160 คน ดังนี้

- กลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
จำนวน 53 คน
- กลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
จำนวน 53 คน
- กลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
จำนวน 54 คน

1.2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานทั้งหมด จำนวน 160 คน

ดังนั้นสามารถสรุปรายละเอียดของจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ จำนวน 320 คน ดังรายละเอียดที่แสดงในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชวินิต บางแก้วที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ระดับเกณฑ์น้ำหนักตัวของนักเรียน	จำนวน
น้ำหนักตัวได้มาตรฐาน	160
น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน	160
รวมทั้งสิ้น	320

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน โดยแบ่งแบบทดสอบและแบบสอบถามออกเป็น ดังนี้

ชุดที่ 1 แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ

ชุดที่ 2 โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 2 ทักษะคิดในการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 3 การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 อัดมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

ชุดที่ 1 แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ

1. ลักษณะของแบบทดสอบ เป็นแบบทดสอบที่วัดความรู้ในเรื่องโภชนาการที่นักเรียนได้เรียนรู้มาจากการศึกษาค้นคว้า สังเกต และประสบการณ์ทั้งทางตรงทางอ้อม เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

2. วิธีการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 ศึกษารวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความรู้ทางโภชนาการ จากเอกสารทางวิชาการ หนังสือ และรายงานวิจัย

2.2 สร้างแบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการที่สร้างเสร็จแล้วนำไปเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา เพื่อพิจารณาตรวจสอบแบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปหาคุณภาพเครื่องมือต่อไป

2.3 นำแบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนราชวินิตมัธยม จำนวน 100 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน 50 คน นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน 50 คน แล้วนำมาวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือโดยใช้สถิติดังนี้

- นำแบบทดสอบด้านความรู้ทางโภชนาการ มาหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Item - Total Correlation) ได้ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ของแบบทดสอบด้านความรู้ทางโภชนาการ อยู่ระหว่าง 0.41 - 0.74 (ดูภาคผนวก)

- นำแบบทดสอบด้านความรู้ทางโภชนาการ มาหาความยาก(Difficulty) เป็นรายข้อ โดยใช้สูตร $P = \frac{R}{N}$ ได้ความยากเป็นรายข้อของแบบทดสอบด้านความรู้ทาง

โภชนาการ อยู่ระหว่าง 0.48 - 0.80 (ดูภาคผนวก)

- นำแบบทดสอบด้านความรู้ทางโภชนาการมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยใช้สูตรของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson) สูตร KR - 20 ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ เท่ากับ 0.6167 (ดูภาคผนวก)

3. ตัวอย่างเครื่องมือแบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ

ชุดที่ 1 แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่นักเรียนที่เห็นว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อที่นักเรียนเห็นว่าผิด

ตัวอย่าง ...✓..... 1. อาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์มี 5 หมู่

แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ

.....(0) ในการเลือกอาหารมารับประทานอย่างถูกต้องควรเลือกอาหารที่มีรสชาติอร่อยดูน่ารับประทานมากกว่าเลือกอาหารโดยดูส่วนประกอบของอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✗ ทับตัวอักษร ก, ข, ค หรือ ง ของแต่ละข้อ

ตัวอย่าง 1. อาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์มีกี่หมู่

ก. 3 หมู่

ข. 4 หมู่

✗ 5 หมู่

ง. 6 หมู่

แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ

- (0) การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปมี ผลเสีย ต่อสุขภาพอย่างไร
- ก. เป็นโรคอ้วน
 - ข. เป็นโรคไขมันในเลือดสูง
 - ค. ทำให้ร่างกายเฉื่อยชา เชื่องซึม
 - ง. ทำให้จิตใจท้อแท้ สิ้นหวัง

4. เกณฑ์การให้คะแนน ในการตอบแบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ คือ ข้อที่นักเรียนตอบถูกให้ 1 คะแนน และข้อที่นักเรียนตอบผิดให้ 0 คะแนน

ชุดที่ 2 ตอนที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1. ลักษณะของแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทต่าง ๆ เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร หรือไม่รับประทานอาหาร ลักษณะอาหารที่รับประทาน จำนวนมื้อที่รับประทานรวมถึงความถี่ในการรับประทานอาหารของนักเรียน โดยเลือกตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงที่นักเรียนปฏิบัติเพียงคำตอบเดียว

2. วิธีการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 ศึกษารวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จากเอกสารทางวิชาการ หนังสือ รายงานวิจัย และหนังสือพิมพ์รายวัน

2.2 สร้างแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่สร้างเสร็จแล้วนำไปเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา เพื่อพิจารณาดูตรวจสอบแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปหาคุณภาพเครื่องมือต่อไป

2.3 นำแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนราชวินิตมัธยม จำนวน 100 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน 50 คน นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน 50 คน แล้วนำมาวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือโดยใช้สถิติดังนี้

- นำแบบสอบถามด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มาหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้ T - test independent กลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ ได้ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้ออยู่ระหว่าง 2.1146 - 10.5732 (ดูภาคผนวก)

- นำแบบสอบถามด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.6040 (ดูภาคผนวก)

3. ตัวอย่างเครื่องมือแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ชุดที่ 2 ตอนที่ 1 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความจริงที่นักเรียนปฏิบัติเพียงคำตอบเดียวดังนี้

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	เป็น ประจำ	บ่อยครั้ง	เป็น บางครั้ง	ไม่ เคยเลย
0	ฉันรับประทานน้ำเปล่าสะอาดทุกครั้งหลังรับประทานอาหารเสร็จ	✓			

แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อที่	ข้อความ	เป็น ประจำ	บ่อยครั้ง	เป็น บางครั้ง	ไม่ เคยเลย
0	ฉันดื่มนมประเภทไขมันต่ำ				
0	ฉันดื่มน้ำอัดลม / น้ำหวาน				

4. เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยเลือกตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงที่นักเรียนปฏิบัติเพียงคำตอบเดียว ดังนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	นักเรียนมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 6 - 7 ครั้ง
บ่อยครั้ง	หมายถึง	นักเรียนมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	นักเรียนมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง
ไม่เคยเลย	หมายถึง	นักเรียนไม่เคยปฏิบัติเลย

4.1 มีวิธีการให้คะแนนการตอบแบบสอบถาม ดังนี้

4.1.1 คะแนนแบบสอบถามที่มีความหมายในด้านบวก

เป็นประจำ	= 4 คะแนน
บ่อยครั้ง	= 3 คะแนน
เป็นบางครั้ง	= 2 คะแนน
ไม่เคยเลย	= 1 คะแนน

4.1.2 คะแนนแบบสอบถามที่มีความหมายในด้านลบ

เป็นประจำ	= 1 คะแนน
บ่อยครั้ง	= 2 คะแนน
เป็นบางครั้ง	= 3 คะแนน
ไม่เคยเลย	= 4 คะแนน

4.2 โดยมีเกณฑ์แปลความหมายค่าเฉลี่ย (X) ดังนี้

1.00 - 1.49	ไม่เคยเลย
1.50 - 2.49	เป็นบางครั้ง
2.50 - 3.49	บ่อยครั้ง
3.50 - 4.00	เป็นประจำ

ชุดที่ 2 ตอนที่ 2 ทักษะคิดในการบริโภคอาหาร

1. ลักษณะของแบบสอบถามทักษะคิดในการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามทักษะคิดในการบริโภคอาหาร ความคิดที่เกิดจากการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหาร และการเลือกซื้ออาหารรับประทานของนักเรียน โดยเลือกตอบแบบสอบถามที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนเพียงข้อเดียว

2. วิธีการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 ศึกษารวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับทักษะคิดในการบริโภคอาหาร จากเอกสารทางวิชาการ หนังสือ รายงานวิจัย และหนังสือพิมพ์รายวัน

2.2 สร้างแบบสอบถามทักษะคิดในการบริโภคอาหารที่สร้างเสร็จแล้วนำไปเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุริรักษา เพื่อพิจารณาตรวจสอบแบบสอบถามทักษะคิดในการบริโภคอาหาร แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปหาคุณภาพเครื่องมือต่อไป

2.3 นำแบบสอบถามทักษะคิดในการบริโภคอาหารที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนราชวินิตมัธยม จำนวน 100 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนที่มี

นำนักตัวได้มาตรฐาน 50 คน นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน 50 คน แล้วนำมาวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือโดยใช้สถิติดังนี้

- นำแบบสอบถามด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร มาหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้ T - test independent กลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ ได้ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้ออยู่ระหว่าง 2.3320 - 7.4906 (ดูภาคผนวก)

- นำแบบสอบถามด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.6443 (ดูภาคผนวก)

3. ตัวอย่างเครื่องมือแบบสอบถามทัศนคติในการบริโภคอาหาร

ชุดที่ 2 ตอนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติในการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็น
ของนักเรียนเพียงข้อเดียว ดังนี้

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
0	อาหารที่ดีต้องมีประโยชน์ต่อร่างกาย	✓			

แบบสอบถามทัศนคติในการบริโภคอาหาร

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
0	อาหารจานด่วน หรืออาหารฟาสต์ฟู้ด เหมาะสำหรับเด็กวัยรุ่น				
0	อาหารฟาสต์ฟู้ดดี เพราะช่วยในการ เจริญเติบโต				

4. เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามทัศนคติในการบริโภคอาหาร โดยเลือกตอบแบบสอบถามที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนเพียงข้อเดียว ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนี้ทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนี้ แต่ยังไม่เห็นด้วยกับข้อความนี้ทั้งหมด
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	นักเรียนไม่เห็นด้วยกับข้อความนี้ แต่ยังเห็นด้วยกับข้อความนี้อยู่บ้าง
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	นักเรียนไม่เห็นด้วยกับข้อความนี้ทั้งหมด

4.1 มีวิธีการให้คะแนนการตอบแบบสอบถาม ดังนี้

4.1.1 คะแนนแบบสอบถามที่มีความหมายในด้านบวก

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	=	4 คะแนน
เห็นด้วย	=	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	=	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	=	1 คะแนน

4.1.2 คะแนนแบบสอบถามที่มีความหมายในด้านลบ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	=	1 คะแนน
เห็นด้วย	=	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	=	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	=	4 คะแนน

4.2 โดยมีเกณฑ์แปลความหมายค่าเฉลี่ย (X) ดังนี้

1.00 - 1.49	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.50 - 2.49	ไม่เห็นด้วย
2.50 - 3.49	เห็นด้วย
3.50 - 4.00	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ชุดที่ 2 ตอนที่ 3 การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย

1. ลักษณะของแบบสอบถามการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย การปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน การใช้เวลาว่างในการกระทำกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และความถี่ในการออกกำลังกาย โดยเลือกตอบแบบสอบถามที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนปฏิบัติเพียงคำตอบเดียว

2. วิธีการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 ศึกษารวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายจากเอกสารทางวิชาการ หนังสือ รายงานวิจัย และหนังสือพิมพ์รายวัน

2.2 สร้างแบบสอบถามการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายที่สร้างเสร็จแล้วนำไปเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา เพื่อพิจารณาตรวจสอบแบบสอบถามการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปหาคุณภาพเครื่องมือต่อไป

2.3 นำแบบสอบถามการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนราชวินิตมัธยม จำนวน 100 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน 50 คน นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน 50 คน แล้วนำมาวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือโดยใช้สถิติดังนี้

- นำแบบสอบถามด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย มาหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้ T - test independent กลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ ได้ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้ออยู่ระหว่าง 2.2318 - 16.0665 (ดูภาคผนวก)

- นำแบบสอบถามด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.7714 (ดูภาคผนวก)

3. ตัวอย่างเครื่องมือแบบสอบถามการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย

ชุดที่ 2 ตอนที่ 3 แบบสอบถามการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความจริงที่นักเรียนปฏิบัติเพียงคำตอบเดียว ดังนี้

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	เป็น ประจำ	บ่อยครั้ง	เป็น บางครั้ง	ไม่ เคยเลย
0	ฉันมีเวลาว่างในการเล่นแบดมินตัน	✓			

แบบสอบถามการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคยเลย
1.	เมื่อฉันมีเวลาว่างฉันมักจะออกกำลังกาย				
2.	หลังเลิกเรียนฉันตั้งใจจะชวนเพื่อน ๆ ไปออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา				

4. เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย โดยเลือกตอบแบบสอบถามที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนปฏิบัติเพียงคำตอบเดียว ดังนี้

เป็นประจำ หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 6 - 7 ครั้ง

บ่อยครั้ง หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง

เป็นบางครั้ง หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง

ไม่เคยเลย หมายถึง นักเรียนไม่เคยปฏิบัติเลย

4.1 มีวิธีการให้คะแนนการตอบแบบสอบถาม ดังนี้

4.1.1 คะแนนแบบสอบถามที่มีความหมายในด้านบวก

เป็นประจำ = 4 คะแนน

บ่อยครั้ง = 3 คะแนน

เป็นบางครั้ง = 2 คะแนน

ไม่เคยเลย = 1 คะแนน

4.1.2 คะแนนแบบสอบถามที่มีความหมายในด้านลบ

เป็นประจำ = 1 คะแนน

บ่อยครั้ง = 2 คะแนน

เป็นบางครั้ง = 3 คะแนน

ไม่เคยเลย = 4 คะแนน

4.2 โดยมีเกณฑ์แปลความหมายค่าเฉลี่ย (X) ดังนี้

1.00 - 1.49 ไม่เคยเลย

1.50 - 2.49 เป็นบางครั้ง

2.50 - 3.49 บ่อยครั้ง

3.50 - 4.00 เป็นประจำ

ชุดที่ 2 ตอนที่ 4 อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

1. ลักษณะของแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย เป็นแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย ความรู้สึกนึกคิดและการรับรู้ที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะทางด้านร่างกายของตนเองที่ได้รับจากประสบการณ์ของตน หรือจากสิ่งแวดล้อม โดยเลือกตอบแบบสอบถามตามความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนที่ตรงกับความเป็นจริงเพียงคำตอบเดียว

2. วิธีการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 ศึกษารวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายจากเอกสารทางวิชาการ หนังสือ รายงานวิจัย และหนังสือพิมพ์รายวัน

2.2 สร้างแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายเสร็จแล้วนำไปเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา เพื่อพิจารณาตรวจสอบแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปหาคุณภาพเครื่องมือต่อไป

2.3 นำแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ไปทำการทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนราชวินิตมัธยม จำนวน 100 คน โดยแบ่งเป็นนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน 50 คน นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน 50 คน แล้วนำมาวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือโดยใช้สถิติดังนี้

- นำแบบสอบถามด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย มาหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้ T - test independent กลุ่มสูง - กลุ่มต่ำได้ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้ออยู่ระหว่าง 3.4469 - 11.4582 (ดูภาคผนวก)

- นำแบบสอบถามด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ 0.7319 (ดูภาคผนวก)

3. ตัวอย่างเครื่องมือแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

ชุดที่ 2 ตอนที่ 4 แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้น ๆ สอดคล้องกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน ดังนี้

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก			
		จริง อย่างยิ่ง	จริง	ไม่จริง	ไม่จริง อย่างยิ่ง
0	ฉันเป็นคนที่ดีขึ้น	✓			

แบบสอบถามอัตนัยโน้ตค้นทางด้านร่างกาย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก			
		จริง อย่างยิ่ง	จริง	ไม่จริง	ไม่จริง อย่างยิ่ง
0	ฉันรู้สึกอายที่อ้วนกว่าเพื่อน				
0	ฉันมีรูปร่างที่พอดีไม่อ้วนไม่ผอม				

4. เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามอัตนัยโน้ตค้นทางด้านร่างกาย โดยเลือกตอบแบบสอบถามตามความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนที่ตรงกับความเป็นจริงเพียงคำตอบเดียว ดังนี้
- | | | |
|------------------|---------|---|
| จริงอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนทั้งหมด |
| จริง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน แต่ยังมีความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ตรงกับข้อความนี้อยู่บ้าง |
| ไม่จริง | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน แต่ยังมีความรู้สึกนึกคิดที่ตรงกับข้อความนี้อยู่บ้าง |
| ไม่จริงอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนทั้งหมด |

4.1 มีวิธีการให้คะแนนการตอบแบบสอบถาม ดังนี้

4.1.1 คะแนนแบบสอบถามที่มีความหมายในด้านบวก

จริงอย่างยิ่ง	= 4 คะแนน
จริง	= 3 คะแนน
ไม่จริง	= 2 คะแนน
ไม่จริงอย่างยิ่ง	= 1 คะแนน

4.1.2 คะแนนแบบสอบถามที่มีความหมายในด้านลบ

จริงอย่างยิ่ง	= 1 คะแนน
จริง	= 2 คะแนน
ไม่จริง	= 3 คะแนน
ไม่จริงอย่างยิ่ง	= 4 คะแนน

4.2 โดยมีเกณฑ์แปลความหมายค่าเฉลี่ย (X) ดังนี้

1.00 - 1.49	ไม่จริงอย่างยิ่ง
1.50 - 2.49	ไม่จริง
2.50 - 3.49	จริง
3.50 - 4.00	จริงอย่างยิ่ง

วิธีการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ไปยังผู้อำนวยการของโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีที่ 1 - 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จำนวน 320 คน โดยใช้เวลาเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546 ถึงวันที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2546 ได้แบบสอบถามคืนจำนวน 320 ฉบับ
3. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติต่อไป

วิธีการจัดการทำกับข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS) ตามความมุ่งหมายของการวิจัยดังนี้

1. วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานตัวของประชากรและกลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน และน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่างในด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson)
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย ระหว่างประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานกับน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน โดยใช้ T - test แบบ Independent

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
 - 1.2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson)
 - 1.3 เปรียบเทียบความแตกต่าง โดยใช้ T - test แบบ Independent

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1-ม.3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ ที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและเกินมาตรฐาน
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
X_1	แทน	ความรู้ทางโภชนาการ
X_2	แทน	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
X_3	แทน	ทัศนคติในการบริโภคอาหาร
X_4	แทน	การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย
X_5	แทน	อึดทนโน้ทนทางด้านร่างกาย
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t - distribution
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS) ตามความมุ่งหมายของการวิจัยดังนี้

1.วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานตัวของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 5 ด้าน คือ ด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอึดทนโน้ทนทางด้านร่างกาย

2.วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานตัวของกลุ่มตัวอย่างในด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอึดทนโน้ทนทางด้านร่างกาย โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยด้านความรู้ทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทักษะคิดในการบริโภคอาหาร การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และอึดทนในทัศนทางด้านร่างกาย ระหว่างประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน กับน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน โดยใช้ T-test แบบ Independent

การเสนอผลการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ น้ำหนักตัวได้มาตรฐาน และน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่างในด้าน ความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทักษะคิดในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอึดทนในทัศนทางด้านร่างกาย

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน และน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานตัวของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ในด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทักษะคิดในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการ ออกกำลังกาย และด้านอึดทนในทัศนทางด้านร่างกาย โดยใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ของเพียร์สัน

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยด้านความรู้ทางโภชนา การ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทักษะคิดในการบริโภคอาหาร การใช้เวลาว่างในการออก กาย และอึดทนในทัศนทางด้านร่างกาย ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน กับ น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน โดยใช้ T-test แบบ Independent

ผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ น้ำหนักตัวได้มาตรฐาน และน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่างในด้าน ความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทักษะคิดในการบริโภคอาหาร ด้าน การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอึดทนในทัศนทางด้านร่างกาย

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่างด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

ปัจจัย	น้ำหนักตัว ได้มาตรฐาน N = 160		น้ำหนักตัว เกินมาตรฐาน N = 160		รวม N = 320	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
1 ด้านความรู้ทางโภชนาการ	11.91	2.60	12.13	2.41	12.02	2.50
2 ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	2.63	0.34	2.70	0.33	2.66	0.34
3 ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร	3.05	0.45	3.12	0.43	3.08	0.44
5 ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย	2.54	0.49	2.51	0.45	2.53	0.47
6 ด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย	2.73	0.40	2.53	0.39	2.54	0.44

จากตาราง 4 พบว่า ด้านความรู้ทางโภชนาการ มีค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.02 เมื่อศึกษาถึงความรู้ทางโภชนาการของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.91 ส่วนนักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีความรู้ทางโภชนาการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.13

ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.66 เมื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.63 ส่วนนักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70

ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.08 เมื่อศึกษาถึงทัศนคติในการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.05 ส่วนนักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีทัศนคติในการบริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.12

ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53 เมื่อศึกษาถึงการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.54 ส่วนนักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.51

ด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมแล้วมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.54 เมื่อศึกษาถึงอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 ส่วนนักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.35

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่างในด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย โดยใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ตาราง 5 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

ปัจจัย	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅
X ₁	1.000	.272 **	.406 **	-.023	-.065
X ₂		1.000	.272 **	.252	.070
X ₃			1.000	-.133	-.101
X ₄				1.000	.298 **
X ₅					1.000

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

จากตาราง 5 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (X₂) ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร (X₃) และด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย

กาย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .272 .298 และ .406 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในแต่ละด้าน พบว่า ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (X_2) มีความสัมพันธ์กับด้านความรู้ทางโภชนาการ (X_1) และด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร (X_3) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .272

ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร (X_3) มีความสัมพันธ์กับด้านความรู้ทางโภชนาการ (X_1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .406 และด้านอึดทนในทัศนทางด้านร่างกาย (X_5) มีความสัมพันธ์กับด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย (X_4) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .298

ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ด้านความรู้ทางโภชนาการ (X_1) และด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย (X_5)

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยด้านความรู้ทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทัศนคติในการบริโภคอาหาร การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และอึดทนในทัศนทางด้านร่างกาย ระหว่างประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานกับน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน โดยใช้ T- test แบบ Independent

ตาราง 6 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัย 5 ด้าน คือ ระหว่างประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานกับน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

ปัจจัย	N	$\bar{X}$	S.D	t	P
1 ด้านความรู้ทางโภชนาการ					
- น้ำหนักตัวได้มาตรฐาน	160	11.91	2.60	0.75	0.45
- น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน	160	12.13	2.41		
2 ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร					
- น้ำหนักตัวได้มาตรฐาน	160	2.63	0.34	1.97	0.04 *
- น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน	160	2.70	0.33		

ตาราง 6 (ต่อ)

ปัจจัย	N	$\bar{X}$	S.D	t	P
3 ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร					
- น้ำหนักตัวได้มาตรฐาน	160	3.05	0.45	1.29	0.19
- น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน	160	3.12	0.43		
4 ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย					
- น้ำหนักตัวได้มาตรฐาน	160	2.54	0.49	-8.48	0.00 **
- น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน	160	2.51	0.45		
5 ด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย					
- น้ำหนักตัวได้มาตรฐาน	160	2.73	0.40	-0.58	0.55
- น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน	160	2.35	0.39		

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

จากตาราง 6 พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน และนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับที่ 0.05 และด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน และนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน

ส่วนนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานมีการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายสูงกว่านักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีน้ำหนักตัวของนักเรียน ในด้านความรู้ทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว

2. เพื่อเปรียบเทียบในด้านความรู้ทางโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย ของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานกับนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะทำให้ทราบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวของนักเรียน ซึ่งจะนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการนำไปวางแผนแก้ไขและหาแนวทางป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการมีน้ำหนักตัวที่ไม่ได้มาตรฐานของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว

การกำหนดแหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูล

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1-ม.3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จำนวน 2,250 คน โดยอาศัยหลักเกณฑ์ของการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง แล้วนำมาเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2543 ถ้าพบว่ามีเกณฑ์อยู่ระหว่างเส้น -1.5 S.D ถึง $+1.5 \text{ S.D}$ จัดเป็นกลุ่มที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน แต่ถ้าพบว่ามีเกณฑ์อยู่เหนือเส้น $+1.5 \text{ S.D}$ จัดเป็นกลุ่มน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน สามารถแบ่งนักเรียนตามเกณฑ์ของน้ำหนักตัวได้ดังนี้

นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีจำนวน 795 คน

- | | |
|-------------------------------------|--------------|
| - นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน | จำนวน 594 คน |
| - นักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน | จำนวน 70 คน |

นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีจำนวน 752 คน

- นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน จำนวน 581 คน
- นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน จำนวน 67 คน

นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวน 703 คน

- นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน จำนวน 622 คน
- นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน จำนวน 23 คน

ดังนั้นเมื่อแยกออกเป็นน้ำหนักตัวของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ออกเป็นแต่ละระดับน้ำหนักตัวของนักเรียนได้ดังนี้ คือ

1.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน จำนวน 1,797 คน เนื่องจากจำนวนประชากรของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานมีจำนวนมาก จึงต้องทำการสุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งเป็นแต่ละชั้นปีของนักเรียน โดยมีวิธีการสุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

1.1.1 ทำการสุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้วิธีการตารางเลขสุ่ม (Table of random number) ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มประชากรขนาดใหญ่ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 160 คน ดังนี้

- กลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 53 คน
- กลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 53 คน
- กลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 54 คน

1.2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานทั้งหมด จำนวน 160 คน

ดังนั้นสามารถสรุปรายละเอียดของจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ จำนวน 320 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน โดยแบ่งแบบทดสอบและแบบสอบถามออกเป็น ดังนี้

ชุดที่ 1 แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ

ชุดที่ 2 โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 2 ทักษะคิดในการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 3 การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 อัดมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

วิธีการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ไปยังผู้อำนวยการของโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีที่ 1 - 3 โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จำนวน 320 คน โดยใช้เวลาเก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2546 ถึงวันที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2546 ได้แบบสอบถามคืนจำนวน 320 ฉบับ

3. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติต่อไป

วิธีการจัดการกับข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS) ตามความมุ่งหมายของการวิจัยดังนี้

1. วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานตัวของประชากรและกลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทักษะคิดในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอัดมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน และน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่างในด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทักษะคิดในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอัดมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย โดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson)

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทักษะคิดในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออก

กำลังกาย และด้านอัตรานวัตกรรมทางด้านร่างกาย ระหว่างประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานกับน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน โดยใช้ T - test แบบ Independent

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

1.2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson)

1.3 เปรียบเทียบความแตกต่าง โดยใช้ T- test แบบ Independent

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ สามารถสรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน และน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่างในด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอัตรานวัตกรรมทางด้านร่างกาย พบว่า

1.1 ด้านความรู้ทางโภชนาการ มีค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.02 เมื่อศึกษาถึงความรู้ทางโภชนาการของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.91 ส่วนนักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีความรู้ทางโภชนาการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.13

1.2 ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.66 เมื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.63 ส่วนนักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70

1.3 ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.08 เมื่อศึกษาถึงทัศนคติในการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.05 ส่วนนักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีทัศนคติในการบริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.12

1.4 ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53 เมื่อศึกษาถึงการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ

2.54 ส่วนนักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.51

1.5 ด้านอึดมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมแล้วมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.54 เมื่อศึกษาถึงอึดมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 ส่วนนักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีอึดมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.35

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่างในด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอึดมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย โดยใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่า

2.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (X_2) ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร (X_3) และด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์เท่ากับ .272 .298 และ .406 ตามลำดับ

2.2 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในแต่ละด้าน พบว่า ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (X_2) มีความสัมพันธ์กับด้านความรู้ทางโภชนาการ (X_1) และด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร (X_3) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .272 ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร (X_3) มีความสัมพันธ์กับด้านความรู้ทางโภชนาการ (X_1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .406 และด้านอึดมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย (X_5) มีความสัมพันธ์กับด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย (X_4) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .298

2.3 ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ด้านความรู้ทางโภชนาการ (X_1) และด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย (X_5)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอึดมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย ระหว่างประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานกับน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน โดยใช้ T-test แบบ Independent พบว่า

3.1 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน และนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานด้านพฤติกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับที่ 0.05

และด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน และนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน

ส่วนนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานมีการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายสูงกว่านักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่สรุปข้างต้น พบว่า

ตอนที่ 1

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน และน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่างในด้าน ความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอัตรานิสัยทางด้านร่างกาย พบว่า

1. ปัจจัยทางด้านความรู้ทางโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว ที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน พบว่า โดยรวมแล้วมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.02

เมื่อศึกษาถึงความรู้ทางโภชนาการของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.91 ส่วนนักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีความรู้ทางโภชนาการมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.13 ดังนั้นจะเห็นได้ว่านักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานมีความรู้ทางโภชนาการแตกต่างจากนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานนั้นเพราะว่า ความรู้ในเรื่องของโภชนาการนั้น สามารถรับความรู้ได้จากการรับประทานอาหารทั้งทางตรงและทางอ้อมตั้งแต่ยังเป็นทารก จนกระทั่งโตก็รับเอาความรู้เรื่องนี้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามประสบการณ์และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ดังนั้นในแต่ละบุคคลจึงมีความรู้ทางโภชนาการที่แตกต่างกันตามประสบการณ์และการเรียนรู้ของตน ซึ่งบุคคลที่มีความรู้เรื่องอาหารอย่างถูกต้องจะรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เนื่องจากรู้ว่าอาหารสิ่งใดมีประโยชน์ต่อร่างกาย และไม่มีประโยชน์ควรละเว้น (กมลลา วัฒนายิ่งเจริญชัย. 2541 : 15 ; อ้างอิงจาก พัทยา สายหู. 2535 ; วศิณา จันทรศิริ. 2535) อีกทั้ง กมลลา วัฒนายิ่งเจริญชัย. (2541 : 15 -16) ได้กล่าวถึงเรื่องความรู้ด้านโภชนาการว่า มีอิทธิพลอย่างมากในการได้รับสารอาหารของวัยรุ่น และในการขาดความรู้ด้านโภชนาการจะทำให้บุคคลรับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ เนื่องจากไม่เข้าใจคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ถ้าเรามีความรู้ในด้านโภชนาการ เช่น รู้ว่าในแต่ละวันควรรับประทานอาหารอะไร ในปริมาณเท่าใด ความรู้เหล่านี้จะช่วยอย่างมากในการคิด การตัดสินใจในการเลือกปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร เป็นต้น

สอดคล้องกับงานวิจัยของศิริลักษณ์ สิ้นธวาลัย (2530 : 101-103) ที่ได้กล่าวว่า ความรู้ทางด้านโภชนาการเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากต่อนิสัยการบริโภคของประชาชน จะเห็นได้ว่าปัจจุบันนี้ภาวะทางโภชนาการดีขึ้น เด็กที่เกิดมารุ่นหลังส่วนใหญ่จะมีภาวะโภชนาการที่ดี เนื่องจากการฝึกให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดีมาตั้งแต่เด็ก

2. ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว ที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน พบว่า โดยรวมแล้วมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.66

เมื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.63 ส่วนนักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70 ดังนั้นจะเห็นได้ว่านักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างจากนักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานนั้นเพราะว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารถือเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่เริ่มต้นเกิดขึ้นจากครอบครัวของเขาเอง ดังนั้นในวัยเด็กจึงมีโอกาสนสัมผัสรสชาติอาหารหลากหลายชนิดจากครอบครัวเกิดการรับรู้เรียนรู้ขึ้นในการรับประทานอาหาร และนำไปสู่การเกิดเป็นพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลขึ้นมาและต่อเนื่องจนถึงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่ผ่านมาในวัยเด็กเริ่มเข้ามามีบทบาทในการเลือกรับประทานอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และมีการเรียนรู้เพิ่มขึ้นจากวัยรุ่นนี้ และจะติดตัวไปจนถึงเป็นผู้ใหญ่ และในการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่นจึงมีความสำคัญ เพราะในช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงของการสร้างทัศนคติต่ออาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (สมนึก ใจสุทธิ. 2540 : 10) อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเนตรา นิมานันท์ (2537 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาถึงเรื่องภาวะโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นไปตามหลักโภชนาการ และพบว่านักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคแตกต่างกัน

3. ปัจจัยด้านทัศนคติในการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว ที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน พบว่า โดยรวมแล้วมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.08

เมื่อศึกษาถึงทัศนคติในการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.05 ส่วนนักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีทัศนคติในการบริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.12 ดังนั้นจะเห็นได้ว่านักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานมีทัศนคติแตกต่างจากนักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานนั้นเพราะว่า ทัศนคติเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดและเป็นการเรียนรู้ที่ได้รับจากประสบการณ์ในอดีต และจากอิทธิพลจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม รวมไปถึงการได้รับข่าวสารจากสื่อที่อยู่ภายนอกในเรื่องของอาหาร

เป็นการเรียนรู้ที่สะสมไว้ภายในมาผสมผสาน โดยการที่จะทำให้ผู้บริโภคตัดสินใจบริโภคอาหารเหล่านั้น โดยผู้บริโภคจะต้องมีทัศนคติในทางที่ดีต่ออาหารนั้นด้วย (น้อมฤดี จงพยุงะ และคณะ. 2518 อ้างอิงจาก ดาวรุ่ง คุณวุฒิกุณาการ. 2543 : 29) สอดคล้องกับงานวิจัยของ เมอร์ฟี และคณะ (Murphy et al. 1994 : 78 - 273) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความชอบและความต้องการเรียนรู้หลักสูตรโภชนศึกษาของเด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ชั้นปีที่ 8 และชั้นปีที่ 11 จำนวน 270 คนในรัฐมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าเด็กนักเรียนมีทัศนคติทางบวก หรือรู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งเกี่ยวกับความสำคัญของการบริโภคอาหารตามแนวทางและข้อแนะนำในการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ในจำนวนและขนาดของการบริโภคอาหาร

3. ปัจจัยด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว ที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน พบว่า โดยภาพรวมแล้วมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53

เมื่อศึกษาถึงการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.54 ส่วนนักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.51 ดังนั้นจะเห็นได้ว่านักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานมีการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายแตกต่างจากนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานนั้นเพราะว่า การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อวัยรุ่น ทำให้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีรูปร่างที่สมส่วน ดังนั้นควรสนับสนุนให้วัยรุ่นมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะวัยรุ่นมีระบบโครงสร้างสรีรวิทยาและสภาพจิตใจ เจริญเติบโตไม่เต็มที่ จึงจำเป็นที่จะต้องให้ความสนใจในกิจกรรมการออกกำลังกายแก่วัยรุ่น เพราะถ้าวัยรุ่นมีการออกกำลังกายน้อย หรือไม่เคลื่อนไหวเลย (Physical Inactivity) เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองแตก หรือตีบ เพิ่มหรือเสริมปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญอื่น ๆ เช่น ความอ้วน ความดันโลหิตสูง (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2544 : 47-54)

ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529) ได้ทำการศึกษาเรื่องความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8 โดยใช้แบบสอบถามกับเยาวชนชายและหญิง อายุ 10 -15 ปี จำนวน 4,000 คน พบว่า เยาวชนในชนบทใช้เวลาว่างช่วยทำงานบ้านมากที่สุด ได้รับความสราทางกีฬามากที่สุดจากโทรทัศน์ และสนใจในการดูกีฬาสูงมาก สถานที่เล่นกีฬาส่วนมากเล่นในบริเวณวัดที่อยู่ใกล้เคียง และชอบกีฬาประเภททีมมากกว่าบุคคล และเยาวชนส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเป็นของตนเองส่วนใหญ่ยืมจากโรงเรียน และเยาวชนชายชอบเล่นกีฬาฟุตบอลมากที่สุด และเยาวชนหญิงชอบเล่นกีฬาวอลเลย์บอลมากที่สุด ในด้านความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชน คือ เพื่อเสริมสร้างมิตรภาพในตนเอง ต้องการออกกำลังกายทุกวันอย่าง

สม่ำเสมอ เยาวชนต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ และใช้อุปกรณ์ ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย และเยาวชนมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ แอนดรู (Andrew. 1981) ได้ศึกษาพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายจะมองว่า การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง และมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายมีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย

5. ปัจจัยด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนราชวินิตบางแก้ว ที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน พบว่า โดยรวมแล้วมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.54

เมื่อศึกษาถึงอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 ส่วนนักเรียนที่น้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.35 ดังนั้นจะเห็นได้ว่านักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานมีอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายแตกต่างจากนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานนั้นเพราะว่าอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายว่า เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลเกี่ยวกับตนเอง ทั้งทางสุขภาพร่างกายและจิตใจ ได้แก่ บุคลิกลักษณะ รูปร่างหน้าตา อารมณ์ ความรู้สึกที่มีอยู่ ฯลฯ อัตมโนทัศน์ทางบวกจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าที่จะแสดงความสามารถของตน ส่วนผู้ที่มีอัตมโนทัศน์ในทางลบมักไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงความสามารถเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่นที่ (กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. 2527 : 208 - 209) สอดคล้องกับ ฟิทท์ส Fitts (1988 : 1 - 6) ที่ได้กล่าวถึงอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายว่า เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่อ้วน หรือผอมจนเกินไป ความปรารถนาที่จะมีรูปร่างได้สัดส่วนสวยงามสมส่วน มีท่าทางที่ดูดีมีเสน่ห์เป็นที่น่าสนใจของผู้อื่นมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง

สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนันท์ บุญอ่ำ (2537 : 35) ได้ทำการศึกษาในการนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมาใช้เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายของนักเรียนหญิงที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป เพื่อช่วยให้นักเรียนเหล่านี้มีอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายที่ดีขึ้น ผลปรากฏว่านักเรียนหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอัตมโนทัศน์ที่ดีขึ้น

ตอนที่ 2

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของประชากรและกลุ่มตัวอย่างในด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย โดยใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่า

1. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (X_2) ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร (X_3) และด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .272 .298 และ .406 ตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษาของ สวาทซ์ (Schwartz. 1975 : 28 - 51) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้ทัศนคติ และการพฤติกรรมทางด้านโภชนาการของนักเรียนที่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษา ผลการศึกษา พบว่า ทัศนคติทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางโภชนาการ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ เฟอร์กูสัน (วสันต์ แสงเหลา. 2544 : 32 ; อ้างอิงจาก Ferguson. 1989) ได้ศึกษาเรื่องทัศนคติความรู้และความเชื่อในการทำนายเป้าหมายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 603 คน พบว่า ทัศนคติที่มีต่อวิชาพลศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และพบว่ามีนักเรียนออกกำลังกายนอกชั่วโมงพลศึกษาด้วย

2. เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในแต่ละด้าน พบว่า ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (X_2) มีความสัมพันธ์กับด้านความรู้ทางโภชนาการ (X_1) และด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร (X_3) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .272 ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร (X_3) มีความสัมพันธ์กับด้านความรู้ทางโภชนาการ (X_1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .298 และด้านอึดทนในทศน์ทางด้านร่างกาย (X_5) มีความสัมพันธ์กับด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย (X_4) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .298 สอดคล้องกับการศึกษาของ สวาทซ์ (Schwartz. 1975 : 28 - 51) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ทัศนคติ และการพฤติกรรมทางด้านโภชนาการของนักเรียนที่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า ความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับทัศนคติ และทัศนคติทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับการพฤติกรรมทางโภชนาการ

3. ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ด้านความรู้ทางโภชนาการ (X_1) และด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย (X_5) สอดคล้องกับ การศึกษาของ มูระตะ (Murata. 1992 : 52-143) ได้ทำการศึกษาในชาวญี่ปุ่น พบว่า ปัจจุบันวิถีชีวิตของคนญี่ปุ่นเปลี่ยนไป มีลักษณะเป็นแบบอย่างตะวันตก และเป็นสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น จึงส่งผลกระทบในด้านลบต่อทัศนคติอาหารที่บริโภค และรูปแบบการบริโภคอาหารของคนรุ่นใหม่ โดยมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัด คือ บริโภคไขมันเพิ่มขึ้น บริโภคอาหารสำเร็จรูปผ่านกระบวนการมากขึ้น บริโภคไม่เป็นเวลา มีการดมมือเช้า หรือบริโภคลงกลางคืน บริโภคอาหารจานด่วนมากขึ้น และขาดการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของปัจจัยด้านความรู้ทางโภชนาการ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ด้านทัศนคติในการบริโภคอาหาร ด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และด้านอึดมีทัศนคติทางด้านร่างกาย ระหว่างประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานกับน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน โดยใช้ T-test แบบ Independent พบว่า

1. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานด้านพฤติกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับที่ 0.05 และด้านการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน และนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน

ส่วนนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานมีการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย สูงกว่านักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

ดังนั้นแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีความรู้ทางโภชนาการ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีทัศนคติในการบริโภคอาหาร มีการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และมีอึดมีทัศนคติทางด้านร่างกายแตกต่างกัน ก็จะส่งผลให้ปัจจัย 5 ด้าน แตกต่างตามไปด้วย เห็นได้จากการศึกษาของ สุเนตรา นิมานันท์ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องภาวะโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมืองจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกันจะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่างกัน และจากการที่นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐาน เพราะเนื่องมาจากนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานอยู่ในขณะนี้ในช่วงแห่งวัยรุ่น ต้องการให้รูปร่างของตนเองดูดีขึ้น จึงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เห็นได้จากการศึกษาของ โนวาค , สเปียร์ และ ครอลฟอร์ด (Nowak , Speare & Crawford. 1997 : 148 - 152) ได้ทำการศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศในเรื่องของความเชื่อและพฤติกรรมเกี่ยวกับน้ำหนักและรูปร่างของวัยรุ่น ในรัฐนอร์ทวินแลนด์ ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า เด็กหญิงร้อยละ 35 และเด็กชายร้อยละ 22 กำลังพยายามลดน้ำหนักตัว ส่วนนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานมีการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย ดีกว่านักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานมีการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย หรือดำเนินกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่านักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ในเรื่องของความรู้ทางโภชนาการ ถึงแม้ว่านักเรียนจะมีความรู้ในระดับดีก็ตาม แต่ก็ยังมีนักเรียนอีกส่วนหนึ่งที่ยังไม่มีความรู้ทางโภชนาการที่ถูกต้อง โดยเฉพาะความรู้ทางโภชนาการที่เกี่ยวกับการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้

1.2 ในเรื่องของพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนนิยมรับประทานอาหารจานด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด พิซซ่า เป็นอย่างมาก แสดงให้เห็นว่านักเรียนยังคงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องอยู่ ควรให้ความรู้ในเรื่องของอาหารจานด่วน และควรชี้ให้เห็นถึงผลเสียของอาหารจานด่วน ถ้านักเรียนรับประทานเป็นประจำ

1.3 ในเรื่องของการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนที่มีน้ำหนักตัวได้มาตรฐานและนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ไม่นิยมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และมีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายทำให้เสียเวลา ดังนั้นจึงควรจัดกิจกรรมในการออกกำลังกายให้แก่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ พร้อม ๆ กับการให้ความรู้ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย ให้นักเรียนพึงตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายจะช่วยให้นักเรียนปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และมีรูปร่างที่สมส่วนได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาถึงวิธีการสร้างอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการลดน้ำหนัก ของนักเรียนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หรือในระดับที่สูงขึ้นต่อไป

2.2 ควรศึกษาถึงวิธีการสร้างค่านิยมพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยที่ให้สารอาหารครบ 5 หมู่ แทนพฤติกรรมการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด ของนักเรียนในระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือในระดับมหาวิทยาลัยต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลลา วัฒนายิ่งเจริญชัย. (2541). ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนประถม ศึกษาในเขตอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- กมลรัตน์ หล้าสงฆ์. (2527). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและ จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2539). การวิจัยภาวะการเจริญเติบโตของกลุ่มเป้าหมาย เฉพาะ (กลุ่มอายุ 6-19 ปี). กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- (2533). การศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- (2538). การสำรวจภาวะโภชนาการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในเขต จังหวัดนครปฐม. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- (2532). ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันและแนวทางการบริโภคอาหาร สำหรับคนไทย. กรุงเทพฯ : องค์การอาหารผ่านศึก.
- (2533). ข้อกำหนดสารอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย. กรุงเทพฯ : กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข.
- (2544). คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- (2543). คู่มือแนวทางการใช้เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อประเมินภาวะการ เจริญเติบโตของเด็กไทย. กรุงเทพฯ : กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข.
- (2541). คู่มือการส่งเสริมโภชนาการในคลินิกสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กุหลาบ รัตนสังธรรมและคณะ. (2529). ผลของโครงการอาหารกลางวันต่อการเปลี่ยนแปลง น้ำหนักของเด็กวัยเรียนที่อยู่ในภาวะโภชนาการในอำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์พยาบาลมหาบัณฑิต บางแสน : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ขวัญจิต อินเหยี่ยว. (2542). การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการควบคุม น้ำหนักของนักศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา การส่งเสริมสุขภาพบัณฑิตวิทยาลัยเชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

คณะกรรมการการป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อโดยอนุมัติคณะรัฐมนตรี. (2538). สถานการณ์โรคไม่ติดต่อของประเทศไทย พ.ศ. 2538 และแนวโน้มมาตรการแก้ไข. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.

ถ้วน ขาวหนู. (2526). โภชนาการเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิตพานิช.

จตุติการ เจริญสุข จารณี สุวพันธ์ และสกุลรัตน์ อัสวโกสินชัย. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของบุคลากร โรงพยาบาลพระปกเกล้า. วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิก. โรงพยาบาลพระปกเกล้า : กรุงเทพฯ. 16 (3) : 114-120.

ฉวีวรรณ แจ่มกิจ. (2537). รูปแบบการบริโภคอาหารและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ช่อเพชร บุรศิริรักษ์. (2532). ความรู้เรื่องวัตถุดิบในอาหารและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ทัศนีย์ วงษ์จิราษฏร์. (2538). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการบริโภคอาหารเข้าของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์ศึกษา) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ธีระ มุลธิยะ. (2530). ผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาอัตโนมัติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวชิรวิทย์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

นภัส ศิริสัมพันธ์. (2527). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี, พฤติกรรมการกินของคนไทย. รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์จำกัด.

น้อมฤดี จงพยุหะ สมประสงค์ ปิ่นจินดา และศิริรัตน์ ศักดิ์เจริญ. (2518). คู่มือการศึกษาพัฒนาการเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : ศึกษาสัมพันธ์.

บุญสม มาร์ติน และคณะ. (2533). พลาณามัยสุขศึกษา รายวิชา พ.011- พ.012. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : บริษัทอักษรเจริญทัศน์.

บาหยัน บุญหลง. (2523). โภชนาการ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มาร์เก็ตติ้งมีเดีย.

- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท กศ.ม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ปาริชาติ กาญจนะ. (2538). อาหารบริโภคและระดับไขมันในเลือดของวัยรุ่นอ้วนเพศชาย : กรณีศึกษาโรงเรียนโยธินบูรณะ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาโภชนาวิทยา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มุสดี ผาติเสน. (2542). ความชุก และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะทุพโภชนาการในเด็กนักเรียนประถมศึกษา ตำบลดอนดิ่ง อำเภอบ้านหมี่ จังหวัดลพบุรี. วิทยาสถาณสุขศาสตร์บัณฑิต คณะสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พงศ์ธร สังข์เผือก ประภาศรี ภูวเสถียร และคณะ. (2527). คุณค่าอาหารไทย. กรุงเทพฯ : โภชนาการสาร.
- พลศึกษา, กรม กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กระทรวงศึกษาธิการ. (2526). การเล่นและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. ม.ป.ท. (จัดสำเนา).
- พรรณี ชูทัย เจริญจิต. (2533). อุตมโนทัศน์. เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว หน่วยที่ 1- 8. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พรรณเพ็ญ คเนจร ณ อยุธยา. (2532). โภชนาการสำหรับบุคคลปกติในแต่ละภาวะ. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน.
- เพ็ญจิตร กาพนธ์. (2535). การศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนรังษีวิทยาและโรงเรียนฝางชนูปถัมภ์ อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่.
- รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย. (2542). การศึกษาการได้รับสารอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามความถี่ของอาหารบริโภคทั้งปริมาณ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาสาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกโภชนาวิทยาบัณฑิตวิทยาลัย กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วสันต์ แสงเหลา. (2544). การเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วาสนา คุณอภิสิทธิ์. (2524). การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรวรรณ ใฝ่กระโทก. (2533). การรับรู้ของขนาดร่างกายและแบบแผนอาหารบริโภคของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาโภชนาวิทยา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ศรวณีย์ อุสาहनันท์. (2541). *พลังงานและสารอาหารที่ได้รับกับภาวะโภชนาการของเด็กวัย
รุ่นในชนบท จังหวัดอุดรธานี. ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะคหกรรมศาสตร์.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- ศิริลักษณ์ สินธวาลัย. (2533). *การพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางโภชนาการ. ภาควิชาพัฒนาผลิตภัณฑ์
คณะอุตสาหกรรมเกษตร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- สมนึก ใจสุทธิ. (2540). *การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่มีภาวะโภชนาการ
เกินมาตรฐานในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี.
ปริญญานิพนธ์สาธารณสุขศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- สุนันท์ บุญอ่ำ. (2537). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อ
อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกายและการลดน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนศรีอยุธยากรุงเทพฯ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ
: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.*
- สุชาดา มะโนทัย. (2539). *การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยม
ศึกษาตอนต้นกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุนेत्रา นิมานันท์. (2537). *ภาวะโภชนาการและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค
อาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมืองเชียงใหม่.
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- สุทธิลักษณ์ สมิตตะสิริ. (2533). *พฤติกรรมการกินของคนไทย. วารสารสุขศึกษา.
13 (50-51) : 1-9.*
- เสาวลักษณ์ เลิศวิริยจิตติ. (2538). *พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต
(การประถมศึกษา) กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- อุบล เลี้ยวจาริน. (2534). *ความสำคัญของการศึกษาที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมสุขภาพ
ของผู้ปฏิบัติงานในกรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ดุขฎิบัณฑิต สาขาพัฒนาการ
ศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.*
- อัมพวัลย์ วิทวธีรานนท์. (2541). *วิถีชีวิตของคนไทยรุ่นใหม่ ศึกษากรณีพฤติกรรมการบริโภค
อาหารของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. ภาคนิพนธ์คณะพัฒนาสังคม หลักสูตร
พัฒนาบริหารศาสตร์บัณฑิต (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาบัณฑิต
บริหารศาสตร์.*

- อาภรณ์ รัตนวิจิตร. (2533). ผลของการให้ความรู้ในการปฏิบัติตนโดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อการลดน้ำหนักในคนที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิตพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Anderson AS , Macintyre S , West P. (1994). *Dietary Patterns among adolescents in the West of Scotland*. Br J Nutr. 71 : 22 -111.
- Andrew , G.M. and others. (1981). *Reasons for Dropout from Exercise Programs in Post Coronary Patients*. Medicine Science Sports Exercise. 1 : 164 -168.
- Contento IR , Michela JL , Golberg CJ. (1988). *Food Choice Among Adolescents : Population Segmentation by Motivation*. J Nutr Educ. 20 (6) : 89-289.
- Dennison C.M. , Sheperd R. (1995). *Adolescent Food Choice : on application of the Theor of Planed Behaviour*. J Hum Nutr. 8 : 9-23.
- Feldman , R. (1983). *Communication Nutrition to High School Students in Kenya*. The Journal of School Health.
- Eysenck HJ, Arnold W. (1972). *Encyclopedia of psychology*. London : search press.
- Johnson RK, Johnson DG, Wang MQ, Smiciklas - Wright H , Guthrie HA. (1994) *Characterizing nutrient intakes of adolescents by sociodemographic*. J Adolescent Health. 15 (2) : 54 -149.
- Good, carter V. (1969). *Dictionary of Education*. NewYork : McGraw - Hill Book Company.
- Hamed , Zahran A.S. (1967). " *The Self - Concept , in the Psychological Guidance Of Adolesences* , " The British of Education." 37 : 225 ; June.
- Hurlock, Elizabeth B. (1974). *Personality Developmont*. New York : McGraw Hill book Inc.
- Klaver W, BuremaJ, Vanstaveren WA, Knuiman JT. *Definition of terms*.In : Can Eron ME, Van Staveren WA, editors. (1988). *Manual on methodology for food consumption studies New York*. : Oxford University press : 11-24.
- Morran , D. Keith and Rex A. Stockton. (1980). " *Effect of Self - Concept on Group Member Reception of Positive and Negative Feedback* ," Journal of Counseling Psychology. 27(3) : 260 - 267.
- Murata M. Nutrition for the young. (1992). *Its current problems*. Hum and Nutr. (8) : 52 -143.

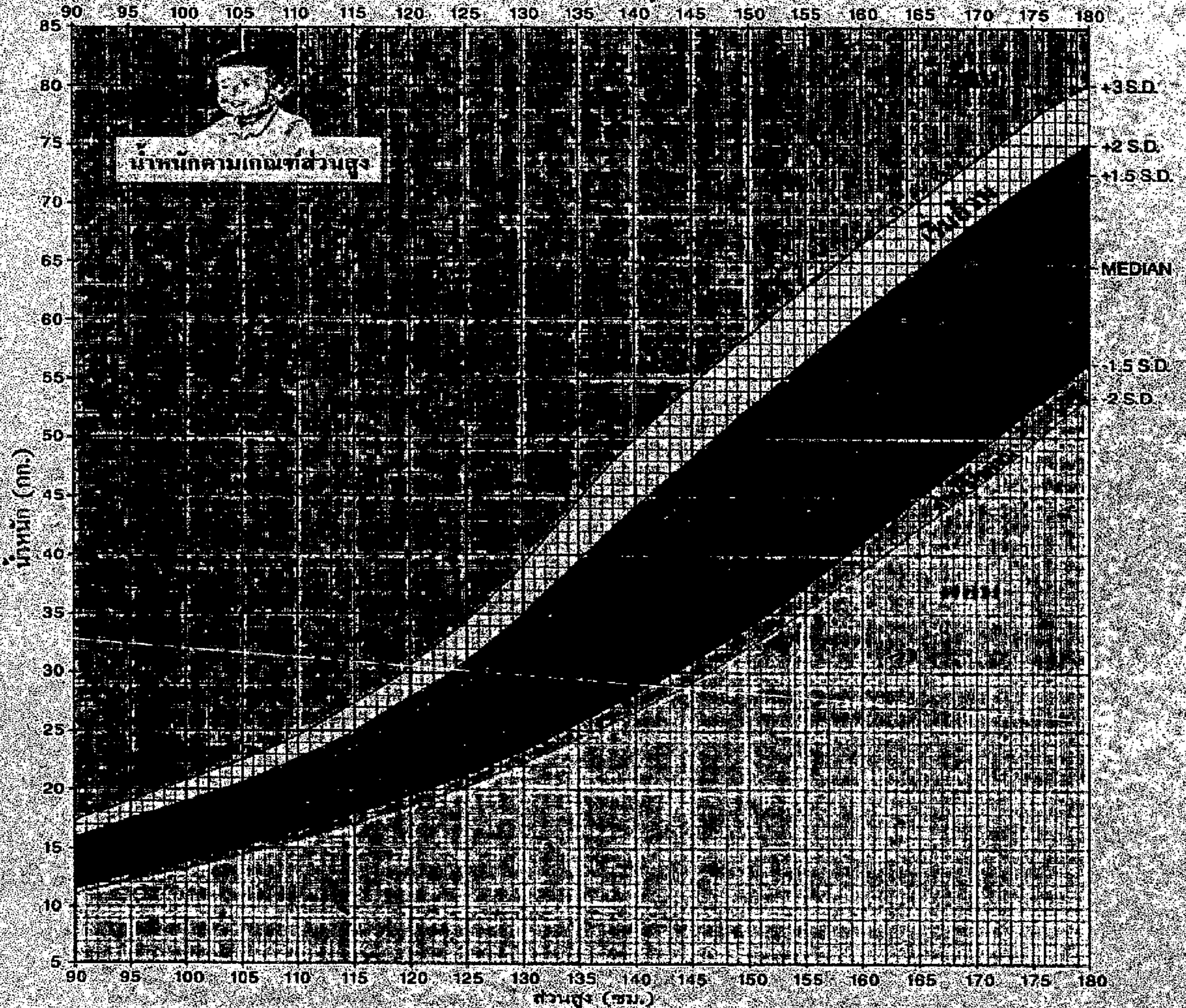
- Murphy, Anne S., and others. (1994). *Nutrition Education needs and Learning Prefemces of Michigan Students in Grade 5, 8 and 11*. Journal of School Health. 64 : 273 -278.
- Nelson M, Naismith D.J., Burley V, Gatenby S, Geddes N. (1990). *Nutrient intake, Vitamin - mineral Supplementation, and intelligence in British Schoolchildren*. Br. J Nutr. 64 : 13-22.
- Nowak , M. Speare , R.& Crawford , D. (1997). *Genderdiffermces in Adolescent Weight and Shape - related Beliefs and Behavior*. Journal of Pediatric Child Health. Apr. 32 (2) : 148-152.
- Rogers, Carl R. (1951). *Client - Centered Therapy*. Boston : Hovghtion Mifflim.
- Schwartz, Nancy E. (1975). *Nutrition Knowledge, Attitude, and Practice of High School Graduates*. Journal of the American Dietetic Association. 66 : 28-31.
- Sonnenberg, D.F. (1991). *The Impact of Ethnicity, Socioeconomic Status, and Age on the Eating Attitudes of School - aged Children*. Dissertation Abstracts International. 52.
- Stewart Truswell and Ian Darnton. (1981). *Food Habits of Adolescents*. Nutrition Tody. 39 (14) : 73-88.
- Strain JJ, Robson PT, Livingstone MB. (1994). *Estimates of food and macronutrient intake in a random sample of northern Ireland adolescents*. Br J Nutr. 72 (3) : 52-343.
- William H. Fitts. (1988). *Tennessee Self - Concept Scale*. California : Westorn Psychological Services Publishing.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

**เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการ
ของประชาชนไทย อายุ 1 วัน ถึง 19 ปี ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542**

กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของเพศชาย อายุ 5-18 ปี



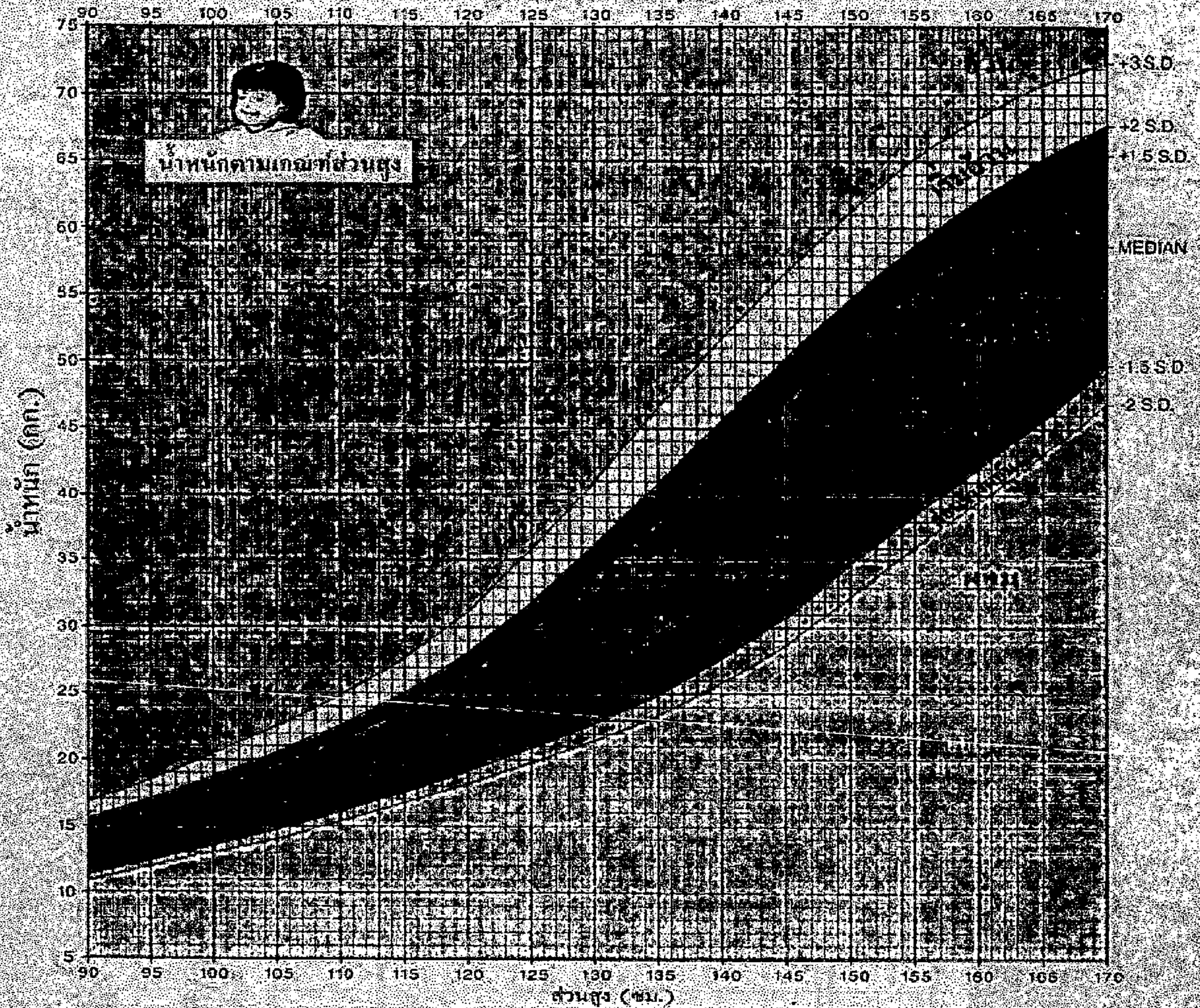
วิธีการอ่านกราฟ

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
แสดงกราฟส่วนสูง-น้ำหนัก
ดูส่วนสูงตามแนวระนาบหรือดูน้ำหนัก
ตามแนวเส้นส่วนสูง-น้ำหนัก
ส่วนสูง ส่วนน้ำหนักตามเกณฑ์ :
ส่วน ส่วนส่วน ส่วน ส่วน
ส่วนส่วนส่วน ส่วน

ส่วนส่วนส่วนส่วน
ส่วนส่วนส่วนส่วนส่วนส่วน
ส่วนส่วนส่วนส่วนส่วนส่วน
ส่วนส่วนส่วนส่วนส่วนส่วน
ส่วนส่วนส่วนส่วนส่วนส่วน
ส่วนส่วนส่วนส่วนส่วนส่วน
ส่วนส่วนส่วนส่วนส่วนส่วน
ส่วนส่วนส่วนส่วนส่วนส่วน

น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
แสดงกราฟเจริญเติบโตส่วนน้ำหนัก
ดูส่วนสูงตามแนวระนาบหรือดูน้ำหนัก
ตามแนวเส้นส่วนสูง-น้ำหนัก
ส่วนสูง ส่วนน้ำหนักตามเกณฑ์ :
ส่วนส่วนส่วนส่วนส่วนส่วน
ส่วนส่วนส่วนส่วนส่วนส่วน
ส่วนส่วนส่วนส่วนส่วนส่วน
ส่วนส่วนส่วนส่วนส่วนส่วน

**กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต
ของเพศหญิง อายุ 5-18 ปี**



การเปลี่ยนแปลงจากกระดาษ

น้ำดื่มเพื่อความสะอาดที่สวนสุข

เป็นสัตว์ป่าที่มีบทบาทและสถานะทางสังคมสูงหรือไม่
ตามการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างสังคมไทยและการขยาย
พื้นที่ใช้สอยของภาคการเกษตรที่มีแนวโน้มลดพื้นที่ป่าหรือเกิด
พื้นที่ป่าใหม่ การกำหนดและผลของกฎหมายที่เกี่ยวข้องและมิ
่นำโดยกรมป่าไม้ ตลอดจนการมีส่วนร่วมของเกษตรกร
ในภาคนี้ นักนิเวศวิทยาและนักมานุษยวิทยาเห็นด้วยกับเป้าหมาย
เช่นเดียว หรือต่างกันบ้างหรือไม่

นำหนักตามเกณฑ์อายุ

เป็นหลักฐานยืนยันในเหตุการณ์ประจักษ์กับตา
หรือว่า ถ้าเราทอดถอนใจว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องปกติ
ตามธรรมดาของร่างกายทำให้ร่างกายผิดปกติ และ
ถ้าเราทอดถอนใจว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องผิดปกติแล้ว
ก็ทำให้ยิ่งผิดปกติมากขึ้น เพราะฉะนั้นการที่จะ
ได้รวม ประเด็นการแก้ไขปัญหานี้เข้ากับการแก้ไข
ด้านอื่น

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2542 เกษราศักดิ์ น้าหนัก ส่วนสูง และเครื่องใช้ภายในอาคารของประเทศไทย อายุ : 19 ปี

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบทดสอบและแบบสอบถาม

แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ

ชุดที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่นักเรียนที่เห็นว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อที่นักเรียนเห็นว่าผิด

ตัวอย่าง ✓..... 1. อาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์มี 5 หมู่

- 1. ในการเลือกอาหารมารับประทานอย่างถูกต้อง ควรเลือกอาหารที่มีรสชาติอร่อยดูน่ารับประทาน มากกว่าเลือกอาหารโดยดูส่วนประกอบของอาหาร
- 2. ถ้านักเรียนไม่ชอบรับประทานเนื้อสัตว์ นักเรียนควรรับประทานมันเทศต้ม แทนเนื้อสัตว์
- 3. แกงมัสมั่นเนื้อหรือหมู เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการควบคุมน้ำหนักตัว มากกว่าแกงจืดกะหล่ำปลีหมูสับ
- 4. ถ้านักเรียนรับประทานอาหารในแต่ละวันครบ 5 หมู่แล้ว ควรดื่มอาหารเสริมสำเร็จรูปร่วมด้วย จะทำให้สมองดีขึ้น
- 5. ถ้านักเรียนมีน้ำหนักตัวมากเกินไป ควรรับประทานอาหารเคี้ยว อาหารรับประทานเล่นระหว่างมื้อ มากกว่าการงดอาหารมื้อเย็น
- 6. วิตามินเป็นสิ่งที่กำลังเจริญเติบโต ควรรับประทานอาหารในแต่ละมื้อในปริมาณที่มาก ๆ และบ่อยครั้ง โดยไม่ต้องคำนึงถึงสารอาหารที่ได้รับในแต่ละวัน
- 7. ถ้านักเรียนต้องการแคลเซียม แต่ไม่ชอบดื่มนม ควรรับประทานปลาเล็กปลาน้อย แทนการดื่มนมได้
- 8. ถ้านักเรียนรับประทานผลไม้ที่ให้พลังงานสูง เช่น น้อยหน่า ทุเรียน เป็นประจำ สามารถทำให้นักเรียนมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้

แบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ
ชุดที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย **X** ทับตัวอักษร ก, ข, ค หรือ ง ของแต่ละข้อ
ที่นักเรียนเห็นว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

ตัวอย่าง 1. อาหาร ที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์มีกี่หมู่

- ก. 3 หมู่
- ข. 4 หมู่
- X** ค. 5 หมู่
- ง. 6 หมู่

1. การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปมี ผลเสีย ต่อสุขภาพอย่างไร
 - ก. เป็นโรคอ้วน
 - ข. เป็นโรคไขมันในเลือดสูง
 - ค. ทำให้ร่างกายเฉื่อยชา เชื่องช้า
 - ง. ทำให้จิตใจท้อแท้ สิ้นหวัง
2. การรับประทานอาหารประเภท แป้ง และน้ำตาล ในปริมาณที่มากเกินไปความต้องการของ
ร่างกายจะถูกเก็บสะสมไว้ในรูปใด
 - ก. โปรตีน
 - ข. ไขมัน
 - ค. เกลือแร่
 - ง. ฮอโมน
3. อาหารต่อไปนี้ข้อใดมีสาร โคเลสเตอรอลสูง
 - ก. ข้าวขาหมู
 - ข. ข้าวต้มปลา
 - ค. ข้าวซอย
 - ง. ขนมหุ้นชาน้ำ

4. การที่เรารับประทานอาหารหลาย ๆ ประเภทในแต่ละวันเพื่อประโยชน์ในข้อใด
 - ก. ได้พลังงานเพียงพอ
 - ข. ได้ปริมาณอาหารมากพอ
 - ค. ได้สารอาหารครบถ้วน
 - ง. ได้รับสารอาหารโปรตีน

5. ในข้อต่อไปนีไ้ใครรับประทานอาหารที่ให้ประโยชน์มากที่สุด
 - ก. มานีกินแกงส้มผักบุ้งใส่ปลา
 - ข. วีระกินแกงจืดไข่
 - ค. มานะกินไก่ย่าง
 - ง. ปิติกินลูกชิ้นปิ้ง

6. มาลีชอบกินปลาเล็กปลาน้อย และกุ้งฝอยเป็นประจำ มาลีจะปลอดภัยจากโรคใด
 - ก. โรคโลหิตจาง
 - ข. โรคตับปิดตับเปิด
 - ค. โรคกระดูกอ่อน
 - ง. อาการตาฟาง

7. ผักและผลไม้มีสารอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายอย่างไร
 - ก. ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
 - ข. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
 - ค. ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
 - ง. บำรุงผิวหนัง นัยน์ตา เหงือกและฟัน

8. ใครต่อไปนี้มีโอกาสเป็นโรคอ้วน
 - ก. ภูมิ ชวนเพื่อนไปกินไอศกรีมหลังสอบเสร็จทุกครั้ง
 - ข. แดง ดื่มน้ำอัดลมหลังอาหารเป็นประจำทุกมื้อ
 - ค. ฟ้า รับประทานผลไม้หลังอาหารทุกมื้อ
 - ง. รุ่ง ชอบดื่มนมเปรี้ยวเป็นประจำทุกเช้า

แบบสอบถามชุดที่ 2

ตอนที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความจริงที่นักเรียนปฏิบัติเพียงคำตอบเดียว ดังนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	นักเรียนมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 6 - 7 ครั้ง
บ่อยครั้ง	หมายถึง	นักเรียนมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	นักเรียนมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง
ไม่เคยเลย	หมายถึง	นักเรียนไม่เคยปฏิบัติเลย

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคยเลย
1	ฉันรับประทานน้ำเปล่าสะอาดทุกครั้ง หลังรับประทานอาหารเสร็จ	✓			

แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคยเลย
1.	ฉันดื่มนมประเภทไขมันต่ำ				
2.	ฉันดื่มน้ำอัดลม / น้ำหวาน				
3.	ฉันรับประทานอาหารจานด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด พิซซ่า เป็นต้น				
4.	ฉันรับประทานอาหารมื้อละ 2 จานขึ้นไป				
5.	ฉันรับประทานอาหารมื้อเย็นมากกว่ามื้ออื่น				
6.	ฉันรับประทานผักสด				
7.	ฉันรับประทานไอศกรีม				
8.	ฉันรับประทานอาหารมากกว่าวันละ 3 มื้อ				
9.	ฉันรับประทานผลไม้				
10.	ฉันรับประทานขนมขบเคี้ยว				
11.	ฉันเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ฉันชอบ				
12.	ฉันเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่				

แบบสอบถามชุดที่ 2

ตอนที่ 2 ทักษะคิดในการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนี้ทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	นักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนี้ แต่ยังไม่เห็นด้วยกับข้อความนี้ทั้งหมด
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	นักเรียนไม่เห็นด้วยกับข้อความนี้ แต่ยังเห็นด้วยกับข้อความนี้อยู่บ้าง
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	นักเรียนไม่เห็นด้วยกับข้อความนี้ทั้งหมด

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	อาหารที่ดีต้องมีประโยชน์ต่อร่างกาย	✓			

แบบสอบถามทัศนคติในการบริโภคอาหาร

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	อาหารจานด่วน หรืออาหารฟาสต์ฟู้ด เหมาะสำหรับเด็กวัยรุ่น				
2.	อาหารฟาสต์ฟู้ดดี เพราะช่วยในการ เจริญเติบโต				
3.	การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดบ่อย ๆ จะทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น				
4.	การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดบ่อย ๆ จะทำให้ฉันมีสุขภาพที่แย่ลง				
5.	ในแต่ละมื้ออาหารฉันรับประทานอาหาร ชนิดใดก็ได้ ไม่จำเป็นต้องรับประทาน อาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน				
6.	เด็กรุ่นใหม่ต้องลองรับประทานอาหาร แปลก ๆ ใหม่ ๆ ตามโฆษณา จะได้ ทันสมัย				
7.	การรับประทานขนมปังสำเร็จรูป เช่น มาม่า ไวไว เป็นประจำทุกวันจะช่วยให้ ฉันมีรูปร่างดีสมส่วน				
8.	การรับประทานหนังไก่ย่าง ไม่ทำให้ฉัน อ้วน เพราะเป็นของย่าง ไม่ใช่ของที่ใช้ น้ำมันทอด				
9.	การรับประทานผลไม้และผักสด จะทำ ให้มีรูปร่างดี				

แบบสอบถามชุดที่ 2

ตอนที่ 3 การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความจริงที่นักเรียนปฏิบัติเพียงคำตอบเดียว ดังนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	นักเรียนมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 6 - 7 ครั้ง
บ่อยครั้ง	หมายถึง	นักเรียนมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	นักเรียนมีการปฏิบัติสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง
ไม่เคยเลย	หมายถึง	นักเรียนไม่เคยปฏิบัติเลย

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคยเลย
1	ฉันมีเวลาว่างในการเล่นแบดมินตัน	✓			

แบบสอบถามการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคยเลย
1.	เมื่อฉันมีเวลาว่างฉันมักจะออกกำลังกาย				
2.	หลังเลิกเรียนฉันตั้งใจจะชวนเพื่อน ๆ ไปออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา				
3.	ถ้าไม่สะดวกที่จะไปออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ฉันจะออกกำลังกายอยู่ที่บ้านตามสะดวก				
4.	แม้ว่าฉันจะมีการบ้านมาก หรือมีงานยุ่ง ฉันก็จะจัดแบ่งเวลาไว้เพื่อการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา				
5.	ฉันไม่ต้องการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เพราะทำให้เสียเวลา และสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย				
6.	ถึงแม้ว่าฉันออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงโมงพลศึกษาแล้วก็ตามฉันตั้งใจที่จะหาเวลาว่างไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอีก				
7.	ฉันออกกำลังกายครบ 3 ขั้นตอนของการออกกำลังกาย คือ ขยับอบอุ่นร่างกาย ขั้นออกกำลังกาย และขั้นผ่อนคลาย				
8.	ฉันออกกำลังกาย ด้วยวิธีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย				
9.	ฉันมีความสุข และสนุกสนานกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา				
10.	ฉันใช้เวลาช่วงเช้าเพื่อการออกกำลังกาย				
11.	ฉันใช้เวลาช่วงเย็นเพื่อการออกกำลังกาย				
12.	ในช่วงเวลาว่าง ส่วนมากฉันจะดูโทรทัศน์				
13.	เมื่อฉันมีเวลาว่างฉันจะพักผ่อนโดยการนอน				
14.	ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่นัดพบเพื่อนเล่นตามศูนย์การค้า				

แบบสอบถามชุดที่ 2

ตอนที่ 4 อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้น ๆ สอดคล้องกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน ดังนี้

จริงอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนทั้งหมด
จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน แต่ยังมีความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ตรงกับข้อความนี้อยู่บ้าง
ไม่จริง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียน แต่ยังมีความรู้สึกนึกคิดที่ตรงกับข้อความนี้อยู่บ้าง
ไม่จริงอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนทั้งหมด

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก			
		จริง อย่างยิ่ง	จริง	ไม่จริง	ไม่จริง อย่างยิ่ง
1.	ฉันเป็นคนที่สดชื่น	✓			

แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก			
		จริง อย่างยิ่ง	จริง	ไม่จริง	ไม่จริง อย่างยิ่ง
1.	ฉันรู้สึกอายที่อ้วนกว่าเพื่อน				
2.	ฉันมีรูปร่างที่พอดีไม่อ้วนไม่ผอม				
3.	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเวลาแต่งชุดกีฬา				
4.	ฉันรู้สึกพอใจในรูปร่างของตนเอง				
5.	ฉันแต่งกายแล้วดูดีชวนมอง				
6.	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีบุคลิกภาพที่ดี				
7.	ฉันมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง				
8.	ฉันรู้สึกว่าตนเองคล่องแคล่ว				
9.	ฉันรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องแต่งชุดนักเรียน โดยเก็บขายเสื้อไว้ในกระโปรง หรือ กางเกง				
10.	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีร่างกายไม่สมส่วน				
11.	ฉันดูแลรูปร่างตนเองเป็นอย่างดี				
12.	ฉันรู้สึกว่าเบื่อหน่ายตนเองที่มีรูปร่างอ้วน เทอะทะ				

ภาคผนวก ค
การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

ตาราง ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Item - Total Correlation) ได้ค่าอำนาจ
จำแนกเป็นรายข้อ ของแบบทดสอบด้านความรู้ทางโภชนาการ

แบบสอบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ

ข้อ	R
1	0.44
2	0.48
3	0.41
4	0.67
5	0.41
6	0.56
7	0.41
8	0.41
9	0.41
10	0.48
11	0.56
12	0.74
13	0.41
14	0.56
15	0.48
16	0.41

Reliability = 0.6167

ตาราง นำแบบทดสอบด้านความรู้ทางโภชนาการ มาหาความยาก (Difficulty)
เป็นรายข้อ โดยใช้สูตร $P = \frac{R}{N}$ ได้ความยากเป็นรายข้อของ
แบบทดสอบด้านความรู้ทางโภชนาการ

แบบสอบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ

ข้อ	P
1	0.78
2	0.54
3	0.80
4	0.48
5	0.69
6	0.72
7	0.69
8	0.72
9	0.69
10	0.72
11	0.72
12	0.63
13	0.72
14	0.65
15	0.54
16	0.72

ตาราง ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ T - test independent กลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ ได้ค่า
อำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ของแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ข้อ	t- test
1	3.7560
2	4.6763
3	4.4653
4	5.8502
5	7.5377
6	2.5431
7	4.3028
8	4.6949
9	3.8583
10	9.6069
11	10.5732
12	2.1146

Reliability = 0.6040

ตาราง ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ T – test independent กลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ ได้ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ของแบบสอบถามทัศนคติในการบริโภคอาหาร

แบบสอบถามทัศนคติในการบริโภคอาหาร

ข้อ	t- test
1	7.4906
2	5.4701
3	4.6291
4	5.0373
5	4.8689
6	3.2040
7	5.4239
8	7.3564
9	2.3320

Reliability = 0.6443

ตาราง ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ T - test independent กลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ ได้ค่า
อำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ของแบบสอบถามการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย

แบบสอบถามการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย

ข้อ	t- test
1	7.4490
2	4.8245
3	5.4154
4	5.2262
5	1.8318
6	5.9620
7	7.1761
8	5.8069
9	7.6528
10	3.4429
11	7.3244
12	16.0665
13	6.8931
14	3.2435

Reliability = 0.7714

ตาราง ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ T - test independent กลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ ได้ค่า
อำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ของแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย

ข้อ	t- test
1	5.6667
2	7.1035
3	3.4469
4	5.9900
5	10.6670
6	4.8944
7	5.1974
8	11.4582
9	5.1488
10	8.1063
11	6.4953
12	10.3508

Reliability = 0.7319

ภาคผนวก ง
หนังสือขอความร่วมมือ



ที่ ทม 1012/ / 2546

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

กุมภาพันธ์ 2546

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ผลการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบทดสอบ และแบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวพุทธชาด นิรุติธรรมธรา นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์เรื่อง “การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักร่างกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 320 คน ทำแบบทดสอบความรู้ทางโภชนาการ และแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับน้ำหนักร่างกายของนักเรียน ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2546

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเผยแพร่ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวพุทธชาด นิรุติธรรมธรา ได้เก็บข้อมูลในการทำสารนิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภาพรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-6459407

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางสาวพุทธชาติ นิลดิษฐมธรา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	5 / 1254 หมู่บ้านประชาชื่น ซ. 8 ถนนสามัคคี ต.บางตลาด อ. ปากเกร็ด นนทบุรี 11120
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2536	อาหารและโภชนาการ จากสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล คลอง 6
พ.ศ.2546	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ