

649.3

ป 262 ป

7.3

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษา จังหวัดสุรินทร์

ปริญญาโท

ของ

ประคับพร บุญเจือ

12 ก.ย. 2533

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

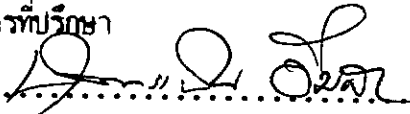
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา

มกราคม 2533

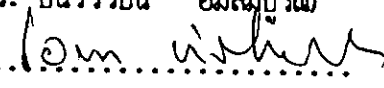
170378

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิต และคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์  
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต  
วิชาเอกสุขศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

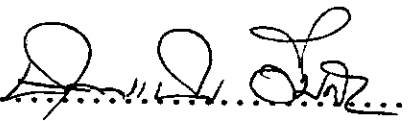
.....  ..... ประธาน

(ดร. ธนวรรณ อี่ยมสมบูรณ์)

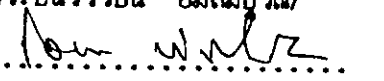
.....  ..... กรรมการ

(รศ.ดร. เอนก หิรัญรักษ์)

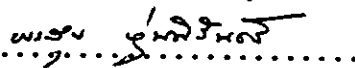
คณะกรรมการสอบ

.....  ..... ประธาน

(ดร. ธนวรรณ อี่ยมสมบูรณ์)

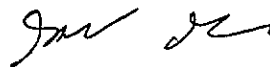
.....  ..... กรรมการ

(รศ.ดร. เอนก หิรัญรักษ์)

.....  ..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ดร. พรสุก ทุนวิรัตน์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  ..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศ.ดร. สมพร บัวทอง)

วันที่ ... ๒๖ ... เดือน ... กุมภาพันธ์ ... พ.ศ. ... ๒๕๓๓ .....

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างดียิ่งจากอาจารย์  
ดร.ชนวรรณ อัมสมบูรณ์ รองศาสตราจารย์ ดร.เอนก หิรัญรักษ์ อาจารย์ ดร.พรสุข  
หุ้ณจันทร์ ที่ได้ให้คำแนะนำปรึกษาและให้การสนับสนุนในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบ  
พระคุณเป็นอย่างสูง

ขอบขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนช่วยเหลือ อำนวยความสะดวก และเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัย  
ผู้วิจัยขอเทอดพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือด้วยดีตลอดมาจน  
ผู้วิจัยประสบผลสำเร็จในการศึกษาครั้งนี้

ประคับพร บุญเจือ

## สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ .....	1
	ภูมิหลัง .....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า .....	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า .....	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ .....	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	9
	ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร .....	10
	ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว .....	12
	ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง .....	14
	ถิ่นที่อยู่อาศัย .....	16
	ค่านิยมด้านโภชนาการ .....	19
	ความรู้ด้านโภชนาการ .....	21
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา .....	24
	สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า .....	36
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า .....	37
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	37
	วิธีการสุ่มตัวอย่าง .....	38
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	40
	ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ .....	41

บทที่	หน้า
การหาคุณภาพเครื่องมือ .....	45
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	47
วิธีจัดกระทำข้อมูล .....	47
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	49
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า .....	54
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	54
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	55
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	56
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	80
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....	80
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า .....	81
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	82
อภิปรายผล .....	83
ข้อเสนอแนะ .....	85
ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษา .....	85
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป .....	86
บรรณานุกรม .....	87
ภาคผนวก .....	96
ประวัติย่อของผู้วิจัย .....	105

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงรายชื่ออำเภอ โรงเรียน และจำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง .....	39
2 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา ของผู้ปกครอง และถิ่นที่อยู่อาศัย .....	57
3 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจ ของครอบครัว และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง .....	58
4 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามถิ่นที่อยู่อาศัย และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว .....	59
5 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามขนาดเฉลี่ยของครอบครัว และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว .....	60
6 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามขนาดเฉลี่ยของครอบครัว และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง .....	61
7 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามขนาดเฉลี่ยของครอบครัว และถิ่นที่อยู่อาศัย .....	63
8 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้ด้านโภชนาการ จำแนกตาม ถิ่นที่อยู่อาศัย และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว .....	64
9 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้ด้านโภชนาการ จำแนกตาม ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว .....	65
10 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่านิยมด้านโภชนาการ จำแนกตาม ถิ่นที่อยู่อาศัย .....	66
11 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่านิยมด้านโภชนาการ จำแนกตาม ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง .....	67

12	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่านิยมด้านโภชนาการ จำแนกตาม ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว .....	68
13	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนทางด้าน การรับประทานอาหาร จำแนกเป็นรายข้อ .....	69
14	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนทางด้าน การรับประทานอาหาร จำแนกตามถิ่นที่อยู่อาศัย .....	71
15	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนทางด้าน การรับประทานอาหาร จำแนกตามขนาดเฉลี่ยของครอบครัว .....	72
16	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนทางด้าน การรับประทานอาหาร จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง .....	73
17	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนทางด้าน การรับประทานอาหาร จำแนกตามระดับความรู้ด้านโภชนาการ .....	74
18	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนทางด้าน การรับประทานอาหาร จำแนกตามระดับค่านิยมด้านโภชนาการ .....	75
19	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนทางด้าน การรับประทานอาหาร จำแนกตามระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ...	76
20	แสดงค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปร 6 ตัวแปร เข้าสมการถดถอย และทดสอบ ความมีนัยสำคัญ (F) ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณยกกำลังสอง ที่เพิ่มตัวแปรพยากรณ์ ( $R^2$ Change) ในการพยากรณ์การปฏิบัติตน ทางด้าน การรับประทานอาหาร .....	77
21	แสดงค่าสัมประสิทธิ์ตัวแปรพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ (b) ในรูปคะแนนมาตรฐาน ( $\beta$ ) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของตัวแปรพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ (S.E.b.) ค่าอัตราส่วนวิกฤตที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบ เอฟ (F) และค่าคงที่ของสมการในรูปคะแนนดิบของตัวแปรพยากรณ์ 2 ตัวแปร .....	78

## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความยากจน ด้านการศึกษา และการเจ็บป่วย .....	14
2 ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมทางสุขภาพกับพฤติกรรมทางสุขภาพก่อนการเจ็บป่วย ..	20
3 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ความคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับการแสดงพฤติกรรม การรับประทานอาหาร .....	23

บทที่ 1

บทนำ

### บทนำ

สุขภาพดีเป็นสิ่งที่มีมนุษย์ทุกคนปรารถนาเป็นอย่างยิ่ง เพราะภาวะทางสุขภาพเป็นองค์ประกอบพื้นฐาน ที่จะช่วยให้อุทิศตนได้บรรลุถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ ด้วยเหตุนี้แนวนโยบายการพัฒนาคุณภาพการประถมศึกษา จึงเน้นพัฒนาคุณภาพสุขภาพของนักเรียนเป็นสำคัญประการหนึ่ง (ชาลเมส จิงคารวัฒน์ และสุรพล หวังดี. 2531 : 15) ซึ่งในเรื่องนี้ อริสโตเติล และเพลโต มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า ก่อนที่จะจัดการศึกษาด้านอื่น ๆ ให้นักเรียน ควรให้นักเรียนมีสุขภาพสมบูรณ์เสียก่อน (สุชาติ โสภประยูร. 2525 : 1) กล่าวคือ ถ้านักเรียนมีสุขภาพไม่สมบูรณ์ ถึงแม้ว่าจะจัดการศึกษาให้ดีเพียงใดก็ตาม การศึกษาของนักเรียนย่อมได้รับผลไม่เต็มที่ หรืออาจประสบความล้มเหลวได้ ในทางตรงกันข้ามถ้านักเรียนมีสุขภาพสมบูรณ์ การศึกษาของนักเรียนย่อมจะดำเนินไปด้วยดี สามารถนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างดี ทั้งในด้านส่วนตัวและส่วนรวม ฉะนั้นเด็กวัยเรียนจึงควรได้รับการพัฒนาให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม พร้อม ๆ กับการพัฒนาด้านอื่น ๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตได้อย่างปกติ

เป็นที่ยอมรับกันว่าอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง ต่อการวางรากฐานการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ เพราะถ้าบุคคลได้รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการจะช่วยให้อวัยวะเจริญเติบโต มีความต้านทานโรคสูง สมองและจิตใจได้รับการพัฒนาอย่างสมบูรณ์ ดังคำกล่าวของ จิลลิฟ (Jelliffe. 1966 : 50) ว่าอาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากสิ่งหนึ่งที่มีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของร่างกายมนุษย์ ทางรัฐบาลก็ได้ตระหนักในเรื่องนี้ จึงจัดให้มีแผนโภชนาการแห่งชาติ ฉบับแรกขึ้น บรรจุในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2520 - 2524) (แผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2520 - 2524). ม.ป.ป. : 292) และมีนโยบายเพื่อที่จะพัฒนาทางสุขภาพของเด็กและเยาวชนให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ มีสุนิษยัติน

ตั้งแต่เยาว์วัยเพื่อที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพในการพัฒนาประเทศ โดยกำหนดนโยบายเพื่อปรับปรุงภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียน (อายุ 5 - 14 ปี) ไว้ในแผนโภชนาการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530 - 2534) ดังนี้

1. ลดอัตราการพบเด็กมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ไม่เกิน ร้อยละ 4.5
2. ลดอัตราการป่วยด้วยโรคขาดสารไอโอดีน แสดงออกด้วยอาการคอพอกให้หมดไป
3. ลดอัตราการป่วยด้วยโรคโลหิตจาง จากการขาดธาตุเหล็กเหลือไม่เกิน ร้อยละ 20
4. ฝึกระวังและป้องกันโรคขาดสารอาหารต่าง ๆ ด้วยเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่เหมาะสม

(คณะกรรมการการวางแผนพัฒนาการสาธารณสุข. ม.ป.ป. : 300 ; แผนโภชนาการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530 - 2534). 2529 : 60)

อย่างไรก็ตามปัจจุบันยังพบว่าเด็กวัยเรียน มีปัญหาด้านโภชนาการอยู่มาก ได้แก่ภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งมีผลกระทบต่อการศึกษาของเด็กโดยตรง เพราะเป็นสาเหตุทำให้นักเรียนเจ็บป่วยง่าย ขาดเรียนบ่อย ขาดความกระตือรือร้นและไม่มีสมาธิในการเรียนจะส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและตกชั้นในไม่ช้าถึงคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามจุดหมายของหลักสูตรเมื่อเติบโตขึ้นก็เป็นผู้ใหญ่ที่ด้อยคุณภาพ (ภาวดี เต็มเจริญ และคนอื่น ๆ. 2529 : 1)

สาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการนั้น สันติภาพ ไชยวงศ์เกียรติ. (2528 : 10) และไพโรจน์ นิงสานนท์ (2519 : 5) มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าเกิดจากบุคคลมีพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการปฏิบัติตนทางด้านมารับประทานอาหารที่ไม่ดี เช่น รับประทานอาหารเพื่ออิ่มโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าของอาหาร รับประทานอาหารประเภทหมักดอง เลือกเฉพาะอาหารที่ชอบเท่านั้น ชอบรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ และไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร เป็นต้น

การปฏิบัติตนทางด้านมารับประทานอาหารที่ไม่ดี จะส่งผลให้บุคคลมีภาวะสุขภาพที่ไม่สมคูลย์ กล่าวคือ ทำให้เกิดภาวะการขาดสารอาหารหรือการได้รับสารอาหารเกิน (โกรลิตซ์ ต้นศิริรินทร์. 2530 : 2) ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคนิ่วไข้เจ็บ ได้แก่ โรคเหน็บชาเกิดจากการขาดวิตามินบีหนึ่ง โรคโลหิตจางเกิดจากการขาดธาตุเหล็ก โรคคอพอกเกิดจากการขาดธาตุไอโอดีน โรคปากนกกระจอกเกิดจากการขาดวิตามินบีสอง โรคผิวหนังระเพาะปัสสาวะเกิดจากการขาดธาตุ

พอสพอร์ส (โกรสิทธิ์ ตันศิริรินทร์. 2527 : 7 - 8)

จากการตรวจสอบสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาระหว่าง พ.ศ.2526 - 2527 โดยกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข (2529 : 25) พบว่านักเรียนเป็นโรคขาดโปรตีนและพลังงาน ร้อยละ 13.8 โรคขาดสารไอโอดีน (พบใน 9 จังหวัดในภาคเหนือตอนบน) ร้อยละ 10.6 และโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก ร้อยละ 16.7 และในปีการศึกษา 2528 (ม.ป.ป. : นมปรากฏเลขหน้า) ได้สำรวจภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษา (อายุ 5 - 14 ปี) สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ พบว่า น้ำหนักเฉลี่ยของนักเรียนทั้งประเทศต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 13.45 แยกตามรายภาคแล้ว พบว่า ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีน้ำหนักเฉลี่ยของนักเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 16.04 ซึ่งจะเห็นว่าเป็นตัวเลขที่สูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของประเทศ

จากสภาพปัญหาด้านโภชนาการที่พบกับเด็กวัยเรียนดังกล่าว จึงจำเป็นต้องหาแนวทางเพื่อป้องกันและส่งเสริมภาวะทางโภชนาการของเด็กวัยเรียนให้ดีขึ้น ซึ่งวิธีหนึ่งที่น่าสนใจคือ การสร้างเสริมการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารให้แก่เด็กนักเรียน (ประนอม รอดคำดี และคนอื่น ๆ. 2527 : 3) จึงนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งและน่าจะทำได้ดี เพราะเด็กอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม และอยู่ในวัยที่พร้อมต่อการปลูกฝังแนวคิดต่าง ๆ ได้ง่าย ซึ่งสามารถสร้างเสริมการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารที่ถูกต้องให้กับตัวเด็กเอง ผ่านโรงเรียนไปสู่นบ้านและชุมชนได้ เนื่องจากเด็กย่อมจะนำความรู้ ความคิดเห็นที่ถูกต้องในเรื่องนี้ติดตัวไปจนถึงผู้ใหญ่ และถ่ายทอดไปยังอนุชนรุ่นต่อไปได้ (วิระ วิระไพฑูริ. 2519 : 40)

ในการสร้างเสริมการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารกับเด็กวัยเรียนต้องพิจารณาถึงปัจจัยต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกของนักเรียนเป็นประการสำคัญ (พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ และคนอื่น ๆ. 2530 ; อ่างอิงมาจาก ประยงค์ สัมตระกูล ; ไพโรจน์ นิงสานนท์. 2518 : 245) เพราะปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งถ้ารู้และเข้าใจถึงอิทธิพลของปัจจัยต่าง ๆ ที่มีต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนว่าเป็นอย่างไร จะเป็นประโยชน์ในการพิจารณาหาแนวทางที่คิดและเหมาะสม โดยใช้ความรู้ทางวิชาการที่เกี่ยวข้องทางด้านโภชนาการเพื่อสร้างเสริมการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารที่ดีและแก้ไขส่วนที่ไม่ดี

ให้สอดคล้องกับสภาพของปัจจัยเหล่านี้

จากการศึกษาถึงพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยกองส่งเสริมผลศึกษา และสุขภาพ กรมพลศึกษา (2529 : 92) พบว่า พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องมากกว่านักเรียนภาคอื่น ๆ ดังนั้น ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นครูสถานศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาในจังหวัดสุรินทร์ ซึ่งเป็นจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ว่าจะมีอิทธิพลและสามารถอธิบายความแปรปรวนการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์ ได้มากน้อยเพียงใด เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ เป็นข้อมูลประกอบการดำเนินงานด้านการสร้างเสริมและแก้ไขการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารในทางที่พึงประสงค์ให้แก่เด็กนักเรียนต่อไป

### ความมุ่งหมายของการศึกษา

1. เพื่อทราบระดับการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์
2. เพื่อเปรียบเทียบความสำคัญของตัวแปรที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์ ตามตัวแปรต่อไปนี้
  - 2.1 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว
  - 2.2 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
  - 2.3 ถิ่นที่อยู่อาศัย
  - 2.4 ขนาดของครอบครัว
  - 2.5 ค่านิยมด้านโภชนาการ
  - 2.6 ความรู้ด้านโภชนาการ

3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ถิ่นที่อยู่อาศัย ขนาดของครอบครัว ค่านิยมด้านโภชนาการ ความรู้ด้านโภชนาการ กับการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์ ในเชิงการพยากรณ์

#### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. เป็นข้อมูลเสนอแนะแก่ครู เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับงานส่งเสริมภาวะโภชนาการ ตลอดจนผู้ปกครองได้เข้าใจถึงปัญหาด้านการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียน เพื่อให้ประกอบการพิจารณาจัดกิจกรรม และปรับปรุงวิธีการในด้านสร้างเสริมการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารที่ถูกต้องแก่นักเรียน ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพดี
2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่ทำการศึกษาค้นคว้า เพื่อค้นหาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจจะส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนในครั้งต่อไป

#### ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของประชากร กลุ่มตัวอย่าง ตัวแปรที่จะศึกษาดังนี้

1. ประชากร เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2531 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 26,889 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2531 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์ ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จำนวน 394 คน

### 3. ตัวแปรที่ศึกษามีดังนี้

#### 3.1 ตัวแปรอิสระ ซึ่งเป็นตัวพยากรณ์ ได้แก่

3.1.1 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

3.1.2 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

3.1.3 ที่ที่อยู่อาศัย

3.1.4 ขนาดของครอบครัว

3.1.5 ค่านิยมด้านโภชนาการ

3.1.6 ความรู้ด้านโภชนาการ

3.2 ตัวแปรตาม ซึ่งเป็นตัวเกณฑ์ คือ การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทาน  
อาหารของนักเรียน

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียน หมายถึง  
ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียน ได้แก่

1.1 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว หมายถึง รายได้เฉลี่ยต่อปีของผู้ปกครอง  
รวมกัน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ โดยถือเอารายได้ของผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเป็น  
เกณฑ์ในการแบ่งดังนี้

1.1.1 ระดับสูง คือ รายได้ที่อยู่สูงกว่าช่วงปานกลางของรายได้ของ  
ผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

1.1.2 ระดับกลาง คือ รายได้ที่อยู่ในช่วงเฉลี่ยปานกลางของรายได้ของ  
ผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

1.1.3 ระดับต่ำ คือ รายได้ที่อยู่ในช่วงต่ำกว่าช่วงเฉลี่ยปานกลางของ  
รายได้ของผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ

- 1.2.1 ไม่มีวุฒิทางการศึกษา
- 1.2.2 ประโยคประถมศึกษา
- 1.2.3 ประโยคมัธยมศึกษา
- 1.2.4 สูงกว่าประโยคมัธยมศึกษา

1.3 ที่ตั้งอยู่อาศัย หมายถึง ที่ที่ตั้งของบ้านเรือนที่นักเรียนอาศัยอยู่แบ่งออกเป็น

2 เขต คือ

- 1.3.1 เขตในเมือง หมายถึง บ้านที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือเขตสุขาภิบาล
- 1.3.2 เขตนอกเมือง หมายถึง บ้านที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือเขต

สุขาภิบาล

1.4 ขนาดของครอบครัว หมายถึง จำนวนสมาชิกที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกัน

ของนักเรียน

1.5 ค่านิยมด้านโภชนาการ หมายถึง การให้ค่าเกี่ยวกับโภชนาการว่าสิ่งใดมีค่าเป็นที่ต้องการและยึดถือเป็นหลักปฏิบัติสำหรับตน

1.6 ความรู้ด้านโภชนาการ หมายถึง ความรู้ความสามารถในระดับรู้จำและเข้าใจซึ่งเป็นความสามารถในการตอบปัญหาข้อคำถาม เนื้อหาวิชาโภชนาการในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ตามหลักสูตรพุทธศักราช 2521

2. การปฏิบัติตนทางด้านกรับประทานอาหาร หมายถึง การแสดงพฤติกรรมโดยการปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ได้แก่ จำนวนมื้อที่รับประทานอาหาร วิธีการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารทั้งก่อนรับประทาน ขณะรับประทานและหลังรับประทานอาหาร การเลือกชนิดของอาหารที่รับประทาน พร้อมทั้งลักษณะการรับประทานอาหารเป็นอย่างไร

3. ผู้ปกครองนักเรียน หมายถึง พ่อ แม่ หรือบุคคลอื่นที่ให้การเลี้ยงดูนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในปัจจุบัน

4. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หมายถึง นักเรียนชายหญิงที่กำลังเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์ ปีการศึกษา 2531

5. โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์ หมายถึง โรงเรียนที่มี การเรียนการสอนในระดับประถมศึกษา จำนวน 750 โรงเรียน ซึ่งอยู่ในความรับผิดชอบของ สำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์ ประกอบด้วยโรงเรียนในอำเภอต่าง ๆ รวม 12 อำเภอ และ 1 กิ่งอำเภอ คือ อำเภอเมืองสุรินทร์ อำเภอประสาท อำเภอรัตนบุรี อำเภอลำทะเมนชัย อำเภอจอมพระ อำเภอท่าตูม อำเภอศีขรภูมิ อำเภอกาบเชิง อำเภอชุมพลบุรี อำเภอ สำโรงทาบ อำเภอสนม อำเภอบัวเชดและกิ่งอำเภอลำตวน

6. การพยากรณ์ หมายถึง การคาดคะเนคะแนนการปฏิบัติตนทางด้านมารับประทาน อาหารของนักเรียน เมื่อทราบค่าของปัจจัยด้านฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษา ของผู้ปกครอง ต้นที่อยู่อาศัย ขนาดของครอบครัว ค่านิยมด้านโภชนาการ ความรู้ด้านโภชนาการ โดยอาศัยวิธีการของสมการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Equation)

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการอธิบายปรากฏการณ์ด้านการรับประทานอาหารด้วยหลักชีววิทยาว่า ร่างกายของมนุษย์เมื่อดำรงชีวิตอยู่และเจริญเติบโตขึ้น ย่อมมีความหิวกระหายและมีความอยากอาหาร คือมีความต้องการชนิดของสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่แตกต่างกัน ซึ่งทั้งความหิวและความอยากอาหารนั้นเป็นของคู่กัน ในเวลาหิวอาหารนั้นคนจะเกิดความต้องการและคิดค้นหาอาหารมารับประทาน จนกว่าจะรู้สึกอิ่มหรือพอใจ แต่ความอยากอาหารนั้นเป็นลักษณะเฉพาะที่บุคคลจะเลือกรับประทานและยอมรับเฉพาะในสิ่งที่ตนชอบและอยากเท่านั้น ซึ่งความต้องการอาหารนี้เองที่เป็นรากฐานอันสำคัญประการหนึ่ง อันจะก่อให้เกิดนิสัยในการรับประทานอาหารของแต่ละบุคคล (รุ่งวิทย์ มาสงวมเมือง และวิจิตร พึ่งลัดดา. 2530 : 123 ; อ้างอิงมาจาก มหาวิทยาลัยมหิดล และกระทรวงสาธารณสุข. 2529)

การรับประทานอาหารในแง่จิตวิทยา นั้น กล่าวว่า การรับประทานอาหารโดยปกติจะมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ของมนุษย์ บุคคลจะมีท่าทีต่ออาหารอย่างไรนั้นย่อมแล้วแต่วิธีที่เขาได้รับการสั่งสอนมาเมื่อยังเป็นเด็กว่าจะรับประทานอะไร และรับประทานอย่างไร (จิน เอ. เอส. วิตซี แพลโดย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. 2528 : 41) เพราะความรู้สึกอยากอาหารแรงขึ้นของความหิว ความหึงพอใจในระหว่างการรับประทานอาหารตลอดจนความเคยชินที่เกิดจากความทรงจำ ความประทับใจเกี่ยวกับอารมณ์ทุกข์ หรือสุข การชอบอาหารบางชนิดอาจเป็นผลมาจากความพอใจที่ได้บำบัดความหิว และความสัมพันธ์ทางอารมณ์ระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดูเด็ก อากาศที่มารดาแสดงต่อบุตรในขณะที่ป้อนอาหารและเด็กได้รับในขณะที่รับประทานอาหารนั้นย่อมเป็นที่ประทับใจและฝังใจเด็กไปอีกนานจนยากต่อการสลับหรือเปลี่ยนแปลง จะเห็นได้ว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างพฤติกรรมการรับประทานอาหารสำหรับบุคคล (กิติกร มีทวิทย์ และวรุช เหล่าถาวร. 2522 : คำนำ ; อ้างอิงมาจาก Freud. n.d.; จิน, เอ. เอส. วิตซี แพลโดย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. 25288 : 41)

การรับประทานอาหารในปริมาณที่พอดี ๆ นั้น เป็นเรื่องของแต่ละบุคคล ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องมือ ตวง วัด แต่อย่างใด เพราะว่าการรู้สึกว่าการรับประทานพอล้วนนั้นเป็นเรื่องของสัญชาตญาณ ดังคำกล่าวของ ม.ล. ตุม ชุมสาย (2528 : 5) ว่าวิธีการรับประทานอาหารที่ถูกต่อนั้นคือ เมื่อรู้สึกหิวแล้วควรเลือกรับประทานทันทีและในการรับประทานอาหารทุกครั้ง ต้องคำนึงถึงอาหารที่รับประทานด้วยว่าต้องมีคุณภาพและความสะอาดควบคู่กันไปด้วยเสมอ เพื่อที่ร่างกายจะได้รับอาหารที่มีอยู่ไม่ใช่ประโยชน์ให้มากที่สุด และวันเพ็ญ บุญประกอบ (2527 : 35) กล่าวว่า นอกจากนั้นยังต้องมั่นใจในการรับประทานที่ดีด้วย ซึ่งจัดอยู่ในลักษณะสำคัญประการหนึ่งของการพัฒนาการ อาจประกอบด้วย

1. มีความอยากอาหาร เพื่อกระตุ้นให้รับประทานอาหารได้อย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
2. มีประสบการณ์ที่ดี ที่จะรู้จักรับประทานและชอบอาหาร ซึ่งทำให้อาหารที่รับประทานเข้าไปนั้นมีภาวะที่สมดุลย์ในร่างกาย
3. มีความสนใจและตั้งใจรับประทานอาหารในลักษณะหลาย ๆ อย่างด้วยกันและสามารถปรับตัวหรือยอมรับอาหารต่างชนิดได้ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่ว่าจะอยู่ในชุมชนใดวัฒนธรรมใด ก็จะได้รับอาหารเพียงพอเสมอ

#### ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านกรรับประทานอาหาร

การที่จะเข้าใจพฤติกรรมและนิสัยการรับประทานอาหารของคนนั้น จะต้องเข้าใจถึงพัฒนาการของเด็กแต่ละวัยก่อน กล่าวคือ ต้องรู้จักและเข้าใจถึงการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กแต่ละวัยนั่นเอง

วัยทารก เริ่มแรกนั้นทารกมีนิสัยการรับประทานที่ดีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ ฉะนั้นทารกจะพอใจและเพลิดเพลินกับการได้ดูดนม ได้รับประทานอาหาร และทารกสามารถแยกรสอาหารได้เร็วมาก นอกจากนี้ กลิ่น สีสองอาหารและความรู้สึกขณะรับประทานอาหาร จะมีผลต่อการรับประทานอาหารของทารกด้วย ฉะนั้นการเตรียมอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะให้เด็กยอมรับหรือปฏิเสธอาหาร

อายุ 1 ปีแรก การรับประทานอาหารไม่ค่อยมีปัญหามากนัก เด็กมักจะมีความสุขและพอใจกับการรับประทานอาหาร แต่ในระยะปีที่ 2 ความอยากอาหารลดน้อยลงเพราะเด็กจะสนใจสิ่งอื่นมากกว่า เด็กวัยนี้ไวต่อการกระตุ้น ฉะนั้นจึงไม่ควรมีสิ่งอื่นมาเร้าความสนใจในขณะที่เด็กกำลังรับประทานอาหาร จะทำให้ความสนใจและความตั้งใจในการรับประทานอาหารต่อมือของเด็กลดลงไป ซึ่งเป็นเหตุของการโยกย้ายไม่รับประทานอาหารเช้าจะเป็นคนที่รับประทานอาหารยาก

อายุ 3 ปี เด็กจะเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบเท่านั้น ถ้าเริ่มต้นการรับประทานอาหารไม่ตั้งแต่วัยนี้ จะทำให้เด็กมีปัญหามากในการรับประทานอาหารมาก คือ เด็กอาจเลือกรับประทานอาหารจาก รส กลิ่น สี ลักษณะของรูปร่าง ความอ่อน ความแข็งได้ทั้งสิ้น เป็นช่วงที่เด็กจู้จี้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้า บางคนรับประทานอาหารเช้า ๑ ถ้วยตลอด ซึ่งควรฝึกให้เด็กได้รับประทานอาหารชนิดใหม่ ๆ บ้าง ด้วยความเต็มใจของเด็กเอง ไม่ใช่ว่าเป็นการบังคับ

อายุ 4 ปี เด็กจะเริ่มเปลี่ยนแปลงการรับประทานอาหารไปในทางที่ดี มีจินตนาการและชอบการยกย่อง ฉะนั้นผู้ปกครองควรจะมีภาระให้แรงเสริมแก่เด็กที่รับประทานอาหารเช้าตามที่เราร้องการ พออายุเข้าปีที่ 5 เด็กเริ่มฟังผู้อื่นและให้ความร่วมมือกับผู้ใหญ่ สามารถเลียนแบบตามสิ่งที่เด็กได้ยิน ได้เห็น เช่น จากวิทยุ โทรทัศน์ และจากบุคคลอื่น ๆ

เมื่อเด็กมีอายุถึงเกณฑ์เข้าเรียนชั้นประถมศึกษา (อายุระหว่าง 6 - 14 ปี) เด็กจะรับประทานอาหารเช้ามากขึ้นและชอบรับประทานอาหารเช้าหลาย ๆ ชนิด เพราะเด็กกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านส่วนสูงและน้ำหนัก ถ้าได้รับการเอาใจใส่ดูแลในด้านรับประทานอาหารเช้ามาตั้งแต่ต้นแล้ว เด็กจะมีภาวะโภชนาการที่ดี แต่ถ้าเด็กไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลในด้านรับประทานอาหารเช้าก็ย่อมจะทำให้เด็กในช่วงวัยนี้มาปัญหาด้านโภชนาการได้ง่าย เพราะร่างกายต้องการอาหารเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ

อายุประมาณ 13 ปี เด็กจะควบคุมตนเองเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเช้า เนื่องจากเด็กจะเริ่มสนใจตนเองและรักสวยรักงาม จึงให้ความสนใจในเรื่องการรับประทานอาหารเช้า เริ่มมีนิสัยในการรับประทานอาหารเช้าเป็นของตัวเอง และสามารถเลียนแบบผู้ใหญ่ได้ดีในอายุประมาณ 14 ปี รวมทั้งการมีมารยาทในการรับประทานอาหารเช้าอย่างถูกต้อง แต่ถ้าผู้ปกครองบังคับฝึกลงมากเกินไป เด็กอาจเกิดปฏิกิริยาไม่พอใจและเป็นสาเหตุทำให้เด็กเกิดความขัดแย้งได้

ปัจจัยที่เข้ามามีบทบาทเพิ่มเติม เกี่ยวข้องในด้านการรับประทานอาหารของบุคคลนั้น นอกจากเรื่องพัฒนาการของวัยดังกล่าวแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย เพราะว่าบุคคลรู้ว่าอะไร รับประทานได้หรือไม่ มีน้อยคนที่จะพบจากประสบการณ์โดยตรงของตนเอง ส่วนใหญ่แล้วได้ เรียนรู้มาจากประสบการณ์ที่พบเห็นมาก่อน เช่น พ่อแม่ที่เลี้ยงดูลูกด้วยอาหารที่ตนเคยชินก็เท่ากับ ได้ถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์เรื่องอาหารให้แก่ลูกโดยอัตโนมัติ เด็กได้เลียนแบบและคุ้นเคยกับ สิ่งที่ตนได้รับจากครอบครัวมาตลอด เช่นบางครอบครัวรับประทานอาหารรสเค็มหรือรสหวาน บางครอบครัวไม่รับประทานเนื้อสัตว์ เป็นต้น แต่ความรู้ของลูกไม่ได้จำกัดขอบเขตอยู่เพียงแต่ที่ ได้รับจากพ่อแม่เท่านั้น เพื่อนฝูง ชุมชน โรงเรียน สถาบันทางสังคมวัฒนธรรมประเพณีที่ล้อมรอบ ตัวบุคคลนั้น จะช่วยให้ความรู้เรื่องอาหารแก่บุคคลตลอดเวลา นอกจากนี้ฐานะทางเศรษฐกิจของ บุคคลก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารของเขาด้วยเช่นกัน ซึ่งจากการศึกษาพบว่าปัจจัย ต่าง ๆ เหล่านี้ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร (รุ่งวิทย์ มาสงวมเมือง และวิจิตร หุ่งลัดดา. 2530 ; อ้างอิงมาจาก มหาวิทยาลัยมหิดล และกระทรวง สาธารณสุข. 2529) อาจจำแนกออกตามลักษณะดังนี้ คือ ด้านฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ที่ตั้งอยู่อาศัย ขนาดของครอบครัว ค่านิยมด้านโภชนาการ ความรู้ ด้านโภชนาการ

#### ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว \*

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว โดยทั่วไปไม่มีการแบ่งระดับ คือ ระดับสูง กลาง และต่ำ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ แบ่งตามฐานะทางการเงิน คือ รวย ปานกลาง และจน ครอบครัวใดจัดอยู่ในประเภทใดนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น

- การประกอบอาชีพ ซึ่งเป็นที่มาของรายได้ หากผู้ปกครองมีรายได้สูงก็ย่อมได้ เปรียบในการจัดหาทรัพยากรที่เป็นวัสดุมาให้แก่ครอบครัวได้ง่ายและเร็วกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำ
- แหล่งที่อยู่อาศัย หากอยู่ในชุมชนที่มีรายได้สูงอยู่กันเป็นจำนวนมากก็ต้องทำงาน ให้เท่าเทียมกับเพื่อนบ้านและดำเนินวิถีชีวิตในทำนองเดียวกัน

- บุคคลในครอบครัว พิจารณาว่า มีความสามารถมีความรู้ความสนใจ และมีคุณภาพชีวิตเพียงใด

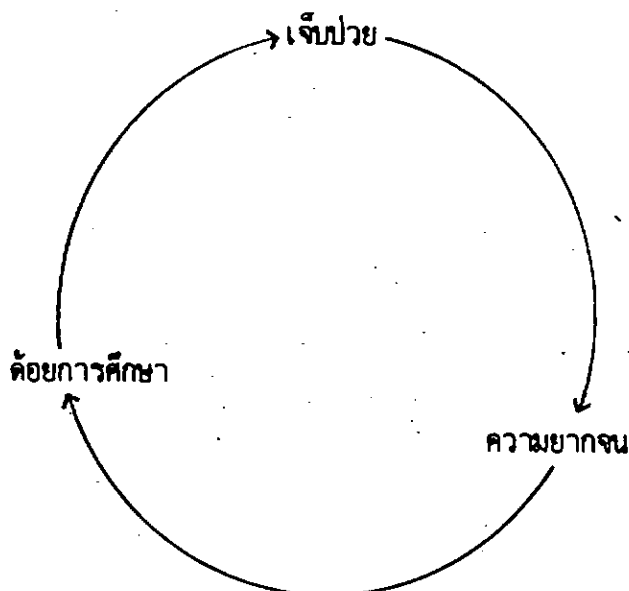
ในการจัดว่าครอบครัวใดอยู่ในระดับใดนั้น ต้องนำเอาองค์ประกอบต่าง ๆ มาประกอบพิจารณาด้วย จะพิจารณาเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งไม่ได้ เช่น พิจารณารายได้อย่างเดียวไม่ได้ เพราะครอบครัวระดับต่ำบางครอบครัว อาจหารายได้ได้มากกว่าครอบครัวระดับกลางก็มี (พิณพิทย์ บริบูรณ์สุข. 2526 : 49)

รายได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับมาตรฐานการครองชีพและฐานะทาง เศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวอย่างใกล้ชิด เพราะคนเราจะเลือกมาตรฐานการดำเนินชีวิตที่ใกล้เคียงกว่ารายได้ที่ตนมี ย่อมเป็นไปไม่ได้ ยิ่งกว่านั้น รายได้ยังเป็นเครื่องกำหนดขอบเขตความพอใจในหาสิ่งที่พึงปรารถนา อีกด้วย ซึ่งรวมทั้งเป็นสาเหตุสำคัญต่อการเลือกซื้ออาหารในครอบครัว นอกจากนี้รายได้ของครอบครัวยังมีส่วนเกี่ยวข้องที่สำคัญต่อคุณค่าทางอาหาร เพราะถ้ามีรายได้มากก็ย่อมมีโอกาสเลือกซื้ออาหารได้ครบทุกประเภท ในขณะที่คนมีรายได้น้อยมีเงินซื้ออาหารในวงจำกัด อาจได้อาหารเพียงบางอย่างเท่านั้น ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้ (สุภาพ จิตรภรณ์. 2526 : 50)

ในครอบครัวที่มีรายได้น้อย ความยากจนจะเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนต้องขาดสารอาหาร เนื่องจากขาดกำลังเงินที่จะซื้ออาหารที่จำเป็นประการหนึ่ง และอีกประการหนึ่ง ก็คือ ขาดความรู้ด้านโภชนาการ ไม่มีความรู้ในการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ในราคาที่เหมาะสมมารับประทาน เพราะได้รับการศึกษาน้อย ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการสำรวจการรับประทานอาหารของชาวสหรัฐอเมริกา (วคินา จันทรศิริ. 2526 : 108 - 109) พบว่า การเลือกอาหารทั่วไปด้านคุณภาพและปริมาณนั้นขึ้นอยู่กับรายได้ของครอบครัว ครอบครัวที่มีรายได้มากจะซื้ออาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนมากกว่าครอบครัวที่มีรายได้น้อย

เศรษฐกิจของประชาชนมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา ในขณะเดียวกันก็มีผลต่อพฤติกรรมของสุขภาพด้วย ในกลุ่มประชาชนที่มีเศรษฐกิจไม่ดี มักจะมีความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2526 : 179 - 180) ในทางตรงกันข้าม ถ้าฐานะเศรษฐกิจประชาชนดี โอกาสที่จะได้รับการศึกษาที่ดีก็จะดีมาก การศึกษาช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่

ถูกต้อง มีความฉลาดจะสามารถเลือกการปฏิบัติด้านคุณภาพที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นผลให้เขามีสุขภาพที่ดี ความสัมพันธ์ของปัจจัยทั้งสาม ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความยากจน ด้อยการศึกษาและการเจ็บป่วย

### ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

ปัจจัยสี่ของการดำรงชีวิตได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค แต่ถ้าหากจะพิจารณากันให้ถ่องแท้แล้วจะเห็นว่า ปัจจัยอีกอย่างหนึ่งที่ควรสงเคราะห์เข้าไปเป็น ปัจจัยที่ห้า คือ การศึกษา เพราะการศึกษาคือ กระบวนการสร้างความเจริญงอกงามให้แก่บุคคล ซึ่งทำให้

1. คนรู้จักใช้ชีวิตให้เป็น ซึ่งหมายถึง รู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหา หรือแสวงหาทางเลือก ซึ่งจะเป็นคนแก่ชีวิต รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพของสังคมและโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว
2. รู้จักผิดชอบชั่วดี แยกแยะได้ว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควร อะไรไม่ควร กระทำในสิ่งที่ควรกระทำ งดเว้นในสิ่งที่ควรงดเว้น และใช้สติปัญญาในทางที่ถูกต้อง

3. รู้จักใช้ปัจจัยสี่ให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า เช่น ในด้านอาหาร ได้แก่ การรู้จักกินอาหารได้อย่างถูกต้อง ตามความต้องการของร่างกายอย่างประหยัด มีประโยชน์และปลอดภัย รับประทานอาหารที่ช่วยในการป้องกันและบำบัดโรคมางอย่างตลอดจนรู้จักวิธีหุงต้มที่จะรักษาคุณค่าของอาหารไว้ (เรื่องอุไร ศรีนิลทา. 2526 : 203)

เบญจา ยอดคำเนิน และคนอื่น ๆ (2529 : 103) ได้กล่าวถึงการศึกษาของไทยในอดีตว่า มีการศึกษาเกณฑ์บังคับแก่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ใช้ระยะเวลา 4 ปี ที่ศึกษาในโรงเรียน ซึ่งเป็นเวลาน้อยมากอาจจะไม่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงแนวคิด ทักษะคิด ค่านิยมตลอดจนความเชื่อที่ได้รับจากการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษที่ได้ขัดเกลาอบรมมาตั้งแต่แรกเกิด นอกจากนี้หลักสูตรระดับประถมศึกษาไม่มีเนื้อหาที่ไม่สัมพันธ์กับชีวิตจริงของผู้เรียน ไม่สามารถนำบทเรียนไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน การเรียนจึงเป็นเพียงกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ต้องกระทำไปตามกฎหมาย ไม่มีผลต่อการพัฒนาความรู้การเข้าใจในปัญหาชีวิตและนำใช้เครื่องมือในการช่วยเปลี่ยนแปลงทัศนคติให้ทันต่อกาลเวลา

การศึกษาของผู้ปกครอง มีความสำคัญต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร ถ้าผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีการศึกษาดี ก็จะมีความรู้ในเรื่องโภชนาการ รู้ว่าอาหารชนิดใดมีประโยชน์แก่ร่างกายที่ควรรับประทาน อาหารชนิดใดที่ไม่มีประโยชน์ควรละเว้นเสียและช่วยในการอบรมเลี้ยงดูลูกในด้านโภชนาการที่ถูกต้องตั้งแต่ยังเล็ก ๆ ทำให้ลูกไม่ติดอยู่ในค่านิยมความเชื่อเก่า ๆ บางอย่างที่มีผิด ๆ (ปุย วิจารณ์บูรานนท์. 2519 : 48) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ น้อมฤดี จงพยุหะ และคนอื่น ๆ (2518 : 73) ว่า ผู้ปกครองที่มีการศึกษาดีย่อมมีความรู้ ความเข้าใจในการอบรมเลี้ยงดูได้ดีกว่าผู้ปกครองที่มีการศึกษาน้อย เช่น รู้จักการจัดอาหารให้ได้ตามหลักโภชนาการ ดูแลสุขภาพ รักษาพยาบาลเจ็บป่วย อบรมสั่งสอนเรื่องมารยาทในสังคมและระเบียบต่าง ๆ แนะนำการรับตัวให้เหมาะสมเหล่านี้ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการให้แก่เด็กด้วย

### ขนาดของครอบครัว

ขนาดของครอบครัวหรือจำนวนสมาชิกที่อาศัยอยู่ภายในครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญต่อการใช้ทรัพยากรเป็นอย่างยิ่ง ครอบครัวขนาดเล็กย่อมใช้ทรัพยากรน้อยกว่าครอบครัวขนาดใหญ่ (สุภาพ จักรภรณ์. 2526 : 50) ในขณะเดียวกัน ขนาดของครอบครัวก็มีผลกระทบต่อคุณภาพและปริมาณของอาหารที่รับประทานภายในครอบครัวด้วย กล่าวคือครอบครัวใดที่มีสมาชิกมาก ความต้องการในเรื่องของอาหารก็มากตามไปด้วย แต่อัตราเฉลี่ยของอาหารที่ใช้ในการรับประทานนั้นกลับน้อย ปัญหาในเรื่องอาหารก็จะเกิดขึ้น คือ ทำให้ภาวะโภชนาการของสมาชิกในครอบครัวนั้นเสื่อมลง ยกเว้นในกรณีที่ครอบครัวนั้นมีฐานะทางเศรษฐกิจสูง ปัญหาในเรื่องของอาหารก็ไม่อาจเกิดขึ้น ซึ่งปุย โรจนบุรณนท์ (2519 : 45) กล่าวว่า ครอบครัวใดมีสมาชิกมากคน ค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหารก็สูง รายได้ส่วนใหญ่จะหมดไปในเรื่องของอาหารการรับประทาน คนยิ่งมากขึ้น ค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหารก็ยิ่งเพิ่มขึ้น ค่าใช้จ่ายในเรื่องอื่นก็ลดลงตามส่วนกัน เสื้อผ้าเครื่องนุ่มห่มจะขาดแคลน การศึกษาก็เอาติไม่ได้ถ้ารายได้คงที่แต่ขนาดของครอบครัวใหญ่ขึ้น มีสมาชิกเพิ่ม คุณภาพของอาหารก็จะต่ำ ต้องซื้ออาหารที่ราคาถูกลงหรืออาหารที่ด้อยคุณภาพ ซึ่งจะกระทบกระเทือนไปถึงสุขภาพของสมาชิกทุกคนในครอบครัวนั้น

### ถิ่นที่อยู่อาศัย

โครงสร้างของสังคมไทย อาจแบ่งได้เป็นสังคมเมืองและสังคมชนบท

1. สังคมเมือง สังคมไทยมีลักษณะที่จัดได้ว่าเป็นสังคมเมือง ได้แก่ สังคมที่มีการปกครองในรูปของเทศบาล ซึ่งได้แก่จังหวัดและอำเภอใหญ่ ๆ

ลักษณะเด่นของสังคมเมืองมีดังนี้ คือ

ก. ครอบครัวและประชาชน ครอบครัวของชาวเมืองโดยเฉพาะชนชั้นกลางขึ้นไป มักมีขนาดเล็ก แม้ว่าจะเป็นใหญ่ในครัวเรือนแต่ก็ไม่ใช่อ่านาจเด็ดขาดในครอบครัว คือ มีความเป็นประชาธิปไตยค่อนข้างสูง สังคมเมืองมีประชากรอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น

ข. การศึกษา โดยทั่วไปสังคมเมืองจะเป็นศูนย์กลางของการศึกษา มีสถาบัน การศึกษาระดับต่าง ๆ ตั้งอยู่เป็นจำนวนมาก ดังนั้นระดับการศึกษาของชาวเมืองจึงมักสูง

ค. เศรษฐกิจ ในเมืองเป็นศูนย์กลางทางการค้า ธุรกิจ อุตสาหกรรมขนส่ง และบริการต่าง ๆ ในเขตเมืองจึงมีอาชีพต่าง ๆ มาก มิ่งงานให้ประชาชนทำพอสมควร

ง. การเมือง การปกครอง สังคมเมืองเป็นศูนย์กลางการเมือง การปกครอง ของประเทศ และเป็นศูนย์กลางของอำนาจ เพราะเป็นที่ตั้งของกระทรวง ทบวง กรม ดังนั้น เรื่องสำคัญที่เป็นของส่วนร่วมของสังคมไทย จึงมักมีการตัดสินใจกันในเมือง

จ. ศาสนา นอกจากสังคมเมืองจะเป็นศูนย์กลางทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง และการปกครองแล้ว ยังเป็นศูนย์กลางของศาสนาอีกด้วย ดังจะเห็นได้ว่าวัดใหญ่ ๆ และพระที่มี สมณะศักดิ์สูง มักจะอยู่ในเมือง แต่ในแง่ของการเชื่อถือศรัทธาในศาสนาแล้วคนเหมือนชาวเมืองจะมี น้อยกว่าชาวชนบท

2. สังคมชนบท หมายถึง สังคมในอาณาเขตที่ไม่ได้ปกครองตนเองในรูปของเทศบาล ซึ่งก็คืออาณาเขตทั้งหมดนอกเหนือจากเขตเมือง สังคมชนบทไทยมีอาณาเขตกว้างขวางกว่าอาณาเขต ของเมืองมาก

#### ลักษณะของสังคมชนบท

ก. ครอบครัวและประชากร ครอบครัวในชนบทมีขนาดใหญ่ เพราะชาวชนบท ต้องการแรงงานเพื่อประกอบอาชีพมาก อีกทั้งความรู้เรื่องการวางแผนครอบครัวยังมีน้อย จำนวน ประชากรในชนบทแม้จะมาก แต่ก็ไม่ได้อาศัยอยู่อย่างแออัดเท่ากับในเขตเมือง

ข. การศึกษา แม้ว่าในปัจจุบันจะมีโรงเรียนของรัฐอยู่ในชุมชนในสังคมชนบท อย่างทั่วถึง แต่ชาวชนบทมักมีระดับการศึกษาไม่สูง ยังมีผู้ไม่รู้หนังสืออยู่เป็นจำนวนมาก เพราะ โรงเรียนในชนบทส่วนใหญ่มีถึงระดับประถมศึกษาและมีมัธยมศึกษาเท่านั้น อีกทั้งยังขาดแคลน อุปกรณ์การเรียนการสอนทั้งในแง่ปริมาณและคุณภาพ จำนวนครูน้อยบางโรงเรียนมีครูไม่ครบ ชั้นเรียน แม้ทางราชการจะพยายามปรับปรุงส่งเสริมการศึกษาในชนบทเสมอมา แต่เนื่องจาก อาณาเขตชนบทมีกว้างขวาง ประกอบกับรัฐมีงบประมาณจำกัดจึงไม่สามารถทำให้ระดับการศึกษาของ ชนบทดีขึ้นได้ทัดเทียมกับชาวเมือง

ค. เศรษฐกิจ ลักษณะทางเศรษฐกิจของสังคมชนบทแตกต่างจากสังคมเมืองมากเพราะสังคมชนบทไทย เป็นสังคมเกษตรกรรม ชาวชนบทส่วนใหญ่มีอาชีพการทำไร่ ทำนา ในระยะก่อนการทำไร่ ทำนา ส่วนใหญ่เป็นการทำเพื่อเลี้ยงครอบครัว จะเหลือขายก็ไม่ได้มากนัก แต่หลังจากรัฐได้จัดให้มีระบบการชลประทานที่ก้าวหน้าขึ้น มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการเกษตรที่ทันสมัย ทำให้ชาวนาเพิ่มผลผลิตและรายได้ให้สูงขึ้นได้ ถึงแม้กระนั้นก็ยังมียังสิ่งที่จะต้องปรับปรุงอีกมาก เช่น การตลาด การขนส่งสินค้า และสถาบันการเงิน เพื่อให้สินค้าทางการเกษตร

ง. การเมือง การปกครอง ผู้นำในการปกครองสังคมชนบทคือ ผู้ว่าราชการจังหวัด นายอำเภอ กำนันและผู้ใหญ่บ้านตามลำดับ สำหรับผู้ว่าราชการและนายอำเภอนั้น ได้รับการแต่งตั้งไปจากส่วนกลาง ส่วนกำนันและผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้นำในระดับท้องถิ่นที่ประชาชนเลือกขึ้นเป็นหัวหน้า เพื่อดูแลทุกข์สุขของชาวบ้าน

จ. ศาสนา ชาวชนบทมีระดับความศรัทธาในศาสนาสูง มีวัด โบสถ์ มัสยิดตั้งอยู่ทั่วไป (ศรีวงศ์ สุมิตร. 2526 : 182 - 184)

จากข้อความข้างต้นชี้ให้เห็นว่า สังคมชนบทไทยยังมีลักษณะที่ล้าหลังกว่าสังคมเมืองในหลาย ๆ ด้าน และนอกจากนั้นลักษณะบ้านเรือนที่อยู่อาศัยของชาวชนบทไม่สู้จะคงทนถาวรยิ่งขาดสัญลักษณ์ การคมนาคมไม่สะดวก เครื่องมือในการประกอบอาชีพไม่ทันสมัย สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของบุคคล กล่าวคือ คนในเมืองจะมีการรับประทานอาหารที่ดีกว่าคนในเขตชนบท เพราะชาวเมืองส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี มีการศึกษาที่สูง มีระบบตลาด และการขนส่งดีกว่าในเขตชนบท จึงทำให้คนในเมืองมีความรู้ ความเข้าใจ มีโอกาสเลือกรับประทานอาหารที่ดีกว่าชาวชนบท และอีกประการหนึ่งก็คือ ชาวเมืองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทางด้านพาณิชย์ อุตสาหกรรม การบริการ ในขณะที่ชาวชนบทประกอบอาชีพทางด้านเกษตรกรรม ทำมาหากินด้วยการผลิตวัตถุดิบเป็นอาหารมาตั้งแต่โบราณ แต่ชุมชนเมืองมักจะเป็นศูนย์กลางที่ติดต่อกับชุมชนชนบทโดยรอบได้พร้อม ๆ กันหลายชุมชน ซึ่งแต่ละชุมชนนั้นชนบทนั้นอาจผลิตวัตถุดิบด้านอาหารกันคนละอย่าง ทำให้ชุมชนเมืองมีระบบการขนส่งและเครือข่ายการตลาดที่สามารถมีปริมาณและประเภทของวัตถุดิบด้านอาหารได้สารพัดชนิด คนในเมืองจึงมีทรัพยากรทางอาหารและเลือกซื้อหาเพื่อรับประทานได้อย่างกว้างขวาง แต่ในทางกลับกันชุมชนชนบทที่สามารถผลิตวัตถุดิบทางอาหาร

ได้เองโดยตรง ด้วยการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์นั้นหากแต่ละชุมชนมีระบบการตลาดที่พร้อมมูล  
 ของตนเอง ก็จะพบว่าทรัพยากรอาหารของชุมชนมีปริมาณและประเภทจำกัดอยู่แต่ในเฉพาะสิ่งที่  
 ตนผลิตได้เท่านั้น (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2527 : 143)

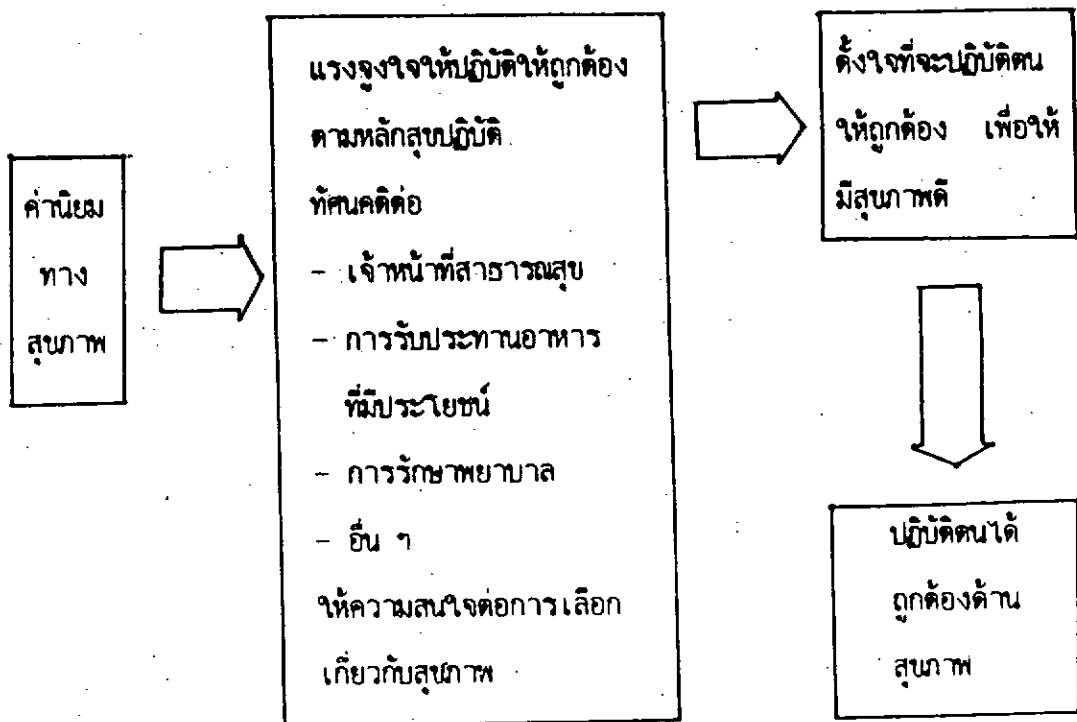
นอกจากนี้ สุวรรณ กาญจนู (2531 : 22 - 23) ยังได้กล่าวถึงสภาพชีวิตและความเป็นอยู่  
 ของชาวชนบทไทยว่า ประชาชนในชนบทมักจะรับประทานอาหารที่ผลิตปรุงและประกอบขึ้นในครัว  
 ของตัวเอง ไม่นิยมการรับประทานอาหารนอกบ้าน ดังเช่นคนในเมือง และสภาพของครัวที่  
 ประกอบอาหารของชาวชนบท เรามักจะพบว่าครัวชนบทมักตั้งอยู่ใกล้กับแหล่งสกปรก เช่น  
 คอกสัตว์ต่าง ๆ นอกจากจะส่งกลิ่นเหม็นรบกวนแล้ว ยังเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน สภาพครัวที่  
 ข้าวของเครื่องใช้งานไม่เป็นระเบียบและรุงรัง เป็นเหตุให้พวกแมลงสาป หนู ไข่เป็นแหล่ง  
 อาหารและแหล่งอาศัยได้ดี และครัวชนบทบางแห่งมีสภาพที่ไม่เป็นสัดส่วนสำหรับการประกอบอาหาร  
 นอกจากนี้การเลือก การล้าง การเก็บและใช้ภาชนะอุปกรณ์ที่ไม่ถูกต้อง หรือสุขอนามัยในการเลือก  
 รับประทานที่ไม่ดี เช่น การใช้มือหยิบจับอาหาร การใช้ขันหรือแก้วน้ำร่วมกันหลาย ๆ คน  
 รวมทั้งพฤติกรรมในการรับประทานที่เกิดจากความเคยชินทั้งที่รู้และไม่รู้ถึงผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง  
 และบุคคลในครอบครัว เช่น การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เหล่านี้เป็นสภาพที่พบกับชาวชนบทไทย  
 ได้ในปัจจุบัน

### ค่านิยมด้านโภชนาการ

การแสดงพฤติกรรมของบุคคลนั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายประการซึ่งรวมทั้งลักษณะส่วนตัว  
 ของมนุษย์แต่ละคนด้วย เช่น ความเชื่อ ค่านิยม ทศนคติ บุคลิกภาพ การเกิดพฤติกรรมนั้นเป็น  
 กระบวนการที่สลับซับซ้อนมาก และ "ค่านิยม" ก็เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของ  
 บุคคล การเข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของค่านิยมมีความสำคัญมากต่อการเข้าใจพฤติกรรม  
 ของมนุษย์ (Kalish. 1967 : 378 ; Reich. 1976 : 19 - 20) โดยที่ค่านิยมจะเป็น  
 ตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในการเลือกตัดสินใจให้ค่า ให้ความสำคัญ ต่อการเลือกที่จะปฏิบัติต่อ  
 สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตบุคคล (ลูอี สเตียร์ยานท์. 2530 : 12) เพราะในการดำเนินชีวิตของ

คนนั้น บุคคลย่อมประสบกับการเลือกระหว่างหลายสิ่งหลายอย่าง ว่าตนนั้นต้องการสิ่งใดหรือเลือกปฏิบัติงานในสถานการณ์อย่างไร การตัดสินใจเลือกในสิ่งหรือสถานการณ์ที่ตนต้องการหรือพอใจนั้น ถือว่าเป็นค่านิยมของบุคคล (อาณัติ อภาภิรมย์. 2526 : 47)

จากแนวคิดตลอดจนจากผลการวิจัย นักจิตวิทยาได้ยอมรับแล้วว่า ค่านิยมทำหน้าที่เป็นมาตรฐานควบคุมและกำหนดเป้าหมายแนวทางของพฤติกรรม และเป็นแกนกลางอันมั่นคงในการสร้างเสริมแรงจูงใจ ทศนคติ ความสนใจ และความตั้งใจ ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมทางด้านสุขภาพของตนเองสูง เมื่อเกิดโรคระบาดและมีความรู้ว่าจะทำอย่างไร ก็ย่อมจะปฏิบัติตนให้ถูกต้อง หรือถ้ายังไม่รู้วิธีการปฏิบัติก็มักจะทำให้บุคคลเกิดความสนใจที่จะหาข้อมูล โดยการศึกษาจากผู้รู้ ปริญญาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และก็ทำให้เขาปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อมิให้เกิดการเจ็บป่วยเป็นโรคนั้น ๆ ดังภาพประกอบ 2 (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2526 : 338)



ภาพประกอบ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมทางสุขภาพกับพฤติกรรมทางสุขภาพก่อนการเจ็บป่วย

ในเรื่องของอาหารนั้น ทรัพยากรของครอบครัวเพียงอย่างเดียวไม่สามารถช่วยให้การจัดการเรื่องอาหารดำเนินไปตามเป้าหมายได้ ทั้งนี้เพราะเป้าหมายของการจัดการอาหารนั้นอยู่กับค่านิยม (ทัศนีย์ โรจนพิบูลย์. 2526 : 216) เมื่อทราบถึงค่านิยมแล้วก็จะช่วยให้เข้าใจถึงเป้าหมายในการดำเนินชีวิตรวมทั้งเป้าหมายของการจัดการเรื่องอาหารด้วย ตัวอย่างเช่น ถ้าครอบครัวใดมีค่านิยมในการระวังสุขภาพการจัดการเรื่องอาหาร ก็จะเน้นในการรับประทานอาหารต่าง ๆ ที่มีคุณค่าทางอาหารสูง เช่น สมาชิกของครอบครัวต้องกินผักทุกวัน วันละ 1 - 2 แก้ว อาหารต้องประกอบให้ถูกส่วนตามหลักโภชนาการ คือต้องมีอาหารเนื้อสัตว์ไม่ต่ำกว่ามี้อละ 40 กรัม เหล่านี้ เป็นต้น

โดยทั่วไปแม่บ้านจะใช้ค่านิยมของตนเองมาผสมผสานกับค่านิยมของสมาชิกในครอบครัว ในการจัดการเรื่องอาหารของครอบครัว ลูกก็จะรับเอาแนวของค่านิยมเหล่านี้ไว้ แต่จะมีการผันแปรไปบ้างอันเนื่องมาจากประสบการณ์ภายนอกครอบครัวและการศึกษาของเขาประกอบด้วย

### ความรู้ด้วยโภชนาการ

โดยทั่วไปพฤติกรรมของบุคคลจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ ซึ่งในองค์ประกอบด้านความรู้นี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่ต่อเนื่องกันมา ตั้งแต่จุดแรกเริ่มของการเรียนรู้ อาจได้รับจาก พ่อแม่ ผู้ปกครอง และสิ่งแวดล้อมในครอบครัว โรงเรียน ชุมชน (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2526 : 155)

ในด้านอาหารและโภชนาการ ถ้าบุคคลได้รับความรู้ในด้านนี้ผิด ๆ หรือขาดความรู้ในด้านนี้ จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการปฏิบัติทางด้านรับประทานอาหาร ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนต้องขาดสารอาหาร ทั้ง ๆ ที่มีอาหารอย่างเพียงพอและมีเงินใช้จ่ายอย่างมากมาย แต่เนื่องจากความไม่รู้ถึงประโยชน์ของอาหาร ไม่รู้วิธีการรับประทานอาหารให้เกิดประโยชน์ ทำให้ไม่สนใจใน เรื่องอาหารที่จะนำมารับประทาน (อุทัย พิศลยบุตร. 2528 : 196) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าว ของ สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ (2529 : 259) ว่าปัญหาโภชนาการของประชาชนในประเทศไทยนั้น ส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาของความยากจนและปัญหาของความไม่รู้ว่าคุณค่าของอาหารนั้นมีความสำคัญต่อสุขภาพ

และการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ไม่รู้ว่อาหารชนิดใดบ้างที่จำเป็นต้องรับประทาน เพื่อให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ และเข้าใจผิดเกี่ยวกับอาหารบางอย่างที่ทำให้ประชาชน งดรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทางโภชนาการและสามารถหามารับประทานได้โดยเฉพาะใน ชนบทพบว่า ในกรณีที่มีภูมิต้านทานอ่อนแอหรือมีสาเหตุสำคัญจากปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม และ/หรือ ปัญหาด้านสุขภาพอย่างรุนแรง ผสมกับความไม่รู้ แต่พบในกลุ่มน้อยซึ่งคงจะต้องได้รับความสนใจ แก้ไขเป็นการฉับพลัน ปัญหาของคนส่วนใหญ่ในชุมชนนั้นถึงแม้จะมีส่วนจากปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม และ/หรือปัญหาด้านสุขภาพเช่นกันแต่ก็ไม่รุนแรง และมีเหตุปัจจัยที่พอจะปรับปรุงแก้ไขได้ถ้า ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจและเห็นความสำคัญในเรื่องดังกล่าวมากขึ้น เช่น ประชาชน ไม่ทราบว่ปัญหาการขาดแคลนอาหารหรือเจ็บป่วยบ่อย ๆ เป็นเพราะเด็กไม่ได้รับอาหารตามที่ร่างกายต้องการ เป็นต้น ซึ่งจากสภาพของปัญหาทำให้สรุปได้ว่าสาเหตุหนึ่งที่สำคัญคือ ประชาชนยังขาดความรู้ ความสนใจและมีพฤติกรรมที่ควรได้รับการปรับปรุงให้เหมาะสม

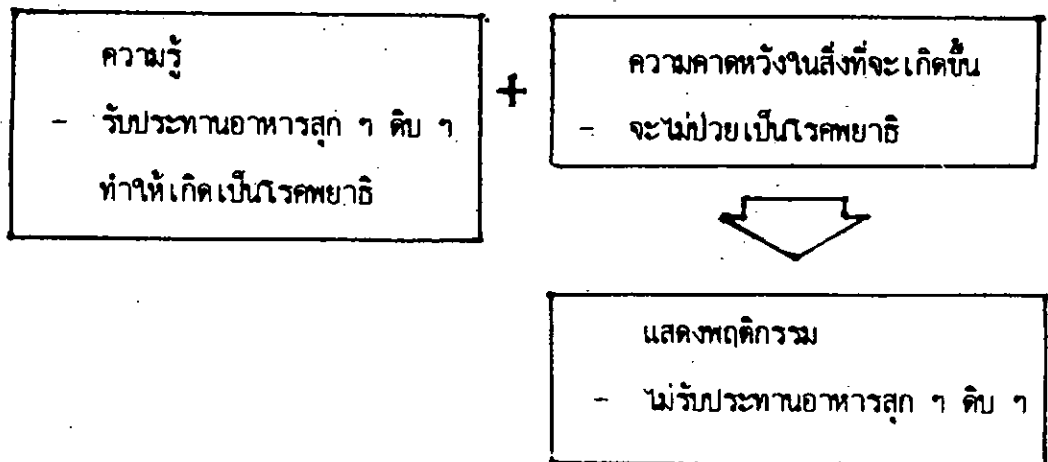
การแก้ปัญหาดังกล่าว นักโภชนาการมีความเห็นตรงกันว่า การให้ความรู้ด้านโภชนาการ แก่ประชาชน เป็นยุทธวิธีหนึ่งที่สำคัญประการหนึ่ง ดังที่ สมชาย คุงเดช (2518 : 14) ได้กล่าวถึงวิธีการที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีภาวะโภชนาการที่ดีคือ การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญกลุ่มหนึ่งคือ เด็กในวัยเรียน เพราะ เป็นที่ยอมรับแล้วว่เป็นวัยที่ยอมรับความรู้และการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ถึงแม้ว่โดยทั่วไปเด็กจะเคย ได้รับความรู้และประสบการณ์ด้านโภชนาการมาจากบ้านบ้างแล้วก็ตาม การสอนและจัดประสบการณ์ ด้านโภชนาการในโรงเรียน จะช่วยให้เด็กรู้สึกว่ได้รับความรู้เป็นเรื่องที่มีสาระสำคัญ ถ้าจัดได้ดี จะช่วยในการปรับปรุงส่งเสริมนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารของเด็กที่ได้รับมาจากบ้าน ขณะเดียวกัน ก็จะช่วยแก้ไขนิสัยที่ไม่ดีในการรับประทานอาหารที่มีมาแต่เดิมให้ดีขึ้นและจะช่วยปรับปรุงภาวะ โภชนาการของคนในชุมชนได้เนื่องจากเด็กย่อมนำความรู้ ความคิดเห็นที่ถูกต้องในเรื่องนี้ติดตัวไป จนถึงเป็นผู้ใหญ่ และถ่ายทอดไปยังอนุชนรุ่นต่อไปได้ (วิเศษ วีระไพฑูริย์. 2519 : 40 ; มาร์ติน, อัสติน อีเทิล แพลโดย ชาลิต วัตกุล. 2514 : 1)

ในการจัดการศึกษานั้น ได้กล่าวถึงพฤติกรรมซึ่งคาดว่าจะให้ผู้เรียนได้เกิดพฤติกรรมขึ้นหลัง จากการจัดการการศึกษา ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวประกอบด้วยพฤติกรรม 3 ด้าน คือ

1. พหุพิสัย
2. เจตพิสัย
3. ทักษะพิสัย

ซึ่งการเกิดและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้น ทฤษฎีความรู้ความเข้าใจ

(สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. 2526 : 279 - 280) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมของคนว่าจะเกิดขึ้นได้ จะต้องมึแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกไปในทิศทางของเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ โดยอธิบายว่าพฤติกรรมจูงใจของบุคคลเกิดขึ้นได้เนื่องจากมีความรู้ความเข้าใจ การคาดหวังที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ การที่คนจะทำอะไรนั้นเป็นผลมาจากความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้น รวมไปถึงการคาดการณ์ว่าถ้าจะทำอะไรไปแล้ว ผลจะเกิดขึ้นเป็นอย่างไร เช่น พฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง จะเกิดขึ้นได้นั้นต้องมีความรู้ในเรื่องอาหาร และมีความคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ความคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับการแสดงพฤติกรรม การรับประทานอาหาร

จากแนวคิดของทฤษฎีนี้ จะเห็นว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดเป็นการจูงใจให้บุคคลมีพฤติกรรม คือ ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนั้น รวมกับความคาดหวังที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ความรู้ในเรื่องใด

เรื่องหนึ่งอาจมีมาน้อยต่างกัน ยังมีความรู้ในเรื่องใดมากเท่าไรก็จะเป็นส่วนสำคัญที่จะเร้าพฤติกรรมของบุคคลให้แสดงออกมา เช่น ถ้าบุคคลมีความรู้ที่เชื่อโรคอาจจะติดมากับมือ รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ทำให้เป็นโรคนิ่ว อาหารทั้ง 5 หมู่มีประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกัน ฯลฯ ขณะเดียวกันบุคคลก็มีความคาดหวังว่าจะไม่ป่วยเป็นโรคจากขาดสารอาหาร ไม่เป็นโรคนิ่ว ฯลฯ ความรู้เหล่านั้นรวมกับความคาดหวังที่จะเกิดขึ้นในอนาคต จะทำให้บุคคลนั้นแสดงออกมาคือ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกทุกครั้งและไม่เลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนชอบเท่านั้น ผลที่ได้รับคือบุคคลจะมีภาวะสุขภาพที่ดีได้ประการหนึ่ง

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

#### งานวิจัยในประเทศ

ใน พ.ศ. 2519 สุวรรณีย์ วิโรจน์สายลี (2519 : 69) ได้ทำการศึกษาบริเวณนิสัยของเด็กวัยก่อนเรียนในหมู่ที่ 3 ตำบลคอนเจดีย์ อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี โดยการสัมภาษณ์มารดาของเด็ก จำนวน 60 คน เด็กจำนวน 80 คน ผลการศึกษาพบว่า บริเวณนิสัยของเด็กวัยก่อนเรียนมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษาอาชีพและการเอาใจใส่เลี้ยงดูของมารดา และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับจำนวนสมาชิกในครอบครัว และรายได้ของครอบครัว แต่ความเชื่อของมารดาเกี่ยวกับอาหารแสลงไม่มีความสัมพันธ์กับบริเวณนิสัยของเด็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พ.ศ. 2521 กัลยา นาคเพชร (2521 : 115 - 118) ศึกษาถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนในตำบลค้างพลู อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนก่อนวัยเรียนทั้งเพศชายและหญิง มีอายุ 24 - 60 เดือน และมารดาของกลุ่มดังกล่าว จำนวนอย่างละ 60 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. การปฏิบัตินิสัยในการบริโภคของเด็ก มีความเกี่ยวข้องกับปริมาณและคุณภาพของอาหารที่เด็กบริโภคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. เด็กที่มีมารดาที่มีทัศนคติต่อประเพณีและความเชื่อในการบริโภคแตกต่างกัน มีบริโภคนิสัยต่างกัน คือ เด็กที่มีมารดาที่มีทัศนคติที่ถูกต้องสูง มีนิสัยในการบริโภคดีกว่าเด็กที่มีมารดาที่มีทัศนคติที่ถูกต้อง ปานกลางและต่ำ แต่ในกลุ่มที่มีมารดาที่มีทัศนคติถูกต้องปานกลาง และกลุ่มนักเรียนที่มีมารดาที่มีทัศนคติที่ถูกต้องต่ำ ไม่พบว่านิสัยในการบริโภคแตกต่างกัน

3. เด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงและปานกลาง ได้บริโภคอาหารในปริมาณที่แตกต่างกันกับเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำแต่ไม่พบความแตกต่างของนิสัยการบริโภคระหว่างเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูงและปานกลาง

4. เด็กที่อยู่ในครอบครัวขนาดเล็กได้บริโภคอาหารในปริมาณสูงสุด รองลงมาได้แก่เด็กที่อยู่ในครอบครัวขนาดกลางและครอบครัวขนาดใหญ่ตามลำดับ

ในปีเดียวกัน วิมิ ชิดเชิดวงศ์ (2521 : 122 - 123) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบลักษณะนิสัยในการบริโภคและการเจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียนที่มาจากสภาพครอบครัวต่างกันในจังหวัดนครราชสีมา ศึกษาในกลุ่มบิดา - มารดา และเด็กวัยก่อนเรียนที่มีอายุระหว่าง 2 - 5 ปี จำนวนอย่างละ 60 คน พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนมาจากสภาพครอบครัวที่แตกต่างกันในด้านการศึกษา สภาพการทำงาน สถานภาพทางครอบครัว สถานภาพเศรษฐกิจ ความเชื่อในการบริโภคและการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา ที่แตกต่างกันจะมีลักษณะนิสัยในการบริโภคต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนขนาดของครอบครัวไม่ทำให้ลักษณะนิสัยในการบริโภคของเด็กวัยก่อนเรียนแตกต่างกัน

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมฝึกหัดครู (2521 : 47) ได้ศึกษาหาความสัมพันธ์ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาโภชนาการกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาครู โดยใช้แบบสอยวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาโภชนาการและแบบสำรวจบริโภคนิสัยของนักศึกษาครู พบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโภชนาการกับลักษณะบริโภคนิสัย เท่ากับ 0.20 ( $r_{xy} = 0.20$ ) คือ มีความสัมพันธ์กันจริงแต่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ค่อนข้างต่ำ ซึ่งแสดงว่านักศึกษาครูที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาโภชนาการสูง มีความสามารถในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันไม่สูงนัก

พ.ศ.2526 อิศา ธนารักษ์ (2526 : 39) ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยบางประการที่มีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษา อำเภอท่าปลาและอำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่านักเรียนในอำเภอท่าปลา มีโภชนาการดีกว่านักเรียนในอำเภอเมือง สาเหตุที่สำคัญเนื่องจากผู้ปกครองมีการศึกษาดำและขาดความรู้เรื่องโภชนาการ

ใน พ.ศ.2527 ทศนีย์ เมธาคุปต์ (2527 : 55 - 56) ได้ศึกษาเปรียบเทียบโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน โดยศึกษากับกลุ่มเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 108 คน และกลุ่มบิดาหรือมารดา จำนวน 97 คน ใช้แบบสอบถามเพื่อใช้ถามเกี่ยวกับโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนและผลจากการศึกษาพบว่า

1. เด็กก่อนวัยเรียนที่บิดาหรือมารดา มีระดับการศึกษาสูงกว่าระดับประถมศึกษา มีโภชนาการดีกว่าเด็กที่บิดามารดาได้รับการศึกษาระดับประถมศึกษาและต่ำกว่าระดับประถมศึกษา
2. เด็กก่อนวัยเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจระดับสูงมีโภชนาการดีกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจระดับกลางและต่ำ
3. เด็กก่อนวัยเรียนที่เป็นลูกคนเดียวมีโภชนาการที่ดีที่สุด รองลงมาคือ โภชนาการของเด็กที่มีบิดา - มารดา มีบุตร 3 คน ขึ้นไป ส่วนเด็กที่มีบิดา - มารดามีบุตร 2 คน มีโภชนาการดีกว่ากลุ่มอื่น
4. เด็กก่อนวัยเรียนที่มารดามีสภาพการทำงานนอกบ้าน มีโภชนาการดีกว่าโภชนาการของเด็กที่มารดาทำงานอยู่กับบ้าน
5. เด็กก่อนวัยเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปกป้องคุ้มครองเกินไปมีโภชนาการดีกว่าเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยตามลำดับ

ในปีเดียวกัน ยิงยง เทาประเสริฐ (2529 : 286 - 287) ได้ศึกษาพฤติกรรมการกินของคนไทยล้านนา เป็นการวิจัยเพื่อการพัฒนาที่เจาะจงเลือกศึกษาพฤติกรรมการกินในแนวลึกของหญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตรและเด็กอายุ 0 - 5 ปี รวม 299 คน ที่หมู่บ้านไกลเมืองและใกล้เมือง เชียงราย เพื่อรวบรวมความเชื่อและพฤติกรรมการกิน ตลอดจนสาเหตุปัจจัยที่เป็นบ่อเกิดแห่งความเชื่อและการทำให้ความเชื่อเหล่านั้นดำรงอยู่ได้ เพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรมการกินที่ไม่ดี และส่งเสริมการกินที่ดีต่อไป โดยใช้หลัก "พัฒนาตัวเองด้วยจิตสำนึก"

(Participatory Action Research) และมีอาสาสมัครโภชนาการหมู่บ้านเป็นผู้ประสานงาน  
กิจกรรมการวิจัยในหมู่บ้าน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 พื้นที่มีความเชื่อและพฤติกรรมการกินในภาวะดังกล่าว  
เหมือนกันและมีถึง 104 อย่าง เช่น งคอาหารที่ทำให้โต และอาหารที่ช่วยให้ออกกำลังกาย งดของ  
แสลงที่ทำให้เป็นลมผิดเดือนขณะอยู่ไฟ และงคอาหารที่ทำให้เด็กเจ็บป่วยขณะให้แม่ เป็นต้น ทั้งนี้  
มีสาเหตุหลักจากความพยายามหลีกเลี่ยงการเสี่ยงอันตรายต่อชีวิตและการเจ็บป่วยที่เป็นประสพการณ์  
สะสมมานาน โดยมีข้อจำกัดทางเศรษฐกิจการมีอาหารและมีอิทธิพลทางศาสนาและสิ่งแวดล้อมแบบแฝง  
อยู่ มีผู้สูงอายุและผู้ได้รับการตอบสนองจากการทำตามความเชื่อเป็นกลุ่มสืบทอด แต่แม่ผู้ถูกครอบงำ  
จำนปฏิบัติ 3 ลักษณะ คือ ทำตาม ทำบ้างไม่ทำบ้าง และฝ่าฝืน โดยมี 4 ปัจจัยหลักช่วยส่งเสริม  
ให้แม่แสดงพฤติกรรมดังกล่าว ได้แก่ ประสพการณ์ พื้นฐานภาวะจำยอมไม่มีทางเลือก ความอยาก  
ทางกายและใจ และเอาอย่าง ซึ่งเป็นผลให้ความเชื่อบางอย่างสูญหายไปคงอยู่และเกิดใหม่โดย  
แม่ที่เคยมีลูก เคยรู้ เคยเห็นตัวอย่าง และมั่นใจในความปลอดภัยจะมีแนวโน้มฝ่าฝืนความเชื่อที่ไร้  
เหตุผลและเสียประโยชน์ ตรงข้ามกับแม่ที่ไม่เคย จะกลัวและทำตามทุกอย่าง ภาวะจำยอมจากการ  
ปรานีนิบัติของผู้สูงอายุขณะอยู่ไฟทำให้ร้อยละ 81 ของแม่ทั้ง 2 พื้นที่ ยังคงถูกครอบงำและไม่กล้า  
ปฏิเสธแต่ความเชื่อที่เป็นประโยชน์ทางโภชนาการก็ยังมีมาก เมื่อคิดเป็นคะแนนวิโภคนิสัยพบว่า มี  
ความสัมพันธ์อย่างชัดเจนกับภาวะโภชนาการ ดังนั้นความได้เปรียบในแง่คะแนนวิโภคนิสัย เงื่อนไข  
ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่กำหนดจากสถานที่คลอด และรายได้ทำให้ภาวะโภชนาการของเด็กใกล้  
เมืองดีกว่าเด็กใกล้เมือง และยิ่งพบว่ารายได้จะมีผลต่อภาวะโภชนาการชัดเจนเฉพาะกลุ่มที่มีรายได้  
ต่ำกว่า จบร. ส่วนพฤติกรรมการกินมีผลต่อภาวะโภชนาการทั้งในกลุ่มรายได้ต่ำและสูง

พ.ศ. 2528 - 2529 วัฒนา ประทุมสินธุ์ และคนอื่น ๆ (2530 : 293 - 295) ได้  
ศึกษาพฤติกรรมการกินของประชากรกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร ทารก และ  
เด็กก่อนวัยเรียน ทั้งชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิม ซึ่งอาศัยอยู่ในที่ค่อนและริมทะเลในจังหวัดสงขลา  
และจังหวัดปัตตานี พร้อมทั้งปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินเหล่านั้น โดยสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะ  
เจาะจง (Purposive Sampling) พื้นที่ที่ตกอยู่ในกลุ่มตัวอย่างได้แก่ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา  
อำเภอเมือง อำเภอหนองจิก และอำเภอสาบบุรี จังหวัดปัตตานี โดยตั้งสมมติฐานว่า ชาวไทยพุทธ

และชาวไทยมุสลิมที่อาศัยอยู่ในที่ดอนและริมทะเล มีพฤติกรรมการกินที่แตกต่างกันทั้งพฤติกรรมการกินที่พึ่งประสงค์และไม่พึ่งประสงค์ ตลอดจนปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของประชากรกลุ่มดังกล่าวแตกต่างกัน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบสอบถามซึ่งใช้สัมภาษณ์และไปสังเกตพฤติกรรมการกินของหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตรเด็กอายุ 0 - 5 ปี รวมทั้งสิ้น 273 ครอบครัว

นอกจากการสอบถามแล้ว ใช้วิธีการมีส่วนร่วมในการวิจัย (Participatory Action Research : PAR) โดยมีนักวิจัยผู้ช่วยเป็นผู้ดำเนินการในหมู่บ้าน หลังจากรวบรวมข้อมูลภาคสนามแล้ว ใช้สถิติในการวิเคราะห์เพื่อทดสอบข้อมูลที่ได้และพฤติกรรมการกินผลจากการวิจัยพบว่า ชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิม ผู้ที่อาศัยในที่ดอนและที่ริมทะเล มีพฤติกรรมการกิน ส่วนใหญ่แตกต่างกัน แต่จะมีส่วนคล้ายคลึงกันบ้าง คือการกินอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัว การกินอาหารไม่ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะการกินผักและผลไม้ น้อย ส่วนที่แตกต่างกันคือ ชาวไทยพุทธกินผักมากกว่าชาวไทยมุสลิม ส่วนหมวดผลและไขมัน ชาวไทยมุสลิมกินมากกว่าชาวไทยพุทธ หญิงอยู่โพชาวไทยพุทธกินอาหารที่บำรุงมากกว่าชาวไทยมุสลิม ชาวไทยมุสลิมหย่านมบุตรเร็วกว่าชาวไทยพุทธและมีการให้นมข้นหวานแก่ลูกมากกว่าชาวไทยพุทธ ชาวไทยพุทธมีความเชื่อในอาหารแสลงมากกว่าชาวไทยมุสลิมบ้าง เล็กน้อย ชาวไทยมุสลิมให้อาหารเสริมพวกแป้งแก่ทารกอายุต่ำกว่า 1 เดือน มากกว่าชาวไทยพุทธ แต่อาหารเสริมพวกโปรตีนแก่ทารกช้ากว่าชาวไทยพุทธ สำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ในที่ดอนกินผักมากกว่าที่ริมทะเล หญิงอยู่โพในที่ดอนกินอาหารบำรุงน้อยกว่าที่ริมทะเล

พฤติกรรมการพึ่งประสงค์ของชาวไทยพุทธและมุสลิม แตกต่างกันคือ ประชากรกลุ่มเป้าหมายยกเว้นหญิงหลังคลอด ชาวไทยมุสลิมมีพฤติกรรมการพึ่งประสงค์ในหมวดข้าวแป้งและเนื้อสัตว์มากกว่าชาวไทยพุทธ แต่ในหมวดผักผลไม้และไขมันชาวไทยพุทธมีพฤติกรรมการพึ่งประสงค์มากกว่าชาวไทยมุสลิม

สำหรับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมที่อาศัยในที่ดอนและริมทะเล มีทั้งความคล้ายคลึงและแตกต่างกัน ที่คล้ายคลึงคือ พบว่าขนาดของครอบครัวยังเล็กก็จะมีผลทำให้ประชากรกลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมการกินที่พึ่งประสงค์มากขึ้น การศึกษาของแม่บ้านโดยทั่วไปถ้าสูงขึ้นจะมีผลพฤติกรรมการกินดีขึ้น

ความแตกต่างระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของประชากรกลุ่มเป้าหมาย คือ ศาสนาจะมีผลต่อพฤติกรรมการกินของชาวไทยพุทธน้อยกว่าชาวไทยมุสลิม โดยที่ชาวไทยมุสลิมมีทั้ง ข้อห้ามและข้อแนะนำในการกินอาหารต่าง ๆ ผู้ที่มีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมการกินของประชากรกลุ่มเป้าหมายคือ พ่อแม่ และญาติจะมีในหมู่ชาวไทยมุสลิมมากกว่าชาวไทยพุทธ ชาวไทยพุทธได้รับอิทธิพลจากแพทย์และผดุงครรภ์มากกว่าชาวไทยมุสลิม ซึ่งได้รับอิทธิพลจากหมอด้าแยรองลงมาจาก พ่อ แม่ ญาติ ส่วนวิทยุ โทรทัศน์ และ ครัวมีอิทธิพลต่อความรู้ ความเชื่อ และพฤติกรรมการกินของชาวไทยพุทธ เพียงเล็กน้อยและเกือบไม่มีเลยในชาวไทยมุสลิม

สรุปผลการศึกษาพบว่า ในกลุ่มชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ดอนและพื้นที่ริมทะเล มีพฤติกรรมการกินที่แตกต่างกันเพียงเล็กน้อย และปัญหาที่พบมีส่วนคล้ายคลึงกัน ดังนั้น แนวทางการแก้ปัญหาจึงสามารถใช้วิธีการแนวเดียวกันได้ คือควรเน้นการเพิ่มความรู้อาหารและโภชนาการแบบผสมผสาน โดยผ่านสื่อชนิดต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนไม่เพียงแต่รู้วิธีการบริโภค แต่รู้วิธีการผลิตและประกอบอาหารให้ได้อาหารคุณค่าสูง ราคาประหยัดและควรเน้นเรื่องการผลิตและการจำหน่ายอาหารเหล่านี้ในหมู่บ้านด้วย นอกจากนี้การให้โภชนาการศึกษามาตรฐานไม่เป็นการเพียงพอ จำเป็นที่จะต้องให้แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติผู้ใหญ่ รวมทั้งพวกหมอด้าแยด้วย เพราะบุคคลเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินของประชากรกลุ่มเป้าหมายมาก นอกจากนี้ จากผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าควรที่จะส่งเสริมการใช้วิทยุ โทรทัศน์ และครูในการรณรงค์ เรื่องการปรับปรุงพฤติกรรมการกินของประชากรด้วย เพื่อให้ได้ผลเร็วยิ่งขึ้น

พ.ศ. 2529 ภารดี เต็มเจริญ และคนอื่น ๆ (2529 : 43 - 47) ได้ทำการศึกษาถึงภาวะโภชนาการและนิสัยการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร โดยศึกษาจากแบบแผนของอาหารที่นักเรียนบริโภค พบว่านักเรียนรับประทานผลไม้และนมหรือนมถั่วเหลืองน้อยมาก ทั้งนี้มีความสัมพันธ์กับฐานะทางเศรษฐกิจสังคมของนักเรียนและการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับรายได้ของบิดา โดยปรากฏว่านักเรียนที่มีบิดา รายได้สูงกว่าจะมีการรับประทานอาหารเข้าสูงกว่าตามไปด้วย และจากการสัมภาษณ์นักเรียน โดยตรงว่าการที่นักเรียนไม่รับประทานอาหารเข้านั้นมีความสัมพันธ์กับภาวะการเงินของครอบครัวหรือไม่ พบว่า นักเรียนร้อยละ 12 ตอบว่ามีความสัมพันธ์ ซึ่งความจริงอาจมีมากกว่านี้ถ้านักเรียนกล้าตอบตามความจริง

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา (2529 : 89 - 94) ได้ทำการศึกษา พฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ตลอดจนเปรียบเทียบ พฤติกรรมและระดับของพฤติกรรมสุขภาพ ตามตัวแปรต่าง ๆ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทั่วประเทศ จำนวน 1,600 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ โดยมีหนังสือคู่มือ และ บัตรคำ ภาพประกอบการสัมภาษณ์ โดยแยกพฤติกรรมออกเป็น 6 ด้าน คือ พฤติกรรมความสะอาดของร่างกาย พฤติกรรมในการรับประทานอาหาร พฤติกรรมในด้านออกกำลังกาย และการพักผ่อน พฤติกรรมการขับถ่าย พฤติกรรมการรักษาโรคและป้องกันโรคและพฤติกรรมการ ป้องกันอุบัติเหตุ ซึ่งในพฤติกรรมการรับประทานอาหารนั้นได้ศึกษาพฤติกรรม 6 ข้อ คือ การกิน อาหารเข้าทุกวัน กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ล้างมือก่อนกินอาหารเป็นประจำ กินเนื้อสัตว์ หรือไข่ ผัก และผลไม้ครบ กินอาหารกลางวันเป็นประจำทุกวันและกินทอพี ลูกกวาด ช็อกโกแลต ผลไม้ดอง เป็นประจำ ผลการวิจัยพบว่า

1. การปฏิบัติตนด้านการรับประทานอาหารของนักเรียน ส่วนใหญ่กว่าร้อยละ 77 ปฏิบัติ เป็นประจำโดยสม่ำเสมอ และถูกต้องตามหลักอนามัย นอกจากการรับประทาน ทอพี ช็อกโกแลต ผลไม้ดอง การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ไม่ล้างมือก่อนรับประทาน ยังมีนักเรียนร้อยละ 40 - 52 ที่มีพฤติกรรมไม่ถูกต้องและปฏิบัติเป็นประจำ

2. เกณฑ์ระดับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 61 - 74 อยู่ในระดับดี

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนนั้น ได้แก่ การอบรมสั่งสอน แนะนำของครูมากที่สุด ปัจจัยรองลงมาคือ การอบรม แนะนำ สั่งสอนของมารดา และการเรียนรู้ด้วยตนเองจนเกิดความตระหนักถึงความสำคัญจึงได้ปฏิบัติ

ส่วนปัจจัยทางด้านลบ ซึ่งเป็นสาเหตุของการไม่ปฏิบัติตามเรื่องการรับประทานอาหารของ นักเรียนอันดับแรกคือ การมองไม่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติ อันดับ 2 คือ ความเชื่อ ทัศนคติ และค่านิยม อันดับ 3 คือ ความเคยชิน

ปัจจัยด้านความเชื่อ ทัศนคติ และค่านิยม ที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การรับประทานอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ เพราะเชื่อว่าดีมีประโยชน์ บำรุงร่างกายหรืออ่อนกว่าของสุก

เป็นปัจจัยสำคัญในกลุ่มนักเรียนทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยนักเรียนได้รับความเชื่อมาจากพ่อแม่ ญาติพี่น้องในครอบครัวนั่นเอง

4. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านรับประทานอาหารของนักเรียนระหว่างภาคและในเขตเมืองกับเขตชนบท พบว่า การปฏิบัติในเรื่องการกินอาหารเช้า กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ การล้างมือก่อนกินอาหาร การกินอาหารครบทุกหมู่ การกินพอพื้ ลูกกวาด ช็อกโกแลต ฯลฯ ของนักเรียนระหว่างภาคมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยที่นักเรียนภาคกลางมีพฤติกรรมที่ถูกต้องมากที่สุด ส่วนนักเรียนภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องมากกว่านักเรียนในภาคอื่น ๆ

ส่วนการกินอาหารกลางวันนั้น ปรากฏว่าการปฏิบัติของนักเรียนระหว่างภาคไม่มีความแตกต่างกัน

สำหรับผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียนในเขตเมืองกับเขตชนบท พบว่า พฤติกรรมการกินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ การกินอาหารครบทุกหมู่ การกินอาหารกลางวันทุกวัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่นักเรียนในเขตเมืองมีพฤติกรรมดีกว่าในเขตชนบท

5. จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับพฤติกรรมกับการรับประทานอาหารของนักเรียน โดยจำแนกตามตัวแปรต่าง ๆ พบว่า

5.1 นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมที่ดีกว่านักเรียนชาย

5.2 นักเรียนที่บิดามารดารับราชการ มีระดับพฤติกรรมที่ดีกว่ากลุ่มนักเรียนที่บิดามารดาประกอบอาชีพอื่น ๆ

5.3 กลุ่มนักเรียนที่บิดามีระดับการศึกษาในระดับอนุปริญญาและระดับปริญญาตรี มีระดับพฤติกรรมดีว่ากลุ่มนักเรียนที่บิดามีระดับการศึกษานั้นอื่น ๆ แต่ไม่พบความแตกต่างของพฤติกรรมระหว่างนักเรียนกลุ่มที่มารดาการศึกษาแตกต่างกัน

ใน พ.ศ. 2530 นฤมล โพธิ์สัตย์ (2530 : 60) ได้ศึกษาระดับและเปรียบเทียบบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความแตกต่างกันทางด้านกรอบมเลี้ยงดู ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และขนาดของครอบครัว ทำการศึกษาแก่นักเรียน

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพังงา จำนวน 465 คน จากการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยมีวิถคนนิสัยดีที่สุดในที่ศึกษานักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดและปล่อยปละละเลย
2. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาระดับสูงกว่ามัธยมศึกษา มีวิถคนนิสัยดีที่ศึกษานักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและระดับประถมศึกษาตามลำดับ
3. นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้เฉลี่ยต่อปีสูงกว่า 40,000 บาท มีวิถคนนิสัยดีที่ศึกษานักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้เฉลี่ยต่อปีระหว่าง 20,000 - 40,000 บาท และ ต่ำกว่า 20,000 บาท ตามลำดับ

#### งานวิจัยต่างประเทศ

ใน ค.ศ. 1984 ฟอนทานา (Fontana. 1984 : 901) ได้ศึกษาลักษณะปัจจัยทางจิตวิทยาและทางสังคม ที่มีความสัมพันธ์กับระดับคะแนนการนำความรู้ด้านโภชนาการไปใช้จริง กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกในโครงการเผยแพร่ด้านอาหารและโภชนาการ (Expand Food and Nutrition Education Program : EFNP) ใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับเรื่องความสามารถในการเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัย การนำความรู้ที่ได้จากการอบรมไปใช้กับบริโภคนิสัยใน 24 ชั่วโมง หลังจากการอบรมและภายใน 3 เดือนที่ผ่านมา ก่อนได้รับการอบรม และได้ข้อมูลเกี่ยวกับคะแนนบริโภคนิสัยก่อนเข้าร่วมโครงการ การเป็นกลุ่มสมาชิกวัฒนธรรมเดียวกัน ภูมิภาคและอายุของกลุ่มตัวอย่างจากแฟ้มข้อมูลของโครงการ จากการศึกษาพบว่า

1. ความสามารถในการทำนายคะแนนการนำความรู้ด้านโภชนาการไปใช้จริงของตัวแปรด้านความสามารถในการเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัย คะแนนบริโภคนิสัยก่อนเข้าร่วมโครงการ การนำความรู้ที่ได้จากการอบรมไปใช้ การเป็นสมาชิกกลุ่มวัฒนธรรมเดียวกัน ภูมิภาค จะผันแปรไปขึ้นอยู่กับการใช้ตัวแปรที่ใช้วัดว่าจะใช้ตัวแปรด้านจำนวนความถี่ของอาหารหรือตัวแปรด้านการบริโภคใน 24 ชั่วโมง
2. จากการวัดความสัมพันธ์ครั้งนี้ปรากฏว่าคะแนนการบริโภคนิสัยก่อนเข้าโครงการ จะทำนายคะแนนการนำความรู้ด้านโภชนาการไปใช้จริง โดยไม่คำนึงว่าจะเป็นการวัดแบบไหน

3. ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ มีความสัมพันธ์กับคะแนนการนำความรู้ด้านโภชนาการไปใช้จริง มีระดับนัยสำคัญทางสถิติต่ำ

ค.ศ. 1984 แบลงค์ (Blanks. 1984 :356) ได้ทำการศึกษาด้านบริโภคนิสัยของหญิงผิวดำในเมืองวิลลิ่งตัน รัฐโคโรไลนาตอนเหนือ จุดมุ่งหมายของการศึกษา เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความชอบด้านอาหารเพื่อสำรวจถึงปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านโภชนาการและปัจจัยที่ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านโภชนาการ

ผลจากการศึกษาพบว่า การเปลี่ยนแปลงระดับรายได้ของครอบครัวไม่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัย อาจเป็นเพราะอิทธิพลของวัฒนธรรมและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจได้แก่รูปแบบของการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมที่ถ่ายทอดกันมาเรื่อย ๆ ระหว่างรุ่นนั่นเอง หรือจากการได้เรียนรู้และประสบการณ์มาจากครอบครัวทำให้อิทธิพลของรายได้ของครอบครัวที่เพิ่มขึ้นนั้นลดลงไป เป็นการยากที่จะเปลี่ยนแปลงการบริโภคนิสัยของบุคคลได้

ปี ค.ศ. 1985 เมอร์ฟี (Murphy. 1985 : 4189) ศึกษาถึงปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มประชากรที่ต้องการเปลี่ยนแปลงความต้องการในการกินอาหาร กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มผู้หญิงที่ซื้อสินค้าในซูเปอร์มาร์เกต 117 คน โดยวิธีการสำรวจ

จากการศึกษาพบว่า การรับรู้ในลักษณะที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค การรับรู้ในลักษณะรู้ถึงประโยชน์ของการป้องกันด้านสุขภาพ และความเชื่อที่ถูกต้องจะร่วมกันพยากรณ์คะแนนการเปลี่ยนแปลงความต้องการในการกินอาหารในระดับสูง (Coeff. =  $> .3$ ) ความสนใจด้านสุขภาพและความเชื่ออำนาจแห่งตน ทำนายคะแนนการเปลี่ยนแปลงความต้องการในการกินอาหารรองลงมา (Coeff. =  $.05$ ) และพบอีกว่า ในกลุ่มประชากรที่มีอายุมากกว่า มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงความต้องการในการกินอาหารมากกว่ากลุ่มประชากรที่มีอายุน้อยกว่า หญิง มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงความต้องการในการกินอาหารมากกว่าชาย

ในปีเดียวกัน ไอส์ลิส (Isles. 1985 : 3300) ได้ศึกษาเปรียบเทียบ ความสนใจด้านสุขภาพ พฤติกรรมการดำเนินชีวิตและภาวะโภชนาการ โดยให้การบันทึกภาวะการกินอาหารเป็นเวลา 3 วัน กลุ่มตัวอย่างเป็นชายและหญิง ร้อยละ 93 เป็นชาวผิวดำ ร้อยละ 75 เป็นคนที่มีอายุระหว่าง 23 - 50 ปี กลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่นับถือศาสนาเซเวนเดย์ เอเดนทิส

(Seventh - day Adventists : SDA ) จำนวน 100 คน และกลุ่มที่ไม่ได้นับถือศาสนาดังกล่าว (Non - SDA ) จำนวน 100 คน

ร้อยละ 23 ของกลุ่มที่นับถือศาสนาเซเวนเดย์ เอกเวทิส (Seventh - day Adventists : SDA ) และร้อยละ 1 ของกลุ่มที่ไม่ได้นับถือศาสนาดังกล่าว (Non - SDA ) เป็นพวกที่กินอาหารประเภทมังสวิรัต จากการศึกษพบว่า

1. กลุ่มที่นับถือศาสนาเซเวนเดย์ เอกเวทิส (Seventh - day Adventists : SDA ) หลีกเลี่ยงการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และ กินอาหารประเภทไขมันเยิ้มมากกว่ากลุ่มที่ไม่นับถือศาสนาดังกล่าว (Non - SDA )
2. ร้อยละ 20 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์เร็คคอมเม้นดิก ไดเอตทารี (Recommended Dietary Allowances : RDA) ได้รับสารอาหารจำพวกแมกนีเซียม เหล็ก แคลเซียม วิตามินบีหก และพลังงาน ไม่ถึงร้อยละ 66.7 ตามเกณฑ์ 1980 เร็คคอมเม้นดิก ไดเอตทารี แอสโลวาเนส (1980 Recommended Dietary Allowances)
3. กลุ่มที่กินอาหารมังสวิรัต ในกลุ่มที่นับถือศาสนาเซเวนเดย์ เอกเวทิส (Seventh - day Adventists : SDA ) มีภาวะโภชนาการดีกว่ากลุ่มอื่นทั้งหมด

ซัมเมอร์ (Summers. 1985 : 1631) ได้ศึกษาเพื่อตรวจสอบความรู้ด้านโภชนาการ ทักษะคิดด้านโภชนาการ บริโภคนิสัยและระดับความต่อเนื่องของการสอนวิชาโภชนาการ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาครูในมหาวิทยาลัยโอคลาโฮมา จำนวน 73 คน เป็นนักศึกษา 3 กลุ่ม คือ กลุ่มวิชา เอกพลศึกษา เอกสุขศึกษา และเอกศกกรรมศาสตร์ จากการศึกษพบว่า นักศึกษาเอกพลศึกษา เอกสุขศึกษา และเอกศกกรรมศาสตร์ มีความรู้ในด้านโภชนาการ ทักษะคิดด้านโภชนาการ บริโภคนิสัยและระดับความต่อเนื่องของการสอนวิชาโภชนาการแตกต่างกัน ความรู้ด้านโภชนาการ ความรู้ด้านโภชนาการกับชั่วโมงที่เรียนวิชาโภชนาการ การใช้ความรู้ด้านโภชนาการไปสอนกับชั่วโมง ที่สอนวิชาโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กัน และนักศึกษาวิชาเอกศกกรรมศาสตร์ มีพื้นฐานความรู้ ด้านโภชนาการดีกว่านักศึกษาเอกพลศึกษาและเอกสุขศึกษา

อาร์มสตรอง (Armstrong. 1985 : 3787) ได้ทำการศึกษาดังปัจจัยที่ส่งผลต่อบริโภค นิสัยของชาวแอนติกัน อินเดียตะวันตก ในเดือนธันวาคม ค.ศ. 1981 และเดือนมกราคม ค.ศ.

1982 โดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง 305 ครอบครัวในเรื่องการซื้ออาหาร การประกอบอาหารในครอบครัว ความเชื่อเรื่องอาหาร อิทธิพลของปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม ขนาดของครอบครัว

จากการศึกษาพบว่าฐานะเศรษฐกิจทางครอบครัว กลุ่มคนที่ยอมรับความคิดใหม่ ๆ มีความสัมพันธ์กับคะแนนวิโคคนิสัย ความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการด้านบวก คือ คนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง มีคะแนนด้านโภชนาการดีกว่าคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลางและต่ำ ตามลำดับ

แอนลิเคอร์ ( Anliker. 1985 : 799) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการให้คำแนะนำของพ่อแม่ กับการพัฒนาการด้านโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน อายุ 3 1/2 ปี ที่เข้าร่วมในโครงการการศึกษาความเจริญเติบโต ในรัฐแมสซาชูเซตตะวันตก โดยใช้วิธีสัมภาษณ์กับพ่อแม่และเด็ก ศึกษาถึงปัจจัยด้านประชากร ความรู้และทัศนคติด้านโภชนาการของแม่ การให้ความรู้ของครอบครัว เรื่องโภชนาการแก่เด็ก

ศึกษาจากวิโคคนิสัยของเด็กเอง ระดับการเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องอาหาร กับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติด้านโภชนาการของแม่ การให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารที่ให้แก่เด็ก ความถี่ในการบริโภคอาหารที่เลือกแล้ว ภาวะโภชนาการของเด็ก

ศึกษาถึงการให้ความรู้ในด้านโภชนาการของพ่อแม่เพื่อตรวจสอบว่า การให้ความรู้ด้านโภชนาการของพ่อแม่จะส่งผลต่อการก่อตัวของรูปแบบวิโคคนิสัยของเด็กหรือไม่

จากการศึกษาพบว่าเด็กจำนวน 104 คน ระดับคะแนนความรู้ด้านโภชนาการของเด็ก มีความสัมพันธ์กับข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการที่ได้รับจากครอบครัว ค่านิยมด้านบวกต่อเรื่องโภชนาการ และพบว่าเด็กที่มีความรู้เรื่องโภชนาการ รู้ถึงความสัมพันธ์ของค่านิยมด้านลบต่อเรื่องโภชนาการ จะเป็นคนที่กินอาหารประเภทโปรตีน ไขมัน วิตามินเอ แคลเซียม เหล็ก และอาหารที่ให้พลังงานสูงที่ได้จากโปรตีนและไขมันสูงกว่าเด็กอื่นอย่างมีนัยสำคัญ

ผลจากการศึกษารุ่นนี้ได้เน้นถึงความสำคัญของรูปแบบความสัมพันธ์ในระยะแรกระหว่างพ่อแม่และเด็กในการพัฒนาการด้านความตระหนักในเรื่องโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียนเป็นอย่างมาก

### สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ที่ที่อยู่อาศัย ขนาดของครอบครัว ค่านิยมด้านโภชนาการ ความรู้ด้านโภชนาการ จะส่งผลต่อการปฏิบัติตน ทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงาน การประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์ มากน้อยแตกต่างกัน

2. ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ที่ที่อยู่อาศัย ขนาดของครอบครัว ค่านิยมด้านโภชนาการ ความรู้ด้านโภชนาการ สามารถร่วมกันพยากรณ์ การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัด สำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์ได้

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่จะศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์ ปีการศึกษา 2531 จำนวน 26,889 คน จากโรงเรียนทั้งสิ้น 750 โรงเรียน (แผนพัฒนาสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์. 2531 : ไม่ปรากฏเลขหน้า) ซึ่งอยู่ในอำเภอเมืองสุรินทร์ อำเภอประสาธ อำเภอศีขรภูมิ อำเภอกาบเชิง อำเภอท่าตูม อำเภอสังขะ อำเภอจอมพระ อำเภอสำโรงทาบ อำเภอชุมพลบุรี อำเภอบัวเชด อำเภอรัตนบุรี อำเภอสนมและกิ่งอำเภอลำดวน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนกำลังศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์ ปีการศึกษา 2531 จำนวน 394 คน โดยใช้วิธีการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างของยามานะ (Yamane. 1967 : 58) จากประชากร กำหนดตัวอย่างของประชากรที่มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และให้ค่าความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 ดังสูตร

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

n	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
N	แทน	ขนาดของประชากร
e	แทน	ความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่าง

### วิธีการสุ่มตัวอย่าง

การสุ่มตัวอย่างครั้งนี้ ดำเนินการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage Random Sampling) มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. แบ่งกลุ่มอำเภอตามจำนวนโรงเรียนได้ 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 มี 1 อำเภอ คือ อำเภอเมืองสุรินทร์ จำนวน 130 โรงเรียน

กลุ่มที่ 2 มี 5 อำเภอ ประกอบด้วย อำเภอสังขะ จำนวน 86 โรงเรียน  
อำเภอปราสาท จำนวน 75 โรงเรียน อำเภอศีขรภูมิ จำนวน 77 โรงเรียน อำเภอท่าตูม  
จำนวน 65 โรงเรียน และอำเภอรัตนบุรี จำนวน 78 โรงเรียน

กลุ่มที่ 3 มี 7 อำเภอ ประกอบด้วย อำเภอจอมพระ จำนวน 42 โรงเรียน  
อำเภอสนม จำนวน 31 โรงเรียน อำเภอชุมพลบุรี จำนวน 50 โรงเรียน อำเภอกาขเชิง  
จำนวน 41 โรงเรียน อำเภอสำโรงทาบ จำนวน 34 โรงเรียน อำเภอบัวเชด จำนวน 22  
โรงเรียน และกิ่งอำเภอลำดวน จำนวน 19 โรงเรียน

2. สุ่มอำเภอในแต่ละกลุ่ม ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยวิธี Disproportional ใช้สัดส่วน 1 : 3 : 4 ได้จำนวน 8 อำเภอ

3. สุ่มโรงเรียนจากอำเภอที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยวิธี Proportional ใช้อัตราร้อยละ 4 จากจำนวนโรงเรียนใน

แต่ละอำเภอที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้โรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 โรงเรียน

4. สุ่มจำนวนนักเรียนในแต่ละโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ใช้อัตราร้อยละ 35.66 ของจำนวนนักเรียนทั้งหมดในแต่ละโรงเรียน ได้จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังตาราง 1

ตาราง 1 รายชื่ออำเภอ โรงเรียน และจำนวนนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

อำเภอ	โรงเรียน	จำนวนนักเรียน ทั้งหมด (คน)	จำนวนนักเรียน ที่สุ่มมา (คน)
อำเภอเมืองสุรินทร์	โรงเรียนหนองโคง	79	26
	โรงเรียนบ้านปราสาทตราด มิตตภาพฯ	28	9
	โรงเรียนบ้านหนองเต่า	22	7
	โรงเรียนบ้านแสรออก	21	7
	โรงเรียนบ้านเขวาสินรินทร์	84	27
	อำเภอสังขะ	โรงเรียนสังขะวิทยาคม	161
โรงเรียนบ้านเลิศอรุณ		41	13
โรงเรียนบ้านขนาดมอญ		109	35
โรงเรียนบ้านพรหมสะอาด		32	10
อำเภอบราสาท	โรงเรียนบราสาทศึกษาคาร	111	36
	โรงเรียนบ้านตาเดียว	27	9
	โรงเรียนบ้านระลมระไซ	64	21
อำเภอศีขรภูมิ	โรงเรียนบ้านระแงง	111	36
	โรงเรียนบ้านกระโดนค้อ	45	15

ตาราง 1 (ต่อ)

อำเภอ	โรงเรียน	จำนวนนักเรียน ทั้งหมด (คน)	จำนวนนักเรียน ที่สุ่มมา (คน)
อำเภอจอมพระ	โรงเรียนบ้านม่วงทวีปย์โกษฐ์	19	6
	โรงเรียนบ้านขี้เหล็ก	48	15
	โรงเรียนบ้านหนองหลวง	14	4
อำเภอบัวเชด	โรงเรียนบ้านระมาดคือ	58	19
อำเภอกาบเชิง	โรงเรียนบ้านกาบเชิงมิตรภาพ	96	31
กิ่งอำเภอสำคัวน	โรงเรียนชุมชนบ้านสำคัวน	48	16
รวม		1,218	394

4. สุ่มรายชื่อนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ให้ได้ครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างง่าย (Sample Random Sampling) โดยการจับฉลากรายชื่อนักเรียนแต่ละโรงเรียน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ชุด คือ

ชุดที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ปกครองประกอบด้วยคำถามชนิดเติมค่าตามตัวแปรที่ศึกษาในเรื่องของ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ถิ่นที่อยู่อาศัย ขนาดของครอบครัว

ชุดที่ 2 แบ่งเป็น 3 ส่วนได้แก่

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามการประเมินค่านิยมด้านโภชนาการ มีลักษณะเป็นการประเมินค่านิยมด้านโภชนาการว่า คิดว่ามีค่าและยึดถือเป็นหลักปฏิบัติสำหรับตนมากน้อยเพียงใด โดยให้ผู้ตอบเลือกให้น้ำหนักตามอันดับ 3 อันดับ คือ มาก ปานกลาง น้อย

ส่วนที่ 2 เป็นแบบทดสอบวัดความรู้ด้านโภชนาการ มีลักษณะเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการ มี 4 ตัวเลือก โดยยึดเนื้อหาในกลุ่มวิชาสร้างเสริม-  
ประสบการณ์ชีวิตหลักสูตร พุทธศักราช 2521

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร มีลักษณะเป็นการถามการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหารมี 3 ตัวเลือก คือ เป็นประจำ เป็นครั้งคราว ไม่เคย

### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ปกครอง สร้างขึ้นตามตัวแปรที่ศึกษาโดยศึกษาจากหนังสือ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชุดที่ 2 แบบสอบถามการประเมินค่านิยมด้านโภชนาการ แบบสอบถามการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารและแบบทดสอบวัดความรู้ด้านโภชนาการ

1. ศึกษาหลักสูตรและแบบเรียนกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต หลักสูตร พุทธศักราช 2521 และศึกษาทฤษฎีจากหนังสือ ตำรา ผลการวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วสร้างแบบสอบถามการประเมินค่านิยมด้านโภชนาการและแบบสอบถามการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร

2. สร้างตารางวิเคราะห์หลักสูตรและเนื้อหา ให้ครอบคลุมด้านโภชนาการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมด้านความรู้ความเข้าใจ ในเนื้อหาในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

หลักสูตรพุทธศักราช 2521 แล้วสร้างแบบทดสอบวัดความรู้ตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ ทดสอบความสามารถในการจำและเข้าใจข้อเท็จจริงตามเนื้อหาด้านโภชนาการ

3. นำแบบสอบถามและแบบทดสอบให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ตรวจสอบความชัดเจนความถูกต้องและความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปหาคุณภาพเครื่องมือ

### ตัวอย่างของเครื่องมือ

#### ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ปกครอง

คำชี้แจง ให้ท่านตอบแบบสอบถามนี้ให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงที่สุด

การศึกษาสูงสุดของท่าน .....

การศึกษาสูงสุดของแม่ .....

การศึกษาสูงสุดของผู้ปกครองในกรณีที่ไม่ใช่พ่อแม่ของนักเรียน แต่เป็นผู้ที่ให้การอบรมเลี้ยงดูเด็ก  
คนนี้ .....

รายได้ของครอบครัวทั้งหมดให้เลือกตอบอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

1. รายได้ประมาณวันละ ..... บาท หรือ
2. รายได้ประมาณเดือนละ ..... บาท หรือ
3. รายได้ประมาณปีละ ..... บาท

ชุดที่ 2 แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามการประเมินค่านิยมด้านโภชนาการ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในคำตอบท้ายข้อความที่นักเรียนเห็นว่ามีความสำคัญเป็นที่ต้องการสำหรับยึดเป็นหลักปฏิบัติเพื่อตัวนักเรียนเอง ตามระดับมากน้อยที่นักเรียนต้องการ

ข้อความ	นักเรียนให้ความสำคัญสำหรับ ยึดเป็นหลักปฏิบัติมากน้อยเพียงใด		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
0 การรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด .....		✓	
00 การรับประทานผัก ผลไม้ ทุกวัน .....			
000 การนิยมรับประทานจำพวกหมักดอง .....			

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบวัดความรู้ด้านโภชนาการ

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วเขียนเครื่องหมาย X ลงใน  
กระดาษคำตอบ

เช่น ข้อ 1 คำตอบที่ถูกต้อง คือ ข้อ ค.

ข้อที่	ก	ข	ค	ง
1			X	
2				

1. การที่เรารับประทานอาหารหลาย ๆ อย่างนั้น เรามุ่งเพื่อประโยชน์ในข้อใด  
เป็นสำคัญ

- ก. ได้พลังงานเพียงพอ
- ข. ได้ปริมาณอาหารเพียงพอ
- ค. ได้สารอาหารครบถ้วน
- ง. ได้รับสารอาหารประเภทโปรตีนเพียงพอ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบท้ายข้อความที่นักเรียนเห็นว่าตรงกับที่นักเรียนได้ปฏิบัติตามความเป็นจริงมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

การปฏิบัติของนักเรียน	ความถี่ในการปฏิบัติ		
	เป็นประจำ	เป็นครั้งคราว	ไม่เคย
0 รับประทานอาหารเช้า .....	✓		
00 รับประทานยาแก้อักเสบ ยาแก้ปวด และอื่น ๆ ที่สุก ๆ ดิบ ๆ .....			
000 รับประทานอาหารจำพวกผักต่าง ๆ .....			

การหาคุณภาพเครื่องมือ

เพื่อให้ได้แบบสอบถามและแบบทดสอบที่มีคุณภาพสูง ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามและแบบทดสอบที่ผ่านการตรวจแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเมืองสุรินทร์ ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนทำการวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ตลอดจนพิจารณาข้อบกพร่องในการใช้ภาษาเพื่อปรับปรุงแก้ไข ให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น

## 1. การวิเคราะห์รายข้อ

1.1 นำแบบทดสอบวัดความรู้ในด้านโภชนาการไปหาค่าความยากง่าย (Difficulty) และหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยการตรวจให้คะแนนข้อที่ตอบถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่ตอบผิดหรือไม่ตอบหรือตอบเกินกว่า 1 ตัวเลือก ให้ 0 คะแนน แล้วนำมาวิเคราะห์โดยใช้เทคนิค 27 % ของ จุง เต ฟาน (Chung-Teh Fan) โดยตัด 27 % ของกลุ่มสูง และ 27 % ของกลุ่มต่ำ หาค่า  $p_H$  และ  $p_L$  แล้วนำไปเปิดตารางสำเร็จรูปที่ จุง เต ฟาน สร้างไว้เลือกเอาข้อที่มีค่าความยากง่าย (P) ระหว่าง 0.20 - 0.80 มีค่าอำนาจจำแนก (r) 0.20 ขึ้นไปไว้ (ลัชน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 168)

1.2 นำแบบสอบถามการประเมินค่านิยมด้านโภชนาการและแบบสอบถามการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ด้วยคัดเลือกแบบสอบถามข้อที่มีค่า  $t$  ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปไว้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 114 - 116)

## 2. หาค่าความเชื่อมั่น

นำแบบทดสอบความรู้ด้านโภชนาการ แบบสอบถามการประเมินค่านิยมด้านโภชนาการ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารที่คัดเลือกไว้ในข้อ 1 ไปคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น ดังนี้

2.1 นำแบบทดสอบความรู้ด้านโภชนาการ หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร  $KR_{20}$  ของคูเดอร์ ริชชาร์ดสัน (Kuder Richardson) (วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 106)

2.2 นำแบบสอบถามการประเมินค่านิยมด้านโภชนาการ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร หาค่าความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach. 1970 : 161) ถ้าค่าความเชื่อมั่น 0.06 ขึ้นไปถือว่าใช้ได้

### วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอบหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรไปยังผู้อำนวยการ อาจารย์ใหญ่ ครูใหญ่ ของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งนัดหมาย วัน เวลา ที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามและแบบทดสอบไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเองตาม วัน เวลา ที่นัดหมายไว้
3. อธิบายให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวิธีการตอบแบบสอบถามและ แบบทดสอบชุดที่ 2
4. แจกแบบสอบถามชุดที่ 1 ให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งอธิบายให้เข้าใจ แล้วนำไปให้ผู้ปกครองเป็นผู้ตอบที่บ้าน แล้วนำมาส่งครูประจำชั้นในวันรุ่งขึ้น โดยให้เครื่องมือทั้ง 2 ชุด มีเลขที่ตรงกันทุกฉบับ
5. ใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลประมาณ 2 เดือน

### วิธีจัดกระทำข้อมูล

เมื่อได้รับแบบสอบถามและแบบทดสอบแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และแบบทดสอบแต่ละฉบับ
2. ตรวจสอบให้คะแนนแบบสอบถามการประเมินค่านิยมด้านโภชนาการ
  - 2.1 ถ้าเป็นข้อความที่มีลักษณะความหมายด้านนิยาม มีเกณฑ์ให้คะแนน ดังนี้

<u>ข้อเลือก</u>	<u>คะแนน</u>
มาก	2
ปานกลาง	1
น้อย	0

2.2 ถ้าเป็นข้อความที่มีลักษณะด้านตัวเลข มีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

<u>ข้อเลือก</u>	<u>คะแนน</u>
มาก	0
ปานกลาง	1
น้อย	2

3. ตรวจให้คะแนนแบบทดสอบวัดความรู้ด้านโภชนาการ มีเกณฑ์ให้คะแนน คือ ถ้าตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน

4. ตรวจให้คะแนนแบบสอบถามการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

4.1 ถ้าข้อความมีลักษณะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องการให้คะแนนเป็นดังนี้

<u>ข้อเลือก</u>	<u>คะแนน</u>
เป็นประจำ	2
เป็นครั้งคราว	1
ไม่เคย	0

4.2 ถ้าข้อความมีลักษณะเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง การให้คะแนนจะเป็นดังนี้

<u>ข้อเลือก</u>	<u>คะแนน</u>
เป็นประจำ	0
เป็นครั้งคราว	1
ไม่เคย	2

5. การวิเคราะห์การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร ใช้วิธีค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการปฏิบัติ และนำค่าเฉลี่ยมาตัดสินตามเกณฑ์ของเบส (Best. 1959 : 159) ค่าเฉลี่ยจะมีความหมายดังนี้

0 - 0.66 หมายความว่า มีการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารยัง  
ต้องปรับปรุง

0.67 - 1.33 หมายความว่า มีการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร  
พอใช้

1.34 - 2.00 หมายความว่า การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารดี

6. เมื่อตรวจให้คะแนนของแบบสอบถามและแบบทดสอบทุกฉบับเสร็จแล้ว วิเคราะห์  
ข้อมูล โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ และใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์  
(Statistical Package for the Social Sciences : SPSS) ตามจุดมุ่งหมายของ  
การวิจัย และทดสอบสมมติฐานโดยวิธีการต่อไปนี้

6.1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของผู้ปกครองนักเรียนของกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปร  
ที่ต้องการศึกษา โดยใช้ค่าคำนวณเป็นความถี่และร้อยละ

6.2 วิเคราะห์ตัวแปรหลายตัวที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร  
โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบ  
สมมติฐานข้อที่ 1

6.3 สร้างสมการพยากรณ์การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร โดยใช้  
สมการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Equation) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย ใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n} \quad (\text{Ferguson, 1981 : 49})$$

เมื่อ $\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
$n$	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

## 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร

$$S = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}} \quad (\text{Ferguson. 1981 : 68})$$

เมื่อ $n$	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$s$	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$(\sum X)^2$	แทน	ผลรวมคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของกำลังสองของคะแนนแต่ละตัว

## 2. หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อของแบบสอบถาม ใช้สูตร

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}} \quad (\text{Edwards. 1957 : 152})$$

เมื่อ $t$	แทน	ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละข้อของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ
$\bar{X}_H, \bar{X}_L$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของคะแนนในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ
$S_H^2, S_L^2$	แทน	ความแปรปรวนของการกระจายของคะแนนในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ
$n_H, n_L$	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ

3. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการประเมินค่านิยมด้านโภชนาการแบบสอบถาม  
การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร ใช้สูตร

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[ 1 - \frac{\sum S^2_i}{S^2_e} \right] \quad (\text{Cronbach. 1970 : 161})$$

เมื่อ $\alpha$	แทน	ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
$n$	แทน	จำนวนข้อแบบสอบถามในแต่ละแบบสอบถาม
$\sum S^2_i$	แทน	ผลรวมของค่าความแปรปรวนของคะแนนของแบบสอบถามแต่ละข้อ
$S^2_e$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมของแบบทดสอบทั้งฉบับ

4. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดความรู้ด้านโภชนาการ ใช้สูตร  $KR_{20}$   
ของ คูเดอร์ ริชชาร์ดสัน (Kuder Richardson)

$$r_{kk} = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum pq}{S^2_e} \right] \quad (\text{วิเชียร เกตุสิงห์. 2530 : 106})$$

เมื่อ $k$	แทน	จำนวนฉบับข้อสอบ
$r_{kk}$	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ
$S^2_e$	แทน	ค่าความแปรปรวนของข้อสอบทั้งฉบับ
$p$	แทน	สัดส่วนของคนทำถูกในแต่ละข้อ
$q$	แทน	$1 - p$

5. วิเคราะห์ตัวแปรที่ส่งผลการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร โดย  
การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ใช้สูตร

$$y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_kX_k \quad (\text{Kerlinger and Pedhazur. 1973 : 30})$$

5.1 หาค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ ระหว่างตัวแปรพยากรณ์กับตัวแปรเกณฑ์ใช้สูตร

$$R^2 = \frac{SS_{reg}}{SS_y} \quad (\text{Kerlinger and Pedhazur. 1973 : 62})$$

5.2 ทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ใช้สูตร

$$F = \frac{R^2}{1 - R^2} \cdot \frac{N - k - 1}{k} \quad (\text{Kerlinger and Pedhazur. 1973 : 37})$$

1973 : 37)

5.3 ทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างสหสัมพันธ์พหุคูณเมื่อเพิ่ม  
ตัวแปรพยากรณ์ แล้วจะทำให้ค่าตัวแปรเกณฑ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ ใช้สูตร

$$F = \frac{(R^2_{y \cdot 12 \dots k_1} - R^2_{y \cdot 12 \dots k_2}) / (k_1 - k_2)}{(1 - R^2_{y \cdot 12 \dots k_1}) / (N - k_1 - 1)}$$

(Kerlinger and Pedhazur. 1973 : 71)

6. สร้างสมการพยากรณ์การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร

6.1 ในรูปของคะแนนดิบ ใช้สมการ

$$\tilde{y} = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_kX_k \quad (\text{Kerlinger and Pedhazur. 1973 : 30})$$

Pedhazur. 1973 : 30)

6.2 ในรูปของคะแนนมาตรฐาน ใช้สมการ

$$\tilde{Z} = \beta_1 Z_1 + \beta_2 Z_2 + \dots + \beta_k Z_k \quad (\text{Kerlinger and}$$

Pedhazur. 1973 : 62)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ดังนี้

$\tilde{Y}$	แทน	การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารเมื่อทำนายในรูปคะแนนดิบ
$\tilde{Z}$	แทน	การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารเมื่อทำนายในรูปคะแนนมาตรฐาน
R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์หาคู่
$R^2$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์หาคู่ยกกำลังสอง
$R^2$ Change	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์หาคู่ยกกำลังสองที่เปลี่ยนไป เมื่อ เพิ่มตัวแปรทีละตัว
F	แทน	ค่าอัตราส่วนวิกฤตที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบ เอฟ
$\beta$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรพยากรณ์ ซึ่งพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรพยากรณ์ ซึ่งพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ
S.E.b.	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ของตัวแปรพยากรณ์ ซึ่งพยากรณ์ ในรูปคะแนนดิบ
a	แทน	ค่าคงที่ของสมการพยากรณ์ ในรูปคะแนนดิบ
S.E. ....	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์

### สื่อลักษณะของตัวแปรพยากรณ์

1. ในการวิเคราะห์ข้อมูลเมื่ออยู่ในรูปคะแนนดิบ
  - $X_1$  แทน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
  - $X_2$  แทน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว
  - $X_3$  แทน ที่ที่อยู่อาศัย
  - $X_4$  แทน ขนาดของครอบครัว
  - $X_5$  แทน ความรู้ด้านโภชนาการ
  - $X_6$  แทน ค่านิยมด้านโภชนาการ
  - $\tilde{Y}$  แทน การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร
2. ในการวิเคราะห์ข้อมูลเมื่ออยู่ในรูปคะแนนมาตรฐาน
  - $Z_1$  แทน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
  - $Z_2$  แทน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว
  - $Z_3$  แทน ที่ที่อยู่อาศัย
  - $Z_4$  แทน ขนาดของครอบครัว
  - $Z_5$  แทน ความรู้ด้านโภชนาการ
  - $Z_6$  แทน ค่านิยมด้านโภชนาการ
  - $\tilde{Z}$  แทน การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้ปกครองนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยแจกแจงความถี่เป็นร้อยละเสนอเป็นตาราง

2. วิเคราะห์ข้อมูลความรู้ด้านโภชนาการ ค่านิยมด้านโภชนาการและการปฏิบัติตน ทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ค่าเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์ตัวแปรพยากรณ์ 6 ตัวแปร เพื่อหาตัวแปรพยากรณ์ที่ดี ในการพยากรณ์ การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)
4. สร้างสมการพยากรณ์การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากตัวแปรพยากรณ์ที่ดี โดยใช้สมการการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Equation)

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนตัวผู้ปกครองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดัง ปรากฏในตาราง 2 - 7

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และ  
ถิ่นที่อยู่อาศัย

ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง	ถิ่นที่อยู่อาศัย		รวม	
	เขตนอกเมือง	เขตในเมือง		
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	ร้อยละ
ไม่จบประโยคประถมศึกษา	20	6	26	7.20
ประโยคประถมศึกษา	163	85	248	68.70
ประโยคมัธยมศึกษา	18	46	64	17.70
สูงกว่าประโยคมัธยมศึกษา	5	18	23	6.40
รวม	206	155	361	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีผู้ปกครองที่มีระดับการศึกษาที่ไม่จบ  
ประโยคประถมศึกษา จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 7.20 อาศัยอยู่เขตนอกเมือง จำนวน 20 คน  
อาศัยอยู่ในเมือง จำนวน 6 คน ประโยคประถมศึกษา จำนวน 248 คน คิดเป็นร้อยละ 68.70  
อาศัยอยู่เขตนอกเมือง จำนวน 163 คน อาศัยอยู่เขตในเมือง จำนวน 85 คน ประโยคมัธยมศึกษา  
จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 17.70 อาศัยอยู่เขตนอกเมือง จำนวน 18 คน อาศัยอยู่เขตใน  
เมือง จำนวน 46 คน และสูงกว่าประโยคมัธยมศึกษา จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 6.40  
อาศัยอยู่เขตนอกเมือง จำนวน 5 คน อาศัยอยู่เขตในเมือง 18 คน

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

ฐานะทางเศรษฐกิจ ของครอบครัว	ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง				รวม	
	1	2	3	4		
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	ร้อยละ
ระดับต่ำ	20	130	6	-	156	43.22
ระดับปานกลาง	6	89	18	-	113	31.30
ระดับสูง	-	29	40	5	92	25.48
รวม	26	248	64	5	361	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่านักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว อยู่ในระดับต่ำ มีจำนวนมากที่สุด คือ จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 43.22 ซึ่งแยกตามระดับ การศึกษาของผู้ปกครองได้ดังนี้คือไม่จบประถมศึกษา จำนวน 20 คน ประโยคประถมศึกษา จำนวน 130 คน ประโยคมัธยมศึกษา จำนวน 6 คน และไม่ปรากฏว่ามีผู้ปกครองมีระดับการศึกษา สูงกว่าประโยคมัธยมศึกษา รองลงมาคือ มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับปานกลาง จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 31.30 ซึ่งแยกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครองได้ดังนี้ คือ ไม่ จบประถมศึกษา จำนวน 6 คน ประโยคประถมศึกษา จำนวน 89 คน ประโยคมัธยมศึกษา จำนวน 18 คน และไม่ปรากฏว่ามีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาสูงกว่าประโยคมัธยมศึกษา ส่วนฐานะ ทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับสูงนั้นมีจำนวนน้อยที่สุด คือ จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 25.48 ซึ่งแยกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครองได้ดังนี้คือ ประโยคประถมศึกษา จำนวน 29 คน

ประโยคมัธยมศึกษา จำนวน 40 คน สูงกว่าประโยคมัธยมศึกษา จำนวน 5 คน และไม่มีปรากฏว่ามีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาไม่จบประโยคประถมศึกษา

ตาราง 4 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามถิ่นที่อยู่อาศัย และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ถิ่นที่อยู่อาศัย	ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว			รวม	
	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง		
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	ร้อยละ
เขตนอกเมือง	112	62	32	206	57.06
เขตนในเมือง	44	51	60	155	42.94
รวม	156	113	92	361	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง อาศัยอยู่ เขตนอกเมือง จำนวน 206 คน คิดเป็นร้อยละ 57.06 ซึ่งแยกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวได้ดังนี้คือ ระดับต่ำ จำนวน 112 คน ระดับปานกลาง จำนวน 62 คน ระดับสูง จำนวน 32 คน อาศัยอยู่เขตนในเมือง จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 42.9 ซึ่งแยกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวได้ดังนี้ คือ ระดับต่ำ จำนวน 44 คน ระดับปานกลาง จำนวน 51 คน ระดับสูง จำนวน 60 คน

ตาราง 5 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามขนาดเฉลี่ยของครอบครัวและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ขนาดเฉลี่ยของ ครอบครัว	ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว			รวม	
	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง	จำนวน	ร้อยละ
ตั้งแต่ 3 คนลงมา	4	4	1	9	2.50
4 - 5 คน	56	60	54	170	47.10
ตั้งแต่ 6 คนขึ้นไป	96	49	37	182	50.40
รวม	156	113	92	361	100.00
ค่าเฉลี่ย	6.28	5.73	5.60	5.94	

จากตาราง 5 แสดงว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มาจากครอบครัวที่มีขนาดเฉลี่ยของครอบครัวแยกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ปรากฏว่า นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับต่ำมีจำนวนสมาชิกตั้งแต่ 6 คนขึ้นไป มีจำนวน 96 คน สมาชิก 4 - 5 คน มีจำนวน 56 คน และสมาชิกตั้งแต่ 3 คนลงมามีจำนวน 4 คน เฉลี่ยแล้วนักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 6.28 คน

นักเรียนที่มีฐานะทางครอบครัวระดับปานกลาง มีจำนวนสมาชิกตั้งแต่ 6 คนขึ้นไปมีจำนวน 49 คน สมาชิก 4 - 5 คน มีจำนวน 60 คน และสมาชิก 3 คนลงมา มีจำนวน 4 คน เฉลี่ยแล้วนักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับปานกลางมีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 5.73 คน

นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจระดับสูง มีจำนวนสมาชิกตั้งแต่ 6 คนขึ้นไป มีจำนวน 37 คน สมาชิก 4 - 5 คน มีจำนวน 54 คน และสมาชิกตั้งแต่ 3 คนลงมา มีจำนวน 1 คน เฉลี่ยแล้ว นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับสูง มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 5.60 คน และโดยเฉลี่ยแล้วนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 5.94 คน

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามขนาดเฉลี่ยของครอบครัวและระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

ขนาดเฉลี่ยของ ครอบครัว	ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง				รวม	
	1	2	3	4		
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	ร้อยละ
ตั้งแต่ 3 คนลงมา	1	6	1	1	9	2.50
4 - 5 คน	5	112	40	13	170	47.10
ตั้งแต่ 6 คนขึ้นไป	20	130	23	9	182	50.40
รวม	26	248	64	23	361	100.00
ค่าเฉลี่ย	7.25	5.91	5.47	5.19	5.94	

จากตาราง 6 นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มาจากครอบครัวที่มีขนาดเฉลี่ยของครอบครัว โดยแยกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง บวกพบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองที่ไม่จบประโยคประถมศึกษา มีจำนวนสมาชิกตั้งแต่ 6 คนขึ้นไป มีจำนวน 20 คน สมาชิก 4 - 5 คน มีจำนวน 5 คน

และสมาชิกตั้งแต่ 3 คนลงมา มีจำนวน 1 คน เฉลี่ยแล้วนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาไม่  
จบประโยคประถมศึกษา มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 7.25 คน

นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษา ประโยคประถมศึกษา มีจำนวนสมาชิกตั้งแต่ 6 คน  
ขึ้นไป มีจำนวน 130 คน สมาชิก 4 - 5 คน มีจำนวน 112 คน สมาชิกตั้งแต่ 3 คนลงมา มี  
จำนวน 6 คน เฉลี่ยแล้วนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาประโยคประถมศึกษา มีจำนวนสมาชิก  
ในครอบครัว 5.91 คน

นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาประโยคมัธยมศึกษา มีจำนวนสมาชิกตั้งแต่ 6 คน  
ขึ้นไป มีจำนวน 23 คน สมาชิก 4 - 5 คน มีจำนวน 40 คน สมาชิกตั้งแต่ 3 คนลงมา มีจำนวน  
1 คน เฉลี่ยแล้วนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาประโยคมัธยมศึกษา มีจำนวนสมาชิกใน  
ครอบครัว 5.47 คน

ส่วนนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาสูงกว่าประโยคมัธยมศึกษา มีจำนวนสมาชิก  
ตั้งแต่ 6 คนขึ้นไป จำนวน 9 คน สมาชิก 4 - 5 คน จำนวน 13 คน และสมาชิกตั้งแต่ 3 คน  
ลงมา จำนวน 1 คน เฉลี่ยแล้วนักเรียนที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาสูงกว่าประโยคมัธยมศึกษา  
มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 5.198 คน

ตาราง 7 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามขนาดเฉลี่ยของครอบครัว และ  
ถิ่นที่อยู่อาศัย

ขนาดเฉลี่ยของครอบครัว	ถิ่นที่อยู่อาศัย		รวม	
	เขตนอกเมือง	เขตในเมือง		
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	ร้อยละ
ตั้งแต่ 3 คนลงมา	8	1	9	2.50
4 - 5 คน	82	88	170	47.10
ตั้งแต่ 6 คนขึ้นไป	116	66	182	50.40
รวม	206	155	361	100.00
ค่าเฉลี่ย	6.04	5.79	5.93	

จากตาราง 7 แสดงว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัวของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่ง  
แยกตามเขตที่อยู่อาศัย ปรากฏว่า นักเรียนเขตนอกเมือง มีจำนวนสมาชิกตั้งแต่ 6 คนขึ้นไป  
จำนวน 116 คน สมาชิก 4 - 5 คน จำนวน 82 คน และสมาชิกตั้งแต่ 3 คนลงมา จำนวน 8  
คน เฉลี่ยแล้วนักเรียนอาศัยอยู่เขตนอกเมือง มีจำนวนสมาชิก จำนวน 6.04 คน

ส่วนนักเรียนเขตในเมืองนั้น จำนวนสมาชิกในครอบครัวตั้งแต่ 6 คนขึ้นไป จำนวน 66  
คน สมาชิก 4 - 5 คน จำนวน 88 คน และสมาชิกตั้งแต่ 3 คนลงมา จำนวน 1 คน เฉลี่ยแล้ว  
นักเรียนที่อาศัยอยู่เขตในเมืองมีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 5.79 คน

2. การวิเคราะห์ความรู้ด้านโภชนาการ ค่านิยมด้านโภชนาการและการปฏิบัติตนทางด้าน การรับประทานอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังปรากฏใน ตาราง 8 - 19

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้ด้านโภชนาการจำแนกตามถิ่นที่อยู่อาศัย และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

ถิ่นที่อยู่อาศัย	ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง	ค่าเฉลี่ย( $\bar{x}$ )	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D)
เขตนอกเมือง	ไม่จบประโยคประถมศึกษา	10.40	2.30
	ประโยคประถมศึกษา	10.98	3.04
	ประโยคมัธยมศึกษา	12.17	2.96
	สูงกว่าประโยคมัธยมศึกษา	12.80	1.92
	ค่าเฉลี่ย รวม	11.07	2.97
เขตในเมือง	ไม่จบประโยคประถมศึกษา	10.50	2.95
	ประโยคประถมศึกษา	12.19	2.89
	ประโยคมัธยมศึกษา	13.52	2.36
	สูงกว่าประโยคมัธยมศึกษา	14.39	2.45
	ค่าเฉลี่ย รวม	12.77	2.83

จากตาราง 8 แสดงว่านักเรียนที่อาศัยอยู่เขตในเมืองมีความรู้ด้านโภชนาการดีกว่า ( $\bar{X} = 12.77$ ) นักเรียนที่อาศัยอยู่เขตนอกเมือง ( $\bar{X} = 11.07$ ) ในทุกระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้ด้านโภชนาการจำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)
ระดับต่ำ	10.69	2.89
ระดับปานกลาง	11.91	2.99
ระดับสูง	13.55	2.43
ค่าเฉลี่ยรวม	11.80	3.03

จากตาราง 9 แสดงว่านักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับสูงมีความรู้ด้านโภชนาการดีกว่า ( $\bar{X} = 13.55$ ) นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 11.91$ ) และระดับต่ำ ( $\bar{X} = 10.69$ ) ตามลำดับ

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่านิยมด้านโภชนาการจำแนกตามถิ่นที่อยู่อาศัย

ถิ่นที่อยู่อาศัย	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)
เขตนอกเมือง	27.85	5.94
เขตในเมือง	27.47	6.01
ค่าเฉลี่ย รวม	27.69	5.96

จากตาราง 10 แสดงว่านักเรียนที่อาศัยอยู่เขตนอกเมือง และเขตในเมือง มีค่านิยมด้านโภชนาการไม่แตกต่างกัน

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่านิยมด้านโภชนาการ จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)
ไม่จบประโยคประถมศึกษา	28.58	3.48
ประโยคประถมศึกษา	30.38	4.12
ประโยคมัธยมศึกษา	33.28	4.26
สูงกว่าประโยคมัธยมศึกษา	35.13	4.97
ค่าเฉลี่ยรวม	31.07	4.45

จากตาราง 11 แสดงว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาระดับสูงกว่าประโยคมัธยมศึกษา มีค่านิยมด้านโภชนาการ ( $\bar{X} = 35.13$ ) สูงกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองที่มีการศึกษาระดับประโยคมัธยมศึกษา ประโยคประถมศึกษา และไม่จบประโยคประถมศึกษา ตามลำดับ

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่านิยมด้านโภชนาการ จำแนกตามระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)
ระดับต่ำ	25.13	5.79
ระดับปานกลาง	28.80	5.31
ระดับสูง	30.65	5.21
ค่าเฉลี่ยรวม	27.69	5.96

จากตาราง 12 แสดงว่านักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจระดับสูงมีค่านิยมด้านโภชนาการสูงกว่า ( $\bar{X} = 30.65$ ) ระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 28.80$ ) และระดับต่ำ ( $\bar{X} = 25.13$ ) ตามลำดับ

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร  
จำแนกเป็นรายข้อ

การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ความเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D)
1 รับประทานอาหารผักและผลไม้	1.22	0.42
2 รับประทานอาหารเนื้อสัตว์	1.27	0.45
3 ลองรับประทานอาหารที่ไม่เคยรับประทานมาก่อน	0.76	0.44
4 รับประทานอาหารทอด, ลูกกวาด, ช็อกโกแลต	1.07	0.37
5 รับประทานอาหารเช้าที่เชื่อว่าเป็นของแสลงเช่น ไม่รับประทานไข่เมื่อมีบาดแผล	1.42	0.56
6 รับประทานอาหารเช้า	1.91	0.32
7 รับประทานอาหารจุกจิกพร่ำเพรื่อ	1.10	0.51
8 เล่นหรือทำงานจนลืมรับประทานอาหารให้เป็นเวลา	1.21	0.49
9 รับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด	1.02	0.47
10 ล้างผักและผลไม้ก่อนรับประทาน	1.69	0.49
11 รับประทานอาหารประเภทหมักดอง	1.01	0.30
12 รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ ก้อย	1.36	0.50
13 รับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส	0.75	0.55
14 ใช้น้ำดื่มของตัวเอง	0.99	0.69
15 ใช้น้ำดื่มกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	0.85	0.70
16 เคี้ยวอาหารมีเสียงดัง	1.40	0.57
17 ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร	1.74	0.47

ตาราง 13 (ต่อ)

การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ความเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D)
18 ล้างมือหลังรับประทานอาหาร	1.67	0.57
19 รับประทานอาหารช้ามาก ๆ แต่รับประทานกับข้าวน้อย ๆ	0.89	0.59
20 แปรงฟันหรือบ้วนปากหลังรับประทานอาหาร	1.23	0.61
21 เล่นทันทีหลังรับประทานอาหาร	1.40	0.58
22 เก็บอาหารที่ตกลงพื้นขึ้นรับประทาน	1.73	0.49
23 เล่นหรือหยอกล้อกันขณะรับประทานอาหาร	1.59	0.39
24 เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน	1.82	0.39
ค่าเฉลี่ย รวม	1.30	0.19

จากตาราง 13 แสดงว่านักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร อยู่ในเกณฑ์พอใช้ โดยนำค่าเฉลี่ยมาตัดสินตามเกณฑ์ของเบส ซึ่งมีคะแนนเต็มเท่ากับ 2.00 ( $\bar{X} = 1.30$ ) เมื่อพิจารณาการปฏิบัติตนเป็นรายข้อ พบว่า รายข้อที่นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี คือ รับประทานอาหารเช้า ( $\bar{X} = 1.91$ ) เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน ( $\bar{X} = 1.82$ ) ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ( $\bar{X} = 1.73$ ) ล้างผักและผลไม้ก่อนรับประทาน ( $\bar{X} = 1.67$ ) ส่วนรายข้อที่มีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์พอใช้ คือ รับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส ( $\bar{X} = 0.75$ ) ลองรับประทานอาหารที่ไม่เคยรับประทานมาก่อน ( $\bar{X} = 0.76$ ) ใช้น้ำช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ( $\bar{X} = 0.85$ ) รับประทานอาหารช้ามาก ๆ แต่รับประทานกับข้าวน้อย ๆ ( $\bar{X} = 0.89$ ) ใช้น้ำแก้วน้ำของตนเอง ( $\bar{X} = 0.85$ ) และไม่มีรายงานว่านักเรียนใดที่มีการปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องปรับปรุง

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร  
จำแนกตามถิ่นที่อยู่อาศัย

ถิ่นที่อยู่อาศัย	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ความเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D)
เขตนอกเมือง	30.56	4.36
เขตนเมือง	31.74	4.51
ค่าเฉลี่ย รวม	31.07	4.45

จากตาราง 14 แสดงว่านักเรียนที่อยู่เขตนเมืองมีการปฏิบัติตนทางด้านการ  
รับประทานอาหารดีกว่า ( $\bar{X} = 31.74$ ) เขตนอกเมือง ( $\bar{X} = 30.56$ )

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร  
จำแนกตามขนาดเฉลี่ยของครอบครัว

ขนาดเฉลี่ยของครอบครัว	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ )	ความเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D)
ตั้งแต่ 3 คน ลงมา	30.67	2.74
4 - 5 คน	31.80	4.52
ตั้งแต่ 6 คน ขึ้นไป	30.41	4.38
ค่าเฉลี่ย รวม	31.06	4.45

จากตาราง 15 แสดงว่านักเรียนที่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 - 5 คน มีการปฏิบัติ  
ตนทางด้านการรับประทานอาหารดีกว่า ( $\bar{X} = 31.80$ ) นักเรียนที่มีสมาชิกในครอบครัวตั้งแต่ 3 คน  
ลงมา ( $\bar{X} = 30.67$ ) และตั้งแต่ 6 คน ขึ้นไป ( $\bar{X} = 30.41$ ) ตามลำดับ

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร  
จำแนกตามระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ความเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D)
ไม่จบประโยคประถมศึกษา	28.58	3.48
ประโยคประถมศึกษา	30.38	4.12
ประโยคมัธยมศึกษา	33.28	4.26
สูงกว่าประโยคมัธยมศึกษา	35.13	4.97
ค่าเฉลี่ยรวม	31.07	4.45

จากตาราง 16 แสดงว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาระดับสูงกว่าประโยคประถมศึกษา มีการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารดีกว่า ( $\bar{X} = 35.13$ ) นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาประโยคมัธยมศึกษา ( $\bar{X} = 33.28$ ) ประโยคประถมศึกษา ( $\bar{X} = 30.38$ ) และไม่จบประโยคประถมศึกษา ( $\bar{X} = 28.58$ ) ตามลำดับ

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร  
จำแนกตามระดับความรู้ด้านโภชนาการ

ระดับความรู้ด้านโภชนาการ	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ )	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)
กลุ่มต่ำ	29.52	3.95
กลุ่มปานกลาง	31.12	4.18
กลุ่มสูง	33.44	4.71
ค่าเฉลี่ยรวม	31.07	4.45

จากตาราง 17 แสดงว่า นักเรียนที่มีระดับความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในกลุ่มสูงมีการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารดีกว่า ( $\bar{X} = 33.44$ ) กลุ่มปานกลาง ( $\bar{X} = 31.12$ ) และกลุ่มต่ำ ( $\bar{X} = 29.52$ ) ตามลำดับ

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร  
จำแนกตามระดับค่านิยมด้านโภชนาการ

ระดับค่านิยมด้านโภชนาการ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ความเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D)
กลุ่มต่ำ	27.68	3.11
กลุ่มปานกลาง	30.74	3.89
กลุ่มสูง	33.91	4.18
ค่าเฉลี่ยรวม	31.07	4.45

จากตาราง 18 แสดงว่านักเรียนที่มีระดับค่านิยมด้านโภชนาการอยู่ในกลุ่มสูงมีการ  
ปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารดีกว่า ( $\bar{X} = 33.91$ ) กลุ่มปานกลาง ( $\bar{X} = 30.74$ ) และ  
กลุ่มต่ำ ( $\bar{X} = 27.68$ ) ตามลำดับ

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร  
จำแนกตามระดับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	ค่าเฉลี่ย( $\bar{X}$ )	ความเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D)
ระดับต่ำ	28.85	3.55
ระดับปานกลาง	31.71	4.15
ระดับสูง	34.04	4.23
ค่าเฉลี่ยรวม	31.07	4.45

จากตาราง 19 แสดงว่า นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวระดับสูงมีการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารดีกว่า ( $\bar{X} = 34.04$ ) ระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 31.71$ ) และระดับต่ำ ( $\bar{X} = 28.85$ ) ตามลำดับ

3. วิเคราะห์ตัวแปรพยากรณ์ 6 ตัวแปร เพื่อหาตัวแปรพยากรณ์ที่ดี ในการพยากรณ์การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบเพิ่ม หรือลดตัวแปรพยากรณ์เป็นขั้น ๆ (Stepwise Regression Analysis) ดังแสดงในตาราง 20

ตาราง 20 ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปร 6 ตัวแปร เข้าสู่การถดถอย และทดสอบความมีนัยสำคัญ (F) ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณยกกำลังสองที่เพิ่มตัวแปรพยากรณ์ ( $R^2$  Change) ในการพยากรณ์การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร

ลำดับขั้น	ตัวแปรพยากรณ์	R	$R^2$	$R^2$ Change	F
1	$X_0$	.55855	.31198	.31198	162.78574**
2	$X_0, X_2$	.64047	.41020	.09822	124.49116**

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 20 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่า ค่านิยมด้านโภชนาการ ( $X_0$ ) สามารถส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้ร้อยละ 31.19 รองลงมา คือฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ( $X_2$ ) ได้ร้อยละ 9.82 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 ยกเว้นตัวแปรด้านระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ( $X_1$ ) ถิ่นที่อยู่อาศัย ( $X_3$ ) ขนาดของครอบครัว ( $X_4$ ) และความรู้ด้านโภชนาการ ( $X_5$ ) ซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารในระดับน้อยจนไม่สามารถที่จะอธิบายความสัมพันธ์กันกับการปฏิบัติตนในเรื่องดังกล่าวได้

4. สร้างสมการการพยากรณ์การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจากตัวแปรพยากรณ์ 6 ตัวแปร โดยใช้สมการการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Equation)

ผลจากการหาสมการพยากรณ์การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้เสนอค่าสัมประสิทธิ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน ( $\beta$ ) ค่าสัมประสิทธิ์ในรูปคะแนนดิบ (b) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์ ตามตาราง 21



ในรูปคะแนนมาตรฐาน ( $\beta$ ) คือ ค่านิยมด้านโภชนาการ ( $X_0$ ) มีค่าสัมประสิทธิ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน เท่ากับ .44137 ซึ่งแสดงว่าค่านิยมด้านโภชนาการมีความสำคัญอันดับแรกในการพยากรณ์ การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 รองลงมาคือ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ( $X_2$ ) เท่ากับ .28384

จะเห็นว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทั้งหมดของตัวแปรเกณฑ์และตัวแปรพยากรณ์ดังกล่าว (R) มีค่าสูงกว่าค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเกณฑ์กับตัวแปรพยากรณ์แต่ละตัว ( $\beta$ ) นั้นแสดงว่าการใช้ตัวแปรพยากรณ์พร้อมกันหลายตัว คือค่านิยมด้านโภชนาการ ( $X_0$ ) และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ( $X_2$ ) สามารถอธิบายความแปรปรวนการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารได้มากกว่าการใช้ตัวแปรพยากรณ์เพียงตัวเดียว

สำหรับสมการพยากรณ์การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารจะได้สมการในรูปของคะแนนมาตรฐานดังนี้

$$\tilde{Z} = .44137 Z_0 + .28384 Z_2 \text{ และสมการในรูปคะแนนดิบดังนี้}$$

$$\tilde{Y} = 20.29426 (a) + .3296755 X_0 + .4244532D-04 X_2$$

ดังนั้นจะเห็นว่าตัวแปรพยากรณ์ ค่านิยมด้านโภชนาการ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สามารถร่วมกันพยากรณ์การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์ ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 2

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบระดับการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์
2. เพื่อเปรียบเทียบความสำคัญของตัวแปรที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์ ตามตัวแปรต่อไปนี้
  - 2.1 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว
  - 2.2 ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง
  - 2.3 ถิ่นที่อยู่อาศัย
  - 2.4 ขนาดของครอบครัว
  - 2.5 ค่านิยมด้านโภชนาการ
  - 2.6 ความรู้ด้านโภชนาการ
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ถิ่นที่อยู่อาศัย ขนาดของครอบครัว ค่านิยมด้านโภชนาการ ความรู้ด้านโภชนาการ กับการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์ ในเชิงการพยากรณ์

## วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2531 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์ จำนวน 394 คน การสุ่มกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multiple - Stage Random Sampling)
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ชุด คือ
  - ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ปกครอง ประกอบด้วยคำถามชนิดเติมคำถามตัวแปรที่ศึกษานในเรื่องของฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษา ที่ตั้งอยู่อาศัย ขนาดของครอบครัว
  - ชุดที่ 2 แบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่
    - ส่วนที่ 1 แบบสอบถามการประเมินค่านิยมด้านโภชนาการ มีลักษณะเป็นการประเมินค่านิยมด้านโภชนาการว่าคิดว่ามีค่าและยึดถือเป็นหลักปฏิบัติสำหรับตนมากน้อยเพียงใด โดยให้ผู้ตอบเลือกให้น้ำหนักตามอันดับ คือ มาก ปานกลาง น้อย
    - ส่วนที่ 2 แบบทดสอบวัดความรู้ด้านโภชนาการ มีลักษณะเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจด้านโภชนาการ มี 4 ตัวเลือก โดยยึดเนื้อหาในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต หลักสูตร พุทธศักราช 2521
    - ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร มีลักษณะเป็นการถามการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร มี 3 ตัวเลือก คือ เป็นประจำ เป็นครั้งคราว ไม่เคย
3. การวิเคราะห์ข้อมูล
  - การวิเคราะห์ข้อมูลได้ทำการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้
    - 3.1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวผู้ปกครอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยแจกแจงความถี่เป็นร้อยละ เสนอเป็นตาราง
    - 3.2 วิเคราะห์ค่านิยมด้านโภชนาการ ความรู้ด้านโภชนาการ และการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเอาค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร

อาหาร มาตัดเส้นตามเกณฑ์ของเบล

3.3 วิเคราะห์ตัวแปรพยากรณ์ 6 ตัวแปร เพื่อหาตัวแปรพยากรณ์ที่ดีในการพยากรณ์ การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ แบบเพิ่มหรือลดตัวแปรเป็นขั้น ๆ (Stepwise Multiple Regression Analysis)

3.4 สร้างสมการพยากรณ์การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากตัวแปรพยากรณ์ 6 ตัวแปร โดยใช้สมการการถดถอย พหุคูณ (Multiple Regression Equation)

### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นักเรียนส่วนใหญ่มีผู้ปกครองที่มีระดับการศึกษาจบประโยคประถมศึกษา รองลงมา ประโยคมัธยมศึกษา มีส่วนน้อยที่ไม่จบประโยคประถมศึกษา และสูงกว่าประโยคมัธยมศึกษา
2. นักเรียนส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจระดับต่ำ รองลงมา ระดับปานกลาง และ ระดับสูงตามลำดับ
3. นักเรียนส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวจำนวนตั้งแต่ 6 คนขึ้นไป รองลงมา จำนวน 4 - 5 คน และจำนวนตั้งแต่ 3 คนลงมา ตามลำดับ
4. นักเรียนมีถิ่นที่อยู่อาศัยในเขตนอกเมืองมากกว่าเขตในเมือง
5. นักเรียนมีความรู้ด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 11.80$ ) ซึ่งคะแนน เต็มเท่ากับ 20
6. นักเรียนมีค่านิยมด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 27.69$ ) ซึ่งคะแนน เต็มเท่ากับ 42
7. นักเรียนมีการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ( $\bar{X} = 1.30$ ) ซึ่งคะแนนเต็มเท่ากับ 2.00

8. คำนิยมด้านโภชนาการ และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

เมื่อพิจารณาน้ำหนักของความสัมพันธ์ของตัวแปรพยากรณ์ การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารแล้ว พบว่า ตัวแปรด้านค่านิยมด้านโภชนาการมีความสำคัญอันดับแรกในการพยากรณ์ ( $R^2 = .31198$ ) และรองลงมาคือ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ( $R^2 = .09822$ )

9. คำนิยมด้านโภชนาการ และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวสามารถร่วมกันพยากรณ์การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 2 ตัวแปร สามารถอธิบายการแปรผันการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร ได้ร้อยละ 41.02 ( $R^2 = .41020$ )

### อภิปรายผล

1. ผลจากการวิเคราะห์การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์ พบว่า นักเรียนมีการปฏิบัติตนทางด้านนี้อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ซึ่งแสดงว่า การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จัดอยู่ในเกณฑ์ที่พึงประสงค์ เป็นไปตามนโยบายของรัฐบาลที่จะชูพื้นฐานทางสุขภาพของเด็กและเยาวชนให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ มีสุนทรีย์ที่ดีตั้งแต่เยาว์วัย (คณะกรรมการการวางแผนพัฒนาสาธารณสุข. ม.ป.ป. : 300) แต่ก็พบว่านักเรียนยังมีการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารในบางรายข้อที่อยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยของทั้งหมด คือ รับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส ลองรับประทานอาหารที่ไม่เคยรับประทานมาก่อนในชั้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น รับประทานอาหารขำมาก ๆ แต่รับประทานกับขำน้อย ๆ ใช้แก้วน้ำของตนเอง แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าพฤติกรรมดังกล่าวอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องปรับปรุงซึ่งถ้าพิจารณาจากค่าเฉลี่ยแล้ว พบว่าค่าเฉลี่ยยังอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ดังนั้นในการจัดการศึกษาและการสร้างเสริมการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารกับเด็กในวัยเรียน

จึงควรดำเนินการหลาย ๆ กระบวนการ ที่ต่อเนื่องกันให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการป้องกัน และสร้างเสริมนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหารเช้าให้แก่เด็กวัยเรียนให้อยู่ในเกณฑ์ที่พึงประสงค์ต่อไป

2. จากการศึกษาตัวแปรพยากรณ์ 6 ตัวแปร คือระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ถิ่นที่อยู่อาศัย ขนาดของครอบครัว ความรู้ความโภชนาการ ค่านิยมด้านโภชนาการ ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์ ผลปรากฏว่า ตัวแปรพยากรณ์ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารเช้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ ค่านิยมด้านโภชนาการ และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

2.1 ค่านิยมด้านโภชนาการ เป็นตัวแปรพยากรณ์ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารเช้า ซึ่งสามารถอธิบายความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารเช้าได้ร้อยละ 31.19 มีความสำคัญในการพยากรณ์ เป็นอันดับแรกซึ่งอาจเป็นเพราะว่า ค่านิยมด้านโภชนาการ เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตน ทางด้านการรับประทานอาหารเช้าของบุคคล ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ หรือประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ที่ได้รับทั้งในทางตรงและทางอ้อม หรือเกิดจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แอนลิเคอร์ (Anliker. 1985 : 799) พบว่าเด็กที่มีความรู้ถึงความสัมพันธ์ ของค่านิยมด้านสต่อเรื่องโภชนาการ นั้นจะเป็นคนที่รับประทานอาหารเช้าประเภทโปรตีน ไขมัน วิตามินเอ แคลเซียม เหล็ก และอาหาร ที่ให้พลังงาน สูงจากโปรตีน สูงกว่าเด็กอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.2 ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว เป็นตัวแปรพยากรณ์ ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารเช้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งสามารถอธิบายความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในด้านนี้ ร้อยละ 9.82 มีความสำคัญในการพยากรณ์ต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารเช้าเป็นอันดับที่สอง ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าคนเราจะเลือกมาตรฐานการดำเนินชีวิตที่ใกล้เคียงกว่ารายได้ที่ตนเองมีอยู่ ย่อมเป็นไปได้ ทั้งนี้โดยในกลุ่มของประชาชนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี มักจะมีการปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้องด้านสุขภาพ และในทางตรงกันข้าม ถ้าฐานะทางเศรษฐกิจของประชาชนดี โอกาสที่จะได้รับการศึกษาที่ดีจะดีมาก ช่วยทำให้มีความรู้ที่ถูกต้อง มี

ความฉลาดที่จะพิจารณาเลือกการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวรรณีย์ วิโรจน์สายลี (2519 : 69) พบว่าวิถีสอนของเด็กรุ่นก่อนเรียนมีความสัมพันธ์ ทางบวก กับรายได้ของครอบครัว และงานวิจัยของภารดี เต็มเจริญและคนอื่น ๆ (2528 : 43 - 47) พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร รับประทานผลไม้และ นมหรือนมถั่วเหลืองน้อยมาก ซึ่งมีความสัมพันธ์กับฐานะทางเศรษฐกิจสังคมของนักเรียน และ การบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับรายได้ของบิดา

สำหรับตัวแปรพยากรณ์อื่น ๆ ที่นำมาศึกษา ไม่พบว่ามีความสามารถอธิบายถึงความสัมพันธ์ กับการปฏิบัติตนทางด้าน การรับประทานอาหารของนักเรียนที่ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนใน สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์ คือ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ต้นที่อยู่อาศัย ขนาดของครอบครัวและความรู้ด้านโภชนาการ ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าตัวแปรพยากรณ์เหล่านี้ ไม่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้าน การรับประทานอาหารแต่อย่างใด แต่อาจเนื่องจากความแปรปรวน ของตัวแปรพยากรณ์ดังกล่าว ไม่สามารถอธิบายการแปรปรวนของการปฏิบัติตนทางด้าน การ รับประทานอาหารได้ หรืออธิบายได้เพียงเล็กน้อย ซึ่งหากวิธีการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ กันด้วยวิธีอื่น เช่น การวิเคราะห์หาลักษณะความสัมพันธ์ที่เป็นเส้นโค้ง อาจจะเห็นว่าตัวแปรพยากรณ์ เหล่านี้มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนทางด้าน การรับประทานอาหารของนักเรียนได้เช่นกัน

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษา

1.1 ควรมีการจัดการเรียนการสอนเรื่องโภชนาการที่เน้นการปลูกฝังค่านิยม ที่ถูกต้องในการปฏิบัติตนทางด้าน การรับประทานอาหารแก่นักเรียน นอกเหนือไปจากการเรียน การสอนภายในห้องเรียน ซึ่งจัดในรูปแบบของกระบวนการโครงการอาหารกลางวัน โดยเฉพาะใน ระดับชั้นประถมศึกษา ซึ่งนักเรียนจะได้เห็นตัวอย่างการจัดเตรียมการประกอบอาหารและการ ปฏิบัติตนทางด้าน การรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง รวมทั้งได้ปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้ควร อยู่ในความควบคุมและดูแลจากคณะครูอย่างใกล้ชิด

1.2 จากผลการศึกษาพบว่า ควรจัดกิจกรรมนอกหลักสูตรเกี่ยวกับวิชาพื้นฐาน การงานและอาชีพแก่นักเรียน ให้ตรงกับความสนใจและสภาพของท้องถิ่น เพื่อเป็นการฝึกนักเรียน ให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจพื้นฐาน เกี่ยวกับการประกอบอาชีพตามที่ตนถนัดและสนใจ

1.3 ควรจัดฝึกอบรม ผู้ปกครองนักเรียน เรื่องโภชนาการ และประเมินผลอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อจะได้นำความรู้ที่ถูกต้องต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารได้ ถ่ายทอดและอบรมบุตรหลานต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ความมีการวิจัยในลักษณะเดียวกันนี้ โดยพิจารณาหาตัวแปรทางจิตวิทยาต่าง ๆ ซึ่งอาจจะมีความสัมพันธ์ต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร

2.2 ควรเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างให้มากกว่านี้ เพื่อช่วยการพยากรณ์ให้มีความแม่นยำมากขึ้น

2.3 ความมีการวิจัยในลักษณะนี้กับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษา

ဘဏ်အဖွဲ့အစည်း

บรรณานุกรม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. เครื่องมือวัดผลการเรียนรู้ ตามจุดประสงค์ในสมุดประจำชั้น

(ป.02/4) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2523.

\_\_\_\_\_ . แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์ยูไนเต็ดโปรดักชั่น, 2522.

\_\_\_\_\_ . แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2528.

\_\_\_\_\_ . แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2528.

\_\_\_\_\_ . แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. กรุงเทพฯ :  
อมรินทร์การพิมพ์, 2524.

\_\_\_\_\_ . แผนการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2526.

\_\_\_\_\_ . แผนการสอนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว,  
2521.

กระทรวงศึกษาธิการ. กิดิโน้มน้ำย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2527.

กัลยา นาคเพ็ชร. การศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการของเด็กก่อนวัยเรียน  
ในท้องที่ตำบลค้างพลู อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา. ปริญญาโท กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา.

การประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์, สำนักงาน. สถิติจำนวนครู - นักเรียนสังกัดสำนักงาน

การประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์. สุรินทร์ : หน่วยศึกษานิเทศก์, 2531.

กิติกร มีทรัพย์ และวรุช เหล่าถาวร. คุยกับนักจิตวิทยาเรื่องเด็ก. กรุงเทพฯ : ปิยสาสน์,  
2522.

ไกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์ และพัชณีย์ วินิจจะกุล. โภชนาการและภาวะสังคม บัณฑิตศึกษา ในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดีและสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

..... . อาหารกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ : เมติคัล มีเดีย, 2530.

คณะกรรมการการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 4 (พ.ศ.2520 - 2524). ม.ป.ท., ม.ป.ป.

คณะกรรมการวางแผนพัฒนาการสาธารณสุข, สำนักงาน. แผนพัฒนาการสาธารณสุขตามแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530 - 2534). ม.ป.ท., ม.ป.ป.

จิน, เอ.เอ. ริทซ์. โภชนาการเพื่อสุขภาพ. แปลจาก Learning Better Nutrition โดยสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2528.

✓ ชโลมใจ กิงคารวัฒน์ และสุพหล หวังดี. ระบบข้อมูลและสารสนเทศเพื่อพัฒนาคุณภาพการประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, 2531.

ต๋อย ชุมสาย, ม.ล. คนเกิดมาแล้วต้องกิน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2518.

ทัศนีย์ เมธาศุภต์. อิทธิพลของครอบครัวที่มีผลต่อบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนในตำบลดอนคลัง อำเภอคำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี. ปริมาณนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.

ทัศนีย์ โรจนใหญ่ย์. "การจัดการเรื่องอาหาร," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาการจัดการทรัพยากรครอบครัวและชุมชน หน่วยที่ 8 - 11 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. หน้า 185 - 247. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เอเชีย, 2526.

ธิดา ธนารักษ์. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของนักเรียนประถมศึกษา อำเภอท่าปลาและอำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์. วิทยานิพนธ์ พ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2526. อัดสำเนา.

- น้อมถิติ จงพหุหะ, สมประสงค์ ป็นจินดา และศิริรัตน์ เจริญศักดิ์. คู่มือการศึกษาวิชา  
พัฒนาการเด็ก. กรุงเทพฯ : ศึกษาสัมพันธ์, 2518.
- นวมล โพธิ์สัจย์. บริเวณคณิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดพังงา. ปรินญาณิพนธ์  
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- นิตยา ปรีชาหาญ. แบบฝึกการเรียงกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ฉบับบูรณาการ ชั้นประถม  
ศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2526.
- เนงจา ยอดคำเนิน และคนอื่น ๆ. ทฤษฎีและการศึกษาทางสังคมวิทยา มานุษยวิทยาการแพทย์.  
กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พรีนติ้งเฮาส์, 2529.
- ประนอม รอดคำดี และคนอื่น ๆ. รายงานผลการวิจัยเรื่องภาวะโภชนาการของเด็กระดับ  
ประถมศึกษา. ม.ป.ท., 2527.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. "ค่านิยม," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1 - 7  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. หน้า 322 - 374. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์,  
2526.
- \_\_\_\_\_ . "พฤติกรรมสุขภาพ," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วย 1 - 7  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. หน้า 152 - 212. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์,  
2526.
- ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. ค่านิยมและความคาดหวังของเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ :  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523. อัดสำเนา.
- ปุ๋ย โรจนะบุรานนท์. "นิสัยเกี่ยวกับการกินอาหาร," โภชนาการสาร. 10(4) :  
45 - 49 ; ตุลาคม - ธันวาคม, 2519.
- แผนโภชนาการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530 - 2534).  
ม.ป.ท., 2529.
- ฝึกหัดครู, กวม. รายงานการวิจัยเรื่องผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องโภชนาการกับการนำไปใช้  
จริงในชีวิตประจำวันของนักศึกษาครู. กรุงเทพฯ : หน่วยงานนิเทศก์ กรมฝึกหัดครู,  
2521.

พนัส หันนาคินทร์ และคนอื่น ๆ. แบบฝึกหัดสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3.

กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2523.

พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ และคนอื่น ๆ. "รายงานการวิจัยเรื่องปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะทุพโภชนาการ  
ในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ในชุมชนรอบโรงงานทอผ้าแห่งหนึ่งของกรุงเทพมหานคร,"

โภชนาการสาร. 21(3) : 209 - 240 ; กรกฎาคม - กันยายน, 2530.

พลศึกษา, กทม. รายงานการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ. กรุงเทพฯ :

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา, 2529.

พิณทิพย์ บริบูรณ์สุข. "ทรัพยากรครอบครัวและชุมชน," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาการจัดการ  
ทรัพยากรครอบครัวและชุมชน หน่วยที่ 1 - 7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เอเชีย, 2526.

ไพโรจน์ นิงสานนท์. "แนวทางการปรับปรุงภาวะโภชนาการของเด็ก," โภชนาการสาร.

19(4) : 234 - 245 ; ตุลาคม - ธันวาคม, 2528.

\_\_\_\_\_. รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกิน  
ของคนไทย. กรุงเทพฯ : เทคนิค 13, 2519.

ภารดี เต็มเจริญ และคนอื่น ๆ. รายงานผลการวิจัยเรื่องภาวะโภชนาการและนิสัย การบริโภค  
อาหารเข้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ :  
คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.

มาร์ติน, อัสติน อีเทล. โภชนาการศึกษาศึกษา. แปลจาก Nutrition Education in Action A  
Guido for Terchers โดย ชวลิต รัตนกุล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช,  
2514.

ยิ่งยง เทาประเสริฐ. "โครงการศึกษาพฤติกรรมกินของคนไทยภาคเหนือตอนบนระยะที่ 1  
(2528 - 2529)," โภชนาการสาร. 20(4) : 286 - 317 ; ตุลาคม -  
ธันวาคม, 2529.

- รุ่งวิทย์ มาสงามเมือง และวิจิตร พุ่งลัดดา. "พฤติกรรมการบริโภคที่มีความสัมพันธ์กับการเป็น  
โรคนิ่วในไตในตำบลกรงศรีษะบ้านหัวดง จังหวัดขอนแก่น," โภชนาการสาร.  
21(2) : 114 - 128 ; เมษายน - มิถุนายน, 2530.
- เรืองอุไร ศรีนิลทา. "การจัดการศึกษาของครอบครัว," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาการ  
ทรัพยากรของครอบครัวและชุมชน หน่วยที่ 12 - 15 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.  
หน้า 165 - 223. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เอเซีย, 2526.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร,  
2528.
- วศินา จันทรศิริ. "ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกิน," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการศึกษ  
เพื่อชุมชน หน่วยที่ 1 - 7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. หน้า 107 - 131  
กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2526.
- วัฒนา ประทุมสินธุ์ และคนอื่น ๆ. "พฤติกรรมการกินของประชาชนในภาคใต้ของประเทศไทย,"  
ใน งานวิจัยและตำรามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. หน้า 293 - 295. กรุงเทพฯ :  
ไอ.เอส. พรินต์ติ้งเฮาส์, 2530.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. "ปัจจัยที่ควรคำนึงในการศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการกิน," ใน  
พฤติกรรมการกินของคนไทย. หน้า 35 - 40. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยโภชนาการ  
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- วิเชียร เกตุสิงห์. หลักการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช,  
2530.
- วิณี ชิดเชิดวงศ์. การศึกษาเปรียบเทียบลักษณะนิสัยการบริโภคและการเจริญเติบโต ของเด็ก  
วัยก่อนเรียนที่มาจากสภาพครอบครัวต่างกันจังหวัดนราธิวาส. ปรินต์มานิพนธ์ กศ.ม.  
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา.
- วิระ วีระไพฑูริ. "บทบาทของครูในการปรับปรุงภาวะโภชนาการ," โภชนาการสาร.  
10(3) : 40 - 46 ; กรกฎาคม - กันยายน, 2519.

- ศรีวงศ์ สมิตร. "เศรษฐกิจสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตครอบครัว," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาการจัดการทรัพยากรครอบครัวและชุมชน หน่วยที่ 1 - 7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. หน้า 172 - 248. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เอเชีย, 2526.
- สมจิตต์ สุวรรณทัศน์. "การจูงใจ," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสุศึกษา หน่วยที่ 1 - 7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. หน้า 260 - 320. กรุงเทพฯ : อรุณาการพิมพ์, 2526.
- สมชาย คุรงเดช และอโณทัย เจตนาเสน. "ประเมินผลการสอนโภชนาการ," โภชนาการสาร. 9(3) : 40 - 42 ; กรกฎาคม - กันยายน, 2518.
- สมพร สุกัญญ์, ม.ร.ว. จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์, 2523.
- สันติภาพ ไชยวงศ์เกียรติ. "การกินอาหาร," โภชนาการสาร. (9) : 7 - 10 ; กรกฎาคม - กันยายน, 2528.
- สุโขทัยธรรมาธิราช, มหาวิทยาลัย. เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการศึกษเพื่อชุมชนหน่วยที่ 1 - 7. กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์, 2527.
- สุชาติ โสภประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- สุทธิลักษณ์ สมิตสิระ และสาคร ธนมิตร. "แนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสารทางโภชนาการ," ใน โภชนาการศาสตร์ประยุกต์. สมใจ วิจัยศึกษา. หน้า 259 - 265. กรุงเทพฯ : ประยูรวงศ์, 2529.
- สุทธิ เสถียรยานนท์. ค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท คศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อุดสำเนา.
- สุภาพ จัตุรภรณ์. "การตัดสินใจใช้ทรัพยากรครอบครัว," ใน เอกสารการสอนชุดวิชาการจัดการทรัพยากรครอบครัวและชุมชน หน่วยที่ 1 - 7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. หน้า 55 - 98. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เอเชีย, 2526.

สุวรรณ กาญจนุ. "ครัวชนบทกับสุขภาพอนามัยของประชาชน," วารสารอนามัย. 17(1) : 22 - 23 ; มกราคม - กุมภาพันธ์, 2531.

สุวรรณีย์ วิโรจน์สายลี. การศึกษาบริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนในบ้านน้อย หมู่ 3 ตำบลคอนเจดีย์ อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ วม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2519. อัดสำเนา.

เสนอ อินทรสุขศรี และคนอื่น ๆ. หนังสือเรียนสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, 2524.

อนามัย, กรม. แผนงานโภชนาการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530 - 2534). กรุงเทพฯ : กองโภชนาการ กรมอนามัย, ม.ป.ป. อัดสำเนา.

อานน อภาภิรม. สังคมวัฒนธรรมและประเพณีไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2526.

อุทัย พิศลบุตร. ตำราโภชนาการสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : โชคชัยเทเวศร์, 2528.

Anliker, Jeha Ann. "The Relationship between Parented cues and the Development of Food Habits in Preschcol Children," In Dissertation Abstract International. 46 : p. 799. 1985.

Armstrong, Jill E. "Factors Influencing Food Habits In Antigua, W.I. (West Indies)," In Dissertation Abstracts International. 46 : p. 3787. 1985.

Best, John W. Research in Education. New Delhe : Prentic - Hall of India, 1959.

Blanks, Delilah Bowen. "Cultural Centinuity and Change in Food Habits among a select Sample of Southern Black Families in North Carolina Community," In Dissertation Abstracts International. 46 : p. 356. 1984.

Cronbach, Lee Joseph. Essentials of Psychological Testing. 3 rd. ed., New York : Harper and Row, 1970.

Edwards, Allen Louis. Techniques of Attitude Scale Construction. New York : Appleten - Centry - Crofts, 1957.

Ferguson, George A. Statistical Analysis on Psychology and Education. 5 th ed. Tokyo : McGraw - Hill Internation Book, 1981.

- Fontana, Barbara L. "Receptivity to Food Habits change," in Dissertation Abstracts International. 46 : p. 901. 1984.
- Isles, Elenora M. "A Comparison of The Food Habits, Nutrition Intake, Blood Pressure Levels, and Selected Anthropometric Measurements of Seventh - day Adventists and Non - Seventh day Adventists West Indian - Born Immigrants Living in The Washington, D.C. Metropolitan Area," in Dissertation Abstracts International. 47 : p. 3300. 1985.
- Jelliffe, D.B. The Assessment of The Nutritional Status of the Community, WHO Menograph series No. 53. 1966.
- Kalish, Richard A. The Psychology of Human Behavior. California : Wadsworth Publishing Company, 1967.
- Kerlinger, Fred N. and Elazar J. Pedhazur. Multiple Regression in Behavioral Research. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1973.
- Murphy, Barbara Maksymowicz. "Psyche - Social Factors that Discriminate between People who Reported having made Disirable changes in their Diets from those who have not," in Dissertation Abstracts International. 46 : p. 4189. 1985.
- Reich, Ben and Adcock. Christime Values, Attitudes and Behavior Change. London : Methuen, 1976.
- Sommers, Penelope Browing. "Nutrition Education : Knowledge and Commitment level of Student Teachers," in Dissertation Abstracts International. 47 : p. 1631. 1985.
- Yamane, Taro. Statistics an Introductory Analysis. 2 nd ed. Tokyo : Harper and Rew, 1967.

הכשרה

## แบบสอบถาม

## ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ปกครอง

คำชี้แจง ำให้ท่านตอบแบบสอบถามนี้ให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงที่สุด

การศึกษาสูงสุดของพ่อ .....

การศึกษาสูงสุดของแม่ .....

การศึกษาสูงสุดของผู้ปกครองในกรณีที่ไม่ใช่พ่อแม่ของนักเรียน แต่เป็นผู้ที่ให้การอบรมเลี้ยงดูเด็ก  
คนนั้นมา .....

รายได้ของครอบครัวทั้งหมดให้ เลือกตอบอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

1. รายได้ประมาณวันละ ..... บาท หรือ

2. รายได้ประมาณเดือนละ ..... บาท หรือ

3. รายได้ประมาณปีละ ..... บาท

บ้านเรือนของท่านตั้งอยู่ในเขตตำบล ..... อำเภอ .....

## ชุดที่ 2

## ส่วนที่ 1 แบบสอบถามค่านิยมด้านโภชนาการ

- คำชี้แจง
1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 21 ข้อ
  2. ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบท้ายข้อความที่กำหนดให้  
ในแต่ละข้อ เพียงคำตอบเดียวตามความคิดเห็นของนักเรียนว่ามีค่าและมีความ  
สำคัญอยู่ในระดับใด

ข้อความ	ระดับความสำคัญตามความคิดเห็น ของนักเรียน		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. การรับประทานผักสดและผลไม้ .....	✓		
2. การรับประทานไข่ .....			
3. การรับประทานเนื้อสัตว์ .....			
4. การรับประทานอาหารทะเล .....			
5. การรับประทานหอยพิ ลูคววด ซ็อกโกแลต .....		✓	
6. การรับประทานอาหารเช้า .....			
7. การรับประทานอาหารจุบจิบพร่ำเพรื่อ .....			✓
8. การสนใจการเล่นหรือการทำงานมากกว่า การรับประทานอาหารเช้าให้เป็นเวลา .....		✓	
9. การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ ก้อย .....			
10. การรับประทานอาหารประเภทหมักดอง .....			

ข้อความ	ระดับความสำคัญตามความคิดเห็น ของนักเรียน		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
11. การรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด .....			✓
12. การใช้ผงชูรสปรุงอาหาร .....			✓
13. การรับประทานอาหารเพื่อความอร่อยโดยไม่ คำนึงถึงคุณค่าของอาหาร .....		✓	
14. การมีแก้วน้ำเป็นของตัวเอง .....	✓		
15. การใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร ร่วมกับผู้อื่น .....			
16. การรับประทานข้าวมาก ๆ แต่รับประทาน กับข้าวน้อย ๆ .....		✓	
17. การล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหาร .....		✓	
18. การแปรงฟันหรือบ้วนปากหลังรับประทานอาหาร .....			
19. การนั่งพักผ่อนหลังรับประทานอาหาร .....			
20. การใช้ช้อนของตนเองรับประทานอาหาร .....			
21. การดื่มยา หรือ เครื่องดื่มใส่ยา เช่น ไอวอลติน .....			

## ชุดที่ 2

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ด้านโภชนาการ

คำชี้แจง 1. ข้อสอบทั้งหมดมี 20 ข้อ

2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วเขียนเครื่องหมาย X ลงใน  
กระดาษคำตอบ

- |  |  |
|--|--|
| <p>1. ข้อใดเป็นวิธีที่ป้องกันโรคฟันผุที่ถูกต้องและดีที่สุด</p> <p>ก. บ้วนปากหลังรับประทานอาหาร</p> <p>ข. แปรงฟันทุกเช้าและเย็น</p> <p>ค. แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร</p> <p>ง. ใช้ยาสีฟันแปรงฟัน</p> <p>2. ก่อนที่จะนำผักสดไปรับประทานควรทำอย่างไรจึงจะปราศจากยาฆ่าแมลง</p> <p>ก. ล้างด้วยน้ำเปล่า</p> <p>ข. แช่น้ำด่างทับทิม</p> <p>ค. แช่น้ำคลอรีน</p> <p>ง. ล้างด้วยน้ำต้มสุก</p> <p>3. ควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไรจึงจะมีสุขภาพดีอยู่เสมอ</p> <p>ก. รับประทานอาหารที่สดเสมอ</p> <p>ข. รับประทานอาหารที่มีรสอร่อย</p> <p>ค. รับประทานอาหารคาวหวานควบคู่กัน</p> <p>ง. รับประทานอาหารที่ถูกส่วน</p> | <p>4. รับประทานอาหารอย่างไรเพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารให้มากที่สุด</p> <p>ก. รับประทานอาหารที่ชอบให้มาก ๆ</p> <p>ข. รับประทานอาหารที่อร่อยให้มาก ๆ</p> <p>ค. ลองรับประทานอาหารที่ไม่เคยรับประทานมาก่อน</p> <p>ง. รับประทานอาหารชนิดที่อิ่มเร็วและนาน</p> <p>6. ถ้ามีผู้อื่นร่วมรับประทานอาหารด้วย นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเรียกว่ามีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร</p> <p>ก. รับประทานอาหารอย่างรวดเร็ว</p> <p>ข. พูดคุยกันอย่างครั้นเครง</p> <p>ค. ใช้ช้อนกลางตักอาหารใส่จานของตัวเอง</p> <p>ง. แบ่งปันอาหารให้ผู้อื่น</p> <p>7. ถั่วเหลืองสามารถใช้รับประทานเพื่อชดเชยอาหารประเภทใด</p> <p>ก. ข้าว</p> <p>ข. เนื้อสัตว์</p> <p>ค. ไขมัน</p> <p>ง. ผักต่าง ๆ</p> |
|--|--|

8. ลักษณะของปลากระป๋องในข้อใดที่ยังคงสภาพปกติ
- ก. เมื่อเปิดกระป๋องแล้วมีเสียงลมเข้ากระป๋อง
- ข. เมื่อเปิดกระป๋องแล้วมีเสียงลมออกจากกระป๋อง
- ค. มีฟองอากาศในอาหาร
- ง. ปลาเบื่อยยุ่ย
9. การปฏิบัติคนเช่นไรที่จัดว่าเป็นการป้องกันโรคกระเพาะอาหารได้ดี
- ก. รับประทานอาหารเมื่อถึงเวลา
- ข. รับประทานอาหารเมื่อหิว
- ค. รับประทานอาหารให้อิ่ม
- ง. รับประทานอาหารอย่างเพียงพอ
10. คนที่ท้องผูกบ่อย ๆ ควรเลือกรับประทานผลไม้ชนิดใด
- ก. แดงโมสุก
- ข. แดงไทยสุก
- ค. มะละกอสุก
- ง. มะพร้าวอ่อน
11. รับประทานอาหารอย่างไรจึงจะเรียกว่ารับประทานอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ
- ก. รับประทานอาหารให้อิ่ม
- ข. รับประทานอาหารให้ครบ
- ค. รับประทานอาหารให้อร่อย
- ง. รับประทานอาหารให้หมดอย่าให้เหลือ
12. ผักและผลไม้มีประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย
- ก. บำรุงสายตาและผิวหนัง
- ข. บำรุงกระดูก
- ค. บำรุงเหงือกและฟัน
- ง. บำรุงเส้นผม
13. สัตว์อะไรที่เป็นตัวนำเชื้อโรคหิวาต์ตกโรคมาสู่คน
- ก. แมลงสาบ
- ข. หนู
- ค. ยุง
- ง. แมลงวัน
14. ร่างกายได้รับสารอาหารประเภทวิตามินจากอาหารในข้อใดเป็นส่วนใหญ่
- ก. เนื้อสัตว์
- ข. ผักและผลไม้
- ค. ข้าว
- ง. น้ำมันพืช
15. การปฏิบัติคนในข้อใดที่อาจทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้
- ก. จามหรือไอรดอาหาร
- ข. ไม้ล้างมือหลังรับประทานอาหาร
- ค. รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
- ง. ไม้ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

16. ข้อใดที่ไม่ควรปฏิบัติในขณะรับประทานอาหาร
- ฟังผู้อื่นพูดคุยกัน
  - รับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นทุกครั้ง
  - ดื่มน้ำมาก ๆ ขณะรับประทานอาหาร
  - รับประทานอาหารกับข้าวมาก ๆ แต่รับประทานข้าวน้อย ๆ
17. เพราะเหตุใดก่อนที่จะหุงข้าวทุกครั้งจึงไม่ควรล้างข้าวสารบ่อย ๆ
- เพราะจะทำให้เสียวิตามิน บีสิบสอง
  - เพราะจะทำให้เสียวิตามิน บีสอง
  - เพราะจะทำให้เสียวิตามิน เอ
  - เพราะจะทำให้เสียวิตามิน ซี
18. ผู้ที่ป่วยโรคตาบอดในเวลากลางคืน มักขาดวิตามินชนิดใด
- วิตามิน เอ
  - วิตามิน บี
  - วิตามิน ซี
  - วิตามิน ดี
19. อาหารที่ถูกสุขลักษณะควรมีลักษณะอย่างไร
- มีรสอร่อย
  - มีสีสวยน่ารับประทาน
  - มีกลิ่นหอมน่ารับประทาน
  - ปรุงสุกใหม่ ๆ
20. เพราะเหตุใดจึงต้องรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่
- เพื่อให้ได้รับสารอาหารในปริมาณมาก ๆ
  - เพื่อให้ได้รับสารอาหารประเภทโปรตีน และพลังงานอย่างเพียงพอ
  - เพื่อให้ได้รับสารอาหารคาร์โบไฮเดรต และวิตามินอย่างเพียงพอ
  - เพื่อไม่ให้ป่วยเป็นโรคขาดสารอาหาร

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามทั้งหมดมี 24 ข้อ

2. ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่กำหนดให้ในแต่ละข้อ เพียง

คำตอบเดียวท้ายข้อความให้ตรงกับที่นักเรียนได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันมากที่สุด

ข้อความ	การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันของนักเรียน		
	เป็นประจำ	เป็นครั้งคราว	ไม่เคย
1. รับประทานอาหารผักสดและผลไม้ .....	✓		
2. รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ .....			
3. ลองรับประทานอาหารที่ไม่เคยรับประทาน มาก่อน .....			✓
4. รับประทานอาหารทอด, ลูกกวาด, ช็อกโกแลต .....			
5. ไม่รับประทานอาหารที่เชื่อว่าเป็นของแสลง เช่น ไม่รับประทานไข่เมื่อมีบาดแผล .....			✓
6. รับประทานอาหารเข้า .....			
7. รับประทานอาหารจุบจิบพร่ำเพรื่อ .....		✓	
8. เล่นหรือทำงานจนลืมรับประทานอาหาร ให้เป็นเวลา .....		✓	
9. รับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด .....			✓
10. ล้างผักและผลไม้ก่อนรับประทาน .....			
11. รับประทานอาหารประเภทหมักดอง .....			✓

ข้อความ	การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันของนักเรียน		
	เป็นประจำ	เป็นครั้งคราว	ไม่เคย
12. รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ ก้อย .....			
13. รับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส .....			
14. ใช้แก้วน้ำของตนเอง .....			
15. ใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร ร่วมกับผู้อื่น .....			
16. เคี้ยวอาหารมีเสียงดัง .....			
17. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร .....			
18. ล้างมือหลังรับประทานอาหาร .....			
19. รับประทานข้าวมาก ๆ แต่รับประทาน กับข้าวน้อย ๆ .....			
20. แปรงฟัน หรือบ้วนปากหลังรับประทาน อาหาร .....			
21. เล่นทันทีหลังรับประทานอาหาร .....			
22. เก็บอาหารที่ตกลงพื้นขึ้นมารับประทาน .....			
23. เล่นหรือหยอกล้อกันขณะรับประทานอาหาร .....			
24. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน .....			

## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางประตัมพร บุญเจือ

เกิดวันที่ 31 เดือน สิงหาคม

สถานที่เกิด

ที่อยู่ปัจจุบัน

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2522

พ.ศ. 2526

พ.ศ. 2533

พุทธศักราช 2502

อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์

200 หมู่ 4 ตำบลตาตุม อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์

การศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง

จากวิทยาลัยครูบุรีรัมย์

ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (วิชาเอกสุขศึกษา)

จากวิทยาลัยครูสุรินทร์

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาจังหวัดสุรินทร์

บทคัดย่อ  
ของ  
ประศับทร บุญเจือ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา

มกราคม 2533

จุดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร  
อาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ระดับการศึกษา  
ของผู้ปกครอง ถิ่นที่อยู่อาศัยขนาดของครอบครัว ค่านิยมด้านโภชนาการ และความรู้ด้านโภชนาการ  
กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษา  
จังหวัดสุรินทร์ ปีการศึกษา 2531 จำนวน 394 คน

เครื่องมือที่ใช้ในเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม 4 ฉบับ ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูล  
ส่วนตัวของผู้ปกครองนักเรียน แบบสอบถามเกี่ยวกับค่านิยมด้านโภชนาการ แบบสอบถามการปฏิบัติ  
ตนทางด้านการรับประทานอาหาร และแบบทดสอบความรู้ด้านโภชนาการ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล  
คือการวิเคราะห์ การถดถอยพหุคูณ

ผลของการศึกษาปรากฏว่า

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารอยู่  
ในเกณฑ์พอใช้
2. ตัวแปรพยากรณ์ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีจำนวน 2 ตัวแปร โดยเรียงลำดับความ  
สำคัญในการพยากรณ์จากมากไปน้อย ดังนี้ คือ ค่านิยมด้านโภชนาการและฐานะทางเศรษฐกิจ  
ของครอบครัว ซึ่งสามารถอธิบายความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร  
ได้ร้อยละ 31.19 และร้อยละ 9.82 ตามลำดับ และตัวแปรพยากรณ์ ทั้ง 2 ตัวแปร สามารถ  
ร่วมกันอธิบายการแปรปรวนของการปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารได้ร้อยละ 41.02
3. สมการ การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหารในรูปคะแนนมาตรฐาน ดังนี้  
การปฏิบัติตนทางด้านการรับประทานอาหาร =  $.44137$  (ค่านิยมด้านโภชนาการ) +  $.28384$   
(ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว)

FACTORS EFFECTING ON FOOD EATING PRACTICES OF PRATOM SUKSA VI STUDENTS  
IN THE ELEMENTARY SCHOOL UNDER THE OFFICE OF SURIN  
PROVINCIAL ELEMENTARY EDUCATION

AN ABSTRACT

BY

PRADUBPORN BOONJUAN

A dissertation submitted in partial fulfillment of requirements  
for the Master of Education degree in Health Education  
at Srinakarinwirot University

January 1990

The purpose of the study was to determine the factors effecting on food eating practices of pratom Suksa VI students. The factors are : economic status, level of parents education, home environment, family size, nutritional value related knowledge. Samples were consisted of 394 Pratom Suksa VI students in the elementary school under the Office of Surin Provincial Elementary Education in the academic year of 1989.

The instruments used for collecting data were questionnaire on personal data of students' parents; nutritional value : food eating practices, and knowledge related to nutrition. Data were analyzed was multiple regression analysis.

The results were as followed

1. Pratom Suksa VI students showed the average level of food eating practices.

2. There were significant findings of predictor variables effecting on food eating practices of Pratom Suksa VI students. The 2 significant variables are nutritional value and economic status by 31.19 percent and 9.82 percent respectively. Besides, the 2 predictors totally explained the change of food eating practices by 41.02

3. The equation for prediction of food eating practices had been expressed by :

$$\text{Food eating practices} = .44137 (\text{nutritional value}) + .28384 (\text{economic status})$$