ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดเพชรบูรณ์*

ไพลิน นุกูลกิจ ปร.ด.** ภัทร์พิชชา ครุฑางคะ ค.ด.*** อุษณีย์ เทพวรชัย ค.ด.**
จินตภรณ์ รัตนทน ส.ม.** นิชดา สารถวัลย์แพศย์ ค.ด.** ธีดีพร พันธุ์บ้านแหลม** กษิดิศ ครุฑางคะ ค.ม.****

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดเพชรบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 148 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างเป็นระบบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามปัจจัยด้านการดูแลของครอบครัวและด้านการรับรู้สื่อโฆษณา และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยเครื่องมือทั้งหมดผ่านการตรวจสอบเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ทุกข้อ และวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคในแต่ละตอนของแบบสอบถาม อยู่ระหว่าง 0.63-0.66 ส่วนแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีค่าความเชื่อมั่นของคูเดอร์ริชาร์ดสัน (KR20) เท่ากับ 0.72 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี การดูแลของครอบครัวส่งผลต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก สื่อโฆษณาส่งผลต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อย และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ปัจจัยด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและด้านการดูแลของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับต่ำ (r=.27, p=.001 และ r=.25, p=.003 ตามลำดับ) ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและด้านการรับรู้สื่อโฆษณาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (r=.02, p=.852 และ r=.15, p=.067 ตามลำดับ) ดังนั้น สามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น โรงเรียนและผู้ปกครองควรร่วมมือกันในการส่งเสริมให้นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เนื่องจากทัศนคติดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

คำสำคัญ: ความรู้ ทัศนคติ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

วันที่รับบทความ 11 กรกฎาคม 2566 วันที่แก้ไขบทความเสร็จ 28 กันยายน วันที่ตอบรับบทความ 2 ตุลาคม 2566

***งานวิจัยเรื่องนี้ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก มหาวิทยาลัยปทุมธานี**

****อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี**

*****อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี ผู้จัดทำบทความต้นฉบับ อีเมล phatphitcha.kru@gmail.com**

******อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์และศิลปศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ**

Factors related to food consumption behaviors among junior high school students in a private school, Phetchabun Province*

Pailin Nukulkij Ph.D. (Nursing)** Phatphitcha Kruthangka Ph.D. (Education)*** Utsanee Tepvorachai Ph.D. (Education)**
Jintaphon Rattanahon M.P.H.** Nichada Santwanpas Ph.D. (Education)** Tideeporn Punbanlaem M.Sc.** Kasidis Kruthangka M.Ed.****

Abstract

This descriptive research aimed to study the factors related to food consumption behaviors among junior high school students in a private school, Phetchabun Province. The sample consisted of 148 junior high school students who were recruited by systematic random sampling. The instruments used in the research were: a knowledge about food consumption measurement, an attitude about food consumption questionnaire, a family care and media perception factor questionnaire, and a food consumption behavior questionnaire. The content validity of the questionnaires was verified by three experts, yielding values for index of item objective congruence ranging from 0.67-1.00 for all items. Reliability test obtained Cronbach's alpha coefficient for each part of the questionnaires, ranging from 0.63-0.66, whereas the knowledge about food consumption measurement obtained Kuder-Richardson 20 of 0.72. Data were analyzed using descriptive statistics and Spearman rank correlation coefficient.

The results showed that the students had a high level of knowledge about food consumption and a good level of attitude towards food consumption. Family care affected food consumption at a high level. The perception of advertising media had a small effect on food consumption. Overall food consumption behaviors were at a good level. When analyzing the relationships between factors related to sample food consumption behaviors, it was found that attitude about food consumption and family care had a low positive correlation with food consumption behaviors (r =.27, p =.001, and r =.25, p =.003, respectively), however knowledge about food consumption and the perception of advertising media were not correlated with food consumption behaviors (r =.02, p =.852, and r =.15, p =.067, respectively). Therefore, the research results can be used as guidelines for organizing activities to promote food consumption behaviors of junior high school students to be more appropriate. Schools and parents should work together to encourage junior high school students to have positive attitudes about food consumption as these attitudes correlate with appropriate behaviors in consuming food according to nutritional principles.

keywords: knowledge; attitude; junior high school student; food consumption behavior

Received 11 July 2023 Revised 28 September 2023 Accepted 2 October 2023

***This research was supported by Pathumthani University**

****Lecturer, Faculty of Nursing, Pathumthani University**

*****Lecturer, Faculty of Nursing, Pathumthani University, Corresponding author, E-mail: phatphitcha.kru@gmail.com**

******Lecturer, Faculty of Education and Liberal Arts, Suvarnabhumi Institute of Technology**

บทนำ

จากภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ประกอบกับวิถีชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบัน ทำให้รูปแบบการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย อาทิ เช่น การรับประทานอาหารนอกบ้าน การบริโภคอาหารจานด่วน (fast food) การเลือกบริโภคอาหารสำเร็จรูป เป็นต้น เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว[1] การบริโภคอาหารเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ อาทิ เช่น ภาวะทุพโภชนาการ ภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วน เป็นต้น ซึ่งภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนโดยเฉพาะในเด็กวัยเรียนและเด็ก ที่มีอายุในช่วง 6-15 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญในการส่งเสริมและพัฒนาให้เป็นพลเมืองของสังคม ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทยและอีกหลายประเทศทั่วโลก[2] จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารในแต่ละสัปดาห์ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ[3] พบว่า กลุ่มเด็กอายุ 6-14 ปี มีการบริโภคอาหาร ได้แก่ อาหารไขมันสูง (ร้อยละ 43.9) กลุ่มขนมสำหรับทานเล่นหรือขนมกรุบกรอบ (ร้อยละ 52.1) อาหารสำเร็จรูป (ร้อยละ 17.6) อาหารจานด่วน (ร้อยละ 8.4) ตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์และบริโภคมากกว่ากลุ่มอายุอื่น ซึ่งเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับโรคอ้วนและปัญหาสุขภาพอื่น ๆ และจากการสำรวจภาวะทุพโภชนาการเด็กไทยในปี 2562 พบว่านักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ ร้อยละ 22.46[4] ซึ่งปัญหาดังกล่าวส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เด็กนักเรียนกลายเป็นโรคอ้วนได้ในอนาคต

อาหารเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต หากเด็กเลือกรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัย ก็จะส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพตามมาและเกิดโรคเรื้อรังได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็ง เป็นต้น[5-6] อีกทั้งเด็กยังให้ความสำคัญกับอาหารมื้อเช้าน้อยกว่ามื้ออื่น ๆ เพราะความเร่งรีบและไม่มีเวลาในการรับประทานอาหารเช้าในชั่วโมงเร่งด่วน ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดโรคกระเพาะอาหารได้ง่าย ระบบขับถ่ายผิดปกติ ทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร ไม่มีสมาธิในการเรียนเนื่องจากสมองไม่ได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ อาจทำให้ระดับสติปัญญาต่ำและอาจเกิดโรคความจำเสื่อมได้[7] ซึ่งเป็นสิ่งที่น่ากังวลของเด็กในปัจจุบัน

ผลการสังเคราะห์เอกสารและฐานข้อมูลของโรงเรียนเอกชนดังกล่าว ในจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นโรงเรียนเอกชนที่เปิดทำการเรียนการสอนในระดับชั้นอนุบาลถึงมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมาจากครอบครัวที่มีรายได้ 10,000 - 50,000 บาทต่อเดือนต่อครัวเรือน และส่วนใหญ่ ร้อยละ 68.82 อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่มิใช่พ่อแม่เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลด้านการบริโภคอาหารและสุขภาพของนักเรียน พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีภาวะที่มีความเสี่ยงในด้านการบริโภคอาหารสูงที่สุด โดยพบว่าในจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 18.23 มีภาวะทุพโภชนาการ ร้อยละ 14.64 มีภาวะอ้วน และร้อยละ 20.16 มีภาวะที่มีความเสี่ยงเข้าสู่ภาวะทุพโภชนาการ หรืออ้วน ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาสำคัญในการบริหารจัดการของโรงเรียน

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ความรู้และทัศคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร[4] หากเด็กมีความรู้และทัศนคติเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม[8] และยังพบอีกว่าหากผู้ปกครองมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กจะส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กดีขึ้น[9] และยังมีการศึกษาอีกมากมายที่ระบุว่าการดูแลของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตร เช่น ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง ล้วนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกันของเด็ก วัฒนธรรมหรือค่านิยมในการบริโภคอาหารของครอบครัว การเลือกอาหารและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุตร รับประทาน การติดตามหรือควบคุมการบริโภคอาหารของบุตร[10-12] ไม่เพียงแต่ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

การบริโภคอาหารของเด็ก แต่สื่อโฆษณาที่เป็นสื่อสังคมออนไลน์ (social media) ก็ยังเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กเช่นกัน และมีแนวโน้มเป็นที่นิยมมากขึ้น เพียงนำภาพอาหารมาโพสต์ในสื่อสังคมออนไลน์ ก็มีส่วนชักนำให้เด็กเลือกบริโภคอาหารตามกระแสผ่านสื่อนี้[1] การเปิดรับข้อมูลเกี่ยวกับอาหารส่งเสริมการเลือกอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพและโฆษณาทำให้เข้าใจผิดเชื่อมโยงกับการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพเพิ่มขึ้น[13] ปัจจัยดังกล่าวล้วนส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งสิ้น นอกจากนี้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กที่ไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพและอาจเป็นโรคเรื้อรังดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น หากไม่มีการได้รับการแก้ไขหรือหาแนวทางในการป้องกันที่ถูกต้องก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องในอนาคต

การทบทวนเอกสารงานที่วิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า งานวิจัยที่มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรเหล่านี้พร้อมกันนั้นยังมีอยู่อย่างจำกัด ดังนั้น เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารถูกต้องเหมาะสมหรือไม่และมีปัจจัยใดบ้างที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทีมผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดเพชรบูรณ์ สารสนเทศที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นให้เหมาะสมก่อนที่พฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือปัจจัยต่าง ๆ จะก่อให้เกิดปัญหาหรืออันตรายต่อสุขภาพในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยด้านการดูแลของครอบครัว ปัจจัยด้านการรับรู้สื่อโฆษณา และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดเพชรบูรณ์

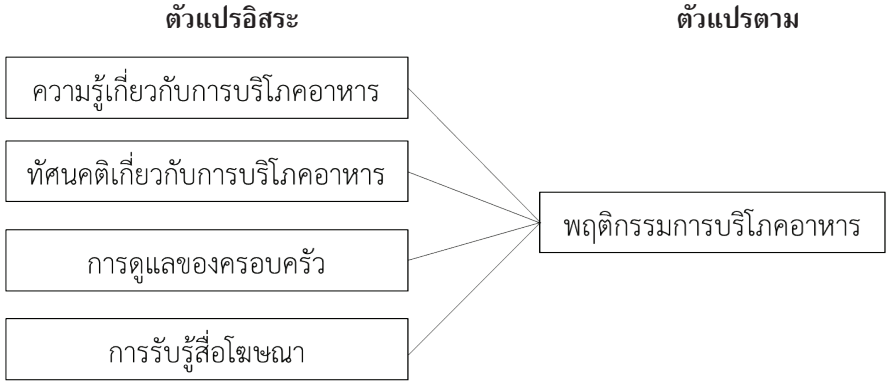
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบูรณ์

สมมติฐานการวิจัย

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การดูแลของครอบครัว และการรับรู้สื่อโฆษณา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดเพชรบูรณ์

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร[4] การดูแลของครอบครัว[11] และการรับรู้สื่อโฆษณา[13] มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนรายละเอียด ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากร คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีอายุระหว่าง 12 –15 ปี ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 197 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีอายุระหว่าง 12 –15 ปี ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2565 โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้ากลุ่ม (inclusion criteria) คือ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถอ่านเข้าใจภาษาไทย และสมัครใจให้ความร่วมมือในการวิจัยคำนวณหาขนาดตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่ และ มอร์แกน[14] กำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ได้ขนาดตัวอย่าง จำนวน 131 คน ผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างเพิ่มอีก ร้อยละ 20 เพื่อป้องกันข้อมูลไม่สมบูรณ์ ทำให้ได้ขนาดตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 157 คน วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ (systematic random sampling) โดยใช้ลำดับเลขที่ของนักเรียนเป็นตัวกำหนดหมายเลขประจำหน่วยของแต่ละห้องเรียน หลังจากนั้นคำนวณช่วงของการสุ่มได้ระยะห่างของการสุ่มคือ สุ่มนักเรียน จำนวน 4 คน ใน 5 คน จึงทำการสุ่มเริ่มต้นโดยการจับสลากหมายเลขที่กำหนด คือ 1, 2, 4 และ 5 ในทุก ๆ 5 คน ดังนั้น นักเรียนที่ได้รับการสุ่มในแต่ละคนห้องเรียนคือ หมายเลข 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, ... ยกเว้นหมายเลขที่ลงท้ายด้วยเลข 3 และ 8 จนได้ตัวอย่าง จำนวน 157 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 1 ฉบับ ประกอบด้วย 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของตัวอย่างวิจัย เป็นข้อมูลด้านคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ และระดับชั้นที่ศึกษา ลักษณะของคำถามเป็นแบบเลือกตอบ รวมจำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีลักษณะแบบวัดเป็นคำถามให้เลือกตอบถูกผิด (true–false items) รวมจำนวน 15 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คำแนน คือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน และตอบผิดได้ 0 คะแนน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ โดย

มีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ระดับ 5 หมายถึง เห็นด้วยทั้งหมดกับข้อความเหล่านั้น จนถึงระดับ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับข้อความเหล่านั้น

ตอนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยด้านการดูแลของครอบครัวและด้านการรับรู้สื่อโฆษณา มีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จำนวน 7 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ระดับ 5 หมายถึง เห็นด้วยทั้งหมดกับข้อความเหล่านั้น จนถึงระดับ 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับข้อความเหล่านั้น

ตอนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ระดับ 5 หมายถึง มีพฤติกรรมหรือปฏิบัติตัวในเรื่องนั้นทุกวัน ระดับ 4 หมายถึง มีพฤติกรรมหรือปฏิบัติตัวในเรื่องนั้นสัปดาห์ละ 5-6 วัน ระดับ 3 หมายถึง มีพฤติกรรมหรือปฏิบัติตัวในเรื่องนั้นสัปดาห์ละ 3-4 วัน ระดับ 2 หมายถึง มีพฤติกรรมหรือปฏิบัติตัวในเรื่องนั้นสัปดาห์ละ 1-2 วัน และระดับ 1 หมายถึง มีพฤติกรรมหรือไม่ปฏิบัติตัวในเรื่องนั้นเลย

เกณฑ์การแปลผล

การแปลผลความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยด้านการดูแลของครอบครัวและด้านการรับรู้สื่อโฆษณา และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลในแต่ละตัวแปร และแปลงค่าจากคะแนนเต็มที่แตกต่างกัน ให้เป็นคะแนนเต็ม 5 เท่ากันในทุกตัวแปร โดยใช้การวิเคราะห์ตามหลักของเบสท์[15] โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารคือ (1) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 4.21-5.00 หมายถึง มีความรู้ในระดับดีมาก (2) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายถึง มีความรู้ในระดับดี (3) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายถึง มีความรู้ในระดับปานกลาง (4) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายถึง มีความรู้ในระดับน้อย และ (5) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายถึง มีความรู้อยู่ในระดับน้อยมาก

2) ทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร คือ (1) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 4.21-5.00 หมายถึง มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมาก (2) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายถึง มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี (3) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายถึง มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง (4) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายถึง มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อย และ (5) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายถึง มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อยมาก

3) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหาร ประกอบด้วย ปัจจัยด้านการดูแลครอบครัวและปัจจัยด้านการรับรู้สื่อโฆษณา คือ (1) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 4.21-5.00 หมายถึง ปัจจัยนี้ที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมากที่สุด (2) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายถึง ปัจจัยนี้ส่งผลต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก (3) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายถึง ปัจจัยนี้ส่งผลต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง (4) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายถึง ปัจจัยนี้ส่งผลต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อย และ (5) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายถึง ปัจจัยนี้ส่งผลต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อยที่สุด

4) ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร คือ (1) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 4.21-5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีมาก (2) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี (3) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง (4) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ และ (5) ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยสำหรับแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ

จำนวน 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (item objective congruence: IOC) มากกว่า 0.67 ทุกข้อ และปรับปรุงแบบทดสอบตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนเอกชน ในจังหวัดเพชรบูรณ์อีกแห่งหนึ่ง ที่มิใช่แห่งเดียวกับที่ดำเนินการวิจัย จำนวน 30 คน และนำข้อมูลมาคำนวณค่าคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-richardson) ใช้สูตร KR20 มีค่าเท่ากับ 0.72 ส่วนแบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภค และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (item objective congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และปรับปรุงแบบทดสอบตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปทดลองใช้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนเอกชน ในจังหวัดเพชรบูรณ์อีกแห่งหนึ่ง ที่มิใช่แห่งเดียวกับที่ดำเนินการวิจัย จำนวน 30 คน และนำข้อมูลมาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) มีค่าเท่ากับ 0.64, 0.63 และ 0.66 ตามลำดับ ซึ่งมากกว่า 0.60 อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้[16] ก่อนนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลจริง

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้วิจัยขออนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี วันที่ 10 ตุลาคม พ.ศ. 2565 รับรองโครงการวิจัยเลขที่ PTU-REC 013/2565 จึงเริ่มดำเนินการเก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยขออนุญาตเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยอธิบายวัตถุประสงค์และการดำเนินการวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่างพอสังเขป ทั้งนี้ตัวอย่างมีสิทธิ์ในการตัดสินใจที่จะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมวิจัย โดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียนหรือการดำเนินชีวิตใด ๆ ทั้งสิ้น พร้อมให้ผู้ปกครองของตัวอย่างลงลายมือชื่อเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลที่ได้จะนำเสนอรายงานผลการวิจัยเป็นภาพรวมและใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่มีการระบุชื่อหรือเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของตัวอย่างเป็นรายบุคคล และจะทำลายข้อมูลเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยทำหนังสือชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัยให้กับผู้บริหารโรงเรียนที่ทำการศึกษา และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยประสานกับครูประจำชั้น นำเอกสารชี้แจงโครงการวิจัยพร้อมทั้งเอกสารยินยอมในการทำวิจัยให้กับครูประจำชั้น เพื่อทำการแจกให้กับนักเรียนที่เป็นตัวอย่างวิจัยเพื่อนำไปให้กับผู้ปกครอง ตัวอย่างวิจัยที่ผู้ปกครองยินยอมดำเนินการจัดทำแบบสอบถามและแบบวัดในช่วงเวลา 08.00-08.20 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาสำหรับกิจกรรมโฮมรูมกับครูประจำชั้น ซึ่งไม่กระทบการเรียนการสอน จากนั้นผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามกลับและตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล คงเหลือแบบสอบถามและแบบวัด จำนวน 148 ฉบับ คิดเป็น ร้อยละ 94.27

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. ใช้สถิติเชิงพรรณนา ในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และวิเคราะห์ระดับของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ระดับของทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยด้านการดูแลของครอบครัว ปัจจัยด้านการรับรู้สื่อโฆษณา และระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. ใช้สถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การดูแลของครอบครัว และการรับรู้สื่อโฆษณากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูลด้วยสถิติ komogorov-sminov test พบว่าความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีค่า 0.17 ($p<.001$) ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร 0.13 ($p<.001$) ปัจจัยด้านการดูแลของครอบครัว

0.13 (p<.001) ปัจจัยด้านการรับรู้สื่อโฆษณา 0.10 (p =.001) และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 0.11 (p< .001) ซึ่งมีการแจกแจงของข้อมูลไม่เป็นโค้งปกติ จึงใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman rank correlation coefficient) ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เกณฑ์การแบ่งระดับความสัมพันธ์ของเบสท์[15] คือ 1) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.81–1.00 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันมาก 2) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.51–0.80 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันปานกลาง 3) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.21–0.50 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันต่ำ 4) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.01–0.20 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันน้อยมาก และ 5) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.00 หมายถึง ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 148 คน พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 83 คน (ร้อยละ 56.08) มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 12–15 ปี โดยมีอายุ 14 ปีมากที่สุด จำนวน 66 คน (ร้อยละ 44.59) อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ใกล้เคียงกัน คือ จำนวน 45, 52 และ 51 คนตามลำดับ (ร้อยละ 30.41, 35.13 และ 34.46 ตามลำดับ)

2. ผลการวิเคราะห์ของระดับของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การดูแลของครอบครัว การรับรู้สื่อโฆษณา และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา พบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี (M=3.93, SD=0.45) มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี (M=3.86, SD=0.33) ปัจจัยด้านการดูแลของครอบครัวส่งผลต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก (M=3.51, SD=0.66) ปัจจัยด้านการรับรู้สื่อโฆษณาส่งผลต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อย (M=2.36, SD=0.75) และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี (M=4.08, SD=0.47) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ระดับของปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (n=148)

ตัวแปร	คะแนนเต็ม	M	SD	min	max	แปลผล
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	5	3.93	0.45	2.67	5.00	ดี
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	5	3.86	0.33	3.00	4.50	ดี
ปัจจัยด้านการดูแลของครอบครัว	5	3.51	0.66	2.00	5.00	มาก
ปัจจัยด้านการรับรู้สื่อโฆษณา	5	2.36	0.75	1.00	4.00	น้อย
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	5	4.08	0.47	3.13	5.00	ดี

3. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่าปัจจัยด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและด้านการดูแลของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับต่ำ (r=.27, p=.001 และ r=.25, p=.003 ตามลำดับ) แต่ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารและด้านการรับรู้สื่อโฆษณา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (r=.02, p=.852 และ r=.15, p=.067 ตามลำดับ) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (n=148)

ตัวแปร	ค่าความสัมพันธ์ (r)	ระดับความสัมพันธ์
ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	.02	ไม่มีความสัมพันธ์
ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	.27**	ต่ำ
ปัจจัยด้านการดูแลของครอบครัว	.25**	ต่ำ
ปัจจัยด้านการรับรู้สื่อโฆษณา	.15	ไม่มีความสัมพันธ์

** p<.05

การอภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ระดับของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมได้ถูกต้อง เข้าใจเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้องทั้งประเภท ชนิดและปริมาณของอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน จากการได้รับข้อมูลข่าวสารและการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จิตลาวรรณ รัตนธรรมธาดา และคณะ[17] ที่พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความรู้ทางด้านโภชนาการอยู่ในระดับดี แต่เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่าความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาในรัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา ที่พบว่าความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน[18] ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าถึงแม้นักเรียนจะมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ดี แต่การมีความรู้เพียงอย่างเดียวอาจไม่ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสมได้ ทั้งนี้อาจมีปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อาทิเช่น อิทธิพลทางสังคม ซึ่งรวมถึงครอบครัว เพื่อนและสื่อโฆษณา สภาพแวดล้อมหรือความเป็นอยู่ของนักเรียนในการเข้าถึงแหล่งอาหาร ความชอบด้านรสชาติอาหาร เป็นต้น[1,9-10] ที่เข้ามาแทนที่การใช้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและมีเหตุผลของนักเรียน

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในระดับ

ดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสมผ่านการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียน ซึ่งสอดคล้องการศึกษาในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง[17] เนื่องจากการมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารย่อมส่งผลต่อทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารซึ่งมีความเชื่อมโยงกัน และเมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่าทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียน พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน[4] ซึ่งการมีทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคอาหารย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี แต่หากมีทัศนคติเชิงลบอาจนำไปสู่การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม[18]

ปัจจัยด้านการดูแลของครอบครัว ส่งผลต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสถานที่ศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นโรงเรียนเอกชน ผู้ปกครองของนักเรียนมีการดูแลเอาใจใส่เด็กดีพอสมควร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุนิสา พรมป่าชัด[19] ที่พบว่าการได้รับแรงสนับสนุนจากผู้ปกครองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่าปัจจัยด้านการดูแลของครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่าการดูแลของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุตร เช่น วัฒนธรรมหรือค่านิยมในการบริโภคอาหารของครอบครัว การเลือกอาหารและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุตร การติดตามหรือควบคุมการบริโภคอาหารของบุตร[12] ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าสภาพแวดล้อมในครอบครัวมีความสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็ก

ปัจจัยด้านการรับรู้สื่อโฆษณาส่งผลต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อย แต่เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่าการรับรู้สื่อโฆษณาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนเสลภูมิพิทยาคม จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า สื่อมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักเรียนในระดับปานกลางถึงสูง[20] ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่าปัจจัยด้านสื่อถึงแม้จะเป็นสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลในการชักนำให้เด็กเลือกบริโภคอาหารตามกระแสนิยม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อโฆษณาทางโทรทัศน์ แต่ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งสามารถคิดวิเคราะห์ในการตัดสินใจ ใช้หลักเหตุผลในการพิจารณาและประเมินข้อมูลที่ได้รับจากสื่อโฆษณาและเลือกบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม

พฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี เนื่องจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นผ่านการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับโภชนาการอย่างต่อเนื่อง มีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการฝึกให้นักเรียนได้เรียนได้รู้จักการเลือกตัดสินใจว่าจะรับข้อมูลหรือปฏิเสธข้อมูลอย่างถูกต้อง ซึ่งรวมไปถึงการรับข้อมูลเกี่ยวกับโภชนาการด้วย จึงทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังมีการตรวจสุขภาพในส่วนของภาวะโภชนาการสมส่วนของนักเรียนอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี แต่เมื่อพิจารณาการศึกษาของ อรวรรณ มุงวงษา และกุลวดี เข่งวา[4] ยังพบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจำเป็นจะต้องศึกษาต่อไป ว่าเมื่อยิ่งนักเรียนโตขึ้นนั้น มีข้อน่าสังเกตว่ามีระดับพฤติกรรมการบริโภคในระดับที่อาจจะมีแนวโน้มต่ำลง

ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่าความรู้และการรับรู้สื่อโฆษณาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการที่นักเรียนมีความรู้ด้านโภชนาการกับการได้รับข้อมูล

ผ่านสื่อโฆษณาอาจไม่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ แต่ควรที่จะคำนึงถึงถึงทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนและการดูแลของครอบครัวเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากทั้ง 2 ปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ดังนั้น ในการส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จึงควรมุ่งเน้นทั้งในด้านทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อีกทั้งโรงเรียนและผู้ปกครองต้องร่วมมือกันในการดูแลนักเรียน เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมและถูกต้อง

อย่างไรก็ตาม ผลการตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของเครื่องมือครั้งนี้ ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่สูงมากนัก (0.63-0.66) แต่ในภาพรวมยังถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถยอมรับได้ (acceptable)[16] และแบบสอบถามทั้งหมดได้ผ่านการพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิตามหลักการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และการดูแลของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้นักเรียนมีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และการร่วมมือกันระหว่างโรงเรียนกับผู้ปกครองในการวางแผนดูแลนักเรียนให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น เช่น การเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคอาหาร การจัดเตรียมอาหารของผู้ปกครอง การดูแลการเลือกบริโภคอาหารของเด็ก เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่าผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ในการศึกษาครั้งต่อไปควรที่จะศึกษาปัจจัยด้านของผู้ปกครองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ซึ่งมีหลากหลายปัจจัย เช่น รายได้ของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง การรับรู้ประโยชน์ของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารที่เหมาะสมของนักเรียน การรับรู้อุปสรรคของผู้ปกครองต่อการบริโภคอาหารที่เหมาะสมของนักเรียน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของครอบครัว เป็นต้น

2. นอกจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในครั้งนี้ อาจจะต้องทบทวนวรรณกรรมเพื่อค้นหาปัจจัยอื่นที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาปัจจัยอื่นเพิ่มเติมที่มีความสัมพันธ์และวิเคราะห์หาอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเพื่อทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยปทุมธานี ที่ให้ทุนสนับสนุนการทำวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

References

1. Nithittantiwat P, Udomsapaya W. Food consumption behavior among Thai adolescents, impacts, and solutions. JPNC 2017;28(1): 122-8. (in Thai)
2. No-in K. Overweight and obesity among Thai school-aged children and adolescents. JRTAN 2017;18 (supple):1-8. (in Thai)
3. National Statistical Office Ministry of Digital Economy and Society [Internet]. The 2017 food consumption behavior survey. Bangkok;

2018 [cited 2022 Nov 20]. Available from: http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/Food_consumption_behavior_of_the_population/2560.pdf (in Thai)

4. Mungvongsa A, Khangwa K. Factors related to food consumption behavior of senior high school students in Watjuntrawart(Sukprasarnrat) school Phetchaburi province. HHSK 2020;5(1):1-17. (in Thai)
5. Demment MM, Haas JD, Olson CM. Changes in family income status and the development of overweight and obesity from 2 to 15 years: A longitudinal study. BMC Public Health 2014;14(1):1-9.
6. Penpong MS. Food consumption behavior of students in Suratthani province. JMS 2016:3(1):109-26. (in Thai)
7. Saimek M. The relationship between breakfast behavior and learning efficiency. BJBM, Faculty of Management and Tourism Burapha University 2015;4(2):22-33. (in Thai)
8. Jarpe-Ratner E, Folkens S, Sharma S, Daro D, Edens NK. An experiential cooking and nutrition education program increases cooking self-efficacy and vegetable consumption in children in grades 3–8. J Nutr Educ Behav 2016 Nov;48(10): 697-705.
9. Kulik N, Iovan S, McKeough M, Kendzierski S, Leatherwood S. Parent knowledge and child success in a healthy eating and physical activity program. Health Behav Policy Rev 2018;5(1):69-76.
10. Yu CY, Zhu X. From attitude to action: What shapes attitude toward walking to/from school and how does it influence actual behaviors?. Prev Med 2016;90:72-8.
11. Ghosh S, Kabir MR, Alam MR, Chowdhury AI, Mamun MA. Balanced diet related knowledge, attitude and practices (KAP) among adolescent school girls in Noakhali district, Bangladesh: A cross sectional study. Int J Adolesc Med Health 2020;34(5):319-25.
12. Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factors influencing children's eating behaviours. Nutrients 2018;10(6):706
13. Chung A, Vieira D, Donley T, Tan N, Jean-Louis G, Kiely Gouley K, et al. Adolescent peer influence on eating behaviors via social media: Scoping review. J Med Internet Res 2021;23(6):e19697.
14. Krejcie RV, Morgan DW. Determining sample size for research activities. Educ Psychol Meas 1970;30(3):607-10.
15. Best JW. Research in education 3rd ed. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall; 1977.
16. Hair JrJ, Page M, Brunsveld N. Essentials of business research methods. 4th ed. Routledge; 2019.
17. Rattanathamthada J, Lowirakorn S. Food consumption and health behavior of overweight junior high school students at Loei pittayakom school, Loei district, Loei province. LRUJ 2013;8(24):102-11. (in Thai)
18. Spaeth AM, Dinges DF, Goel N. Effects of experimental sleep restriction on weight gain, caloric intake, and meal timing in healthy adults. Sleep 2013;36(7):981-90.
19. Prompachad S. Health behaviors according to national health commandments of

prathomsuksa 4-6 students at Banrantadpom school in Songpeenong subdistrict, Tha Sae district, Chumphon province. Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and arts) 2013;6(1):881-93. (in Thai)

20. Srimuen D, Keawboonruang B. Factors associated with nutritional status of high school students at Selaphum Phitthayakhom school, Roi Et province. JHSCPH 2020;3(2):39-49. (in Thai)