



ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา

สุธานา สอนรัมย์¹, พรกนก คงเนตร², ธนัช กนกเทศ³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบหาความสัมพันธ์โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2566 จำนวน 239 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และได้ผ่านการตรวจสอบการหาค่าความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81-0.95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และสถิติสหสัมพันธ์แบบอิต้า

ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 58.57 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ รองลงมา มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 41.43 2) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยทัศนคติในพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แรงสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดและการได้รับข้อมูลข่าวสารที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

คำสำคัญ: พฤติกรรมสุขภาพ, การบริโภค, อาหาร, นักเรียน

¹สาขาวิชานามัยชุมชน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

²สาขาวิชานามัยชุมชน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

³สาขาวิชานามัยชุมชน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

Factors related to food consumption behavior of middle school student Buddhachinnarat Pittaya School

Suthanat Sonyam¹, Pornkanok Kong², Thanach Kanokthet³

Abstract

This correlational descriptive study aimed to examine factors related to food consumption behavior of Junior high school students, Buddachinnarat Pittaya School, Phitsanulok Province. A Multi-stage Sampling was used to recruit a sample of 239 students studying in a Lower secondary school level, academic year 2023. Data were collected using a questionnaire which was checked for content validity by experts. And it has reliability by the Cronbach's alpha correlation coefficient. The reliability value was 0.81-0.95. Data was analyzed by frequency distribution, percentage, mean, and standard deviation. Correlated factors were analyzed using the Pearson correlation coefficient. and eta correlation statistics.

The results of the research found that 1) Food consumption behavior of the majority of the sample, 58.57 percent, had low food consumption behavior. 41.43% had food consumption behavior at a moderate level. 2) Factors related to food consumption behavior of the sample group include: Attitudes in food consumption behavior Support from close people and receiving information at the statistical significance level of 0.05

Keywords: perceived stress, online learning, musculoskeletal disorders

¹Public Health Technical Officer (PROFESSIONAL Level), Thung Luang Sub-district Health Promoting Hospital E-mail : ssokms203@gmail.com

²Public Health Technical Officer (PROFESSIONAL Level), Thung Luang Sub-district Health Promoting Hospital E-mail : ssokms203@gmail.com

³Public Health Technical Officer (PROFESSIONAL Level), Thung Luang Sub-district Health Promoting Hospital E-mail : ssokms203@gmail.com

บทนำ

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการมีสุขภาพดีด้านโภชนาการ เพื่อยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรไทย แต่ด้วยความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเศรษฐกิจ ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอาหารและโภชนาการและวิถีการดำเนินชีวิตของประชากรอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงบรรจุไว้ในแผนปฏิบัติการด้านโภชนาการระดับชาติ 5 ปี โดยกำหนดเป็นเป้าหมายที่สำคัญเพื่อดำเนินการ และมาตรการเพื่อให้ประชาชนมีพฤติกรรม ที่พึงประสงค์ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี (สำนักโภชนาการ, 2562) โดยการบริโภคในสภาวะและเหตุการณ์ของโลกในปัจจุบันนั้นมีการเปลี่ยนแปลงมากโดยเกิดขึ้นจากความหลากหลายของพฤติกรรมมนุษย์ที่มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง (Celik, Ö. M., et.al, 2023)

ประเทศในกลุ่มเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ได้มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาเข้าสู่ในยุคอุตสาหกรรมจึงทำให้เกิดสภาวะการแข่งขันที่มากขึ้นในแต่ละองค์กร (Darakai, H., et.al, 2024) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยในปัจจุบันก็เช่นเดียวกันที่มีเปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะเศรษฐกิจ และสังคม โดยเฉพาะค่านิยมการบริโภคอาหารแบบสังคมตะวันตก ที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายที่ทำให้เกิดโรคทางโภชนาการ ปัญหาโภชนาการที่พบคือปัญหาทุพโภชนาการ ได้แก่ โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก โรคคอพอกจากการขาดไอโอดีน และโรคขาดวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย (จุฑามาศ แก้วจันดี และคณะ, 2024). ซึ่งปัญหาส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง และอิทธิพลของสื่อและโฆษณาต่าง ๆ ที่สร้างความรู้สึกหลงใหลชื่นชอบอาหารในรูปแบบใหม่ ๆ ประเภทอาหารขยะ (Junk food) และอาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast food) ขนมนุ่ม ขนมหยุบกรอบ จนกลายเป็นอาหารยอดนิยมของวัยรุ่นยุคใหม่ ประกอบกับสังคมปัจจุบันมีร้านจำหน่ายอาหาร ที่เปิดขายให้บริการกระจายทั่วไป เช่น ภัตตาคาร ห้างสรรพสินค้าและร้านสะดวกซื้อ เป็นต้น ส่วนใหญ่วัยรุ่นจะนิยมบริโภคอาหารประเภทแป้ง ไขมันและน้ำตาล เมื่อรับประทานบ่อย ๆ ในปริมาณมากจะสะสมในร่างกายจนเกิดเป็นไขมันสะสมมีพลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ ส่งผลกระทบให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคอ้วน โรคกระดูกพรุน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น (Kulpavaropas, S., & Puathanawat, N., 2024).

จากปัญหาการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องเป็นเรื่องที่สำคัญและควรเอาใจใส่อย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาบุคคลโดยเฉพาะเยาวชน วัยรุ่น นักเรียน นักศึกษา ซึ่งกลุ่มนี้จะเป็นกำลังและแรงงานสำคัญ ในการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป และเป็นช่วงที่มีการเรียนรู้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรูปแบบวิถีการดำเนินชีวิต แต่เนื่องจากสภาพสังคมและเศรษฐกิจปัจจุบัน รวมทั้งความเร่งรีบและการแข่งขันที่สูงทำให้วิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนไป ที่ต้องพึ่งพาอาหารปรุงสำเร็จมากขึ้น อาหารเหล่านี้อาจประกอบขึ้นมาจากวิธีการปรุงที่ไม่ถูกสุขลักษณะ (วรวิทย์แสงทอง และคณะ, 2566) อีกด้วยหากร่างกายได้รับสารอาหารที่ดีเพียงพอก็เป็นผลให้สุขภาพ

ดี แต่ในทางกลับกันหากรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์เกินความต้องการของร่างกาย นำไปสู่ปัญหาสุขภาพตามมาได้ ซึ่งปัจจุบันยังคงมีรายงานวิจัยที่พบว่า คนไทยยังคง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมทั้งประเภทและปริมาณ จึงมีผลกระทบต่อสุขภาพและก่อให้เกิดโรคที่กำลังเป็นปัญหาสุขภาพอันดับต้นๆ ของประเทศ ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องที่ยังเป็นปัญหา คือ การบริโภครสชาติหวาน มัน เค็มมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย (ณัฐกร รัตนถาวรกิติ, 2566)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการกระทำของบุคคลเกี่ยวกับการบริโภคอาหารซึ่งเกิดจากปัจจัยนำ (predisposing factors) เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลที่สนับสนุนหรือลดแรงจูงใจที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมบริโภคอาหาร ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น ปัจจัยเอื้อ (enabling factors) ที่เป็นแหล่งสนับสนุนหรือสิ่งขัดขวางการเกิดพฤติกรรม บริโภคอาหารและปัจจัยเสริม (reinforcing factors) เป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคล สถานการณ์ สภาพแวดล้อมสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลทำให้เกิดพฤติกรรมบริโภคอาหาร ได้แก่ สื่อโฆษณา กลุ่มเพื่อน เป็นต้น (ElBarazi, A., & Tikamdas, R., 2023) จากผลการวิจัยพบว่าปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาและสื่อบุคคล และความเชื่อมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 และสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ได้ร้อยละ 41.8 (Chatcharawan, M., et al, 2023 ; Kaewpawong, P., & Kusol, K. , 2024).)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา จังหวัดพิษณุโลก เนื่องจากเป็นโรงเรียนขนาดกลางและเป็นโรงเรียนอันดับต้นของจังหวัดพิษณุโลก มีนักเรียนประมาณสองพันคน โดยนักเรียนโรงเรียนพุทธชินราชพิทยามีนักเรียนชั้นกลางเป็นส่วนใหญ่ของนักเรียนทั้งหมด จึงเป็นสัญลักษณ์ของตัวแทนสังคมของจังหวัดพิษณุโลก โดยการศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดการบริโภคอาหาร เช่น การดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน การกินผักผลไม้ที่ไม่เพียงพอและการบริโภคอาหารที่ไม่สำเร็จรูป เพื่อให้กลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถเข้าใจ และรับรู้ ถึงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา จังหวัดพิษณุโลก

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา จังหวัดพิษณุโลก

ระเบียบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา โครงการได้รับการรับรองจากคณะกรรมการวิจัยจริยธรรมการวิจัย ในมนุษยหมายเลขโครงการ: IRB: No.P2-0063/2567 ลงวันที่ 6 มีนาคม 2567

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) จำนวนนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา จังหวัดพิษณุโลก ทั้งหมด 1,354 คน

2) คำนวณขนาดตัวอย่างจากสูตรการประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร (Finite Population Mean) ของ Wayne, W.D. (1995) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 107 คน ดังนี้

$$n = \frac{N\sigma^2 Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2}{e^2(N-1) + \sigma^2 Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2}$$

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

N = จำนวนประชากร เท่ากับ 1,354 คน

σ = ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.42
(เสนอห์ ขุนแก้ว อลิษา ขุนแก้ว และ สัจจวรรณ จัตุระโทก, 2563)

$Z_{1-\frac{\alpha}{2}}$ = ค่าสถิติแจกแจงปกติมาตรฐานที่ระดับความ
เชื่อมั่น 95% มีค่าเท่ากับ 1.96

E = ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้เท่ากับ 0.05

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาและค้นคว้าจากเอกสาร บทความ แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับเพศ อายุ ระดับชั้น รายได้ของผู้ปกครอง ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหาร พื้นที่อาศัย มีลักษณะแบบเลือกตอบและเติมลงในช่องว่างจำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร

2.1 ความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ เป็นลักษณะคำตอบให้เลือกใช่หรือไม่ใช่

2.2 ทักษะคติในการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการเข้าถึงแหล่งอาหาร จำนวน 6 ข้อ เป็นลักษณะคำตอบให้เลือกใช่หรือไม่ใช่

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 8 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) 4 ระดับ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนพุทธชินราชพิทยา จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 15 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จมาตรวจสอบความถูกต้อง ความตรงตามเนื้อหาความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิด ความเหมาะสมด้านภาษา เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมายจากคะแนน จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน หาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence : IOC) โดยเครื่องมือได้ค่าความตรงที่ 0.97

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 30 คน เพื่อทดสอบความเข้าใจข้อคำถามของกลุ่มตัวอย่าง

(2.1) นำข้อมูลการวัดความรู้เรื่องการบริโภคอาหาร ทดสอบโดยใช้สูตร Kuder-Richardson 20 (KR-20) ได้ค่าความเชื่อมั่นที่ 0.95

(2.2) นำข้อมูลที่ได้ ไปหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbrach's Alpha Ceffcient) โดยค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 0.81-0.95

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1. ทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียนพุทธชินราชวิทยา เพื่อขอความอนุเคราะห์เข้าทำการวิจัย

2.อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจวัตถุประสงค์ของการวิจัย และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตัวเอง และบันทึกข้อมูลลงในแบบสอบถาม

3.ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1.สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics)

วิเคราะห์ด้านคุณลักษณะข้อมูลส่วนบุคคล โดยใช้การแจกแจงความถี่ (Percentage) ร้อยละ (Percent) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2.สถิติเชิงอนุมาน (Inference Statistics)

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวแปรโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's product moment Correlation Coefficient) และสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อีตา(Eta Coefficient)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 55.64 มีอายุ 14 ปี ร้อยละ 51.88 เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 66.95 รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง/เดือน 10,000-16,000 บาท รองลงมา 28,000 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 34.34 และ 23.43 ตามลำดับ มีค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหาร/เดือน 2,200-3,400 บาท รองลงมา 5,800 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 33.89 และ 18.83 ตามลำดับ พื้นที่อาศัย พบว่าส่วนใหญ่อาศัยอยู่เขตเมือง คิดเป็นร้อยละ 62.35

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา จังหวัดพิษณุโลก

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 58.57 มีพฤติกรรมการบริโภค อาหารอยู่ในระดับต่ำ รองลงมา ร้อยละ 41.43 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารเท่ากับ 34.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.96

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา จังหวัดพิษณุโลก

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ทางสถิติสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) พบว่าตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ ทักษะคิดต่อเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ($r = .173^{**}$, $p\text{-value} \leq 0.007$) ทักษะคิดต่อผักและผลไม้ ($r = .285^{**}$, $p\text{-value} \leq 0.001$) ทักษะคิดต่ออาหารกึ่งสำเร็จรูป ($r = .187^{**}$, $p\text{-value} \leq 0.004$) ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ($r = .308^{**}$, $p\text{-value} \leq 0.001$) แรงสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด ($r = .307^{**}$, $p\text{-value} = 0.001$) และปัจจัยเสริมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($r = .218^{**}$, $p\text{-value} = 0.001$) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา ดังรายละเอียดแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา

	พฤติกรรม การบริโภค อาหาร	ทักษะคิดต่อ เครื่องดื่ม ที่มีรส หวาน	ทักษะคิด ต่อผักและ ผลไม้	ทักษะคิด ต่ออาหาร กึ่ง สำเร็จรูป	ทักษะคิดการ บริโภค อาหาร	แรงสนับสนุน จาก	ปัจจัย เสริม
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	1						
ทักษะคิดต่อเครื่องดื่มที่มีรสหวาน	.173*	1					
	.007						
ทักษะคิดต่อผักและผลไม้	.285**	.304**	1				
	.000	.000					
ทักษะคิดต่ออาหารกึ่งสำเร็จรูป	.187**	.314**	.173**	1			
	.004	.000	.007				
ทักษะคิดการบริโภคอาหาร	.308**	.720**	.732**	.683**	1		
	.000	.000	.000	.000			
แรงสนับสนุน	.307**	.344*	.404**	.146*	.423**	1	
	.000	.000	.000	.024	.000		
ปัจจัยเสริม	.218**	.346**	.290**	.321**	.402**	.797**	1
	.001	.000	.000	.000	.000	.000	

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

ค่าสหสัมพันธ์อีต้า (Eta) ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่าเพศ ($r = 2.356$, $p\text{-value} = \leq 0.097$) ระดับชั้นที่ศึกษา ($r = 0.325$, $p\text{-value} = \leq 0.723$) และพื้นที่อาศัย ($r =$

0.401, $p\text{-value} = \leq 0.670$) ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธรินราชพิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าสหสัมพันธ์อีต้า (Eta) ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธรินราชพิทยา

ปัจจัย	พฤติกรรม	F	p
	Eta		
เพศ	0.014	2.356	≤ 0.097
ระดับชั้นที่ศึกษา	0.052	0.325	≤ 0.723
พื้นที่อาศัย	0.058	0.401	≤ 0.670

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

สรุปและอภิปรายผล

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธรินราชพิทยา จังหวัดพิษณุโลก สามารถนำมาอภิปรายผลดังนี้

1. ทักษะคิดในพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ปัจจัยด้านทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธรินราชพิทยา จังหวัดพิษณุโลก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่านักเรียนมีทักษะคิดระดับปานกลาง สอดคล้องกับ อติชา สังขะทิพย์ และสุวลี โลวีกรณ(2560) พบว่า ส่วนใหญ่มีทักษะคิดต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางอาจเกิดจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้อยู่ในช่วงวัยศึกษาเช่นเดียวกัน รูปแบบการใช้ชีวิตประจำวันในการเรียนรวมถึงสิ่งแวดล้อมและการเข้าถึงแหล่งร้านค้าอาหารในสถานศึกษา คล้ายกัน อาจส่งผลให้ทักษะคิดและพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความคล้ายคลึงกัน

2. ปัจจัยเสริมเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ปัจจัยด้านการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดและการได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธรินราชพิทยา จังหวัดพิษณุโลก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่านักเรียนมีแรงสนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับ นรลักษณ์ เอื้อกิจ(2562) ปัจจัยเสริม คือ การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาและการรับรู้จากสื่อบุคคล ซึ่งจะมีผล

โดยตรงต่อการบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดน้ำหนักเกินเกณฑ์ พบว่า ปัจจัยเสริมและความเชื่อมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

1.1 จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับต่ำ จึงควรมีการปรับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทั้งการส่งเสริมความรู้และการปรับทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร โดยใช้การสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ ให้มากขึ้น ทั้งจากบุคคล สื่อออนไลน์ อินเทอร์เน็ตและสื่อสิ่งพิมพ์ เพื่อให้เด็กนักเรียนมีสุขภาวะที่เหมาะสม ดียิ่งขึ้น

1.2 ควรมีการเสนอแนะหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการรณรงค์ให้นักเรียนบริโภคอาหารอย่างเหมาะสมทั้งชนิดและปริมาณอย่างต่อเนื่อง เพื่อสุขภาวะที่ดีในอนาคต

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และอุปสรรคปัญหาที่ทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เพื่อการแก้ปัญหาที่ถูกต้องและเหมาะสม

2.2 ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธชินราชพิทยา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดมากขึ้น สามารถเข้าถึงปัญหาได้มากขึ้นเพื่อการแก้ไขปัญห สุขภาพและโภชนาการได้อย่างเหมาะสมผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุมขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวโดยปราศจากโรคภัยและความไม่สุขสบายต่าง ๆ

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนพุทธชินราชพิทยา และ ผู้อำนวยการโรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม และผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- ณัฐธินิชา คงสมทรง, วสุนธรา รัตโนภาส. (2565). พฤติกรรมการบริโภคอาหาร : กรณีศึกษานักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร. วารสาร มรภ.ภ.วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ และเทคโนโลยี,1(2)
- นรลักษณ์ เอื้อกิจ. (2562) การศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ในชุมชนตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี.วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย,12(1)
- นวรินทร์ พันธุ์ชัยภูมิ และพิษณุ อุดมมะเวทิน. (2563). พฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแวงน้อยศึกษา จังหวัดขอนแก่น. วารสารวิจัย สาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น,14(1)
- นิโรสลิตา นิเลาะและคณะ.(2565). ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติ พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่ม และภาวะโภชนาการของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา,งานประชุมวิชาการระดับชาติ ด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี เครือข่ายสถาบันอุดมศึกษาภาคใต้ ครั้งที่ 7
- วิลาสินี หงสนันทน.(2563). การพัฒนาแบบสอบถามการบริโภคเครื่องดื่มรสหวานที่มีน้ำตาลของวัยรุ่นไทย.(วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต) : มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วสุนธรา รัตโนภาส.(2565). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในเขตพื้นที่ ตำบลคลองพิไกร อำเภอพราณกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร.วารสารวิจัยไร่พรรณณี, 16(1)
- สุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ. (2566) ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร.วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ, 16(2)
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2562). ผักผลไม้สี่รู้ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- เสนห์ ขุนแก้ว,อลิษา ขุนแก้ว,และสังวรรณ จัตกระโทก .(2563). ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน.รูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาพยาบาลในจังหวัดอุดรดิษฐ์: การวิเคราะห์ กลุ่มแฝง.วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 30(3)
- จุฑามาศ แก้วจันดี, เบญญา ภาหลงชิน, และ รจรินทร์ สิทธิโสม (2566). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ และ วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ. วารสารสิ่งแวดล้อมศึกษา การ แพทย์และสุขภาพ, 9(2), 636-643.

- วรวิมลแสงทอง, สุชาดา นั้มวัฒนากุล, วรันณธร โพธารินทร์,ศุภรดา มั่นยืน และ อลิษา ขุนแก้ว,(2566). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมความรอบรู้ด้านโภชนาการต่อความรอบรู้ด้านโภชนาการ และ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของสามเณร จังหวัดสุรินทร์. Princess of Naradhiwas University Journal, 15(3).
- ณัฐกร รัตนถาวรกิติ (2566). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ประโยชน์ในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อ สุขภาพจากกัญชาของผู้บริโภคชาวไทย. วารสารวิทยาการจัดการปริทัศน์, 25(2), 185-194.
- อดิชา สังขะทิพย์ และสุวดี โลวีรกรรม. 2560 พฤติกรรมการบริโภค อาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในตำบลกุดปลาตุก จังหวัดมหาสารคาม.วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, 19(1)
- Celik, Ö. M., Ozyildirim, C., & Karacil Ermumcu, M. S. (2023). Evaluation of food insecurity and its association with food consumption and some variables among college students. Journal of Health, Population and Nutrition, 42(1), 90.
- Chatcharawan, M., Jaruporn, M., & Pongkaew, U. (2023). The influence of perceived value and gender on local food consumption intentions in the northeastern cluster of Thailand. Malaysian Journal of Nutrition, 29(2).
- Darakai, H., Noonil, N., & Aekwarangkoon, S. (2024). Nutritional Status and Food Consumption of Nursing Students in Southern Nursing College Network. Science, Technology, and Social Sciences Procedia, 2024(4), ICMH02-ICMH02.
- ElBarazi, A., & Tikamdas, R. (2023). Association between university student junk food consumption and mental health. Nutrition and Health, 02601060231151480.
- Kaewpawong, P., & Kusol, K. (2024). Relationship between Family Factors, Food Consumption Behaviors, and Nutritional Status among Muslim School-Age Students in Nakhon Si Thammarat Province, Thailand.
- Kulpavaropas, S., & Puathanawat, N. (2024). Unveiling Thai University Students' Perceptions of Plant-Based Foods: A Pathway to Promote Healthy Eating. Suan Sunandha Asian Social Science, 18(1), 85-99.