



สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัย รุ่นตอนต้น ในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการ บริโภค ภาวะโภชนาการ และศึกษาปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับ ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการ บริโภค ภาวะโภชนาการ ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น โดยรูปแบบการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา ศึกษา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross Section Study) ประชากรเป้าหมาย คือ เด็กมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร ทั้งหมด 7 โรงเรียน จำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 17,904 คน ตัวอย่าง (sample) คือ เด็กมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1-3 ในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร ที่สุ่มเลือกตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multiple-stage Cluster Sample) จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 392 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วย แบบสอบถามทั้ง 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการ ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภค วิเคราะห์ข้อมูล ทำโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าคะแนนสูงสุด-ต่ำสุด ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test One – Way ANOVA Chi-square ในกรณีที่พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $P < 0.05$ และ $P < 0.01$ จึงทำการทดสอบรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ้ (Scheffe's Method) หาความสัมพันธ์โดยใช้ Pearson correlation coefficient และหาปัจจัยทำนายด้วยวิธีวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปเกี่ยวกับประชากร สรุปได้ดังนี้

1.1 จากปัจจัยส่วนบุคคล

พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักเรียนจำนวน 392 คน นักเรียนส่วนใหญ่เป็นหญิง ร้อยละ 59.2 ส่วนมากมีอายุ 13-14 ปี และมากกว่า 14 ปีขึ้นไป เป็นร้อยละ 28.6 และ 59.4 ตามลำดับอายุโดยเฉลี่ยเท่ากับ 14 ปี ส่วนใหญ่มีพี่น้องจำนวน 2 คน ร้อยละ 53.3 เป็นบุตรคนแรกมากที่สุดร้อยละ 57.4 ปัจจุบันมีนักเรียนอาศัยอยู่กับบิดาและ/หรือ มารดาร้อยละ 92.1

นักเรียนส่วนใหญ่มีเพื่อนสนิท จำนวน 4-7 คน คิดเป็นร้อยละ 47.4 นักเรียนส่วนใหญ่คิดว่าเพื่อนไม่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ร้อยละ 68.2 และที่คิดว่าเพื่อนมีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ร้อยละ 31.9 นักเรียนส่วนมาก มีหลักในการเลือกรับประทานอาหาร ร้อยละ 83.7 คำนึงถึงหลักโภชนาการ ร้อยละ 40.1 การได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคนักเรียนได้รับจากบิดามารดา ร้อยละ 65.8 รองลงมาคือ โทรทัศน์ ร้อยละ 53.8

อาหารว่างที่นักเรียนเลือกรับประทานมากที่สุดคือ ผลไม้ ร้อยละ 42.1 รองลงมาคือ ขนมบรรจุถุงสำเร็จรูป ร้อยละ 36.2 และขนมปัง ขนมเค้ก ร้อยละ 29.1 สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหาร นักเรียนส่วนใหญ่ นึกถึงความสะอาด ร้อยละ 91.6 ความอร่อย ร้อยละ 88.5 โทรทัศน์มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารของนักเรียน ร้อยละ 73.7 ราคา ร้อยละ 68.9 บิดามารดา ร้อยละ 67.9 เพื่อน ร้อยละ 54.1 แต่นักเรียนบางคนเพื่อนก็ไม่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ร้อยละ 45.3 วิทยุไม่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารของนักเรียน ร้อยละ 68.9 บางคนบอกว่ามีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ร้อยละ 31.1 หนังสือพิมพ์ไม่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ร้อยละ 59.9 บางคนบอกว่ามีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ร้อยละ 40.1 แผ่นป้ายโฆษณา มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ร้อยละ 44.9 ส่วนภาวะอารมณ์กลุ่มใจ นักเรียนที่คิดว่ามีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ร้อยละ 39.3 ไม่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ร้อยละ 60.7 อารมณ์เศร้ามีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ร้อยละ 41.1 ไม่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ร้อยละ 58.9

1.2 ปัจจัยด้านครอบครัว

พบว่า ส่วนใหญ่ นักเรียนมีจำนวนสมาชิกในครอบครัว มี 4-7 คน ร้อยละ 74.2 การศึกษาสูงสุดของบิดาอยู่ในกลุ่มมัธยมศึกษาตอนต้น/ปลาย ร้อยละ 30.1 ประถมศึกษา ร้อยละ 29.1 การศึกษาสูงสุดของมารดา ประถมศึกษา ร้อยละ 43.1 มัธยมศึกษาตอนต้น/ตอนปลาย ร้อยละ 25.2 ส่วนใหญ่อาชีพของบิดา ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 33.9 รองลงมาคือ รับจ้างทั่วไป ร้อยละ 31.4 อาชีพมารดาส่วนใหญ่ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 37.2 รองลงมา รับจ้างทั่วไป ร้อยละ 22.7

พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 81.4 และส่วนใหญ่ตอบว่า อาชีพของบิดามารดาไม่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ร้อยละ 78.1 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 10,001-30,000 บาท ร้อยละ 37.8 รองลงมาคือ อยู่ในช่วง 5,001-10,000 บาท ร้อยละ 35.7 ผู้จัดเตรียมหรือจัดรายการอาหารที่บ้าน ส่วนใหญ่ มารดาเป็นผู้

จัดเตรียม ร้อยละ 69.9 อาหารประจำวันที่บ้านนักเรียนส่วนใหญ่มาจากปรุงอาหารเอง ร้อยละ 74.0 และสมาชิกส่วนใหญ่รับประทานร่วมกัน ร้อยละ 90.6 และรับประทานอาหารร่วมกัน 1 มื้อ ร้อยละ 55.6 รองลงมาคือ 2 มื้อ ร้อยละ 22.7 ในวันหยุด ส่วนใหญ่รับประทานอาหารพร้อมกันมื้อเย็น ร้อยละ 49.0 รองลงมาทุกมื้อ ร้อยละ 26.8

ส่วนใหญ่ครอบครัวนักเรียนไปรับประทานอาหารนอกบ้านประจำเฉลี่ยต่อเดือน เฉพาะโอกาสพิเศษ ร้อยละ 29.8 1-2 ครั้ง/เดือน ร้อยละ 28.1 3-4 ครั้ง/เดือน ร้อยละ 27.8 อาหารที่นักเรียนรับประทานในโรงเรียนส่วนใหญ่ นักเรียนซื้อที่ร้านอาหารในโรงเรียน ร้อยละ 97.7

2. ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคภาวะโภชนาการ

2.1 ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ

จากการศึกษาความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้นอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} \pm SD$) ร้อยละ 66.6 อยู่ในระดับดี ($\bar{X} \pm SD$) ร้อยละ 14 อยู่ในระดับควรปรับปรุง ($\bar{X} - SD$) ร้อยละ 19.4 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่ 21.35 คะแนน มีค่าคะแนนต่ำสุดที่ 15 คะแนน และค่าสูงสุด 25 คะแนน ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับค่าคะแนนที่เป็นไปได้แล้ว พบว่าค่าคะแนนส่วนใหญ่มีแนวโน้มอยู่ในระดับพอใช้

2.2 เจตคติเกี่ยวกับโภชนาการ

จากการศึกษาเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 กรุงเทพมหานคร พบว่า เจตคติเกี่ยวกับโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้นอยู่ในระดับดี (70-89.9) ร้อยละ 78.1 ระดับค่อนข้างดี (50-69.9) ร้อยละ 20.9 ระดับดีมาก (90-100) ร้อยละ 1.0 โดยมีค่าเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการที่ 74.84 คะแนน ต่ำสุด 51 คะแนน ค่าสูงสุดคือ 92 คะแนน ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยที่เป็นไปได้แล้วพบว่า ค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่มีแนวโน้มอยู่ในระดับดี

2.3 พฤติกรรมการบริโภค

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร พบว่า วัยรุ่นตอนต้นมีพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับค่อนข้างดี (62.5-87.4) ร้อยละ 63.5 ระดับดี (87.5-112.4) ร้อยละ 35.7 ระดับดีมาก (112.5-125) ร้อยละ 0.5 ระดับพอใช้ (37.5-62.4) ร้อยละ 0.3 โดยค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคที่ 84.98 คะแนน ค่าต่ำสุด 61 คะแนน ค่าสูงสุด 114 คะแนน ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภค พบว่าส่วนใหญ่มีแนวโน้มค่อนข้างดี

2.4 ภาวะโภชนาการ

จากการศึกษาภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร วัยรุ่นตอนต้นมีภาวะโภชนาการอยู่ในเกณฑ์ผอม (≤ 18.4 กิโลกรัม/เมตร²) คิดเป็นร้อยละ 49.0 รองลงมาน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ($18.5-24.9$ กิโลกรัม/เมตร²) คิดเป็นร้อยละ 44.9 อยู่ในเกณฑ์อ้วน (≥ 18.4 กิโลกรัม/เมตร²) คิดเป็นร้อยละ 6.1

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภค และภาวะโภชนาการ

3.1 ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านครอบครัว กับคะแนนเฉลี่ยความรู้

ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เด็กวัยรุ่น เพศชายมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ต่ำกว่าเพศหญิง ซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$ และพบว่า เด็กวัยรุ่นได้รับความรู้การบริโภคจากหนังสือพิมพ์ นิตยสาร และบุคลากรทางการแพทย์ มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สูงกว่า ผู้ที่ไม่ได้รับความรู้การบริโภค ซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$ และ $P < 0.01$ ตามลำดับ

วัยรุ่นมีสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ ราคา และมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารจากโทรทัศน์ วิทยุ ราคา ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$ และ $P < 0.01$ ตามลำดับ

อายุของวัยรุ่นตอนต้นมีคะแนนเฉลี่ยความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$ เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่พบว่า กลุ่มวัยรุ่นตอนต้นที่มีอายุ 14 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13-14 ปี

การได้รับความรู้การบริโภคจากวิทยุ โทรทัศน์ บิดามารดา สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหาร คือ เพื่อน หนังสือพิมพ์ ภาวะอารมณ์เศร้า ความสะอาด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ กลุ่มเพื่อนมีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมแหล่งการได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องการบริโภคไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวมีคะแนนเฉลี่ยความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$ เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่พบว่า วัยรุ่นที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวมากกว่า 50,001 บาท มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สูงกว่าวัยรุ่นที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว 5,001-10,000 บาท

จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา ผู้จัดเตรียมหรือจัดรายการที่บ้าน อาหารประจำวันที่บ้านของนักเรียนได้มาด้วยวิธี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การทดสอบ Chi-square พบว่า ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 กรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านครอบครัวดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล

เพศ มีความสัมพันธ์กับความรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$ โดยเพศชายมีความรู้ในระดับควรปรับปรุงมากกว่าเพศหญิง และเพศหญิงมีความรู้ในระดับดีมากกว่าเพศชาย

การได้รับความรู้จากบิดามารดา มีความสัมพันธ์กับความรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$ โดยกลุ่มที่ได้รับความรู้จากบิดามารดา มีความรู้ระดับพอใช้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับความรู้จากบิดามารดา

การได้รับความรู้จากโทรทัศน์ มีความสัมพันธ์กับความรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$ โดยกลุ่มที่ได้รับความรู้จากโทรทัศน์มีความรู้ระดับดีมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับความรู้

การได้รับความรู้จากนิตยสาร มีความสัมพันธ์กับความรู้อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $P < 0.01$ โดยกลุ่มที่ได้รับความรู้จากนิตยสาร มีความรู้ระดับพอใช้น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับความรู้จากนิตยสาร

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารคือ โทรทัศน์ วิทยุ แผ่นป้ายโฆษณา ภาวะอารมณ์กลุ่มใจ เศร้าใจ ราคา ความอร่อย มีความสัมพันธ์กับความรู้อย่างน้อยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .01$ และ $P < 0.05$ โดย กลุ่มที่ได้รับอิทธิพลจากวิทยุ มีความรู้ระดับพอใช้น้อยกว่า กลุ่มที่ไม่มีอิทธิพล

กลุ่มที่ได้รับอิทธิพลจากแผ่นป้าย-โฆษณา มีความรู้ระดับ พอใช้น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับอิทธิพล กลุ่มที่ได้รับอิทธิพลภาวะอารมณ์กลุ่มใจ เศร้าใจ มีความรู้ระดับพอใช้น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับอิทธิพล

กลุ่มที่ได้รับอิทธิพลจากราคาความอร่อย มีความรู้ระดับพอใช้มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับอิทธิพล อายุและการได้รับความรู้เรื่องการบริโภคจากเพื่อนวิทยุ ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจัยด้านครอบครัว

พบว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพของบิดา มารดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว อาหารประจำวันได้มาด้วยวิธี สมาชิกรับประทานอาหารร่วมกัน พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.2 ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านครอบครัวกับค่าเฉลี่ยเจตคติ

ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เด็กวัยรุ่นเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการสูงกว่าเพศชาย ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$

เด็กวัยรุ่นได้รับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคจากโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร บุคลากรทางการแพทย์ มีค่าเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับความรู้การบริโภค ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$ และ $P < 0.01$ ตามลำดับ

วัยรุ่นมีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหาร คือ ความสะอาด มีค่าเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารจากความสะอาด ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.01$

รวมแหล่งการได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องการบริโภคมีค่าเฉลี่ยเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$ เมื่อทดสอบคำถามแตกต่างรายคู่พบว่า วัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องการบริโภค 3 แหล่งขึ้นไปมีค่าเฉลี่ยเจตคติสูงกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องการบริโภค 1 แหล่ง

การได้รับความรู้การบริโภคจากวิทยุ เพื่อน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารคือ โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ เพื่อน ภาวะอารมณ์เศร้า ราคาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มเพื่อนมีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อายุ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า เด็กวัยรุ่นที่สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารเช้าร่วมกัน มีค่าเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการสูงกว่าวัยรุ่น ที่สมาชิกในครอบครัวไม่รับประทานอาหารเช้าร่วมกัน ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$

เด็กวัยรุ่นที่อาหารประจำวันที่บ้านของนักเรียนได้มาด้วยวิธี มีค่าเฉลี่ยเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$ เมื่อทดสอบค่าความแตกต่างรายคู่ พบว่า เด็กวัยรุ่นตอนต้นที่อาหารประจำวันที่บ้านได้มาด้วยวิธีปรุงเอง มีค่าเฉลี่ยเจตคติดีมากกว่าเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่อาหารประจำวันที่บ้านได้มาด้วยวิธีปิ้งโต

จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว ผู้จัดเตรียมหรือจัดรายการอาหาร อาชีพของบิดามารดามีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.3 ปัจจัยส่วนบุคคลปัจจัยด้านครอบครัวกับค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภค

ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีปัจจัยของเพื่อน ภาวะอารมณ์เศร้า มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคต่ำกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่ไม่มีปัจจัยเพื่อน ภาวะอารมณ์เศร้า มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$ และ $P < 0.05$ ตามลำดับ

เด็กวัยรุ่นที่มีความสะอาดมีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหาร มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคสูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่ไม่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$

เด็กวัยรุ่นที่มีกลุ่มเพื่อนมีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคต่ำกว่าเด็กวัยรุ่นที่ไม่มีกลุ่มเพื่อน ซึ่งมีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$

ส่วนเพศ การได้รับความรู้จากวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร เพื่อนและสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหารคือ โทรทัศน์ วิทยุ ราคา พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อายุ รวมแหล่งการได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องการบริโภค พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า วัยรุ่นที่มีสมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกันมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคสูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่มีสมาชิกในครอบครัวไม่รับประทานอาหารร่วมกัน ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$

ผู้จัดเตรียมหรือจัดรายการอาหารที่บ้าน อาหารประจำวันที่บ้านได้มาด้วยวิธีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$ เมื่อนำมาทดสอบค่าความแตกต่างรายคู่ พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีมารดาเป็นผู้จัดเตรียมหรือจัดรายการอาหารที่บ้านมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคสูงกว่าเด็กวัยรุ่นที่เป็นผู้จัดเตรียมหรือจัดรายการอาหารที่บ้านเอง

เด็กวัยรุ่นที่อาหารประจำที่บ้านของนักเรียนได้มาด้วยวิธีปรุงอาหารเองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคสูงกว่า เด็กวัยรุ่นที่อาหารประจำวันที่บ้านของนักเรียนได้มาด้วยวิธีซื้ออาหารสำเร็จรูปหรืออาหารถุงมารับประทาน และเด็กวัยรุ่นที่อาหารประจำวันที่บ้านได้มาด้วยวิธีปรุงเอง มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคสูงกว่าเด็กวัยรุ่นที่อาหารประจำที่บ้านของนักเรียนได้มาด้วยวิธีอาหารปิ่นโต

อาชีพของบิดามารดามีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ส่วนรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.4 ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว กับภาวะโภชนาการ

ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เพศ อายุ การได้รับความรู้การบริโภคจากวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร เพื่อน สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ได้แก่ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ เพื่อน ภาวะอารมณ์เศร้า ราคา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า วัยรุ่นที่อาซีพิบิดามารดามีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร มีภาวะโภชนาการสูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่อาซีพิบิดามารดาไม่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวมีภาวะโภชนาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$ เมื่อนำไปทดสอบค่าความต่างรายคู่พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว 30,001-50,000 บาท มีภาวะโภชนาการสูงกว่าเด็กวัยรุ่นที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว 5,001-10,000 บาท

ส่วนสมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกัน ผู้จัดเตรียมหรือจัดรายการอาหารที่บ้าน อาซีพิของบิดา อาซีพิของมารดา ผู้จัดเตรียมหรือจัดรายการอาหาร อาหารประจำวันที่บ้านนักเรียนได้มาด้วยวิธี พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

ความรู้ เจตคติและพฤติกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการและภาวะโภชนาการ

1. ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ

จากการศึกษาความรู้ของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร พบว่า มีความรู้อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 66.6 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2544 ได้บรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับโภชนาการ อาหารไว้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา ตั้งแต่มัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ดังที่ สุชาติ โสมประยูร(94) กล่าวว่า การสอนสุขศึกษาเป็นขบวนการต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน เด็กควรได้เรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการให้ต่อเนื่อง ซึ่งก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และมีการพัฒนาความรู้ ทำให้เด็กเกิดความรู้ที่ดีขึ้น ทำให้ได้รับความรู้อย่างต่อเนื่องทำให้เกิดความเข้าใจ และมีการพัฒนาความรู้ในเรื่องโภชนาการสุขภาพแต่อาจมีปัญหา เช่น ขาดแคลนสื่อการสอนทั้งประเภทวัสดุ อุปกรณ์ หนังสือ เอกสารต่าง ๆ ขาดความชำนาญในการสอน ขาดความรู้ ความเข้าใจในการจัดกิจกรรมการสอน ทำให้ความรู้ของเด็กวัยรุ่นตอนต้นมีความรู้พอใช้ แต่เนื่องจากกระทรวงศึกษาและโรงเรียน มีการปรับปรุงการเรียนการสอน โดยเน้นให้ครูนำทักษะกระบวนการให้เด็กวัยรุ่นมีส่วนร่วมในการเรียน และการทำงานกิจกรรมมากขึ้น เช่น กระบวนการกลุ่ม การศึกษาค้นคว้า จึงทำให้เด็กวัยรุ่นมีความรู้ในระดับพอใช้ สอดคล้องกับการศึกษาของ สมคิด อยู่แก้ว (82) พบว่าครูใช้วิธีสอนแบบกระบวนการกลุ่มมากที่สุด รองลงมาคือ ใช้การศึกษาค้นคว้า จากการสอนทำให้นักเรียนมีความสามารถในการมองเห็นปัญหา รู้จักวิเคราะห์หาทางแก้ไขปัญหาเป็นแนวทางการเรียนรู้ที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจด้วยตนเอง

นอกจากนี้ เด็กวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในเขตการขยายตัวของเขตเมือง ทำให้มีการพัฒนาทาง คำนวณวิทยากร การสื่อสาร คมนาคม จึงทำให้เด็กวัยรุ่นได้รับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการจากสื่อมวลชน ได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว สื่อมวลชนจึงเข้ามามีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของเด็กวัยรุ่น ทำให้เด็กวัยรุ่นมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่ถูกต้องและทันต่อสภาพปัจจุบันมากขึ้น ดังที่ จิวีวรรณ กิनावงศ์(83) กล่าวว่า สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็ก ในด้านการเรียนรู้ ของเด็กสื่อมวลชน ย่อมนำมาใช้เป็นวิธีการเผยแพร่ความรู้ รวมทั้งการประชาสัมพันธ์ให้มีประสิทธิภาพ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของประชาชน โดยเน้นทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ จึงช่วยให้เด็กวัยรุ่นมีโอกาสได้รับความรู้อีกทางหนึ่งนอกจากการเรียนในบทเรียน ซึ่งจากข้อมูลทั่วไปพบว่า เด็กวัยรุ่นได้รับความรู้เกี่ยวกับโภชนาการจากโทรทัศน์ ร้อยละ 53.8 หนังสือพิมพ์ ร้อยละ 21.4 วิทยุ ร้อยละ 12.8 นิตยสาร ร้อยละ 20.9 การเผยแพร่ข่าวสารทางสื่อมวลชนที่เด็กวัยรุ่นได้รับความรู้จากสื่อและมีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ทำให้เด็กวัยรุ่นมีความรู้สูงกว่าเด็กวัยรุ่นที่ไม่ได้รับความรู้จากสื่อการเผยแพร่ข่าวสารทางสื่อมวลชนที่เด็กวัยรุ่นได้รับจึงอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีความรู้อยู่ในระดับพอใช้

เพื่อน ก็มีผลต่อความรู้เกี่ยวกับโภชนาการของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นตอนต้น เด็กจะพยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและต้องการการยอมรับลักษณะทางกายภาพของตนจากคนอื่น ๆ และยังเป็นช่วงที่คล้อยตามเพื่อนอย่างมาก(40) สอดคล้องกับการศึกษาของ William(64) ได้ทำการวิจัยเรื่องรูปแบบการบริโภคอาหารของวัยรุ่น พบว่า กลุ่มเพื่อนและรสชาติอาหาร มีผลต่อการบริโภคซึ่งวัยรุ่นจะบริโภค อาหารเหมือนที่เพื่อนบริโภค อย่างไรก็ตามยังพบว่ามีเด็กวัยรุ่นบางส่วน ร้อยละ 19.4 มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับควรปรับปรุง ทั้งนี้อาจด้วยระดับสติปัญญา และปัญหาส่วนตัวของนักเรียน จากที่ผู้วิจัยไปเก็บข้อมูลบางครั้งครอบครัวเด็กต้องมาช่วยบิดามารดาหารายได้ ซึ่งถ้านักเรียนบางคนแบ่งเวลาไม่เป็น อาจเป็นผลเสียต่อการเรียนได้ จากการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ โดยส่วนรวมระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$ โดยนักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการดีกว่านักเรียนชาย อาจเป็นเพราะนักเรียนหญิงสนใจในการเรียนการอ่านหาความรู้มากกว่านักเรียนชาย จากการศึกษาพัฒนาการสมองของเด็กอายุ 10 ปีขึ้นไป พบว่า อัตราการพัฒนาสมองของเด็กหญิงเร็วกว่าเด็กชายเล็กน้อย ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการดีกว่านักเรียนชาย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พิมพร ยศแก้ว(84) พบว่านักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคดีกว่านักเรียนชาย และสอดคล้องกับผลการวิจัยของศิริศจี ศิริบุญย(5) ที่พบว่า นักเรียนหญิงมีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย

อายุ ผลการวิจัยพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$ โดยเด็กวัยรุ่นอายุมากกว่า 14 ปี มีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการสูงกว่า เด็กวัยรุ่นอายุ 13-14 ปี เนื่องจากเด็กวัยรุ่นมีการพัฒนาทางด้านสติปัญญามากขึ้น สามารถใช้เหตุผลในการตัดสินใจ(40) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Breazeale(59) ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาความคิดรวบยอดเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการของเด็กและวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า ความแตกต่างทางอายุที่ทำให้มีการเลือกอาหารและจัดแบ่งอาหารให้เหมาะสมตามวัยได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ McCann(61) ได้ทำวิจัยเรื่อง ความรู้ความเข้าใจในเรื่องอาหารของเด็ก แต่ระดับในโรงเรียนพบว่า นักเรียนหญิงที่มีอายุมากกว่า จะชอบบริโภคอาหารที่มีประโยชน์มากกว่านักเรียนหญิงที่มีอายุน้อยกว่า อาจเนื่องมาจากการพัฒนาตามอายุของวัยรุ่น ทำให้การใช้เหตุผล การพัฒนาทางด้านคิด จึงช่วยให้ความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ มีขอบเขตกว้างไกล ไปอย่างรวดเร็ว ตามทฤษฎีของ Piaget เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น ระบบการทำงานของร่างกายจะทำงานเต็มที่ทุกระบบ ความคิดจะเริ่มพัฒนาการไปสู่ผู้ใหญ่ รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล คิดแบบวิทยาศาสตร์ ตัดสินใจเรื่องยาก ๆ เข้าใจและมีความคิดรวบยอดเรื่องทฤษฎี กฎ ระเบียบ ฉะนั้นจึงสามารถเรียนเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ และสามารถนำไปใช้ได้ รู้จักเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตและปัจจุบัน แล้วคาดหรือวางแผนการในอนาคต(65)

รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$ โดยพบว่า รายได้มากกว่า 50,001 บาท มีความรู้สูงกว่า กลุ่มรายได้ 5,001-10,000 บาท สอดคล้องกับงานวิจัยของ นฤมล โพธิ์สัตย์(72) ได้ศึกษาเปรียบเทียบบริโภคนิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้เฉลี่ยสูงกว่า 40,000 บาท มีบริโภคนิสัยดีกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ระหว่าง 20,000-40,000 บาท และต่ำกว่า 20,000 บาท ตามลำดับ และ รัฐ จำปาทอง(73) ได้ศึกษา ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเมื่อบริโภคผัก พบว่า รายได้จากครอบครัวต่อเดือนต่อเดือนก่อให้เกิดความแตกต่างกันในความรู้ อาจเนื่องจากรายได้ การใช้จ่ายอุปโภคบริโภค จะมีความสัมพันธ์ที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ เมื่อรายได้เพิ่มขึ้น ค่าใช้จ่ายในการอุปโภคบริโภคก็เพิ่มขึ้นด้วย ตามแนวคิดของ John Maynard Keynes

ทฤษฎีการใช้จ่ายอุปโภคของเคนส์ ดังกล่าวข้างต้นนั้นขึ้นอยู่กับสมมติฐานสำคัญ 3 ข้อ คือ

1. การใช้จ่ายอุปโภคบริโภคมีความสัมพันธ์กับรายได้สุทธิวงวนั้น
2. การใช้จ่ายอุปโภคบริโภคเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางเดียวกันกับรายได้
3. การใช้จ่ายของแต่ละบุคคลจะมีแบบฉบับที่เป็นอิสระจะไม่ขึ้นกับการใช้จ่ายของบุคคลอื่น

สรุปได้ว่า ถ้ารายได้เพิ่มค่าใช้จ่ายก็จะเพิ่มด้วย แต่การเพิ่มของค่าใช้จ่ายจะน้อยกว่า รายได้ที่เพิ่มขึ้นที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภค ความรู้ จะพิจารณาไปตามกลุ่มใน สังคม(88)

อาชีพของบิดามารดาจากการวิจัย พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่ง ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐสิทธิ์ ทศนบุตร(76) ที่ทำการศึกษาศาสนาพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา พบว่า นักเรียนที่มีผู้ปกครองมี อาชีพต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องมาจาก สังคมไทยปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป บิดามารดาไม่มีเวลาให้ความรู้ความเข้าใจในการอธิบายให้ ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การบริโภคกับเด็กวัยรุ่น และการวิจัยทำในช่วงเวลาต่างกัน กลุ่มต่างกัน

ขนาดครอบครัวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัย ของ พนอ ทิพย์พิมลรัตน์(67) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า ขนาดของครอบครัวมีความรู้เกี่ยวกับสารเคมีแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญ อาจเนื่องมาจากสังคมปัจจุบัน เปลี่ยนแปลงไปทำให้ ผู้ป่วยมีเวลาดูแลเด็กน้อยลง ถึงแม้ขนาดครอบครัวเด็กก็ไม่ได้ทำให้ใกล้ชิดกันมากขึ้น

การเลี้ยงดู เช่น ผู้จัดเตรียมหรือจัดรายการอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Samanmuang(75) ศึกษาในเรื่องความพึงพอใจการรับประทานอาหาร ของวัยรุ่นไทย พบว่า เจตคติของมารดา ความรู้ทางโภชนาการของมารดามีผลโดยตรงต่อ ความรู้เกี่ยวกับอาหารและความพึงพอใจในอาหารอาจเนื่องมาจาก สภาพแวดล้อมปัจจุบันทำให้ บิดามารดาใช้เวลาดูแลน้อยลง ทำให้ไม่ได้ดูแลเรื่องอาหารให้บุตรไม่ได้ให้ความรู้แก่เด็ก

2. เจตคติเกี่ยวกับโภชนาการ

จากการศึกษาเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้น ในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กวัยรุ่นมีเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จัดเป็นการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น ซึ่งเป็นระยะที่เด็กสามารถที่จะทำความเข้าใจคำที่เป็นนามธรรม เช่น ความดี ความชั่ว ความรักชาติ มีแนวคิดเป็นของตนเอง เข้าใจในเหตุผลและหลักการ มีความสามารถในการใช้ เหตุผลในการตัดสินใจปัญหา(35) สามารถตีความหมายและทดสอบข้อพิสูจน์ได้ สามารถหา เหตุผลเพื่อมาอธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่ถูกต้องมากขึ้น การสอนสุขศึกษาในระดับนี้ เจตคติจึงควรได้รับการ เน้นเป็นอันดับหนึ่ง การปฏิบัติและความรู้ควรเน้นเป็นอันดับสอง จากการสอนสุขศึกษาที่เน้น ในด้านเจตคติเป็นอันดับหนึ่ง จึงอาจเป็นผลให้เด็กวัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ในด้านเจตคติเกี่ยวกับ โภชนาการอยู่ในระดับดี ประกอบการเรียนการสอน โดยให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

การเรียนการสอน ส่งผลให้เด็กเกิดความรู้ ความเข้าใจ และจดจำเนื้อหาได้ด้วยตนเอง เป็นแนวทางที่จะเสริมสร้างให้เด็กมีเจตคติที่ดี สอดคล้องกับคำกล่าวของ บรรลือ พุฒิกษณะวัน(85) กิจกรรมเป็นทางสำคัญที่จะนำเด็กไปสู่การเรียนรู้ที่ช่วยให้นักเรียนเห็นถึงประโยชน์ของเนื้อหาที่ใช้ในการสอนได้ด้วยตนเอง เป็นผลให้เด็กมีเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับดี

นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่าเด็กมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง จึงอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้เด็กมีเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับการวิจัยของ Schawrtz(25) พบว่า ความรู้ทางโภชนาการมีความสัมพันธ์กับเจตคติ อาจเนื่องมาจากการสั่งสอนอบรมของบิดามารดาต่อเด็กวัยรุ่น ที่เป็นตัวส่งผลต่อเจตคติของเด็กวัยรุ่นตอนต้น สอดคล้องกับ จันทิภา ลิ้มปิเจริญ(86) กล่าวว่า เจตคติของคนส่วนใหญ่ ได้มาจากพ่อแม่ ซึ่งเป็นแห่งแรกที่ทำให้การอบรมปลูกฝังลักษณะต่าง ๆ แก่บุตร เช่น ถ้าสมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกันเป็นการอบรมสั่งสอนปลูกฝังลักษณะต่าง ๆ ให้กับสมาชิก

ซึ่งตรงกับการวิจัยที่พบว่า สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$ และอาหารประจำวันที่บ้านได้มาด้วยวิธีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$ โดยพบว่า การปรุงอาหารเอง มีค่าเฉลี่ยเจตคติสูงกว่าอาหารปิ่นโต ซึ่งมาจากการเลี้ยงดูของบิดามารดาจะช่วยพัฒนาและเสริมสร้างความคิดสติปัญญา ที่ถูกต้องให้กับเด็กวัยรุ่น พ่อแม่มีอิทธิพลต่อเจตคติและพฤติกรรมการบริโภค โดยจัดอาหารที่มีประโยชน์ให้รับประทาน ไม่ว่าจะป็นมือเช้า มื้อกลางวัน มื้อเย็นหรืออาหารว่างก็ตาม ซึ่ง Haper and Sanders(53) ได้กล่าวว่า มารดามีอิทธิพลต่อรูปแบบการบริโภคของเด็ก เนื่องจากมารดามีบทบาทในการเตรียมอาหารให้สมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้ความชอบของเด็กเป็นผลมาจากผู้ปกครอง โดยเฉพาะที่ชอบอาหารชนิดใดต้องเตรียมและซื้อมารับริโภคบ่อย ๆ

สิ่งแวดล้อมทางด้านสื่อมวลชน เป็นสาเหตุหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อเจตคติของเด็กวัยรุ่น จากการศึกษาความสำคัญกับการเผยแพร่ข่าวสารและการประชาสัมพันธ์ในเรื่องโภชนาการของรัฐบาลทางสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่มีการกระทำอย่างต่อเนื่อง อาจทำให้เราเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของโภชนาการ ดังนี้ จันทิภา ลิ้มปิเจริญ(86) กล่าวว่า สื่อมวลชนเป็นสิ่งแวดล้อมที่ค่อย ๆ สร้างเจตคติให้เกิดแก่บุคคลได้ สื่อมวลชนได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร ถ้าได้รับรู้ข้อมูลต่าง ๆ จากแหล่งดังกล่าวบ่อย ๆ ทำให้เกิดความโน้มเอียงคล้อยตามสิ่งนั้น โดยไม่รู้ตัว การที่เด็กวัยรุ่นได้รับข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับโภชนาการจากสื่อมวลชน จึงอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้นักเรียนมีเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับดี การพัฒนาทางสังคมของวัยรุ่น มีการเลียนแบบอย่างจาก โฆษณา และสื่อต่าง ๆ(36,41) จากการวิจัยพบการได้รับความรู้จากหลายแหล่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า ได้รับความรู้จาก 3 แหล่ง มี เจตคติสูงกว่า

ได้รับความรู้จาก 1 แหล่ง อาจเนื่องมาจากวัยรุ่น ได้มีโอกาสดูสื่อต่าง ๆ มาก หรือหลายสื่อ ทำให้เกิดความคิด เจตคติ ในการเลียนแบบเลือกเอาแต่สิ่งที่ดี และเหมาะกับตัวเองมาใช้ได้

เมื่อเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการระหว่างเพศชายกับเพศหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$ โดยนักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการดีกว่านักเรียนชาย ทั้งนี้อาจมาจากความสนใจ ของเด็กวัยรุ่นชายกับหญิงต่างกัน โดยเด็กชายจะสนใจเรื่องวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ในขณะที่เด็กวัยรุ่นหญิงสนใจเรื่องการครัว เย็บปักถักร้อย การแสดงออกพฤติกรรมจึงเป็นผลมาจากสิ่งที่เด็กสนใจ ได้แก่ วัยรุ่นหญิงสนใจในการทำศิลปะต่าง ๆ การเล่นในครัว(78) จะเห็นได้ว่าจากพฤติกรรมที่เด็กวัยรุ่นชายและเด็กวัยรุ่นหญิง แสดงออกแตกต่างกัน อาจเป็นผลมาจากเด็กวัยรุ่นมีเจตคติต่อสิ่งที่ตนสนใจต่างกัน ประกอบกับเด็กวัยรุ่นเป็นเพศที่มีความละเอียดอ่อนอย่างรักสวยรักงาม และยังได้รับการอบรมจากบิดามารดาในการประกอบอาหาร จึงทำให้เพศหญิงได้รับการปลูกฝังเจตคติเรื่องโภชนาการมากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของพนอ ทิพย์พิมลรัตน์(67) ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่านักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$

อายุของวัยรุ่นจากการวิจัยพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Peracchio(60) ที่พบว่า การปฏิบัติของเด็กวัยรุ่นต่อการบริโภคจะวัดผลได้สัมพันธ์กันเมื่ออายุมากขึ้น อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่พ่อแม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่ต่อการรับประทานอาหาร ทำให้เด็กวัยรุ่นได้รับเจตคติที่คล้ายคลึงกัน และไม่มีความแตกต่างกัน

จากการวิจัยพบว่า กลุ่มเพื่อนไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องมาจากวัยรุ่นต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน แต่ก็ยังมีความคิด มีเหตุผล เจตคติ เป็นตัวของตัวเอง ถ้าเจตคติที่เกิดจากเพื่อนไม่มีความสนใจให้กับวัยรุ่นก็จะทำให้เจตคติของวัยรุ่นไม่เปลี่ยน ซึ่งไม่สอดคล้องกับ Barr (63) ที่กล่าวว่า เด็กนักเรียนเกือบประมาณร้อยละ 60 รับรู้ความคิดเห็นของเพื่อน เกี่ยวกับการบริโภคนมและมีการบริโภคนมตามคำแนะนำของเพื่อน ไม่สอดคล้องกับ William (64) ซึ่งกล่าวว่า แรงจูงใจด้านสุขลักษณะ หรืออาหารทำให้สุขภาพดีมีผลต่อการเลือกบริโภคน้อย แต่กลุ่มเพื่อนและรสชาติอาหารมีผลต่อการบริโภคอาหารมาก ซึ่งพวกนักเรียนจะบริโภคเหมือนกับเพื่อนบริโภค

จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ถึงแม้ว่าการใช้จ่ายอุปโภคบริโภคเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางเดียวกับรายได้ แต่ก็พิจารณาไปตามกลุ่มในสังคมด้วย (88) ฉะนั้นตามกลุ่มตัวอย่างจะทำให้รายได้

เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวไม่มีผลต่อเจตคติ สอดคล้องกับสนทยา มุอัมหมัด(70) นักเรียนที่มีเพศ อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ครอบครัว ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกัมีพฤติกรรม การบริโภคไม่แตกต่างกัน

จำนวนสมาชิกในครอบครัวอาจจะไม่มีผลต่อเจตคติ อาจเนื่องมาจากสังคมปัจจุบันมีความแข่งขันในการทำงาน การทำกิจกรรม ทำให้สมาชิกในครอบครัวอาจมีเวลาน้อยในการเจอกัน และทำให้ไม่มีผลต่อเจตคติของวัยรุ่น สอดคล้องกับณัฐสิตางค์ ทศนบุตร (76) กล่าวว่า นักเรียนที่มีลักษณะของครอบครัวต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

อาชีพของบิดามารดา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเนื่องมาจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการอิสระ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความคิด มีเหตุผลของตัวเอง (35) ทำให้วัยรุ่นไม่สนใจในคำสอนของบิดามารดาถึงแม้ว่าบิดามารดาจะมีอาชีพ มีความรู้ดี บางครั้งเด็กวัยรุ่นก็ไม่เชื่อฟัง สอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐสิตางค์ ทศนบุตร (76) ที่กล่าวมานักเรียนที่มีผู้ปกครองมีอาชีพและฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความรู้ในการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนเจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน

3. พฤติกรรมการบริโภค

จากผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นตอนต้นมีพฤติกรรมการบริโภคโดยส่วนรวมอยู่ในระดับ ค่อนข้างดี อาจเนื่องมาจากเด็กวัยรุ่นได้รับการสอนในระดับประถมมาก่อน มาจนถึงมัธยมที่เน้นในการปฏิบัติและการวิจัยครั้งนี้ พบว่า เด็กวัยรุ่นมีเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการอยู่ในระดับดี จึงส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ค่อนข้างดี ดังที่ ประภาเพ็ญ สุวรรณ(8) กล่าวว่า ความรู้สึกอารมณ์ หรือเจตคติจะเป็นองค์ประกอบไปสู่พฤติกรรมการบริโภค

ระบบการเรียนของเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น มีการสอนให้ตระหนักถึงความสำคัญ ของการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การเน้นถึงการรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ ให้เด็กนำไปสู่การปฏิบัติที่ดีเกิดเป็นพฤติกรรมการบริโภคที่ค่อนข้างดี สอดคล้องกับการวิจัย Fishman(90) ที่พบว่าการสอนเด็กในเรื่องการเลือกซื้ออาหารทำให้เด็กเข้าใจสามารถใช้ได้

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคกับปัจจัยพบว่า กลุ่มเพื่อนมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 0.01$ อาจเนื่องมาจากวัยรุ่นเป็นวัยที่รักและต้องการเพื่อนมาก เด็กวัยรุ่นอยากอยู่กับเพื่อนมากกว่าอยู่บ้าน เด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมต่าง ๆ ของเพื่อนเพื่อให้เพื่อนยอมรับ และเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงร่างกายมาก ต้องการพลังงานจากอาหารค่อนข้างมาก ทำให้เกิดพฤติกรรมในการบริโภคตามแบบที่ได้รับการพัฒนาความรู้ความคิดที่จะเลือกรับประทานอาหาร สอดคล้องกับ Barr (63) ที่กล่าวว่า เด็กนักเรียนเกือบประมาณร้อยละ 60 รับรู้ความคิดเห็นของเพื่อน เกี่ยวกับการบริโภคนมและมีการบริโภคนมตามคำแนะนำของเพื่อน และ

สอดคล้องกับ William (64) ซึ่งกล่าวว่า คุณภาพและปริมาณอาหาร การเลือกบริโภคน้อย แต่กลุ่มเพื่อนและรสชาติอาหารมีผลต่อการบริโภคอาหาร

การเลี้ยงดูจากภายในครอบครัว เช่น การรับประทานอาหารร่วมกัน มารดาจัดเตรียมอาหารภายในบ้าน การจัดปรุงอาหารเอง ก็ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคให้ค่อนข้างดี อาจเนื่องจากครอบครัวมีความสำคัญในการถ่ายทอดสิ่งต่าง ๆ ให้กับเด็ก สอดคล้องกับการศึกษาของ กัลยานาคเพ็ชร(80) ได้ศึกษาองค์ประกอบอิทธิพลต่อภาวะโภชนาการเด็ก พบว่า มารดาที่มีทัศนคติต่อประเพณีและความเชื่อในการบริโภคต่างกัน มีผลให้พฤติกรรมการบริโภคของเด็กแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ วรณวิมล กิตติดิลกุล(87) พบว่า ปัจจัยทางด้านครอบครัวมีอิทธิพลต่อภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน ได้แก่ ภาวะโภชนาการของบิดามารดา ดังนั้นถ้าบิดามารดามีความรู้ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องในการเลี้ยงดูบุตร โดยเฉพาะความรู้ทางด้านโภชนาการ ทำให้ไม่สามารถเลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้อง

เพศ อายุ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริศจี ศิริบุญ(5) พบว่า นักเรียนและนักเรียนหญิง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจอธิบายได้ว่า สังคมไทยปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงแนวคิด ด้านบทบาทของหญิงและชายให้เข้าไปลักษณะเท่าเทียมกันกับการเลี้ยงดูของครอบครัวมีการแนะนำในการปฏิบัติพฤติกรรมเกี่ยวกับโภชนาการ จึงทำให้พบว่า เพศ และอายุ ไม่มีความแตกต่างกันทางพฤติกรรม

ปัจจัยด้านครอบครัว คือ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว อาชีพของบิดามารดา ขนาดครอบครัว ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ สนทยา มุขัมหมัด(70) พบว่า อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว เพศ ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคไม่แตกต่างกัน อาจอธิบายได้ว่า เนื่องจากการเรียนการสอนของระดับมัธยมปัจจุบันมีการให้ความรู้ และแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการค่อนข้างมาก และความรู้ที่ถูกต้อง ฉะนั้นทำให้ รายได้ของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา ขนาดครอบครัวไม่มีความแตกต่างกัน

การได้รับความรู้จากสื่อเช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องมาจากสื่ออาจให้ความรู้ไม่ถูกเวลา หรืออาจไม่ชัดเจนพอ จึงทำให้ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภค สอดคล้องกับงานวิจัยของ พะนอ ทิพย์พิมลรัตน์(87) ที่กล่าวว่า สำหรับแหล่งข่าวสารที่แตกต่างกันทำให้นักเรียนมีความรู้ต่างกัน โดยนักเรียนที่มีแหล่งข่าวสารประเภทวิทยุ โทรทัศน์ มีเจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของสมควร กอียะ (อ้างในรายงานวิจัยของ วรณา เจียรตันศิริกุล)(95) ได้ศึกษานิสัยการรับข่าวสารของ

ประชาชนในหมู่บ้านชนบทไทย พบว่า ชาวชนบทส่วนใหญ่มีนิสัยในการรับฟังวิทยุ เป็นประจำทุกวัน คือ ชาวชนบทไทยวัยต้น (15-29 ปี) ในเวลาฟังวิทยุวันละ 3-5 ชม. และลดลงเมื่ออายุวัยกลางคน (30-49 ปี) แต่เมื่ออายุวัยชรา (50 ปีขึ้นไป) พบว่า วัยอายุมีผลต่อความชอบหรือไม่ชอบรายการ ในวัยต้นส่วนใหญ่ชอบรายการบันเทิง วัยกลางคนชอบข่าว รายการมีประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ วัยชราชอบรายการข่าว ศาสนา และวัฒนธรรม แต่เป็นที่น่าสังเกตว่ารายการที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยและการศึกษา ยังไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร

4. ภาวะโภชนาการ

ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า เด็กวัยรุ่นมีภาวะโภชนาการในระดับผอม ร้อยละ 49.0 และภาวะโภชนาการระดับปกติ ร้อยละ 44.9 สามารถอธิบายได้ว่า โดยส่วนใหญ่เด็กวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการผอมมาจากค่านิยม เจตคติของเด็กวัยรุ่น มีความสนใจไปที่ลักษณะทางร่างกายของตน และการยอมรับลักษณะทางกายของตนจากคนอื่น ๆ (40) และรายได้ของครอบครัวมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยพบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่มีรายได้เฉลี่ย 30,001-50,000 บาท มีภาวะโภชนาการสูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นที่มีรายได้เฉลี่ย 5,001-10,000 บาท ถึงแม้มีรายได้เฉลี่ยต่อครอบครัวสูงแต่เด็กวัยรุ่นก็อาจได้รับประทานอาหารกลางวันที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดุชนัน สุทธิปริยาศรี และคณะ (49) ได้รายงานปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการว่าครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจดี มักจะบริโภคอาหารเกินความจำเป็น เช่น อาหารทอด ขนมหวาน ไอศกรีม น้ำอัดลม เป็นอาหารที่มีน้ำตาลสูง ซึ่งเป็นผลให้เกิดปัญหาโภชนาการเกินตามมา ในขณะที่ครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจไม่ดี จะมีปัญหาภาวะขาดสารอาหาร ทั้งนี้เนื่องจากเด็กจะมีอิสระในการเลือกซื้ออาหารมารับประทานเองตามใจชอบจากร้านภายในโรงเรียน ซึ่งอาจจะเลือกซื้ออาหารที่ไม่มีประโยชน์มารับประทาน อาชีพของบิดามารดามีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$ ก็มีผลต่อภาวะโภชนาการ เพราะบิดามารดาจะดูแลเรื่องอาหาร การให้ความรู้ที่ถูกต้อง แต่โดยทั่วไปแล้วเด็กวัยรุ่นมีความเป็นตัวของตัวเองเป็นอิสระทางความคิด ไม่ค่อยเชื่อตามที่พ่อแม่สอน ฉะนั้น โดยรวมเด็กวัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม กลุ่มเพื่อนทำให้นิยมให้ตัวเองดูผอมเป็นส่วนใหญ่ (40) ไม่สอดคล้องกับ เครือวัลย์ หุตานุวัตร (51) เรื่องพฤติกรรมการกินของชาวอีสานตอนบน พบว่า การที่พ่อแม่ต้องออกไปทำงานรับจ้างทำให้มีเวลาเลี้ยงดูบุตรน้อยลง เด็กมักถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง จึงมักจะกินอาหารสำเร็จรูป ที่ด้อยคุณค่าทางโภชนาการ

เพศ อายุ พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจาก ภาวะโภชนาการสามารถตรวจสอบได้จากน้ำหนักและส่วนสูง และในเด็กวัยรุ่นกับหญิงและอายุที่ต่างกันจะมีการ

เจริญเติบโตต่างกันกับช่วงแรกเด็กชายจะเติบโตได้ช้ากว่าเด็กหญิง แต่เมื่ออายุมากขึ้นก็จะทำให้เจริญเติบโตทันกันของเด็กชายและเด็กหญิง จึงทำให้มีภาวะโภชนาการที่ไม่แตกต่างกัน (35)

5. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการ

จากการศึกษาพบว่าความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับเจตคติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.05$ แสดงว่า เด็กวัยรุ่นที่มีความรู้ทางโภชนาการระดับพอใช้ จะมีเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการที่ดี เป็นเพราะความรู้จะเป็นข้อมูลทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความเข้าใจ และเกิดการเรียนรู้ว่าอาหารประเภทใดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ควรรับประทานอาหารประเภทใดมีโทษ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เยาวภา เวคะวากยานนท์(91) ทำการวิจัยเรื่องความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับประชากรศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับประชากรศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคค่อนข้างดี ทางบวก และสอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ(8) ที่กล่าวว่า เจตคติอาจเปลี่ยนแปลงถ้าบุคคลเกิดการเรียนรู้ มีความเข้าใจประสบการณ์ใหม่ แต่ถ้าความรู้ไม่ได้รับการสอนอย่างต่อเนื่อง และไม่มีการกระตุ้นให้เกิดความรู้ ก็จะทำให้พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ดีเกิดขึ้นได้ ก็ได้ทำให้ความรู้กับพฤติกรรมการบริโภคไม่มีความสัมพันธ์กัน ฉะนั้นการสอนความรู้เกี่ยวกับโภชนาการต้องมีสื่อ มีการสอนที่ดีให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจง่าย จึงจะส่งผลต่อพฤติกรรมเพราะพฤติกรรมต้องการ model ที่ชัดเจนให้เด็กวัยรุ่นได้เลียนแบบ

เจตคติเกี่ยวกับโภชนาการมีความสัมพันธ์กันในทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < 0.01$ กับพฤติกรรมการบริโภค แสดงว่า หากเด็กวัยรุ่นมีเจตคติที่ดี ก็จะส่งผลให้พฤติกรรมไปในแนวทางที่ค่อนข้างดี เนื่องจากเจตคติเป็นสิ่งที่กำหนดและจูงใจให้เกิดพฤติกรรม เช่นเดียวกับพฤติกรรมการบริโภค ถ้าเกิดจากเจตคติ ที่พึงพอใจ ชอบไม่ชอบ สอดคล้องกับการวิจัยของ Giffit(92) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมใด ๆ ที่บุคคลแสดงออกมาจะเป็นผลจากการตัดสินใจที่ใช้เกณฑ์การตัดสินใจ 3 ประการ คือ คุณค่า ทัศนคติ และความเชื่อ และคล้ายคลึงกับ กัลยา นาคเพ็ชร(80) ที่ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีทัศนคติในการบริโภคแตกต่างกันทำให้นิสัยการบริโภคของเด็กแตกต่างกัน เนื่องจากนิสัยในการบริโภคของมารดาและเด็กมีความเกี่ยวข้องกัน

ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภค ไม่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ อาจเนื่องจากการให้ความรู้ที่ดีจะทำให้เกิดเจตคติที่ดี ถึงจะส่งผลต่อโภชนาการ และต้องมีการให้ motivation ที่ดีด้วย จึงทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดี แต่ถ้าความรู้ขาดให้การสอนแบบต่อเนื่องก็จะทำให้เจตคติที่ดีหมดไป และที่สำคัญ ความรู้ เจตคติ ก็ไม่สามารถทดแทนตามสัญชาตญาณภายในที่ทำให้เกิดพฤติกรรม

ไม่ดีไม่ได้ ทำให้เกิดพฤติกรรมไม่ดีออกมา ฉะนั้น ต้องให้ความรู้ที่ดี มีการให้ motivation แก่เจตคติจึงจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดีได้ ถึงจะส่งผลให้เกิดโภชนาการ

6. ปัจจัยทำนายความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภค และภาวะโภชนาการ

จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภค พบว่า ด้านความรู้ ปัจจัยทำนายได้แก่ เพศ อายุ การได้รับความรู้จากสื่อ นิตยสาร รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว สามารถทำนายได้ร้อยละ 9.2 ด้านเจตคติ ปัจจัยทำนายได้แก่ เพศ การได้รับความรู้จากสื่อ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ การรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัว สามารถทำนายได้ร้อยละ 14.2 พฤติกรรมการบริโภคปัจจัยที่ทำนายคือ กลุ่มเพื่อน มารดาเป็นผู้จัดเตรียมหรือจัดรายการอาหาร อาหารประจำวันที่บ้านด้วยการปรุงเอง สามารถทำนายได้ร้อยละ 8.6 ภาวะโภชนาการปัจจัยทำนายคือ อาชีพของบิดามารดา มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหาร ทำนายได้ร้อยละ 1.3

ในแง่สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลอาจอธิบายผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่พบว่าส่วนใหญ่ให้ความรู้อยู่ในระดับพอใช้ เจตคติระดับดี พฤติกรรมการบริโภคระดับค่อนข้างดี ภาวะโภชนาการผอม ได้ว่า การศึกษารั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่ม มิใช่การศึกษาประชากรทั้งหมดของสังคม ที่มีความหลากหลาย คะแนนที่ได้และนำมาจัดกลุ่มจึงเปรียบเทียบเฉพาะในกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นหากมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างนี้อาจเปลี่ยนแปลงไปได้เมื่อมีการศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มประชากรอื่น ๆ ในสังคม

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภค ต่อภาวะโภชนาการ ของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยใคร่ขอเสนอแนะดังนี้

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะโภชนาการ ถึงแม้ว่านักเรียนจะมีความรู้โดยส่วนรวมอยู่ในระดับปานกลาง แต่ก็ยังมีบางส่วนที่ต้องได้รับการแก้ไข ดังนั้น ครูควรจัดให้มีการเรียนการสอนที่ช่วยส่งเสริมและพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการโภชนาการของนักเรียนให้คงอยู่ในระดับดี หรือให้ดียิ่งขึ้นไปตามลำดับ ในการจัดการเรียนการสอนจึงควรส่งเสริมให้นักเรียนได้มีโอกาสร่วมทำกิจกรรมในบทเรียนมากที่สุด โดยเน้นให้ผู้เรียนได้มีการปฏิบัติเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและสามารถจำเนื้อหาได้ดี พร้อมทั้งมีการปฏิบัติที่ถูกต้อง อันจะส่งผลให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น ครูจึงควรนำการเรียนการสอนแบบต่าง ๆ มาใช้กับนักเรียน เช่น การอภิปราย การรายงาน

การนำนักเรียนไปศึกษานอกสถานที่ และการเชิญวิทยากรมาบรรยาย เป็นต้น เพื่อให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน ซึ่งจะช่วยพัฒนาความรู้ในเรื่องดังกล่าวให้ดีขึ้น

2. โรงเรียนควรจัดให้มีหนังสือและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับโภชนาการไว้ในห้องสมุดอย่างเพียงพอ เพื่อใช้เป็นแหล่งค้นคว้าของนักเรียน รวมทั้งมีการให้ความรู้โดยใช้เสียงตามสายวันละ 2 ครั้งในตอนเช้าก่อนเข้าเรียน และตอนกลางวันระหว่างพักรับประทานอาหาร ซึ่งจะช่วยเพิ่มพูนความรู้ในเรื่องของการบริโภคเพื่อสุขภาพแก่นักเรียน

3. ด้านเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการ จากการวิจัยพบว่า นักเรียนมีเจตคติโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี แต่ก็ยังมีบางส่วนที่ต้องแก้ไข ดังนั้น ครูควรส่งเสริมและปลูกฝังเพื่อพัฒนาเจตคติเกี่ยวกับโภชนาการให้คงอยู่ในระดับดีหรือดียิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพราะเจตคติที่ดีจะส่งผลให้มีการปฏิบัติที่ดีตามมาด้วย โดยการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในบทเรียนมากขึ้น เช่น ครูควรจัดให้นักเรียนได้มีโอกาสได้ไปศึกษานอกสถานที่ นอกจากนี้อาจเชิญวิทยากร เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขบรรยายเพื่อให้ความรู้ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหา ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคโภชนาการอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง

4. ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการ โดยส่วนรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี แต่ยังมีบางส่วนที่ต้องแก้ไข ดังนั้นครูควรให้คำแนะนำและส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ที่ถูกต้องรวมทั้งดูแลในเรื่องของพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักเรียนให้มีความถูกต้องอยู่เสมอ เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน สำหรับการจัดการเรียนการสอนครูควรจัดการเรียนการสอน ให้นักเรียนได้มีโอกาสในการฝึกทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการเพื่อสุขภาพมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคเกี่ยวกับโภชนาการกับนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ เช่น นักเรียนระดับมัธยมศึกษา อาชีวศึกษา และอุดมศึกษา และควรทำการศึกษากับนักเรียน นักศึกษาทั่วประเทศเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่กว้างขวางขึ้น ซึ่งผลที่ได้อาจนำมาปรับปรุงการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับระดับชั้นและสภาพท้องถิ่นของนักเรียน

2. ควรมีการศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคระหว่างนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร กับนักเรียนในโรงเรียนสังกัดอื่น ๆ เช่น โรงเรียนสังกัด

สำนักงานการศึกษาเอกชน โรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย เพื่อนำผลที่ได้มาใช้ในการปรับปรุงการเรียนการสอนให้มีคุณภาพต่อไป

3. ควรมีการศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคกับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่อาจมีผลต่อความรู้ และการปฏิบัติของนักเรียน เช่น บิดา มารดา ครู เป็นต้น

4. ควรมีการศึกษาถึงเปรียบเทียบภาวะโภชนาการของวัยรุ่น ควรใช้ Weight for high หรือ BMI/อายุ แต่การเปรียบเทียบ BMI ขององค์การอนามัยโลกแนะนำให้ใช้คำว่า BMI มากกว่า 25 กก/ม² ถือว่าน้ำหนักเกินและมากกว่า 30 กก/ม² ถือว่าอ้วน แต่สำหรับชาวเอเชียค่า BMI ที่มากกว่า 23 กก/ม² ถือว่าน้ำหนักและค่า BMI มากกว่า 25 กก/ม² ถือว่าอ้วน แต่เนื่องจากค่า BMI มีค่าตัวแปร อายุ เพศ และ เชื้อชาติ การประเมินภาวะอ้วนในเด็ก จึงควรศึกษาเพื่อจัดทำกราฟเปอร์เซ็นต์ไทล์ สำหรับอายุ เพศ ของประชากรแต่ละประเทศ โดย BMI ที่มากกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 85 และ 95 สำหรับอายุ และ เพศ จะถือว่าน้ำหนักเกินและอ้วน ตามลำดับ ปัจจุบันมีการปรับค่า BMI ที่ได้จากการศึกษาในเด็กประเทศต่าง ๆ ให้เป็นค่า BMI เดียวกัน เพื่อใช้กับเด็กทั่วโลกโดยกำหนดให้ค่า BMI ที่ 25 และ 30 ซึ่งตรงกับ เปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 80 และ 95 ของมาตรฐาน NCHS ที่อายุ 18 ปี เป็นเกณฑ์วินิจฉัยโรคอ้วน ในเด็กและวัยรุ่น (อ้างอิงจาก Hospital. Approach in Primary care ประชุมวิชาการปฏิบัติทั่วไป โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ครั้งที่ 31)