

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของ  
นักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม จังหวัดปทุมธานี

Factors Affecting Food Consumption Behavior According to  
National Health Recommendations among Student of  
Wat Sirichandharam School in PathumThani Province

อิสริยา พรหมมา<sup>1</sup> ชัยนันท์ เหมือนเพชร<sup>2</sup>

<sup>1</sup> คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย <sup>2</sup> คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>1</sup> 200 ถนนรังสิต - นครนายก ตำบลรังสิต อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี 12120 โทรศัพท์ 0-2577-1028 E-mail : isariya@eau.ac.th

<sup>2</sup> 169 ถนนลงหาดบางแสน ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี โทรศัพท์ 0-3810-2222 E-mail : chaiyanan@buu.ac.th

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล การได้รับความรู้และการแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในครอบครัว พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มเพื่อนสนิท และอิทธิพลของสื่อมวลชนของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม จังหวัดปทุมธานี 2) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม จังหวัดปทุมธานี 3) วิเคราะห์หาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม จังหวัดปทุมธานี

ประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 134 คน โดยทั้งหมดเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม โดยใช้การทดสอบที่ การทดสอบเอฟ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อพยากรณ์ตัวแปรอิสระที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (ตัวแปรตาม) โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Enter Regression Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มตัวอย่างข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล การได้รับความรู้และการแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากพ่อแม่ ผู้ปกครองมากที่สุด ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง เช่น บะหมี่สำเร็จรูปอาจมีผงชูรสมากจึงไม่ควรกิน สารฟอกขาวเป็นอันตราย พบมากในถั่วงอก เป็นต้น นักเรียน

ส่วนใหญ่มิเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก เช่น ถ้าต้องการให้มีสุขภาพดี ต้องกินอาหารถูกหลักโภชนาการ นักเรียนควรดื่มนมเป็นประจำ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง เช่น อาหารที่ครอบครัวของนักเรียนกินมักมีผักเป็นส่วนประกอบ ครอบครัวของนักเรียนกินเนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ผลไม้ สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มเพื่อนสนิทของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย เช่น นักเรียนเลือกซื้ออาหารตามเพื่อนในกลุ่ม อิทธิพลของสื่อมวลชนของนักเรียนอยู่ในระดับน้อย เช่น การเก็บของเปล่าหรือกล่องเปล่าสำหรับชิงโชค ทำให้นักเรียนซื้อสินค้ามากขึ้น

2) นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อยู่ในระดับปานกลาง เช่น นักเรียนเลือกกินอาหารที่ไม่มีแมลงวันตอม นักเรียนซื้ออาหารที่สีสดสวยน่ากิน เป็นต้น 3) ปัจจัยนำ เช่น ความรู้ความเข้าใจ เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ เช่น แหล่งแนะนำการบริโภคอาหารของนักเรียน ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และหนังสือ/ตำรา ปัจจัยเสริม เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัวและเพื่อนสนิท มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ และตัวแปรพยากรณ์สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 4 ตัวแปร โดยเรียงจากมากไปน้อยตามลำดับ คือ ความรู้ความเข้าใจการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อนสนิท เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และ อายุ

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และ ปัจจัยเสริม

### Abstract

This research aims to 1) study the personal characteristics , to gain knowledge and suggest about food consumption , knowledge and understanding about food consumption , attitude of food habits of students , food habits of family and close friend and the influence of mass media to student of Wat Sirichandharam school 2) Study Behavior according to National Health Recommendations among student of Wat Sirichandharam school. 3 ) Analysis of the predisposing factors, enabling factors, reinforcing factors that influence food consumption of students by the National Health Recommendations.

The population and samples used 134 students who are study in grade 1-6 of Wat Sirichandharam school , Klong 5 sub-district , Klong Luang district , Pathumthani province. The tool used for data collecting was the questionnaires. Statistical analysis were used percentage , mean , standard deviation , study relationship between predisposing factors, enabling factors , reinforcing factors and Behavior according to National Health Recommendations of Wat Sirichandharam school. Using t-test, F- test , one-way analysis of variance , for analyzed the correlation coefficient of Pearson and the factors that influence food consumption. To predict variables that influence food consumption by the National Health Recommendations ( dependent variable) multiplied by the regression analysis (Enter Regression Analysis).

The results showed that: 1 ) Personal characteristics to gain knowledge and suggest about food from their parents at high level. The knowledge and understanding about food consumption were moderate , such as instant noodles contains high amount of MSG should not be consumed ,bleaching substance was found in sprouts etc. Attitude of food consumption of student at high level such as students should drink milk regularly. Food habits of the family were moderate , such as often eaten with a vegetable component , eating meat, eggs, fruits and vegetables . Food habits of close friends of most students are in class such as buying food by students in a group. Influence of mass media to student was less such as , like a blank envelope or box to keep it for a sweepstakes that make students make the purchase even more. 2 ) The most Behavior National Health Recommendations was moderate such as students choose

food without flies swarming to eat , or buy colorful food. 3) Factors such as knowledge and understanding , attitudes of food consumption ,enabling factors such as sources of food habit suggestion including parents , teachers and books and reinforcing factors such as food habits of family and close friends were relation to food habits according to the National Health Recommendations. Variables could predict the food consumption Behavior according to National Health Recommendations statistically significant at the 0.05 level four variables by descending order knowledge and understanding of food consumption ,food habits of a close friend, attitudes of food consumption and age.

**Keywords :** Behavior according to National Health Recommendations , Predisposing Factors, Enabling Factors and Reinforcing Factors.

### 1. บทนำ

การเปลี่ยนแปลงของสังคม เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน ทำให้ชีวิตของคนไทยมีความเสี่ยงต่อภัยทางสุขภาพ ภัยอันตรายต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ประชาชนจำนวนไม่น้อยที่เจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ โดยเฉพาะการเจ็บป่วยซึ่งเกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ สุขนิสัยการกินที่ไม่ถูกสุขลักษณะส่งผลเจ็บป่วยโรคระบบทางเดินอาหาร โดยพบผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน ตั้งแต่เดือนมกราคม ถึงเดือนมีนาคม 2553 จำนวน 262,806 ราย จาก 76 จังหวัด คิดเป็นอัตราป่วย 414.6 ต่อแสนประชากร<sup>(1)</sup> การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย ทำให้เป็นโรคอ้วน และเกิดโรคแทรกซ้อน เช่น ความดันโลหิตสูง ซึ่งพบว่าเป็นโรคที่มีอัตราป่วยต่อแสนประชากรสูงที่สุดในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อัตราการพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจาก 169.6 ต่อแสนประชากรในปี 2541 เป็น 860.5 ต่อแสนประชากร ในปี 2551 และพบว่าการรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อนสารพิษที่ดื่มสุรา ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง 53,434 คน โดยมีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี<sup>(2)</sup>

การเจ็บป่วยและการเกิดปัญหาสุขภาพดังกล่าวจะน้อยลงหากทุกคนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง โดยในปี 2539 กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศใช้ “สุขบัญญัติแห่งชาติ” เป็นข้อกำหนดพื้นฐานในการสร้างเสริมสุขภาพที่เด็ก เยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม อันจะส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคทั้งใน

ปัจจุบันและอนาคต โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรเริ่มต้นปลูกฝังที่เด็กเยาวชนให้มีการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องและเป็นประจำ เพื่อให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง มีพัฒนาการที่สมวัย ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนที่มีประสิทธิภาพ<sup>[3]</sup>

จากรายงานข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 จำนวน 120 คน โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของกองสุขภาพศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2552) พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เฉลี่ย 65.6 คะแนน จากคะแนนเต็ม 80 คะแนน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับดี ร้อยละ 62.9 รองลงมาคือระดับปานกลางและระดับต่ำ ร้อยละ 35.5 และ 1.6 ตามลำดับ แต่จากการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีเพียงร้อยละ 34.2 เท่านั้น โดยอยู่ในระดับต่ำถึงระดับปานกลางถึงร้อยละ 65.8 ในเรื่องพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร เช่น การไม่รับประทานอาหารเช้า การรับประทานอาหารรสจัด การรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ และการดื่มน้ำอัดลม เป็นต้น<sup>[4]</sup>

จากข้อมูลและเหตุผลดังกล่าวจึงมีความจำเป็นที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม จังหวัดปทุมธานี เพื่อต้องการทราบถึงปัจจัยด้านต่างๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนตามผลการสำรวจดังกล่าว ซึ่งสำคัญเป็นอย่างมากที่จะเป็นแนวทางในการวางแผนงานของโรงเรียน และองค์กรที่เกี่ยวข้องจะสามารถนำผลจากการศึกษาไปใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดแนวทางและมาตรการที่เหมาะสมในการพัฒนาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียน สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพและสภาวะของนักเรียน และส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนต่อไปในอนาคต

## 2. วัตถุประสงค์

2.1. เพื่อศึกษาข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล การได้รับความรู้ และการแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของคนในครอบครัว พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของกลุ่มเพื่อนสนิท และอิทธิพลของสื่อมวลชนของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม จังหวัดปทุมธานี

2.2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม จังหวัดปทุมธานี

2.3. เพื่อวิเคราะห์หาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม จังหวัดปทุมธานี

## 3. ทฤษฎี กรอบแนวคิดการวิจัยและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กรอบแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

### 3.1 พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร

WHO ได้กล่าวถึง พฤติกรรมกรบริโภคอาหาร (food consumption behavior) ว่าหมายถึง การประพฤติดั้งเดิมที่เคยชินในการรับประทานอาหารเช้า ได้แก่ ชนิดของอาหารที่รับประทาน การกำหนดว่าจะรับประทานหรือไม่รับประทานอะไร รับประทานอย่างไร จำนวนมื้อที่รับประทาน อุปกรณ์ที่ใช้ รวมทั้งสุขนิสัยก่อนและหลังรับประทานอาหารเช้า<sup>[5]</sup>

### 3.2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารตามกรอบแนวคิด PRECEDE Framework

PRECEDE Framework เป็นกระบวนการวิเคราะห์เพื่อวางแผนการดำเนินงานสุขภาพที่มีแนวคิดว่าพฤติกรรมกรบุคคลที่มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย (Multiple Factors) ดังนั้นการดำเนินงานหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะต้องมีการดำเนินการหลายๆ ด้านประกอบกันและจะต้องวิเคราะห์ถึงปัจจัยสำคัญ ที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้นๆ ก่อน จึงจะสามารถวางแผนและกำหนดวิธีการในการปรับเปลี่ยนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม<sup>[6]</sup>

### 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชัยนัฟ ระยะเวลา ศึกษาวิจัยเรื่องอิทธิพลของปัจจัยด้านครอบครัวต่อการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดตรัง ผลการวิจัยพบว่า 1) นักเรียนมีการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 52.8 และ 2) ปัจจัยด้านครอบครัวทั้งหมด 9 ตัวแปรสามารถทำนายการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติได้ร้อยละ 20.9 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายมี 3 ปัจจัย ได้แก่ บรรทัดฐานด้านสุขภาพของครอบครัว ด้านแนวทางการปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัว ด้านการฝึกสอนทักษะการปฏิบัติ และการปฏิบัติตนของสมาชิกในครอบครัว<sup>[7]</sup>

สิริกัญญ์ แก้วพรหม ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมกรบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านลาด จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการศึกษาพบว่า 1) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบ้านลาด จังหวัดนครศรีธรรมราช มีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับปานกลาง 2) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษา อาชีพ และการได้รับเงินจากผู้ปกครองต่างกัน มีพฤติกรรม

การบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน 3) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 4) ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อิทธิพลจากสื่อมวลชนและอิทธิพลจากเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ<sup>[8]</sup>

## 4. วิธีดำเนินงาน

### 4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 134 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำนวน 134 คน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็กผู้วิจัยจึงกำหนดเลือกประชากรทั้งหมดเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

### 4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย แบ่งเป็น 6 ส่วน จำนวน 70 ข้อ ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 3 เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการบริโภคของคนในครอบครัว และ

เพื่อนสนิท จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 5 อิทธิพลของสื่อมวลชน จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ จำนวน 15 ข้อ

### 4.3 การสร้างเครื่องมือพร้อมกับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

4.3.1. หาความเที่ยงของเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถาม โดยการให้ผู้เชี่ยวชาญที่มี ความรู้และประสบการณ์ 3 ท่าน เป็นผู้ตรวจเครื่องมือ

4.3.2. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าทางสถิติ คือ ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามประเภทมาตราส่วนประมาณค่า (แบบสอบถามส่วนที่ 3-6) ใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก มีความเชื่อมั่นมีค่าสูงกว่า 0.6 ( มีค่าดังนี้ 0.66 0.61 0.65 และ 0.69 ตามลำดับ) และ ค่าอำนาจจำแนก

(Discriminant index) ของ แบบสอบถามความรู้ (แบบสอบถามส่วนที่ 2) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.2-0.4

### 4.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ณ โรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม ตำบลคลองห้า อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี มีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 วิธี คือให้นักเรียนทำแบบสอบถามที่นักวิจัยหรือผู้ช่วยนักวิจัยแจกให้ (เก็บข้อมูลในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6) และวิธีที่สอง คือการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (เก็บข้อมูลในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3)

### 4.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาวิเคราะห์ดังนี้

4.5.1. ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรสของบิดาและมารดา และลักษณะการพักอาศัย วิเคราะห์โดยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อบรรยายลักษณะของข้อมูล โดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.5.2. เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ โดยแบบสอบถามเรื่องดังกล่าวเป็นคำถามความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีตัวเลือกแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ และแบ่งเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเป็น ระดับสูง ปานกลาง และต่ำ โดยการรวมคะแนนและแบ่งคะแนนรวมเป็น 3 กลุ่มตามร้อยละของคะแนนเต็ม

4.5.3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในครอบครัว พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มเพื่อนสนิท อิทธิพลของสื่อมวลชน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติ วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ โดยแบบสอบถามเรื่องดังกล่าวเป็นคำถามการปฏิบัติที่มีตัวเลือกแบบมาตราส่วนประมาณ ค่า 5 ระดับ และรวมคะแนนและแบ่งคะแนนรวมเป็น 3 กลุ่ม ตาม เกณฑ์เช่นเดียวกับเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

4.5.4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม โดยใช้การทดสอบที่ การทดสอบเอฟ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

4.5.5. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม จังหวัดปทุมธานี เพื่อพยากรณ์ตัวแปรอิสระที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ( ตัวแปรตาม ) โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Enter Regression Analysis )

## 5. ผลการศึกษา/การทดลอง

### 5.1 ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 134 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 52.2 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 47.8 มีอายุระหว่าง 6 - 12 ปี เฉลี่ย 9.31 ปี ค่า

เป็ยงเบนมาตรฐาน 1.705 ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 23.1 รองลงมาได้แก่ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 20.1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และ 3 เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 16.4 และ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และ 2 เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 11.9 สถานภาพการสมรสของบิดามารดาของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่ อยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 85.8 ส่วนใหญ่มีผลการเรียนอยู่ในช่วงเกรดเฉลี่ย 3.51 – 4.00 คิดเป็นร้อยละ 28.4 รองลงมา คือ น้อยกว่า 2.00 คิดเป็นร้อยละ 23.1 จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่อาศัยอยู่ร่วมกันของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่ร่วมกัน 4-6 คน คิดเป็นร้อยละ 52.2 รองลงมาคือ 1-3 คน คิดเป็นร้อยละ 27.6 อาชีพของบิดาของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 61.9 อาชีพของมารดา ส่วนใหญ่มีอาชีพ รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 60.4 รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง ส่วนใหญ่มีรายได้ 5,000 – 10,000 บาท นักเรียนได้รับเงินจากผู้ปกครองในแต่ละวัน 5- 120 บาท เฉลี่ย 30 บาท ต่อวัน ค่าเป็ยงเบนมาตรฐาน 15.963

## 5.2 การได้รับความรู้และการแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับความรู้และการแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากพ่อแม่ผู้ปกครอง คิดเป็นร้อยละ 69.4 รองลงมาได้แก่ ครู คิดเป็นร้อยละ 64.9 หนังสือ/ตำรา คิดเป็นร้อยละ 48.5 วิทยุ/โทรทัศน์ หอกระจายข่าวหมู่บ้าน สถานบริการสาธารณสุข จำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 24.6 และเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 14.9 ตามลำดับ

## 5.3 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

นักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 53.7 รองลงมาคือ ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 26.9 และ ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 19.4

## 5.4 เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

นักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม มีเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.8 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.3 และ ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 20.1

## 5.5 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในครอบครัว

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัวของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.7 รองลงมาคือ ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.8 และ ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 17.2

## 5.6 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มเพื่อนสนิท

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อนสนิทของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 41.0 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.1 และ ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 20.9

## 5.7 อิทธิพลของสื่อมวลชนของนักเรียนโรงเรียน

อิทธิพลของสื่อมวลชนที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 73.4 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 23.9 และ ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 3.7

## 5.8 พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม

นักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 56.0 รองลงมาคือ ระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 23.9 และ ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 20.1

เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง 8 ข้อ นักเรียนดื่มน้ำอัดลมก่อนกินอาหาร นักเรียนดื่มน้ำอัดลมหลังกินอาหาร นักเรียนเลือกกินอาหารที่ไม่มีแมลงวันตอม นักเรียนซื้ออาหารที่สีสันทนกว่ากิน นักเรียนเลือกกินอาหารจำพวกหมักดอง เช่น ผลไม้ นักเรียนกินบะหมี่สำเร็จรูปแทนอาหารมื้อเย็น นักเรียนกินอาหารที่ บั๊ยย่างรมควัน และ นักเรียนกินขนมกรุบกรอบ

## 5.9 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีดังนี้

**ระดับการศึกษา** พบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีพฤติกรรมมากกว่าระดับชั้นปี่อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**อายุ** พบความความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านอายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยมีความสัมพันธ์เชิงลบ อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง** พบความสัมพันธ์ของรายได้เฉลี่ยของผู้ปกครองกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยรายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง ที่มากกว่า 15,000 บาท มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตาม สุขบัญญัติ น้อยกว่ารายได้เฉลี่ยของผู้ปกครองที่มีระดับต่ำกว่า

**ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร** พบความสัมพันธ์ของความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยมีความสัมพันธ์เชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร** พบความความสัมพันธ์ของเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตาม สุข

บัญญัติแห่งชาติ โดยมีความสัมพันธ์เชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

### 5.10 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีดังนี้ แหล่งความรู้และการแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ได้แก่ หนังสือ/ตำรา วิทยุ/โทรทัศน์ หอกระจายข่าวหมู่บ้าน สถานบริการสาธารณสุข ครู และ พ่อแม่ ผู้ปกครอง โดยแต่ละแหล่งความรู้ พบความแตกต่างของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนที่ได้รับการแนะนำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 5.11 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีดังนี้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัว พบความความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัวอาหาร กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยมีความสัมพันธ์เชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อนสนิท พบความความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อนสนิท กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยมีความสัมพันธ์เชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อิทธิพลของสื่อมวลชน พบความความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของสื่อมวลชน กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยมีความสัมพันธ์เชิงลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 5.12 ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติ

เมื่อนำตัวพยากรณ์ทั้งหมด 6 ตัวแปร มาพยากรณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ พบว่า สามารถพยากรณ์ พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติได้ โดยมีสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ ร้อยละ 44.7 ( $R^2 = 0.447$ ) และเมื่อพิจารณา สัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรพยากรณ์ทั้งหมดในรูปคะแนนมาตรฐาน พบว่า ตัวแปรพยากรณ์สามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 4 ตัวแปร โดยเรียงจากมากไปน้อยตามลำดับ คือ ความรู้

ความเข้าใจการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อนสนิท เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และ อายุ

## 6. สรุปและการอภิปรายผล

มีปัจจัยหลายประการที่มีความสำคัญต่อการเกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนวัดศิริจันทร์ธรรม ซึ่งเป็นไปตามกรอบแนวคิด PRECEDE Framework ที่มีแนวคิดว่าพฤติกรรมของบุคคลที่มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย (Multiple Factors)

โดยปัจจัยนำที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ คือ อายุ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และเจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

เมื่อพิจารณาแต่ละปัจจัยนั้นพบว่า ระดับการศึกษาของนักเรียนที่อยู่ในชั้นระดับประถมศึกษาปีที่ 1 มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตาม สุขบัญญัติแห่งชาติที่มากกว่าในระดับชั้นปีอื่นๆ เช่นเดียวกับปัจจัยด้านอายุของนักเรียนที่จากผลการวิเคราะห์พบความสัมพันธ์เชิงลบ สอดคล้องกับการวิจัยของมัชชูลา ธนิกุล เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณชาวนววิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05<sup>[9]</sup> แต่ทั้งนี้จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นักเรียนที่มีอายุน้อยและเรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มากกว่านักเรียนที่มีอายุมากกว่าและเรียนในระดับชั้นที่สูงกว่า ผู้วิจัยสันนิษฐานว่า นักเรียนที่อยู่ในวัยนี้ ผู้ปกครองหรือครูผู้ดูแลจะใส่ใจเด็กในวัยนี้มากกว่านักเรียนในระดับชั้นที่สูงกว่า หรือที่มีอายุมากกว่า เนื่องจากช่วงปฐมวัยคือเด็กที่มีอายุระหว่างแรกเกิดถึง 6 ปี เป็นวัยที่มีการพัฒนาในทุกๆด้าน<sup>[10]</sup> วัยนี้เป็นวัยที่ต้องการการแนะนำและการเอาใจใส่จากผู้ใหญ่อย่างใกล้ชิดเพราะอัตราการพัฒนาและการเรียนรู้ของเด็กวัยนี้เป็นไปอย่างรวดเร็ว และปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปตามหลักจิตวิทยาพัฒนาการว่า เป็นระยะที่สำคัญของการพัฒนาร่างกาย จิตใจ สถิติปัญญา บุคลิกภาพและสังคม ประสบการณ์ที่เด็กได้รับในช่วงแรกของชีวิตจะมีอิทธิพลอย่างมากต่อการเสริมสร้างความพร้อมหรืออาจจะขัดขวางการพัฒนาการของเด็กในอนาคตได้<sup>[11]</sup>

สำหรับปัจจัยรายได้รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครองในการศึกษานี้พบว่ารายได้เฉลี่ยของผู้ปกครองที่มากกว่า 15,000 บาท นักเรียนมีพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ น้อยกว่า กลุ่มนักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า สอดคล้องกับงานวิจัยของอรุณชัย วงษ์จูง ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า รายได้ของครอบครัวต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีระดับนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05<sup>[12]</sup> ทั้งนี้ผู้วิจัยสันนิษฐานว่า ครอบครัวที่มีรายได้สูงมักเลือกรับประทานอาหารตามแฟชั่นนิยม อาทิ อาหารขยะ หรือ การเลือกซื้ออาหารตามความสะดวกสบายในร้านสะดวกซื้อที่มีราคาสูงกว่าอาหารที่เลือกทำเอง และการเลือกบริโภคอาหารที่เกินความจำเป็น เช่น น้ำอัดลม ขนม ของหวาน ซึ่งทำให้พฤติกรรมบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติลดลง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อนพัทธ์ ทองอู่ ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า รายได้ของประชาชนมีอิทธิพลต่อค่าใช้จ่ายในการบริโภคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95<sup>[13]</sup>

ความรู้ความเข้าใจและเจตคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารนั้นพบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ทั้งสิ้น ซึ่งเป็นปัจจัยที่เป็นไปตามกรอบแนวคิด PRECEDE Framework<sup>[6]</sup> และสอดคล้องกับงานวิจัยมัญญา ธนิกุล เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพสุวรรณวิทยุอาเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ความรู้และเจตคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01<sup>[9]</sup> และการวิจัยของนงศันช ประยูรหงส์ ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ความรู้และเจตคติในการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05<sup>[14]</sup> และการศึกษาของสุนิสา พรหมป่าซัด เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านร้านตัดผม อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร พบว่า ปัจจัยความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติมีความสัมพันธ์เชิงบวก อยู่ในระดับต่ำ อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05<sup>[15]</sup>

ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ การศึกษา พบว่า แหล่งข้อมูลที่แนะนำการบริโภคอาหารของนักเรียน นั้นเป็นปัจจัยที่ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยเฉพาะการแนะนำจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และ หนังสือ/ตำรา ส่วนใหญ่นักเรียนจะเข้าถึงความรู้และได้รับการแนะนำจากแหล่งเหล่านี้ และทำให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุข บัญญัติแห่งชาติมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของสุนิสา พรหมป่าซัด ที่พบว่านักเรียนได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครู มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ได้รับแรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และได้รับแรงสนับสนุนจากแหล่งข้อมูลที่รับรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง<sup>[15]</sup> และสอดคล้องกับการศึกษาของอรรถชัย วงษ์จู้ ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี พบว่าการได้รับแรงสนับสนุน ทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมี

ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001<sup>[15]</sup> และจากการศึกษาของ ทวีรัตน์ ทองดี ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาล จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า การอบรมสั่งสอนด้านการดูแลสุขภาพของนักเรียนของครูประจำชั้น การอบรมสั่งสอนด้านการดูแลสุขภาพของนักเรียนของผู้ปกครอง) มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01<sup>[16]</sup>

ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารในครอบครัว และพฤติกรรมการ บริโภคอาหารของเพื่อนสนิท นั้นเป็นตัวแบบทำให้เกิดพฤติกรรม การบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned : TRA) กล่าวคือ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงถูกกำหนดโดยความเชื่อว่าคุณค่า หรือกลุ่มที่สำคัญสำหรับเขาคิดว่าเขาควรทำ/ไม่ควรทำพฤติกรรม นั้น และแรงจูงใจที่จะคล้อยตามบุคคลหรือกลุ่มบุคคลว่ามีมากน้อย แค่ไหนถ้าบุคคลเชื่อว่าคนอื่น หรือกลุ่มคนที่สำคัญต่อเขาเชื่อว่าเขา ควรทำพฤติกรรมนั้นและยิ่งถ้ามีแรงกดดันจากสังคมเพิ่มมากขึ้น เขาก็จะมีแรงจูงใจที่จะทำตามเพิ่มมากขึ้นตรงกันข้ามถ้าเขาเชื่อว่า คนที่สำคัญของเขาไม่เห็นด้วยหรือคัดค้านไม่ให้ทำพฤติกรรม และ เขารู้ว่ามีแรงกดดันทางสังคมต่อต้านเพิ่มขึ้น เขาก็จะไม่คล้อย ตามและไม่ทำพฤติกรรมนั้น<sup>[17]</sup>

สำหรับอิทธิพลของสื่อมวลชนในการเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ จากการศึกษาพบว่ามี ความสัมพันธ์เชิงลบ นั่นคือ อิทธิพลของสื่อมวลชนในการโฆษณา ลดราคา หรือ แจกของแถม หากมีมากขึ้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติจะลดลง ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการวิจัยข้างต้นที่กล่าวมา คือ นักเรียนค่อนข้างมีความรู้และเจตคติในการเลือกรับการบริโภคอาหารที่ถูกต้องประกอบกับการได้รับคำแนะนำ จาก พ่อแม่ ผู้ปกครอง รวมทั้ง ครูในโรงเรียน และแหล่งความรู้อื่นๆ ดังนั้นอิทธิพลของสื่อมวลชนจะส่งอิทธิพลน้อยต่อการเลือกบริโภคอาหารของนักเรียน

## 7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ปัจจัยที่สามารถทำนายการเกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ คือความรู้ความเข้าใจการบริโภคอาหารและเจตคติที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ดังนั้นโรงเรียนจะสามารถนำประโยชน์ไปใช้จัดการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมในโรงเรียนเพื่อส่งเสริมให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติให้อยู่ระดับที่ตีมากขึ้น และโรงเรียนอาจนำประเด็นเหล่านี้ไปจัดกิจกรรมที่ให้ผู้ปกครอง ครู และเพื่อน เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

7.2 ควรมีการศึกษาในรูปแบบโปรแกรมสุขศึกษาและประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนให้มี พฤติกรรมการบริโภคที่ดียิ่งขึ้น

7.3 ควรขยายการศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ในระดับครอบครัวของนักเรียนเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคคลในครอบครัวของนักเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพในระดับครอบครัวต่อไป

## 8. กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ท่านผู้อำนวยการ รองผู้อำนวยการ คณาจารย์ โรงเรียนวัดศิริจันทราธรรม ที่ได้ให้ความกรุณาช่วยเหลือในการดำเนินงานเก็บข้อมูล และ ขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลอย่างดียิ่ง

## 9. เอกสารอ้างอิง

- [1] สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2553). สถานการณ์ 6 โรคสำคัญในกลุ่มโรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำช่วงไตรมาสแรก ปี พ.ศ. 2553. รายงานการเฝ้าระวังโรคทางระบาดวิทยาประจำสัปดาห์, 41(12), 177.
- [2] กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2552). รายงานประเมินสภาวะพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ. นนทบุรี: กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.
- [3] กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2552). แนวทางการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในสถานศึกษา. กรุงเทพฯ: โอ-วิทย์.
- [4] คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย (2555). สรุปโครงการบริการวิชาการให้ความรู้สุขบัญญัติ 10 ประการ. ปทุมธานี: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย.
- [5] World Health Organization. (1972). Technical report series (No. 647). New York: Author.
- [6] Green & Kreuter. (1999). *Health Promotion Planning: An Education and Environmental Approach*. (3rded). Toronto: Mayfield Publishing.
- [7] ชัยนัฟ ระยะเวลา. (2548). ศึกษาวิจัยเรื่องอิทธิพลของปัจจัยด้านครอบครัวต่อการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดตรัง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามหิต.
- [8] สิริกันย์ แก้วพรหม. (2549). พฤติกรรมการบริโภคอาหารตาม สุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [9] มัญญา ธนิกกุล. (2553). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพ

สุวรรณชาญวิทยา อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต.มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- [10] กรมอนามัย.(2544).ศูนย์เด็กเล็กนำอยู่หมู่ๆปลอดภัย.กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- [11] จริญญา จิตต์มณี. (2551). ความคาดหวังของผู้ปกครองที่มีต่อการดำเนินงานของคณะกรรมการพัฒนาเด็กเล็กในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่ามะขาม อำเภอเมืองจังหวัดกาญจนบุรี. ภาคนิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- [12] อรรถชัย วงษ์จู้. (2550).ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต.มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- [13] อนพัทธ์ หนองคู.(2556).ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร.การประชุมวิชาการระดับชาติ.สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชน.
- [14] นงคินุช ประยูรหงส์. (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาวิชาสุศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [15] สุนิสา พรหมป่าซัด.(2013) พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านร้านตัดผม ตำบลสองพี่น้อง อำเภอท่ามะแซ จังหวัดชุมพร.Veridian E-Journal,SU Vol.6 No.1 January – April .
- [16] ทวีรัตน์ ทองดี. (2545). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดเทศบาลจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- [17] สุปรียา ต้นสกุล (2007).ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ : แนวทางการดำเนินงานในงานสุศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ.Journal of Health Education. January – April .Vol30. No.105.