

Received: 18 Apr.2025, Revised: 20 Jun. 2025

Accepted: 25 Jun. 2025

บทความวิจัย

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนเขตอำเภอร่องขวาง จังหวัดแพร่

คชานนท์ เขียนโพธิ์^{1*} ประจวบ แหลมหลัก²

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวางครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และปัจจัยทำนาย ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนเขตอำเภอร่องขวาง จังหวัดแพร่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 216 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) และการวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้น (Linear Regression) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 58.80) โดย ปัจจัยด้านความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นปัจจัยเดียวที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามารถใช้เป็นตัวทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อจัดการเรียนการสอนในรายวิชาสุขศึกษา โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมทัศนคติและความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับโภชนาการ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพัฒนาภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยเรียนให้มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตต่อไป

คำสำคัญ : ปัจจัยทำนาย, พฤติกรรม, การบริโภคอาหาร, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

^{1*}นิสิตปริญญาโท หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

*Corresponding author E-mail : kachanon.boom@gmail.com

*Original Article***Factors Related to Food Consumption Behaviors Among High School Students in Rong Kwang District, Phrae Province****Kachanon Keanpo^{1*} Prachuab Lamlak²****Abstract**

This cross-sectional survey research aimed to study consumption behaviors and predictive factors, including predisposing factors, enabling factors, and reinforcing factors, associated with the food consumption behaviors of high school students in schools within Rong Kwang District, Phrae Province. The sample consisted of 216 students selected through stratified sampling. The research instrument was a questionnaire, and data were analyzed using descriptive statistics, including frequency distribution, percentage, mean, and standard deviation. Inferential statistics included Pearson's Product Moment Correlation Coefficient and Linear Regression Analysis at a statistical significance level of .05.

The results showed that the majority of the sample had a moderate level of food consumption behavior (58.80%). Factors associated with food consumption behavior included food consumption beliefs.

The findings from this study can be applied in health education to develop teaching strategies aimed at modifying food consumption behaviors and improving the nutritional status of school-aged children, ultimately promoting better health and overall well-being.

Keyword: Predictors, Behavior, Food consumption, High school students

^{1*}Master's degree student of Public Health, School of Public Health, University of Phayao.

²Asst. Prof. School of Public Health, University of Phayao.

*Corresponding author E-mail : kachanon.boom@gmail.com

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมของไทย ส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย โดยเฉพาะในเด็กนักเรียนเปลี่ยนไป เช่น การรับประทานอาหารนอกบ้าน อาหารจานด่วน และอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กวัยเรียน โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมปลายเนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีอัตราการเจริญเติบโตทางร่างกายสูงสุดก่อนเข้าสู่ผู้ใหญ่ จึงมีความเสี่ยงต่อพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ง่าย โดยเฉพาะภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม เช่น ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน ซึ่งกลายเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ¹ จากการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนในปี 2564 โดยกรมอนามัย พบว่า นักเรียนร้อยละ 8.2 มีภาวะน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ขณะที่ร้อยละ 19.1 มีภาวะน้ำหนักเกิน และร้อยละ 6.8 มีภาวะอ้วน โดยนักเรียนชายมีแนวโน้มมีน้ำหนักเกินและอ้วนมากกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสาเหตุหลักคือการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การบริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 18.2 และ 15.3 ตามลำดับ การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดบ่อย ร้อยละ 39.3 และการดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ ร้อยละ 34.6² สะท้อนถึงปัญหาทางโภชนาการที่ต้องได้รับการแก้ไข

สำหรับภาวะโภชนาการของนักเรียนในเขตภาคเหนือตอนบนก็พบว่าเป็นปัญหาเช่นกัน จากรายงานภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในเขตสุขภาพที่ 1 ปีงบประมาณ 2564 – 2566 พบว่าภาวะโภชนาการเกินในเด็กอายุ 7–15 ปี และ 16–18 ปี มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในจังหวัดแพร่พบว่าเด็กกลุ่มอายุ 16 – 18 ปี มีภาวะโภชนาการเกินถึงร้อยละ 11.13 16.27 และ 14.66 ตามลำดับ ซึ่งเกินเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดคือร้อยละ 10³

อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ เป็นพื้นที่หนึ่งที่มีเด็กมีปัญหาโภชนาการเกิน กล่าวคือ พบว่าร้อยละ 23.16 ของเด็กอายุ 7–15 ปี และร้อยละ 12.30 ของเด็กอายุ 16–18 ปี มีภาวะโภชนาการเกิน³ และจากผลการสำรวจพื้นที่จริงโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารในอำเภอร้องกวาง พบว่า นักเรียนที่รับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ใน 1 วัน มีเพียงร้อยละ 40 และรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน เพียงร้อยละ 60 โดยร้อยละ 46.3 ไม่รับประทานอาหารเช้า นอกจากนี้ นักเรียนร้อยละ 60 รับประทานอาหารเช้าจานด่วนเป็นประจำ ร้อยละ 66.67 บริโภคอาหารทอดบ่อย และร้อยละ 83.33 ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเป็นประจำ ซึ่งเป็นปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะโภชนาการเกินและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคต จึงอาจกล่าวได้ว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนเป็นปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไข ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต้องทราบสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาจึงจะนำไปสู่การแก้ปัญหาที่สอดคล้องกับความเป็นจริง Lawrence W. Green และ Matthew W. Krueter ได้นำเสนอกรอบการวิเคราะห์พฤติกรรมใน PRECEDE-PROCEDE Model ว่าพฤติกรรมสุขภาพมีสาเหตุมาจากปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม⁵ ดังนั้นจึงเป็นเหตุจูงใจให้ผู้วิจัยนำปัจจัยดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนเขต อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ เพื่อเป็นปัจจัยนำเข้าในการวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและการรับประทานอาหารเช้า ซึ่งจะส่งเสริมภาวะโภชนาการที่ดี ลดความเสี่ยงต่อภาวะโภชนาการเกิน และป้องกันปัญหาสาธารณสุขในอนาคต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนเขต อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ และ 2) เพื่อศึกษาหาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนเขต อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย Cross-sectional study

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเขตอำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ จำนวน 2 โรงเรียน รวมทั้งสิ้นจำนวน 566 คน สำหรับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 216 คน ซึ่งได้มาจากการ

คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Daniel⁶ โดยได้มีการเผื่อจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเติม ร้อยละ 10 เพื่อชดเชยกรณีที่ผู้ตอบแบบสอบถามอาจส่งกลับมาไม่สมบูรณ์

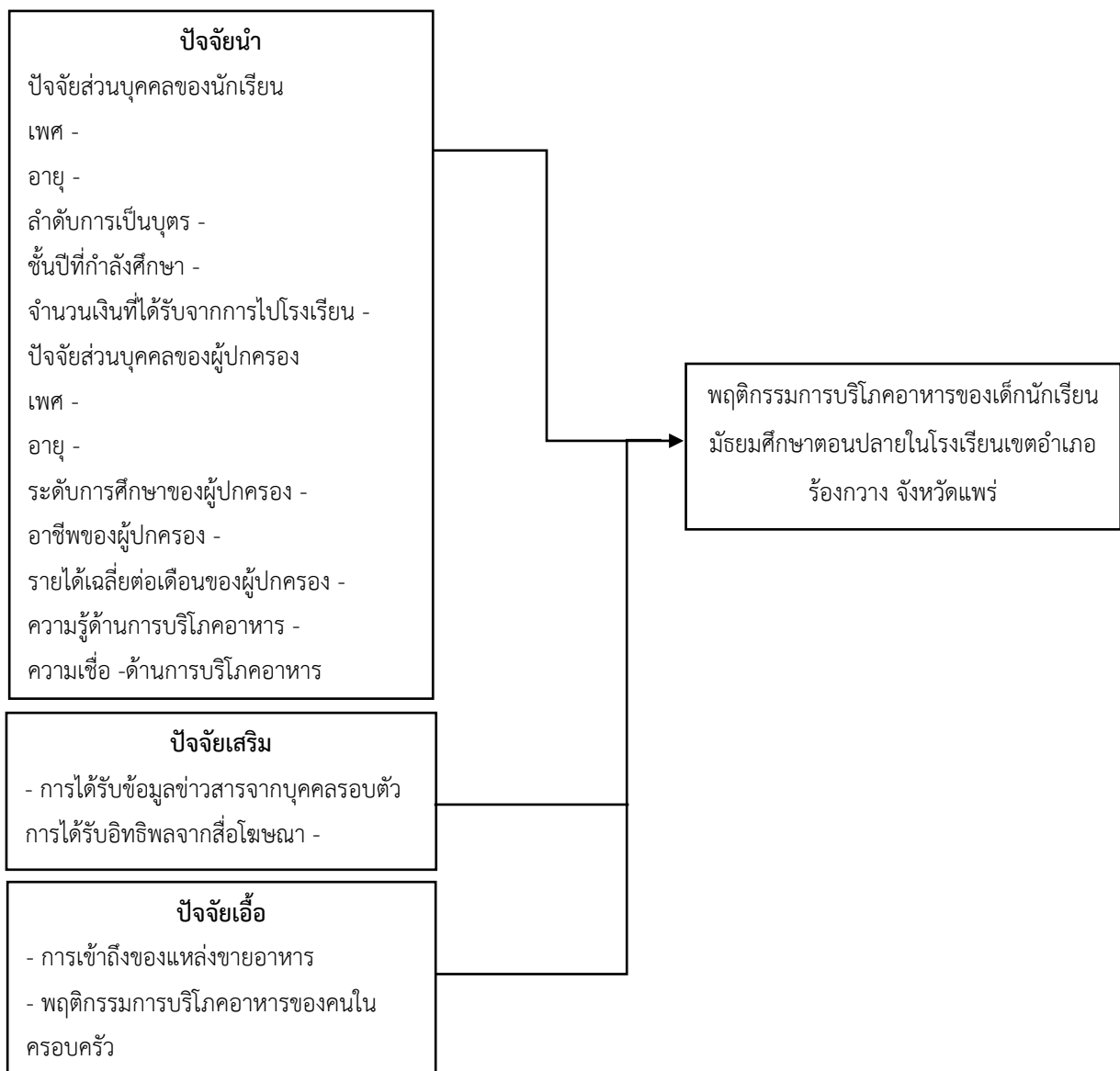
ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling) โดยแบ่งตามระดับชั้นและห้องเรียน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความเป็นตัวแทนของประชากรในแต่ละกลุ่มย่อยอย่างเหมาะสม จากนั้นจึงใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อเลือกนักเรียนจากแต่ละห้องเรียนให้ได้ตามจำนวนที่กำหนด

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนเขตอำเภอร่องขวาง จังหวัดแพร่ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยอ้างอิงมาจากทฤษฎี PRECEDE-PROCEDE Model ของ Lawrence W. Green และ Matthew W. Krueter⁵

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยสร้างจากการศึกษาดำรงเอกสาร บทความทางวิชาการ โดยมีเนื้อหาในแบบสอบถาม แบ่งเป็น 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามด้านปัจจัยนำเข้า มี ส่วน ประกอบไปด้วย 2

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน ซึ่งประกอบไปด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ลำดับของการเป็นบุตร ชั้นปีที่กำลังศึกษา จำนวนเงินที่ได้รับจากการไปโรงเรียน และปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ปกครอง ซึ่งประกอบไปด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ด้านการบริโภคอาหาร เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในเด็กวัยเรียน มีจำนวน 15 ข้อ ข้อละ 4 ตัวเลือก โดยเลือกตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน และแบบทดสอบด้านความเชื่อด้านการบริโภคอาหาร มีจำนวน 8 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยเลือกคำตอบในแต่ละข้อเพียงข้อเดียว ซึ่งมีทั้งข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามด้านปัจจัยเอื้อ มี ส่วน ประกอบไปด้วย 2

ส่วนที่ การเข้าถึงของแหล่งขายอาหาร 1 มีจำนวน 5 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลยโดยเลือกคำตอบในแต่ละข้อเพียงข้อเดียว ซึ่งมีทั้งข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในครอบครัว มีจำนวน 5 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลยโดยเลือกคำตอบในแต่ละข้อเพียงข้อเดียว ซึ่งมีทั้งข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามด้านปัจจัยเสริม มี ส่วน ประกอบไปด้วย 2

ส่วนที่ 1 การได้รับข้อมูลข่าวสารจากบุคคลรอบตัว มีจำนวน 4 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือเป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลยโดยเลือกคำตอบในแต่ละข้อเพียงข้อเดียว ซึ่งมีทั้งข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ

ส่วนที่ 2 การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณา มีจำนวน 5 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือเป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคยเลยโดยเลือกคำตอบในแต่ละข้อเพียงข้อเดียว ซึ่งมีทั้งข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

มีข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ โดยลักษณะเป็นข้อคำถามปลายปิดให้เลือกตอบ 15 เป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย โดยมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มีเกณฑ์การแปลผลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ตามแนวคิดของเบสท์⁷ แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับสูง ระดับกลาง และระดับต่ำ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การหาคุณภาพเครื่องมือตามขั้นตอน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้วิจัยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบ และพิจารณาความสอดคล้องของคำถามแต่ละข้อกับคุณลักษณะ ว่ามีดัชนีความ

สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา จากนั้นนำข้อมูลที่รวบรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ในช่วง 0.67-1.00 แบบสอบถามที่ได้รับการแก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับกลุ่มวิจัย จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อถือได้ของสัมประสิทธิ์แอลฟาที่ 0.79

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

วิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมเกี่ยวกับวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยพะเยา ใบรับรองเลขที่ UP-HSST 1.2/008/68 วันที่ 25 พฤศจิกายน 2567

การวิเคราะห์ข้อมูลและการใช้สถิติในการวิจัย

วิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมการวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูปด้วยคอมพิวเตอร์ โดยวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล และปัจจัยต่าง ๆ ที่ศึกษาโดยใช้สถิติพรรณนา Descriptive Statistics ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์และปัจจัยทำนายาระหว่างปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กนักเรียนโดยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นอย่างง่าย โดยพิจารณาค่า p-value เพื่อทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของตัวแปรอิสระที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ 0.05

ผลการวิจัย

1. จากการศึกษาข้อมูลคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 52.31 มีอายุระหว่างไม่เกิน 16 ปีถึง 17 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.80 เป็นบุตรคนแรกของครอบครัว ร้อยละ 52.31 และมีพี่น้อง (รวมตนเอง) มากกว่า 3 คน ร้อยละ 39.35 โดยจำนวนสมาชิกในครอบครัวตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 53.24 ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 37.96 และได้รับเงินไปโรงเรียนน้อยกว่า 60 บาทต่อวัน ร้อยละ 62.50

ในด้านของผู้ปกครอง พบว่าผู้ปกครองที่ดูแลนักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 52.31 มีอายุอยู่ในช่วง 31-49 ปี ร้อยละ 56.48 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรีหรือต่ำกว่าร้อยละ 22.69 โดยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างร้อยละ 31.02 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนตั้งแต่ 20,000 บาทขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 40.28 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศของกลุ่มตัวอย่าง		
ชาย	113	52.31
หญิง	103	47.69
อายุ		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 16 ปี	73	33.8
17 ปี	73	33.8
มากกว่าหรือเท่ากับ 18 ปี	70	32.4
ลำดับการเป็นบุตร		
คนที่ 1 - 2	189	87.5

คนที่ 3 หรือมากกว่า	27	12.5
จำนวนพี่น้อง(รวมตนเอง)		
1 – 2 คน	131	60.65
3 คน หรือมากกว่า	85	39.35
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
1 – 2 คน	23	10.65
2 คนขึ้นไป	193	89.35
ชั้นปีที่ศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	82	37.96
มัธยมศึกษาปีที่ 5	67	31.48
มัธยมศึกษาปีที่ 6	66	30.56
จำนวนเงินที่ได้ไปโรงเรียน		
น้อยกว่า 60 บาท	197	91.20
60 บาทขึ้นไป	19	8.80
เพศของผู้ปกครอง		
ชาย	103	47.69
หญิง	113	52.31
อายุของผู้ปกครอง		
31 – 49 ปี	122	56.48
มากกว่า 50 ปี	94	43.52
ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	160	74.07
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	52	25.93
อาชีพของผู้ปกครอง		
รับราชการ	29	13.42
ค้าขาย	64	29.63
รับจ้าง	67	31.02
อื่นๆ (ธุรกิจส่วนตัว, เกษตรกร, ไม่ได้ประกอบอาชีพ)	56	25.93
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง		
น้อยกว่า 20,000 บาท	129	59.72
เท่ากับหรือมากกว่า 20,000 บาท	87	40.28

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 53.70 โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.50 คะแนน (S.D. = 2.06) สะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีพื้นฐานความรู้ด้านการบริโภคอาหารในระดับที่ดี

ในด้านความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.53$, S.D. = 0.78) โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ นักเรียนเชื่อว่าการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์จะส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ($\bar{x} = 3.44$,

S.D. = 0.69) ขณะที่ซื้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ นักเรียนเชื่อว่าการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เป็นเรื่องที่ทำได้ยาก ($\bar{x}$ = 1.45, S.D. = 0.92)

การเข้าถึงแหล่งจำหน่ายอาหารของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน ($\bar{x}$ = 2.07, S.D. = 1.34) โดยนักเรียนส่วนใหญ่เห็นว่าโรงอาหารในโรงเรียนมีอาหารให้เลือกหลากหลาย ($\bar{x}$ = 2.27, S.D. = 0.92) ขณะที่ซื้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือนักเรียนสามารถหาซื้ออาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจากร้านค้าใกล้บ้านได้ง่าย ($\bar{x}$ = 1.94, S.D. = 1.36)

สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในครอบครัว พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 2.62, S.D. = 1.22) โดยซื้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ผู้ปกครองของนักเรียนรับประทานอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบ ($\bar{x}$ = 3.17, S.D. = 0.85) ส่วนซื้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ผู้ปกครองชอบรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน และเค็ม ($\bar{x}$ = 2.03, S.D. = 1.43)

ด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารจากบุคคลรอบตัว พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 1.89, S.D. = 1.17) โดยแหล่งข้อมูลที่มีอิทธิพลมากที่สุดคือ บุคลากรด้านสาธารณสุขที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ($\bar{x}$ = 2.12, S.D. = 0.96) ส่วนแหล่งข้อมูลที่มีอิทธิพลน้อยที่สุด คือ ครูของนักเรียนที่คอยกระตุ้นให้เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ($\bar{x}$ = 1.70, S.D. = 0.72)

ผลการศึกษายังพบว่า การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 1.78, S.D. = 1.12) โดยนักเรียนให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ของอาหารมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ ($\bar{x}$ = 2.05, S.D. = 1.39) ขณะที่ซื้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ นักเรียนมักทดลองรับประทานอาหารใหม่ ๆ ที่พบในอินเทอร์เน็ตโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพ ($\bar{x}$ = 1.20, S.D. = 0.69)

สุดท้าย พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 2.00, S.D. = 0.94) โดยพฤติกรรมที่พบมากที่สุดคือ การรับประทานอาหารเช้า ($\bar{x}$ = 3.05, S.D. = 0.75) ในขณะที่พฤติกรรมที่พบในระดับต่ำที่สุดคือ การรับประทานอาหารหรือขนมที่มีส่วนประกอบของกะทิ เช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด บัวลอย และลอดช่อง ($\bar{x}$ = 0.97, S.D. = 0.48)

ตารางที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล (เพศของนักเรียน เพศของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง) กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตัวแปร	ระดับพฤติกรรม			p-value
	ปานกลาง (ร้อยละ)	สูง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)	
เพศกลุ่มตัวอย่าง				0.406
เพศชาย	63(55.75)	50(44.25)	113(100.00)	
เพศหญิง	64(62.14)	39(37.86)	103(100.00)	
เพศผู้ปกครอง				0.680
เพศชาย	59(57.28)	44(42.72)	103(100.00)	
เพศหญิง	68(60.18)	45(39.82)	113(100.00)	

ตัวแปร	ระดับพฤติกรรม			p-value
	ปานกลาง (ร้อยละ)	สูง (ร้อยละ)	รวม (ร้อยละ)	
อาชีพของผู้ปกครอง				0.402
รับราชการ	18(62.07)	11(37.93)	29(100.00)	
ค้าขาย	38(59.36)	26(40.64)	64(100.00)	
รับจ้าง	38(56.72)	29(43.28)	67(100.00)	
อื่นๆ	33(58.93)	23(41.07)	56(100.00)	

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคลกับระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนเขตอำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ (ตามตารางที่ 2) พบว่า ตัวแปรด้านเพศของนักเรียน เพศของผู้ปกครอง และอาชีพของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นอย่างง่าย ลักษณะส่วนบุคคลของผู้ปกครอง ความรู้ด้านการบริโภคอาหาร ความเชื่อด้านการบริโภคอาหาร การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในครอบครัว การได้รับข้อมูลข่าวสารจากบุคคลรอบตัว การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตัวแปร	r	p-value	ความสัมพันธ์
อายุ	0.081	0.233	ไม่มีความสัมพันธ์
ลำดับบุตร	0.068	0.320	ไม่มีความสัมพันธ์
จำนวนพี่น้อง	0.054	0.428	ไม่มีความสัมพันธ์
จำนวนสมาชิกในครอบครัว	0.052	0.449	ไม่มีความสัมพันธ์

ตารางที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นอย่างง่าย ลักษณะส่วนบุคคลของผู้ปกครอง ความรู้ด้านการบริโภคอาหาร ความเชื่อด้านการบริโภคอาหาร การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในครอบครัว การได้รับข้อมูลข่าวสารจากบุคคลรอบตัว การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (ต่อ)

ตัวแปร	r	p-value	ความสัมพันธ์
ระดับชั้นที่ศึกษา	0.053	0.439	ไม่มีความสัมพันธ์
จำนวนเงินที่ได้รับไปโรงเรียน	-0.079	0.250	ไม่มีความสัมพันธ์
อายุของผู้ปกครอง	-0.066	0.333	ไม่มีความสัมพันธ์
การศึกษาของผู้ปกครอง	0.062	0.363	ไม่มีความสัมพันธ์
รายได้ต่อเดือนของผู้ปกครอง	-0.066	0.335	ไม่มีความสัมพันธ์
ความรู้ด้านการบริโภคอาหาร	-0.056	0.409	ไม่มีความสัมพันธ์
ความเชื่อด้านการบริโภคอาหาร	0.153	0.025*	ต่ำ

ตัวแปร	r	p-value	ความสัมพันธ์
การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร	0.010	0.879	ไม่มีความสัมพันธ์
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในครอบครัว	0.022	0.748	ไม่มีความสัมพันธ์
การได้รับข้อมูลข่าวสารจากบุคคลรอบตัว	-0.026	0.709	ไม่มีความสัมพันธ์
การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณา	-0.030	0.666	ไม่มีความสัมพันธ์

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 3 พบว่า ความเชื่อด้านการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนเขตอำเภอร่องขวาง จังหวัดแพร่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($r = 0.025$) แสดงให้เห็นว่าเมื่อระดับความเชื่อด้านการบริโภคอาหารของนักเรียนเพิ่มขึ้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามไปด้วย

ในขณะที่ปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ อายุ ลำดับบุตร จำนวนพี่น้อง จำนวนสมาชิกในครอบครัว ระดับชั้นที่ศึกษา จำนวนเงินที่ได้รับไปโรงเรียน อายุของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครอง ความรู้ด้านการบริโภคอาหาร การเข้าถึงแหล่งขายอาหาร พฤติกรรมการบริโภคของคนในครอบครัว การได้รับข้อมูลข่าวสารจากบุคคลรอบตัว และการได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณา ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} > 0.05$)

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้น (Linear Regression) ระหว่างตัวแปรทำนายกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

ปัจจัยทำนาย	B	S.E.	β	T	Sig
ความเชื่อด้านการบริโภคอาหาร	0.218	0.099	0.149	2.203	0.023*

หมายเหตุ : Constant B = 22.857 $R^2 = 0.022$ Adjust $R^2 = 0.018$ F = 4.854 p-value = 0.029

จากการวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้น (Linear Regression) ด้วยวิธี Enter (ตารางที่ 4) พบว่า ความเชื่อด้านการบริโภคอาหาร เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p\text{-value} = 0.023$) โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ ร้อยละ 1.8 (Adjusted $R^2 = 0.018$) ซึ่งแม้อัตราการอธิบายจะอยู่ในระดับต่ำ แต่ก็แสดงให้เห็นว่าความเชื่อด้านการบริโภคอาหารมีบทบาทบางส่วนในการส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียน

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอร่องขวาง จังหวัดแพร่ โดยพิจารณาปัจจัยนำ (ข้อมูลทั่วไปและความเชื่อด้านการบริโภคอาหาร) ปัจจัยเอื้อ (การเข้าถึงแหล่งขายอาหารและพฤติกรรมการบริโภคของครอบครัว) และปัจจัยเสริม (อิทธิพลจากสื่อและบุคคลรอบตัว) ผลการวิจัยอภิปรายตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1: พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนอยู่ในระดับดี จากผลการศึกษา พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (58.80%) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน อาจเกิดจากอิทธิพลของปัจจัยแวดล้อม เช่น สภาพโรงเรียน ครอบครัว และเพื่อน นักเรียนมีอิสระในการเลือกอาหาร แต่ยังขาดการตระหนักถึงผลกระทบต่อสุขภาพ ส่งผลให้เลือกบริโภคอาหารจานด่วน ขนมขบเคี้ยว และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงเป็นหลัก การขาดความตระหนักในด้านโภชนาการอาจเกิดจากความเคยชินและอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของน้ำทิพย์

อุ่นแก้ว⁴ และอรรณพ ม่วงวงษา และกุลวดี เช่งวา⁸ ที่พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง

สมมติฐานที่ 2: ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้ จากการศึกษา พบว่า ปัจจัยนำ ด้านความเชื่อเกี่ยวกับอาหารสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนได้ นักเรียนที่เชื่อว่าอาหารบางประเภทมีประโยชน์หรือเป็นอันตรายจะมีแนวโน้มเลือกบริโภคตามความเชื่อนั้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model)⁹ และงานวิจัยของอรรณพ ม่วงวงษา และกุลวดี เช่งวา (2563)⁸

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยนำด้านความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเป็นเพียงปัจจัยเดียวที่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนที่มีความเชื่อว่าอาหารบางประเภทมีประโยชน์หรือเป็นอันตราย จะมีแนวโน้มเลือกบริโภคอาหารตามความเชื่อนั้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดตามทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model)⁹ และงานวิจัยของ อรรณพ ม่วงวงษา และกุลวดี เช่งวา⁸

อย่างไรก็ตาม ปัจจัยอื่น ๆ ที่ศึกษาไม่พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยเพศของนักเรียนไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ศิษฐ์ เกตุเอี่ยม¹⁰ ที่ระบุว่าเพศไม่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหารในกลุ่มวัยรุ่น ขณะเดียวกัน ปัจจัยด้านอายุ ระดับชั้นที่ศึกษา และจำนวนเงินที่ได้รับไปโรงเรียนก็ไม่พบความสัมพันธ์เช่นกัน โดยอาจเป็นเพราะนักเรียนได้รับอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมใกล้ตัว เช่น เพื่อน หรือสื่อ มากกว่าปัจจัยทางเศรษฐกิจหรืออายุ อันสอดคล้องกับผลการวิจัยของ มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์¹¹

นอกจากนี้ ลำดับการเป็นบุตรและจำนวนสมาชิกในครอบครัวก็ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งสะท้อนถึงลักษณะการเลี้ยงดูที่คล้ายคลึงกันภายในครอบครัว โดยไม่ขึ้นอยู่กับจำนวนพี่น้องหรือสถานะในครอบครัว เช่นเดียวกับที่ พุทธชาติ นาคเรือง¹² ได้ศึกษาไว้ ปัจจัยด้านผู้ปกครอง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ก็ไม่พบความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน ซึ่งอาจเป็นผลจากลักษณะของวัยรุ่นที่มีอิสรภาพในการตัดสินใจเลือกอาหารเอง มากกว่าการถูกกำหนดโดยบริบทครอบครัว สอดคล้องกับงานของ น้ำทิพย์ อุ่นแก้ว⁴

ในส่วนของความรู้ด้านโภชนาการ แม้นักเรียนจำนวนมากจะมีความรู้ในระดับที่ดี แต่ก็ไม่สามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคได้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการมีความรู้เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ หากไม่ได้มีการนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ขวัญชนก สุวรรณ และคณะ¹³ ที่ชี้ให้เห็นประเด็นดังกล่าว เช่นเดียวกัน ส่วนปัจจัยด้านการเข้าถึงแหล่งอาหารและการได้รับข้อมูลจากบุคคลรอบตัวก็ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน แม้ว่าจะสามารถเข้าถึงอาหารที่มีประโยชน์ได้ แต่การเลือกบริโภคยังขึ้นอยู่กับความชอบ ความสะดวก และปัจจัยส่วนตัวอื่น ๆ เป็นสำคัญ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ จีรนาถ แก้วนุช และคณะ¹⁴

สุดท้าย พฤติกรรมการบริโภคอาหารของครอบครัวไม่พบว่ามีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมของนักเรียน ซึ่งอาจเกิดจากวัยรุ่นในช่วงมัธยมศึกษามีแนวโน้มที่จะได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนและสื่อมากกว่าครอบครัว ซึ่งเป็นผลการศึกษาที่สอดคล้องกับงานของ จินตนา วัชรสินธุ์ และคณะ¹⁵

ข้อเสนอแนะต่อการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ข้อเสนอแนะต่อการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาเนื้อหาและกิจกรรมในหลักสูตรสุขศึกษา โดยเฉพาะการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมในกลุ่มวัยรุ่น ควรเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านการสร้างความเชื่อและเจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับโภชนาการ เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้และการลงมือปฏิบัติอย่างยั่งยืน

1.2 ควรใช้ผลการศึกษานี้เป็นข้อมูลในการออกแบบสื่อการเรียนรู้และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับลักษณะของวัยรุ่น เช่น สื่อวิดีโอสั้นๆ โปสเตอร์ หรือกิจกรรมรูปแบบอินเทอร์แอคทีฟที่เข้าถึงง่าย มีความน่าสนใจ และสามารถกระตุ้นให้เกิดความตระหนักในการเลือกบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ เพิ่มเติม โดยเฉพาะปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น เช่น แรงจูงใจส่วนบุคคล อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน รวมถึงพฤติกรรมเลียนแบบจากสื่อโซเชียลมีเดีย ซึ่งในปัจจุบันมีบทบาทอย่างมากต่อการตัดสินใจของเยาวชน

2.2 ในการศึกษาครั้งต่อไป อาจพิจารณาขยายขอบเขตของกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมพื้นที่อื่น ๆ หรือเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้สามารถเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในบริบทที่หลากหลายมากขึ้น ทั้งในด้านสังคม วัฒนธรรม หรือเศรษฐกิจ ซึ่งจะช่วยให้ได้ข้อค้นพบที่ครอบคลุมและมีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.ดร.ประจวบ แหลมหลัก ที่ให้คำแนะนำ องค์กรความรู้ และข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์ตลอดระยะเวลาการวิจัย รวมถึงคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ที่ให้การสนับสนุนทรัพยากรและโอกาสในการศึกษาค้นคว้า

ขอขอบคุณโรงเรียนในเขตอำเภอวังทอง จังหวัดแพร่ คุณครูที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล รวมถึงนักเรียนทุกท่านที่สละเวลาเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

นอกจากนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณเพื่อนร่วมงานและครอบครัวที่ให้การกำลังใจและการสนับสนุนตลอดกระบวนการทำวิจัยนี้

เอกสารอ้างอิง

1. ศิริณา อินทร์พริ้ง. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดราชโอรส เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร. วารสารวิจัยการพยาบาลและการบริหารสุขภาพ. 2559;1(1):65-77.
2. เนติ ภูประสม. สถานการณ์ภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ. 2564. นนทบุรี: กรมอนามัย; 2565
3. Health Data Center จังหวัดแพร่. ศูนย์ข้อมูลสุขภาพจังหวัดแพร่. [อินเทอร์เน็ต]. แพร่: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแพร่; [เข้าถึงเมื่อ 22 ธันวาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://pre.hdc.moph.go.th/hdc/main/index.php>
4. นันทิพย์ อุ่นแก้ว. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอลองขลุ่ย จังหวัดกำแพงเพชร. [วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต]. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร; 2565.

5. Green LW, Kreuter MW. Health program planning: an educational and ecological approach. 4th ed. New York: McGraw-Hill; 2005.
6. Daniel WW. *Biostatistics: A foundation for analysis in the health sciences*. 8th ed. New York: Wiley; 2005.
7. Best JW. *Research in Education*. 10th ed. Boston: Pearson Education; 2014.
8. อรรพรรณ ม่วงวงษา, กุลวดี เช่งวา. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี. วารสารหัวหินสุขใจไกลกังวล. 2563;5(1):1-16.
9. Rosenstock IM. Historical origins of the health belief model. *Health Educ Monogr*. 1974;2(4):328-35.
10. ศิษฐ์ เกตุเอี่ยม. ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2564.
11. มโนลี ศรีเปารยะ เพ็ญพงษ์. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาในจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. 2559;3(1):109-126.
12. พุทธชาติ นาคเรือง. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์]. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2541.
13. ขวัญชนก สุวรรณ และคณะ. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ในโรงเรียนเขตเทศบาลตำบลบ้านใหม่ อำเภอมะนัง จังหวัดนครราชสีมา. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอินทร์. 2564;2(4):86-97.
14. จีรนารถ แก้วนุช และคณะ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร. วารสารรามคำแหง ฉบับคณะศึกษาศาสตร์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์). 2564;2(2):13-23.
15. จินตนา วัชรสินธุ์ และคณะ. การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นที่มีภาวะน้ำหนักเกินในเขตชายฝั่งทะเลภาคตะวันออก (ระยะที่ 1). 2559.