

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภค ความรู้ เจตคติ
อิทธิพลของเพื่อนกับภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในพื้นที่ชนบท
จังหวัดนครศรีธรรมราช

Relationships between Knowledge, Attitude and Peer
Influences, and Food Consumption Behaviour on
Nutritional Status Among Adolescents in a Rural
Area of Nakhon Si Thammarat Province

กนกวรรณ ตันตระเสนีย์รัตน์* เรวดี เพชรศิริสาธิต ** นัยนา หนูนิล**

Kanokwan Tantraseneeratn*, Rewwadee Petsirasan **, Naiyana Noonil**

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional descriptive study) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภค ความรู้ เจตคติ อิทธิพลของเพื่อนกับภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในพื้นที่ชนบท จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยสุ่มกลุ่มอาสาสมัครวัยรุ่นอายุ 13-18 ปี จำนวน 130 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดความรู้ แบบสอบถามเจตคติ แบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อนต่อการบริโภคอาหาร แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภค ตรวจวัดน้ำหนักและส่วนสูง และประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้โปรแกรมของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยายและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของสเปียร์แมน (Spearman's rank correlation coefficient)

ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการบริโภค ความรู้ อิทธิพลของเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับภาวะโภชนาการของวัยรุ่น ตามลำดับ ($r_s = .172$, $r_s = .277$ และ $r_s = .277$, $p < .01$) และเจตคติในการบริโภคไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของวัยรุ่น ($r_s = .004$, $p > .05$)

Received: July 8, 2020

Revised: October 23, 2020

Accepted: November 22, 2020

* Corresponding Author, สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ E-mail: nudee2602mother@gmail.com

* Corresponding Author, School of Nursing, Walailak University. E-mail: nudee2602mother@gmail.com

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์, สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

** Assistant professor, School of Nursing, Walailak University.

จากผลการวิจัย ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของวัยรุ่น โดยเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ของวัยรุ่นและกลุ่มเพื่อนในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม เพื่อนำไปสู่ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ของวัยรุ่น

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภค ภาวะโภชนาการ วัยรุ่น

Abstract

This was a cross-sectional descriptive and correlational study aiming to study the relationships between food consumption knowledge, food consumption, attitudes, and peer influences in food consumption and food consumption behaviour on nutritional status among adolescents in a rural area of Nakhon Si Thammarat, Thailand. Data were collected through survey questionnaires from 130 volunteers, chosen by simple random selection, who were 13-18 years of the age. Data were collected using questionnaires covering a number of topics, including food consumption knowledge, food consumption attitude, peer influences, and food consumption behaviour. Nutrition status was calculated by an online program of Department of Health, Ministry of Public Health using a nutritional index and BMI percentages. Descriptive statistics and Spearman rank correlation coefficient were used for data analyses.

Low positive correlations with nutrition status were found with food consumption knowledge ($r_s = .277$, $p < .01$), peer influences in food consumption ($r_s = .277$, $p < .01$), and food consumption behaviour ($r_s = .172$, $p < .01$). Moreover, food consumption attitude was found to be uncorrelated with nutritional status ($r_s = .004$, $p > .05$)

Results of this study should be used in developing nutritional information about food consumption behaviour affected by peer interaction, and information about food consumption for promoting nutritional knowledge appropriate for adolescents.

Keywords: food consumption behavior, nutrition status, adolescents

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะโภชนาการเป็นดัชนีบ่งชี้ภาวะสุขภาพที่สำคัญของวัยรุ่น เป็นต้นทุนในการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ ภาวะโภชนาการที่ดีในวัยรุ่นจึงมีความสำคัญ เนื่องจากวัยรุ่นนี้มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว เป็นระยะชดเชยการเจริญเติบโตที่ไม่สมบูรณ์ของวัยเด็กตอนต้น¹ วัยนี้จึงควรได้รับการส่งเสริมให้มีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม เนื่องจากวัยรุ่นขาดประสบการณ์ มีความอยากรู้อยากเห็นทำให้เกิดพฤติกรรมบริโภคที่ไม่พึงประสงค์ตามมา เช่น การดื่มแอลกอฮอล์หรือการใช้สารเสพติด การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสัดส่วนทำให้ร่างกายเสียสมดุล ส่งผลกระทบระยะยาวต่อสุขภาพ² องค์การอนามัยโลกได้จำแนกภาวะพร่องโภชนาการที่พบในวัยรุ่นเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ภาวะที่มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ภาวะได้รับสารอาหารและวิตามินที่จำเป็นไม่เพียงพอ และสุดท้ายคือกลุ่มภาวะโภชนาการเกิน³ พบว่าสอดคล้องกับการศึกษาภาวะโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้นในประเทศไทยที่พบภาวะอ้วน ร้อยละ 18⁴ และวัยรุ่นตอนปลายมีภาวะอ้วนร้อยละ 23.5⁴ ภาวะโภชนาการของเด็กและวัยรุ่นในพื้นที่ภาคใต้มีกลุ่มน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ร้อยละ 6.1 และกลุ่มน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ร้อยละ 8.34⁵ สอดคล้องกับการสำรวจภาวะโภชนาการของนักเรียนในจังหวัดนครศรีธรรมราช พบภาวะอ้วนมากกว่าร้อยละ 10.18 และภาวะผอมร้อยละ 4.88⁶ ทั้งนี้ร้อยละ 80 ของวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการเกินมีแนวโน้มเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีภาวะอ้วน อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดตามมา⁴

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับ

พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น พบว่ามีพฤติกรรมการบริโภคไม่เหมาะสม เช่น ไม่รับประทานอาหารเช้า^{2,5} วัยรุ่นที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าหันไปรับประทานขนมกรุบกรอบ ดื่มนมเปรี้ยว นมรสหวาน รับประทานอาหารทอด อาหารที่มีกากใยต่ำ เลือกซื้ออาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ตัดสินใจเลือกซื้ออาหารจากความชอบเป็นหลัก^{2,7} และพบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะโภชนาการและดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ⁷ นอกจากนี้ ยังพบว่าความรู้ เจตคติ และอิทธิพลของเพื่อน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค และอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินในวัยรุ่น⁷⁻⁹

ถึงแม้จะเคยมีการศึกษาในเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของวัยรุ่นมาแล้ว แต่ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเฉพาะในมัธยมศึกษาตอนต้นหรือมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือกลุ่มอายุที่กว้างตั้งแต่วัยก่อนเรียนจนถึงเยาวชน ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในเขตเทศบาล โดยผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารกรูบกรอบร้อยละ 34.5 ดื่มน้ำอัดลมทุกวันร้อยละ 34.3 มีความรู้ในการบริโภคอยู่ในระดับต่ำ ทักษะคิดในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง มีภาวะโภชนาการอ้วนและเริ่มอ้วนร้อยละ 5⁸ นอกจากนี้ ยังมีผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นและเยาวชนไทยอายุ 6-24 ปี พบว่าเด็กและเยาวชนมีการบริโภคผักและผลไม้เพียงร้อยละ 40.8 รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดร้อยละ 47.8⁶ ทั้งนี้มีข้อมูลรายงานภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนในเขตเทศบาลนครศรีธรรมราช พบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 13.8¹⁰ และพบว่ามีการศึกษาประเด็น

ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในพื้นที่ชนบทยังมีจำนวนน้อย แต่ในการส่งเสริมภาวะโภชนาการที่เหมาะสมยังต้องการข้อมูลพื้นฐานที่มีความเฉพาะกับบริบทเพิ่มขึ้น² ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาระดับของความรู้ ทักษะคิ อธิพพลของกลุ่มเพื่อนในการบริโภค พฤติกรรมการบริโภค ต่อภาวะโภชนาการของวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ชนบทเพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการขับเคลื่อนนวัตกรรมส่งเสริมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับกลุ่มวัยรุ่นในชนบทภาคใต้ต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองซึ่งพัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้เชิงปัญญาสังคมของแบนดูราที่เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์นั้นเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ของ 3 องค์ประกอบที่ต่างมีอิทธิพลต่อกัน ทั้งจากสิ่งแวดล้อม ประสบการณ์ที่ได้รับ บุคคล ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมของบุคคล โดยองค์ประกอบทั้งสามเป็นปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน¹¹

การวิจัยครั้งนี้ ตัวแปรต้นที่ศึกษา คือ ด้านตัวบุคคล คือ ความรู้ และเจตคติในการบริโภค อิทธิพลของเพื่อนเป็นตัวแปรต้น ด้านองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อมของบุคคล และพฤติกรรมการบริโภค เป็นตัวแปรต้น องค์ประกอบพฤติกรรมของบุคคล ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภค ส่งผลกลับมาที่ตัวแปรตามปัจจัยภายในบุคคล คือ ภาวะโภชนาการ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ เจตคติ อิทธิพลของเพื่อน พฤติกรรมการบริโภค และภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในพื้นที่ชนบท จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ อิทธิพลของเพื่อน พฤติกรรมการบริโภคกับภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในพื้นที่ชนบท จังหวัดนครศรีธรรมราช

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (cross descriptive study) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ความรู้ เจตคติ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในพื้นที่ชนบท จังหวัดนครศรีธรรมราช

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ วัยรุ่นอายุ 13-18 ปี ที่อยู่ในระบบการศึกษา อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ตำบลโมคลาน อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช ในช่วงเดือนมกราคมถึงกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562 ณ โรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีซึ่งมีเพียง 1 แห่งในพื้นที่ตำบลโมคลาน เนื่องจากงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยที่มีขอบเขตเฉพาะของพื้นที่ตำบลโมคลาน ศึกษาเฉพาะในกลุ่มประชากรวัยรุ่น โดยคุณสมบัติของประชากรในเกณฑ์คัดเข้าประกอบด้วย อายุ 13-18 ปี สามารถอ่านเขียนภาษาไทยได้ และผู้ปกครองยินยอมให้เข้าร่วมการวิจัย มีจำนวนประชากรทั้งหมด 221 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือวัยรุ่นที่อยู่ในระบบการศึกษาในพื้นที่ตำบลโมคลาน อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช โดยมีคุณสมบัติดังนี้ 1) อายุ 13-18 ปี 2) อ่าน

เขียน พิง ภาษาไทยได้ 3) ได้รับตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจาก ประชากร 221 คน โดยใช้สูตร Taro Yamane กำหนดความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ที่ 0.05 คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างได้เท่ากับ 143 คน จากนั้นจำแนกนักเรียนมัธยมศึกษาตามระดับชั้นเรียน ตั้งแต่มัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับชั้นเรียน โดยใช้อัตราส่วนตามสัดส่วนประชากรในแต่ละชั้นเรียน มาคำนวณหากลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Taro Yamane ได้ จำนวนกลุ่มตัวอย่างตาม สัดส่วนนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 แต่ละระดับชั้นเทียบกับประชากรนักเรียนทั้งหมดเป็นสัดส่วนร้อยละ ได้กลุ่มตัวอย่างดังนี้ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน (กลุ่มตัวอย่าง 26 คน) มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 42 (กลุ่มตัวอย่าง 27 คน) มัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 25 คน (กลุ่มตัวอย่าง 16 คน) มัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 43 คน (กลุ่มตัวอย่าง 28 คน) มัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 46 คน (กลุ่มตัวอย่าง 30 คน) มัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 25 คน (กลุ่มตัวอย่าง 16 คน) รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 143 คน ได้เพิ่มการเก็บข้อมูลเพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูลอีกร้อยละ 10 เก็บข้อมูลทั้งสิ้น 153 คน ลำดับต่อมา สุ่มเลือกตัวอย่างนักเรียนในแต่ละระดับชั้น โดยวิธี Simple Random Sampling โดยการจับฉลากแบบไม่แทนที่จากเลขที่นักเรียนตามบัญชีรายชื่อ ให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามที่ต้องการในแต่ละระดับชั้นเรียน มีการกำหนดคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ 1) อายุ 13-18 ปี 2) อ่าน พิง และเขียนภาษาไทยได้ 3) ได้รับความยินยอมให้ร่วมโครงการวิจัยเป็นลายลักษณ์อักษรจาก

ผู้ปกครอง เกณฑ์ในการคัดออก ได้แก่ 1) อายุ น้อยกว่า 13 ปี หรือมากกว่า 18 ปี 2) อ่าน พิง เขียนภาษาไทยไม่ได้ และ 3) ไม่ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองเป็นลายลักษณ์อักษรหรือกลุ่มตัวอย่างไม่ยินยอมร่วมโครงการวิจัย ผลการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล พบว่าได้รับข้อมูลจากผู้ปกครองเห็นดียินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร และมีความสมบูรณ์ของข้อมูลครบถ้วนกลับมาเป็นจำนวนเพียง 130 ชุด คิดเป็นร้อยละ 90.9

เครื่องมือการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือวิจัยในการศึกษาค้นนี้ประกอบด้วย 2 ส่วนหลัก ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 5 ส่วนย่อย ดังนี้

1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นแบบเลือกตอบ ประกอบด้วยเพศ อายุ วันเดือนปีเกิด ระดับการศึกษา รายได้ต่อวันจากผู้ปกครอง อาชีพของบิดามารดา โรคประจำตัว จำนวนพี่น้องในครอบครัว จำนวนมื้ออาหารต่อวัน

1.2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภค ดัดแปลงมาจากแบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข¹² โดยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแต่ละข้อนั้น หมายถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม หากข้อใดไม่ปฏิบัติแสดงว่าต้องปรับปรุงพฤติกรรมนั้น ประกอบด้วยข้อคำถาม 17 ข้อ ลักษณะแบบประเมินเป็นแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก คือ ไม่ปฏิบัติ (0 คะแนน) และปฏิบัติ (1 คะแนน) มีช่วงคะแนน 0-17 คะแนน ค่าคะแนนสูง หมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคดี ได้

กำหนดเกณฑ์แปลความหมายของคะแนน เป็น 3 ระดับ แปลผลคะแนนโดยพิจารณาตามเกณฑ์ของบลูม¹³ คือมากกว่าหรือเท่ากับ 14 คะแนน พฤติกรรมการบริโภคระดับดี 10-13 คะแนน พฤติกรรมระดับพอใช้ และน้อยกว่า 10 คะแนน พฤติกรรมการบริโภคควรปรับปรุง เครื่องมือ ผ่านการประเมินความตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประกอบด้วย พยาบาล นักโภชนาการและนักสาธารณสุข ค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1.00 และนำไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน จำนวน 15 ราย นำมาหาค่าความเชื่อมั่นได้เท่ากับ .80 เมื่อทดสอบค่าความเชื่อมั่นอีกครั้งหลังการเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .72

1.3 แบบวัดความรู้การบริโภค ใช้แบบวัดความรู้การบริโภคของสลาตัน ดอกเข็ม¹⁴ ซึ่งได้พัฒนาข้อคำถามมาจากหลักโภชนบัญญัติของกรมอนามัย มีจำนวน 23 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยวิธี Lovett Test เท่ากับ .99 ลักษณะแบบวัดความรู้เป็นแบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก คือ ถูก (1 คะแนน) และผิด (0 คะแนน) โดยมีช่วงคะแนน 0-23 คะแนน ค่าคะแนนสูง หมายถึง มีความรู้ในการบริโภคดีมาก การแปลผลคะแนนโดยพิจารณาตามเกณฑ์ของบลูม¹³ โดยพิจารณาจากค่าคะแนนรวม ได้แก่ 1) คะแนนรวม น้อยกว่า 13 คะแนน (ร้อยละ 60) หมายถึง มีความรู้น้อย 2) คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 14-17 คะแนน (ร้อยละ 60-79) หมายถึง มีความรู้ในการบริโภคในระดับปานกลาง และ 3) มีคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 18 คะแนน (ร้อยละ 80) หมายถึง มีความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง ผลการตรวจสอบคุณภาพ นำไปทดสอบ

หาค่าความเชื่อมั่นอีกครั้งในกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกันจำนวน 15 ราย เมื่อทดสอบค่าความเชื่อมั่นอีกครั้งหลังการเก็บข้อมูลโดยใช้ค่า KR-20 เท่ากับ 0.60 มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับปานกลาง

1.4 แบบสอบถามเจตคติในการบริโภคอาหารของสิริกันต์ แก้วพรหม¹⁵ ที่พัฒนามาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในประเด็นเจตคติต่อการรับประทานอาหารที่ถูกสุขอนามัย มีจำนวนข้อคำถาม 18 ข้อ ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ จากค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของคอนบาคเท่ากับ 0.76 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตรวัดแบบ Likert Scale 3 ระดับ ไม่เห็นด้วย (1 คะแนน) ไม่แน่ใจ (2 คะแนน) และเห็นด้วย (3 คะแนน) สำหรับข้อคำถามเชิงลบ กำหนดให้ไม่เห็นด้วย (3 คะแนน) ไม่แน่ใจ (2 คะแนน) และเห็นด้วย (1 คะแนน) กำหนดเกณฑ์การแปลผลจากคะแนนรวม 3 ระดับ แปลผลคะแนนโดยพิจารณาตามเกณฑ์ของบลูม¹³ ได้แก่ 1-32 คะแนน มีเจตคติในการบริโภคในระดับไม่ดี คะแนน 33-42 คะแนน มีเจตคติต่อการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง และ 43-54 คะแนน มีระดับเจตคติต่อการบริโภคอยู่ในระดับดี การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอีกครั้งภายหลังการเก็บข้อมูลเท่ากับ 0.67 มีค่าความเชื่อมั่นในระดับปานกลาง

1.5 แบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อนต่อการบริโภคอาหารของสิริกันต์ แก้วพรหม¹⁵ ซึ่งพัฒนาข้อคำถามจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารการรับประทานอาหารตามเพื่อน มีจำนวนข้อคำถามจำนวน 9 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือจากการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของคอนบาค

เท่ากับ .76 แบบสอบถามเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า 3 ระดับ ไม่ปฏิบัติ (1 คะแนน) ปฏิบัติตามบางครั้ง (2 คะแนน) และปฏิบัติตามเป็นประจำ (3 คะแนน) และข้อคำถามเชิงลบ มีค่าคะแนนดังนี้ ไม่ปฏิบัติ (3 คะแนน) ปฏิบัติตามบางครั้ง (2 คะแนน) และปฏิบัติเป็นประจำ (1 คะแนน) สำหรับข้อคำถามเชิงลบ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ ไม่ปฏิบัติ (3 คะแนน) ช่วงคะแนน 1-27 คะแนน ค่าคะแนนสูง หมายถึง อิทธิพลของเพื่อนต่อการบริโภคอาหารสูง กำหนดเกณฑ์การแปลผลจากคะแนนรวม 3 ระดับ ดังนี้ คะแนนรวม 1-16 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนในระดับน้อย คะแนนรวม 17-20 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนในระดับปานกลาง คะแนนรวม 21-27 หมายถึง ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนในระดับมาก ได้ทดสอบค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งฉบับภายหลังเก็บข้อมูล ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .72

ส่วนที่ 2 เครื่องมือประเมินภาวะโภชนาการของวัยรุ่น ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ส่วน ดังนี้

2.1 เครื่องชั่งน้ำหนักแบบยืน ระบบเมตริก หน่วยเป็นกิโลกรัม และแถบวัดส่วนสูงแบบแนวตั้ง ตามเกณฑ์มาตรฐานของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

2.2 โปรแกรมคำนวณภาวะโภชนาการ อายุ 0-19 ปี เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โดยนำค่าน้ำหนัก (กิโลกรัม) และค่าส่วนสูง (เซนติเมตร) คำนวณสัดส่วนน้ำหนักเทียบกับส่วนสูงของน้ำหนักมาตรฐานในตารางการเจริญเติบโตของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข การกำหนด

เกณฑ์ประเมินภาวะโภชนาการของวัยรุ่น ด้วย 3 เกณฑ์ ได้แก่ 1) สัดส่วนร่างกายน้ำหนักเทียบกับส่วนสูง 2) น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ และ 3) น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล¹⁶ จำแนกระดับภาวะโภชนาการตามดัชนี 3 ดัชนี ดังนี้

1) ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ น้อยกว่าเกณฑ์ ค่อนข้างน้อยตามเกณฑ์ ค่อนข้างมาก และเกินเกณฑ์ ตามลำดับ

2) ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ เตี้ย ค่อนข้างเตี้ย ตามเกณฑ์ ค่อนข้างสูง และสูง ตามลำดับ

3) ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แบ่งเป็น 6 ระดับ คือ ผอม ค่อนข้างผอม สมส่วน ค่อนข้างท้วม ท้วม และอ้วน ตามลำดับ

ทั้งนี้ ในการศึกษาความสัมพันธ์ของภาวะโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ใช้ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

การปกป้องสิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

การวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรม การวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ เลขที่ WUEC18-59-01 คณะผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยการชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์ การวิจัย แจ้งสิทธิการตอบหรือไม่ตอบแบบสอบถาม และการรักษาความลับของข้อมูล ทั้งนี้ผู้ปกครองของผู้ตอบแบบสอบถามได้อ่านเอกสารชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและเป็นผู้ลงนามในแบบฟอร์มการยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (consent form) และมอบคืนให้ผู้วิจัยในวันที่เก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำหน้าที่วิจัยเชิงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยถึงหัวหน้าชุมชนและหัวหน้าสถานศึกษาเมื่อได้รับอนุญาตจากสถานศึกษาและชุมชน จึงเข้าชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการตอบแบบสอบถามแก่อาจารย์ผู้รับผิดชอบและนักเรียน พร้อมทั้งให้เอกสารชี้แจงโครงการวิจัยและเอกสารยินยอมในการทำวิจัย มอบให้แก่นักเรียนเพื่อนำไปให้ผู้ปกครองได้ศึกษาข้อมูลวัตถุประสงค์ กลุ่มตัวอย่างนำหลักฐานการยินยอมเข้าร่วมวิจัยมอบคืนผู้วิจัย ผู้วิจัยเข้าเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง ใช้ระยะเวลาในการทำแบบสอบถามประมาณ 20 นาที จากนั้นผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามและตรวจสอบความสมบูรณ์ และดำเนินการประเมินภาวะโภชนาการ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ให้กับกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการเก็บข้อมูล 2 วัน ระหว่างวันที่ 27-28 กุมภาพันธ์ มีผู้ปกครองให้ความยินยอมกลับมา 143 คน หลังตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล คงเหลือแบบสอบถามที่จำนวน 130 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 90.9

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อตรวจสอบความถูกต้องและครบถ้วนของข้อมูล ดำเนินการนำเข้าข้อมูลและประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และเลือกใช้สถิติในการวิเคราะห์ ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistics) โดยนำมาแจกแจงความถี่และร้อยละ ค่าเฉลี่ยสำหรับข้อมูลทั่วไป ค่ามัธยฐานของตัวแปรพฤติกรรมการบริโภค ความรู้ในการบริโภค เจตคติในการบริโภค อิทธิพลของเพื่อน

2. สถิติเชิงอนุมาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของสเปียร์แมน (Spearman's rank correlation coefficient) สำหรับวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร พฤติกรรมการบริโภค ความรู้ในการบริโภค เจตคติต่อการบริโภค อิทธิพลของเพื่อน และภาวะโภชนาการ (ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง) ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

3. ตัวแปรภาวะโภชนาการ ผู้วิจัยได้ทำการจัดกลุ่มตามภาวะโภชนาการเป็นตัวแปร ordinal ดังนี้

1) ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ 1=น้อยกว่าเกณฑ์ ค่อนข้างน้อย 2=ตามเกณฑ์ 3=ค่อนข้างมาก และ 4=เกินเกณฑ์ ตามลำดับ

2) ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ 1=เตี้ย ค่อนข้างเตี้ย 2=ตามเกณฑ์ 3=ค่อนข้างสูง และ 4=สูง ตามลำดับ

3) ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ 1=ผอม ค่อนข้างผอม 2=สมส่วน 3=ค่อนข้างอ้วน 4=อ้วน และ 5=อ้วน ตามลำดับ

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุเฉลี่ย 15.26 ปี (Mean = 15.26, SD = 1.56) เป็นเพศหญิงมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 53.1) มีพี่น้องมากกว่า 5 คน ร้อยละ 17.6 มากกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 56.9) ของผู้ปกครองประกอบอาชีพรับจ้าง บิดามารดาจะเป็นผู้ประกอบการหลักมากกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 69.2) ได้รับข่าวสารโภชนาการจากโรงเรียนมากที่สุด (ร้อยละ 52.3) กลุ่มตัวอย่างหนึ่งในสาม (ร้อยละ 33.1) รับประทานอาหารไม่ครบสามมื้อมากกว่าครึ่ง (ร้อยละ 56.9) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (n = 130)

คุณลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ (ปี) (Mean = 15.26, SD = 1.56) (Min-Max = 13-18)		
เพศ		
หญิง	69	53.1
ชาย	61	46.9
จำนวนพี่น้อง (คน)		
1-2 คน	52	41.1
3-4 คน	55	41.3
มากกว่าหรือเท่ากับ 5	23	17.6
อาชีพผู้ปกครอง		
รับจ้าง	74	56.2
ค้าขาย	34	26.2
เกษตร	15	11.5
อื่น ๆ	8	6.2
ผู้ประกอบอาหารหลัก		
บิดามารดา	90	69.2
ตนเอง	21	16.2
ปู่ย่าตายาย	11	8.5
อื่น ๆ	8	6.2
ค่าอาหารต่อวัน (บาท) (Mean = 55, SD = 17.46) (Min-Max = 20-100)		
การได้รับข่าวสารโภชนาการ		
โรงเรียน	67	51.5
สื่ออิเล็กทรอนิกส์	28	21.5
หนังสือ	17	13.2
ทีวี วิทยุ	9	6.9
ช่องทางอื่น ๆ	9	6.9
จำนวนมื้ออาหารต่อวัน		
ครบ 3 มื้อ	87	66.9
ไม่ครบ 3 มื้อ	43	33.1

ความรู้ในการบริโภค เจตคติ อิทธิพลของ เพื่อนต่อการบริโภค

พบว่า ความรู้ในการบริโภค อยู่ในระดับปานกลาง (Mdn=15.00, IQR=4) ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 64.6) มีความรู้ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 2) เจตคติในการบริโภค กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติในการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง

(Mdn=40, IQR=6) ส่วนใหญ่กลุ่มเจตคติต่อการบริโภคไม่ดี (ร้อยละ 71.5) รองลงมาคือกลุ่มที่มีเจตคติในการบริโภคในระดับดี (ร้อยละ 20.8) อิทธิพลของเพื่อนต่อการบริโภค พบว่าอิทธิพลของเพื่อนต่อการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง (Mdn=17, IQR=4) ร้อยละ 80 เป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลของเพื่อนต่อการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 แสดงค่ามัธยฐาน จำแนกระดับความรู้ เจตคติในการบริโภค อิทธิพลของเพื่อน พฤติกรรมการบริโภค และภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในพื้นที่ชนบท จังหวัดนครศรีธรรมราช (n=130)

ปัจจัย	จำนวน	ร้อยละ
ความรู้ในการบริโภค (Mdn = 15) (Min-Max = 5-23) (IQR = 4) ระดับปานกลาง		
น้อย (น้อยกว่า 13 คะแนน)	5	3.8
ปานกลาง (14-17 คะแนน)	84	64.6
มาก (มากกว่าหรือเท่ากับ 18 คะแนน)	41	31.5
เจตคติในการบริโภค (Mdn = 40) (Min-Max = 28-54) (IQR = 6) ระดับปานกลาง		
ไม่ดี (1-32 คะแนน)	93	71.5
ปานกลาง (33-42 คะแนน)	10	7.7
ดี (43-54 คะแนน)	27	20.8
อิทธิพลของเพื่อน (Mdn = 17) (Min-Max = 11-27) (IQR = 4) ระดับปานกลาง		
น้อย (1-16 คะแนน)	38	29.2
ปานกลาง (17-20 คะแนน)	80	61.5
มาก (21-27 คะแนน)	12	9.2
พฤติกรรมการบริโภค (Mdn = 9) (Min-Max = 2-16) (IQR = 4) ระดับต้องปรับปรุง		
ต้องปรับปรุง (น้อยกว่า 10 คะแนน)	73	56.2
พอใช้ (10-13 คะแนน)	44	33.8
ดี (มากกว่าหรือเท่ากับ 14)	13	10.0

ตารางที่ 2 แสดงค่ามัธยฐาน จำแนกระดับความรู้ เจตคติในการบริโภค อิทธิพลของเพื่อน พฤติกรรมการบริโภค และภาวะโภชนาการของวัยรุ่นในพื้นที่ชนบท จังหวัดนครศรีธรรมราช (n=130) (ต่อ)

ปัจจัย	จำนวน	ร้อยละ
ภาวะโภชนาการ		
ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ		
น้อยกว่าเกณฑ์/ค่อนข้างน้อย	15	11.5
ตามเกณฑ์	84	64.6
ค่อนข้างมาก/เกินเกณฑ์	31	23.9
ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ		
เตี้ย/ค่อนข้างเตี้ย	18	13.8
ตามเกณฑ์	92	70.8
ค่อนข้างสูง/สูง	20	15.4
ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง		
พอม/ค่อนข้างพอม	12	9.2
สมส่วน	90	69.3
ค่อนข้างท้วม/ท้วม/อ้วน	28	21.5

พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับต้องปรับปรุง (Mdn=9, IQR=4) โดยมีวัยรุ่นกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคต้องปรับปรุง เป็นกลุ่มที่มากที่สุด (ร้อยละ 56.2) และรองลงมา ได้แก่ กลุ่มพฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับพอใช้ (ร้อยละ 33.8) (ตารางที่ 2)

ภาวะโภชนาการของวัยรุ่น เมื่อจำแนกภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ประเมินการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน 3 เกณฑ์ของกรมอนามัย ดังนี้ 1) ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า วัยรุ่นเกือบหนึ่งในสี่ (ร้อยละ 23.9) มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ และ

มากกว่าหนึ่งในสิบคน (ร้อยละ 11.5) มีน้ำหนักน้อย/ค่อนข้างน้อยกว่าเกณฑ์ 2) ดัชนีส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่า วัยรุ่นมีภาวะเตี้ยและค่อนข้างเตี้ย ร้อยละ 13.8 และค่อนข้างสูง/สูง ร้อยละ 15.4 มีส่วนสูงตามเกณฑ์ร้อยละ 70.8 และ 3) ดัชนีน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่มีภาวะสมส่วน ร้อยละ 69.3 มีสัดส่วนร่างกายค่อนข้างท้วม/ท้วม/อ้วน ร้อยละ 21.5 และเกือบหนึ่งในสิบคน (ร้อยละ 9.2) พอม/ค่อนข้างพอม (ตารางที่ 2)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ
วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของสเปียร์แมน (Spearman rank correlation coefficient) ระหว่างปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของวัยรุ่น พบว่าความรู้ในการบริโภคของวัยรุ่น ($r_s = .277$) อิทธิพลของเพื่อนต่อการบริโภคของวัยรุ่น ($r_s = .277$) และพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น ($r_s = .172$) มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) (ตารางที่ 3)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของสเปียร์แมน (Spearman's rank correlation coefficient) ระหว่างปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค พบว่า ความรู้ในการบริโภค ($r_s = .204$) และเจตคติในการบริโภค ($r_s = .193$) ต่างมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (r_s) ระหว่างความรู้ เจตคติ อิทธิพลของเพื่อน พฤติกรรมการบริโภค และภาวะโภชนาการของวัยรุ่น ($n = 130$)

ตัวแปร	ภาวะโภชนาการ
ความรู้ในการบริโภค	.277**
เจตคติในการบริโภค	.004
อิทธิพลของเพื่อนในการบริโภคอาหาร	.277**
พฤติกรรมการบริโภค	.172**
ตัวแปร	พฤติกรรมการบริโภค
ความรู้ในการบริโภค	.204**
อิทธิพลของเพื่อนในการบริโภค	.193**
ตัวแปร	เจตคติในการบริโภค
อิทธิพลของเพื่อนในการบริโภค	.127*
ความรู้ในการบริโภค	.191**

* $p < .05$ ** $p < .01$

อภิปรายการวิจัย

ความรู้ในการบริโภค ความรู้ในการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง ($Mdn = 15.0$, $IQR = 4$) เนื่องจากการเรียนรู้ของบุคคลนั้นเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมซึ่งจะมีอิทธิพลต่อกัน และได้รับมาจากต้นแบบที่ใกล้ชิด¹¹ แต่ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างได้รับข่าวสารมาเกี่ยวกับการบริโภคหรือโภชนาการจากทางโรงเรียน ซึ่งอาจเป็นความรู้ที่ไม่ได้เกิดจากการลงมือปฏิบัติ และส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีบิดามารดามีอาชีพรับจ้าง อาจส่งผลให้ไม่มีเวลาในการถ่ายทอดหรือปลูกฝังในเรื่องความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคให้แก่กลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องผลการศึกษาในเด็กวัยเรียนในเขตภาคใต้ของสุวรรณภูมิ¹⁷ พบว่าเด็กวัยเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

เจตคติในการบริโภค เจตคติในการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง ($Mdn = 40$, $IQR = 6$) เนื่องจากเจตคติต่อการบริโภคอาหารนั้นเป็นความรู้สึกนึกคิด หรือความเชื่อของบุคคลต่ออาหาร ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคลด้วย สอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในชนบทมีเจตคติในการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง¹⁵

อิทธิพลของเพื่อนต่อการบริโภค อยู่ในระดับปานกลาง ($Mdn = 17$, $IQR = 4$) เพราะเพื่อนเป็นสิ่งแวดล้อมและสังคมที่สำคัญของวัยรุ่น มีอิทธิพลต่อการรับรู้และการตัดสินใจของบุคคล สอดคล้องกับการศึกษาของสิริกันต์ แก้วพรหม¹⁵ ที่ศึกษาอิทธิพลของเพื่อนต่อการบริโภคในนักเรียนในเขตชนบทที่พบว่ามีอิทธิพลต่อการบริโภคในระดับปานกลาง

พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับต้องปรับปรุง ($Mdn = 9$, $IQR = 4$) เนื่องจากพฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ การเรียนรู้เกิดจากตัวแบบที่เหมาะสม มีกระบวนการต่อเนื่องจะส่งผลให้กระทำพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ การเรียนแต่ไม่ลงมือกระทำ ย่อมทำให้พฤติกรรมที่ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ¹¹ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีความรู้และเจตคติในการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง ส่งอิทธิพลให้พฤติกรรมการบริโภคอยู่ในระดับปรับปรุง จากผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ปฏิบัติมากที่สุดในกลุ่มภาวะโภชนาการเกิน ลำดับแรก ได้แก่ กินน้ำมันพืชไม่เกิน 3 ช้อน และกินอาหารกลุ่มข้าวแป้งมากกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 21.7

ภาวะโภชนาการของวัยรุ่น จากผลการวิจัยเมื่อใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่าวัยรุ่นมีภาวะโภชนาการสมส่วนอยู่ร้อยละ 69.3 แต่ยังพบวัยรุ่นที่มีภาวะโภชนาการไม่เหมาะสม คือ กลุ่มพอมและค่อนข้างพอมร้อยละ 9.2 และมีกลุ่มน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ คือ กลุ่มท้วม เริ่มอ้วนและอ้วน รวมกันถึงร้อยละ 21.5 สอดคล้องกับการใช้เกณฑ์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ ร้อยละ 65.4 น้ำหนักน้อยและค่อนข้างน้อยร้อยละ 11.5 และมีกลุ่มน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ร้อยละ 23.9 และพบว่าวัยรุ่นมีภาวะเตี้ยและค่อนข้างเตี้ย ถึงร้อยละ 13.8 สอดคล้องกับข้อมูลองค์กรอนามัยโลกที่พบว่าเด็กและวัยรุ่นในกลุ่มประเทศที่รายได้ต่ำถึงปานกลางมีภาวะทุพโภชนาการ ทั้งน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์และมากกว่าเกณฑ์³ สอดคล้องกับภาวะโภชนาการในเด็กและวัยรุ่นในประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ในเขตชนบท พบว่ากลุ่มเด็กและวัยรุ่นมีปัญหา

ทั้งพร่องโภชนาการและมีภาวะโภชนาการเกินมากกว่าร้อยละ 10¹ และสอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มเด็กวัยเรียนของพื้นที่ชนบทในจังหวัดชัยภูมิพบว่า เด็กมีภาวะโภชนาการโดยใช้น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า เพศชายพอมร้อยละ 61.4 เพศหญิงพอมร้อยละ 58.3¹⁸ ภาวะโภชนาการมีผลต่อการดำรงชีวิต ภาวะโภชนาการเกินก่อให้เกิดโรคเรื้อรังตามมา ในทางตรงกันข้ามภาวะพร่องโภชนาการทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก ส่งผลกระทบต่อสติปัญญาของเด็กและวัยรุ่น การที่กลุ่มตัวอย่างมีภาวะเตี้ยและค่อนข้างเตี้ย อาจเป็นผลมาจากภาวะทุพโภชนาการตั้งแต่วัยเด็กตอนต้นที่ได้รับสารอาหารที่สำคัญไม่เพียงพอ

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับภาวะโภชนาการ ($r_s = .172$, $p < 0.01$) เนื่องจากรูปแบบการรับประทานอาหารของวัยรุ่นได้มีการเปลี่ยนไป สอดคล้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักศึกษาพยาบาลที่เป็นวัยรุ่นตอนปลายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)⁷ ปัจจุบันรูปแบบการรับประทานอาหารของวัยรุ่น มีแนวโน้มของการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง มีน้ำตาลและกาเอยต่ำ¹⁹ ทำให้ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอยู่ในระดับต้องปรับปรุง โดยพบว่ายังมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เกิดภาวะอ้วนและปัญหาสุขภาพตามมา และพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม เช่น โรคกระเพาะอาหาร วัยรุ่นส่วนใหญ่รับประทานที่บ้าน แต่สามารถซื้ออาหารจากแหล่งอาหารที่เข้าถึงได้ง่าย ได้แก่ ร้านสะดวก

ซื้อได้ถึงร้อยละ 20 ทำให้มีโอกาสในการซื้ออาหารสำเร็จรูป ขนมกรุบกรอบ อาหาร เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลได้ง่าย ทั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับว่าอิทธิพลของการโฆษณามีผลต่อการตัดสินใจซื้ออาหารมีจำนวนร้อยละ 76.2

ความรู้ในการบริโภคมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r_s = .277$, $p < .01$) เนื่องจากสอดคล้องกับทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมมารับประทานอาหาร หากบุคคลมีความรู้ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เหมาะสมและส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ ซึ่งผลการศึกษานี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาพยาบาล ที่พบว่า ความรู้ในการบริโภคไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ⁷ เนื่องจากความแตกต่างของระดับความรู้ในเรื่องโภชนาการแตกต่างกัน และการมีประสบการณ์การเรียนรู้ที่แตกต่างกันของเด็กวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น

อิทธิพลของเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับภาวะโภชนาการ ($r_s = .277$, $p < .01$) เนื่องจากกลุ่มเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภค แต่ไม่ส่งผลโดยตรงต่อภาวะโภชนาการสำหรับทัศนคติพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของวัยรุ่น เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง เจตคติในการบริโภคอยู่ในระดับปานกลาง ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในระดับต่ำ เป็นไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลพบว่าทัศนคติในการบริโภคไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ⁷

นอกจากนี้ ผลการวิจัยพบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับเจตคติในการบริโภค

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) เนื่องจากทัศนคติเป็นปัจจัยภายในของบุคคลเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งแวดล้อมแล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมตามมา¹¹ และอิทธิพลของเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p < .01$) เพราะเพื่อนเป็นสิ่งแวดล้อมสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลได้¹¹ สามารถเป็นต้นแบบ

ของพฤติกรรมทั้งทางบวกและลบได้

ข้อเสนอแนะ ควรพัฒนาโปรแกรมเพื่อการส่งเสริมความรู้เรื่องโภชนาการที่เหมาะสม และพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม โดยผ่านกระบวนการปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีภาวะอ้วน เริ่มอ้วน และกลุ่มที่มีน้ำหนักน้อย เพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่เหมาะสมตามวัย

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Guideline: implementing effective actions for improving adolescents nutrition [Internet]. 2018 [cited 2019 Jan 2]. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260297/9789241513708-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Aekphalakorn W. Report of the 5th Thai health survey by physical exam 2014 [Internet]. 2018 [cited 2019 Jan 19]. Available from: https://kb.hsri.or.th/dspace/bitstream/handle/11228/4604/uc_vichai.pdf. (in Thai)
3. World Health Organization. Adolescents: health risks and solutions [Internet]. 2018 [cited 2020 Jun 1]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>.
4. Department of Health. Correct eating habit [Internet]. 2010 [cited 2019 Jan 12]. Available from: <https://www.anamai.moph.go.th>.
5. Ruangying J, Jorjit S, Janyam K. Food consumption behavior of adolescents in Songkhla Province: synthesis of literacy and factors influencing food consumption behavior. Journal of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus 2016;8(1):245-64. (in Thai)
6. National Statistical Office. The 2017 food consumption behavior survey [Internet]. 2018 [cited in 2019 Jan 10]. Available from: <http://www.nso.go.th/sites/2014en/the-2013-food-consumption-behaviour-survey>. (in Thai)
7. Piaseu N, Tatsanachantatane D, Kittipoom S, Putwattana P. Nutritional knowledge, attitude toward food, food Behavior, and nutritional status among nursing students. Rama Nurs J 2010;15(1):48-59. (in Thai)

8. Bunnag A, Sangperm P, Jungsomjatepaisa W, Pongsaranunthakul Y, Leelahakul V, Wattanakitkrileart D. The Relationships between food consumption, exercise and nutritional status of adolescents in Bangkok Noi District. J Nurs Sci 2010;28(3):30-9. (in Thai)
9. Gibbs H, Chapman-Novakofski K. A review of health literacy and its relationship to nutrition education. AJCN 2012;27:325-33.
10. Department of Family Medicine and Primary Care Services. Annual report 2015. Nakorn Si Thammarat: Thung Yai Hospital; 2015. (in Thai).
11. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychol Rev 1977;84(2):191-215.
12. Bureau of Nutrition. Food consumption behavior [Internet]. 2016 [cited 2019 Jan 10]. Available from: <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book>
13. Bloom BS. Learning for mastery: Instruction and curriculum. Regional education laboratory for the carolinas and virginia, topical papers and reprints, number 1. Evaluation Comment 1968;1(2):1-12.
14. Dokkhem S. The food consumption of junior high school students in Bangkok [Thesis]. Bangkok: National Institute of Development Administration; 2011. (in Thai)
15. Kaewprom S. Food consumption behavior in accordance with the National Health Recommendations of Prathom Suksa 6 Students in Amphur Thasala Changwat Nakhon Si Thammarat Province [Thesis]. Bangkok: Srinakharinwirot University; 2006. (in Thai)
16. Institute of Nutrition, Mahidol University. INMU-ThaiGrowth [Internet]. 2010 [cited 2019 Jan 10]. Available from: <http://www.inmu.mahidol.ac.th> (in Thai)
17. Chaingkuntod S. Knowledge, attitude, consumers's behavior and the media influence on consumer behaviroe of Phasicharoen Persons [Internet]. 2013 [cited 2020 Oct 22]. Available from: <https://pubhtml5.com/nxxo/ixxv>. (in Thai)
18. Chuntum K, Sattayarak P, Kamlanglua K. Food consumption behaviors and nutritional status of school age children in Na Fai Sub-District, Mueang District, Chaiyaphum Province. Journal of Nursing and Health Sciences 2019;12(4):50-60. (in Thai)
19. Yimprasert S. Food consumption behavior of undergraduate student level 1 in Rajamangala University of Technology Isan Nakhon Ratchasima. Ratchaphruek Journal 2017;15(1):33-41. (in Thai)