

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารและโภชนาการเป็นพื้นฐานที่สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนและยังเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมประเพณีค่านิยมในการดำรงชีวิตอีกด้วยจากความสำคัญดังกล่าวจึงได้ปรากฏแผนอาหารและโภชนาการครั้งแรกในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 และดำเนินต่อมาจนถึงแผนอาหารและโภชนาการ ฉบับที่ 8 ที่ได้เน้นพื้นฐานการพัฒนาคนในด้านร่างกาย สติปัญญาและสังคมให้เป็ศูนย์กลางของการพัฒนา โดยมียุทธศาสตร์ต่าง ๆ ในวงอาหารและโภชนาการ ตั้งแต่การผลิต การแปรรูปและการกระจายอาหารเพื่อโภชนาการ การสื่อสารเพื่อพฤติกรรมการกินที่เหมาะสม สิ่งสำคัญภายใต้แผนนี้เน้นการเสริมบทบาทครอบครัวและชุมชนเป็นแกนในการพัฒนา (ไกรสิทธิ์ ดันติศิริพันธ์, 2541 : 335) ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 และฉบับที่ 10 ที่ยังเน้นคนเป็ศูนย์กลางการพัฒนา และนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ได้กำหนดเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ กล่าวคือ คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ คนไทยมีอายุคาดเฉลี่ยสูงขึ้นเป็น 80 ปี ควบคู่กับการลดอัตราเพิ่มของการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ 5 อันดับแรก คือ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง และหลอดเลือดสมอง แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550-2554)

จากความสำคัญของเป้าหมายด้านการส่งเสริมสุขภาพในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ทำให้รัฐบาล โดยกระทรวงสาธารณสุขกำหนดนโยบายความปลอดภัยด้านอาหาร โดยเร่งรัดให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำนโยบายสู่การปฏิบัติ เพื่อตอบสนองต่อการมีสุขภาพดีของคนไทยอันเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาคนอย่างยั่งยืน ซึ่งพฤติกรรมกรบริโภคอาหารจะเป็นข้อบ่งชี้ที่สะท้อนภาวะสุขภาพที่สำคัญมาก เพราะโรคต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและตายมักเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องทั้งสิ้น จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุขระบุว่า 5 อันดับสาเหตุของการเสียชีวิตของคนไทยทั่วประเทศในทศวรรษที่ผ่านมา (ปี 2542-2552) ได้แก่ มะเร็ง อุบัติเหตุ โรคเกี่ยวกับหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และความดันโลหิตสูง (สัมพันธ์ เตะอะอริค, 2545 อ้างถึงใน นรินทร์ สังข์รักษา, 2552 : 2)

จากสถานะเศรษฐกิจและสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยในสังคมและสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป จำเป็นต้องปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ที่มีความเจริญด้านวัตถุและเต็มไปด้วยเทคโนโลยีแห่งความทันสมัย ทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่สะดวกสบายขึ้น การทำงานใช้เครื่องผ่อนแรงเพิ่มมากขึ้น ไม่มีการออกกำลังกาย รูปแบบของอาหารที่รับประทานก็เปลี่ยนไป (ประณีต ผ่องแผ้ว, 2539 : 35) ตามที่วัชณี เปาจิน (2540 อ้างถึงใน นิตยา ภัทรกรรม, 2542 : 35) ได้ศึกษาพบว่า โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน (ร้อยละ 90) มีสาเหตุเกิดจากปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ โดยเฉพาะพฤติกรรมบริโภคอาหาร การรับควันบุหรี่ ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในทำนองเดียวกับกับที่สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ความดันโลหิตสูง เกิดจากความเครียด ขาดการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารประเภทขยะ (Junk Food) ซึ่งมีสารอาหารประเภท แป้งเป็นหลัก ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน เกิดภาวะไขมันส่วนเกิน เป็นโรคอ้วน รวมถึงพฤติกรรมสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา จนเป็นนิสัย มีผลทำให้เกิดความดันโลหิตสูงทั้งสิ้น (ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ, 2539 อ้างถึงใน นิตยา ภัทรกรรม, 2542 : 2) อาจกล่าวได้ว่าโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากบริโภคนิสัย หรือพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสมร่วมกับการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง จนกลายเป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศในขณะนี้

วัยรุ่น เป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น เกิดภาวะความไม่สมดุลของกระบวนการเผาผลาญในร่างกายอันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของอวัยวะต่าง ๆ นอกจากนี้วัยรุ่นชอบความเป็นอิสระและตัดสินใจด้วยตนเอง มักมีความกดดันทางอารมณ์จากการเรียน และสัมพันธภาพในครอบครัว ประกอบกับในปัจจุบันอิทธิพลของการโฆษณา มีบทบาทต่อเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างมาก สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการกินทั้งสิ้น ซึ่งพฤติกรรมการกินของวัยรุ่นจะกินตามแฟชั่นนิยม อาหารที่นิยมมากในกลุ่มวัยรุ่น ได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด จากการสำรวจกลุ่มคนที่ใช้บริการร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่าวัยรุ่นอายุ 15-20 ปี และอายุ 21-25 ปี เข้าร้านอาหารประเภทนี้ถึงร้อยละ 52 และ 58 ตามลำดับ และนิยมเข้าร้านประเภทขนมโดนัทมากที่สุด รองลงมา คือ ร้านอาหารที่มีไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก พิซซ่า ซึ่งอาหารประเภทนี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน น้ำตาล เป็นส่วนใหญ่ จากการศึกษาถึงคุณค่าอาหารฟาสต์ฟู้ดของสถาบันวิจัยโภชนาการ เมื่อคิดเฉลี่ยต่อ 100 กรัม พบว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดให้คุณค่าสารอาหารหลัก คือ พลังงาน 232 กิโลแคลอรี โปรตีน 10.9 กรัม คาร์โบไฮเดรต 23.4 กรัม และไขมัน 13.8 กรัม ส่วนคอเลสเตอรอล มีค่าเฉลี่ย 72 มิลลิกรัม ซึ่งสารอาหารที่ได้รับจากอาหารฟาสต์ฟู้ดเกินกว่ามาตรฐานที่ร่างกายวัยรุ่นต้องการ นอกจากนี้มีพฤติกรรมงดอาหารบางมื้อ

กินอาหารไม่เป็นเวลา มีนิสัยการบริโภคไม่ดี กินผักและผลไม้ไม่เพียงพอ ชอบบริโภคอาหารจุกจิก อีกทั้งยังมีความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร เด็กวัยรุ่นมักจะหลงเชื่อและบริโภคอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่าง ๆ โดยเฉพาะสารอาหารที่เกี่ยวกับการลดความอ้วน (อบเชย วงศ์ทอง, 2541 : 95-98)

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา ว่านักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร และมีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนแตกต่างกัน เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนให้ถูกต้องเหมาะสมตั้งแต่ระยะแรก ทั้งนี้จะช่วยลดอัตราการเกิดโรคที่ป้องกันได้ เป็นการลดปัญหาสาธารณสุขของประเทศ อันจะส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพดีตลอดจนมีความรู้ เจตคติ และสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพอนามัยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของตนเองและผู้อื่นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ของนักเรียน ความรู้ และเจตคติ การบริโภคอาหาร

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนเพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีอายุต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
3. นักเรียนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
4. รายได้ของนักเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
5. นักเรียนมีความรู้การบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน
6. นักเรียนมีเจตคติการบริโภคอาหารต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกัน

ความสำคัญและประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา
2. เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้มาเป็นแนวทางในการวางแผนปรับปรุงแก้ไขและส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา จำนวน 2,003 คน เนื่องจากเป็น โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ และเป็นแหล่งรวมของนักเรียนที่มาจากทุกอำเภอของจังหวัดยะลา จึงสามารถเป็นตัวแทนของนักเรียนในจังหวัดยะลา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา จำนวน 334 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น และสุ่มแบบง่าย

ขอบเขตด้านตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม

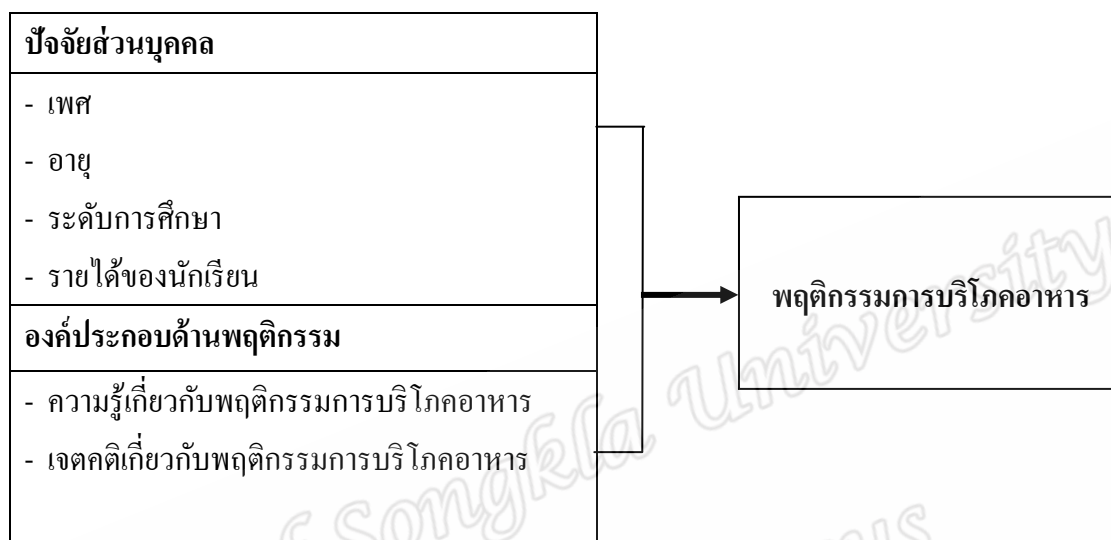
1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ประกอบด้วย
 - 1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ของนักเรียน
 - 1.2 องค์ประกอบด้านพฤติกรรม
 - 1.2.1 ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - 1.2.3 เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน

จากขอบเขตด้านตัวแปรอิสระและตัวแปรตามดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังภาพที่ 1.1

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพประกอบ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ขอบเขตด้านเวลา

ช่วงระยะเวลาที่กำหนดการศึกษาวิจัยอยู่ในช่วงระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2552 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2553

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออกถึงลักษณะและองค์ประกอบต่าง ๆ ของการรับประทานอาหารในวันเรียนและวันหยุด ได้แก่ จำนวนมื้ออาหาร ลักษณะอาหารที่บริโภค ปริมาณอาหารที่บริโภค และสถานที่บริโภคอาหาร

1.1 จำนวนมื้ออาหาร หมายถึง มื้ออาหารที่รับประทานแต่ละวันประกอบด้วยมื้อหลัก คือ มื้อเช้า กลางวัน เย็น และมื้ออาหารว่าง (อาหารที่รับประทานระหว่างมื้ออาหารหลัก)

1.2 ลักษณะอาหารที่บริโภค หมายถึง 1) ประเภทอาหารที่เลือกรับประทาน เช่น เนื้อสัตว์ แป้ง ผัก ผลไม้ และไขมัน 2) ลักษณะการปรุงอาหาร เช่น ทอด อบ ผัด ต้ม ตุ่น นึ่ง ย่าง และ 3) รสชาติอาหาร เช่น เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม จืด เผ็ด

1.3 ปริมาณอาหารที่บริโภค หมายถึง อาหารมื้อหนึ่ง ๆ ที่นักเรียนรับประทานมากน้อยเพียงใด และการให้ความสำคัญของมื้ออาหาร

1.4 สถานที่บริโภคอาหาร หมายถึง สถานที่รับประทานอาหารแต่ละมื้อ โดยแบ่งออกเป็นในบ้านและนอกบ้าน เช่น สถานที่รับประทานอาหารนอกบ้าน ได้แก่ ร้านอาหารทั่วไป กภัตตาคาร ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า ร้านอาหารประเภทจานด่วน รถเข็นแผงลอย เป็นต้น

2. ความรู้ หมายถึง การจำได้ หรือระลึกได้ และเข้าใจสาระสำคัญเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ซึ่งครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับความสำคัญของอาหารและโภชนาการ อาหารหลัก 5 หมู่ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ อันเป็นความรู้ที่นักเรียนได้มาจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม

3. เจตคติ หมายถึง ความรู้สึก ความเชื่อ ที่มีอารมณ์เป็นส่วนประกอบและเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีความพร้อมที่จะปฏิบัติเฉพาะอย่าง

4. ระดับการศึกษา หมายถึง ชั้นเรียนที่นักเรียนกลุ่มตัวอย่างกำลังศึกษาอยู่ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย

5. รายได้ของนักเรียน หมายถึง จำนวนเงินที่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครองต่อเดือน และที่ตนเองอาจหาได้จากการทำงานพิเศษ

6. อายุ หมายถึง อายุเต็มของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ อายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ 16 ปี และอายุมากกว่า 16 ปี