



**พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบล อาซ่อง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา**  
**Food consumption behavior of people , Asong Sub-district, Raman District,**  
**Yala Province**

**พลศักดิ์ พลโกษฐ์<sup>1</sup> ประดับมุก ธนจิโรชิตี<sup>2</sup> บุชรินทร์ ฤทธิมนตรี<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>สาขาการจัดการ <sup>2</sup>สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

99 หมู่ 6 ต.โพธิ์ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ 33000

<sup>3</sup>สาขาการจัดการ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

333 หมู่ 13 ตำบลช้างซ้าย อำเภอพระพรหม จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000

E-mail : ritt55@yahoo.com

**บทคัดย่อ**

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบล อาซ่อง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภค อาหารของประชาชนตำบลอาซ่อง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 ตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการ วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (X) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และ การทดสอบค่าไค-สแควร์ (Chi-Square)

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ในช่วง 40-49 ปี นับ ถิ่นศาสนาอิสลาม ทั้งหมด มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีสถานภาพสมรส ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ส่วนใหญ่มีรายได้ ต่อเดือนอยู่ในช่วง 5,001-8,000 บาท และมีจำนวน สมาชิกในครอบครัวมากกว่า 7 คนขึ้นไป มีระดับความรู้เกี่ยวกับการ บริโภคอาหารโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และมี ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี และผลการหาความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการบริโภค อาหารของประชาชนตำบลอาซ่อง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา พบว่าปัจจัยด้าน บุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส และอาชีพ ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ รายได้ของครอบครัวต่อเดือน และจำนวนสมาชิกในครอบครัว และปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการ บริโภคอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ( $p>0.05$ ) ส่วนศาสนาไม่สามารถทดสอบความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ เนื่องจากมีเพียง ศาสนาเดียว และ ปัจจัยด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการ บริโภคอาหารของประชาชน ตำบลอาซ่อง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ( $p<0.05$ )บทที่ 1

**คำสำคัญ:** พฤติกรรม ,การบริโภคอาหาร

**Abstract**

This research aims to study the dietary habits of the sub- ah brothel district Raman, Yala and factors that correlated with consumer behavior. Food of the people , Asong Sub-district, Raman District, Yala Province. This research was randomly assigned to a sample of 400 samples. Tools used for data

collection by using questionnaires Statistics used in Data analysis included percentage ( and amphoe) average ( the X) values, standard deviation ( the SD) and test Chi - Square ( , Chi-Square This). The results of the study showed that most of the sample groups were female. Is in the range of 40-49 years since all Muslims are considered Have an education level at the upper secondary level Have marital status Agricultural occupation Most have a monthly income in the range of 5001-8000 baht and a number of family members, more than 7 people or more, with the knowledge of food consumption overall is high to get information about. Food consumption The overall picture is at a high level and the overall food consumption behavior is at a good level. And the results of finding relationships with Food consumption behavior of people , Asong Subdistrict, Raman District, Yala Province found that personal factors were gender, age, education level Marital status and occupation, family factors including family income per month and number of family members And knowledge of food consumption is not statistically correlated with food consumption behavior of the people (  $p > 0.05$ ). Religion cannot test the relationship with food consumption behavior Because there is only one religion and the factor of receiving information about food consumption There was a statistically significant correlation with food consumption behaviors of the people at Asong Subdistrict, Raman District, Yala Province (  $p < 0.05$ ) Chapter 1

**Keywords :** behavior, food consumption

## 1.บทนำ

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 และฉบับที่ 10 เน้นทรัพยากรมนุษย์ เป็นศูนย์กลางพัฒนา และนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต โดยได้ให้ความสำคัญกับมนุษย์ในฐานะที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของระบบสังคม เพราะเห็นว่ามนุษย์เป็น หน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม หากได้มีการพัฒนาให้มีคุณภาพแล้วย่อมจะทำให้สังคมในทุก กระดับและประเทศชาติมีคุณภาพตามไปด้วย ดังนั้นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพจะต้องมีการพัฒนาทั้งทางด้าน จิตใจและทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจจะต้องได้รับการพัฒนา โดยที่ประชาชนจะต้องได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานและมีการอบรมปฏิบัติอย่างมีศีลธรรมและจริยธรรมที่ดีต่อตนเองและสังคม และทางด้านร่างกายประชาชนจะต้องมีภาวะโภชนาการที่ดีจะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ อันนำไปสู่ผู้ที่มีประสิทธิภาพทั้งทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกายในการพัฒนาประเทศในทุก ๆ ด้านปัญหาโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญที่ควรพิจารณาเป็นอย่างยิ่ง

เพราะเกี่ยวข้องกับการพัฒนา คุณภาพชีวิตของประชาชน ในทุกวัย เนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ในการ เจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ สังคม ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพอนามัยของมนุษย์ให้แข็งแรงและสมบูรณ์ ในแต่ละวันร่างกายจำเป็นต้องได้รับอาหาร การ บริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโต มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและ จิตใจนำไปสู่รากฐานของการมีสุขภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า อาหารและการบริโภคอาหาร ที่ถูกต้องจะนำไปสู่การพัฒนาสติปัญญา และร่างกายให้แข็งแรงนั้นเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับมนุษย์ทุกคน (หทัยกาญจน์ โสตรดีและอัมพรฉิมพลี, 2550) จากการศึกษาของสถาบันวิจัย ประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ในปี พ.ศ.2555 ได้ทำการศึกษาสาเหตุการเสียชีวิตของคน ไทย ในระหว่างปี พ.ศ. 2544-2553 พบว่า โรคที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญ 5 ลำดับแรก คือ โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคความดัน โลหิตสูง ซึ่งจะ

เห็นได้ ว่าสาเหตุการเสียชีวิตดังกล่าวเกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องทั้งสิ้น (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555)

จากรายงานการจัดอันดับโรคที่ต้องเฝ้าระวังทาง ระบาดวิทยา โดยใช้จำนวนผู้ป่วยเป็นเกณฑ์ ในการจัด อันดับ อำเภอราษีไศล จังหวัดยะลา พ.ศ.2556 ระหว่างวันที่ 1 มกราคม-30 เมษายน 2556 พบว่า โรคที่มีจำนวน ผู้ป่วยสูงสุด 6 อันดับ ได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคตาแดง โรคอีสุกอีใส โรค ปอดบวม โรควัณโรค และโรคอาหาร เป็นพิษ (งานระบาดวิทยา โรงพยาบาลราษีไศล) โรค อุจจาระ ร่วง ซึ่งเป็นโรคที่มีจำนวนผู้ป่วยสูงสุดในแต่ละปี ในปี พ.ศ.2556 มีอัตราป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วง เท่ากับ 311.69 ต่อแสนประชากร สาเหตุดังกล่าวเกิดจากการ บริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง และการเก็บ รักษาอาหาร การ เตรียมอาหาร การปรุงอาหาร ตลอดจนวิธีการบริโภค อาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรค และพยาธิ ปนเปื้อนสารเคมี ชนิดต่าง ๆ จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะ ศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ของประชาชน ตำบลอาซ่อง อำเภอราษีไศล จังหวัด ยะลา เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา และการ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนใน ตำบลอาซ่องให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพได้อย่าง ถูกต้อง และเหมาะสม

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชนตำบลอาซ่อง อำเภอราษีไศล จังหวัด ยะลา

2.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบล อาซ่อง อำเภอราษีไศล จังหวัดยะลา

## 3. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการบริโภค อาหารของประชาชนตำบลอาซ่อง อำเภอ ราษีไศล จังหวัด ยะลา สามารถแบ่งขอบเขตการวิจัย ดังนี้

### 3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการ บริโภคอาหารของประชาชน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลอา ซ่อง อำเภอราษีไศล จังหวัดยะลา

### 3.2 ขอบเขตด้านประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชน ทั้งชายและหญิงที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในตำบล อาซ่อง อำเภอราษีไศล จังหวัดยะลา จำนวน 3,769 คน 1,035 หลังคาเรือน จำนวน 6 หมู่บ้าน (โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลอาซ่อง, 2556) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน การวิจัยครั้งนี้จำนวน 400 คน

## 4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 ปัจจัยด้านบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส อาชีพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชนตำบลอาซ่อง อำเภอราษีไศล จังหวัดยะลา

4.2 ปัจจัยด้านครอบครัว ประกอบด้วย รายได้ของ ครอบครัวต่อเดือน จำนวนสมาชิกใน ครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชนตำบลอาซ่อง อำเภอราษีไศล จังหวัดยะลา

4.3 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชนตำบลอาซ่อง อำเภอราษีไศล จังหวัดยะลา

4.4 การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภค อาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ บริโภคอาหาร ของประชาชนตำบลอาซ่อง อำเภอราษีไศล จังหวัดยะลา

## 5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

5.1 เพื่อทราบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชนตำบลอาซ่อง อำเภอราษีไศล จังหวัดยะลา

5.2 เพื่อทราบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบล อำเภอ อารามัน จังหวัดยะลา

5.3 เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาให้ผู้ที่เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาให้ดียิ่งขึ้น

## 6.วิธีการดำเนินการวิจัย

### 6.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### 6.1.1 ประชากร

ประชากรเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชากรที่อาศัยอยู่ในตำบลอำเภอ อารามัน จังหวัดยะลา มีจำนวนทั้งหมด 6 หมู่บ้าน โดยมีประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 3,769 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอำเภอ, 2556)

#### 6.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่าง ใช้การคำนวณ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการกำหนดขนาดตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973) ที่ ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ร้อยละ 5 ซึ่งจะได้ขนาดของกลุ่ม ตัวอย่างทั้งสิ้น 361.62 คน โดยมีวิธีการคำนวณ

จากการคำนวณได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์จำนวน 361.62 คนเพื่อลดความ คลาดเคลื่อนในการเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างเป็น 400 คน

#### 3.1.3 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบสัดส่วน (Proportion) อย่างมีระบบ (Systematic) ตามจำนวนประชากรแต่ละหมู่บ้านในพื้นที่ ตำบลอำเภอ อารามัน จังหวัดยะลา โดยการเลือกสุ่มตัวอย่างตามสัดส่วน คือนำขนาดจำนวนประชากรแต่ละหมู่บ้านคูณกับจำนวนกลุ่มตัวอย่างและนำไปหารกับจำนวนประชากรทั้งหมด จะ ได้กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสัดส่วนรายหมู่บ้าน (ที่มา: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอำเภอ, 2556)

การสุ่มกลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มอย่างมีระบบ (Systematic) โดยผู้วิจัยเลือกเก็บแบบสอบถาม กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยผู้วิจัยจะเลือกเก็บแบบสอบถามจำแนกตามสัดส่วนราย หมู่บ้าน โดยจะเก็บแบบสอบถามแบบ 1 หลังคาเรือน เว้น 1 หลังคาเรือน เพื่อเป็นการกระจายข้อมูล

### 6.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามงานวิจัยของ ฮามิตะห์ คือบิงมะ, พาอิชะ สตาปอ และฟาติละห์ ซาซุ (2555) มา ปรับปรุง ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส และอาชีพ ลักษณะของข้อคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ รายได้ของครอบครัวต่อเดือน และจำนวนสมาชิกของครอบครัว ลักษณะของข้อคำถามเป็นแบบเติมคำ (Opened Form)

**ส่วนที่ 3** แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยมีลักษณะคำถามเป็น คำถามแบบประเมินความรู้ จำนวน 15 ข้อ โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกคำตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” เพียง 2 ตัวเลือกเท่านั้น

#### เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบถูก คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน

ตอบผิด คะแนนเท่ากับ 0 คะแนน โดยมีเกณฑ์การวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเป็นรายข้อโดยใช้เกณฑ์การพิจารณา ดังนี้ (Best, 1977)

การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ใน ภาพรวม แบ่งเป็น 3 ระดับ คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 0.00 -0.33 หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ



คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 0.34 - 0.67 หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 0.68 - 1.00 หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง

**ส่วนที่ 4** แบบสอบถามเกี่ยวกับการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยมี จำนวน 3 ข้อ แต่ละข้อมีให้เลือกตอบ 4 ระดับ ดังนี้

ได้รับเป็นประจำ หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ที่ได้รับข้อมูลข่าวสารการบริโภคอาหาร 5-7 วัน

ได้รับบ่อยครั้ง หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ที่ได้รับข้อมูลข่าวสารการบริโภคอาหาร 3 - 4 วัน

ได้รับนาน ๆ ครั้ง หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ที่ได้รับข้อมูลข่าวสารการบริโภคอาหาร 1-2 วัน

ไม่ได้รับเลย หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ไม่เคยได้รับข้อมูลข่าวสารการบริโภคอาหารเลย

#### เกณฑ์การให้คะแนน

ได้รับเป็นประจำ คะแนนเท่ากับ 3

ได้รับบ่อยครั้ง คะแนนเท่ากับ 2

ได้รับนาน ๆ ครั้ง คะแนนเท่ากับ 1

ไม่ได้รับเลย คะแนนเท่ากับ 0

การวัดระดับการได้รับข้อมูลข่าวสารการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลลาซ่อง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ และใช้คะแนนเฉลี่ยระหว่างคะแนนสูงสุดและคะแนนต่ำสุดมาจัดระดับ โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาดังนี้ (Best, 1977)

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบ่งออกเป็น 3 ระดับ

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 0.00 - 1.00 หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 1.01 - 2.00 หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.01 - 3.00 หมายถึง การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก

**ส่วนที่ 5** แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยให้ผู้ตอบแบบสอบถาม เลือกตอบ มีทั้งหมดจำนวน 20 ข้อ โดยมีให้เลือกตอบ 4 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 6-7 วัน

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 4-5 วัน

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 1 - 3 วัน

ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ไม่ได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ เลย

#### เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติเป็นประจำ คะแนนเท่ากับ 3

ปฏิบัติบ่อยครั้ง คะแนนเท่ากับ 2

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง คะแนนเท่ากับ 1

ไม่ปฏิบัติเลย คะแนนเท่ากับ 0

การวัดระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลลาซ่อง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ และใช้คะแนนเฉลี่ยระหว่างคะแนนสูงสุดและคะแนนต่ำสุดมาจัดระดับ โดยใช้เกณฑ์การพิจารณา (Best, 1977)

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบ่งออกเป็น 3 ระดับ

0.00 - 1.00 หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับควรปรับปรุง

1.01 -2.00 หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

2.01 - 3.00 หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

#### 6.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนและ เงื่อนไขในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

6.3.1 ผู้วิจัยได้ติดต่อ และประสานงานกับ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

6.3.2 ผู้วิจัยได้เข้าพบ และแนะนำตัวต่อเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ผู้นำชุมชน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อชี้แจง วัตถุประสงค์ในการทำการวิจัย และทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

6.3.3 ทำการเก็บแบบสอบถามในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 ชุด จำแนกเป็น 6 หมู่บ้าน ดังนี้ หมู่ที่ 1 จำนวน 76 ชุด หมู่ที่ 2 จำนวน 89 ชุด หมู่ที่ 3 จำนวน 43 ชุด หมู่ที่ 4 จำนวน 35 ชุด หมู่ที่ 5 จำนวน 127 ชุด หมู่ที่ 6 จำนวน 30 ชุด ใช้วิธีการแบบสัดส่วน

6.3.4 ดำเนินการเก็บแบบสอบถามในเดือนสิงหาคม 2556 ซึ่งผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ดำเนินการ เก็บแบบสอบถามกับ ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน โดยผู้ ศึกษาทำการอธิบาย แบบสอบถามอย่างละเอียดแก่กลุ่ม ตัวอย่าง และทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง จะ ใช้ ระยะเวลาประมาณ 20-30 นาทีต่อกลุ่มตัวอย่าง 1 คน โดยมีเงื่อนไขในการเก็บข้อมูลดังนี้

(1) ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ใน ตำบลอาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

(2) เลือกกลุ่มตัวอย่างหลังคาเรือนละ 1 คน หากใน หลังคาเรือนมีประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป มากกว่า 1 คน ผู้วิจัยจะใช้วิธีการจับฉลากเพื่อหากกลุ่มตัวอย่าง

(3) ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล 1 หลังคาเรือน เว้น 1 หลังคาเรือน ถ้าไม่มีคนอยู่ หรือหากหลังคาเรือน ไหนไม่มีประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปให้ข้ามไปเก็บ หลังคาเรือนถัดไป ถ้า จำนวนกลุ่มตัวอย่างไม่ครบ จำนวน 400 คน ให้วนกลับมาเก็บแบบสอบถามใหม่อีกครั้งใน หลังคา เรือนที่เว้นไป โดยไม่ให้ซ้ำกับหลังคาเรือนเดิมที่ได้ ทำการสอบถามไว้แล้ว

6.3.5 นำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมข้อมูลที่สมบูรณ์ ที่สุด จำนวนทั้งสิ้น 400 ชุด เพื่อนำไป วิเคราะห์และ ประมวลผลต่อไป

#### 6.4 การทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือการวิจัย

การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือวิจัยมาตรวจสอบความ ถูกต้องและ ความครอบคลุมของเนื้อหาตามวัตถุประสงค์และผู้วิจัยได้ ทำการทดสอบความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามกับ ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ตำบลบาง อำเภอรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส จำนวน 50 คน และนำไปตรวจสอบ ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ อัลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งในการทดสอบเครื่องมือในครั้งนี้ได้ค่าความ เชื่อมั่นของ แบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.717

#### 6.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา จัดระเบียบ และทำการวิเคราะห์ ข้อมูล โดยใช้สถิติ ทางการวิจัยดังนี้

6.5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส และอาชีพ โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ (Frequency) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage)

6.5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ รายได้ของครอบครัวต่อเดือน และ จำนวนสมาชิกของ ครอบครัว โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ (Frequency) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage)

6.5.3 การวิเคราะห์ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภค อาหาร วิเคราะห์โดยใช้ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation; S.D.)

6.5.4 การวิเคราะห์ระดับการได้รับข้อมูลข่าวสารการ บริโภคอาหาร วิเคราะห์โดยใช้ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation; S.D.)

6.5.5 การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของข้อมูลปัจจัย ด้านบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส และอาชีพ ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ รายได้ของครอบครัว ต่อเดือน และจำนวนสมาชิก ของครอบครัว ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภค อาหาร และปัจจัย ด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับ

การบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
วิเคราะห์ โดยใช้ค่า ไคสแควร์ (Chi-Square)

## 7.สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

### 7.1 สรุปผลการวิจัย

การศึกษางานวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภค  
อาหารของประชาชน ตำบลอาซ่อง อำเภอรามัน จังหวัด  
ยะลา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภค  
อาหารของประชาชน ตำบลอาซ่อง อำเภอรามัน จังหวัด  
ยะลา ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่มี  
ความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การบริโภคอาหารของ  
ประชาชน ตำบลอาซ่อง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา สรุป  
ผลการวิจัยดังนี้

7.1.1 ผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
ของประชาชน ตำบลอาซ่อง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

1) ปัจจัยด้านบุคคล จากผลการศึกษา พบว่า  
จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน เป็นประชาชนที่มี  
อายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็น  
เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 99.25 มีอายุ ระหว่าง 40-49 ปี  
คิดเป็นร้อยละ 42.00 นับถือศาสนาอิสลาม คิดเป็นร้อย  
ละ 100.00 ส่วนใหญ่จบ ระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนปลาย (ม.4-ม.6) หรือ ปวช. คิดเป็นร้อยละ 40.25 มี  
สถานภาพ การสมรส คิดเป็นร้อยละ 96.50 และประกอบ  
อาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 72.00

2) ปัจจัยด้านครอบครัว จากผลการศึกษา  
พบว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน เป็น  
ประชาชนที่มี อายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา  
ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 5,001-8,000 บาท คิดเป็นร้อย  
ละ 30.25 รองลงมา มีรายได้ต่อเดือน 3,001-5,000 บาท  
คิดเป็นร้อยละ 23.25 และมีจำนวนสมาชิกใน ครอบครัว  
มากกว่า 7 คนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 46.75 รองลงมา 6-7  
คน คิดเป็นร้อยละ 32.00

3) ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากผล  
การศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า ระดับ  
ความรู้เกี่ยวกับ การบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ใน  
ระดับสูง ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 0.73 ส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน เท่ากับ 0.11 เมื่อวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการ  
บริโภคอาหารจำแนกรายข้อ พบว่า ความรู้เกี่ยวกับ  
อาหารที่ดีต่อสุขภาพ คือ อาหารจำพวกแป้ง การกิน  
เนื้อสัตว์เข้าไป จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหาร ที่ช่วยให้  
ร่างกายเจริญเติบโต และซ่อมแซมกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ  
ปริมาณน้ำที่คนเราควรได้รับในแต่ละวันประมาณ 6-8  
แก้ว รับประทานอาหารที่มีไขมันในปริมาณมาก ๆ จะ  
ก่อให้เกิดโรคอ้วน การบริโภคอาหารในรูปขนมหวาน  
เครื่องดื่ม น้ำอัดลมต่าง ๆ ในการบริโภคมาก ๆ จะทำให้  
เกิด โรคเบาหวาน การรับประทานอาหารเค็มจัด จะทำให้  
เกิดโรคความดันโลหิตสูง อาหารที่ควร รับประทาน คือ  
อาหารที่ปรุงสุกใหม่ การแช่ผักในน้ำสะอาดในระยะเวลา  
หนึ่งสามารถลดปริมาณ ยาฆ่าแมลงได้ ก่อนรับประทาน  
อาหารทุกครั้งควรล้างมือให้สะอาด การรับประทาน  
อาหารร่วมกับ ผู้อื่นควรใช้ช้อนกลาง ผลไม้ที่ให้วิตามินซี  
สามารถพบได้ในจำพวกส้ม มะละกอสุก เป็นต้น การ ปรุง  
อาหาร ทอดปลา ทอดไก่ ควรใช้น้ำมันพืช และการกิน  
อาหารทะเล เช่น กุ้ง หอย ช่วยป้องกัน โรคคอพอกได้ อยู่  
ในระดับสูง และความรู้เกี่ยวกับการรับประทานมะละกอ  
สามารถช่วยในเรื่อง ของอาการท้องผูก และอาหาร  
จำพวกแกงกะทิที่มีส่วนประกอบของไขมัน ทำให้เสี่ยงต่อ  
การเกิด โรค อยู่ในระดับปานกลาง

4) การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภค  
อาหาร จากผลการศึกษาการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับ  
การบริโภคอาหาร พบว่า ระดับการได้รับข้อมูลข่าวสาร  
เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับมาก  
ค่าเฉลี่ย โดยรวมเท่ากับ 2.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
เท่ากับ 0.51 เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลการได้รับข่าวสาร  
เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจำแนกรายข้อ พบว่า การได้รับ  
ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากสื่อสิ่งพิมพ์  
ได้แก่ หนังสือพิมพ์ แผ่นพับ ฯลฯ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่  
โทรทัศน์ อิเล็กทรอนิกส์ และจากสื่อบุคคล ได้แก่  
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ปราชญ์ชาวบ้าน และอสม.อยู่ใน  
ระดับมาก

5) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน  
จากผลการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า

ระดับพฤติกรรมกรการ บริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับดี คะแนนเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 2.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.32 เมื่อวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารจำแนกรายข้อพบว่า พฤติกรรมกรการบริโภคอาหารเกี่ยวกับการดื่มนมกล่องทุกวัน การกินผักทุกวัน การกินผลไม้ ทุกวัน การดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว การกินอาหารที่ปรุงเองมากกว่าซื้ออาหารกิน การรับประทานอาหารเช้าเวลา 06.30 - 08.00 น. การรับประทานอาหารเช้าเวลา 12.00 - 13.00 น. การรับประทานอาหารเช้าเวลา 17.00 - 18.00 น. การล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนกิน การล้างมือก่อน รับประทานอาหารเช้า การใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารเช้าร่วมกับผู้อื่น การกินอาหารที่มีฝาปิดมิดชิด การเลือกกินอาหารที่สะอาดและปราศจากแมลง การกินอาหารที่ปรุงร้อน ๆ การรับประทาน อาหารครบ 3 มื้อ มื้อเช้ามื้อเที่ยงมื้อเย็น) การรับประทานอาหารเช้าที่มีรสเค็มจัด และการรับประทาน อาหารที่มีรสหวานจัด อยู่ในระดับดี ส่วนพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารเกี่ยวกับการกินเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ หัวใจ การกินอาหาร ซึ่งย่าง ที่ไหม้เกรียม และมีการเติมผงชูรสในการปรุงอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

7.1.2 ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา พบว่า ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส และอาชีพ ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารของ ประชาชน ( $p > 0.05$ ) ส่วนศาสนาไม่สามารถหาความสัมพันธ์ทางสถิติได้ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างนับ ถือศาสนาอิสลามทั้งสิ้น ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ รายได้ของครอบครัว และจำนวนสมาชิกใน ครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารของประชาชน ( $p > 0.05$ ) ปัจจัยด้านความรู้ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมกรการบริโภค อาหาร

ของประชาชน ( $p > 0.05$ ) และปัจจัยด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมี ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารของประชาชน ( $p < 0.05$ )

## 7.2 อภิปราย

จากผลการศึกษาพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารของประชาชน และศึกษาปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา สามารถนำผลการศึกษามาอภิปรายผลดังนี้

7.2.1 ปัจจัยด้านบุคคลกับพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

(1) เพศ ผลการศึกษา พบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมกรการบริโภค อาหารของประชาชนตำบลาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ( $p > 0.05$ ) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และมีพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี เช่น การดื่มนมกล่องทุกวัน การ กินผัก และการกินผลไม้ทุกวัน การดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของ สุวัฒนา ลิ้มยุ่นทรง (2550) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารของคนไทยเชื้อสายกะเหรี่ยง อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี พบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรการบริโภค อาหารของคนไทยเชื้อสายกะเหรี่ยง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.05$ )

(2) อายุ ผลการศึกษา พบว่า อายุ ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมกรการบริโภค อาหารของประชาชนตำบลาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ( $p > 0.05$ ) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ ศึกษาส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 40-49 ปี และมีพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี เช่น การ ปรุงกินอาหารที่ปรุงเองมากกว่าซื้ออาหารกิน การรับประทานอาหารเช้าเวลา 06.30 - 08.00 น. การ รับประทานอาหารเช้าเวลา 12.00 - 13.00 น. เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ญัฐพร ดี วิวัฒน์ และบงกชมาศ ยังโหมด (2551) ได้ศึกษา พฤติกรรกรการบริโภคอาหารแช่แข็ง ของคน



กรุงเทพมหานคร พบว่า อายุ ไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แซ่ แซ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.05$ )

(3) ศาสนา ผลการศึกษาความสัมพันธ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลอาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา โดยภาพรวม พบว่า ศาสนาไม่สามารถทดสอบหาความสัมพันธ์ได้ เนื่องจากมีเพียงศาสนาเดียว

(4) ระดับการศึกษา ผลการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลอาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ( $p > 0.05$ ) เนื่องจากกลุ่ม ตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-ม.6) หรือ ปวช. และมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี เช่น การรับประทานอาหารเป็นเวลา 17.00 - 18.00 น. การล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนกิน การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วนิดา แก้วชะอุ่ม และนรินทร์ สังข์รักษา (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภค อาหารขยะของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในจังหวัดนครปฐม กรณีศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศิลปกร พบว่า ระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ขยะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.05$ )

(5) สถานภาพการสมรส ผลการศึกษา พบว่า สถานภาพการสมรส ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลอาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ( $p > 0.05$ ) เนื่องจากกลุ่ม ตัวอย่างที่ ศึกษาส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส และมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ใน ระดับดี เช่น การใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น การกินอาหารที่มีฝาปิดมิดชิด การเลือกกินอาหารที่สะอาดปราศจากแมลง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวาสนา ศรีโพหนอง (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลกันทรารักษ์ พบว่า สถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

การบริโภคอาหารของเจ้าหน้าที่ อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.05$ )

(6) อาชีพ ผลการศึกษา พบว่า อาชีพ ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมการบริโภค อาหารของประชาชนตำบลอาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ( $p > 0.05$ ) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี เช่น การกินอาหารที่ปรุง ร้อน ๆ การรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ มื้อเช้า มื้อเที่ยง(มื้อเย็น) หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ไหม้ เกรียม เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรัฐสุดา แสงวงศรี และภทิตยา จันทร์เปริยง (2556) ได้ ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารของเจ้าหน้าที่ที่มีค่า BMI เกิน โรงพยาบาลชุมชนหาญ พบว่า อาชีพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.05$ )

7.2.2 ปัจจัยด้านครอบครัวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลอาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

(1) รายได้ของครอบครัว ผลการศึกษา พบว่า รายได้ของครอบครัวต่อเดือน ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลอาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ( $p > 0.05$ ) เนื่องจากกลุ่ม ตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้ 5,001-2,000 บาทต่อเดือน และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี เช่น หลีกเลี่ยงการกินเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ หัวใจ และ หลีกเลี่ยงการ รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสฤติดาพร สุคนธมัต (2551) ได้ ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร เขตยานนาวา พบว่า รายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.05$ )

(2) จำนวนสมาชิกในครอบครัว ผลการศึกษา พบว่า จำนวนสมาชิกในครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบล

อาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ( $p > 0.05$ ) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวมากกว่า 7 คนขึ้นไป และมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี เช่น หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด และหลีกเลี่ยงการเติมผงชูรสในการปรุงอาหาร เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนิยามศิริ (2550) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงโรคหอนอนพยาธิ และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการตรวจอุจจาระเพื่อหาไข่พยาธิ กรณีศึกษา อำเภอบ่อเกลือ จังหวัดน่าน พบว่า จำนวนสมาชิกใน องค์กร ไม่มีมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการทานอาหารที่ทำจากปลาสด และเนื้อสัตว์อื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.05$ )

7.2.3 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลอาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ผลการศึกษา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์ทาง สถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลอาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ( $p > 0.05$ ) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง เช่น ปริมาณน้ำที่คนเราควรได้รับในแต่ละวันประมาณ 6 - 8 แก้ว การรับประทานอาหารที่มีไขมันใน ปริมาณมาก ๆ จะก่อให้เกิดโรคอ้วน การรับประทานอาหารในรูปขนมหวาน เครื่องดื่ม น้ำอัดลมต่าง ๆ ในการบริโภคมาก ๆ จะทำให้เกิดโรคเบาหวาน การปรุงอาหาร ทอดปลา ทอดไก่ ควรใช้ น้ำมันพืช การกินอาหารทะเล เช่น กุ้ง หอย ช่วยป้องกันโรคคอพอกได้ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ การศึกษาของจิรภัทร พลอยขาว (2553) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภค อาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกินโรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต พบว่า ความรู้ในการบริโภคอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่มีภาวะ โภชนาการเป็นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.05$ )

7.2.4 การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภค อาหารของประชาชน ตำบลอาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา

ผลการศึกษา พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มี ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลอาชอง อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ( $p < 0.05$ ) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก เช่น การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อสิ่งพิมพ์ อิเล็กทรอนิกส์ และ สื่อสิ่งบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุภาพร ชุมทอง (2552) ได้ศึกษาอิทธิพลของเครื่องมือ การสื่อสารการตลาดแบบบูรณาการที่มีผลต่อพฤติกรรมการซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบำรุงสมอง และความจำ ประเภทเครื่องดื่มของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสาร ของผู้บริโภค มีผลต่อพฤติกรรมการซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบำรุงสมองและความจำ ประเภทเครื่องดื่มของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

### 7.3 ข้อเสนอแนะ

#### 7.3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) สำหรับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผลการศึกษา พบว่า ประชาชน มีความรู้อยู่ในระดับสูง และบางส่วนมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าประชาชนยัง ขาดความรู้ ความเข้าใจ ในด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ คือ อาหารจำพวกแป้ง การ รับประทานมะละกอ สามารถช่วยในเรื่องของอาการท้องผูก และอาหารจำพวกแกงกะทิมีส่วนประกอบของไขมัน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค เป็นต้น ดังนั้น ในพื้นที่ควรจัดชมรมรักสุขภาพ เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการขึ้น เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

2) ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผลการศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับดี แต่พบว่า มีบางส่วนที่ต้องแก้ไข ได้แก่ การกินเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ หัวใจ การกินอาหาร ปิ้ง ย่าง ที่ไหม้ เกรียม และมีการเติมผงชูรสในการปรุงอาหาร เป็นต้น ดังนั้นหน่วยงานทางด้านโภชนาการ ควร เผยแพร่ความรู้ในการเลือกบริโภคอาหาร



ที่เหมาะสม เพื่อให้ประชาชนได้ตระหนักถึงความสำคัญ  
ของสารอาหารต่าง ๆ ต่อสุขภาพ และเพื่อเป็นการสร้าง  
สุขภาพในเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

### 7.3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาตัวแปรเพิ่มเติม เช่น ทักษะคิด  
อิทธิพลของสังคม และวัฒนธรรม ที่ จะเป็นปัจจัยที่  
ก่อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน

2) ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ  
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหา โภชนาการ  
เกินมาตรฐานและโรคอ้วน เพื่อเป็นประโยชน์แก่  
หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และครอบครัวใน การปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน

3) สำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยประชาชน  
ที่อาศัยอยู่ในชนบทเท่านั้น ดังนั้นควรมี การศึกษา  
เปรียบเทียบระหว่างประชาชนที่อาศัยอยู่ในชนบทและ  
ประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมือง เพื่อดูว่าพฤติกรรม  
กรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร มีความแตกต่างกันหรือไม่  
อย่างไร

4) เพื่อให้การวิจัยเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภค  
อาหารกว้างขวาง ควรศึกษาประชาชนใน ทุกๆ ระดับ  
และควรศึกษาในระดับอำเภอ ระดับจังหวัด และควรมี  
การศึกษาทั่วประเทศ เพื่อนำผล ที่ได้จากการศึกษามา  
ปรับปรุงแก้ไข ปัญหากรรมการบริโภคอาหารที่เกิดขึ้น เพราะ  
การวิจัยเกี่ยวกับการ บริโภคอาหารนั้นมีความเกี่ยวข้องต่อ  
การดำเนินชีวิตประจำวันของคนทุกวัย ซึ่งส่งผลกระทบต่อ  
การพัฒนาของประเทศชาติต่อไป

## 8.บรรณานุกรม

กิ่งแก้ว อัดถากร, (2531), คติชนวิทยา, มหาวิทยาลัยศรี  
นครวิโรฒประสานมิตร, กรุงเทพมหานคร กรม  
อนามัย  
กองโภชนาการ, (2553), คู่มือโภชนบัญญัติสำหรับคนไทย,  
โรงพิมพ์ องค์ การ ท หาร ผ่าน ศี ก ,  
กรุงเทพมหานคร  
กุลนิดา สายอุย, (2552), พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมือง

จังหวัดยะลา, หลักสูตรปริญญาโท ศึกษาศาสตร์  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี  
งานระบาวทยา

โรงพยาบาลรามัน, (2556), สรุปลสถานการณ์โรค, รง.  
506/507, ม.ป.ท.

จิรภัทร พลอยขาว, (2553), ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ  
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนหญิงที่  
มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนสตรีภูเก็ต จ.  
ภูเก็ต, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาคหกรรมศาสตร์ เพื่อพัฒนาชุมชน  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง,

ชวลอ บุญช่วย, (2530), อาหารพื้นบ้านชนเผ่ากะเหรี่ยง  
ด.แม่สะเรียง อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน,  
[Online], Accessed 20 October 2006,  
Available from <http://www.thai-folksy.com>

ณัฐพร ดีวิวัฒน์ และบงกชมาศ ยังโหมด, (2551),  
พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแช่แข็งของคน  
กรุงเทพมหานคร, บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขา  
วิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทร  
เกษม.

ดวงเดือน มูลประดับ, (2541), แรงสนับสนุนทางสังคมกับ  
การปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น วิทยานิพนธ์วิทยา  
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกอนามัย  
ครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

นรินทร์ สังข์รักษา และคณะ, (2552), พฤติกรรมการ  
บริโภคอาหารของประชาชนในจังหวัดนครปฐม  
ปี 2552, รายงานการวิจัย สำนักงาน  
สาธารณสุข จังหวัดนครปฐม

นิตยา เพ็ญศิริรักษา, (2547), โภชนศึกษา, ในเอกสารการ  
สอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข (ฉบับ  
ปรับปรุง, หน่วยที่ 7), สำนักพิมพ์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, จังหวัด  
นนทบุรี



- บุญชนะ ทองแสน และพิมพ์ไไล ตั้งเมธากุล, (2533), การผสมกลมกลืนทางสังคมและวัฒนธรรม ศี กษา เฉพาะกรณีชุมชนชาวเลเกาะเหร่ ตำบลรัชฎา อำเภอมือง จังหวัดภูเก็ต, ภาควิชามานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยศิลปากร
- บลเยี่ยม ตระกูลวงษ์, (2538), การใช้แรงงานสนับสนุนทางสังคมแก้ปัญหาสาธารณสุข, ในเอกสารประกอบการสอนชุดวิชาสังคมวิทยาการแพทย์ หน่วยที่ 9 - 15 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธราช, 594 - 597, พิมพ์ ครั้งที่ 2, สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธราช, นนทบุรี
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ, (2552), ทศนคติและการวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย, สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, กรุงเทพมหานคร
- ปราณี พงศ์ไพบูลย์, (2541), การพยาบาลระยะหลังคลอดไทย, ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ, กรุงเทพมหานคร
- พรพิมล ธงชัย, (2551), การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริโภค อำเภอบุณฑล จังหวัดศรีสะเกษ, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริการสุขภาพ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
- พิษณุ อภิสมาจาร โยธิน, (2549), ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามยุทธศาสตร์เมืองไทยแข็งแรงของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยในจังหวัดนครปฐม, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร
- ไพบูลย์ ชาวสวนศรีเจริญ, (2544), โภชนศาสตร์, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา มาตรฐิติชุมชนบัณฑิต (2548), ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพวิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมละออ วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง,
- รุสนี มะตาเยะ, (2550), พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมในชนบท กรณีศึกษาพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านแหตำบล บ้านแห อำเภอบาเจาะ จังหวัดยะลา วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา เข้าสมทบกับมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาซ่อง, (2556), ข้อมูลประชากรและครัวเรือนตำบลอาซ่องอำเภอรามัน จังหวัดยะลา, สำนักทะเบียนโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอาซ่อง
- ลักขณา สรวิวัฒน์, (2544), จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน, โอเดียนสโตร์, กรุงเทพมหานคร วนิดา แก้วขุ่มและนรินทร์ สังข์รักษา, (2553), ศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาในระดับปริญญาตรีในจังหวัดนครปฐม, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร ,สาชลวิจารณ์, (2533), การประเมินภาวะโภชนาการทางมนุษยวิทยาและสังคมวิทยา, เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาศาสตร์สาธารณสุข มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธราช, นนทบุรี
- ลัยเทพิ์ สาชลวิจารณ์, (2538), การประเมินภาวะโภชนาการทางมนุษยวิทยาและสังคมวิทยา, ในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 1-7 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธราช, 201-262, สำนักพิมพ์นวกก กรุงเทพมหานคร
- วลัย อินทร์ทรัพย์, (2526), นิสัยการรับประทานของเด็ก, คณະเศรฐศาสตร, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธราช.
- วดีนา จันทร์ศิริ, (2526), ปัจจัยที่มีผลต่อการกินอาหาร, ในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการศึกษเพื่อชุมชน หน่วยที่ 1-7 สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธราช, 108 - 123, บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์, กรุงเทพมหานคร



วีณะ วีระไวทยะ, (2541), พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, โรงพิมพ์องค์การส่งเสริมส่งเสริมสหกรณ์การค้าผ่านศึก, กรุงเทพมหานคร สถานการณ์สุขภาพไทย กลุ่มภารกิจพัฒนานโยบายและยุทธศาสตร์ด้านสุขภาพ สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2552

สฤติดาพร สุคนธมัต, (2551), ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร เขตยานนาวา, ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง

สุชาดา มะโนทัย, (2539), การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารเข้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตอนต้น กรุงเทพมหานคร, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สุวัฒนา ลิ้มยุ่นทรง, (2550), พฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยเชื้อสายกะเหรี่ยง อ.สวนผึ้งจ.ราชบุรี, มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี้, แผนพัฒนา

เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 และ 10, วันที่ค้นข้อมูล 16 พฤศจิกายน 2556

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ (2541), หลักโภชนาการปัจจุบัน (พิมพ์ครั้งที่ 8), ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพมหานคร