

ความรู้ ทักษะทัศนคติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน
ตำบลน้ำพุ อำเภอรุ่ง จังหวัดสตูล
Knowledge, attitude and dietary habits of the citizens of Shreveport.
Nam Phut Sub-district, Rakhueng District, Satun

ดลชย เลิศวิจิตรอนันต์¹ ลัญจกร เสวตะ² กัญญนันท์ แสงศรี³ และสมคิด พันธุ์แก่น⁴

¹สาขาการจัดการ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา สุรินทร์
333 หมู่ 7 ตำบลเฉลียง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ 32000

²สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ คณะบริหารศาสตร์ ³คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา
333 หมู่ 13 ตำบลช้างซ้าย อำเภอพระพรหม จังหวัดนครศรีธรรมราช 80000

⁴คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา
99 หมู่ที่ 6 ตำบลโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ 33000

E-mail: nongnud91@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรู้ ทักษะทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคล ความรู้ ทักษะทัศนคติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลน้ำพุ อำเภอรุ่ง จังหวัดสตูล กลุ่มตัวอย่างที่มีสุ่มจากประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปจำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา และ การทดสอบสมมุติฐานใช้ค่า Chi-Square(x²)

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.20 มีอายุอยู่ในช่วง 15-30 ปี ร้อยละ 42.80 มีสถานภาพสมรสคิดเป็นร้อยละ 65.20 การศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษา ร้อยละ 43.40 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 60.00 รายได้ของบุคคลต่อเดือนอยู่ในช่วง 5,001-10,000 บาท ร้อยละ 56.40 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า เพศและช่วงอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ศาสนา สถานภาพการสมรส อาชีพ และรายได้ของบุคคลต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติและทัศนคติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p < 0.01$)

สำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, ความรู้, ทักษะทัศนคติ

ABSTRACT

The objective of this research was to study the people's knowledge, attitudes, and their behavior concerning food consumption and correlation of these people's personal factors namely their knowledge and attitudes and their food consumption behavior. The population were those who were residing in Nam Pud Subdistrict, La-ngu District, Satun. The sampling population consisted of 400 people aged at least 15 years old. Questionnaires were used for collecting data. Statistics used in the study were to provide percentage, mean, and standard deviation figures. Chi-square was also used for finding correlation of related factors.

Results from the study showed that most of the people involved in the study were female (49.80 %), 15-30 years old (42.80 %), married (65.20 %), had secondary school education (43.40 %), agriculturalists (60.00 %), had a monthly income in the range of 5,001-10,000 baht (56.40 %). These people had an average level of food consumption knowledge ($\bar{X} = 1.74$). Their attitude concerning food consumption was at the average level ($\bar{X} = 2.75$) while their actual food consumption behavior was

considered to be at the average level ($\bar{X} = 1.74$). Personal factors namely gender and age were found to be correlated with their food consumption behavior with a statistically significant difference of ($p < 0.01$). Level of education was found to be statistically correlated to their food consumption behavior ($p > 0.05$) while these people's religious belief, marital status, occupation, and monthly income were found to have no statistical correlation with their food consumption behavior. As for their food consumption knowledge, this factor was found to have no correlation with their food consumption behavior ($p > 0.05$). These people's attitudes were found to have statistical correlation with their food consumption behavior ($p < 0.01$).

Keywords: food consumption behavior, knowledge, attitudes

1. บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรมและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยทำให้ประชาชนในปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองและบุคคลภายในครอบครัวแต่ละครอบครัวจะต้องต่อสู้ กับชีวิตและความเป็นอยู่ภายในครอบครัวให้มีความเป็นอยู่ที่ดี แต่บางครอบครัวอาจขาดการดูแล เอาใจใส่ตนเองและบุคคลภายในครอบครัว เนื่องจากต้องออกหางาน ทำงานแข่งกับเวลา เพื่อหาเงินมาเลี้ยงบุคคลภายในครอบครัวทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลสุขภาพตนเอง ทำให้ตนเองมีพฤติกรรม การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น การบริโภคอาหารสำเร็จรูป การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ (สุขบัญญัติ, 2554) ซึ่งในปัจจุบันพบว่า ประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป จากเดิมอย่างมากทั้งนี้เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สภาพวิถีชีวิตของครอบครัว เพื่อน สังคม และสภาพแวดล้อม การแข่งขันกับเวลาในการศึกษาหาความรู้ จึงทำให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยหันมารับประทานอาหารจานด่วนหรืออาหารฟาสต์ฟู้ด เนื่องจากอาหารจานด่วน เป็นอาหารที่มีการ เตรียมขึ้นมาจากเจ้าหน้าที่โภชนาการเพื่อความสะดวกและรวดเร็ว ประหยัดเวลา สามารถรับประทาน ได้ทันที ซึ่งเหมาะกับสังคมในสภาพที่ต้องเร่งด่วน เช่น แอ็มเบอร์เกอร์ สติก แซนด์วิช พาย พิซซ่า ไก่ทอด ไส้กรอก เป็นต้น ส่วนประเภทขนม เช่น โดนัท พุดดิ้ง เค้ก และไอศกรีม ในแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ทำให้รัฐบาล โดยกระทรวงสาธารณสุขกำหนดนโยบาย ความปลอดภัยด้านอาหาร โดยเร่งรัดให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำนโยบายสู่การปฏิบัติ เพื่อตอบสนอง ต่อการมีสุขภาพดีของคนไทยอันเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาคนอย่างยั่งยืน ซึ่งพฤติกรรม

การ บริโภคอาหารจะเป็นข้อบ่งชี้ที่สะท้อนภาวะสุขภาพที่สำคัญมากเพราะโรคต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุการ เจ็บป่วยและตายมักเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องทั้งสิ้น จากสถิติของ กระทรวงสาธารณสุขระบุว่า 5 อันดับสาเหตุของการเสียชีวิตของคนไทยทั่วประเทศในได้แก่ มะเร็ง อุบัติเหตุ โรคเกี่ยวกับหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และความดันโลหิตสูง ซึ่งสาเหตุการ เสียชีวิตส่วนใหญ่ล้วนเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารทั้งสิ้น (กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ดำเนินการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2556 การบริโภคอาหารมื้อหลัก จากผลการสำรวจ พบว่า ร้อยละ 88.0 ของประชากรอายุ 6 ปี ขึ้นไปทานอาหารมื้อหลักในแต่ละวัน ครบ 3 มื้อ โดยพบว่า กลุ่มวัยเด็ก (6 - 14 ปี) มีสัดส่วนดัง กล่าวสูงสุดร้อยละ 92.7 และต่ำสุดในกลุ่ม วัยเยาวชน (15 - 24 ปี) ร้อยละ 86.7 ผู้บริโภคอาหารว่างมี ประมาณ 3 ใน 4 (ร้อยละ 79.3) ของประชากร อายุ 6 ปีขึ้นไป โดย ประชากรวัยเด็ก (6 - 14 ปี) มี อัตราการบริโภคอาหารว่างสูงสุด ร้อยละ 89.3 รองลงมา คือ วัยเยาวชน (15 - 24 ปี) ร้อยละ 85.5 วัยทำงาน (25 - 59 ปี) ร้อยละ 77.6 ส่วนวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป) มีอัตราการบริโภคอาหารว่างต่ำสุด ร้อยละ 70.3 สสำรวจสุขภาพประชาชนชาวไทยโดยการตรวจร่างกายของสำนักงานสำรวจสุขภาพ ประชาชนไทย (2554) พบว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มในการบริโภคผักและผลไม้ลดลง จากร้อยละ 21.7 ในปี 2546 - 2547 เป็นร้อยละ 17.9 โดยกินผักและผลไม้ เฉลี่ยเพียงวันละ 3 ส่วน มาตรฐานเท่านั้น ประชากรวัยเด็ก (6 - 14 ปี) มี สัดส่วนของการบริโภคอาหาร มื้อหลักครบ 3 มื้อ สูงสุด (ร้อยละ 90.1) สำหรับกลุ่มชนสำหรับทานเล่น/ขนมกรุบกรอบ พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งที่ไม่ ทาน (ร้อยละ 49.0) และเมื่อพิจารณาความถี่ของการทานขนมกรุบกรอบตามวัย พบว่า กลุ่มเด็ก (6 - 14 ปี) ทานทุกวันสูงกว่าวัยอื่น คือ

ร้อยละ 36.8 ส่วนวัยเยาวชนและวัยทำงานส่วนใหญ่จะทาน 1-2 วัน/สัปดาห์ ส่วนใหญ่ร้อยละ 80.1 รับประทานอาหารนอกบ้านตามแผงลอยหรือรถเข็น มีปัญหาภาชนะที่ไม่สะอาดมีสิ่งแปลกปลอมในอาหารและอาหารไม่สดมากกว่าร้อยละ 60 ทำให้มี การบริโภคเครื่องดื่มและอาหารที่มีรสหวานเพิ่มมากขึ้น (แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย, 2554)

จากการศึกษาสาเหตุการเสียชีวิตของประชาชนในจังหวัดสตูล พ.ศ. 2556 - 2558 พบว่า สาเหตุการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ 5 ลำดับแรก ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง ตามลำดับ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสตูล 2558) ซึ่งสอดคล้องกับการตรวจคัดกรองสภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคของประชากร ในปี พ.ศ. 2558 ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนางแก้ว ตำบลน้ำมุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล อายุ 15 ขึ้นไป จำนวน 2,275 คน พบว่า ประชาชนมีภาวะดัชนีมวลกายเกิน ร้อยละ 25.13 สูบบุหรี่ ร้อยละ 13.03 ดื่มสุรา ร้อยละ 15.30 บริโภคอาหารรสหวาน ร้อยละ 3.48 บริโภค อาหารรสเค็ม ร้อยละ 10.02 บริโภคอาหารรสมัน ร้อยละ 10.25 บริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ร้อยละ 2.05 มีญาติสายตรงป่วยโรคเบาหวาน ร้อยละ 3.01 มีญาติสายตรงป่วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 18.23 (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนางแก้ว, 2558) จากข้อมูลที่แสดงข้างต้นพบว่า ประชากรทั้งหมดในเขตพื้นที่ตำบลน้ำมุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล มีภาวะกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นข้อมูลที่น่าเป็นห่วงหากดูข้อมูลตามกลุ่มเสี่ยง กลุ่มดัชนีมวลกายเกิน มีอัตราสูงสุด ซึ่งเป็นต้นเหตุนำไปสู่ภาวะเสี่ยงอื่นตามมา เช่น สาเหตุการเสียชีวิตด้วยโรค หลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน รวมถึงความเสี่ยงจากการดื่มสุรา ซึ่งเป็นสาเหตุการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ และการเสียชีวิต จากสาเหตุการเจ็บป่วยดังกล่าวล้วนมีสาเหตุมา จากพฤติกรรมสุขภาพการบริโภคอาหารของบุคคล ซึ่งสามารถป้องกันได้ด้วยความร่วมมือรวมกัน ระหว่างบุคคล และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยสนใจจะศึกษาเกี่ยวกับระดับความรู้ ทักษะ และ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลน้ำมุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล เนื่องจากหากมี ความรู้และทักษะที่ถูกต้องแล้วก็จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคได้ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งอาหารจัดเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตมี

ความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสุขภาพอนามัยของมนุษย์และเพื่อนำผลการวิจัยมาเป็น แนวทางในการพัฒนาเพื่อเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารและนำไป แก้ปัญหาสาธารณสุขที่ยั่งยืนต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลน้ำมุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคล ความรู้ และทักษะกับพฤติกรรม การบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลน้ำมุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล

3. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชน ตำบลน้ำมุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล สามารถแบ่งขอบเขตการศึกษาได้ ดังนี้

1. ด้านพื้นที่
พื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษากับประชาชน ตำบลน้ำมุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล

2. ด้านประชากร
ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนทั้งชายและหญิงที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ใน เขตพื้นที่ ตำบลน้ำมุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล จำนวน 9,173 คน (องค์การบริหาร ส่วนตำบลน้ำมุด, 2558)

3. ด้านระยะเวลา
ระยะเวลาที่ทำการวิจัยระหว่างเดือนมีนาคม พ.ศ. 2559 ถึง เดือนตุลาคม พ.ศ. 2559รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 8 เดือน

4. ด้านเนื้อหา
การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และ พฤติกรรมการบริโภค อาหารของประชาชนและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการบริโภค อาหารของประชาชน

4. สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ดังนี้

1. ปัจจัยด้านบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และ รายได้ของบุคคลต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

2. ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การบริโภคอาหาร
3. ปัจจัยด้านทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การบริโภคอาหาร

5. นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความรู้ หมายถึง ความสามารถและทักษะด้านสมองในการคิดเกี่ยวกับ สิ่งต่าง ๆ ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ และการประเมินค่า ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการบริโภคอาหาร วัดได้โดยแบบสอบถามวัดความรู้โดยให้คะแนน 1 เมื่อตอบถูก 0 คะแนน เมื่อตอบผิด

2. ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการ เปลี่ยนแปลงทาง จิตใจ ได้แก่ การรับ การตอบสนอง การสร้างคุณค่า การจัดระบบคุณค่า และการสร้างลักษณะนิสัย เป็นความรู้สึกนึกคิดต่อการบริโภคอาหาร วัดได้โดยแบบวัดทัศนคติ 4 ระดับ

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำ หรือกิจกรรมที่บุคคลแสดงออก เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในเรื่อง การเลือกซื้ออาหารที่สะอาด ปราศจากอันตราย กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ มีการเตรียม การประกอบอาหาร และใส่ภาชนะที่สะอาด วัดได้โดยแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหาร 4 ระดับ

6. ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผลการวิจัยทำให้ทราบถึง ระดับความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชน ตำบลน้ำผุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล

2. ผลการวิจัยทำให้ทราบถึง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชนตำบลน้ำผุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล

3. ผลการวิจัยที่ได้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ในการกำหนด และวางแผน ทางเดินยุทธศาสตร์ ในการวางแผนงาน เพื่อดำเนินงาน และแก้ไขปัญหา พฤติกรรมการบริโภค อาหารของประชาชน ตำบลน้ำผุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล

7. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัย ครั้งนี้เป็น การวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวิธีดำเนินการ วิจัย ดังนี้

7.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

7.1.1 ประชากร

ประชากรเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็น ประชากรที่อาศัยอยู่ใน ตำบลน้ำผุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล มีจำนวนทั้งหมด 11 หมู่บ้าน โดยกำหนดคุณสมบัติ คือ-มีอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 9,173 คน (องค์การบริหารส่วนตำบลน้ำผุด , 2558)

7.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ กำหนดขนาดตัวอย่าง โดยใช้การ กำหนดขนาดตัวอย่างของ ทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และค่า ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ ร้อยละ 5 ซึ่งจะได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 383.28 คน โดยมี วิธีการคำนวณ ดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

จากสูตร

เมื่อ

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเท่ากับ 0.05

แทนค่าในสูตร

$$n = 9,173 / (1 + 9,173(0.05)^2)$$

$$n = 383.28$$

จากการคำนวณได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ จำนวน 383.28 คน เพื่อลดความ คลาดเคลื่อนในการเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็น 400 คน

7.1.3 การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสัดส่วน (Proportion) อย่างมีระบบ (Systematic) ตามจำนวนประชากรแต่ละหมู่บ้านในพื้นที่ ตำบลน้ำผุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล โดยการเลือกสุ่มตัวอย่างตามสัดส่วน คือ นำขนาดตัวอย่างหารกับขนาดของ ประชากร (n/N) และนำไปคูณกับจำนวนประชากรที่ต้องการศึกษาในแต่ละหมู่บ้าน จะได้กลุ่ม ตัวอย่างจำแนกตามสัดส่วนรายหมู่บ้าน

การสุ่มกลุ่มตัวอย่างใช้เป็นการสุ่มอย่างมีระบบ (Systematic) ตามจำนวนประชากรแต่ละ หมู่บ้าน ผู้วิจัย เลือกเก็บแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป เลือกเก็บแบบสอบถาม จำแนกตามสัดส่วนราย หมู่บ้าน โดยจะเก็บแบบสอบถามแบบ 1 หลังคาเรือน วัน 4 หลังคาเรือน เพื่อเป็นการกระจายข้อมูล

7.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยศึกษา แนวคิด ทฤษฎี และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องมา กำหนดเป็นแบบสอบถามเพื่อใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพการ สมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ของบุคคลต่อเดือน ลักษณะของข้อคำถามเป็น แบบ ตรวจสอบรายการ (Check list)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภค อาหาร จำนวน 20 ข้อ โดยให้ผู้ตอบ แบบสอบถามเลือก คำตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” เพียง 2 ตัวเลือกเท่านั้น

เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบถูก คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน

ตอบผิด คะแนนเท่ากับ 0 คะแนน

การวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร แบ่ง ออกเป็น 3 ระดับ และใช้คะแนนเฉลี่ย ระหว่างคะแนน สูงสุด และคะแนนต่ำสุดมาจัดระดับ โดยใช้เกณฑ์การ พิจารณาดังนี้ (Best,1977)

ดูข้อเสนอแนะในบทความย่อ

Scale เป็นคะแนน 0 1 ผู้วิจัยต้องกำหนดว่าตอบ ได้ช่วงคะแนนเท่าไร ให้เป็นคะแนนสูง ปานกลาง ต่ำ เช่น

0 – 7 คะแนน มีความรู้ระดับต่ำ

8 – 14 คะแนน มีความรู้ระดับปานกลาง

15 – 20 คะแนน มีความรู้ระดับสูง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยให้ผู้ตอบแบบสอบถาม เลือกตอบ จำนวน 20 ข้อ โดยมี ให้เลือกตอบ 4 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ได้ ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 5 - 7 วัน

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ได้ปฏิบัติ พฤติกรรมนั้น 3 - 4 วัน

ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ได้ ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 1 - 2 วัน

ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ไม่ได้ปฏิบัติ พฤติกรรมนั้นเลย

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความเชิงบวก

ปฏิบัติเป็นประจำ คะแนนเท่ากับ 3 คะแนน

ปฏิบัติบ่อยครั้ง คะแนนเท่ากับ 2 คะแนน

ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน

ไม่ปฏิบัติเลย คะแนนเท่ากับ 0 คะแนน

ข้อความเชิงลบ

ปฏิบัติเป็นประจำ คะแนนเท่ากับ 0 คะแนน

ปฏิบัติบ่อยครั้ง คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน

ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง คะแนนเท่ากับ 2คะแนน

ไม่ปฏิบัติเลย คะแนนเท่ากับ 3คะแนน

การวัดระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร แบ่ง ออกเป็น 3 ระดับ และใช้คะแนนเฉลี่ย ระหว่างคะแนน สูงสุดและคะแนนต่ำสุดมาจัดระดับ โดยใช้เกณฑ์การ พิจารณาดังนี้ (Best, 1977)

อันตรายภาคขึ้น

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยให้ผู้ตอบ แบบสอบถาม เลือกตอบ จำนวน 20 ข้อ โดยมีให้เลือกตอบ 4 ระดับ ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง มีทัศนคติที่ดีต่อ กิจกรรมนั้น ร้อยละ 90 - 100

เห็นด้วย หมายถึง มีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมนั้น ร้อยละ 80 - 89

ไม่แน่ใจ หมายถึง มีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมนั้น ร้อยละ 50 - 79

ไม่เห็นด้วย หมายถึง มีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมนั้น น้อยกว่าร้อยละ 50

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความเชิงบวก

เห็นด้วยอย่างยิ่ง คะแนนเท่ากับ 4 คะแนน

เห็นด้วย คะแนนเท่ากับ 3 คะแนน

ไม่แน่ใจ คะแนนเท่ากับ 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วย คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน

ข้อความเชิงลบ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน

เห็นด้วย คะแนนเท่ากับ 2 คะแนน

ไม่แน่ใจ คะแนนเท่ากับ 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วย คะแนนเท่ากับ 4 คะแนน

การวัดระดับทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการ บริโภคอาหาร แบ่งออกเป็น 4 ระดับ และใช้ คะแนนเฉลี่ย ระหว่างคะแนนสูงสุด และคะแนนต่ำสุดมาจัดระดับ โดยใช้ เกณฑ์การพิจารณาดังนี้ (Best, 1977)

อันตรภาคชั้น = คะแนนสูงสุด-คะแนนต่ำสุด
จำนวนระดับชั้น

$$\text{แทนค่าในสูตร} = 4 - 14 \\ = 0.75$$

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร แบ่ง ออกเป็น 4 ระดับ

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 1.00-1.75 หมายถึง มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 1.76-2.50 หมายถึง มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.51-3.25 หมายถึง มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.26 - 4.00 หมายถึง มี

7.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอน และ เงื่อนไขในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

7.3.1 ผู้ศึกษาได้ติดต่อประสานงานกับองค์การบริหารส่วนตำบลน้ำผุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล

7.3.2 ผู้วิจัยเข้าพบและแนะนำตัวต่อผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลน้ำผุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล ผู้นำชุมชน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการ ทำการวิจัยและทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

7.3.3 ทำการเก็บแบบสอบถามในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ชุด จำแนกเป็น 11 หมู่บ้าน ดังนี้ หมู่ที่ 1 จำนวน 50 ชุด หมู่ที่ 2 จำนวน 54 ชุด หมู่ที่ 3 จำนวน 15 ชุด หมู่ที่ 4 จำนวน 38 ชุด หมู่ที่ 5 จำนวน 55 ชุด หมู่ที่ 6 จำนวน 46 ชุด หมู่ที่ 7 จำนวน 20 ชุด หมู่ที่ 8 จำนวน 27 ชุด หมู่ที่ 9 จำนวน 28 ชุด หมู่ที่ 10 จำนวน 43 ชุด หมู่ที่ 11 จำนวน 24 ชุด โดยใช้วิธีการแบบสุ่ม

7.3.4 ดำเนินการเก็บแบบสอบถามในเดือนเมษายน 2559 ซึ่งผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ดำเนินการ เก็บแบบสอบถามกับประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน โดยผู้ศึกษาทำการอธิบายแบบ สอบถามอย่างละเอียดแก่กลุ่มตัวอย่าง และทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง จะใช้ระยะเวลา ประมาณ 10 - 15 นาทีต่อกลุ่มตัวอย่าง 1 คน โดยมีเงื่อนไขในการเก็บข้อมูลดังนี้

1) ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ตำบลน้ำผุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล

2) เลือกกลุ่มตัวอย่างหลังคาเรือนละ 1 คน หากในหลังคาเรือนมีประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป มากกว่า 1 คน ใช้วิธีการจับสลากเพื่อหากกลุ่มตัวอย่าง

3) ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล 1 หลังคาเรือนเว้น 4 หลังคาเรือน ถ้าไม่มีคนอยู่ ให้ข้ามไปเก็บหลังคาเรือนถัดไป ถ้าจำนวนกลุ่มตัวอย่างไม่ครบ จำนวน 400 คน ให้วนกลับมาเก็บ แบบสอบถามใหม่อีกครั้งในหลังคาเรือนที่เว้นไป

4) นำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมข้อมูลที่สมบูรณ์ที่สุด จำนวนทั้งสิ้น 400 ชุด เพื่อนำไปวิเคราะห์และประมวลผลต่อไป

7.4 การทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือการวิจัย

7.4.1 ความตรงของเนื้อหา (Content Validity: IOC)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบ ความถูกต้อง ความตรงตามเนื้อหา การใช้ภาษาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และความชัดเจนของ ภาษา เกณฑ์พิจารณาความตรงของเนื้อหาของเครื่องมือในครั้งนี้ คือ ข้อคำถามที่มีค่าความตรงของ เนื้อหา ตั้งแต่ 0.50 - 1.00 มีค่าความเที่ยงตรงสามารถนำไปใช้ได้เลย และข้อคำถามที่มีค่าความตรง ของเนื้อหาต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุงยังใช้ไม่ได้ โดยการวิจัยครั้งนี้มีระดับความตรงของเนื้อหาของ เครื่องมือแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 0.66 1.00 ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้เลย

7.4.2 การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability)

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข แล้วไปทดลองกับประชาชน ในพื้นที่ ตำบลป่าแกบ่อ หิน อำเภอทุ่งหว้า จังหวัดสตูล ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำไปตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พิจารณาค่าที่คำนวณได้จากสัมประสิทธิ์ ของครอนบาค อยู่ที่ 0 - 1 ค่าที่เข้าใกล้ 1 จะมีค่าความเที่ยงสอดคล้องภายในสูง แสดงว่า แบบสอบถามสามารถวัดเนื้อหาเดียวกัน และวัดได้สอดคล้องกันทุกข้อ เกณฑ์ค่าความเชื่อมั่นของ เครื่องมือในครั้งนี้ คือ น้อยกว่า 0.5 เชื่อถือได้น้อย ระหว่าง 0.5 - 0.65 เชื่อถือได้ปานกลาง และตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป เชื่อถือได้สูง (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสิน, 2546) โดยการวิจัยครั้งนี้มีระดับความเชื่อมั่นของ เครื่องมือจำแนกรายด้าน ดังนี้

1) แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร KR20 เท่ากับ 0.548

2) แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ได้สัมประสิทธิ์ อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.887

3) แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ได้ สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.867

7.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ได้รับคืน มาจัดระเบียบ และทำการวิเคราะห์ ข้อมูล โดยใช้สถิติทางการวิจัย ดังนี้

7.5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยด้านบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพการ สมรส ระดับการศึกษา และอาชีพปัจจุบัน โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ (Frequency) ได้แก่ ค่า ร้อยละ (Percentage) เครื่องมือในการวิจัยนี้ทำได้แค่ความถี่ ร้อยละ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยด้านบุคคล ความรู้ และทัศนคติกับพฤติกรรม การบริโภคอาหาร โดยใช้ค่าสถิติไค - สแควร์ (Chi - square)

8. สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชน ตำบลน้ำผุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติ และ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยด้านบุคคล ความรู้ และทัศนคติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลน้ำผุด อำเภอละงู จังหวัด สตูล โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ ตำบลน้ำผุด อำเภอ ละงู จังหวัด สตูล จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ระดับความรู้ และระดับ พฤติกรรม ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าร้อยละ (Percentage) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation; S.D.) และหาค่าความสัมพันธ์ปัจจัยด้านบุคคล ความรู้ และทัศนคติกับพฤติกรรมการ บริโภคอาหาร โดยใช้ค่า (Chi - Square) ผลการวิจัยโดยสรุป มีดังนี้

8.1 สรุปผลการวิจัย

8.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

จากผลการศึกษาปัจจัยด้านบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 50.20 ช่วงอายุ ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 15 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.80 ศาสนา ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 64.50 สถานภาพการ สมรส ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 65.20 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่เรียนจบ

มัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 43.40 การประกอบอาชีพ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม คิดเป็น ร้อยละ 60.00 และรายได้ ส่วนใหญ่รายได้ของบุคคลต่อเดือนอยู่ในช่วง 5,001 - 10,000 บาท คิดเป็น ร้อยละ 56.40

8.1.2 ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลการศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาใน ภาพรวมซึ่งจัดอยู่ในระดับสูงค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 0.96 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 100 และ เมื่อวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อ พบว่า กลุ่ม ตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ในระดับสูง

8.1.3 ปัจจัยด้านทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผลการศึกษาระดับทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.35 และเมื่อ วิเคราะห์ทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

8.1.4 ปัจจัยด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผลการศึกษาระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างภาพรวมอยู่ใน ระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 1.74. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.27 และเมื่อวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มี พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

8.2 อภิปรายผล

จากผลการศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลน้ำผุด อำเภอละงู จังหวัดสตูล สามารถนำเสนอผลการศึกษามาอภิปรายผล ดังนี้

8.2.1 ปัจจัยด้านบุคคลกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน

1) เพศ จากการศึกษา พบว่า เพศกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนมี ความสัมพันธ์กันอย่างน้อยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้ เนื่องจาก ผลการศึกษา พบว่า เพศชายกับเพศหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีความสัมพันธ์กัน ได้แก่ การรับประทานอาหารหมักดอง เช่น หน่อไม้ดอง ผักกาดดอง ผลไม้ดอง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค อาหารเป็นพิษ และการรับประทานขนมหวาน เช่น ขนมชั้น สังขยา ลอดช่อง กล้วย บวชชี เป็น ประจําเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ซึ่งทั้งเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับงานวิจัยของ

ซารินา เติ้นไสหัด และเกศินี เตระนะ (2555) ได้ศึกษา การบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเทพา ตำบลเทพา อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา ผล การศึกษา พบว่า เพศกับพฤติกรรมการ บริโภคอาหารของ ประชาชนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2) ช่วงอายุ จากการศึกษา พบว่า ช่วงอายุกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชนมีความสัมพันธ์ กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน ที่ตั้งไว้ เนื่องจากผลการศึกษา พบว่า ช่วงอายุทุกช่วงมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมี ความสัมพันธ์กัน ได้แก่ การรับประทานอาหารเช้า การ รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ และตรงเวลา ซึ่งทุกช่วงอายุมี พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งผล การศึกษาสอดคล้องกับงานวิจัยของ อิบรอเฮม เจมะะ นูรี ยะห์ แวดออี และกูบราอัน ลอจี (2556) ได้ ทำการศึกษา พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนของประชาชน ตำบล เกาะเพชร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช ผล การศึกษา พบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชน ความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3) ศาสนา จากการศึกษา พบว่า ศาสนากับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชนไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้อง กับสมมติฐาน ที่ได้ตั้งไว้ เนื่องจากผลการศึกษา พบว่า ศาสนาพุทธกับศาสนาอิสลามมีพฤติกรรมการบริโภค อาหารที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน ได้แก่ การดื่มเครื่องดื่มที่มี ส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ หรือ สาท และ การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาแฟอื่น ได้แก่ ชา กาแฟ และ เครื่องดื่มชูกำลัง ซึ่ง ศาสนาพุทธกับศาสนาอิสลามมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งผล การศึกษาสอดคล้องกับวิจัยของ อาชีวะห์ ดาโอะ ซารินา ดอเลาะ และซารินา เจปะอ (2556) ได้ ทำการศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนตำบลท้ายสำเภา อำเภอพระพรหม จังหวัด นครศรีธรรมราช ผลการศึกษา พบว่า ศาสนากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$)

4) สถานภาพการสมรส จากการศึกษา พบว่า สถานภาพการสมรสกับพฤติกรรมการบริโภค อาหารของ ประชาชนไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$) ซึ่งไม่สอดคล้องกับ สมมติฐานที่ได้ตั้งไว้ เนื่องจาก ผลการศึกษา พบว่า สถานภาพสมรส โสด หย่าร้าง และ แยกกันอยู่ จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน ได้แก่ การทำอาหารรับประทานเอง และการซื้อแกง ถูจาก นอกบ้านมารับประทาน ซึ่งสถานภาพแตกต่างกันมี

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่มี ความสัมพันธ์กัน ซึ่งผล การศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ อาสมัก โคลีโคลี รอ ปือะห์ ดอเลาะ และอัมรัน วาเฮง (2555) ได้ทำการศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน บ้านอุเคะ หมู่ ที่ 5 ตำบลกรป็นิ่ง อำเภอกรป็นิ่ง จังหวัดยะลา ผลการศึกษา พบว่า สถานภาพการสมรสกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของประชาชน ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ($p < 0.05$)

5) ระดับการศึกษา จากการศึกษา พบว่า ระดับ การศึกษากับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชนมี ความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่ง สอดคล้องกับสมมติฐานที่ได้ไว้เนื่องจากผลการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษาในระดับต่าง ๆ มีพฤติกรรมการบริโภค อาหารที่ มีความสัมพันธ์กัน ได้แก่ การรับประทานอาหารเช้า ที่มีกากใยมาก เช่น ผัก ผลไม้ จะช่วยลดอาการ ท้องผูกได้ และการมีภาวะโภชนาการที่ดีมีผลทำให้ร่างกายแข็งแรง มี ภูมิต้านทานโรค ซึ่งทุกช่วง - ดับการศึกษามีพฤติกรรมการ บริโภคอาหารที่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ อามีดะห์ คีอับิงหมี่ พาอีชะ สะตาปอ และฟาตีละห์ ซาซุ (2555) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการ บริโภคอาหาร ของประชาชน ตำบลราตาปันยัง อำเภอยะหริ่ง จังหวัด ปัตตานี ผลการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษากับพฤติกรร มการบริโภคอาหารของประชาชนมีความสัมพันธ์กันอย่างมี นัยสำคัญ ทางสถิติ ($p<0.05$)

6) อาชีพ จากผลการศึกษา พบว่า อาชีพกับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชนไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$) ซึ่งไม่ สอดคล้องกับสมมติฐาน ที่ได้ตั้งไว้ เนื่องจากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ เกษตรกรรม ได้แก่ การรับประทานอาหารเช้าประเภทหมีกึ่ง สำเร็จรูป ปลากระป๋อง โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป และการ รับประทานอาหารเช้าฟาสต์ฟูด เช่น ไก่ทอด พิซซา แฮมเบอร์เกอร์ ซึ่ง ทุกกลุ่มอาชีพส่วนใหญ่ทำ อาชีพ เกษตรกรรมต้องอาศัยแรงงานในการประกอบอาชีพไม่มี เวลาเอาใจใส่พฤติกรรมการบริโภค อาหารของตนเอง ขาด การเรียนรู้ อาชีพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ อาสมัก โคลี โคลี รอปือะห์ ดอเลาะ และอัมรัน วาเฮง (2555) ได้ ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน บ้านอุเคะ หมู่ที่ 5 ตำบลกรป็นิ่ง อำเภอ กรป็นิ่ง ผล การศึกษา พบว่า อาชีพกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชนไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p>0.05$)

7) รายได้ของบุคคลต่อเดือน จากการศึกษาพบว่า รายได้ของบุคคลต่อเดือนกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p > 0.05$) ซึ่งไม่ สอดคล้องกับสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้ เนื่องจากผลการศึกษา พบว่า ทุกช่วงของรายได้มีพฤติกรรมการ บริโภคอาหารที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน ได้แก่ การบริโภคอาหารหลากหลายชนิดช่วยให้ร่างกาย แข็งแรง และ การรับประทานอาหารไม่สมส่วนจะทำให้มีผลต่อสุขภาพในอนาคต ซึ่งทุกช่วงของรายได้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อาสมัก รดลิลโคลี รอปีอะห์ ดอเลาะ และอัมรัน วาเฮง (2555) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน บ้านอุพะ หมู่ที่ 5 ตำบลกรงปินัง อำเภอกรงปินัง ผลการศึกษา พบว่า รายได้ต่อเดือน กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)

8.2.2 ปัจจัยด้านความรู้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน

จากการศึกษา พบว่า ระดับความรู้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ได้ตั้งไว้ เนื่องจากผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยด้านความรู้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่มีความสัมพันธ์ กัน ได้แก่ การรับประทานอาหารประเภท ว่าง ไขมัน เกรียม เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง และการ รับประทานอาหารประเภท เนื้อ นม ไข่ จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ซึ่งทุกระดับความรู้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งผลการศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ รอกยะ แวดือราแม มัสมีสา หะยิวคือจิ และยาริยะห์ ตาเมาะ (2556) ได้ทำการศึกษาการบริโภคอาหารของประชาชน ตำบลท่าซึก อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยด้านความรู้กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)

8.2.3 ปัจจัยด้านทัศนคติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน

จากการศึกษา พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารกับพฤติกรรมการบริโภค อาหารของประชาชนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.01$) ซึ่งสอดคล้องกับ สมมติฐานที่ได้ตั้งไว้เนื่องจากผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านทัศนคติกับพฤติกรรมการบริโภค อาหารที่มีความสัมพันธ์กัน ได้แก่ การดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย วันละ

6-8 แก้ว และการรับประทาน ผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง ผักกาด ผักคะน้า เป็นต้น ซึ่งทุกระดับทัศนคติมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ที่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งผลการศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ สตีฟาคีเมาะห์ สอละซอ ซากีเราะห์ อาบูลัด และสุพรรณี วาเต๊ะ (2555) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน มัธยมศึกษาในโรงเรียนยะหาศรียานุกูล ตำบลยะหา อำเภอยะหา จังหวัดยะลา ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยด้านทัศนคติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

8.3 ข้อเสนอแนะ

8.3.1 ข้อเสนอที่ได้จากการวิจัย

1) จากการศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มี ระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง แต่ยังมีบางส่วนมีความรู้ในระปานกลาง แสดงให้เห็นว่าประชาชนยังขาดความรู้ ความเข้าใจ ในด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ คือ อาหารจำพวกแป้ง อาหารจำพวกแกง กะทิ มีส่วนประกอบของไขมัน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค และการรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เช่น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ไข่เค็ม ผักกาดดอง การแช่ผักในน้ำ สะอาดหรือน้ำส้มสายชูสามารถลดปริมาณสารตกค้างจากยาฆ่าแมลงได้ เป็นต้น

ดังนั้น เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจมากยิ่งขึ้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมี การส่งเสริมทางด้านสอนและการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่พัฒนาความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดย จัดชมรมรักสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องอาหารและโภชนาการขึ้น เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและอนาคตได้

2) จากการศึกษาระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับ พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีพฤติกรรมบางส่วนที่ต้องแก้ไข ได้แก่ การ ซื้อแกงถุงจากนอกบ้านมารับประทาน การรับประทานอาหารประเภทอาหารทอด เช่น ไก่ทอด ก๋วยทอด ปาท่องโก๋ การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน ได้แก่ ชา กาแฟ และเครื่องดื่มชูกำลัง การรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น ไก่ทอด พิซซา แฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น

ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการเสริมความรู้ในด้านการบริโภคอาหารให้ มากยิ่งขึ้นเพื่อให้ประชาชนทุกคนได้ตระหนักถึงความสำคัญของสารอาหารต่าง ๆ ต่อสุขภาพของ ตน เพื่อเป็นการสร้างสุขภาพของตนในเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

3) จากการศึกษาระดับทัศนคติด้านการบริโภคอาหาร ผลการศึกษา พบว่า กลุ่ม ตัวอย่างมีระดับทัศนคติ

ด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางแสดงให้เห็นว่าประชาชน บางส่วนมีทัศนคติที่ต้องปรับ ได้แก่ การรับประทานผลิตภัณฑ์อาหารเสริมจำพวก กูลต้า ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย การรับประทานอาหารเช้าและเย็นด้วยไมโครเวฟเหมาะสมกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน การดื่ม น้ำอัดลมทำให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า เป็นต้น

ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรมีการส่งเสริมทางด้านโภชนาการและโทษของ การบริโภคอาหาร โดยจัดชมรมรักสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องอาหารและโภชนาการขึ้น เพื่อให้ประชาชน มีทัศนคติ และความเข้าใจในการเลือกบริโภคอาหารและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและอนาคตได้

8.3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่าง ๆ ที่จะ เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน

2) การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยประชาชนที่อาศัยอยู่ในชนบทเท่านั้น ดังนั้น ควรมี การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างประชาชนที่อาศัยอยู่ในชนบทและประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมือง เพื่อดูว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร มีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

3) เพื่อให้การวิจัยเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารกว้างขวางยิ่งขึ้น ควรศึกษา ประชาชนในทุก ๆ ระดับ และควรศึกษาในระดับอำเภอ ระดับจังหวัด และควรมี การศึกษาทั่วประเทศ เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษามาปรับปรุงแก้ไขปัญหาการบริโภคอาหารที่เกิดขึ้น เพราะการวิจัยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารนั้นมีความเกี่ยวข้องต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ซึ่งจะ ส่งผลต่อการนำผลการศึกษาไปใช้ในการกำหนดและวางแผนนโยบายทางด้านสาธารณสุขในระดับประเทศต่อไป

9. บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข. (2554). **พฤติกรรมสุขภาพและ ภาวะการบริโภคอาหาร.**

ขวัญจิต อินเหยี่ยว. (2542). **การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมกรรมการควบคุมน้ำหนักของ นักศึกษาอาชีวศึกษา.** (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่)

.คณะทำงานจัดทำกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543). **ข้อปฏิบัติกรกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. คู่มือของโภชนาการ.**

คุณศิริ เกตุปมา. (2518). **ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม การบริโภคเพื่อสุขภาพของประชากรในเขต กรุงเทพมหานคร.** (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, ภาควิชาพัฒนามนุษย์และสังคม บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).

ไฉนพร ชื่นใจเรือง. (2536). **ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ ภาวะสุขภาพ กับการปรับตัวของผู้ป่วย ภายหลังการผ่าตัดลิ้นหัวใจ.** (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล).

ชุตดา จิตพิทักษ์. (2525). **พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น พิมพ์ ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร: สารมวลชน.**

ชนกนถ ขพยค์. (2545). **ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม การบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต. สังกัด ทบวงมหาวิทยาลัยในเขต กรุงเทพมหานคร.**

ชารีนา เต็นไสหมัด และเกศินี เตระนะ. (2555). **การ บริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย โรงเรียนเทพา ตำบลเทพา อำเภอ เทพา จังหวัดสงขลา, หลักสูตรปริญญาตรี , วิทยาศาสตร์บัณฑิต, (สาธารณสุขศาสตร์), คณะ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา, นครศรีธรรมราช.**

ดวงพร รัตนอมรชัย. (2535). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย ลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ และ การรับรู้การควบคุมสุขภาพกับวิถีชีวิตของ ผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง.** (วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล).

ทัศนีย์ เมธาคุปต์. (2527). **อิทธิพลของครอบครัวที่มีผลต่อ บริโภคนิสัยของเด็กก่อนวัยเรียนในตำบลดอน คลัง อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี.** (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร).

ธงชัย สันติวงษ์ และชัยยศ สันติวงษ์. (2546). **พฤติกรรมใน องค์การ, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญพัฒน์.**

ธิดา ธนารัตน์. (2525). **ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการ ของนักเรียนประถมศึกษาอำเภอท่าปลา อำเภอ เมือง จังหวัดอุตรดิตถ์. หมวดหลักโภชนศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.**

นฤมล เปี้ยชื่อ. (2535). **ภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้น ประถมศึกษา ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อำเภอ วัฒนาราม จังหวัดปทุมธานี.**

- นิตยา ภัทรกรรม. (2542). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของประชากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร.** (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์).
- นภัส ศิริสัมพันธ์. (2527). **รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการ, พฤติกรรมการบริโภคของประชากรในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี.** กรุงเทพมหานคร.
- เบญจวรรณ โตนวล. (2552). **แบบสำรวจพฤติกรรมในการบริโภคและการออมเกษตรกรในบางภาค ของประเทศไทย.** กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). **ทัศนคติ การคิดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย พิมพ์ครั้งที่ 2.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร.
- ภัทริกา ต่างใจเย็น. (2551). **การจัดการสุขาภิบาลอาหารแบบมีส่วนร่วมของผู้ประกอบการร้านอาหารและแผงลอยจำหน่ายอาหารในเขตเทศบาลตำบลห้วยเม็ก อำเภอห้วยเม็ก จังหวัดกาฬสินธุ์.** (วิทยานิพนธ์).
- มณฑนา ประทีปเสน และภารดี เต็มเจริญ. (2535). **การเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยเรียน, มหาวิทยาลัยมหิดล.** กรุงเทพมหานคร.
- ระเด่น หัสดี และสรศักดิ์ภูมิต ดวงคำสวัสดิ์. (2536). **การศึกษาและการประชาสัมพันธ์กับการพัฒนาสาธารณสุขเพื่อบรรลุสุขภาพดีถ้วนหน้า.** กองสุกศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวง สาธารณสุข, 2536. กรุงเทพมหานคร.
- รอกีเยาะ แวดือราแม มัสมีสา หะยีแวกือจี้ และยาริยะห์ ตาเมาะ. (2556). **การบริโภคอาหารของ ประชาชนตำบลท่าซึก อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช.** (หลักสูตรปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา นครศรีธรรมราช).
- วิชัย จุฬารोजनाมนตรี. (2514). **การศึกษาอุปสรรคต่อการส่งเสริมโภชนาการชนบทศึกษาเฉพาะกรณีอำเภอเนินสูง จังหวัดนครราชสีมา, กรุงเทพมหานคร.** (วิทยานิพนธ์, ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- วนิดา สิทธิธฤทธ์. (2529). **โภชนาการ, นครปฐม, มหาวิทยาลัยศิลปากร.**
- วิณี ชิตเชิดวงศ์. (2521). **การศึกษาเปรียบเทียบลักษณะนิสัยในการบริโภคและการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนที่มาจากครอบครัวที่ต่าง ๆ กัน จังหวัดนราธิวาส กรุงเทพมหานคร.** (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร).
- วีระ วิระไวทยะ และสง่า ทมาพงษ์. (2541). **พฤติกรรมการบริโภคอาหาร.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- วีระวัฒน์ ภูกันดา. (2553). **ความรู้ ทัศนคติเกี่ยวกับการสุขาภิบาลอาหารของผู้สัมผัสอาหารที่ แผงลอยจำหน่ายอาหารใน เทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์.** (วิทยานิพนธ์ ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา).
- วลัยทิพย์ สาชลวิจารณ์. (2538). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารใน สมโภชน์ เปลี่ยน บาง ยาง (บรรณาธิการ). เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมผู้บริโภคทางสาธารณสุข.** นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ศุกร เสรีรัตน์. (2544). **พฤติกรรมการบริโภค, พิมพ์ครั้งที่ 3.** กรุงเทพมหานคร: เอ.อาร์. บี.ซี.เนส เพรส.
- ศรียวรรณ เสรีรัตน์. (2539). **พฤติกรรมการบริโภค, ฉบับสมบูรณ์, กรุงเทพมหานคร: วิสิทธ์พัฒนา.**
- สุชาติดา มะโนทัย. (2539). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร.** (วิทยานิพนธ์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสตูล. (2558).
- สุดาวรรณ ชันฉิมิตร. (2538). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ ในภาคกลาง.** กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทธิลักษณ์ สมิตสิริ. (2533). **พฤติกรรมการกินของคนไทย.**
- โสภา ชพิกุลชัย. (2521). **จิตวิทยาทั่วไป, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.**
- โสภา ญาณภีร์รัตน์. (2527). **ภาวะโภชนาการของเด็กวันเรียน ในอำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี.**

- สมาน มานะกิจ. (2539). **ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม** เกี่ยวกับการจัดการขยะมูลฝอยติดเชื้อของ **ผู้บริหารและพนักงานของสถานพยาบาลเอกชน** ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. (ภาคนิพนธ์บริหาร าศาสตร์มหาบัณฑิต, พัฒนากรุงเทพมหานคร สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์).
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2537). **การดูแลตนเองศาสตร์และ ศิลปะทางการแพทย์พยาบาล.** (ภาควิชาพยาบาล าศาสตร์คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล). กรุงเทพมหานคร: วิ.เจ.พริ้น ติ้ง.
- สมฤดี วิวพงษ์. (2537). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วน ทันใจ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่5ใน โรงเรียน** สังกัดสามัญศึกษา. (วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร).
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชาติ. (2526). **การปรับพฤติกรรม จิตวิทยาประยุกต์.** (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- สติฟ้าตีเมาะห์ สอละซอ ซากีเราะห์ อาบูลัด และสุพรรณี วาเต๊ะ. (2555). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนยะหาศรียานุกูล** ตำบลยะหา อำเภอยะหา จังหวัดยะลา **หลักสูตรปริญญาตรี.** (วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา นครศรีธรรมราช).
- สุรีย์พร พันทิงและกาญจนา ตั้งชลทิพย์. (2533). **โครงการ ศึกษาอนาคตการสาธารณสุขด้านประชากร และสังคม, วารสารนโยบายและแผนสาธารณสุข.**
- อาชีวะห์ ดาโอะ ซารีน่า ดอเลาะ และซารีน่า เจปะอ. (2556). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชนตำบลท้ายสำเภา อำเภอพระพรหม** จังหวัดนครศรีธรรมราช. **หลักสูตรปริญญาตรี,** วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), คณะ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา นครศรีธรรมราช.
- อดุลย์ ชาติรุ่งศ์กุล. (2534). **พฤติกรรมผู้บริโภค** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อนุกุล พลศิริ. (2534). **รายงานการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการ** เลือกกินอาหารกลางวันของนักเรียน. **โรงเรียน** สาธิตมหาวิทาลัยรามคำแหง, **วารสารอาหาร.**
- อนุสิฐ วัชตะศิลป์. (2516). **โรคขาดสารอาหารในประเทศไทย, ม ป ท: ม ปท),** กรุงเทพมหานคร: มีชีพ กิตติการพิมพ์.
- อับรอเฮเม เจมะ นูริยะห์ แวดอयी และกูบราฮัน ลอจี. (2556). **พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนของประชาชน** ตำบลเกาะเพชร อำเภอหัวไทร **จังหวัด** นครศรีธรรมราช **หลักสูตรปริญญาตรี.วิทยา** ศาสตร์บัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), คณะ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา นครศรีธรรมราช.
- อภิญา วิเศษศิริ. (2522). **การประสมประสานระหว่าง** อาหารโภชนาการ ประชากร และพัฒนา เศรษฐกิจ. 22 (3).
- อภัยทิพย์ สาชลวิจารณ์. (2538). **พฤติกรรมการบริโภค** อาหารใน สมโภชน์ เปลี่ยนบางอย่าง (บรรณาธิการ), เอกสารการสอน ชุดวิชา พฤติกรรมผู้บริโภคทางสาธารณสุข, (หน่วยที่ 8 - 5), นนทบุรี, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อามีตะห์ คือบิงหมี่, พาอีชะ สะตาบอ และฟาตีละห์ ซาซุ. (2555). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชนตำบลราตาปันยัง อำเภอยะหือ่ง** จังหวัดปัตตานี, **หลักสูตรปริญญาตรี** วิทยา ศาสตร์บัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), คณะ สาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา, นครศรีธรรมราช.
- อารีรัตน์ บากาสะแต. (2542). **คู่มือการศึกษาสำหรับ** เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเรื่องการปรับพฤติกรรม ม. ป. ท..
- อัสมิก โคลีโคลี รอปีอะห์ ดอเลาะ และอัมรัน วาเฮง. (2555). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ ประชาชน บ้านอูมะ หมู่ที่ 5 ตำบลกรงปินัง** อำเภอกรงปินัง **จังหวัดยะลา, หลักสูตรปริญญา** ตรี, วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยเฉลิม กาจจนา นครศรีธรรมราช.