

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย เพื่อบำบัดความหิว ธรรมชาติได้สร้างให้มนุษย์มีความหิวและต้องแสวงหาสิ่งมาบำบัดความหิวที่เกิดขึ้น และเพื่อได้รับสารอาหารที่ช่วยสร้างสุขภาพอนามัยของร่างกาย และพัฒนาการของสมอง และสนองความต้องการทางจิตและอารมณ์ อาหารทำให้เกิดความสุขและความพึงพอใจเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต เช่น ใช้อาหารผ่อนคลายกดดันหรือความตึงเครียดทางอารมณ์ ความกระวนกระวายความกลัวและอื่น ๆ เพื่อแสดงเสถียรภาพหรือฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม เพื่อเป็นสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายทางศิลปวัฒนธรรมของแต่ละครอบครัว กลุ่มชนหรือประเทศ

จะเห็นได้ว่า อาหารนอกจากจะมีประโยชน์ในแง่โภชนาการและอนามัยหรือในแง่สรีระอาหารยังเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมของแต่ละกลุ่มหรือแต่ละประเทศ อาหารแต่ละชนิดทำให้เกิดความรู้สึกพอใจหรือความมีเสถียรภาพแตกต่างกัน(1) และอาหารก็จำเป็นสำหรับทุกวัยโดยเฉพาะในวัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลายอย่าง เป็นวัยที่ร่างกายยังมีการเจริญเติบโตอาหารจึงมีความสำคัญต่อพัฒนาการที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา นั่นคืออาหารที่สามารถตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นจะต้องมีทั้งปริมาณ จำนวนมื้ออาหาร คุณค่าทางสารอาหารครบถ้วนด้านพลังงาน โปรตีน ไขมัน แกลีโคแลร์ และน้ำ วัยรุ่นจึงจะมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงพร้อมที่จะเป็นผู้เผชิญกับสภาพชีวิตประจำวันทั้งการเรียน การทำงาน และการดำรงชีพอย่างมีประสิทธิภาพ

ในปัจจุบันวัยรุ่นนับเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศไทย จากข้อมูลทางสำนักงานสถิติแห่งชาติในการสำรวจปี พ.ศ. 2540 มีข้อมูลแสดงตัวเลขที่ปรากฏให้เห็นว่าวัยรุ่นที่มีอยู่ระหว่างอายุ 13-19 ปี มีจำนวนถึง 8.02 ล้านคน จากประชากรทั่วประเทศทั้งหมด 60.35 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 13.29 ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานครทั้งหมด 7.14 ล้านคน คิดเป็นอัตราส่วน ร้อยละ 12.75 ของประชากรทั้งหมดในเขตกรุงเทพมหานคร จากการคาดหมายว่าในปี พ.ศ. 2543 (ค.ศ. 2000) จำนวนประชากรวัยรุ่นจะเพิ่มสูงขึ้นร้อยละ 17.80 จากประชากรทั้งหมดในกรุงเทพมหานคร จัดว่าเป็นประชากรกลุ่มที่มากเป็น 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด(2)

ประชากรวัยรุ่นเป็นทรัพยากรที่มีบทบาทและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมให้มีความเจริญที่ยั่งยืน การที่จะพัฒนาประชากรกลุ่มนี้จะต้องมีการพัฒนาทุกด้าน ในด้านสุขภาพอนามัย โภชนาการนับว่าเป็นปัจจัยหลักสำคัญ จากรายงานจากการศึกษาในหลาย ๆ การศึกษาในเรื่องการเลือกอาหารบริโภคของวัยรุ่น พบว่ามีปัจจัยหลายประการที่เป็นตัวกำหนด เช่น เศรษฐกิจ สังคม ค่านิยม และวัฒนธรรม ในปัจจุบันเทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว พฤติกรรมของวัยรุ่นจึงมีการลอกเลียนแบบค่านิยมและวิถีชีวิตของชาวตะวันตกเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง ชานเมือง และประกอบกับธุรกิจด้านอาหารบริโภค ได้แก่ อาหารสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุง อาหารขยะ และอาหารจานด่วน ที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ มีไขมัน และคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก ทำให้เด็กและวัยรุ่นได้รับพลังงานสูง ปริมาณเส้นใยอาหารต่ำ ได้เข้ามา มีอิทธิพลต่อการเลือกอาหารบริโภคที่ส่งผลไปถึงภาวะโภชนาการของวัยรุ่นอย่างกว้างขวาง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง และมีแนวโน้มที่จะมีความรุนแรงเพิ่มขึ้น เป็นปัญหาทางโภชนาการ

จากการศึกษาของวรรณิ์ ศุภพิพัฒน์(3) พบว่า วัยรุ่นเป็นโรคขาดสารอาหารโปรตีนและพลังงาน ถึงร้อยละ 18.2 และปัญหาภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 36 ทั้งภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ ภาวะโภชนาการเกิน ล้วนส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด เบาหวาน ไต เก๊าท์ ความดันโลหิตสูง ดังพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีได้กล่าวไว้ว่า ภาวะโภชนาการที่ดี เป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนา ถ้ารากฐานไม่มั่นคงเสียแล้ว การสร้างเสริมสิ่งใดลงไปก็จะเป็นการสูญเปล่า ถ้ามองตามหลักเศรษฐศาสตร์แล้ว ย่อมไม่คุ้มค่า(4)

ปัญหาโภชนาการดังกล่าวมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม อันมีปัจจัยมากมายที่สนับสนุน เช่น การขาดความรู้ มีความเชื่อ เจตคติและประสบการณ์สั่งสมแบบผิด ๆ มีสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดการขาดอาหาร อย่างไรก็ตาม การแสดงออกของพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้มีมูลเหตุพื้นฐานมาจากการขาดความรู้จริงที่จะสร้างความมั่นใจว่าควรปฏิบัติต่อการบริโภคเช่นใดจึงจะมีสุขภาพที่ดี และต่อความเป็นปกติสุขของชีวิต เช่น เรื่องชัยทรัพย์นรินทร์(1) กล่าวว่า ปัญหาโภชนาการเกิดขึ้นเพราะว่าประชาชนขาดความรู้พื้นฐาน ซึ่งถ้าหากมีความรู้พื้นฐานที่แน่นพอแล้ว สิ่งล่อใจต่าง ๆ ไม่สามารถชนะได้ รวมทั้งความเชื่อในการบริโภคอาหาร และปัจจัยทางวัฒนธรรมก็สามารถเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภคที่เคยเป็นกันมาได้

การให้ความรู้และการศึกษาจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องให้กับประชาชนเพื่อให้รู้จักการบริโภคที่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ เปลี่ยนนิสัยการบริโภคอาหารที่ติดแน่นอยู่กับความเชื่อและความ

เคยชินที่ผิด รู้จักเลือกบริโภคอาหารให้ได้สัดส่วนทุกมื้อ แต่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคอาหารไม่สามารถทำได้ง่าย ๆ และต้องใช้เวลา เพราะต้องปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ถูกต้องและต้องดำเนินการให้โภชนาการศึกษาย่างต่อเนื่องให้ทันการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การปลูกฝังนิสัยบริโภคที่ถูกต้องควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็กเรื่อยมาจนสู่วัยรุ่น ดังคำสุภาษิตที่กล่าวไว้ว่า "ไม้อ่อนดัดง่าย ไม้แก่ดัดยาก"(5)

จากเหตุผลดังกล่าว การให้ความสำคัญในการปลูกฝังความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคให้ถูกต้องสำหรับวัยรุ่นตอนต้น เป็นสิ่งจำเป็นและมักทำได้ดีกว่าวัยผู้ใหญ่ กระทรวงศึกษาธิการได้มองเห็นความสำคัญ ดังปรากฏเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องอาหารและโภชนาการ เป็นหนึ่งหน่วยในวิชาสุขศึกษาของกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตเกี่ยวกับสุขภาพ ตามหลักสูตรมัธยมศึกษา พุทธศักราช 2521 ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของโรงเรียนในการปลูกฝังคุณลักษณะดังกล่าวให้นักเรียน เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง เพื่อช่วยสร้างพื้นฐานการบริโภคอาหารที่ดีตลอดไป และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้แก่ครอบครัว เพื่อนบ้าน และชุมชนได้

เขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร มีความเจริญเติบโตและก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการตลาด จะเห็นได้จากมีห้างร้าน สรรพสินค้า มีชั้นมากมาย มีสินค้าอุปโภคบริโภคต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น จะเห็นได้ว่านักเรียนในโรงเรียนแต่ละเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการค้าบริการต่าง ๆ มากมาย มีการโฆษณาชวนเชื่อทั้งผู้ขายและทางสื่อโฆษณาต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ ฯลฯ เพราะนักเรียนมีอัตราในการเสี่ยงที่จะบริโภคและใช้บริการสูงมากขึ้น(6)

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงเห็นว่าน่าจะได้ศึกษาความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคต่อภาวะโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีความรู้ เจตคติ พฤติกรรมบริโภคต่อภาวะโภชนาการอยู่ในระดับใด เนื่องจากนักเรียนเหล่านี้เมื่อจบมัธยมศึกษาตอนต้นบางส่วนต้องออกไปประกอบอาชีพในสังคม บางส่วนศึกษาต่อในชั้นสูง ซึ่งผลการวิจัยอาจนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอน สุขศึกษา ให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมและเป็นแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงช่วยพัฒนาเยาวชนของชาติตลอดจนบุคคลในสังคมให้มีสุขภาพที่ดี

คำถามการวิจัย

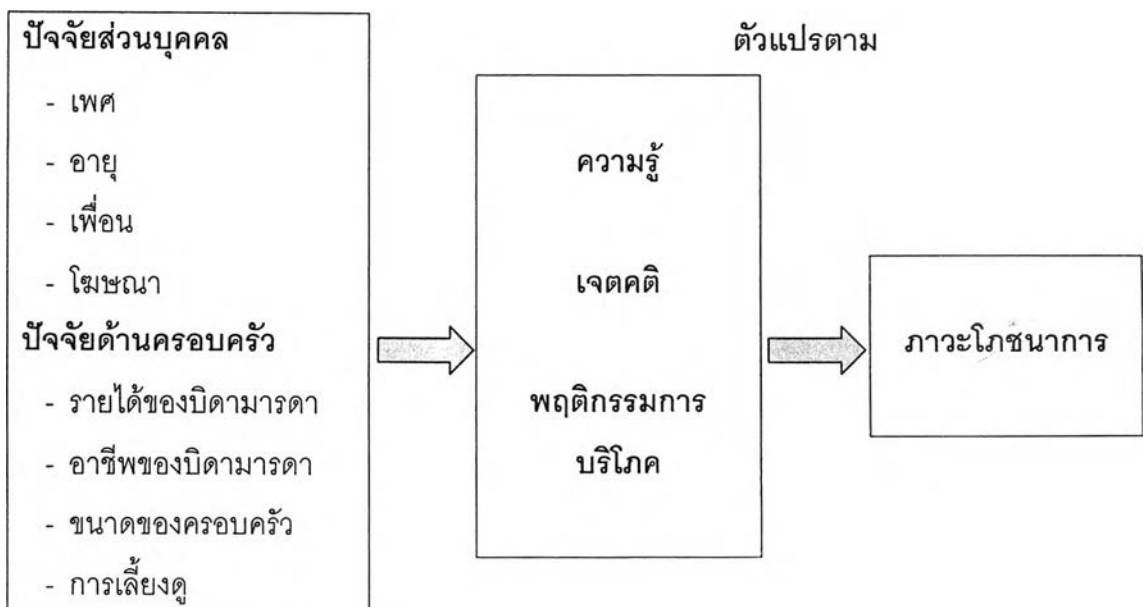
1. ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้นเป็นอย่างไร
2. ปัจจัยใดบ้างที่มีความเกี่ยวข้องกับความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น
3. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาถึงความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของวัยรุ่นตอนต้น

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น



ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 3) ที่มีการเรียนในปีการศึกษา 2547 ในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของ กรุงเทพมหานคร

2. ตัวแปรที่มุ่งศึกษาในการวิจัยครั้งนี้

ตัวแปรต้น ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน ปัจจัยด้านครอบครัว

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภค ภาวะโภชนาการ

คำจำกัดความในการวิจัย

ความรู้เรื่องโภชนาการของเด็กวัยรุ่นตอนต้น หมายถึง ความรู้เรื่องโภชนาการที่ถูกต้องเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของอาหารชนิดต่าง ๆ การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดและแนวทางปฏิบัติต่อการบริโภคอาหาร เช่น ความชอบไม่ชอบต่ออาหาร การประเมินในการบริโภคอาหารทั้งในแง่ดี และแง่ร้าย และแนวทางในการที่วัยรุ่นตอนต้นจะแสดงออกโดยไม่ฝืนความรู้สึกนึกคิดในการบริโภค

พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทาน อาหารที่เด็กวัยรุ่นตอนต้นทำเป็นประจำ ได้แก่ ชนิดของอาหารที่รับประทาน เช่น อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ หรือไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ การกระทำหรือการปฏิบัติต่าง ๆ ในการบริโภค เช่น การล้างมือ การเตรียมอาหาร การเลือกซื้ออาหาร

วัยรุ่นตอนต้น หมายถึง นักเรียนเพศชาย และเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร อายุในช่วง 11-15 ปี

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกาย ที่ประเมินโดยการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง ใช้ Body mass index มาตราวัดเกี่ยวกับความหนาของร่างกายการคำนวณหาดัชนี้ ความหนาของร่างกาย (Body mass index) โดยใช้สูตรของกาโลว์ (Garrow)(7)

$$\text{ดัชนี้ความหนาของร่างกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

เขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร หมายถึง พื้นที่ครอบคลุมตั้งแต่เขตดอนเมือง เขตหลักสี่ เขตจตุจักร เขตสายไหม เขตบางเขน เขตลาดพร้าว เขตบางกะปิ เขตบึงกุ่ม เขตคันนายาว เขตประเวศ เขตสะพานสูง เขตคลองสามวา เขตหนองจอก เขตมีนบุรี เขตสะพานสูง

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ มีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามชนิดตอบด้วยตนเอง และในบางส่วนของข้อมูลที่เกิดรวบรวมผู้วิจัยไปปรับคืนตามความสะดวกของโรงเรียนจึงไม่สามารถควบคุมอัตราการตอบกลับคืน (Response Rate) และความสมบูรณ์ของแบบสอบถามได้
2. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (มัธยมศึกษาปีที่ 1-ปีที่ 3) ในโรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาที่ 2 ของกรุงเทพมหานคร เท่านั้น จึงไม่สามารถนำผลการศึกษาที่ได้ไปอ้างอิงในกลุ่มประชากรอื่น ๆ ได้เนื่องจากความแตกต่างในช่วงเวลาที่ศึกษาและปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมและครอบครัว

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อให้ทราบถึงความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการบริโภคและภาวะโภชนาการของเด็กมัธยมตอนต้นภายหลังจากที่ได้รับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคมาตั้งแต่ชั้นประถม
2. ผลการวิจัยสามารถเป็นข้อมูลพื้นฐานในการปรับปรุงการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้เรียน และสถานการณ์ปัจจุบัน
3. เพื่อเน้นแนวทางสำหรับผู้เกี่ยวข้องในการพัฒนาและปรับปรุงเนื้อหาเกี่ยวกับการบริโภคต่อภาวะโภชนาการให้เหมาะสม สอดคล้องกับการนำไปปฏิบัติจริง