

ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนต่อการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่าง

ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์

Self-efficacy of vegetables, fruits and snacks consumption

in secondary school students at Kalasinpittayasan School

กริช เรืองไชย

เบญจา มุกตพันธ์²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional descriptive research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนต่อการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่าง ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจำนวน 260 คน สุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) เก็บข้อมูลความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในด้านการรับรู้และความคาดหวังในผลลัพธ์โดยใช้แบบสอบถามแบบให้ตอบเอง เก็บข้อมูลระหว่าง มกราคม – มีนาคม 2557 วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่าง เพศ อายุ และบุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย กับความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนต่อการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่าง โดยใช้สถิติการทดสอบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม (Two Independent samples)

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นนักเรียนหญิงร้อยละ 61.5 อายุเฉลี่ย 14 (SD = 0.9) ปี ได้เงินมาโรงเรียนเฉลี่ยวันละ 85 (SD = 29.0) บาท จ่ายเป็นค่าขนมเฉลี่ยวันละ 20 (SD = 0.9) บาท จ่ายเป็นค่าเครื่องดื่มเฉลี่ยวันละ 13 (SD = 7.0) บาท ในด้านความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน พบว่า คะแนนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถอยู่ในระดับน้อยต่อการกินผักผลไม้ในมื้อเช้ามีค่าเฉลี่ย 2.1 (SD = 1.0) ร้อยละ 71.9 ซึ่งการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถอยู่ในระดับมากต่อการกินผักได้ทุกวันมีค่าเฉลี่ย 3.9 (SD = 1.0) ร้อยละ 64.6 นักเรียนยังมีการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถต่อการกินผัก 4-6 ทัพพี/วันมีค่าเฉลี่ย 2.8 (SD = 1.1) อยู่ในระดับปานกลางและมารวมกัน ร้อยละ 70.0 ส่วนการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถในระดับน้อยต่อการเลือกซื้อขนมมากินเพื่อความต้องการของตนเองได้ทุกเมื่อมีค่าเฉลี่ย 1.9 (SD = 0.8) ร้อยละ 79.6 ความคาดหวังในผลลัพธ์ในระดับมากเมื่อกินผลไม้ทุกวันการขบถายจะดีมีค่าเฉลี่ย 4.4 (SD = 0.7) ร้อยละ 92.7 ส่วนความคิดเห็นในทิศทางที่ไม่ดีต่อความคาดหวังในผลลัพธ์โดยเกิดความพึงพอใจเมื่อได้กินขนมอร่อยๆและจะกินขนมอร่อยๆทุกวันมีค่าเฉลี่ย 1.9 (SD = 0.9) อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 74.2 และเลือกขนมมากินตามความต้องการ ฉนั้นจะไม่เครียดมีค่าเฉลี่ย 1.8 (SD = 0.8) อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 81.5 ส่วนการเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน พบว่า อายุมีผลต่อความแตกต่างของการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ต่อการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นค่าเฉลี่ยของการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ต่อการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่างก็เพิ่มขึ้นด้วย (p-value = 0.007)

สรุปนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นต่อการบริโภคผักผลไม้เล็กน้อยและมีมากความเชื่อมั่นต่อการบริโภคอาหารว่างยิ่งอายุเพิ่มมากขึ้นความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ถ้านักเรียนยัง มีความเชื่อมั่น

¹ อาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ วิทยาลัยพิษณุพนธ์

² รองศาสตราจารย์ ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ และกลุ่มวิจัยการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ต่อการบริโภคผักผลไม้ในระดับน้อยและการบริโภคอาหารว่างในระดับมากมากก็จะส่งผลต่อการนำไปปฏิบัติและส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ในอนาคต

คำสำคัญ : ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ผักผลไม้ อาหารว่าง นักเรียน

Abstract

The objective of this cross-sectional descriptive study was to determine the self-efficacy (SE) and outcome expectations. The participants were 260 secondary school students attending Kalasinpittayasan School. SE and outcome expectations were collected using a self-efficacy questionnaire. All data were collected during the period January–March, 2014. Two Independent samples analyze for age, sex, person living with students between SE and outcome expectation scores and the amounts of VF and snacks consumed. The results revealed that most of the subjects were female (61.5 %), and the average age was 14 (SD = 0.9) years. The average amount of pocket money which they received was 85 (SD = 29.0) baht/day, and the average amounts spent on snacks and sweet drinks were 20 (SD = 0.9) and 13 (SD = 7.0) baht/day, respectively. Were 2.1 (SD = 1.0) 71.9% of the subjects had low levels of SE eat vegetables and fruits for breakfast, perceive SE to eat vegetable every day were to high level 3.9 (SD = 1.0) 64.6%, eat vegetable 4-6 ladle/day were moderate to high level 2.8 (SD = 1.1) 70.0%, buying snack to eat their need any time were high level 1.9 (SD = 0.8) 79.6%, outcome expectation to eat fruit every day excretion is good were high level 4.4 (SD = 0.9) 92.7%, in negative of outcome expectation to satisfaction eat snack and eat snack every day were low level 1.9 (SD = 0.9) 74.2%, choose to eat snack as I would like to stress were low level 1.8 (SD = 0.8) 81.5%. Self-efficacy of vegetables, fruits and snacks has difference between in age level, When age increases. SE of fruits, vegetables and snacks also increase (p-value = 0.007). In conclusion, the students had self-efficacy to consumption of fruits and vegetables in small amounts and snacks consumed in large score, this age increases. SE of fruits, vegetables and snacks also increase. If children of school students have self-efficacy in consumption of fruits and vegetables in small quantities and consumption of food available in large quantities will affect the practice and contributing to chronic disease in the futures.

Keywords : Self-efficacy, vegetable and fruit, energy dense snack, students

บทนำ

ประเทศไทยถูกยกย่องระดับโลกในด้านการลดปัญหาการขาดสารอาหาร แต่ปัญหาที่สวนทางกันนั้นเป็นปัญหาด้านโภชนาการเกินและโรคอ้วนเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กอายุ 12 - 14 ปี เป็นกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินสูงกว่าเด็กกลุ่มอื่น ๆ (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย, 2551) โดยสาเหตุหลักๆที่ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนนั้น ส่วนหนึ่งเกิดจากการบริโภคอาหารว่างที่มีพลังงานสูงในปริมาณมากโดยไม่สนใจคุณค่าทางโภชนาการ จึงส่งผลให้การบริโภคอาหารมื้อหลักที่ประกอบไปด้วยผักผลไม้ลดลงไปด้วย (กมล เลิศรัตน์ และคณะ, 2553) จากการสำรวจการบริโภคผักผลไม้ของเด็ก พบว่ามีเพียงร้อยละ 6.8 กินผักได้ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (400 กรัม/วัน) ในขณะที่มีการบริโภคอาหารว่างที่มีไขมันและน้ำตาลสูงในปริมาณมาก (สำนักงานสำรวจสุขภาพ

ประชาชนไทย, 2554) จากการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทยในปัจจุบัน พบว่า เด็กอายุ 6-14 ปี มีการบริโภคขนมหรือขนมกรุบกรอบทุกวันถึงร้อยละ 36.8 และดื่มเครื่องดื่มรสหวานทุกวันร้อยละ 25.4 (อารยา ตั้งวิฑูรย์, 2550) ซึ่งเครื่องดื่มเหล่านี้เป็นแหล่งที่มาของน้ำตาล ที่ส่งผลต่อภาวะโภชนาการเกิน เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังไม่ติดต่อหลายชนิดเมื่อเติบโตขึ้น เป็นภาระในการดูแลรักษา(กรมอนามัย, 2552)

การปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของเด็กให้มีการบริโภคผักผลไม้เพิ่มขึ้นลดปริมาณการบริโภคอาหารว่างที่มีพลังงานสูงลงเป็นสิ่งจำเป็น การที่บุคคลจะปฏิบัติตัวให้มีการบริโภคที่ดีได้นั้นจะต้องอาศัยความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ซึ่งแต่ละบุคคลมีการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในรูปแบบที่เฉพาะเจาะจง เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่ตนเองได้กำหนดเอาไว้ และเกิดความสำเร็จจากการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับความเชื่อมั่นที่ตนกำหนดเอาไว้ได้ (Bandura, 1997) มีหลายการศึกษายืนยันว่าความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนมีอิทธิพลต่อการบริโภคผักผลไม้ (Domel, et al., 1996; Cullen, et al., 1998; Reynold, et al., 1999; Kratt R, et al., 2000; Reynold, et al., 2002)

โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์ เป็นโรงเรียนประจำจังหวัด ซึ่งอยู่ในแหล่งที่มีอาหารจำหน่ายที่หลากหลาย รวมถึงการมีอาหารว่างที่มีพลังงานสูงจำหน่ายหลายชนิด นอกจากนี้จากการสำรวจร้านค้า ที่มีการจำหน่ายอาหารว่างและผักผลไม้ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์ ส่วนใหญ่จำหน่ายอาหารว่างที่เน้นรสชาติอร่อย เพื่อให้เกิดความชื่นชอบและเกิดการบริโภคเป็นประจำโรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์, 2556)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่างในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์ เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบในการนำไปปรับปรุงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของเด็กนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนต่อการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่าง ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง(Cross-sectional descriptive research) โดยผ่านการรับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น หนังสือรับรอง เลขที่ HE562298 ให้ไว้ ณ วันที่ 7 มกราคม 2557

1. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2, 3 โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์ การคำนวณขนาดตัวอย่างกรณีทราบจำนวนประชากร เพื่อประมาณค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง และสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม(Cluster random sampling) โดยใช้สูตรการคำนวณดังนี้(อรุณ จิรวัดน์กุล, 2552)

$$n = \frac{NZ_{\alpha/2}^2\sigma^2}{e^2(N-1) + Z_{\alpha/2}^2\sigma^2}$$

สุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นห้องเรียน(Cluster random sampling) ดังนั้น n ที่ได้จึงนำมาคูณด้วยค่า Design effect ได้กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาทั้งหมด 260 คน

2. เครื่องมือและการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามแบบมีโครงสร้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามด้วยตนเอง

ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป การรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนด้านการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่าง ความคาดหวังในผลลัพธ์ด้านการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่าง แบบสอบถามการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน ความคาดหวังในผลลัพธ์ มีมาตรวัดเป็นแบบเป็นลิเคิร์ต (Likert scale) ประมวลค่า 5 ระดับความคิดเห็น (Rating scale) ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยข้อคำถามเชิงบวก(ส่งเสริมการบริโภคผักผลไม้ หรือลดการบริโภคอาหารว่าง) มีเกณฑ์การให้คะแนน 5, 4, 3, 2, 1 สำหรับข้อคำถามเชิงลบ ให้คะแนนกลับกันคือ 1, 2, 3, 4, 5 นำคะแนนมาจัดระดับการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ เป็น 3 ระดับ คือ มาก ปานกลาง และน้อย ตามเกณฑ์ของ Best (1977)

การหาคุณภาพเครื่องมือ โดยนำแบบสอบถามมาหาความเที่ยงของเนื้อหา(Content validity)โดยให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง(The index of item-objective congruence : IOC) ซึ่งทุกข้อคำถามมีค่ามากกว่า 0.7 และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ(Reliability) แบบสอบถามความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbrach's alpha coefficient) ของการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน มีค่าเท่ากับ 0.82 และความคาดหวังในผลลัพธ์ มีค่าเท่ากับ 0.86

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ความแตกต่างของ เพศ อายุ การพักอาศัยกับบิดา-มารดา รายได้ และการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ระหว่างเพศชาย-หญิง โดยใช้สถิติการทดสอบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม(Two Independent samples)

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนจำนวน 260 คน พบว่า เป็นนักเรียนเพศหญิงร้อยละ 61.5 โดยมีอายุเฉลี่ย 14.0 (SD = 0.9) ปี ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดา-มารดา ร้อยละ 76.2 การประกอบอาชีพของบิดาและมารดามากกว่าร้อยละ 45.0 รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ ครอบครัวของนักเรียนมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 39,196.8 (SD = 20,991.4) บาท

2. การรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนด้านการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่าง พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีระดับความคิดเห็นในทิศทางที่ดีต่อการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถต่อการกินผักผลไม้ในมื้อเช้ามีค่าเฉลี่ย 2.1 (SD = 1.0) อยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ร้อยละ 71.9 แต่การรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถต่อการกินผักได้ทุกวันมีค่าเฉลี่ย 3.9 (SD = 1.0) อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ร้อยละ 64.6 ซึ่งนักเรียนยังมีการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถต่อการกินผัก 4-6 ทัพพี/วันมีค่าเฉลี่ย 2.8 (SD = 1.1) อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลางและมากกว่า ร้อยละ 70.0 ส่วนความคิดเห็นในทิศทางที่ไม่ดีต่อการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถต่อการเลือกซื้อขนมมากินเพื่อความต้องการของตนเองได้ทุกเมื่อมีค่าเฉลี่ย 1.9 (SD = 0.8) อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ร้อยละ 79.6

3. ความคาดหวังในผลลัพธ์ด้านการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่าง พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีระดับความคิดเห็นในทิศทางที่ดีต่อความคาดหวังในผลลัพธ์เมื่อกินผลไม้ทุกวันการขับถ่ายจะมีค่าเฉลี่ย 4.4 (SD = 0.7) อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ร้อยละ 92.7 กินผลไม้แทนขนมหวานฉับจะมีรูปร่างและผิวพรรณที่ดีมีค่าเฉลี่ย 4.0 (SD = 0.9) อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก ร้อยละ 69.7 ส่วนความคิดเห็นในทิศทางที่ไม่ดีต่อความคาดหวังในผลลัพธ์โดยเกิดความพึงพอใจเมื่อได้กินขนมอร่อยๆและจะกินขนมอร่อยทุกวันมีค่าเฉลี่ย 1.9 (SD = 0.9) อยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ร้อยละ 74.2 และเลือกขนมมากินตามความต้องการ ฉับจะไม่เครียดมีค่าเฉลี่ย 1.8 (SD = 0.8) อยู่ในเกณฑ์ระดับน้อย ร้อยละ 81.5

4. เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนต่อการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่าง พบว่า อายุมี

ผลต่อความแตกต่างของการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ต่อการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นค่าเฉลี่ยของการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ต่อการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่างก็เพิ่มขึ้นด้วย ส่วนเพศและบุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยไม่มีผลต่อความแตกต่างของการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ต่อการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

อภิปรายผล

นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาค้นคว้ามีฐานะที่ดี เนื่องจากพื้นที่ศึกษาเป็นโรงเรียนประจำจังหวัด ทำให้นักเรียนที่ศึกษามีกำลังซื้ออาหารและขนมได้ดี ปริมาณการบริโภคผักผลไม้ของกลุ่มตัวอย่างโดยเฉลี่ยไม่ถึง 1 ทัพพีต่อวัน กริช เรืองไชย และเบญญา มุกตพันธุ์ (2558) ซึ่งเป็นการบริโภคในปริมาณน้อยกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ 4-6 ทัพพีต่อวัน สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย (2554) พบว่าคนไทยเพียงแคร์ร้อยละ 6.8 เท่านั้นหรือประมาณ 3 แสนคน ส่วนการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนที่จะบริโภคผักผลไม้เพิ่มมากขึ้นได้ในขณะที่ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในด้านการลดการบริโภคอาหารว่างยังไม่ดีนัก เนื่องจากเด็กส่วนใหญ่นิยมบริโภคอาหารว่างเนื่องจากเห็นว่ามีรสชาติอร่อย หาซื้อได้ง่าย โดยเฉพาะกับการโฆษณาขนมที่ดึงดูดตามสื่อต่างๆ (Scully M et al., 2012) ทำให้เด็กไม่มีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในด้านการลดการบริโภคอาหารว่าง เมื่อพิจารณาความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนรายข้อ พบว่าการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนต่อการกินผักในมือเช้าเพียงร้อยละ 10.4 แต่ก็ยังสามารถกินผักได้ทุกวันอยู่ในร้อยละ 64.6 ซึ่งการกินผักให้ได้มากกว่า 4 ทัพพี/วัน ถือว่าเป็นเรื่องยากมากสำหรับนักเรียนซึ่งมีความเชื่อมั่นว่าตนสามารถกินได้เพียง ร้อยละ 23.8 สอดคล้องกับการศึกษาของ Bannink R, van der Bijl JJ (2011) พบว่า เด็กอายุ 11-19 ปี สามารถกินผลไม้ในมือเช้าได้ แต่ถ้ากินผักจะสามารถทำได้ในระดับน้อยมากเนื่องจากรสชาติของผักไม่อร่อย กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าการบริโภคผักผลไม้ให้เด็กกิน 4 ทัพพี/วันเป็นเรื่องยาก แต่สามารถบริโภคผลไม้เป็นอาหารระหว่างมื้อได้ในระดับค่อนข้างดี สอดคล้องกับการศึกษาของ เฉลิมพร ศรีธรรม (2551) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของผักผลไม้ต่อสุขภาพร้อยละ 75.3 เมื่อเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนต่อการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่าง ซึ่งเกิดความแตกต่างในด้านอายุ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นค่าเฉลี่ยของการรับรู้ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ต่อการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่างก็เพิ่มขึ้นด้วย เบญญา มุกตพันธุ์ (2542) กล่าวว่าเมื่อวัยเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เด็กจะให้ความสำคัญกับการดูแลรูปร่าง น้ำหนักของตนเอง โดยมีแนวโน้มการงดอาหารว่างบางชนิดและอาหารบางมื้อลง แต่ในขณะเดียวกันเด็กวัยรุ่นบางกลุ่มคิดว่ายิ่งอายุเพิ่มมากขึ้นการบริโภคอาหารว่างก็ต้องเพิ่มขึ้นตามเนื่องจากร่างกายต้องการอาหารที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตโดยไม่สนใจถึงคุณค่าทางโภชนาการ

สรุปนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นต่อการบริโภคผักผลไม้และมีความเชื่อมั่นต่อการบริโภคอาหารว่างยิ่งอายุเพิ่มมากขึ้นความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ถ้านักเรียนยังมีความเชื่อมั่นต่อการบริโภคผักผลไม้ในระดับน้อยและการบริโภคอาหารว่างในระดับมากก็จะส่งผลต่อการนำไปปฏิบัติและส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

ควรหากลยุทธ์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนต่อการบริโภคผักผลไม้ในนักเรียน เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นต่อการบริโภคผักผลไม้มากกว่าความเชื่อมั่นต่อการบริโภคขนม หรือให้เด็กรู้จักเลือกบริโภคอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพ และควรจัดให้มีผักผลไม้ขายในโรงเรียนเพิ่มขึ้นและให้มีอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพจำหน่ายในโรงเรียนด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กรีซ เรืองไชย และเบญจมา มุกตพันธ์. (2558). **ความสัมพันธ์ของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับการบริโภคผักผลไม้และอาหารว่างที่มีพลังงานสูงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์**. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ. ปีที่ 8 ฉบับที่ 1 (มีนาคม-มิถุนายน 2558)
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554). **โครงการเด็กไทยไม่กินหวาน**. กรุงเทพฯ. [ออนไลน์] 4 กันยายน 2556 จาก [http://wm.spo.go.th/spo/images/DPR0M/kaew/7-8jan56/4_.doc.]
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554). **รายงานประจำปี**. กรุงเทพฯ. [ออนไลน์] 2 กันยายน 2556 จาก [http://www.anamai.moph.go.th/ewt_dl_link.php?nid=3784.]
- กรมอนามัย สำนักส่งเสริมสุขภาพ. (2552). **รายงานการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ. 2551**. นนทบุรี : กรมอนามัย.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2546). **วิสัยทัศน์และทิศทางการพัฒนาแผน 9 ของกระทรวงสาธารณสุข**. นนทบุรี. (อค์สำเนา).
- ฝ่ายทะเบียนและวัดผล โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์. (2556). **จำนวนนักเรียนโรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2556**. ข้อมูลพื้นฐานนักเรียน, กาฬสินธุ์: โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์.
- เบญจมา มุกตพันธ์. (2542). **โภชนาการสำหรับคนวัยต่างๆ**. ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). **การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากร**. [ออนไลน์] 16 สิงหาคม 2556. จาก [http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/exerExec54.pdf.]
- สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. (2554). **รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย (สุขภาพเด็ก)**. ครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2.
- อรุณ จีรวัดณ์กุล. (2552). **ชีวิตที่ดีสำหรับงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ**. ขอนแก่น: ภาควิชาชีวิตที่ดีและประชากรศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อารยา ตั้งวิฑูรย์. (2550). **พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างและขนมของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอหาดใหญ่: ความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ**. [ออนไลน์] 21 กรกฎาคม 2557 จาก http://www.thaipediatrics.org/detail_journal.php?journal_id=257
- Bandura A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: W.H. Freeman.
- Bannink R, van der Bijl JJ. (2011). **Reliability and validity of a fruit and vegetable self-efficacy instrument for secondary-school students in the Netherlands**. Public Health Nutr. 14(5):817-25.
- Best, J.W. (1977). **Research in Education**. (3rd ed). New Jersey : Prentice Hall Inc.
- Cullen KW, Bartholomew LK, Parcel GS, Koehly L. (1998). **Measuring stage of change for fruit and vegetable consumption in 9- to 12-year-old girls**. Journal of Behavioral Medicine, 21; 241-254
- Domel SB, Thompson WO, Davis HC, Baranowski T, Leonard SB and Baranowski J. (1996). **Psychosocial predictors of fruit and vegetable consumption among elementary school children**. Health Education Research, 11; 299–308.