

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่กำลังเจริญเติบโตและมีการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่การที่บุคคลวัยรุ่นจะเจริญเติบโตมีการพัฒนาการได้สมกับวัยรุ่นมีคุณภาพชีวิตที่ดีในปัจจุบันและพร้อมที่จะเป็นผู้นำใหญ่ที่สมบูรณ์ในวันหน้านั้น วัยรุ่นจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยหลายด้าน ประกอบเข้าด้วยกัน ในบรรดาปัจจัยทั้งหลายเหล่านั้น สุขภาพนับได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ปัจจัยหนึ่ง (สุชาติ โสมประยูร และคณะ, 2533, หน้า 80) การเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีนั้น นับได้ว่าเป็นสิ่งที่มีค่าและเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา เพราะการมีสุขภาพดีหมายถึง การที่คนเราจะได้รับความสุข มีทั้งพลังกายที่แข็งแรง เป็นผลต่อเนื่องให้เกิดสุขภาพจิตที่แจ่มใส เบิกบานเกิดความสบายใจ การที่จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีต้องมีการปฏิบัติคนให้มีสุขนิสัยที่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติ การบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ซึ่งเป็นหลักข้อหนึ่งที่สำคัญของหลักสุขบัญญัติ ที่จะก่อให้เกิดรากฐานของการมีสุขภาพดี เพราะอาหารเป็นสิ่งที่คนเราทุกคนต้องการเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต ร่างกายต้องการเพื่อสร้างส่วนประกอบ สร้างความเจริญเติบโตให้พลังงานและซ่อมแซมร่างกายให้มีสุขภาพดี จำนวนปริมาณของอาหารที่ร่างกายควรจะได้เพื่อให้เกิดความสมดุลกับที่ร่างกายต้องการนั้น จะขึ้นอยู่กับสภาพสภาวะของแต่ละคน ซึ่งแตกต่างกันไปตามเพศ วัย ภาวะการเจ็บป่วย เป็นต้น

สมใจ วิชัยดิษฐ์ (2535, หน้า 39) ได้กล่าวไว้ว่าความสูงที่เพิ่มขึ้นทุกเซนติเมตร ในวัยเด็ก ซึ่งอยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโตนั้น รวมถึงน้ำหนักทุก ๆ กิโลกรัมที่เพิ่มขึ้น ล้วนเป็นผลเนื่องมาจากการกินอาหารทั้งสิ้น พฤติกรรมการกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ตั้งแต่วัยเด็กและต่อเนื่องไปตลอดชีวิต จะทำให้มีสุขภาพอนามัยดีและอายุยืน ดังนั้นจึงควรที่จะให้ความสำคัญในการฝึกบริโภคนิสัยที่ดีให้กับเด็ก เพราะประโยชน์ของการมีบริโภคนิสัยที่ดี ส่งผลให้เด็กเจริญเติบโตและพัฒนา

ได้ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ป้องกันไม่ให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ และเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เด็กเข้าสังคม และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในอนาคต ดังนั้น การมีภาวะโภชนาการที่ดีนั้น จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การมีประสิทธิภาพที่ดีในการเรียนรู้ คือการมีพัฒนาการทางสมองและสติปัญญาดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ สดชื่นแจ่มใส มีสมาธิ (สิริวัฒน์ อายุวัฒน์, 2539, หน้า 8) สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงตามมานั่นเอง ถ้าหากเด็กมีปัญหาทางภาวะโภชนาการ ก็จะทำให้การพัฒนาการเจริญเติบโตทางร่างกายเป็นไปอย่างเชื่องช้า พัฒนาการทางสมองและสติปัญญาจะเป็นไปอย่างไม่เต็มที่ ทำให้มีผลทางการเรียนมีประสิทธิภาพต่ำ และยังส่งผลทางด้านอารมณ์และจิตใจทำให้เด็กไม่ร่าเริงแจ่มใส ขาดความกระตือรือร้น ตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ได้ช้า (อุไรพร จิตต์แจ้ง, 2538, หน้า 8)

การมีภาวะโภชนาการที่ดีหรือไม่ดีนั้น จะเกิดขึ้นจากพฤติกรรมกรรมการบริโภคจากการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไปตามสภาพ และปัจจัยหลายประการพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นผลของการพัฒนามาตั้งแต่เด็กที่มีต่ออาหารการกิน ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาของบุคคล ตลอดจนอิทธิพลของครอบครัวและสังคม ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจึงทำได้ยากและต้องอาศัยเวลา (สุนตรา นิมนันท์, 2537, หน้า 11) ปัญหาโภชนาการของเด็กวัยรุ่นในปัจจุบัน จะเป็นปัญหาที่อาจทวีความรุนแรงขึ้นเนื่องจากเด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา อาจทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง ไม่มั่นคงทางสภาวะอารมณ์ และจิตใจก่อให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ มีความเครียดเกิดขึ้น จึงหาวิธีระบายความเครียดด้วยการกินอาหาร และจากความเคยชินตั้งแต่วัยเด็ก ความมีอิสระในการเลือกรับประทานอาหารของวัยรุ่น ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้จะเป็นได้ว่าสภาพของสังคมปัจจุบัน ทุกสิ่งทุกอย่างจะไม่หยุดคงที่จะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของการเจริญเติบโตทางเทคโนโลยี ที่มีการถ่ายทอดถึงกันทั่วโลก โดยอิทธิพลของความเจริญทางการสื่อสาร อิทธิพลของการเปลี่ยนแปลงนี้ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัยอันเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต (ยุวดี กาญจนันท์, 2535, หน้า 27) จากสภาพของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จึงทำให้พฤติกรรมกรรมการบริโภคของวัยรุ่นในปัจจุบันมี

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งจะมีสาเหตุหลายประการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนโดยอัตโนมัติ ด้วยวัยที่มีความพร้อมในการรับความเปลี่ยนแปลงของสังคม เศรษฐกิจ และที่สำคัญเนื่องจากสภาพแวดล้อมของครอบครัว ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างนิสัยการบริโภคอาหาร อีกทั้งพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นที่มีอยู่เกือบทั่วไปในเมืองใหญ่ทุกจังหวัด

ในปัจจุบันปรากฏชัดเจนว่ารับวัฒนธรรมของการบริโภคอาหารมาจากประเทศตะวันตก เป็นส่วนใหญ่ ผลของความเจริญทางคมนาคมและการสื่อสารทำให้วัยรุ่นตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่าง ๆ ที่ต่างใช้กลยุทธ์ในการช่วยกระตุ้นเพื่อให้เลือกบริโภคอาหารตามการโฆษณา และความทันสมัยตามกระแสความนิยมของวัยรุ่น โดยไม่คำนึงถึงคุณภาพและการเสี่ยงในเรื่องความไม่ปลอดภัยของอาหารที่เลือกบริโภค อาหารฟาสต์ฟู้ดมีความสะดวก รวดเร็วส่งผลให้ธุรกิจในตลาดเมืองไทยซึ่งเริ่มเติบโตมาจากกลุ่มลูกค้าวัยรุ่น เนื่องจากขอบเขตของแปลกใหม่ ได้ขยายตัวอย่างรวดเร็ว ที่ผ่านมามีพบว่า อาหารฟาสต์ฟู้ดในเมืองไทยที่ได้รับความนิยมจากผู้บริโภคอย่างมากคือ แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า โคนัท แต่เรื่องของคุณค่าอาหารนั้น มีการวิเคราะห์สารอาหารพบว่า เป็นอาหารที่มีไขมันค่อนข้างสูง ปริมาตรร้อยละ 43.87 ของพลังงานที่ได้จากไขมันส่วนใหญ่ ได้เป็นไขมันที่มีกรดอิ่มตัวสูงทำให้โคเลสเตอรอลในเลือดสูง ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลอดเลือดอุดตันและโรคหัวใจขาดเลือด (กุลวดี รัตมีวิจารณ์ และ สุภาพ ฉัตรภรณ์, 2539, หน้า 54)

จังหวัดลำพูนเป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ทางภาคเหนือของประเทศไทย เป็นจังหวัดที่มีขนาดเล็ก มีอาณาเขตติดกับจังหวัดเชียงใหม่ เป็นศูนย์กลางที่มีความเจริญเติบโตทางสังคมและเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว เมื่อเปรียบเทียบกับ 2 จังหวัดนี้แล้ว สภาพของจังหวัดลำพูนยังคงสภาพเมืองที่มีความเป็นชนบทอยู่มาก สภาพแวดล้อมของบ้านเมืองเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก จึงทำให้ผู้ศึกษาเกิดความสนใจพฤติกรรมกรรมการบริโภคของวัยรุ่นหญิง ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ซึ่งจากข้อมูลภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2541 ของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 10 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาของจังหวัดลำพูน มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ 6,496 คน คิดเป็นร้อยละ 29.71 มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ 6,617 คน คิดเป็นร้อยละ 30.27 จากจำนวนทั้งหมด 21,863 คน และจากข้อมูลภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดลำพูนปีการศึกษา 2542 (ภาคเรียนที่ 1) ของฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ สาธารณสุขจังหวัดลำพูน โดยแยกตามอำเภอ

ในเขตอำเภอเมืองมีนักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ 475 คน คิดเป็นร้อยละ 7.35 มีส่วนสูงต่ำกว่าเกณฑ์ 445 คน คิดเป็นร้อยละ 4.24 และอ้วน 496 คน คิดเป็นร้อยละ 4.72 จากจำนวนทั้งหมด 10,500 คน จากข้อมูลนี้แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษา โดยเฉพาะในเขตอำเภอเมือง และจำนวนของเด็กนักเรียนส่วนใหญ่จะอยู่ในเขตของอำเภอเมือง เป็นจำนวนมากกว่าอำเภออื่น ๆ คือ อำเภอเมือง 10,557 คน อำเภอป่าซาง 3,833 คน อำเภอบ้านโฮ่ง 2,389 คน อำเภอลี้ 3,158 คน อำเภอแม่ทา 1,674 คน อำเภอทุ่งหัวช้าง 507 คน อำเภอบ้านธิ 653 คน และกิ่งอำเภอเวียงหนองล่อง 128 คน

เมื่อพิจารณาถึงสาเหตุของปัญหา จะเกิดจากปัจจัยหลายประการทั้งเศรษฐกิจ ฐานะการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว ค่านิยมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคของเด็ก ซึ่งเด็กวัยนี้สามารถตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหาร แต่ยังคงขาดประสบการณ์และความสามารถในการตัดสินใจเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า อีกทั้งวัยนี้ยังเสี่ยงต่อการได้รับอิทธิพลจากความเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค รวมทั้งผลในระยะยาวต่อภาวะการเจริญเติบโตของเด็ก (สมใจ วิชัยดิษฐ์ และวศินา จันทร์ศิริ, 2537, หน้า 71) จากการสรุปข้อมูลภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เนื่องจากสภาพของความเปลี่ยนแปลงทางสิ่งแวดล้อมของจังหวัดลำพูนนั้น มีความแตกต่างจากสภาพเดิมไปไม่มากนัก อีกทั้งสภาพความทันสมัยทางด้านเทคโนโลยีของสิ่งแวดล้อม เช่น ห้างสรรพสินค้า ร้านอาหาร สถานบริการของวัยรุ่น ยังมีเกิดขึ้นไม่มากเมื่อเปรียบเทียบกับจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นจังหวัดที่อยู่ไม่ไกลกัน แต่มีความเจริญทางเทคโนโลยีและสภาพแวดล้อมที่รวดเร็วมาก แต่อิทธิพลจากเมืองใหญ่อาจทำให้เกิดการซึมซับวัฒนธรรมความเป็นเมืองเข้ามา

การศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคของวัยรุ่นหญิง จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจจะทำการศึกษา เนื่องจากวัยนี้ ต้องการอย่างยิ่ง ที่จะให้คนเป็นที่ยอมรับ จึงเอาใจใส่กับรูปร่างของตนเองมากขึ้น วัยรุ่นจะนึกถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเองตลอดเวลา สิ่งทีวัยรุ่นกังวลใจ คือความสูง ความผอม ความอ้วน แผลเป็น การมีรูปร่างไม่สมส่วน และคิดว่าบุคลิกภาพไม่ดี อาจทำให้เพื่อนๆ หรือเพศตรงข้ามไม่ชอบคน ( สุชาติ โสมาประยูร และคณะ, 2533, หน้า 13)

ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นหญิง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน เพื่อที่จะนำผลที่ได้ มาพิจารณาแก้ไข และส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นหญิง ได้อย่างเหมาะสมต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา

1. ได้ข้อมูลพื้นฐานให้กับสถานศึกษา ในการจัดแนวทางการให้การศึกษาแก่นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. ได้แนวทางให้กับหน่วยงานฝ่ายส่งเสริมสุขภาพอนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และผู้ปกครอง ในการป้องกัน แก้ไข และส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น ได้อย่างเหมาะสม
3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย เรื่องพฤติกรรมการบริโภคในแง่มุมอื่นต่อไป

#### ขอบเขตของการศึกษา

##### ขอบเขตประชากร

นักเรียนวัยรุ่นเพศหญิง ที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียน ต่อไปนี้

1. โรงเรียนสวนบุญ โฉมปถัมภ์ลำพูน
2. โรงเรียนจักรคำคณาทร
3. โรงเรียนอุโมงค์วิทยาคม
4. โรงเรียนบ้านแป้นพิทยาคม

### ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารครั้งนี้ จะศึกษาครอบคลุมเรื่องต่อไปนี้

1. ลักษณะและการเลือกอาหารที่รับประทาน (Selection)
  - 1.1 อาหารหลัก 3 มื้อ
  - 1.2 อาหารสมัณิยม
  - 1.3 อาหารพื้นเมือง
  - 1.4 ขนมขบเคี้ยว
2. มุลเหตุจูงใจในการเลือกบริโภค (Motivation)
3. ปริมาณ ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละชนิด (Quantity)
4. นิสัยการบริโภค (Eating Habit หรือ Food Habit)

### นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การปฏิบัติหรือการแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทาน อาหารที่บุคคลกระทำเป็นประจำ ได้แก่ ชนิดของอาหารที่รับประทาน จำนวนที่รับประทาน ความถี่ในการรับประทานอาหาร เวลาที่ใช้ในการรับประทานอาหาร

นักเรียนวัยรุ่นหญิง หมายถึง นักเรียนเพศหญิงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำพูน ปีการศึกษา 2543

อาหารหลัก 3 มื้อ หมายถึง อาหารที่รับประทานซึ่งเป็น ข้าวและกับข้าว หรืออาหาร งานเดียวในเวลาเช้า กลางวัน และเย็น เป็นประจำ

อาหารสมัณิยม หมายถึง พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด มันทอด เฟรนช์ฟราย บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หมูกระทะ นมผสมไอศกรีม (มิลค์เชค)

อาหารพื้นเมือง หมายถึง อาหารที่มีในท้องถิ่นตามสภาพของสิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม ของท้องถิ่น ได้แก่ ข้าวเหนียว ใส่อั่ว หมูปิ้ง น้ำพริกหนุ่ม และแกงพื้นเมืองของภาคเหนือ

ขนมขบเคี้ยว หมายถึง ขนมกรอบสำเร็จรูป ที่บรรจุถุง

นิสัยการบริโภค หมายถึง ความเคยชินในการปฏิบัติหรือแสดงออกเป็นประจำเกี่ยวกับ การรับประทานอาหารของเฉพาะบุคคล ได้แก่ การรับประทานอาหารเช้าหรือเร็ว การรับประทาน อาหารจุกจิบไม่เป็นมือ และการรับประทานอาหารรสจัด อาหารแปลกใหม่

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University