

ความมั่นคงทางอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ
ในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา
Food Security and Food Consumption Behavior of the Elderly
in Songkhla Lake Basin

ณัฐวรณาท ไหมติบ* อังคณา ขันตรีจิตรานนท์** และสุวิมล อุไกรษา**

*สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Nutwaranat Maiteeb*, Angkhana Khantreejitranon** and Suwimon Ukriasa**

* Major of Home Economics Education, Faculty of Education, Kasetsart University

** Department of Vocational Education, Faculty of Education, Kasetsart University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความมั่นคงทางอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา และความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นคงทางอาหารกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา จำนวน 420 คน โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามและใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการถดถอยพหุคูณ

ผลการศึกษา ผู้สูงอายุเกือบสี่ในห้าเป็นเพศหญิง อายุโดยเฉลี่ย 70.58 ปี ประมาณครึ่งหนึ่งมีภาวะโภชนาการเกิน ผู้สูงอายุมากกว่าสามในสี่อาศัยอยู่กับลูก/หลาน ผู้สูงอายุมากกว่าสามในห้าได้เข้ารับการตรวจสุขภาพ ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางอาหารโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นคงทางอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า ความมั่นคงทางอาหารโดยภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

เป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า ตัวแปรความมั่นคงทางอาหารที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวก มี 2 ตัวแปร คือ ด้านการมีอาหารเพียงพอ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และด้านการมีเสถียรภาพทางอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความมั่นคงทางอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ผู้สูงอายุ กลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา

Abstract

This research was aimed to investigate the relationship between food security and food consumption behavior of the elderly in Songkhla Lake Basin. A questionnaire was employed to gather data from 420 public elderlies who were selected using a multi-stage random sampling. The data analysis is comprised by frequency, percentage, mean, Pearson's product moment correlation coefficient and stepwise multiple Regression through a computer program. The

findings showed that about four the fifth of the elderly were female with an average age of 70.58 years. About half of the sample were overweight, three and fourth more than lived with children / grandchildren. three fifth more than had a health check. The elderly has good level food security. And the results revealed that food security was positively correlated, and food consumption behaviors was statistically significant at the .001 level. The stepwise multiple regression analysis showed that there were 2 variable of food security that influences the prediction of food consumption behavior of the elderly which was food availability statistically significant at the .001 level. And food stability statistically significant at the .05 level.

Keywords: Food Security, Food Consumption Behavior, Elderly, Songkhla Lake Basin

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยอยู่ในช่วงที่มีการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ จากข้อมูลเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติ พบว่า หลังจากปี พ.ศ. 2552 ประชากรที่อยู่ในวัยพึ่งพิง ได้แก่ วัยเด็ก และวัยผู้สูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงของจำนวนประชากรโดยจำนวนประชากรวัยเด็กมีสัดส่วนที่ลดลง อันเนื่องมาจากสาเหตุการลดภาวะเจริญพันธุ์อย่างรวดเร็ว และระดับการเสียชีวิตของประชากร ซึ่งมีจำนวนการลดลงอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้มีจำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุของไทยเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนมีจำนวนผู้สูงอายุที่มากกว่าประชากรในวัยแรงงาน (Atsanhia & Pomthong, 2018) ประกอบกับภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลง ได้แก่ การรับกลืนและสเปลิ้นไป จนเกิดอาการเบื่ออาหาร กินอาหารได้น้อย หรือบางคนเลือกกินอาหารเดิม ๆ ทำให้กินไม่หลากหลาย สารอาหารที่ได้รับไม่ครบถ้วน ส่งผลให้

ร่างกายและจิตใจ ไม่ร่าเริง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หากสะสมในระยะยาวทำให้สมองมีการทำงานได้ไม่เต็มที่ คนส่วนใหญ่คิดว่าอาการดังกล่าวเป็นอาการทั่วไปของผู้สูงอายุ จึงปล่อยปละละเลยจนเกิดภาวะขาดสารอาหารสะสมทีละน้อยโดยไม่รู้ตัว สาเหตุดังกล่าวส่วนหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมในการบริโภคอาหาร การใช้ชีวิต ความเป็นอยู่ และสิ่งแวดล้อม (Tantiphachai, 2014) จากการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุมากขึ้น สัดส่วนของคนวัยทำงานน้อยลง อีกทั้งยังส่งผลต่อภาคเศรษฐกิจและภาคการเกษตร ทำให้ประสบปัญหาการขาดแคลนแรงงานโดยตรง ทำให้ส่งผลต่อความมั่นคงทางอาหารได้ สังคมกำลังเผชิญและเร่งสร้างมาตรฐานในการที่จะรับมือเพื่อความอยู่รอดของประชากร การมีความมั่นคงทางอาหารประกอบด้วย การมีอาหารเพียงพอ โดยเพียงพอต่อประชากรที่มีอยู่ การเข้าถึงอาหาร มีแหล่งอาหารที่สมบูรณ์ มีการเข้าถึงได้ง่าย การใช้ประโยชน์จากอาหาร การมีอาหารที่ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วน การมีเสถียรภาพทางอาหาร การมีอาหารอย่างต่อเนื่องตลอดจนถึงอนาคต (Prachasan, 2012)

ผู้สูงอายุเกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วย อันเนื่องมาจากปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ พื้นที่หรือที่อยู่อาศัย เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะใช้ชีวิตอยู่กับบ้านของตนเอง และพื้นที่ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาเป็นพื้นที่หนึ่งที่มีผู้สูงอายุจำนวนมาก ยังประสบกับปัญหาน้ำท่วมขังไม่สามารถหาอาหารได้ และน้ำมีค่าความเค็มสูงช่วงฤดูร้อน ทำให้ยากต่อการอุปโภคและบริโภค ซึ่งปัญหาดังกล่าวเป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในเรื่องของความมั่นคงทางอาหาร และส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุได้ แม้มีนโยบายและสวัสดิการของผู้สูงอายุ ในการบริการด้านสังคมและสุขภาพที่ภาครัฐได้จัดสรรให้ แต่ที่ผ่านมายังไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐาน และไม่ครอบคลุมกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ต่างๆ อย่างทั่วถึงและเท่าเทียมกัน (Siribamrungsu, 2008)

จากปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยมีแนวทางในการศึกษาความมั่นคงทางอาหาร และพฤติกรรม

การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา ซึ่งผลจากการวิจัยสามารถนำไปปรับใช้ในการวางแผนของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการให้ความรู้ การช่วยเหลือ ส่งเสริมในทางที่ถูกต้อง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความมั่นคงทางอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นคงทางอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา

ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

1. เป็นแนวทางแก่ครอบครัว ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการช่วยเหลือ สนับสนุน พัฒนาให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางอาหาร เพื่อส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ
2. เป็นแนวทางแก่ผู้สูงอายุ ครอบครัว ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการจัดกิจกรรม ส่งเสริมให้ความรู้ ความเข้าใจในการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันปัญหาโภชนาการของผู้สูงอายุ

นิยามศัพท์

ความมั่นคงทางอาหาร หมายถึง การที่ประชากรสามารถเข้าถึงอาหารได้ตลอดเวลา เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการปลอดภัย และตอบสนองต่อความต้องการ ซึ่งแบ่งออก 4 ด้าน ดังนี้

- การมีอาหารเพียงพอ หมายถึง การมีอาหารในปริมาณที่เพียงพอและมีคุณภาพที่เหมาะสม ทั้งจากการผลิตภายในประเทศ หรือการนำเข้า
- การเข้าถึงอาหาร หมายถึง การเข้าถึงทรัพยากรอย่างเหมาะสม เพื่อหาอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้มาตรฐาน

- การใช้ประโยชน์จากอาหาร หมายถึง การใช้ประโยชน์จากอาหารในการบริโภคโดยมีอาหารและน้ำที่สะอาดต่อการบริโภค อุบะก มีสุขอนามัยและการดูแลสุขภาพที่ดี

- การมีเสถียรภาพทางอาหาร หมายถึง การเข้าถึงอาหารอย่างเพียงพอตลอดเวลา อีกทั้งไม่มีความเสี่ยงในการเข้าถึงอาหาร เมื่อเกิดความขาดแคลนขึ้นมาอย่างกะทันหัน

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกที่เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร วิธีการรับประทานอาหาร และสุขอนามัยในการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ

สมมติฐานการวิจัย

ความมั่นคงทางอาหารในด้านการมีอาหารเพียงพอ การเข้าถึงอาหาร การใช้ประโยชน์จากอาหาร และการมีเสถียรภาพทางอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา

วิธีการวิจัย

การศึกษครั้งนี้ได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างจากผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ทั้งนี้เป็นบุคคลที่ไม่บกพร่องทางสติปัญญา อารมณ์ และจิตใจ อาศัยอยู่ในพื้นที่กลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา มีพื้นที่ติดกันถึง 3 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดพัทลุง ประกอบด้วย อำเภอเมืองพัทลุง ปากพะยูน บางแก้ว เขาชัยสน และควนขนุน จังหวัดสงขลา ประกอบด้วย อำเภอเมืองสงขลา กระแสสินธุ์ สิงหนคร ควนเนียง สทิงพระ ระโนด หาดใหญ่ และจังหวัดนครศรีธรรมราช ในเขตอำเภอชะอวด จำนวนประชากรผู้สูงอายุ ทั้งหมด 107,319 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่าง 384 คน โดยใช้ตาราง Determining Sample Size From a Given Population ของ Krejcie and Morgan (Chatraporn, 2007) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็น 420 คน กลุ่มตัวอย่าง

เหล่านี้ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับสลาก ซึ่งพื้นที่ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา ประกอบด้วย 3 จังหวัด ซึ่งแต่ละจังหวัดที่อยู่ในพื้นที่ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาจำนวนอำเภอไม่เท่ากัน ดังนั้นผู้วิจัยได้ทำการสุ่มอำเภอในแต่ละจังหวัด โดยการสุ่มอำเภอ ร้อยละ 50 ของแต่ละจังหวัด ได้แก่ จังหวัดพัทลุง มีทั้งหมด 5 อำเภอ สุ่มมา 3 อำเภอ จังหวัดสงขลามีสองทั้งหมด 7 อำเภอ สุ่มมา 4 อำเภอ แต่จังหวัดนครศรีธรรมราช มีเพียง 1 อำเภอ

2. สุ่มกลุ่มตัวอย่างจากอำเภอ อำเภอละ 2 ตำบล โดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling)

3. สุ่มแบบแบ่งชั้นตามลักษณะสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างของแต่ละตำบล (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา เป็นแบบสอบถาม ประเภทปลายเปิด (Open Ended) ได้แก่ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง จำนวนสมาชิกในครอบครัว โรคประจำตัว และประเภทปลายปิด (Check List) ได้แก่ เพศ ที่พักอาศัย รายได้อาชีพ การเข้ารับการตรวจสุขภาพ

2. ความมั่นคงทางอาหารของผู้สูงอายุ ในลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา ได้แก่ ด้านการเข้าถึงอาหาร การมีอาหารเพียงพอ การใช้ประโยชน์จากอาหาร และการมีเสถียรภาพทางอาหาร เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ โดยกำหนดค่า คือ 3 = เป็นประจำ 2 = เป็นบางครั้ง และ 1 = ไม่เลย

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ โดยกำหนดค่า คือ 3 = ปฏิบัติเป็นประจำ 2 = ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และ 1 = ไม่ปฏิบัติ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ลงเก็บข้อมูลในพื้นที่ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา ใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 17 มกราคม – 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 จำนวนแบบสอบถาม 420 ชุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

2. ความมั่นคงทางอาหารของผู้สูงอายุในลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติ ค่าแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นคงทางอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา โดยใช้ค่าสถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน และพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยใช้เกณฑ์ของ Borg's Descriptors (Traimongkhonkun & Chatraporn, 2012)

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำ
ทะเลสาบสงขลา

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา เป็นเพศหญิง ร้อยละ 79.3 เป็นเพศชาย ร้อยละ 20.7 มีอายุ 65 ปี หรือต่ำกว่า ร้อยละ 36.7 และน้อยที่สุด มีอายุระหว่าง 66-70 ปี ร้อยละ 16.9 มีน้ำหนักระหว่าง 51-60 กิโลกรัม ร้อยละ 37.3 และน้อยที่สุดมีน้ำหนัก 61-70 กิโลกรัม ร้อยละ 14.8 มีส่วนสูงระหว่าง 155 เซนติเมตร หรือต่ำกว่า ร้อยละ 47.6 และน้อยที่สุดมีส่วนสูง 161-165 เซนติเมตร ร้อยละ 10.5 มีภาวะโภชนาการเกิน (ค่าดัชนีมวลกาย มากกว่า 23.4) ร้อยละ 49.7 และน้อยที่สุดมีภาวะโภชนาการต่ำ (ค่าดัชนีมวลกาย ต่ำกว่า 18.5) ร้อยละ 6.7 มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 3-4 คน ร้อยละ 46.2 และน้อยที่สุดมีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 6 คนขึ้นไป ร้อยละ 8.1 อาศัยอยู่กับลูก/หลาน ร้อยละ 77.9 และน้อยที่สุดอาศัยอยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 5.5 ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 43.3 และน้อยที่สุดข้าราชการ (บำนาญ) ร้อยละ 1.2 มีรายได้เพียงเงินช่วยเหลือจากภาครัฐเท่านั้น ร้อยละ 41.7 และน้อยที่สุดมีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท/เดือน ร้อยละ 12.8 มีโรคประจำตัวโรคความดันโลหิตสูงหรือต่ำ ร้อยละ 55.2 และน้อยที่สุดโรคหัวใจ ร้อยละ 9.5 และได้

เข้ารับการตรวจสุขภาพ ร้อยละ 61.4 และไม่ได้เข้ารับการตรวจสุขภาพ ร้อยละ 38.6

ตอนที่ 2 ความมั่นคงทางอาหารของผู้สูงอายุ
ในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา

จากการศึกษา พบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา มีความมั่นคงทางอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 86.2 และมีความมั่นคงทางอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 13.8 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการมีอาหารเพียงพอ ผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา มีความมั่นคงทางอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 73.3 และมีความมั่นคงทางอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 26.7 ด้านการเข้าถึงอาหาร ผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา มีความมั่นคงทางอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 70.5 และมีความมั่นคงทางอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 29.5 ด้านการใช้ประโยชน์จากอาหาร ผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา มีความมั่นคงทางอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 92.2 รองลงมาคือ มีความมั่นคงทางอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 7.1 และมีความมั่นคงทางอาหารอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 0.7 และ ด้านการมีเสถียรภาพทางอาหาร ผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา มีความมั่นคงทางอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 64.3 รองลงมาคือ มีความมั่นคงทางอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 33.8 และมีความมั่นคงทางอาหารอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 1.9 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ระดับความมั่นคงทางอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา

(n = 420)

ระดับความมั่นคงทางอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความมั่นคงทางอาหารโดยภาพรวม		
ระดับดี (93.36-120.00)	362	86.2
ระดับปานกลาง (66.68-93.35)	58	13.8
ระดับไม่ดี (40-66.67)	0	0.0
รวม	420	100.0
ด้านการมีอาหารเพียงพอ		
ระดับดี (22.00-27.00)	308	73.3
ระดับปานกลาง (16.00-21.00)	112	26.7
ระดับไม่ดี (9-15.00)	0	0.0
รวม	420	100.0

ตารางที่ 1 ระดับความมั่นคงทางอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา (ต่อ)

(n = 420)

ระดับความมั่นคงทางอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ด้านการเข้าถึงอาหาร		
ระดับดี (29.00-36.00)	296	70.5
ระดับปานกลาง (21.00-28.00)	124	29.5
ระดับไม่ดี (12.00-20.00)	0	0.0
รวม	420	100.0
ด้านการใช้ประโยชน์จากอาหาร		
ระดับดี (25.67-33.00)	387	92.2
ระดับปานกลาง (18.34-25.66)	30	7.1
ระดับไม่ดี (11.00-18.33)	3	0.7
รวม	420	100.0
ด้านการมีเสถียรภาพทางอาหาร		
ระดับดี (18.67-24.00)	270	64.3
ระดับปานกลาง (13.34-18.66)	142	33.8
ระดับไม่ดี (8.00-13.33)	8	1.9
รวม	420	100.0

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ
ผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา

จากการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการบริโภค
อาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา ร้อยละ

71.7 มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี
และมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง
ร้อยละ 28.3 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา

(n = 420)

ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พฤติกรรมระดับดี (27.00-45.00)	301	71.7
พฤติกรรมระดับปานกลาง (46.00-63.00)	119	28.3
พฤติกรรมระดับไม่ดี (64.00-81.00)	0	0.0
รวม	420	100.0

ตอนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นคงทางอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นคงทางอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นคงทางอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาโดยภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ ($r = .25$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีความมั่นคงทางอาหารสูง จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี ด้านการมีอาหารเพียงพอ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาเป็นความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ ($r = .28$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีความมั่นคงทางอาหาร ด้านการมีอาหารเพียงพอสูง จะมีพฤติกรรมการบริโภค

อาหารที่ดี ด้านการเข้าถึงอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา เป็นความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำมาก ($r = .17$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีความมั่นคงทางอาหาร ด้านการเข้าถึงอาหารสูง จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี ด้านการใช้ประโยชน์จากอาหาร ไม่พบความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา ทั้งความสัมพันธ์เชิงบวกและเชิงลบ ($r = .08$) และด้านการมีเสถียรภาพทางอาหาร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา เป็นความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำมาก ($r = .19$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีความมั่นคงทางอาหาร ด้านการมีเสถียรภาพทางอาหารสูง จะมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นคงทางอาหาร กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา

(n = 420)

ความมั่นคงทางอาหาร	พฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ด้านการมีอาหารเพียงพอ	.28***
ด้านการเข้าถึงอาหาร	.17***
ด้านการใช้ประโยชน์จากอาหาร	.08
ด้านการมีเสถียรภาพทางอาหาร	.19***
ความมั่นคงทางอาหารโดยภาพรวม	.25***

*** $p < .001$

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนเพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรความมั่นคงทางอาหารโดยภาพรวมที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ตัวแปรต้นหรือตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวแปร สำหรับตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 20.108$) มี 1 ตัวแปร

คือ ความมั่นคงทางอาหาร ด้านการมีอาหารเพียงพอ เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้มากที่สุด หรือกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ร้อยละ 7.6 ($R^2 = .076$) และตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 20.108$) มี 1 ตัวแปร คือ

ความมั่นคงทางอาหาร ด้านการมีเสถียรภาพทางอาหาร
เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนเพิ่มขึ้นร้อยละ
1.2 ($R^2_{\text{change}} = .012$) เมื่อดัชนีทั้งสองตัวแปรร่วมกัน

อธิบายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร จะสามารถอธิบาย
ความแปรปรวนของพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้ ร้อยละ
8.8 ($R^2 = .088$) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุเป็น
ตัวแปรเกณฑ์: ศึกษาอิทธิพลของความมั่นคงทางอาหารโดยภาพรวม

(n = 420)

ตัวแปร	R^2	R^2_{change}	B	Beta	t	p
1. ด้านการมีอาหารเพียงพอ	.076	.076	.442	.240	4.909	.000*
2. ด้านการมีเสถียรภาพทางอาหาร	.088	.012	.188	.117	2.385	.018*
ค่าคงที่	51.554					
F	20.108					
p	.000*					

Standard error = 3.442

Adjusted R^2 = .084

* p < .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาความมั่นคงทางอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาโดยภาพรวม พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความมั่นคงทางอาหารโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี โดยสอดคล้องกับการศึกษาของ Chairit, Piaseu & Jaruphat (2018) พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาความมั่นคงทางอาหารค่อนข้างน้อย แต่จากการศึกษาของ Atwiwatthanakun (2014) ได้ศึกษาความมั่นคงทางอาหารของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนชนบทจังหวัดพัทลุง พบว่า ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางอาหารอยู่ในระดับน้อย ผลจากการศึกษารายด้านของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา พบว่า ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางอาหาร ด้านการมีอาหารเพียงพอ มีความมั่นคงทางอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 73.3 กล่าวได้ว่าผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาที่มีอาหารที่เพียงพอ ทำให้สุขภาพดีเนื่องจาก Food & Drug Administration (2013) ได้กล่าวถึง การมีอาหารในปริมาณที่เพียงพอและมีคุณภาพที่เหมาะสม ทำให้ดีต่อสุขภาพ เป็นจุดเริ่มต้นของการดำรงชีวิตที่สร้างความสุข และสร้างพลังงานให้กับมนุษย์ ดังนั้นจำเป็นต้องมีอาหารที่เพียงพอต่อการบริโภคทั้งนี้ยังสะท้อนถึงการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำ

ทะเลสาบสงขลา ที่มีอาหารเพียงพอจึงทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สำหรับผลการศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา พบว่าผู้สูงอายุมากกว่าครึ่งยังมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหารที่ซ้ำ ๆ เมนูเดิมที่ขอรับประทาน ดังนั้นผู้สูงอายุควรได้รับความรู้ และคำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เนื่องจาก Tantiphonchewa (2014) ได้กล่าวถึง การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ควรกินอาหารหลากหลาย และควรกินตามหลักโภชนาการ เนื่องจากสาเหตุหนึ่งของการเกิดปัญหาโภชนาการของผู้สูงอายุมาจากนิสัยการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการเพื่อทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น การบริการ และประชาสัมพันธ์ เพื่อให้ครอบคลุมผู้สูงอายุทุกคน เนื่องจากการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม พบว่า ผู้สูงอายุบางคนที่ได้รับการช่วยเหลือจากภาครัฐ เช่น ในภาคการเกษตร เฉพาะผู้เข้าร่วมประชุมของชุมชนเท่านั้น

2. ผู้สูงอายุควรได้รับคำแนะนำ ความรู้เกี่ยวกับการพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ เช่น การกินอาหารให้หลากหลาย ไม่ควรรับประทานอาหารซ้ำ ๆ เมนูเดิมที่ชอบรับประทาน

3. ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลจากครอบครัว หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหาร เนื่องจากผู้สูงอายุที่มีความมั่นคงทางอาหารสูง จะทำให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความมั่นคงทางอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ในเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกมากขึ้น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุได้ตรงประเด็นมากขึ้น

2. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางอาหารรายด้าน เพื่อให้ข้อมูลมีความชัดเจนตรงประเด็นมากยิ่งขึ้น ทำให้การแก้ไข และป้องกันการเกิดปัญหาความไม่มั่นคงทางอาหารของผู้สูงอายุมากที่สุด

References

Atsanhia, C. & Pomthong, R. (2018). Trends of caring for the elderly in the 21st century: Nursing challenges. *Army Journal*, 19(1), 39-45. [in Thai]

Atwiwatthanakun, P. (2014). *Food security of the elderly in rural communities in Phatthalung Province*. Songkhla: Rajabhat University, Master of Public Health Community Health. [in Thai]

Chairit, W., Piaseu, N. & Jaruphat, M, S. (2018). Food security of the elderly in rural communities Phatthalung. *Rural Areas in the South Rama Nurse J*, 18(2), 311-324. [in Thai]

Chatraporn. S. (2007). Table for Determining Sample Size from a Given Population. Course documentation 180591 Home Economics research methodology. (Copy) Refer to Krejcie, R. V. and D. W. Morgan. 1970. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610. [in Thai]

Food and Drug Administration. (2013). *On the path of food management for all Thai people*. Bangkok: Printing Affairs Office War Veterans Organization. [in Thai]

Prachasan, S. (2012). *Food security: concepts and indicators*. Samut Sakhon: Phim D. [in Thai]

Siribamrunsu, B. (2008). *The problem of Songkhla Lake still has blasts Speeding up work summary to recover the lake*. Retrieved From <http://www.08.psu.ac.th/node/548>. [in Thai].

Tantiphachaiwa, K. (2014). *Healthy elderly, can take care of themselves*. Bangkok: Bee Books. [in Thai]

Tantiphonchewa, K. (2014). *Guide to the elderly, health-aged people, can take care of themselves*. Bangkok: Bee Book. [in Thai]

Traimongkhonkun, P. & Chatraporn, S. (2012). *Research design*. 7th edition. Bangkok: Kasetsart University Press. [in Thai]