



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)
ปริญญา

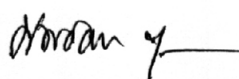
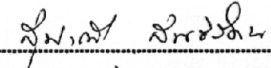
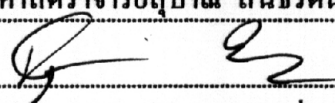
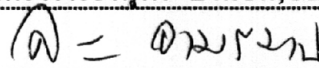
จิตวิทยาชุมชน	จิตวิทยา
สาขา	ภาควิชา

เรื่อง พฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

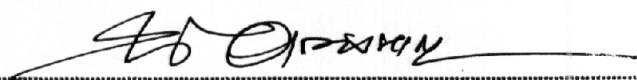
Eating Behavior of Undergraduate Students in Bangkok Metropolis

นามผู้วิจัย นางสาวพุทธิรัตน์ วรรณงามกุล

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

ประธานกรรมการ	 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.)
กรรมการ	 (รองศาสตราจารย์สุปามี สนธิรัตน์, Ed.D.)
กรรมการ	 (รองศาสตราจารย์จตุพร บานชื่น, M.S.S.)
หัวหน้าภาควิชา	 (อาจารย์ศิริรินภา จามรมาน, กศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

 (รองศาสตราจารย์วินัย อางคงหาญ, M.A.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 4 เดือน เมษายน พ.ศ. 2549

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

พฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

Eating Behavior of Undergraduate Students in Bangkok Metropolis

โดย

นางสาวพุทธิรัตน์ วรรณานางกูร

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน)

พ.ศ. 2549

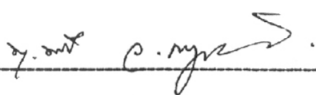
ISBN 974-16-1440-3

พุทธธีรรัตน์ วรกาญจนางกูร 2549: พฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาชุมชน) สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินธา, Ph.D. 145 หน้า
ISBN 974-16-1440-3

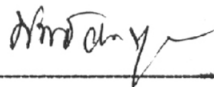
การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร (2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน (3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องโภชนาการกับพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร (4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมการกินของวัยรุ่นกับพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ สถิติที่ใช้คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว F-test การทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธี LSD และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาพบว่า (1) พฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับปานกลาง (2) ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารคือ เพศ คณะ และรายได้ของบิดามารดา รวมกันต่อเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารคือ สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา อาชีพของบิดา และรายได้ของบิดา-มารดา รวมกันต่อเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (4) ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารคือ สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา อาชีพของบิดาและอาชีพของมารดา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (5) ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร (6) ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร ($r = .117$) (7) ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหาร ($r = -.101$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร ($r = .154$) (8) ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร ($r = -.131$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร ($r = .120$ และ $.129$) (9) ค่านิยมการกินด้านราคาของอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร ($r = .137$)



ลายมือชื่อนิติดี



ลายมือชื่อประธานกรรมการ

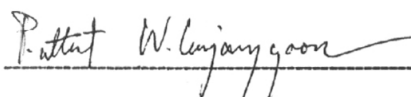
๒๔ / ๒.๐ / ๔๙

Puttirat Worakanjanangoon 2006: Eating Behavior of Undergraduate Students in Bangkok Metropolis.
Master of Science (Community Psychology), Major Field: Community Psychology, Department of
Psychology. Thesis Advisor: Assistant Professor Tippavan Surinya, Ph. D. 145 pages.
ISBN 974-16-1440-3

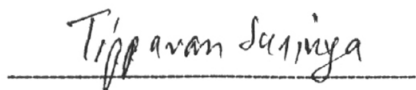
The objectives of this study were as the following;- (1) to study eating behavior of undergraduate students in Bangkok metropolis; (2) to compare eating behavior according to their personal factors; (3) to examine relationship between knowledge on nutrition and eating behavior; (4) to investigate the relationship between eating value and eating behavior.

The sample were the undergraduate students from Kasetsart University, Dhurakij Pundit University and Chadrakasem Rajabhat University 400 students selected by multi stage sampling. The data were collected by using questionnaires and then analyzed by using computer package program. The statistics were percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test, Least Square Difference (LSD) and Pearson Product Moment Correlation. The level of significance was set at 0.05.

The result of this were as follows: (1) Eating behavior of the students was at the moderate level; (2) sex, major field of study and family incom of each student did affect on eating behavior in food selection, statistically significant at the .05; (3) parents marital status, father 's occupation and family incom of each student did affect on eating behavior in food consumption, statistically significant at the .05; (4) parents marital status, parents 's occupation of each student did affect on eating behavior in personal hygiene, statistically significant at the .05; (5) Knowledge on nutrition was not correlated to eating behavior.; (6) There was positive correlation between eating-value in term of food characteristic and eating behavior in food selection. ($r = .117$); (7) There was negative correlation between eating-value in term of food social status and eating behavior in food consumption and positive correlation between eating-value in term of personal hygiene. ($r = -.101, .154$); (8) There was negative correlation between eating-value in term of food for health and eating behavior in food selection ($r = -.131$) and positive correlation between eating-value in term of food consumption and personal hygiene. ($r = .120, .129$); (9) There was positive correlation between eating-value in term of food cost and eating behavior in food selection. ($r = .137$)



Student's signature



Thesis Advisor's signature



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ได้ด้วยดี เนื่องจากความกรุณาจาก ผศ.ดร.ทิพย์วัลย์ สุรินยา ประธานกรรมการที่ปรึกษา รศ.ดร.สุภาณี สนธิรัตน์ กรรมการวิชาเอก รศ.จตุพร บานชื่น กรรมการวิชาการ และ ผศ.ดร.สุภาพ นัฏราภรณ์ อาจารย์ผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย ที่ให้ความรู้ คำปรึกษา ตลอดจนการแก้ไขสิ่งบกพร่องต่างๆ ในการสอบ และการทำวิทยานิพนธ์ ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณทุนวิจัยมหาบัณฑิต สกว. (ด้านมนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์) และทุนสนับสนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผู้ให้การสนับสนุนทุนในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คุณอasmหมาย นุ้ยสินธุ์, นพ.อิสระ เอกสินชล, คุณจิรภา โพธิ์พัฒนชัย และ คุณพงษ์พัฒน์ ชุ่มสิดา ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจแก้ไขแบบสอบถาม รวมทั้งคณาจารย์ และนักศึกษาทุกชั้นปีของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ จันทระเกษมทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการจัดเตรียมข้อมูลและเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

กราบขอบพระคุณคุณป้าและคุณอาทุกๆ ท่านที่เป็นกำลังใจและให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้าน เป็นอย่างดีตลอดมา

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตปริญญาโท รุ่น 3 สาขาจิตวิทยาชุมชนทุกท่านที่เป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือมาโดยตลอด

พุทธิรัตน์ วรกาญจนางกูร
กุมภาพันธ์ 2549

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(8)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์	3
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	7
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม	7
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรกิน	11
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้เรื่องโภชนาการ	20
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมการกินของวัยรุ่น	30
ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
กรอบแนวความคิด	42
สมมติฐานการวิจัย	43
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	45
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	45
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	47
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	54
การเก็บรวบรวมข้อมูล	55
การวิเคราะห์ข้อมูล	55
สถิติที่ใช้ในการวิจัย	55
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	58
ผลการวิจัย	58
ข้อวิจารณ์	91

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	104
สรุปผลการวิจัย	104
ข้อเสนอแนะ	111
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	114
ภาคผนวก	122
ภาคผนวก ก หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย	123
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	130
ภาคผนวก ค ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม	142

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามมหาวิทยาลัยและชั้นปี	47
2	แสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม	54
3	จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา	58
4	จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามความรู้เรื่องโภชนาการเป็นรายข้อ	61
5	จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามความรู้เรื่องโภชนาการเป็นรายรวม	62
6	จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหาร	63
7	จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร	64
8	จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ	66
9	จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามค่านิยมการกินด้านราคาของอาหาร	67
10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามค่านิยมการกินของวัยรุ่น	69
11	จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร	70

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
12	71
จำแนกตามพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารจำนวนและร้อยละของ นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามพฤติกรรมการกิน ด้านวิธีการกินอาหาร	
13	72
จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามพฤติกรรมการกินในด้านสุขอนามัยในการ	
14	73
ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามพฤติกรรมการกิน	
15	74
เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามเพศ	
16	74
การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามอายุ	
17	75
การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามศาสนา	
18	75
การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามคณะ	
19	76
การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการกิน ด้านการเลือกกินอาหารเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD จำแนกตามคณะที่ศึกษา	
20	76
การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามชั้นปี	
21	77
เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามภูมิภาค	

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
22	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมกรกินรายด้าน จำแนกตามจำนวนพี่น้อง	77
23	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมกรกินรายด้าน จำแนกตามรายได้ที่ได้รับต่อเดือน	78
24	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมกรกินรายด้าน จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดา-มารดา	78
25	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรกิน ด้านวิธีการกินอาหารเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดา-มารดา	79
26	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรกิน ด้านสุขอนามัยในการกินอาหารเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดา-มารดา	79
27	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมกรกินรายด้าน จำแนกตามอาชีพของบิดา	80
28	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรกิน ด้านวิธีการกินอาหารเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD จำแนกตามอาชีพของบิดา	81
29	การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรกิน ด้านสุขอนามัยในการกินอาหารเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD จำแนกตามอาชีพของบิดา	82
30	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมกรกินรายด้าน จำแนกตามอาชีพของมารดา	83

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
31 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการกิน ด้านสุขอนามัยในการกินอาหารเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD จำแนกตามอาชีพของมารดา	83
32 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามการศึกษาสูงสุดของบิดา	84
33 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามการศึกษาสูงสุดของมารดา	85
34 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามรายได้ของบิดา-มารดาารวมกันต่อเดือน	85
35 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการกิน ด้านการเลือกกินอาหารเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD จำแนกตามรายได้ของบิดา-มารดาารวมกันต่อเดือน	86
36 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหาร เป็นรายคู่ จำแนกตามรายได้ของบิดา-มารดาารวมกันต่อเดือน	87
37 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามสถานที่พักขณะศึกษา	88
38 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องโภชนาการกับพฤติกรรมการกิน จำแนกเป็นรายด้าน	88
39 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมการของวัยรุ่นกับพฤติกรรมการกิน จำแนกเป็นรายด้าน	89
40 แสดงผลการยอมรับและปฏิเสธสมมติฐานผลจากการวิจัย	99

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
41	แสดงค่าความเชื่อมั่นรายข้อ (Reliability) ของแบบทดสอบ	143
42	แสดงค่าความเชื่อมั่นรายข้อ (Reliability) ของแบบสอบถาม	143

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 แสดงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหาร	14
2 แสดงสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย	16

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยในปัจจุบัน ประชาชนจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของครอบครัวเพื่อความเป็นอยู่ที่ดี บางครอบครัวอาจขาดการดูแลเอาใจใส่ตนเองและบุคคลภายในครอบครัว เพราะต้องออกหางาน ต้องทำงานแข่งกับเวลาเพื่อหาเงินมาเลี้ยงดูครอบครัว ทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลสุขภาพ ก่อให้เกิดพฤติกรรมการกินที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การกินอาหารสำเร็จรูป การกินไม่ครบทั้ง 5 หมู่ การกินที่มากเกินไป และการกินไม่เป็นเวลา ปัญหาที่ตามมาด้านสุขภาพอันเนื่องมาจากพฤติกรรมการกินที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้ ได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร โรคขาดสารอาหาร โรคภาวะโภชนาการเกิน โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

การกินอาหารที่ไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาทุพโภชนาการ (Malnutrition) ทั้งในด้านภาวะการขาดสารอาหาร (Undernutrition) และภาวะโภชนาการเกิน (Overnutrition) สำหรับประเทศไทย ภาวะขาดสารอาหารที่เป็นปัญหาสาธารณสุข ได้แก่ โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคขาดไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก และโรคขาดวิตามินเอ ส่วนภาวะโภชนาการเกินเกิดขึ้นเนื่องจากการนิยมกินอาหารจานด่วน (Fast Food) ซึ่งส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลของวัฒนธรรมการกินจากชาวตะวันตก เป็นการเปลี่ยนวิถีชีวิตและรูปแบบการกินของคนไทย โดยเฉพาะประชาชนในเขตเมือง (กรมอนามัย, 2544)

วัยรุ่น หรือวัยทีนเอง ตามภาษาฝรั่ง เป็นวัยที่อยู่ระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ถือเป็นวัยที่ปฏิบัติตนด้วยความยากลำบาก วัยรุ่นจึงถือเป็นวัยที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนไม่ควรมองข้าม ปัญหาสุขภาพที่เกิดในวัยรุ่นเป็นพฤติกรรมที่เอออย่างมาจากสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมการกินก็เป็นพฤติกรรมอีกรูปแบบหนึ่งที่เปลี่ยนไปจากเดิมอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมในด้านต่างๆ โดยหันมากินอาหารจานด่วนแทนอาหารมื้อหลัก เพราะมีความสะดวก รวดเร็ว ประหยัดเวลา สามารถกินได้ทันที เหมาะกับสภาพสังคมที่ต้องการความเร่งด่วน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และน้ำตาล เมื่อกินเป็นประจำจึงทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนขึ้น ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ซึ่งเป็นโรคที่หลายประเทศทั่วโลกกำลังประสบปัญหา แม้แต่ในประเทศไทย ซึ่งสาเหตุใหญ่ของโรคอ้วนก็คือพฤติกรรมการกินนั่นเอง

นอกจากนี้วัยรุ่นมักจะมีพฤติกรรมอดอาหารเนื่องจากความเข้าใจผิด พยายามอดอาหารเพื่อรักษา ทรวดทรงให้มีรูปร่างบอบบาง คล้ายหุ่นนางแบบและต้องการเลียนแบบเหมือนดารา เหมือนเพื่อนในกลุ่ม ซึ่งเป็นพฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้อง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เสี่ยงต่อการเกิดโรค Bulimia nervosa เป็นการรักษานาฬิกาของร่างกายของตนเองให้บางอยู่เสมอ จะกินมูมมาอย่างห้ามใจไม่ได้ (binge-eating) และใช้วิธีการล้วงคอให้อาเจียนเอาอาหารออก ส่วนความผิดปกติในการกินอาหารอีกอย่างคือ Anorexia nervosa โรคนี้มีโอกาสที่จะตายสูง เนื่องจากขาดอาหาร จะปฏิเสธไม่ยอมกินและเบียดอาหาร ถ้าเอาอาหาร ให้กินทางปากจะอาเจียนออกมาทันที และจะรู้สึกที่ตนเองมีรูปร่างอ้วนเกินไปตลอดเวลา (Body image) ประกอบกับความเชื่อที่ว่าสังคมมีค่านิยมในรูปร่างแบบบาง จึงทำให้วัยรุ่นปรารถนาที่จะมีรูปร่างแบบบาง ตามที่สังคมต้องการ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย (กำพล, 2547)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นชี้ให้เห็นว่า ปัญหาการกินเป็นเรื่องที่สำคัญของการพัฒนาบุคคล โดยเฉพาะบุคคลที่อยู่ในวัยเรียนระดับอุดมศึกษา ที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศและเป็นผู้ที่มี โอกาสรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นอย่างดี รวมถึงเป็นผู้ที่มีความรู้ในระดับที่จะสามารถถ่ายทอดความรู้ความ เข้าใจ ความเชื่อต่างๆ แก่บุคคลอื่นในสังคมได้ จึงน่าสนใจที่จะศึกษาถึงพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ตลอดจนเป็นการตอบสนองนโยบายตามแผนพัฒนาสุขภาพในช่วง แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 ซึ่งอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านของการซ่อม สุขภาพไปสู่การสร้างสุขภาพ (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2546: 20) เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนได้รับการ พัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ และเตรียมการเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีในอนาคต เป็นแบบอย่างที่ดีของ วัยรุ่นในรุ่นต่อไป ซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นทรัพยากรบุคคลที่พร้อมในการพัฒนาประเทศ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องโภชนาการกับพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมการกินของวัยรุ่นกับพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งสามารถนำข้อมูลนี้ไปปรับใช้ในการอบรม สอดแทรกให้ความรู้ และให้คำแนะนำโดยผ่านองค์กรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้
2. ข้อมูลที่ได้มานี้อาจนำไปเพื่อวางแผนแก้ปัญหา พัฒนางานด้านโภชนาการและหาแนวทางป้องกันปัญหาโภชนาการของวัยรุ่น โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เป็นแนวทางให้ผู้ปกครองช่วยดูแลปรับปรุงพฤติกรรมการกิน และให้คำแนะนำที่ถูกต้องแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยในปกครอง
4. เป็นข้อมูลพื้นฐาน ในการเสริมสร้างความตระหนักแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อเฝ้าระวังติดตามควบคุมป้องกันโรคอ้วนไม่ให้เป็นปัญหาสาธารณสุขอีกต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาเฉพาะนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต และมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2548 มีจำนวนทั้งสิ้น 53,287 คน (ข้อมูล ณ เดือนมิถุนายน 2548)

นิยามศัพท์

พฤติกรรมการกิน หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำที่เหมาะสมเกี่ยวกับการกินอาหาร ขึ้นอยู่กับวิธีการกิน จำนวนมือที่กิน เวลากิน รวมทั้งสุขนิสัยในการกินอาหาร ได้แก่ การกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การกินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อและตรงเวลา การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ สะอาดและปลอดภัย ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร พฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหาร และพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร

พฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำที่เหมาะสมเกี่ยวกับการเลือกชนิดของอาหาร โดยคำนึงถึงการได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

พฤติกรรมกรกินด้านวิธีการกินอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำที่เหมาะสมเกี่ยวกับช่วงเวลาในการกินอาหาร โดยคำนึงถึงการกินให้ครบ 3 มื้อต่อวัน และตรงเวลา

พฤติกรรมกรกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำที่เหมาะสมเกี่ยวกับความมีอนามัยในการกินอาหาร โดยคำนึงถึงความสะอาดและความปลอดภัยของอาหาร

ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมกรกินของนักศึกษา มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา คณะ ชั้นปี ภูมิภาค จำนวนพี่น้อง รายได้ที่ได้รับจากบิดา-มารดา สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา อาชีพของบิดา-มารดา ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา-มารดา รายได้ของบิดา-มารดาารวมกันต่อเดือน และสถานที่พักขณะศึกษา

เพศ หมายถึง เพศของนักศึกษา แบ่งเป็น 2 เพศ ได้แก่ เพศชายและเพศหญิง

อายุ หมายถึง อายุของนักศึกษา คิดเป็นปีเต็มในวันที่ตอบแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอายุระหว่าง 17-19 ปี กลุ่มอายุระหว่าง 20-22 ปี และกลุ่มอายุระหว่าง 23 ปีขึ้นไป

ศาสนา หมายถึง ศาสนาที่นักศึกษานับถือ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ ศาสนาพุทธ ศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์ และศาสนาอื่นๆ

คณะ หมายถึง คณะที่นักศึกษากำลังศึกษาอยู่แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มคณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ และกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์

ชั้นปี หมายถึง ระดับชั้นปีที่นักศึกษากำลังศึกษาอยู่ แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548

ภูมิภาค หมายถึง จังหวัดที่นักศึกษอาศัยอยู่ก่อนเข้ามาศึกษา แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด

จำนวนพี่น้อง หมายถึง จำนวนพี่น้องที่เกิดร่วมท้องเดียวกัน รวมทั้งตัวของนักศึกษา แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ จำนวนพี่น้อง 1-3 คน จำนวนพี่น้อง 4-6 คน และจำนวนพี่น้อง 7 คนขึ้นไป

รายได้ที่ได้รับจากบิดา-มารดา หมายถึง จำนวนเงินต่อเดือนของนักศึกษาที่ได้รับจากบิดา-มารดา หรือรายได้อื่น ๆ ที่ได้รับระหว่างศึกษาโดยยังไม่ได้หักค่าใช้จ่าย แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มรายได้ 1,000-3,000 บาท กลุ่มรายได้ 3,001-6,000 บาท กลุ่มรายได้ 6,001-9,000 บาท กลุ่มรายได้ 9,001-12,000 บาท กลุ่มรายได้ 12,001-15,000 บาท และกลุ่มรายได้ 15,001 บาท ขึ้นไป

สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา หมายถึง สถานะภาพทางการแต่งงานของบิดา-มารดาในขณะที่ตอบแบบสอบถาม แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ อยู่ด้วยกัน แยกกันอยู่ แต่ไม่ได้หย่าร้าง หย่าร้าง และบิดา/มารดาเสียชีวิต

อาชีพของบิดา-มารดา หมายถึง การประกอบอาชีพของบิดา-มารดาของนักศึกษา แบ่งเป็น 7 กลุ่ม ได้แก่ ไม่ได้ประกอบอาชีพ ประกอบธุรกิจส่วนตัว รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัทเอกชน เกษตรกรรม และอาชีพอื่นๆ

ระดับการศึกษาของบิดา-มารดา หมายถึง ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา-มารดาของนักศึกษา แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่ ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นต้น อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี

รายได้ของบิดา-มารดา รวมกันต่อเดือน หมายถึง รายได้จากที่บิดาและมารดาประกอบอาชีพรวมกันใน 1 เดือน โดยยังไม่ได้หักค่าใช้จ่าย แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท กลุ่มรายได้ 10,001-20,000 บาท กลุ่มรายได้ 20,001-30,000 บาท กลุ่มรายได้ 30,001-40,000 บาท กลุ่มรายได้ 40,001-50,000 บาท และกลุ่มรายได้ 50,001 บาท ขึ้นไป

สถานที่พักขณะศึกษา หมายถึง ที่อยู่ที่นักศึกษาพักอาศัยอยู่ในขณะเรียน แบ่งเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ อาศัยอยู่กับบิดา-มารดา อาศัยอยู่กับญาติ หอพักในมหาวิทยาลัย หอพักเอกชน และอื่นๆ

ความรู้เรื่องโภชนาการ หมายถึง ข้อเท็จจริงที่เกิดจากความจำของบุคคล ได้จากการศึกษาและการรับรู้ของบุคคล ต้องชัดเจน อาศัยเวลาและประสบการณ์ที่เกี่ยวกับประโยชน์ของสารอาหารหลัก 5 หมู่

ค่านิยมการกินของวัยรุ่น หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่แสดงถึงการให้คุณค่าว่าเป็นสิ่งที่ดีและเลือกที่จะยึดถือเป็นแนวทางในการแสดงออกถึงพฤติกรรมการกินอาหารของตนเอง แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหาร ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ และค่านิยมการกินด้านราคาของอาหาร

ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหาร หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่แสดงถึงการให้คุณค่าเกี่ยวกับรูปลักษณะของอาหาร ได้แก่ รูป รส กลิ่น และสีของอาหาร ที่จูงใจให้เกิดความอยากอาหาร

ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่แสดงถึงการให้คุณค่าเกี่ยวกับรูปแบบการกินอาหารตามแบบสังคมหรือชุมชนกำหนด

ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่แสดงถึงการให้คุณค่าเกี่ยวกับอาหารที่กินเพื่อบำรุงสุขภาพ

ค่านิยมการกินด้านราคาของอาหาร หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่แสดงถึงการให้คุณค่าเกี่ยวกับราคาอาหารที่สัมพันธ์กับคุณภาพของอาหารในการเลือกซื้อ

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นพื้นฐาน/แนวทางในการวิจัย โดยแยกประเด็นการทบทวนวรรณกรรมดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม
2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรกิน
3. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้เรื่องโภชนาการ
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับค่านิยมการกินของวัยรุ่น
5. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม

จากการศึกษาความหมายของพฤติกรรม (Behavior) พบว่า มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคลนั้น ไม่รวมเฉพาะสิ่งที่แสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจของบุคคล ซึ่งคนภายนอกไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยตรง เช่น ค่านิยมที่ยึดถือเป็นหลักการประเมินสิ่งต่างๆ ทักษะคติ หรือเจตคติที่มีต่อสิ่งต่างๆ ความคิดเห็น ความเชื่อ ทัศนคติ และสภาพจิตใจที่ถือว่าเป็นบุคลิกลักษณะของบุคคลนั้น (ชูดา, 2525: 2)

พฤติกรรม หมายถึง กิริยา อากักร บทบาท ลีลา ท่าที การประพฤติ ปฏิบัติ การกระทำที่แสดงออกให้ปรากฏ สัมผัสได้ด้วยประสบการณ์ทางใดทางหนึ่งใน 5 ทวารคือ โสตสัมผัส จักขุสัมผัส ชิวหาสัมผัส ฆานสัมผัส และทางผิวหนัง หรือมิฉะนั้นก็สามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ (กันยา, 2532: 92)

พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำไม่ว่าสิ่งนั้นจะสังเกตได้หรือไม่ได้ เช่น การทำงานของหัวใจ การทำงานของกล้ามเนื้อ การเดิน การพูด การคิด ความรู้สึก ความชอบ ความสนใจ เป็นต้น (ประภาเพ็ญ และสวิง, 2536: 10)

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของมนุษย์ไม่ว่าการกระทำนั้นผู้กระทำจะกระทำโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม (กองสุศึกษา, 2542: 190)

พฤติกรรม หรือการกระทำต่างๆ ของบุคคล เป็นผลมาจากอิทธิพลร่วมของปัจจัย 3 ประการ กล่าวคือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ดังนั้นในการที่จะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่องใดเรื่องหนึ่งจะต้องคำนึงถึงอิทธิพลจากปัจจัยต่างๆ รวมกัน ไม่ว่าจะเป็นนอิทธิพลจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเท่านั้น (Green , 1980: 796)

พฤติกรรม คือ ความรู้ ความเข้าใจหรือความเชื่อของคนที่มีบทบาทสำคัญต่อการแสดงออก (Bandura, 1997: 206)

สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำหรือกิจกรรมใดๆ ของมนุษย์ที่ตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ อาจทำไปโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ทั้งที่สังเกตเห็นได้และสังเกตเห็นไม่ได้

สาเหตุของพฤติกรรม

สมจิตต์ (2526: 373) ได้อธิบายถึงสาเหตุของพฤติกรรมไว้ดังนี้

1. พฤติกรรมต้องมีสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นนพฤติกรรมภายใน พฤติกรรมภายนอก พฤติกรรมปกติ พฤติกรรมผิดปกติ ล้วนมีสาเหตุเป็นตัวผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรม เป็นสาเหตุที่บุคคลรู้ไม่รู้จักก็ได้ เช่น การกระหายน้ำจะเดินไปหาน้ำดื่ม การร้องไห้เสียใจจากการถูกละคร เป็นต้น
2. สาเหตุอย่างเดียวกัน ไม่จำเป็นต้องนำไปสู่พฤติกรรมเดียวกันได้ เช่น การฉีดวัคซีนเด็กนักเรียนบางคนร้องด้วยความเจ็บปวด บางคนยิ้มขณะถูกเข็มแทง เป็นต้น
3. พฤติกรรมที่แตกต่างกันอาจมาจากสาเหตุเดียวกันได้ เช่น นาย ก ชกหน้า นาย ข เพราะนาย ก ตบศีรษะนาย ข ก่อน ขณะเดียวกันนาย ค หัวเราะเมื่อถูกนาย ง ตบศีรษะเพราะเป็นเพื่อนสนิทกันมา และล้อเล่นกันอย่างนี้เสมอ
4. พฤติกรรมหนึ่งอาจมีหลายสาเหตุได้ เช่น การไปทานอาหารเย็นราคาแพง รับฟังเพลง อาจมีหลายสาเหตุ เช่น มีความหิว การชอบบริการ การชอบให้คนชมว่ามีรสนิยมสูง เป็นต้น

สรุปได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลที่มีขึ้นในแต่ละครั้งจะพบว่ามีสาเหตุต่างๆ เป็นตัวผลักดัน ก่อให้เกิดพฤติกรรม และเราควรมีการศึกษาให้เข้าใจถึงพื้นฐานของพฤติกรรมเหล่านี้ เพื่อจะได้รู้ว่าอะไร เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมเหมือนหรือแตกต่างกัน และมีองค์ประกอบใดที่เป็นสาเหตุให้แสดง ออกมาหรือไม่แสดงออกมา เพื่อจะได้หาหนทางแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อไป

องค์ประกอบของพฤติกรรม

Cronbach (1963: 68-70) ได้แบ่งองค์ประกอบของพฤติกรรมมนุษย์ออกเป็น 7 ประการ (Seven Elements in Behavior) ได้แก่

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการหรือวัตถุประสงค์ที่ทำให้เกิดกิจกรรม คนเราต้องทำ กิจกรรมเพื่อสนองความต้องการที่เกิดขึ้น
2. ความพร้อม (Readiness) หมายถึง ระดับวุฒิภาวะหรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรม เพื่อสนองความต้องการ
3. สถานการณ์ (Situation) หมายถึง เหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความ ต้องการ
4. การแปลความหมาย (Interpretation) เป็นการพิจารณาจุดทางหรือสถานการณ์ ก่อนที่คนเราจะ ทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไป ต้องพิจารณาสถานการณ์ก่อนแล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีการที่คาดว่าจะได้ ความพอใจมากที่สุด
5. การตอบสนอง (Respons) คือ การดำเนินการทำกิจกรรมตามที่ตัดสินใจเลือกสรรแล้ว
6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) คือ ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้น เมื่อทำกิจกรรม แล้วย่อมได้รับผลจากการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจจะตามที่คาดไว้ หรืออาจจะตรงกันข้ามกับความ คาดหมาย
7. ปฏิกริยาต่อความคาดหวัง (Reaction to thwarting) เป็นปฏิกริยาที่เกิดขึ้นเมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ สามารถตอบสนองความต้องการ จึงต้องกลับไปแปลความหมายใหม่เพื่อเลือกหาวิธีที่จะตอบสนองความ ต้องการได้ แต่ถ้าเห็นว่าเป้าประสงค์นั้นเกินความสามารถก็ต้องยอมละเลิกความต้องการนั้นเสีย

สรุปได้ว่า องค์ประกอบพฤติกรรมของมนุษย์ประกอบด้วย ความมุ่งหมาย ความพร้อม สถานการณ์ การแปลความหมาย การตอบสนอง ผลที่ตามมา และปฏิกิริยาต่อความคาดหวัง เป็นการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมาจะแตกต่างกันตามความต้องการของมนุษย์

สิ่งที่กำหนดพฤติกรรมมนุษย์ (Behavioral Determinants)

สุชา (2536: 88) ได้กล่าวถึงสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ไว้ดังนี้

1. ความเชื่อ (Belief) คือ การที่บุคคลยอมรับข้อเท็จจริงต่างๆ ซึ่งความคิดของเขาอาจจะถูกต้องหรือไม่ถูกต้องตามความเป็นจริงก็ได้ ความเชื่อเป็นสิ่งที่หักห้ามได้ยากและมีอิทธิพลต่อบุคคลมาก บุคคลใดมีความเชื่ออย่างใดก็จะมีพฤติกรรมเป็นไปตามความเชื่อของเขา
2. ค่านิยม (Value) เป็นเครื่องชี้แนวทางปฏิบัติของบุคคลว่าจะอะไรเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต ค่านิยมอาจได้มาจากการอ่าน คำบอกเล่าหรือคิดมาเองก็ได้
3. บุคลิกภาพ (Personality) เป็นคุณลักษณะของแต่ละบุคคลซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้น
4. สิ่งที่มากระตุ้นพฤติกรรม (Stimulus Object) สิ่งที่มากระตุ้นพฤติกรรมนี้จะเป็นอะไรก็ได้ เช่น ความหิว อาหาร ฯลฯ สิ่งที่มากระตุ้นพฤติกรรมอย่างหนึ่งก็อาจมีพลังกระตุ้นแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน
5. ทักษะคติ (Attitude) หมายถึง ความรู้สึกหรือท่าทีของบุคคลที่มีต่อบุคคล วัตถุสิ่งของหรือสถานการณ์ต่างๆ เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคล ทักษะคติจึงเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ซึ่งขึ้นอยู่กับการเรียนรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ ที่บุคคลได้รับ
6. สถานการณ์ (Situation) หมายถึง สภาพแวดล้อมหรือสภาวะที่บุคคลกำลังจะมีพฤติกรรม

สรุปได้ว่า สิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ได้แก่ ความเชื่อ ค่านิยม บุคลิกภาพ สิ่งที่มากระตุ้นพฤติกรรม ทักษะคติ และสถานการณ์ ส่วนมนุษย์จะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร เมื่อใด ไม่ได้ถูกกำหนดด้วยความต้องการของตนเองเท่านั้น แต่ยังถูกกำหนดโดยอิทธิพลต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

ลักษณะของพฤติกรรม

พฤติกรรมสามารถจำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ (ลักขณา, 2544: 17)

1. พฤติกรรมเปิดเผย (Overt behavior) หรือพฤติกรรมภายนอก หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกที่บุคคลอื่นนอกเหนือจากเจ้าของพฤติกรรมรู้ สำหรับพฤติกรรมภายนอกนี้บุคคลอื่นต้องอาศัยการสังเกต (observation)

2. พฤติกรรมปกปิด (Covert behavior) หรือ พฤติกรรมภายใน ซึ่งหมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำที่บุคคลอื่นไม่สามารถมองเห็นหรืออาจจะสังเกตเห็นได้ยาก เพราะเป็นการกระทำของอวัยวะที่อยู่ภายในร่างกาย เช่น ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก

สรุปได้ว่า พฤติกรรมมี 2 ประเภทคือ พฤติกรรมเปิดเผย (Overt behavior) เป็นบุคคลอื่นรับรู้ได้โดยการสังเกต และพฤติกรรมปกปิด (Covert behavior) เป็นการกระทำที่บุคคลอื่นรับรู้ได้ยาก เช่น ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก

และจากข้อมูลแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การกระทำใดๆ ของบุคคลล้วนมีสาเหตุ มีปัจจัยหรือองค์ประกอบต่างๆ มีสิ่งที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม และมีลักษณะของพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้และสังเกตเห็นไม่ได้ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมมาร่วมอธิบายถึงพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการกิน มีรายละเอียดดังนี้

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการกิน

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2546: 36) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพในประเทศไทย มีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง 6 กลุ่ม 7 เรื่องด้วยกัน ได้แก่ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การเสพสารเสพติด พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมความเครียด พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการบาดเจ็บจากการทำงาน พฤติกรรมการทิ้งขยะ/น้ำเสียลงในแม่น้ำลำคลอง และพฤติกรรมการออกกำลังกาย การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่อยู่ในกลุ่มของพฤติกรรมการบริโภค สอดคล้องกับสุขบัญญัติแห่งชาติของกองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข (2541: 16) ที่ว่า การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้น เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยั่งยืน (Sustainable behavior) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ของบุคคลหรือสังคมให้เกิดการเรียนรู้ ต้องตระหนักถึงปัญหา เข้าใจในปัญหาด้วยจิตสำนึก และเข้าไปอยู่ในวิถีชีวิต จนเป็นค่านิยมทางสุขภาพของบุคคลเป็นวิธีการที่ดีที่สุด

ดังนั้นพฤติกรรมการกินจึงเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับสุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นกระบวนการปลูกฝังและสร้างเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นพฤติกรรมพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี และยังป้องกันปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหรือลดความเสี่ยงในการทำงานและประกอบอาชีพ นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังค่านิยมและแนวทางปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี จะช่วยให้มีผลต่อการแก้ปัญหาสุขภาพโดยรวมในอนาคต

ความหมายของพฤติกรรมการกิน

จากการศึกษาความหมายของพฤติกรรมการกิน (Eating Behavior) พบว่า

พฤติกรรมการกิน หมายถึง การแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตเห็นได้และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการกินอาหาร ได้แก่ การกินหรือไม่กินอะไร กินอย่างไร จำนวนมือที่รับประทาน และใช้อุปกรณ์ใดบ้างในการกิน รวมทั้งการปฏิบัติ ก่อนการกินอาหาร และขณะกินอาหาร ตลอดจนชนิดของอาหารที่กิน (วนิดา, 2527: 33)

พฤติกรรมการกินอาหาร หมายถึง ความประพฤติที่มีความเคยชินในการกินอาหาร ได้แก่ การกินหรือไม่กินอะไร กินอย่างไร จำนวนมือที่กิน รวมทั้งสุขนิสัยก่อนการกินและขณะกินอาหาร รวมถึงชนิดของอาหารที่กิน (วศินา, 2531: 203)

พฤติกรรมการกินอาหาร เป็นการแสดงออกของบุคคลทั้งที่สังเกตเห็นได้และสังเกตไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยมีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่นๆ ได้แก่ ความเชื่อในการบริโภคอาหาร (Food belief) เป็นความเข้าใจและประสบการณ์ที่ได้รับถ่ายทอดและสะสมกันมา โดยมักจะมีเหตุผลหรือข้ออ้างอิงเป็นคำอธิบายถึงผลของความเชื่อนั้นๆ ซึ่งอาจจะเป็นจริงหรือไม่ก็ได้ ความนิยมในการเลือกกินอาหาร (Food fad) เป็นการกระทำที่เอาจากัน เพื่อนแสดงควมมีส่วนร่วม รักษาสถานะทางสังคม และเพื่อความจำเป็นทางเศรษฐกิจ โดยไม่จำเป็นต้องถูกต้องและมีเหตุผลเสมอไป ข้อห้ามในการกิน (Food taboo) เป็นกฎเกณฑ์ของสังคมที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันในสภาวะหรือสถานการณ์บางอย่าง ส่วนบริโภคนิสัย (Food habit) หมายถึง ลักษณะ และการกระทำซ้ำซาก ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งทำด้วยความตั้งใจ สืบต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานาน เพื่อให้การกินของเขาบรรลุถึงความประสงค์ทางอารมณ์และสังคม (สุทธิลักษณ์, 2533: 1-9)

พฤติกรรมกรกิน หมายถึง สัญญาณของการกระตุ้นให้เกิดความหิว ความอึด และความอยากกิน ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล และจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์ของการกิน เช่น ความอร่อยของอาหาร ขนบธรรมเนียมประเพณี (นิธิยา, 2537: 8)

พฤติกรรมกรกิน หมายถึง การนำอาหารเข้าสู่ร่างกาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นความเชื่อถือ เป็นข้อห้าม หรือข้อบังคับแนะนำที่ถือปฏิบัติในสังคมจนกลายเป็นบริโภคนิสัย (วิณะ และ สง่า, 2541: 22)

สรุปได้ว่า พฤติกรรมกรกิน หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำเกี่ยวกับการกินอาหาร ได้แก่ การกินหรือไม่กินอะไร กินอย่างไร จำนวนมือที่กิน ใช้อุปกรณ์ใดบ้างในการกิน ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์ของการกิน เช่น ความอร่อยของอาหาร ขนบธรรมเนียมประเพณีของแต่ละเผ่าพันธุ์

ประเภทของพฤติกรรมกรกิน

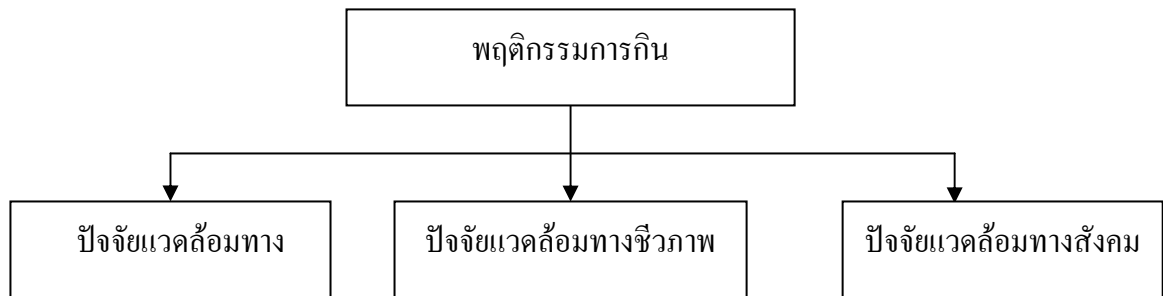
สถาบันโภชนาการ (2531) ได้จำแนกพฤติกรรมกรกินของคนไทย ออกเป็น 3 แบบคือ

1. พฤติกรรมกรกินที่พึงประสงค์ จะเกิดขึ้นได้เมื่อเปลี่ยนจากการขาดความรู้เป็นมีความรู้ เปลี่ยนจากความเชื่อที่ผิดๆ ให้ถูก ส่งเสริมสิ่งแวดล้อมให้อื้ออำนวยต่อการมีแหล่งอาหาร และลดภาวะจำยอมต่างๆ ปรับปรุงรูปแบบการสาธารณสุข เพื่อให้ความมั่นใจต่อความปลอดภัยของชีวิตนั่นเอง
2. พฤติกรรมกรกินที่ไม่พึงประสงค์ เนื่องจากขาดความรู้ ความเชื่อที่ผิด การกินอาหารที่ไม่ถูกสุขนิสัย มีประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี และขาดบริการสาธารณสุข
3. พฤติกรรมกรกินแบบกลางๆ ชรรมดา ที่ไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ

สรุปได้ว่า พฤติกรรมกรกินของคนไทยมีทั้งพฤติกรรมกรกินที่พึงประสงค์คือ กินแล้วดีต่อสุขภาพ พฤติกรรมกรกินที่ไม่พึงประสงค์คือ กินแล้วก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ และพฤติกรรมกรกินแบบกลางๆ ที่ไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย ซึ่งคล้ายคลึงกับพฤติกรรมกรกินที่พึงประสงค์ ฉะนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงจำแนกพฤติกรรมกรกินที่พึงประสงค์และพฤติกรรมกรกินแบบกลางๆ ชรรมดา คือพฤติกรรมกรกินที่เหมาะสม และพฤติกรรมกรกินที่ไม่พึงประสงค์คือพฤติกรรมกรกินที่ไม่เหมาะสมเพื่อใช้อธิบายพฤติกรรมกรกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครในแต่ละด้าน

ปัจจัยที่มีผลต่อการกินอาหาร

วลัยทิพย์ (2527: 227) อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหาร ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหาร

ที่มา: วลัยทิพย์ (2527)

1. ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพ (Physical factors) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพทางภูมิศาสตร์ของชุมชนจะเป็นตัวกำหนดชนิดของอาหารที่จะสามารถผลิตหรือหาได้ในชุมชนนั้นๆ ปัจจัยทางกายภาพมีอิทธิพลโดยตรงต่อการกินอาหารของชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งชุมชนที่มีเศรษฐกิจเพียงแต่ยังชีพได้ ดังนั้นความแตกต่างของลักษณะทางกายภาพย่อมมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการกินของคนในท้องถิ่นนั้นๆ

2. ปัจจัยแวดล้อมทางชีวภาพ (Biological factors) ด้วยเหตุผลที่ว่าแต่ละคนจะมีความต้องการสารอาหารแต่ละชนิดเหมือนกัน จะแตกต่างกันก็เพียงแต่จะต้องการในปริมาณที่ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเพศ วัย สภาพร่างกาย กิจกรรมที่ทำ และสิ่งแวดล้อม (วลัย, 2526: 309) เกี่ยวกับความหมายของปัจจัยแวดล้อมทางชีวภาพ วลัยทิพย์ (2527: 227) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง ชนิดและปริมาณของสารอาหารที่ร่างกายต้องการตามสภาวะของร่างกาย เช่น เพศ อายุ วัย ความเจ็บป่วย ชนิดของยาที่กิน การทำงานของอวัยวะในร่างกาย เช่น การย่อย การดูดซึมอาหาร ซึ่งปัจจัยดังกล่าวมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมการกินของแต่ละบุคคลและในแต่ละวัยดังนี้

2.1 เพศ ผู้ชายจะมีความต้องการพลังงานจากอาหารและสารอาหารต่างๆ สูงกว่าผู้หญิงในอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน

2.2 อายุ อายุที่แตกต่างกัน ทำให้ความต้องการของสารอาหารแตกต่างกัน

2.3 ภัย ความต้องการอาหารของคนขึ้นอยู่กับความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งเริ่มตั้งแต่เกิดเป็นทารกจนถึงวัยชรา ระยะที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงเป็นสาเหตุที่คนเรามีความต้องการอาหารที่ต่างกัน

3. ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม (Social factors) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ

3.1 ลักษณะของสังคมชนบทและสังคมเมืองไทย ในชนบทของไทยโดยทั่วไปเป็นสังคมแบบเครือญาติ มีลักษณะครอบครัวคือ ครอบครัวหนึ่งๆ จะประกอบไปด้วย พ่อ แม่ ลูก หลาน อยู่ร่วมกันเป็นสมาชิกครอบครัว พ่อ แม่ เป็นศูนย์กลางของครอบครัว สมาชิกในครอบครัวจะมีการแบ่งงานกันทำ หมู่บ้านมีขนาดเล็กและอยู่กันอย่างกระจัดกระจาย ชาวชนบทส่วนใหญ่มีการศึกษาน้อย การทำอะไรก็มักจะมีการเลียนแบบกัน และไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงอะไรง่าย ๆ ซึ่งโดยทั่วไปในสังคมชนบทมักจะเอื้อเฟื้อ มีอะไรก็จะแลกเปลี่ยนกัน ซึ่งต่างกับสังคมเมืองที่เป็นครอบครัวเดี่ยว โดยทั่วไปประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูก เป็นสังคมที่ต้องแก่งแย่งแข่งขันเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของตนเองและบุคคลในครอบครัว ชาวเมืองส่วนใหญ่มีการศึกษา แต่ขาดเวลาที่จะให้แก่กันและกัน จึงเป็นสังคมที่ต่างคนต่างอยู่ ขาดการเอื้อเฟื้อ ไม่ค่อยแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน และมักจะทำอะไรเลียนแบบบุคคลสำคัญๆ เช่น ดารา นักร้อง

3.2 ด้านเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว วชิรา (2531: 185-249) ได้มีการพิจารณาในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องดังนี้

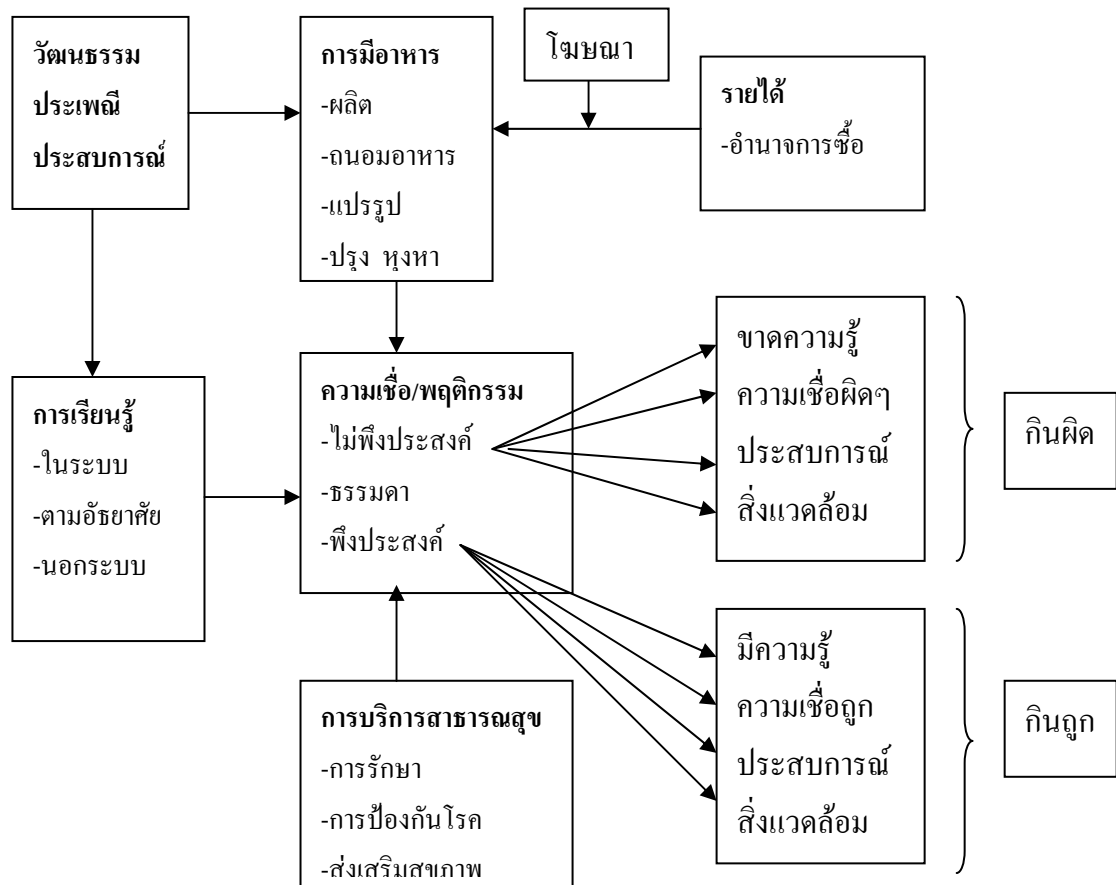
3.2.1 รายได้ของครอบครัว ฐานะเศรษฐกิจหรือรายรับ-รายจ่ายภายในครอบครัวมีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อและการกินในครอบครัว

3.2.2 อาชีพของบิดา-มารดา มีผลต่อนิสัยการกินของแต่ละบุคคล

3.2.3 ระดับการศึกษาของบิดา-มารดา มีความสำคัญมากเกี่ยวกับปัญหาในเรื่องการกินของครอบครัว บิดา-มารดาที่มีการศึกษาก็จะมีความรู้เรื่องอาหารที่ถูกต้อง รู้ถึงคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งยังสามารถอบรมสั่งสอนบุตรในเรื่องของอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการ และบิดา-มารดาที่มีการศึกษาดี แต่ขาดความรู้ทางโภชนาการก็สามารถหาเอกสารในเรื่องนี้มาอ่านและถ่ายทอดมายังบุตรได้

3.2.4 ขนาดของครอบครัว มีผลกระทบต่อปริมาณและคุณภาพของอาหารที่คนในครอบครัวนั้นกิน ครอบครัวใหญ่มีสมาชิกในครอบครัวหลายคน ค่าใช้จ่ายเรื่องอาหารจะสูง ถ้ารายได้คงที่ แต่ขนาดครอบครัวใหญ่ขึ้น ปริมาณและคุณภาพของอาหารที่คนในครอบครัวนั้นกินก็จะด้อยลง ดังนั้นขนาดของครอบครัวจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งต่อการได้รับอาหารของสมาชิกในครอบครัว

นอกจากนี้สาเหตุและปัจจัยของพฤติกรรมการกินที่ไม่พึงประสงค์ มักจะเกิดร่วมกันไปและมีผลเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน เสริมความเชื่อที่ผิดๆ ต่างๆ ให้แน่นแฟ้นมากขึ้น ความเชื่อผิดๆ ที่แก้ไขยากที่สุดคือ ความเชื่อที่มีอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมและประเพณี สำหรับแหล่งอาหารมีความสำคัญต่อพฤติกรรมการกินไม่น้อยไปกว่าการเรียนรู้และบริการสาธารณสุข ส่วนปัจจัยทางด้านรายได้ และอำนาจการซื้อจะมีผลต่อการได้มาซึ่งอาหารสำหรับเลี้ยงสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่เกษตรกร การเลือกซื้ออาหารอยู่ภายใต้อิทธิพลจากการโฆษณา นอกจากนี้การกระจายอาหารที่มีบริการไปขายถึงบ้าน มักจะมีวิธีการดึงดูดใจผู้ซื้อได้มากกว่า ดังนั้นการเลือกซื้ออาหารจึงขึ้นอยู่กับความรู้ของผู้บริโภคเป็นสำคัญ ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แสดงสาเหตุและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของคนไทย
ที่มา: วิณะ และ สง่า (2541: 54)

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหารประกอบด้วยปัจจัยด้านกายภาพ ปัจจัยด้านชีวภาพ และปัจจัยด้านสังคม ซึ่งแต่ละปัจจัยเป็นตัวกำหนดรูปแบบพฤติกรรมการกินของแต่ละบุคคล และปัจจัยของพฤติกรรมการกินที่ไม่พึงประสงค์ มักจะเกิดร่วมกันไปและมีผลเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน

พฤติกรรมกรกินของเด็กวัยรุ่น (Food behavior of adolescence)

ในวัยรุ่น ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น มีการไม่สมดุลของกระบวนการเผาผลาญในร่างกายอันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วด้วยวัยต่างๆ นอกจากนี้วัยรุ่นชอบความเป็นอิสระและตัดสินใจด้วยตนเอง มักมีความกดดันทางอารมณ์จากการเรียน ความสัมพันธ์ในครอบครัว ยิ่งในปัจจุบันอิทธิพลของการโฆษณาบทบาทต่อเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างมาก สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมกรกินทั้งสิ้น พฤติกรรมกรกินดังกล่าวนี้ ได้แก่

1. การกินตามแฟชั่นนิยม อาหารที่เป็นที่นิยมกันมากในกลุ่มวัยรุ่นในขณะนี้คือ อาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งอาหารประเภทนี้มีส่วนประกอบหลักเป็นแป้ง ไขมัน น้ำตาล เป็นส่วนใหญ่ แสดงว่าเด็กวัยรุ่นไทยมีความเสี่ยงต่ออันตรายที่จะทำลายสุขภาพมากขึ้นทุกวัน (อบเชย, 2546: 88) นอกจากนี้อาหารฟาสต์ฟู้ดซึ่งเป็นที่นิยมในวัยรุ่นมากขึ้นแล้ว อาหารสำเร็จรูปและอาหารประเภทจังก์ฟู้ดก็เข้ามาเปลี่ยนบริโภคนิสัยของวัยรุ่นไทยค่อนข้างมากและรวดเร็ว อาหารจังก์ฟู้ด (Juck Food) ได้แก่ อาหารใส่ถุงสวยงามและสะดวกในการซื้อและหยิบรับประทาน เช่น มันฝรั่งทอด โดนัท ข้าวโพดอบเนย และอาหารอื่นๆ

2. การงดอาหารบางมื้อ กินอาหารไม่เป็นเวลา เด็กวัยรุ่นมักงดอาหารมื้อเช้าซึ่งอาจเนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เด็กวัยรุ่นบางคนตื่นสายเนื่องจากนอนดึก ทำให้ไม่ได้กินอาหารเช้า มักจะรวมไปกินในมื้อเดียวคือมื้อกลางวัน การกินอาหารนั้นไม่สามารถกินทดแทนกันได้ มื้อไหนที่ไม่ได้กินมือนั้นร่างกายก็ไม่ได้รับสารอาหาร เด็กวัยรุ่นหญิงบางคนงดอาหารเช้าเพราะกลัวอ้วน ซึ่งถ้าปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้เกิดภาวะบกพร่องทางโภชนาการได้ นอกจากนี้เด็ก วัยรุ่นยังกินอาหารไม่เป็นเวลาตามมื้ออาหาร มักกินอาหารตามใจตัวเอง เมื่อมีอาหารไม่ถูกใจก็อาจไม่กิน หันไปกินอาหารที่ถูกใจแต่ไม่มีประโยชน์แทน (อบเชย, 2546: 91)

3. การเบื่ออาหาร เป็นปัญหาที่พบมากในเด็กวัยรุ่น ถ้ามีเหตุทำให้กระทบกระเทือนทางจิตใจหรืออารมณ์ถูกรบกวน เช่น ผิดหวังเสียใจในเรื่องต่างๆ ก็เป็นเหตุให้เบื่ออาหาร หรือไม่อยากอาหารได้ (พรรณเพ็ญ, 2523: 107)

4. การกินจุบจิบ คือ กินอาหารตามมื้อแล้วไม่เพียงพอ ยังกินอาหารระหว่างมื้ออีกด้วย ซึ่งทำให้กินอาหารมากกว่าที่ควร มักพบในเด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี และซื้ออาหารรับประทานได้ทั้งวันที่มีโอกาส นอกจากนี้ยังเกิดกับเด็กที่เขยกินมากมาตั้งแต่เล็กๆ นิสัยการกินจุบจิบจึงติดมาจนเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วน โรคฟันผุ ตามมาได้ (พรรณเพ็ญ, 2523: 107)

5. การกินอาหารตามความเชื่อผิดๆ เด็กวัยรุ่นมักจะหลงเชื่อ และกินอาหารที่โฆษณาว่ามีคุณค่าต่างๆ เช่น ลดความอ้วนได้ดี (พรรณเพ็ญ, 2523: 107)

สำหรับพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมหรือพึงประสงค์ที่วัยรุ่นควรปฏิบัติ นั้น ออบเชย (2546: 91) ได้อธิบายถึงความสำคัญไว้ดังนี้

1. กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบถ้วน
2. กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ เด็กวัยรุ่นควรได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ การกินอาหาร 3 มื้อ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ
3. เด็กวัยรุ่นที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ควรกินอาหารทุกมื้อและถูกต้องตามหลักโภชนาการ ควรจำกัดอาหารที่ให้พลังงานมากและให้ประโยชน์น้อย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอมต่างๆ ทอฟฟี่ ช็อกโกแลต ขนมหวานต่างๆ

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการกินของวัยรุ่นมี 2 ลักษณะคือ พฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสมหรือไม่พึงประสงค์ ได้แก่ การกินตามแฟชั่นนิยม การงดอาหารบางมื้อ การเบียดอาหาร การกินจุบจิบ และการกินอาหารตามความเชื่อผิดๆ ส่วนพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมหรือพึงประสงค์ ได้แก่ กินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ กินอาหารให้ครบ 3 มื้อ และการกินอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการ

นอกจากนี้ ไกรสิทธิ์ และคณะ (2534: 435) ได้กล่าวไว้ว่า บริโภคนิสัยจะมีภูมิหลังมาจากครอบครัว เป็นปัจจัยเดิม ปัจจัยอื่นๆ ที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการกินคือ ประเพณีวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อม ปัจจัยเหล่านี้จะสนับสนุนให้คนรับรู้เรื่องอาหาร ซึ่งถ้าได้รับรู้มาอย่างเหมาะสมและถูกต้องก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากรับรู้มาอย่างผิดๆ ก็จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของวัยรุ่น

พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นโดยทั่วไปขึ้นอยู่กับครอบครัว สิ่งแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ ค่านิยมในการบริโภค การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการจากสื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ รวมถึงกลุ่มเพื่อน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มิมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก (วลัย, 2518: 60-64)

นอกจากนี้ยังยง (2536: 326-331) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการกินส่วนบุคคล ขึ้นอยู่กับความรู้ ความเชื่อ อุปนิสัย ความชอบ และการตอบสนองของร่างกาย เช่น รูป รส กลิ่น สี ความหิว ความอึด ซึ่งพฤติกรรมบางอย่างเป็นวิวัฒนาการมาโดยกำเนิด แต่ส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมเรียนรู้บนพื้นฐานจิตวิทยา ความเอื้ออำนวยทางเศรษฐกิจของครอบครัว และสิ่งแวดล้อม จนกลายเป็นบริโภคนิสัยส่วนบุคคล

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2544) ได้กำหนดปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกิน โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ปัจจัยภายนอก หรือปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ ขนาดครอบครัวและลักษณะของครอบครัว การปฏิบัติของบิดามารดา กลุ่มเพื่อน ขนบธรรมเนียมประเพณี สังคม ค่านิยม สื่อ อาหาร ด่วนทันใจ ค่านิยมการกิน ความรู้เรื่องโภชนาการ และประสบการณ์ส่วนบุคคล

2. ปัจจัยภายใน หรือปัจจัยด้านจิตวิทยา ได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกาย คุณลักษณะนิสัย เฉพาะตัว ภาพลักษณ์ของตนเองค่านิยมและความเชื่อส่วนบุคคล สุขภาพ ความชอบของอาหาร ความหมายของอาหาร และพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม

ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินอาหาร ทั้งปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมต่างก็เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันกับวิถีการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการกินของแต่ละบุคคล ตามสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล แต่ละวัย โดยเฉพาะในวัยรุ่นมีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินอาหารดังนี้ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ความรู้ทางโภชนาการและความเชื่อ พฤติกรรมการกินอาหารว่าง อิทธิพลของสื่อมวลชน และอุปนิสัยในการกิน

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับครอบครัว สิ่งแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ ค่านิยมในการบริโภค การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ มีปัจจัยภายในและภายนอกเป็นตัวกำหนดวิถีการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการกินของแต่ละบุคคล

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมการกิน หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำที่เหมาะสมเกี่ยวกับการกินอาหาร ขึ้นอยู่กับวิธีการกิน จำนวนมื้อที่กิน เวลากิน รวมทั้งสุขนิสัยในการกินอาหาร ได้แก่ การกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การกินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อและตรงเวลา การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ สะอาดและปลอดภัย ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการกิน ด้านการเลือกกินอาหาร พฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหาร และพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร

พฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำที่เหมาะสมเกี่ยวกับการเลือกชนิดของอาหาร โดยคำนึงถึงการได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

พฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำที่เหมาะสมเกี่ยวกับช่วงเวลาในการกินอาหาร โดยคำนึงถึงการกินให้ครบ 3 มื้อต่อวัน และตรงเวลา

พฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำที่เหมาะสมเกี่ยวกับความมือนามัยในการกินอาหาร โดยคำนึงถึงความสะอาดและความปลอดภัยของอาหาร

แนวคิดและทฤษฎีความรู้เรื่องโภชนาการ

ความหมายของความรู้

ประภาเพ็ญ และสวิง (2536: 262) ได้ให้ความหมาย ความรู้ เป็นพฤติกรรมขั้นต้นซึ่งบุคคลเพียงแต่จำได้ นึกได้ หรือโดยการมองเห็น ได้ปฏิบัติ ได้อินที่ทำให้จำได้ ความรู้นี้ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี กฎ โครงสร้างและวิธีการแก้ปัญหา

พจนานุกรมของ Webster กล่าวว่า ความรู้เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ และโครงสร้างที่เกิดจากการศึกษา การค้นหา เป็นความรู้ที่เกี่ยวกับสถานที่ สิ่งของ บุคคล ซึ่งได้จากการสังเกตและประสบการณ์ หรือจากรายงานข้อเท็จจริง ต้องชัดเจนและต้องอาศัยเวลา (Smith, 1977: 531)

พจนานุกรมทางการศึกษา ได้ให้ความหมายของความรู้ไว้ว่า เป็นข้อเท็จจริง ความจริง กฎเกณฑ์ และข้อมูลต่างๆ ที่มนุษย์ได้รับและสะสมไว้จากประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมา (Good, 1973: 325)

สรุปได้ว่า ความรู้ หมายถึง ข้อเท็จจริงที่เกิดจากความจำของบุคคล ที่ได้จากการศึกษา อาศัยเวลา และประสบการณ์

ระดับความรู้

Bloom (1975: 18) ได้ทำการศึกษาและจำแนกพฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive Domain) ออกเป็น 6 ระดับ โดยเรียงลำดับจากพฤติกรรมที่ง่ายไปหาพฤติกรรมที่ยากดังนี้

1) ความรู้ (Knowledge) หมายถึง ความสามารถในการจำหรือรู้สึกได้ แต่ไม่ใช่การให้ความเข้าใจไปตีความหมายในเรื่องนั้นๆ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับเนื้อเรื่องซึ่งเป็นข้อเท็จจริง

2) ความเข้าใจ (Comprehensive) หมายถึง ความสามารถจับใจความสำคัญของเรื่องราวต่างๆ ได้ทั้งในด้านภาษา รหัส สัญลักษณ์ทั้งรูปธรรมนามธรรม แบ่งเป็นการตีความ การขยายความ

3) การนำไปใช้ (Application) หมายถึง ความสามารถนำเอาสิ่งที่ได้ประสบมา เช่น แนวคิด ทฤษฎีต่างๆ ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ หรือนำไปแก้ปัญหาตามสถานการณ์ต่างๆ ได้

4) การวิเคราะห์ (Analysis) หมายถึง ความสามารถในการแยกแยะเรื่องราวออกเป็น ส่วนประกอบย่อย เพื่อมองความสัมพันธ์อย่างชัดเจนระหว่างส่วนประกอบนั้น

5) การสังเคราะห์ (Synthesis) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนร่วมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและคุณภาพสูง

6) การประเมินค่า (Evaluation) หมายถึง การวินิจฉัย หรือการตีความอย่างมีหลักเกณฑ์เป็นการตัดสินใจว่าอะไรดี อะไรไม่ดี อย่างไร โดยมีเกณฑ์และมาตรฐานที่เชื่อถือได้ โดยอาศัยข้อเท็จจริงภายในและภายนอก

สรุปได้ว่า ระดับความรู้มี 6 ระดับ โดยเรียงลำดับจากพฤติกรรมที่ง่ายไปหาพฤติกรรมที่ยาก ได้แก่ ความสามารถในการจดจำ (ความรู้) ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินผล

การวัดระดับความรู้

ไพศาล (2526: 96-104) กล่าวว่า การวัดความรู้ การวัดความสามารถในการระลึกเรื่องราว ข้อเท็จจริง หรือประสบการณ์ต่างๆ หรือการวัดการระลึกประสบการณ์เดิมที่บุคคลได้รับคำสอน การบอกกล่าว การฝึกฝนของผู้สอน รวมทั้งจากตำรา จากสิ่งแวดล้อมต่างๆ ด้วยคำถามวัดความรู้ แบ่งออกเป็น 3 ชนิดคือ

1. ความรู้ในเนื้อเรื่อง เป็นรายละเอียดของเนื้อหาข้อเท็จจริงต่างๆ ซึ่งประกอบด้วยคำถามประเภทต่างๆ เช่น ศัพท์ นิยาม กฎ ความจริง หรือรายละเอียดของเนื้อหาต่างๆ

2. ความรู้ในวิธีการดำเนินงาน เป็นการถามวิธีการปฏิบัติต่างๆ แบบแผนประเพณี ขั้นตอนของการปฏิบัติทั้งหลาย เช่น ถามระเบียบแบบแผน แนวโน้มการจัดประเภทและหลักเกณฑ์ต่างๆ

3. ถามความรู้รวบยอด เป็นการถามความสามารถในการจดจำข้อสรุปหรือหลักการของเรื่องที่เกิดจากการผสมผสานหาลักษณะร่วม เพื่อรวบรวมและย่อลงมาเป็นหลักหรือหัวใจของเนื้อหาอื่นๆ

สรุปได้ว่า การวัดระดับความรู้ เป็นการวัดระดับความจำ ความสามารถในการคิดและเข้าใจ วิธีที่จะวัด ได้แก่ การตั้งคำถามที่เกี่ยวกับเนื้อเรื่อง วิธีดำเนินการ หรือจะถามเป็นความรู้รวบยอดก็ได้

เครื่องมือที่ใช้วัดความรู้

บุญธรรม (2537: 86) กล่าวว่า เครื่องมือที่ใช้วัดความรู้มีลักษณะแตกต่างกันทั้งในด้านรูปแบบการนำไปใช้ และจุดมุ่งหมาย แต่ที่นิยมกันมากที่สุดคือ แบบทดสอบ การสร้างประเภทของแบบทดสอบจึงแตกต่างกันตามเกณฑ์ที่ใช้ เช่น แบ่งตามลักษณะทางจิตวิทยา แบ่งตามรูปแบบของการถามการตอบ แบ่งตามลักษณะการตอบ แบ่งตามเวลาที่กำหนดให้ และแบ่งตามลักษณะเกณฑ์ที่ใช้วัด

ประเภทของแบบทดสอบ

เสาวพร (2531: 49-66) แบ่งแบบทดสอบออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. แบบทดสอบอัตนัย (Subjective test) แบบทดสอบจะมีเฉพาะตัวคำถามเท่านั้น ผู้ตอบมีอิสระในการตอบและต้องเรียบเรียงความรู้ในเนื้อหาทั้งหมดเข้าด้วยกัน แล้วเขียนคำตอบตามที่ตนถนัด แบบทดสอบนี้มักมีปัญหาในการตรวจให้คะแนน ทั้งในด้านความเป็นธรรมและความสะดวก รวดเร็ว

2. แบบทดสอบปรนัย (Objective test) แบบทดสอบมีคำตอบและเกณฑ์การให้คะแนนที่แน่นอน ดังนั้นจึงสะดวกที่จะตรวจและให้คะแนน และไม่ว่าใครจะเป็นคนตรวจ คะแนนที่ได้ออกมาเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 รูปแบบได้แก่

2.1 แบบคำตอบสั้น (Short answer item) ผู้ตอบต้องค้นหาคำตอบเอง แต่จำกัดคำตอบเพียงสั้นๆ

2.2 แบบถูก-ผิด (True-false item) รูปแบบโดยทั่วไป กำหนดความมาให้และให้ตอบว่าถูกหรือผิด ใช่หรือไม่ใช่ เป็นจริงหรือไม่เป็นจริงอย่างไรอย่างหนึ่ง

2.3 แบบจับคู่ (Matching test) รูปแบบนี้จะกำหนดคำ วลี หรือข้อความมาให้ 2 แถว ทางซ้ายเป็นคำถาม ทางขวาเป็นคำตอบ การตอบจะต้องเลือกคำหรือวลี หรือข้อความที่มีความหมาย สอดคล้อง หรือสัมพันธ์กับคำถามทางซ้ายมือ

2.4 แบบเลือกตอบ (Multiple choice) จะมีคำถามที่เป็นประโยคที่สมบูรณ์และมีคำตอบ ให้เลือก อาจจะมี 3 คำตอบ มีคำตอบที่ถูกต้องกับตัวดวงหรือคำตอบผิด

สรุปได้ว่า ประเภทของเครื่องมือที่ใช้ในการวัดความรู้ ซึ่งก็คือแบบทดสอบมี 2 ชนิดด้วยกันคือ แบบอัตนัยที่มีเฉพาะตัวคำถามให้เขียนตอบ และแบบปรนัยที่มีเกณฑ์การให้คะแนนที่แน่นอน ใน การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบทดสอบที่เป็นปรนัยแบบเลือกตอบในการวัดความรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่เกี่ยวกับความรู้เรื่องโภชนาการ

ความหมายของโภชนาการ

สิริพันธุ์ (2547: 12-13) ได้ให้ความหมายของภาวะโภชนาการไว้ว่า

ภาวะโภชนาการ (Nutrition status) คือ ภาวะหรือสุขภาพของร่างกายที่เป็นผลจากอาหารที่ร่างกายได้รับ แบ่งเป็น

1. ภาวะโภชนาการดี (Good or adequate or optimum nutrition) เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนในสัดส่วนและปริมาณถูกต้องตามความต้องการของร่างกาย ทำให้มีสุขภาพดี

2. ทุพโภชนาการ (Malnutrition) เป็นภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอหรือมากเกินไปตามความต้องการของร่างกาย ไม่อยู่ในสมดุล แบ่งได้เป็น

2.1) ภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ (Undernutrition) คือ ภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อาจขาดสารอาหารอย่างเดียวหรือมากกว่าหนึ่งอย่าง และอาจจะขาดพลังงานด้วยหรือไม่ก็ได้

2.2) ภาวะโภชนาการเกิน (Overnutrition) คือ ภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหารมากเกินไปตามความต้องการของร่างกาย และเก็บสะสมไว้จนเกิดอาการปรากฏ เช่น ได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไปจะมีการสะสมพลังงานไว้ในร่างกายในสภาพไขมันเพิ่ม ทำให้เกิดโรคอ้วน (obesity) หรือได้รับ

สารอาหารบางอย่างที่ขั้บถ่ายได้ยากในปริมาณมากเกินไป จนมีการเก็บสะสมในร่างกาย และทำให้เกิดโทษได้ เช่น Hypervitaminosis A และ D

พรพล (2542: 2) ได้ให้ความหมายของโภชนาการและแบ่งภาวะโภชนาการออกเป็น 2 ลักษณะ

1. ภาวะโภชนาการ (Nutrition) หมายถึง ความต้องการสารอาหาร การเปลี่ยนแปลงของอาหาร การย่อย การดูดซึม การนำเอาสารอาหารไปใช้ในร่างกายและการขับถ่าย เพื่อให้ร่างกายเจริญเต็มที่ มีสุขภาพดี มีการสร้างและซ่อมแซมอวัยวะที่ทรุดโทรม ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ และให้พลังงานความร้อนแก่ร่างกาย

2. ภาวะทุพโภชนาการ (Malnutrition) เป็นสภาพของร่างกายที่ขาดสารอาหารหรืออาจเรียกว่าเป็นโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหาร หรือโทษของอาหารต่อร่างกาย ทุพโภชนาการมีอยู่ในประชากรของโลก ประมาณ ½ ถึง ¾ ของประชากรโลกทั้งหมด ลักษณะสภาพของการขาดสารอาหารมีตั้งแต่ในสภาพที่มีความรุนแรงน้อยที่สุด และเป็นอาการที่เกิดอยู่เรื้อรังเป็นระยะเวลานาน จนถึงเกิดปรากฏอาการของโรคอย่างใดอย่างหนึ่ง (พรพล, 2542: 3)

สรุปได้ว่า ภาวะโภชนาการมีทั้งภาวะโภชนาการดีคือ การมีสุขภาพดี และภาวะทุพโภชนาการคือ การได้รับอาหารที่ไม่สมดุลกับความต้องการของร่างกาย ทำให้เกิดโรคเนื่องจากภาวะทุพโภชนาการ

ซึ่งโรคที่เกิดขึ้นจากการกินอาหารมากหรือน้อยเกินไปนั้น ที่สำคัญและเป็นปัญหาของวัยรุ่นในปัจจุบันมีดังนี้

1) โรคอ้วน (Obesity) ถือเป็นอาการอย่างหนึ่งของโรคเกินอาหาร (Overnutrition) ซึ่งเกิดจากมีไขมันสะสมเป็นจำนวนมากในร่างกาย เป็นโรคที่สมาชิกในสังคมเมืองให้ความสนใจมากขึ้นในปัจจุบัน โดยปกติบุคคลที่มีน้ำหนักตัวสูงกว่าน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยประมาณ 30% จึงจะถือว่าเป็นโรคอ้วน การวัดน้ำหนักอีกวิธีหนึ่งใช้ Body mass index (BMI) มีสูตรคำนวณน้ำหนักตัวดังนี้

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนักเป็นกิโลกรัม}}{(\text{ส่วนสูง})^2}$$

ถ้าค่าของ BMI อยู่ระหว่าง 20-24.9 จะมีรูปร่างได้มาตรฐาน 25-30 จะเป็นคนท้วม แต่ถ้ามากกว่า 30 จะเป็นโรคอ้วน เมื่อร่างกายอ้วนมากจะมีอัตราเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน

โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง (จิราภา และ คณะ, 2542: 234-238)

2) โรค Bulimia nervosa and Anorexia nervosa ในขณะที่บางคนเป็นโรคอ้วน จะมีบางคนที่มีปัญหาไม่ยอมกินอาหาร เนื่องจากไม่ต้องการมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ซึ่งก่าพล (2547) ได้กล่าวถึงโรคที่เกิดจากภาวะขาดสารอาหารของวัยรุ่น มีดังนี้

2.1 Bulimia nervosa เป็นลักษณะพฤติกรรมที่พยายามรักษาน้ำหนักของร่างกายให้บางอยู่เสมอ เป็นบุคคลที่กินอาหารแต่ละครั้งเป็นจำนวนมาก และใช้วิธีการล้วงคอให้อาเจียนเอาอาหารออกเพื่อจำกัดการนำแคลอรีเข้าสู่ร่างกายมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น เมื่อใดที่รับประทานอาหารเข้าไปในร่างกาย เมื่อนั้นจะต้องล้วงคอให้อาเจียน และส่วนมากจะเป็นในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายถึง 10 เท่า

2.2 Anorexia nervosa เป็นลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่ปฏิเสธการกินอาหารและมีการเบื่ออาหาร มีโอกาสตายสูงมากเนื่องจากขาดอาหาร บุคคลประเภทนี้จะมีค่า BMI ต่ำกว่า 20 จะมีความรู้สึกว่าคุณมีรูปร่างอ้วนเกินไปตลอดเวลา (Body image) บุคคลที่เป็นโรคนี้นี้มักมีความเชื่อว่าสังคมมีค่านิยมในรูปร่างแบบบาง จึงทำให้คนหนุ่มสาวทั้งหลายปรารถนาที่จะมีรูปร่างแบบบางตามที่สังคมต้องการด้วย

สรุปได้ว่า โรคที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการมีทั้งโรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกินคือ โรคอ้วน และโรคที่เกิดจากภาวะขาดสารอาหารคือ โรค Bulimia nervosa และ Anorexia nervosa เป็นโรคที่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ และยังสามารถนำไปสู่การเกิดโรคร้ายแรงอื่นๆ ตามมาได้ อีก เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ฉะนั้นการให้ความรู้ที่ถูกต้องจึงจะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีสุขภาพที่ดีในอนาคต รวมทั้งการจัดภาวะโภชนาการที่ดีให้กับเด็กด้วย

โภชนาการสำหรับเด็กวัยรุ่น (Nutrition during adolescence)

ธีระพร (2532) กล่าวว่า วัยรุ่น (Adolescence) เป็นสภาวะหัวเลี้ยวหัวต่อแห่งชีวิตที่ต้องการปรับเปลี่ยนแนวคิดใหม่ๆ รวมทั้งจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบบเด็กๆ ไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ สภาพที่อยู่ครั้งๆ กลางๆ จะเป็นเด็กก็ไม่ใช่อายุผู้ใหญ่ก็ไม่เชิงเหล่านี้ ก่อให้เกิดปัญหาขึ้นมากมายทั้งกับตัววัยรุ่น กับผู้ใหญ่ หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง จนกล่าวได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยวิกฤต ปัญหาของวัยรุ่นต่างๆ ที่เราประสบอยู่ในปัจจุบันส่วนใหญ่สืบเนื่องมาจากพฤติกรรมของเด็กนั่นเอง เพราะเด็กในวัยนี้มีความรู้และประสบการณ์น้อย จึงมักตัดสินใจด้วยเหตุผลง่ายๆ นักจิตวิทยาได้แบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มวัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) ผู้หญิงอายุ 11-13 ปี ผู้ชายอายุ 13-15 ปี
2. กลุ่มวัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) ผู้หญิงอายุ 13-17 ปี ผู้ชายอายุ 15-19 ปี
3. กลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) ผู้หญิงอายุ 17-21 ปี ผู้ชายอายุ 19-21 ปี

อุปนิสัยของวัยรุ่นตอนปลาย จะแตกต่างจากวัยรุ่นตอนต้น ที่เห็นได้ชัดคือ ความสุภาพเรียบร้อย เข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีขึ้น มีความมั่นคงในชีวิตมากขึ้น มีวิธีแก้ไขปัญหาได้ดีกว่าเดิม สัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับผู้ใหญ่มากขึ้น สุขุมเยือกเย็นมีเหตุผล พญญความจริง อดทน อดกลั้น มีความสนใจต่อสัญลักษณ์ของการบรรลุนิติภาวะ ในการศึกษารุ่นนี้ ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งจัดเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย ที่ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 17-21 ปี พัฒนาการของวัยรุ่นตอนปลายนี้ ผู้หญิงจะมีอายุประมาณ 17-21 ปี ผู้ชายอายุประมาณ 19-21 ปี เป็นระยะสุดท้ายของการเป็นวัยรุ่น

สรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากอีกระยะหนึ่ง อาหารจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ถ้าระยะนี้ร่างกายได้รับอาหารที่ดีก็จะมีผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ดังนั้นจึงควรแนะนำให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจถึงความสำคัญของการกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและนำไปปฏิบัติ

ความสำคัญของอาหารในเด็กวัยรุ่น (Significance of food for adolescence)

วัยรุ่นเป็นวัยที่อาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างมาก นั่นคือ หากระยะนี้ได้รับอาหารที่ดี มีคุณค่าทางโภชนาการ ย่อมจะส่งผลให้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสติปัญญาที่ดี พร้อมทั้งจะเป็นผู้ใหญ่ที่พร้อมด้วยคุณวุฒิและวัยวุฒิในอนาคต (วลัย, 2533: 673) ฉะนั้นความต้องการสิ่งที่จะนำเข้าสู่ร่างกายควรมีดังนี้

1. ความต้องการด้านอาหารและปริมาณของวัยรุ่น วัยรุ่นควรได้รับอาหารต่างๆ ให้เพียงพอ เพื่อจะได้สารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดอาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น โดยใช้อาหารหลัก 5 หมู่ เป็นหลักในการคิดคำนวณ โดยจัดแบ่งกำลังงานให้แก่อาหารตามประเภทของอาหารดังนี้ (พรพล, 2542: 13-20)

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ และสิ่งแทนเนื้อ (ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้ง) นอกจากให้โปรตีนประเภทสมบูรณ์แล้ว อาหารหมู่นี้ยังให้เกลือแร่ วิตามิน และไขมันด้วย จึงถือเป็นอาหารที่ช่วยป้องกันโรค (protective Foods) เพราะทำให้ร่างกายแข็งแรงและช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย วัยรุ่นควรบริโภคร้อยละ 10 ของกำลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน หรือ 1 มื้อ

หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน ขนม และอาหารที่ทำจากข้าวหรือแป้ง อาหารหมู่นี้ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ จึงเป็นอาหารที่ให้พลังงานที่ราคาถูกและหาง่าย เรียกกันว่า Energy Foods วัยรุ่นควรบริโภคร้อยละ 65 ของกำลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน หรือ 2 มื้อ

หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชผักอื่นๆ อาหารแต่ละชนิดในหมู่นี้มีคุณค่าทางอาหารแตกต่างกันออกไป โดยทั่วไปให้เกลือแร่ เช่น แคลเซียม เหล็ก และวิตามิน เช่น วิตามินเอ วิตามินบีสอง และวิตามินซี ดังนั้นจึงถือเป็นอาหารป้องกันโรคได้เช่นเดียวกับอาหารหมู่ที่ 1 อาหารหมู่นี้ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและช่วยให้ย่อยง่ายทำงานตามปกติ นอกจากนี้ยังให้กากอาหาร ซึ่งช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะทางเดินอาหารหรือช่วยป้องกันท้องผูก วัยรุ่นควรบริโภคร้อยละ 5 ของกำลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน หรือ 1 มื้อ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ อาหารหมู่นี้ให้เกลือแร่และวิตามินเช่นเดียวกับผักจึงเป็นอาหารพวกป้องกันโรคด้วย นอกจากนี้ยังให้กากอาหาร ซึ่งช่วยในการระบายท้อง ผลไม้สดทั่วไปมีวิตามินซีอยู่มาก เช่น ส้มต่างๆ มะนาว และผลไม้อื่นๆ เป็นต้นว่า มะขามป้อม มะม่วงสุก มะละกอสุก ฝรั่ง ผลไม้สีเหลืองมักมีสารพวกวิตามินเอด้วย เช่น มะม่วง มะละกอ วัยรุ่นควรบริโภคร้อยละ 5 ของกำลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน หรือ 1 มื้อ

หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และพืช เช่น น้ำมันหมู เนยเหลว เนยเทียม น้ำมันถั่ว น้ำมันรำ น้ำมันมะพร้าว รวมทั้งไขมันที่ปนมาในอาหารอื่นๆ ด้วย เช่น ไข่ เนื้อสัตว์ติดมัน ไขมันเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ช่วยการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน (วิตามินเอ ดี อี เค) และให้กรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกาย วัยรุ่นควรบริโภคร้อยละ 5 ของกำลังงานทั้งหมดที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน หรือ 1 มื้อ

2. ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยรุ่น (Nutrient requirement of adolescence) จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเจริญเติบโตและทางสรีรวิทยาของวัยรุ่น ทำให้ความต้องการอาหารต่างๆ เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ วัยรุ่นยังมีกิจกรรมที่ต้องใช้แรงงานเพิ่ม เช่น เล่นกีฬา กิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน จึงต้องการพลังงานและสารอาหารเพิ่ม ดังนี้

2.1 พลังงาน ในวันหนึ่งควรได้รับประมาณ 1,700-1,850 แคลอรี ในวัยรุ่นหญิง และประมาณ 1,850-2,400 กิโลแคลอรี ในวัยรุ่นชาย ซึ่งส่วนใหญ่มาจากอาหารจำพวกข้าว แป้ง และไขมัน (อบเชย, 2546: 84)

2.2 โปรตีน วัยรุ่นจะต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่น ยังอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต จึงต้องการโปรตีนเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อต่างๆ เลือด ฮอร์โมน

และสารอื่นๆ วัยรุ่นควรได้รับโปรตีนอย่างน้อยวันละ 3 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมของร่างกาย (อบเชย, 2546: 84-85)

2.3 เกลือแร่ เกลือแร่ที่ต้องการมากในวัยรุ่น ได้แก่ (อบเชย, 2546: 85)

2.3.1 แคลเซียม ใน 1 วัน วัยรุ่นทั้งชายและหญิง (อายุ 10-19 ปี) ควรได้รับแคลเซียมประมาณ 1,200 มิลลิกรัม อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นม นม ปลาเล็กปลาน้อย ผักสีเขียว

2.3.2 เหล็ก วัยรุ่นจำเป็นต้องได้รับธาตุเหล็กให้เพียงพอ โดยเฉพาะในเด็กหญิง ซึ่งเริ่มมีประจำเดือน ทำให้มีการสูญเสียเหล็กมากกว่าปกติ จึงควรได้รับเหล็กจากเครื่องในสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว

2.3.3 ไอโอดีน วัยรุ่นมีความต้องการไอโอดีนเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต่อมไทรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคคอพอก ซึ่งพบมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือ จึงควรได้รับประทานอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีน ในการประกอบอาหารให้เป็นประจำ

2.4 วิตามิน เด็กวัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่างๆ ให้เพียงพอ เพื่อความเจริญเติบโต และป้องกันโรคขาดวิตามิน วิตามินที่พบว่ามีปัญหาการขาดมาก ได้แก่ (อบเชย, 2546: 85)

2.4.1 วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโตและสุขภาพของเยื่อต่างๆ เช่น เยื่อบุชั้นตา และเยื่อบุผิวหนัง วัยรุ่นควรได้รับวิตามินเออย่างน้อยวันละ 2,500 หน่วยสากล ซึ่งได้จากสัตว์ต่างๆ ไข่แดง นม เนย ผักที่มีสีเขียวจัด เช่น ผักคะน้า ผักบุง ใบแค

2.4.2 วิตามินบีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นเอนไซม์ ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีน การขาดวิตามินบีสองทำให้เกิดแผลที่มุมปากทั้งสองข้าง เรียกว่าปากนกกระจอก วัยรุ่นควรได้รับวิตามินบีสอง วันละ 1.3-1.8 มิลลิกรัม ซึ่งได้จากการกินเครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง นมถั่วเหลือง

2.4.3 วิตามินซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่างๆ การขาดวิตามินซี ซึ่งจะส่งผลหายาก และเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วัยรุ่นควรได้รับวิตามินซีประมาณวันละ 30 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากการกินผักสด เช่น ส้ม มะละกอสุก ฝรั่ง สับปะรด

2.5 น้ำ เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย ดังนั้นจึงควรได้รับน้ำให้เพียงพอ โดยเฉพาะเมื่อออกกำลังกาย และเสียเหงื่อมาก จึงควรได้รับน้ำวันละ 6-8 แก้ว (พรพล, 2542: 91)

3. ความต้องการด้านมื้ออาหาร ปกติคนไทยกินอาหารวันละ 3 มื้อคือ อาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็น ซึ่งอาหารทั้ง 3 มื้อนั้นควรจะมีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และต้องกินให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ซึ่งอาหารมื้อสำคัญที่ร่างกายเราต้องใช้คือ อาหารเช้าและอาหารกลางวัน (พงศธร และ คณะ, 2527: 163-146) เนื่องจากช่วงเวลาจากอาหารเย็นจนถึงอาหารเช้าเป็นระยะที่ห่างกันถึง 12 ชั่วโมง ราคานี้ระดับน้ำตาลในเลือดจะลดลง ซึ่งเป็นผลให้ร่างกายรู้สึกหิว ดังนั้นมื้ออาหารที่วัยรุ่นควรกินมีดังนี้

3.1 อาหารเช้า เป็นอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกายอย่างมาก ซึ่งอาหารเช้าที่ดีควรมีพลังงานอย่างน้อย 1 ใน 4 ของความต้องการทั้งวัน อาหารเช้ามักถูกวัยรุ่นละเลย เนื่องจากไม่ยอมกินอาหาร ไม่มีใครเตรียมให้ เพราะไม่มีเวลาต่างก็ต้องรีบออกจากบ้านก่อนที่รถจะติด ซึ่งเป็นวิถีชีวิตคนเมือง และแม้ว่าจะได้กินอาหารเช้าก็พบว่าส่วนใหญ่จะได้รับสารอาหารหลักเพียง 3 หมู่คือ เนื้อสัตว์ แป้ง และไขมัน ซึ่งหมู่ที่ไม่กินเลยก็คือผักและผลไม้ (มณฑนา, 2531)

3.2 อาหารกลางวัน การกินอาหารกลางวันที่ได้สัดส่วนและเพียงพอแก่ความต้องการ 1 ใน 3 ของความต้องการของร่างกายใน 1 วัน พบว่าการกินอาหารกลางวันที่ถูกต้องสม่ำเสมอเพียงวันละ 1 มื้อ มีผลต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมาก ซึ่งรูปแบบอาหารกลางวันมักจะเป็นอาหารจานเดียว เนื่องจากราคาถูก ประกอบง่ายและมีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน และบางครั้งถ้าเบื่อข้าวก็สามารถเปลี่ยนเป็นก๋วยเตี๋ยวได้ ซึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารที่โรงเรียน แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นได้หากไม่รู้จักรับเลือกอาหารดีมีประโยชน์

3.3 อาหารเย็น เป็นอาหารมื้อปกติที่วัยรุ่นมักจะกิน และมักจะกินอาหารมื้อนี้ในปริมาณมากกว่าอาหารมื้ออื่นๆ เนื่องจากมารดามิชอบพาตนในการหาอาหารให้แก่สมาชิกในครอบครัว (ฉวีวรรณ, 2537: 38)

3.4 อาหารว่าง เป็นอาหารที่กินระหว่างมื้อของอาหารมื้อหลัก มีลักษณะเป็นอาหารที่บริโภคง่ายและบริโภคได้บ่อยครั้ง ซึ่งชนิดของอาหารว่างมีมากมาย ได้แก่ เครื่องดื่ม ผลไม้ ขนมขบเคี้ยว และเนย ผลไม้รสเปรี้ยว ลูกอม ขนมหวานแบบไทย ถั่ว อาหารขบเคี้ยว ผลไม้ต่างๆ และอื่นๆ นอกจากนี้อาหารว่างยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการกินอาหารของวัยรุ่นในแต่ละวัน ซึ่งวัยรุ่นกินอาหารว่างได้บ่อยครั้งมากกว่าหรือเท่ากับอาหารมื้อหลัก เพราะอย่างน้อยในการกินอาหารในแต่ละวันนั้น

วัยรุ่นกินอาหารหลัก 3 มื้อและมีอาหารว่างอย่างน้อย 1 มื้อด้วยเสมอ

สรุปได้ว่า ความต้องการอาหารของวัยรุ่นควรได้รับสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกาย พร้อมกันนี้จะต้องกินให้ครบทั้ง 3 มื้อ รวมถึงมีการกินอาหารว่างบ้าง แต่ไม่ควรกินอาหารว่างมากเกินไปจนทำให้ละเลยการกินอาหารมื้อหลัก และต้องคำนึงทั้งปริมาณและคุณภาพให้ถูกหลักโภชนาการ รวมถึงการให้ความรู้เรื่องโภชนาการที่ถูกต้องจึงจะช่วยให้รู้จักคิดและสามารถตัดสินใจในการเลือกซื้อเลือกกินที่ถูกต้อง ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของความรู้เรื่องโภชนาการ หมายถึง ข้อเท็จจริงที่เกิดจากความจำของบุคคล ที่ได้จากการศึกษาและการรับรู้ของบุคคล ต้องชัดเจน อาศัยเวลาและประสบการณ์ที่เกี่ยวกับประโยชน์ของสารอาหารหลัก 5 หมู่

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมการกินของวัยรุ่น

ค่านิยมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อสังคม ค่านิยมยังเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในสังคม และค่านิยมนั้นยังมีความสัมพันธ์กับสังคมด้วย เพราะสังคมมีอิทธิพลต่อการเกิดและกำหนดค่านิยม อีกทั้งค่านิยมยังสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะของสังคมด้วยว่าเป็นอย่างไร (ชนพร, 2541: 26)

ความหมายของค่านิยม

ประภาเพ็ญ (2527: 325) กล่าวว่า ค่านิยมเป็นผลพวงมาจากขบวนการทางความคิดของบุคคลเป็นตัวกำหนด ตัวตัดสินใจชี้แนะให้บุคคลปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องก็ได้

ค่านิยม (Value) หมายถึง สิ่งที่บุคคลได้เลือกอย่างเสรีจากทางเลือกหลายทางเลือก หลังจากได้พิจารณาไตร่ตรองแล้วถึงผลกระทบของทางเลือกแต่ละทาง ชอบและมีความยินดีกับทางเลือกที่เลือกแล้วเต็มใจจะเปิดเผยทางเลือกของตนให้คนอื่นทราบ ทำบางสิ่งบางอย่างกับทางเลือกที่เลือกแล้ว และทำซ้ำแล้วซ้ำอีกจนเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต (ธีระพร, 2532: 571)

ค่านิยม (Value) หมายถึง มาตรฐานของความคิดของบุคคลในการที่จะตัดสินว่าสิ่งใดถูกหรือสิ่งใดผิด การที่จะตัดสินใจว่าสิ่งใดถูกหรือสิ่งใดผิดนั้น เป็นทัศนคติของบุคคลที่อยู่ในสถาบันเดียวกันหรือวัฒนธรรมเดียวกัน จะมีเหมือนกันและคล้ายคลึงกันคือ กลุ่มของสังคมนั้นๆ จะเป็นตัวกำหนดว่าสิ่งใดดีหรือสิ่งใดไม่ดี และบุคคลควรจะทำหรือไม่ควรประพฤติ เราจะพบได้ว่า วัยรุ่นกลุ่มเดียวกันจะมี ค่านิยมที่คล้ายกัน เป็นต้น (ประยูรศรี, 2536)

สรวงศ์ (2544: 367-368) ได้ให้ความหมายของค่านิยม (Value) ไว้ว่า หมายถึง สิ่งที่คนสนใจปรารถนาจะได้ ปรารถนาจะเป็น หรือกลับกลายมาเป็นสิ่งที่คนถือว่าต้องทำ ต้องปฏิบัติ เป็นสิ่งที่คนบูชา ยกย่องและมีความสุขที่จะได้เห็น ได้ฟัง ได้เป็นเจ้าของ

Rokeach (1968: 13) กล่าวว่า ค่านิยมเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ดีหรือไม่ดี หรือเป็นการจัดลำดับความชอบ ค่านิยมมีทั้งด้านบวกและด้านลบ ค่านิยมด้านบวกหมายถึงสิ่งที่ดี สิ่งที่เป็นที่ต้องการ ค่านิยมด้านลบ หมายความว่าถึงสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ไม่ต้องการต่างๆ

สรุปได้ว่า ค่านิยมคือ ความชอบ ความยินดีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งได้ไตร่ตรองแล้วถึงผลที่จะเกิดขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องก็ได้

ประเภทของค่านิยม

สุนทรีย์ และสนธิ (2522: 17) ได้รวบรวมเกณฑ์การพิจารณาในการจำแนกค่านิยมตามแบบของ Rokeach and Cochrane ซึ่งได้ยึดเป้าหมายหรือประโยชน์ของค่านิยมนั้น แบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ

1. ค่านิยมที่เป็นเครื่องมือหรือวิถีปฏิบัติ (Instrumental value) เป็นรูปแบบของพฤติกรรมหรือวิธีการเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของชีวิต เช่น ความทะเยอทะยาน ความสะอาด การให้อภัย การพึ่งพาตนเอง ความรัก ความรับผิดชอบ

2. ค่านิยมที่มีจุดหมายปลายทาง (Terminal value) ซึ่งเป็นที่ต้องการของการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ หรือเป็นจุดมุ่งหมายที่พึงปรารถนา เช่น ความสุขสบายในชีวิต ความเสมอภาค ความสุข ความปลอดภัย การยอมรับนับถือตนเอง ความเป็นที่ยอมรับของสังคม

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2530: 7) แบ่งค่านิยมไว้ 2 รูปแบบ และแต่ละรูปแบบแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

รูปแบบที่ 1 แบ่งออกเป็น 3 ประเภทได้แก่

- 1.1 ค่านิยมเกี่ยวกับตนเอง ได้แก่ ค่านิยมการพึ่งตนเอง ขยันหมั่นเพียร อดออม
- 1.2 ค่านิยมเกี่ยวกับสังคม ได้แก่ ค่านิยมการมีระเบียบวินัย การเคารพกฎหมาย
- 1.3 ค่านิยมเกี่ยวกับชาติ ได้แก่ ค่านิยมรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

รูปแบบที่ 2 แบ่งค่านิยมออกเป็น 3 ประเภทได้แก่

- 2.1 ค่านิยมด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ค่านิยมการพึ่งตนเอง ขยันหมั่นเพียร อดออม
- 2.2 ค่านิยมด้านสังคม ได้แก่ ค่านิยมการมีระเบียบวินัย การเคารพกฎหมาย
- 2.3 ค่านิยมด้านการเมืองการปกครอง ได้แก่ ค่านิยมรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

ปิยะดา (2546: 12) ได้แบ่งประเภทของค่านิยมไว้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

1. ค่านิยมของสังคม เป็นค่านิยมที่บุคคลทั่วไปในสังคมส่วนใหญ่ยึดถือ ยกย่องว่ามีคุณค่า ดีงาม และพึงยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติในสังคมนั้น
2. ค่านิยมของบุคคล เป็นค่านิยมที่แต่ละบุคคลยกย่องว่ามีคุณค่าและนำมาเป็นแนวปฏิบัติ

สรุปได้ว่า ประเภทของค่านิยมนั้นจะมีอย่างน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับวิธีการที่นำมาใช้ในการจำแนกว่า จะใช้เกณฑ์ใดในการจำแนก แล้วนำไปใช้ด้วยจุดมุ่งหมายอะไร

การเกิดค่านิยม

พนัส (2520: 18) ได้กล่าวถึงค่านิยมแต่ละคนนั้นเกิดขึ้นจาก

1. ประสบการณ์ที่ได้รับการตรวจสอบแล้วของเขา และเนื่องจากประสบการณ์ที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล จึงทำให้ค่านิยมของแต่ละบุคคลผิดแผกแตกต่างกันออกไปถึงแม้ว่าจะอยู่ในวัฒนธรรมหรือสังคมเดียวกันก็ตาม เมื่อประสบการณ์ของแต่ละบุคคลมีเพิ่มมากขึ้นก็จะมีผลกระทบกระเทือน ทำให้เขาเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงค่านิยมเดิมของเขาขึ้น
2. การคิดรอบคอบ การวิเคราะห์อย่างถี่ถ้วนถึงผลที่จะตามมาในชีวิต การสร้างค่านิยมแต่ละคนจะต้องทำการเลือก กำหนดค่า แล้วผสมผสานคุณสมบัติต่างๆ ที่ได้ผ่านการวินิจฉัยและเลือกสรรเข้าเป็นแบบฉบับในการดำเนินชีวิตของตนเอง

ปิยะดา (2546: 13) ได้กล่าวไว้ว่า ค่านิยมเกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ อิทธิพลของแต่ละหลักศาสนา สภาพแวดล้อมในสังคม สื่อมวลชน และความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุในปัจจุบัน โดยผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นกระบวนการขัดเกลาทางสังคมโดยตรงจากสถาบันการศึกษา สถาบันทางศาสนา และสถาบันอื่น โดยอิทธิพลต่อการปลูกฝังค่านิยมให้แก่คนในสังคมได้รับการยอมรับเป็นแนวทางปฏิบัติในวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคม

สรุปได้ว่า ค่านิยมเกิดขึ้นจากความคิดที่ได้รับการไตร่ตรองแล้วของบุคคล ตามประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ได้รับแตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะโดยทางตรงหรือทางอ้อม

ค่านิยมกับพฤติกรรม

ค่านิยมนั้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลว่าจะจะไปไปในทิศทางไหน ตามที่ถวิล และ ศรีนัย (2543: 6-9) ได้กล่าวถึงค่านิยมมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรม ซึ่งค่านิยมเป็นองค์ประกอบย่อยที่อยู่ในปัจจัยทางสังคม โดยพวกเขาได้กล่าวถึงค่านิยมเป็นสิ่งที่บอกบุคคลอย่างกว้างๆ ว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา สิ่งใดเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต เมื่อบุคคลมองว่าสิ่งใดดีงาม เหมาะสมก็จะนำมาปฏิบัติ ค่านิยมจึงเป็นเหมือนเครื่องชี้แนวทางในการปฏิบัติอย่างกว้างให้แก่บุคคล เช่น บุคคลหนึ่งเชื่อว่าการรู้จักประหยัดเป็นสิ่งดี ก็หมายความว่า การรู้จักประหยัดเป็นค่านิยมอย่างหนึ่งของบุคคลนั้น

ประกษาเพ็ญ (2527: 337-339) ได้กล่าวถึงค่านิยมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพไว้ดังนี้

1. ค่านิยมเป็นตัวการที่มีอิทธิพลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมของมนุษย์ บทบาทที่สำคัญของค่านิยมมี 2 อย่างคือ เป็นมาตรฐานที่จะนำทาง หรือเป็นแนวทางให้บุคคลประพฤติปฏิบัติ และหน้าที่อีกประการหนึ่งคือ ทำหน้าที่กระตุ้นเพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติ

2. ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น เรามีพฤติกรรมการปฏิบัติต่างๆ หลายอย่าง ผลสืบเนื่องจากพฤติกรรมการปฏิบัติก็มีหลายอย่างเช่นกัน บางอย่างก็เกิดผลดีแก่ผู้ปฏิบัติ บางอย่างก็เกิดผลเสียต่อผู้ปฏิบัติ ผลที่เกิดขึ้นบางอย่างนอกจากจะมีผลต่อตัวผู้ปฏิบัติแล้ว ยังมีผลต่อบุคคลหรือสังคมรอบตัวด้วย

ฉะนั้นพฤติกรรมสุขภาพก็เช่นเดียวกันกับพฤติกรรมทางด้านอื่น ย่อมมีผลมาจากค่านิยมที่บุคคลให้ต่อสุขภาพ ถ้าบุคคลให้ค่าต่อสุขภาพสูงก็ย่อมจะเป็นแนวทางให้คนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง อันจะนำมาซึ่งสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

สรุปได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพนั้นเป็นผลสืบเนื่องมาจากค่านิยมต่างๆ ที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม การปลูกฝังให้เด็กไทยมีค่านิยมที่ดีในด้านต่างๆ ย่อมจะมีผลต่อสุขภาพที่ดีของบุคคล ครอบครัว และชุมชนด้วย

แนวคิดค่านิยมการกินของวัยรุ่น

ความคิด ความเชื่อ ความนิยมชมชอบในค่านิยมการกินของแต่ละบุคคล จะทำให้บุคคลมีรูปแบบพฤติกรรมการกินที่พึงพอใจ ซึ่งค่านิยมการกินจะช่วยให้การตัดสินใจเลือกบริโภคตามที่ต้องการอย่างมีจุดมุ่งหมาย (จริยา, 2544: 67) จากสภาพความเป็นอยู่ที่รีบเร่ง และสมัยนิยม เด็กวัยรุ่นจึงมีค่านิยมการกินอาหารแบบตะวันตกกันมากขึ้น เพื่อให้เกิดความโก้เก๋ ความทันสมัยตามกลุ่มเพื่อน ปัจจุบันจึงทำให้เด็กวัยรุ่นในเมืองเป็นโรคอ้วนกันมาก (สันติอโศก, 2546)

การกินอาหารเป็นสิ่งที่สามารถประเมินได้จากค่านิยมทางด้านความคิดและอารมณ์ (Intellectual and emotional value) การให้ค่านิยมโดยปกติจะมีการให้น้ำหนักที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล เพราะมีค่านิยมมากกว่า 1 อย่างที่ใช้สำหรับอ้างอิงในการเลือกอาหารของแต่ละบุคคล โดยค่านิยมมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ในทิศทางที่ไม่หยุดนิ่ง (Dynamic way) ค่านิยมที่บุคคลยึดถือในช่วงเวลาหนึ่งจะเป็นเบ้าหลอม (Shape) ชูใจทำให้บุคคลกินหรือไม่กินอาหารอย่างไรอย่างหนึ่ง Kurt Lewin, 1982: 47 อ้างถึงใน วสุนธรี, 2543: 51 กล่าวถึงค่านิยมที่บุคคลใช้อ้างอิงสำหรับการเลือกอาหารมีด้วยกัน 4 อย่างคือ รสนิยม (Taste) ค่านิยมในสถานภาพทางสังคมของอาหาร ค่านิยมของอาหารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และราคาของอาหาร

1. รสนิยม (Taste) ค่านิยมในรสชาติอาหารมักถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมของแต่ละสังคม เช่น บางสังคมมีความนิยมว่ารสชาติของอาหารเนื้อสดมีรสชาติดีกว่าเนื้อสัตว์สุก ทำให้นิยมบริโภคเนื้อสัตว์ดิบมากกว่าเนื้อสัตว์สุก เช่นเดียวกับการนิยมกินอาหารฟาสต์ฟู้ดของวัยรุ่น เพราะมีความเชื่อว่าจะทำให้เกิดความโก้เก๋ ทันสมัยตามกลุ่มเพื่อน (สันติอโศก, 2546)

2. ค่านิยมในสถานภาพทางสังคมของอาหาร (Food value and social status) อาหารแต่ละชนิดจะมีคุณค่าหรือศักดิ์ศรีตามค่านิยมที่แต่ละสังคมกำหนด ซึ่งไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์กับคุณค่าทางโภชนาการ และคนในสังคมมักใช้อาหารแสดงถึงสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของตน ดังนั้นเมื่อฐานะทางเศรษฐกิจดีขึ้น บ่อยครั้งที่การเลือกอาหารจะขึ้นอยู่กับสถานภาพทางสังคมของอาหาร นอกจากนี้ สถานภาพทางสังคมของอาหารยังขึ้นอยู่กับวิธีการที่ได้มา วิธีการปรุง สถานที่ปรุง สถานที่กิน ลำดับเวลาที่กิน และยังเกี่ยวข้องกับการถูกปลูกฝังในเรื่องการกินอาหารจากครอบครัว การถูกชักชวนจากเพื่อน บุคคลใกล้ชิด หรือจากสื่อโฆษณาต่างๆ

3. ค่านิยมของอาหารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Food value and health) วรวรรณ (2548: 24) ได้กล่าวถึงความเชื่อต่อการกินอาหารเสริมไว้ว่า การที่บุคคลให้ความนิยมในการกินอาหารเสริมอย่างแพร่

หลายนั้น เกิดจากความเชื่อหรือมีแนวความคิดที่แตกต่างกัน ได้แก่ การกินเพื่อเสริมอาหาร เพราะคิดว่าอาหารที่กินอยู่ทุกวันนี้มีคุณค่าทางโภชนาการไม่เพียงพอ หรือกินเพื่อเสริมสุขภาพ เพราะเชื่อว่าจะช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง กินเพราะกลัวโรคร้ายไข้เจ็บ โรคร้ายแรงต่างๆ กินเพราะเชื่อตามผลการวิจัย โดยไม่ได้ศึกษาติดตามข้อเท็จจริง เช่น การกินกระดูกอ่อนปลาฉลามเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง ทั้งๆ ที่ยังไม่มียารักษาโรคมะเร็งที่สามารถป้องกันโรคมะเร็งได้จริง รวมทั้งหลงเชื่อคำโฆษณาเกินจริง มีค่านิยมตามชาติตะวันตก และมีความเชื่อของที่ทำได้ยากและมีราคาแพงต้องเป็นของดี เช่น รั้งนก

4. ราคาของอาหาร (Value and food cost) บางครั้งราคาของอาหารเป็นตัวกำหนดว่าสิ่งใดควรซื้อหรือไม่ควรซื้อ โดยเปรียบเทียบความคุ้มค่า ซึ่งจะมีค่านิยมอาหารของครอบครัว และความสามารถในการตอบสนองทางโภชนาการของครอบครัวเข้ามาเกี่ยวข้อง

นอกจากนี้ จริยา (2544: 72-73) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของค่านิยมที่มีต่อการบริโภคอาหาร และได้แบ่งค่านิยมการบริโภคอาหารออกเป็น

1. ค่านิยมในลักษณะของอาหาร เป็นการให้คุณค่าต่ออาหารในรูปร่าง รสชาติ กลิ่นของอาหาร ลักษณะของรูปร่างหน้าตาของอาหารที่มีสีสันสวยงาม มีลักษณะที่น่ารับประทาน อาหารที่รสชาติถูกปากเป็นที่นิยม เป็นรสชาติที่เคยชิน

2. ค่านิยมในสถานภาพทางสังคมของอาหาร เป็นการให้คุณค่าตามสถานภาพทางสังคมที่สังคมหรือชุมชนกำหนด เช่น เมื่อมีงานเลี้ยงอาหารที่จัดเลี้ยงจะเป็นอาหารที่หายาก น้อยคนจะมีโอกาสได้รับประทาน เป็นศักดิ์ศรีของผู้จัดงานและผู้ร่วมงาน ค่านิยมในการกินอาหารประเภทหมู เห็ด เป็ด ไก่ ถือว่าเป็นคนร่ำรวย ถ้ากินน้ำพริกปลาถือว่าเป็นคนจน ดังนั้นในการจัดเลี้ยงหรือการเลี้ยงรับรองแขกจึงจัดอาหารประเภทหมู เป็ด ไก่ อาหารทะเล เพื่อแสดงถึงฐานะทางสังคมของผู้จัด

3. ค่านิยมของอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ เป็นการให้คุณค่าในประโยชน์ของอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ การเลือกอาหารโดยพิจารณาประโยชน์ของอาหารต่อร่างกาย รับประทานแล้วบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ไม่ป่วยไข้ต่างๆ และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นโทษเป็นภัยต่อสุขภาพ โดยอาศัยความรู้จากธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อที่ถ่ายทอดกันมา ประสบการณ์ที่สอดคล้องกัน ทำให้มีความเชื่อในค่านิยมเกี่ยวกับอาหารต่างๆ ซึ่งจากการศึกษาของ Whitney และ Hamilton (1987) ได้ทราบถึงแนวทางของบุคคลที่จะกินอาหารเกี่ยวกับสุขภาพคือ ผู้ที่กินอาหารครบทุกหมู่ แต่ร่างกายยังแสดงอาการขาดสารอาหารอยู่ จึงมีความต้องการที่จะกินอาหารที่ดีที่สุดของอาหารทุกหมู่ บุคคลซึ่งร่างกายไม่แสดงอาการขาดอาหารแต่ไม่แน่ใจว่าได้กินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการถูกต้อง รวมทั้งบุคคลซึ่งมีความเชื่อว่าการกินอาหารตามปริมาณที่ RDA (Recommended dietary allowance) กำหนดเพียงพอสำหรับคนปกติทั่วไป แต่อาจไม่

เพียงพอกับบุคคลซึ่งต้องการที่จะมีพลังงานที่สมบูรณ์ และยังมีสารอาหารบางชนิดที่เป็นประโยชน์ นอกเหนือออกไป เช่น โยอาหาร หรือสารอาหารบางตัวที่ทำหน้าที่ร่วมกัน

4. ค่านิยมเกี่ยวกับราคาของอาหาร เป็นการให้คุณค่าเกี่ยวกับราคาของอาหาร ซึ่งอาหารราคาแพง อาจไม่มีประโยชน์เท่าอาหารที่มีราคาถูก แต่อาหารราคาถูกมีคุณภาพสูงกว่า ค่านิยมในการเลือกกิน อาหารราคาแพง เช่น การนิยมกินอาหารกระป๋องจากต่างประเทศ เป็นต้น

สรุปได้ว่า ค่านิยมเกี่ยวกับอาหารเป็นเรื่องของความพอใจและรสนิยมส่วนบุคคล แต่ความจริงแล้ว บุคคลที่อยู่ร่วมกันเป็นสมาชิกของชุมชนหรือสังคมเดียวกัน มักมีค่านิยมเกี่ยวกับอาหารร่วมกัน ซึ่งให้คุณค่าและความสำคัญแก่อาหารแตกต่างกันออกไป และค่านิยมการกินอาหารของบุคคลหรือชุมชนมัก เป็นเรื่องที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก แต่อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามเงื่อนไขสภาพแวดล้อมของการดำรงชีวิต สภาพของเศรษฐกิจและสังคม

ในการศึกษารั้วนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของค่านิยมการกินของวัยรุ่น หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่แสดงถึงการให้คุณค่าว่าเป็นสิ่งที่ดีและเลือกที่จะยึดถือเป็นแนวทางในการแสดงออกถึงพฤติกรรม การกินอาหารของตนเอง แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหาร ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ และค่านิยมการกินด้านราคาของอาหาร

ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหาร หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่แสดงถึงการให้คุณค่าเกี่ยวกับรูปลักษณะของอาหาร ได้แก่ รูป รส กลิ่น และสีของอาหาร ที่จูงใจให้เกิดความอยากอาหาร

ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่แสดงถึงการให้คุณค่าเกี่ยวกับรูปแบบการกินอาหารตามแบบสังคมหรือชุมชนกำหนด

ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่แสดงถึงการให้คุณค่าเกี่ยวกับอาหารที่กินเพื่อบำรุงสุขภาพ

ค่านิยมการกินด้านราคาของอาหาร หมายถึง ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่แสดงถึงการให้คุณค่าเกี่ยวกับราคาอาหารที่สัมพันธ์กับคุณภาพของอาหารในการเลือกซื้อ

ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

สุณี (2531) ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 90 คน ใช้การสัมภาษณ์และแบบบันทึกอาหารที่บริโภค 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า ระดับรายได้ของครอบครัว ขนาดของครอบครัว และลำดับที่เกิดเป็นบุตร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกิน ส่วนระดับการศึกษาของบิดาและระดับการศึกษาของมารดา พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินและพฤติกรรมการกินมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2533) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 7,437 คน เพศชาย 3,576 คน เพศหญิง 3,861 คน อายุ 11-17 โดยวิธีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงวัดไขมันใต้ผิวหนัง สัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐานและการบริโภคนิสัยพบว่า นักเรียนมีภาวะโภชนาการมาตรฐานร้อยละ 70.50 ต่ำกว่ามาตรฐานร้อยละ 13.50 ภาวะโภชนาการเกิน (เริ่มอ้วน) ร้อยละ 6.7 และโรคอ้วนร้อยละ 9.30 ด้านภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับอาชีพของบิดามารดา

บุญเขื่อน (2533) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานกับพฤติกรรมการกินของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ระยอง ตราด ปราจีนบุรี นครนายก ฉะเชิงเทรา และสมุทรปราการ จำนวน 600 คน โดยวิธีการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการกิน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 21.4 ในนักเรียนชาย และร้อยละ 17.3 ในนักเรียนหญิง ในด้านแบบแผนการกินอาหาร พบว่านักเรียนส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าครบทุกมื้อ ร้อยละ 81.3 กินเนื้อสัตว์ และพฤติกรรมการกินอาหารสุกๆ ดิบๆ รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ เลือกกินและเลือกดื่มเครื่องดื่มด้วยตนเอง นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการต่างกันจะมีพฤติกรรมการกินอาหารไม่ต่างกัน และพบว่าปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญกับพฤติกรรมการกินอาหารของนักเรียน

สุพรรณิ (2534) ได้ศึกษาเรื่องค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ตามตัวแปรเพศ เขตที่ตั้งของโรงเรียน และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา จำนวน 720 คน เป็นเพศชาย 360 คน เพศหญิง 360 คน จากโรงเรียนประถม

ศึกษา 60 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า ค่านิยมทางสุขภาพด้านอาหารและการบริโภคอาหารโดยส่วนรวมอยู่ในระดับสูง นักเรียนมีค่านิยมทางสุขภาพต่ำเกี่ยวกับการดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว การใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น การรับประทานอาหารรสจัด การรับประทานอาหารข้างมาก ๆ และการรับประทานอาหารข้างน้อย ๆ และพบว่า มีนักเรียนหญิงที่มีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่านักเรียนชาย นักเรียนในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาลมีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่านักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาล และนักเรียนที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพมากมีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่านักเรียนที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมฤดี (2535) ได้ทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์เกี่ยวกับพฤติกรรม ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เป็นโรงเรียนสหศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชาย 157 คน และนักเรียนหญิง 209 คน ผลการวิจัยพบว่า ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติมีความสัมพันธ์เชิงนิมิตในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 นักเรียนที่ผู้ปกครองมีการศึกษาต่างกัน มีความรู้แตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนเจตคติและการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

อรรวรรณ (2535) ได้ทำการวิจัยเรื่องค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่า ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยส่วนรวมอยู่ในระดับสูง ค่าเฉลี่ย 2.91 และจากการเปรียบเทียบค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า นักเรียนหญิงมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และนักเรียนกลุ่มที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่ากลุ่มที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สุนตรา (2537) ได้ศึกษาเรื่องภาวะโภชนาการและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมืองเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนชายร้อยละ 62-69 และนักเรียนหญิงร้อยละ 64-71 มีภาวะโภชนาการระดับมาตรฐาน นักเรียนชายร้อยละ 15.2 และนักเรียนหญิงร้อยละ 9.9 มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และนักเรียนชายร้อยละ 19.5 และนักเรียนหญิงร้อยละ 22.5 มีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน นักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นไปตามหลักโภชนาการ คือ รับประทานอาหารเข้าทุกวัน รับประทานอาหาร แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผักต่างๆ และดื่มนม 7 วันต่อสัปดาห์ ไม่รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ และเลือกรับประทานอาหารไม่แตกต่างกัน ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

มาลิน (2538) ได้ทำการศึกษาเรื่องนิสัยการบริโภคกับภาวะโภชนาการ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มโรงเรียนบ้านคู อำเภอมือง จังหวัดเชียงราย มีจุดประสงค์เพื่อศึกษานิสัยการบริโภคอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 และผู้ปกครอง เฉพาะในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2538 ทั้ง 5 โรงเรียน จำนวน 134 คน ผลการวิจัยพบว่า การบริโภคอาหารของนักเรียน การเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการมาบริโภคอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่น่าพอใจ ภาวะโภชนาการของนักเรียนเกือบครึ่งหนึ่งหรือร้อยละ 46.3 มีปัญหาภาวะโภชนาการ มีที่ภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 53.7 ภาวะโภชนาการต่ำคิดเป็นร้อยละ 23.9 และภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 22.4 ความสัมพันธ์ระหว่างบริโภคนิสัยกับภาวะโภชนาการของนักเรียนมีภาวะโภชนาการต่ำคิดเป็นร้อยละ 44.8 รองลงมาคิดเป็นร้อยละ 41.7 และต่ำสุดคิดเป็นร้อยละ 32.8

อัมพวัลย์ (2540) ได้ศึกษาเรื่องวิถีชีวิตของคนไทยรุ่นใหม่ ศึกษากรณีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นตอนต้นอายุ 12-15 ปี และวัยรุ่นตอนปลายอายุ 16-19 ปี พบว่านักเรียนวัยรุ่นเกือบร้อยละ 90 มีหลักการเลือกบริโภคอาหาร แต่มีจำนวนเพียงร้อยละ 30.9 เท่านั้น ที่คำนึงถึงหลักโภชนาการ นักเรียนวัยรุ่นมีวิถีการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับการบริโภคอาหารดังนี้ วิถีการดำเนินชีวิตของครอบครัว แม่เป็นผู้เตรียมอาหารให้ ร้อยละ 73.6 ประุงอาหารด้วยตนเอง ร้อยละ 75.9 และการเตรียมอาหารจะคำนึงถึงหลักโภชนาการเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้น การบริโภคอาหารของวัยรุ่นในวันธรรมดาจะบริโภคพร้อมกันเพียง 1 มื้อเท่านั้น ร้อยละ 66.8 วันหยุดจะบริโภคอาหารมื้อเย็นร่วมกัน 64.6 จะไปรับประทานอาหารนอกบ้านบ้างในบางโอกาสพิเศษ หรือสัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 50.0 และ 40.9 ตามลำดับ ในสถานศึกษานักเรียนจะบริโภคอาหารจานเดียว ร้อยละ 81.4 อาหารว่างที่บริโภคส่วนใหญ่เป็นขนมหวาน ขนมบรรจุถุงสำเร็จรูปหรือน้ำอัดลม และนักเรียนวัยรุ่นมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมถูกหลักโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง

เบญจพร และคณะ (2541) ได้ศึกษาเรื่องทัศนคติ ความรู้ด้านอาหาร และโภชนาการและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนกรุงเทพมหานคร ทำการสำรวจข้อมูลแบบภาคตัดขวางโดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 458 คน ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนมีทัศนคติด้านอาหารและโภชนาการที่เหมาะสม มีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับต่ำ และมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง ในด้านทัศนคติด้านอาหารและโภชนาการพบว่าเพศชายมีทัศนคติดีกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 บุคลากรทางสาธารณสุขและผู้บริโภคที่มีความรู้สูงกว่าปริญญาตรีมีทัศนคติด้านอาหารและโภชนาการสูงกว่าอาชีพอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ในด้านความรู้ด้านอาหารและโภชนาการพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 บุคลากร

ทางสาธารณสุขและผู้บริโภคที่มีความรู้สูงกว่าปริญญาตรีมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสูงกว่าอาชีพอื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ด้านพฤติกรรมกรบริโภคอาหารพบว่า พฤติกรรมกรบริโภคอาหารระหว่างเพศ กลุ่มอาชีพ และระดับการศึกษาต่างๆ ไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

สุนีย์ (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้จำนวน 391 คน เป็นชาย 165 คน และหญิง 226 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ ส่วนความรู้ที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาหารที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ส่วนความรู้ที่อยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุงเป็นความรู้ที่เกี่ยวกับหมวดสารอาหารที่ให้โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ นิสิตส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารพบว่าความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนิสิตในระดับต่ำ และพบว่าลักษณะทั่วไปในการรับประทานอาหารของครอบครัวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนิสิตในระดับปานกลาง

พรพิมล (2544) ได้ศึกษาเรื่องความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนคอยสะเก็ดวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 362 คน จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความรู้ด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ โดยนักเรียนน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานมีความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ นักเรียนน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐานและนักเรียนน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน มีความรู้ในด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ส่วนเจตคติต่อการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี และนักเรียนที่มีน้ำหนักต่างกัน ไม่มีความแตกต่างในด้านเจตคติต่อการบริโภคอาหาร แต่มีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารแตกต่างกันในเรื่องการรับประทานอาหาร ผลไม้ นักเรียนที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและตามเกณฑ์มาตรฐานไม่ชอบรับประทานผัก ส่วนนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจะชอบรับประทานอาหารทุกชนิด นักเรียนแต่ละกลุ่มมีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

Ward (1991) ทำการวิจัยเรื่องลักษณะพฤติกรรมกรบริโภคกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมอธิบายพฤติกรรมกรบริโภคของเด็กวัยรุ่น มีตัวแปรที่ศึกษาคือ รายได้ที่ใช้จ่ายเกี่ยวกับการบริโภค การควบคุมการบริโภคของตนเอง และความรู้

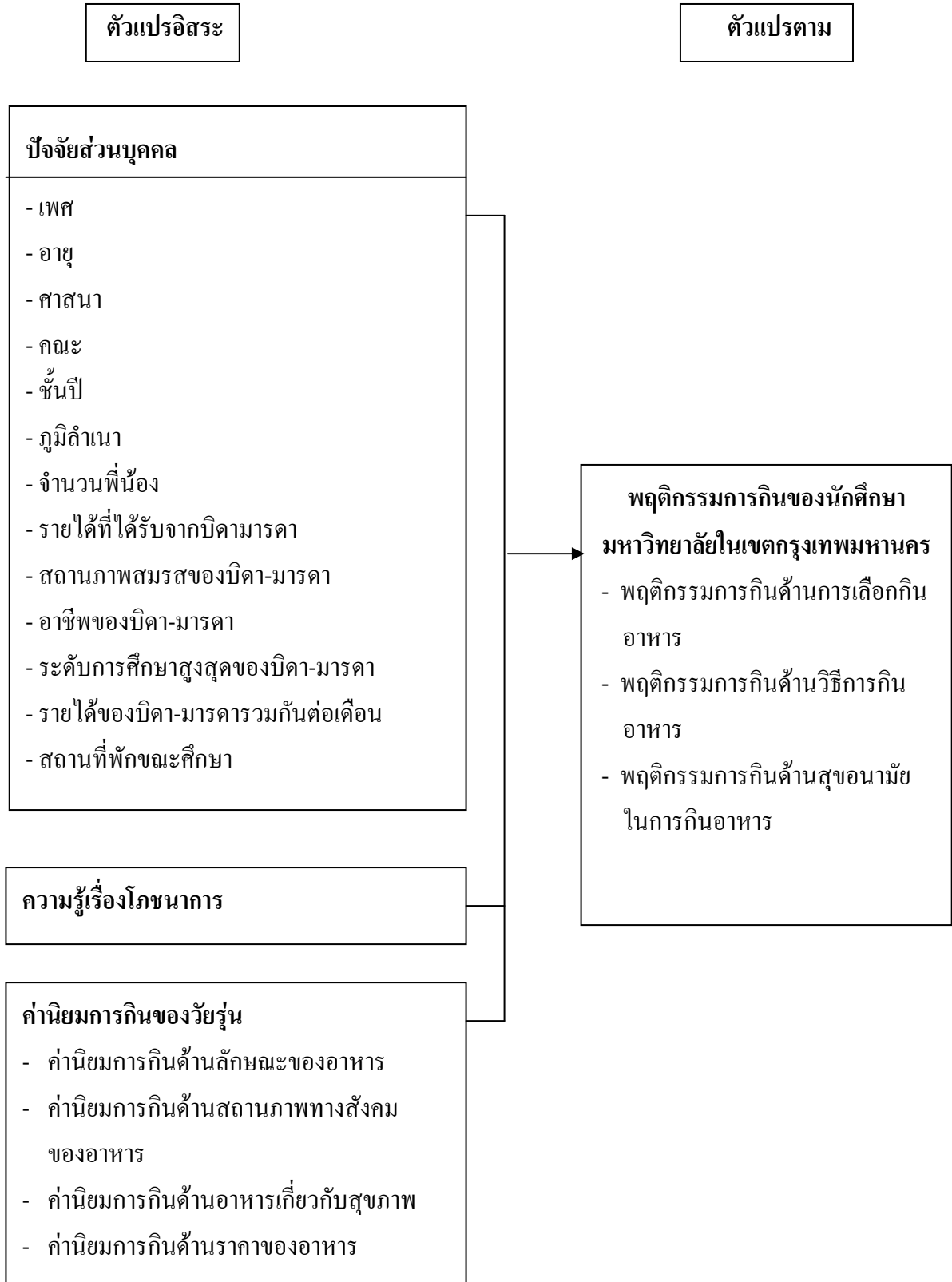
ทางโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 136 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับความสามารถในการเลือกรับประทานอาหาร และแบบบันทึกรายการอาหารที่บริโภคใน 24 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า ความรู้ทางโภชนาการไม่มีผลต่อบริโภคนิสัย และพบว่าความสามารถในการเลือกบริโภค สามารถทำนายตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเลือกบริโภคอาหารของวัยรุ่นได้ นอกจากนี้การเรียนรู้ทางสังคมยังช่วยหล่อหลอมลักษณะรูปแบบการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

Feldman (1992) ได้ทำวิจัยเรื่องข่าวสารเรื่องโภชนาการของนักเรียนมัธยมศึกษาในเคนยา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการบ้าง แต่ยังมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องน้ำตาล โดยเชื่อว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ มีคุณค่าต่อร่างกาย และไม่ตระหนักในคุณค่าของอาหาร และผลไม้พื้นเมือง นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่าอาหารที่มีประโยชน์ต้องเป็นอาหารที่มีราคาแพง ต้องใช้เงินเป็นจำนวนมาก

Cusatis (1995) ทำการวิจัยเรื่องอิทธิพลของปัจจัยทางสังคมจิตวิทยาที่มีต่อการบริโภคของวัยรุ่น (Psychosocial Influences on Adolescent Eating Behavior) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นกับพฤติกรรมของบุคคลแวดล้อม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 242 คน เป็นเพศชาย 107 คน และเพศหญิง 135 คน ในครอบครัวที่มีรายได้ต่ำถึงปานกลาง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม 3 ด้านคือ รูปแบบแนวทางการบริโภคอาหารในแต่ละวัน การบริโภคไขมันและการบริโภคน้ำตาล ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีบริโภคนิสัยที่ชอบรับประทานอาหารมื้อหลักและอาหารว่างจากบ้าน มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจของตนเอง ความพร้อมของครอบครัว และจำนวนมื้ออาหารในครอบครัว โดยที่นักเรียนชายมีกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมด้วย ส่วนบริโภคนิสัยเกี่ยวกับไขมัน น้ำตาล และความถี่ในการบริโภคอาหารระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่มีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยที่แตกต่างกันส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นแตกต่างกันด้วย

จากแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ที่กล่าวมาแล้วพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการกินนั้นมาจากหลายปัจจัยคือ ปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เรื่องโภชนาการ และค่านิยมการกินของวัยรุ่น ซึ่งในแต่ละปัจจัยผู้วิจัยได้ศึกษาตัวแปรอิสระและตัวแปรตามดังรายละเอียด และสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

กรอบแนวความคิด



สมมติฐานในการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.1 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.2 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.3 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่นับถือศาสนาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.4 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ศึกษาในคณะแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.5 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ศึกษาในชั้นปีแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.6 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.7 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีจำนวนพี่น้องแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.8 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ที่ได้รับต่อเดือนแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.9 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่สถานภาพสมรสของบิดามารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.10 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพของบิดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.11 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพของมารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.12 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาสูงสุดของบิดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.13 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีระดับการศึกษาสูงสุดของมารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.14 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ของบิดา-มารดา รวมกันต่อเดือนแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.15 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีสถานที่พักขณะศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 ความรู้เรื่องโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานที่ 3 ค่านิยมการกินของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานย่อยที่ 3.1 ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานย่อยที่ 3.2 ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานย่อยที่ 3.3 ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานย่อยที่ 3.4 ค่านิยมการกินด้านราคาของอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาตัวแปรอิสระคือ ปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เรื่องโภชนาการ ค่านิยมการกินของวัยรุ่น และตัวแปรตามคือ พฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร 3 แห่ง คือ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต และมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 มีจำนวนประชากรทั้งหมด 53,287 คน (ข้อมูล ณ เดือนมิถุนายน 2548)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) ดังนี้

1. การสุ่มมหาวิทยาลัย โดยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) จากมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มมหาวิทยาลัยรัฐบาล กลุ่มมหาวิทยาลัยเอกชน และกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏ แล้วสุ่มโดยการจับสลากออกมากลุ่มละ 1 มหาวิทยาลัย ได้ผลดังนี้

กลุ่มมหาวิทยาลัยรัฐบาลคือ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
กลุ่มมหาวิทยาลัยเอกชนคือ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏคือ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

และทำการสุ่มตัวอย่างมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งใหม่ได้ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต เนื่องจากมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย มีข้อขัดข้องบางประการ ไม่สามารถให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลได้

2. การคำนวณหาขนาดตัวอย่างของกลุ่มตัวอย่างจากมหาวิทยาลัยทั้ง 3 แห่งคือ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ และมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2548 ซึ่งบุญธรรม (2531: 51) กล่าวว่า เนื่องจากประชากรมีจำนวนที่แน่นอน (Finite population) สามารถใช้สูตรในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างคือสูตรของ Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ดังนี้

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

โดยที่ e = ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนประชากรที่ศึกษาทั้งหมด

แทนค่า $n = \frac{53,287}{1+(53,287 \times 0.05^2)}$

$$n = 397 \text{ คน}$$

จากการคำนวณจะได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 400 คน

3. เมื่อได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างแล้ว นำมาหาสัดส่วนโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ Proportional stratified random sampling โดยหาสัดส่วนของนักศึกษาในแต่ละมหาวิทยาลัยตามสัดส่วนจาก

$$\text{จำนวนตัวอย่างแต่ละมหาวิทยาลัย} = \frac{\text{ขนาดตัวอย่างทั้งหมด} \times \text{นักศึกษามหาวิทยาลัย}}{\text{จำนวนนักศึกษาทั้งหมด}}$$

4. เมื่อได้สัดส่วนของนักศึกษามหาวิทยาลัยแล้ว นำมาหาสัดส่วนโดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบ Proportional stratified random sampling เพื่อแบ่งสัดส่วนเป็นชั้นปี จะได้จำนวนนักศึกษาตามชั้นปีตามตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามมหาวิทยาลัยและชั้นปี

มหาวิทยาลัย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4		รวม	
	N	n	N	n	N	n	N	n	N	n
เกษตรศาสตร์	5,727	43	4,851	36	4,085	31	4,601	35	19,264	145
ธุรกิจบัณฑิต	4,667	35	4,127	31	2,863	21	2,199	17	13,856	104
ราชภัฏจันทรเกษม	5,321	40	5,101	38	4,972	37	4,773	36	20,167	151
รวมทั้งสิ้น	15,71	118	14,079	105	11,920	89	11,573	88	53,287	400

5. ทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) จากมหาวิทยาลัย ทั้ง 3 แห่ง ตามสัดส่วนที่กำหนดไว้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุงขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา คณะ ชั้นปี ภูมิลำเนา จำนวนพี่น้อง รายได้ที่ได้รับจากบิดา-มารดา อาชีพของบิดา-มารดา สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา รายได้ของบิดา-มารดาารวมกันต่อเดือน และสถานที่พักขณะศึกษา ลักษณะแบบสอบถามเป็นจำนวน รายชื่อ แบบตรวจสอบรายการ (Check list) และเติมข้อความ

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เรื่องโภชนาการ ลักษณะของแบบวัดเป็นคำถามให้เลือกตอบ (Multiple choice) แต่ละข้อมี 4 ตัวเลือก โดยมีคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น มีเงื่อนไขว่า ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิด 0 คะแนน เป็นข้อคำถามทั้งหมด 11 ข้อ โดยเฉลยข้อที่ถูกคือ ข้อ 1 ตอบ 2, ข้อ 2 ตอบ 4, ข้อ 3 ตอบ 4, ข้อ 5 ตอบ 2, ข้อ 6 ตอบ 3, ข้อ 7 ตอบ 2, ข้อ 8 ตอบ 2, ข้อ 9 ตอบ 3, ข้อ 10 ตอบ 2 และข้อ 11 ตอบ 3

การแปลผลคะแนนความรู้เรื่องโภชนาการ โดยคำนวณจากอันตรภาคชั้น ซึ่งวิเชียร (2530: 80) ได้ ให้เกณฑ์การวิเคราะห์คะแนนไว้ดังนี้

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{ระดับ}}$$

เกณฑ์คะแนนความรู้เรื่องโภชนาการ มี 3 ระดับดังนี้

	รายชื่อ	รายรวม	ความหมาย
คะแนนเฉลี่ย	0.68-1.00	7.34-11.00	มีความรู้เรื่องโภชนาการอยู่ในระดับสูง
คะแนนเฉลี่ย	0.34-0.67	3.67-7.33	มีความรู้เรื่องโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	0.00-0.33	0.00-3.66	มีความรู้เรื่องโภชนาการอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลค่านิยมการกินของวัยรุ่นแบ่งเป็น ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหาร ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ และค่านิยมการกินด้านราคาของอาหาร ลักษณะคำถามเป็นข้อคำถามเชิงประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) จำนวน 5 ระดับ ได้แก่

เห็นด้วยมากที่สุด	หมายถึง	ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบแบบสอบถามมาก
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ไม่แน่ใจกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบแบบสอบถามมาก
ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	หมายถึง	ไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด

ลักษณะคำถามมีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ดังนี้

1. ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหาร จำนวน 7 ข้อ โดยคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 1 และ ข้อ 2 ส่วนคำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 3, 4, 5, 6 และข้อ 7
2. ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร จำนวน 9 ข้อ โดยคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2 และ ข้อ 3 ส่วนคำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 4, 5, 6, 7, 8 และข้อ 9
3. ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ จำนวน 9 ข้อ โดยคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2 และ ข้อ 3 ส่วนคำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 4, 5, 6, 7, 8 และข้อ 9
4. ค่านิยมการกินด้านราคาของอาหาร จำนวน 10 ข้อ โดยคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3 และข้อ 4 ส่วนคำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 5, 6, 7, 8, 9 และข้อ 10

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

<u>ระดับความคิดเห็น</u>	<u>คำถามเชิงบวก</u>	<u>คำถามเชิงลบ</u>
เห็นด้วยมากที่สุด	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	1 คะแนน	5 คะแนน

การแปลผลคะแนนค่านิยมการกินของวัยรุ่น โดยคำนวณจากสูตรภาคพื้น ซึ่งวิเชียร (2530: 80) ได้ให้เกณฑ์การวิเคราะห์คะแนนไว้ดังนี้

$$\text{สูตรภาคพื้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{ระดับ}}$$

1. เกณฑ์คะแนนค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหาร มี 3 ระดับดังนี้

	<u>รายชื่อ</u>	<u>รายการรวม</u>	<u>ความหมาย</u>
คะแนนเฉลี่ย	3.68-5.00	25.68-35.00	ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหารอยู่ในระดับสูง
คะแนนเฉลี่ย	2.34-3.67	16.34-25.67	ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหารอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.00-2.33	7.00-16.33	ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหารอยู่ในระดับต่ำ

2. เกณฑ์คะแนนค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร มี 3 ระดับดังนี้

	<u>รายชื่อ</u>	<u>รายการรวม</u>	<u>ความหมาย</u>
คะแนนเฉลี่ย	3.68-5.00	33.02-45.00	ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหารอยู่ในระดับสูง
คะแนนเฉลี่ย	2.34-3.67	21.01-33.01	ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย	1.00-2.33	9.00-21.00	ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของ อาหารอยู่ในระดับต่ำ
-------------	-----------	------------	--

3. เกณฑ์คะแนนค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ มี 3 ระดับดังนี้

	รายชื่อ	รายการรวม	ความหมาย
คะแนนเฉลี่ย	3.68-5.00	33.02-45.00	ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับสูง
คะแนนเฉลี่ย	2.34-3.67	21.01-33.01	ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.00-2.33	9.00-21.00	ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ

4. เกณฑ์คะแนนค่านิยมการกินด้านราคาของอาหาร มี 3 ระดับดังนี้

	รายชื่อ	รายการรวม	ความหมาย
คะแนนเฉลี่ย	3.68-5.00	36.68-50.00	ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับสูง
คะแนนเฉลี่ย	2.34-3.67	23.34-36.67	ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.00-2.33	10.00-23.33	ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ

เกณฑ์คะแนนค่านิยมการกินของวัยรุ่นรายการรวม

	รายชื่อ	รายการรวม	ความหมาย
คะแนนเฉลี่ย	3.68-5.00	128.34-175.00	ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับสูง
คะแนนเฉลี่ย	2.34-3.67	81.67-128.33	ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.00-2.33	35.00-81.66	ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมการกินของนักศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ลักษณะ
ข้อคำถามเป็นข้อคำถามเชิงประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) จำนวน 5 ระดับ ได้แก่

ปฏิบัติมากที่สุด	หมายถึง ปฏิบัติ 5 ถึง 7 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติมาก	หมายถึง ปฏิบัติ 3 ถึง 4 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติน้อย	หมายถึง ปฏิบัติ 1 ถึง 2 วันต่อสัปดาห์
ปฏิบัติน้อยที่สุด	หมายถึง ปฏิบัติ 1 ถึง 3 วันต่อเดือน
ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวเลย

ลักษณะคำถามมีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ดังนี้

1. พฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร จำนวน 8 ข้อ โดยคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3 และข้อ 4 ส่วนคำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 5, 6, 7 และข้อ 8
2. พฤติกรรมการกินด้านวิธีการกิน จำนวน 7 ข้อ โดยคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3 และข้อ 4 ส่วนคำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 5, 6, และข้อ 7
3. พฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร จำนวน 6 ข้อ โดยคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3 และข้อ 4 ส่วนคำถามเชิงลบ ได้แก่ ข้อ 5 และข้อ 6

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

<u>ระดับความคิดเห็น</u>	<u>คำถามเชิงบวก</u>	<u>คำถามเชิงลบ</u>
เห็นด้วยมากที่สุด	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	1 คะแนน	5 คะแนน

การแปลผลคะแนนค่านิยมการกินของวัยรุ่น โดยคำนวณจากอันตรภาคชั้น ซึ่งวิเชียร (2530: 80) ได้ให้เกณฑ์การวิเคราะห์คะแนนไว้ดังนี้

$$\text{อันตรภาคชั้น} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{ระดับ}}$$

1. เกณฑ์คะแนนพฤติกรรมกรกินด้านการเลือกกินอาหาร มี 3 ระดับดังนี้

	รายชื่อ	รายการรวม	ความหมาย
คะแนนเฉลี่ย	2.68-4.00	21.34-32.00	พฤติกรรมกรกินด้านการเลือกกินอาหารอยู่ในระดับดี
คะแนนเฉลี่ย	1.34-2.67	10.67-21.33	พฤติกรรมกรกินด้านการเลือกกินอาหารอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	0.00-1.33	0.00-10.66	พฤติกรรมกรกินด้านการเลือกกินอาหารอยู่ในระดับไม่ดี

2. เกณฑ์คะแนนพฤติกรรมกรกินด้านวิธีการกินอาหาร มี 3 ระดับดังนี้

	รายชื่อ	รายการรวม	ความหมาย
คะแนนเฉลี่ย	2.68-4.00	18.68-28.00	พฤติกรรมกรกินด้านวิธีการกินอาหารอยู่ในระดับดี
คะแนนเฉลี่ย	1.34-2.67	9.34-18.67	พฤติกรรมกรกินด้านวิธีการกินอาหารอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	0.00-1.33	0.00-9.33	พฤติกรรมกรกินด้านวิธีการกินอาหารอยู่ในระดับไม่ดี

3. เกณฑ์คะแนนพฤติกรรมกรกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร มี 3 ระดับดังนี้

	รายชื่อ	รายการรวม	ความหมาย
คะแนนเฉลี่ย	2.68-4.00	16.02-24.00	พฤติกรรมกรกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารอยู่ในระดับดี
คะแนนเฉลี่ย	1.34-2.67	8.01-16.01	พฤติกรรมกรกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	0.00-1.33	0.00-8.00	พฤติกรรมกรกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารอยู่ในระดับไม่ดี

เกณฑ์คะแนนพฤติกรรมกรณิกของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครรายรวม
มี 3 ระดับดังนี้

	รายชื่อ	รายรวม	ความหมาย
คะแนนเฉลี่ย	2.68-4.00	56.02-84.00	พฤติกรรมกรณิกของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับดี
คะแนนเฉลี่ย	1.34-2.67	28.01-56.01	พฤติกรรมกรณิกของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	0.00-1.33	0.00-28.00	พฤติกรรมกรณิกของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับไม่ดี

การสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์และเนื้อหา มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาข้อมูลในการสร้างแบบสอบถาม
2. กำหนดขอบเขต และโครงสร้างเนื้อหาให้ครอบคลุมทุกตัวแปรที่ศึกษา นำมาสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยและถูกต้องตามเกณฑ์
3. สร้างข้อคำถาม โดยนำข้อมูลมาสร้างเป็นข้อคำถามแบบมาตรวัดลิเคิร์ต (Likert scale) โดยมีระดับการประเมิน 5 ระดับ
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา โดยได้รับการตรวจทานและแนะนำผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน แล้วปรับแก้ไขแบบสอบถาม
5. ทดสอบเครื่องมือ โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับ (Try out) กับกลุ่มทดลองที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มประชากรที่ทำการศึกษาคือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 30 คน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปทดสอบหาความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้คือ

1. การตรวจสอบความเที่ยงตรงในด้านเนื้อหา (Content validity) ของแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยได้แบบสอบถามไปให้คณะกรรมการและผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้อง และความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาของคำถาม และนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น เพื่อให้แบบสอบถามดังกล่าวสามารถวัดได้ตรงตามความต้องการ

2. การตรวจสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดสอบ (Pre-test) กับกลุ่มประชากรที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มประชากรเป้าหมายจำนวน 30 คน โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาด้วยวิธีการของคอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) และแบบวัดความรู้โดยวิธีของ Kuder Richardson (KR-20) ได้ข้อคำถาม 11 ข้อ จาก 26 ข้อ เมื่อปรับข้อคำถามแล้ว ทำให้ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

การตรวจสอบความเชื่อมั่นในเรื่อง	ค่าความเชื่อมั่น
ความรู้เรื่องโภชนาการ	.7372
ค่านิยมด้านลักษณะของอาหาร	.7311
ค่านิยมด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร	.8156
ค่านิยมด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ	.9002
ค่านิยมด้านราคาของอาหาร	.8366
พฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร	.8222
พฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหาร	.8272
พฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร	.8184

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาจากเอกสาร ข้อมูล แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัย
2. นำหนังสือจากภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขออนุญาตอธิการบดีของ 3 มหาวิทยาลัย เพื่อทำการเก็บข้อมูล
3. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปแจกกับกลุ่มตัวอย่างตามจำนวนที่แบ่งสัดส่วนไว้ในแต่ละมหาวิทยาลัย และในแต่ละชั้นปี
4. เก็บรวบรวมแบบสอบถาม พร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกชุด
5. นำข้อมูลที่ได้มาบันทึกคะแนนโดยลงรหัส (Coding) บันทึกข้อมูล เพื่อทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลทั้งหมดแล้ว ได้นำมาลงรหัสบันทึกข้อมูล และนำไปวิเคราะห์ทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. t-test เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปร 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน
3. F-test เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3 กลุ่มขึ้นไป และเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD (Least Square Difference)

4. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรที่เป็นอิสระต่อกัน คือ ความรู้เรื่องโภชนาการ ค่านิยมการกินของวัยรุ่น และพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

5. กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of Significance) ที่ระดับ 0.05

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน มาวิเคราะห์และเสนอผลการวิเคราะห์โดยใช้ตารางประกอบคำบรรยาย จำแนกเป็น 5 ส่วนดังนี้

- ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร
- ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร
- ส่วนที่ 3 ค่านิยมการกินของวัยรุ่น
- ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร
- ส่วนที่ 5 การทดสอบสมมติฐาน

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 400 คน ที่ศึกษาคือ เพศ อายุ ศาสนา คณะ ชั้นปี ภูมิลำเนา จำนวนพี่น้อง รายได้ที่ได้รับจากบิดา-มารดา สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา อาชีพของบิดา-มารดา การศึกษาสูงสุดของบิดา-มารดา รายได้ของบิดา-มารดา รวมกันต่อเดือน และสถานที่พักขณะศึกษา ผลการศึกษามีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตาม

ปัจจัยส่วนบุคคล

			(n=400)
	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ			
	ชาย	195	48.7
	หญิง	205	51.3

ตารางที่ 3 (ต่อ)

		(n=400)	
	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ	17-19 ปี	202	50.5
	20-22 ปี	178	44.5
	23 ปี ขึ้นไป	20	5.0
	ศาสนา		
	พุทธ	377	94.2
	อิสลาม	9	2.3
	คริสต์	14	3.5
คณะ	สังคมศาสตร์/มนุษยศาสตร์	148	37.0
	วิทยาศาสตร์	130	32.5
	วิทยาศาสตร์ประยุกต์	122	30.5
	ชั้นปี		
	ชั้นปีที่ 1	118	29.5
	ชั้นปีที่ 2	105	26.3
	ชั้นปีที่ 3	89	22.2
	ชั้นปีที่ 4	88	22.0
ภูมิลำเนา	กรุงเทพมหานคร	166	41.5
	ต่างจังหวัด	234	58.5
จำนวนพี่น้อง	1-3 คน	341	85.3
	4-6 คน	57	14.2
	7 คน ขึ้นไป	2	0.5
	รายได้ที่นักศึกษาได้รับ		
	1,000-3,000 บาท	99	24.7
	3,001-6,000 บาท	222	55.5

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n=400)		
ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้ที่นักศึกษาได้รับ (ต่อ)		
6,001-9,000 บาท	54	13.5
9,001-12,000 บาท	16	4.0
12,001-15,000 บาท	7	1.8
15,001 บาท ขึ้นไป	2	0.5
สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา		
อยู่ด้วยกัน	311	77.8
แยกกันอยู่ แต่ไม่ได้หย่าร้าง	34	8.5
หย่าร้าง	26	6.5
บิดา/มารดาเสียชีวิต	29	7.2
อาชีพของบิดา		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	32	8.0
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	116	29.0
รับราชการ	85	21.3
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	20	5.0
พนักงานบริษัทเอกชน	41	10.2
เกษตรกร	46	11.5
อื่นๆ	60	15.0
อาชีพของมารดา		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	83	20.8
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	109	27.2
รับราชการ	67	16.8
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	9	2.2
พนักงานบริษัทเอกชน	20	5.0
เกษตรกร	49	12.3
อื่นๆ	63	15.7
การศึกษาสูงสุดของบิดา		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	110	27.5
มัธยมศึกษาตอนต้น	51	12.8

ตารางที่ 3 (ต่อ)

(n=400)		
ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การศึกษาสูงสุดของบิดา (ต่อ)		
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	78	19.5
อนุปริญญา/ปวส.	47	11.8
ปริญญาตรี	89	22.2
สูงกว่าปริญญาตรี	25	6.2
การศึกษาสูงสุดของมารดา		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	141	35.2
มัธยมศึกษาตอนต้น	59	14.8
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	60	15.0
อนุปริญญา/ปวส.	34	8.5
ปริญญาตรี	87	21.8
สูงกว่าปริญญาตรี	19	4.7
รายได้รวมกันต่อเดือนของบิดา-มารดา		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	70	17.5
10,001-20,000 บาท	121	30.3
20,001-30,000 บาท	74	18.5
30,001-40,000 บาท	25	6.2
40,001-50,000 บาท	45	11.2
50,001 บาท ขึ้นไป	65	16.3
สถานที่พักขณะศึกษา		
อาศัยอยู่กับบิดา-มารดา	165	41.3
อาศัยอยู่กับญาติ	41	10.2
หอพักในมหาวิทยาลัย	21	5.2
หอพักเอกชน	162	40.5
อื่นๆ	11	2.8

จากตารางที่ 3 พบว่า ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เป็นหญิง (ร้อยละ 51.3) โดยมีอายุระหว่าง 17-19 ปี (ร้อยละ 50.50) นับถือศาสนาพุทธมากที่สุด (ร้อยละ 94.2) ศึกษากลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ (ร้อยละ 37.0) ในชั้นปีที่ 1

(ร้อยละ 29.5) มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัดมากกว่า (ร้อยละ 58.5) มีจำนวนพี่น้องร่วมท้องเดียวกัน 1-3 คน (ร้อยละ 85.3) มีรายได้ที่ได้รับจากบิดา-มารดาต่อเดือน 3,001-6,000 บาท (ร้อยละ 55.5) สถานภาพสมรสของบิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 77.8) อาชีพของบิดาและมารดาส่วนใหญ่ประกอบธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 29.0 และร้อยละ 27.2) การศึกษาสูงสุดของบิดาและมารดาอยู่ในระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า (ร้อยละ 27.5 และร้อยละ 35.2) รายได้ของบิดา-มารดาารวมกันต่อเดือนอยู่ระหว่าง 10,001-20,000 บาท (ร้อยละ 30.3) และสถานที่พักขณะศึกษาโดยส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา-มารดา (ร้อยละ 41.3)

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโภชนาการ

ผู้วิจัยได้ตรวจให้คะแนนความรู้เรื่องโภชนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร และนำคะแนนของนักศึกษาทั้งหมดมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ปรากฏผลการวิเคราะห์ตามตารางดังนี้

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามความรู้เรื่องโภชนาการ เป็นรายชื่อ

ความรู้เรื่องโภชนาการ	x	S.D	ผิด	ถูก	(n=400)
					ระดับความรู้เรื่องโภชนาการ
1. ปริมาณของประเภทอาหารที่คนเราควรกินจากมากไปหาน้อยใน 1 วัน	.39	.488	245 (61.3)	155 (38.7)	ปานกลาง
2. อาหารชนิดใดให้โปรตีนมากที่สุด	.45	.498	219 (54.7)	181 (45.3)	ปานกลาง
3. อาหารชนิดใดที่ให้คาร์โบไฮเดรต	.69	.465	126 (31.5)	274 (68.5)	สูง
4. อาหารที่ไม่ควรกินเป็นประจำมากที่สุด	.85	.358	60 (15.0)	340 (85.0)	สูง
5. ซอเดเป็นอาหารและเครื่องดื่มที่ควรกิน	.52	.500	192 (48.0)	208 (52.0)	ปานกลาง
6. ถ้าไม่กินผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอสุก จะทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพอย่างไร	.53	.500	189 (47.3)	211 (52.7)	ปานกลาง
7. เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารซอเดให้มาก	.42	.493	234 (58.5)	166 (41.5)	ปานกลาง

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ความรู้เรื่องโภชนาการ	x	S.D	ผิด	ถูก	(n=400)
					ระดับความรู้เรื่องโภชนาการ
8. การกินอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลในปริมาณมากเกินไปความต้องการของร่างกายจะถูกสะสมไว้ในรูปใด	.70	.460	121 (30.2)	279 (69.8)	สูง
9. ประโยชน์ของอาหารที่มีเส้นใยและกากอาหาร	.70	.458	119 (29.7)	291 (70.3)	สูง
10. การกินอาหารหวานมากๆ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค	.80	.399	79 (19.7)	321 (80.3)	สูง
11. ถ้าทำนไม่ยอมเป็นโรคโลหิตจางควรกินอาหารในข้อใด	.74	.441	105 (26.2)	295 (73.8)	สูง

จากตารางที่ 4 พบว่า นักศึกษามีความรู้เรื่องโภชนาการระดับสูงในเรื่องต่อไปนี้คือ อาหารที่ไม่ควรกินเป็นประจำมากที่สุด (ร้อยละ 85.0) การกินอาหารหวานมากๆ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค (ร้อยละ 80.3) ถ้าไม่ยอมเป็นโรคโลหิตจางควรกินอาหารประเภทใด (ร้อยละ 73.8) ประโยชน์ของอาหารที่มีเส้นใยและกากอาหาร (ร้อยละ 70.3) การกินอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลในปริมาณมากเกินไปความต้องการของร่างกายจะถูกสะสมไว้ในรูปใด (ร้อยละ 69.8) อาหารชนิดใดที่ทำให้คาร์โบไฮเดรต (ร้อยละ 68.5) ถ้าไม่กินผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอสุก จะทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพอย่างไร (ร้อยละ 52.7) ข้อใดเป็นอาหารและเครื่องดื่มที่ควรกิน (ร้อยละ 52.0) และรองลงมาที่มีความรู้ระดับปานกลางคือ อาหารชนิดใดให้โปรตีนมากที่สุด (ร้อยละ 45.3) เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารข้อใดให้มาก (ร้อยละ 41.5) และปริมาณของประเภทอาหารที่คนเราควรกินจากมากไปหาน้อยใน 1 วัน (ร้อยละ 38.7)

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามระดับความรู้เรื่องโภชนาการโดยรวม

ความรู้เรื่องโภชนาการโดยรวม	จำนวน (คน)	ร้อยละ	(n=400)
			ระดับความรู้เรื่องโภชนาการ
x = 6.778	156	39.0	สูง
S.D. = 1.996	218	54.5	ปานกลาง
	26	6.5	ต่ำ

จากตารางที่ 5 พบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 54.5) ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีความสามารถในการจำข้อเท็จจริงที่ถูกต้องในเรื่องประโยชน์ของสารอาหารหลัก 5 หมู่เป็นบางเรื่อง รองลงมาคือ มีความรู้เรื่องโภชนาการอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 39.0) และมีความรู้เรื่องโภชนาการอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 6.5)

ส่วนที่ 3 ค่านิยมการกินของวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้ให้คะแนนค่านิยมการกินของวัยรุ่น และนำคะแนนของนักศึกษาทั้งหมดมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปรากฏผลการวิเคราะห์ตามตารางดังนี้

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหาร

ค่านิยมการกิน ด้านลักษณะของอาหาร	x	S.D	ระดับ					ค่านิยมการ กินด้าน ลักษณะของ อาหาร
			เห็น ด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยมาก ที่สุด	
1. การดื่มนมทุกวันช่วยให้มี ร่างกายแข็งแรง	4.78	.522	329 (82.3)	56 (14.0)	14 (3.5)	-	1 (0.2)	สูง
2. การกินผักมีประโยชน์ต่อ ร่างกาย	4.85	.428	348 (87.0)	46 (11.5)	5 (1.3)	-	1 (0.2)	สูง
3. การกินอาหารฟาสต์ฟู้ดช่วยให้ ดูโก้เก๋ ทันสมัย*	3.42	1.163	12 (3.0)	79 (19.7)	144 (36.0)	59 (14.8)	106 (26.5)	ปานกลาง
4. การกินอาหารฟาสต์ฟู้ดมีคุณค่า เท่ากับการกิน อาหารมือหลักได้*	3.68	1.158	12 (3.0)	58 (14.5)	105 (26.3)	95 (23.7)	130 (32.5)	สูง
5. อาหารฟาสต์ฟู้ดมีสารอาหาร ครบ 5 หมู่*	3.65	1.164	18 (4.5)	45 (11.3)	119 (29.9)	97 (24.3)	120 (30.0)	ปานกลาง
6. เสียงที่เกิดจากการเคี้ยวขนม ของ ช่วยให้อุณหภูมิ อาหารมากขึ้น*	3.83	1.175	14 (3.5)	46 (11.5)	94 (23.5)	87 (21.7)	159 (39.8)	สูง
7. การดื่มน้ำอัดลม ทำให้สดชื่น กว่าการดื่มน้ำเปล่า*	3.59	1.271	22 (5.5)	67 (16.8)	104 (26.0)	66 (16.5)	141 (35.2)	ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยรวม	27.808	4.139						ระดับสูง

* ข้อความเชิงลบ

จากตารางที่ 6 พบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมในค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหารอยู่ในระดับสูง ซึ่งหมายถึง นักศึกษาให้คุณค่าสูงเกี่ยวกับรูปลักษณะของอาหาร ที่จูงใจให้เกิดความอยากอาหาร เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษาให้คุณค่าระดับสูงกับการกินผักมีประโยชน์ต่อร่างกาย (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.85) การดื่มนมทุกวันช่วยให้มีร่างกายแข็งแรง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.78) เสี่ยงที่เกิดจากการเคี้ยวขนมซอง ช่วยให้ออยากอาหารมากขึ้น (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83) และกินอาหารฟาสต์ฟู้ดมีคุณค่าเท่ากับการกินอาหารมือหลักได้ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68) ส่วนเรื่องที่พบว่านักศึกษามีคุณค่าในระดับปานกลางคือ อาหารฟาสต์ฟู้ดมีสารอาหารครบ 5 หมู่ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65) การดื่มน้ำอัดลม ทำให้สดชื่นกว่าการดื่มน้ำเปล่า (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59) และการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดช่วยให้ดูโก้เก๋ ทันสมัย (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42)

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร

ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร	x	S.D	(n=400)					ระดับค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร
			เห็นด้วยที่สุด	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	
1. การกินอาหารแบบไทย มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด	4.42	.784	229 (57.3)	119 (29.7)	44 (11.0)	6 (1.5)	2 (0.5)	สูง
2. การกินอาหารกับครอบครัว ทำให้ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุข	4.64	.708	298 (74.5)	71 (17.8)	21 (5.2)	9 (2.3)	1 (0.2)	สูง
3. การเลือกกินอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน ตามแบบครอบครัวมีความสุขภาคี	4.54	.781	273 (68.3)	79 (19.7)	39 (9.7)	7 (1.8)	2 (0.5)	สูง
4. การกินอาหารตามร้านที่มีชื่อเสียงของต่างประเทศ ทำให้มีรสนิยมดี*	3.55	1.093	15 (3.8)	50 (12.5)	128 (32.0)	113 (28.3)	94 (23.4)	ปานกลาง
5. การกินอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบกลุ่มเพื่อน ทำให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้*	3.34	1.101	19 (4.7)	68 (17.0)	142 (35.5)	99 (24.8)	72 (18.0)	ปานกลาง

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ค่านิยมการกิน ด้านสถานภาพทางสังคม ของอาหาร	x	S.D	(n=400)					ระดับค่านิยม การกินด้าน สถานภาพทาง สังคมของอาหาร
			เห็น ด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยมาก ที่สุด	
6. การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด มีความสะดวก รวดเร็ว เหมาะกับสภาพสังคม ไทยในปัจจุบัน*	2.85	1.102	45 (11.2)	108 (26.9)	141 (35.3)	73 (18.3)	33 (8.3)	ปานกลาง
7. การกินอาหารตามคำ โฆษณา ทำให้ดูน่าสมวัย เหมือนดาราในโฆษณา*	3.74	1.037	12 (3.0)	37 (9.2)	98 (24.5)	150 (37.5)	103 (25.8)	สูง
8. การกินอาหารตามคำ โฆษณาเป็นสิ่งที่ดี เพราะสะอาดและ สะดวกซื้อ*	3.55	1.080	17 (4.3)	47 (11.8)	122 (30.4)	129 (32.3)	85 (21.2)	ปานกลาง
9. การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ช่วยประหยัดเวลาในการ กินอาหารมากขึ้น*	2.91	1.133	44 (11.0)	108 (27.0)	127 (31.7)	84 (21.0)	37 (9.3)	ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยรวม	33.528	5.353						ระดับสูง

* ข้อความเชิงลบ

จากตารางที่ 7 พบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมในค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหารอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 33.528) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาให้คุณค่าสูงเกี่ยวกับรูปแบบการกินอาหารตามที่สังคมหรือชุมชนกำหนด เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษาให้คุณค่าระดับสูงกับการกินอาหารกับครอบครัว ทำให้ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุข (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64) การเลือกกินอาหารครบ 5 หมู่ ทุกวันตามแบบครอบครัวทำให้มีสุขภาพดี (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54) ส่วนเรื่องที่พบว่านักศึกษานำให้คุณค่าในระดับปานกลางคือ การกินอาหารแบบไทยมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42) การกินอาหารตามคำโฆษณาทำให้ดูน่าสมวัย เหมือนดาราในโฆษณา (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74) การกินอาหารตามร้านที่มีชื่อเสียงของต่างประเทศ ทำให้มีรสนิยมดี และการกินอาหารตามคำโฆษณาเป็นสิ่งที่ดีเพราะสะอาดและสะดวกซื้อ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55) การกินอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบกลุ่มเพื่อน ทำให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34) การกินอาหารฟาสต์ฟู้ดประหยัดเวลาในการกินอาหารมากขึ้น (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.91) และการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดมี

ความสะดวก รวดเร็ว เหมาะกับสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85)

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามค่านิยม การกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ

ค่านิยมการกิน ด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ	x	S.D	(n=400)					ระดับค่านิยม การกินด้าน อาหารเกี่ยวกับ สุขภาพ
			เห็น ด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยมาก ที่สุด	
1. การกินอาหารหมักดอง มีโทษต่อร่างกาย	3.95	1.076	161 (40.3)	110 (27.5)	88 (22.0)	31 (7.7)	10 (2.5)	สูง
2. การกินอาหารไขมันสูง ก่อให้เกิดโรคตามมา จึง ไม่ควรกินในปริมาณมาก	4.40	.923	246 (61.5)	96 (24.0)	41 (10.3)	7 (1.7)	10 (2.5)	สูง
3. การกินอาหารหวานเป็น ประจำทำให้อ้วน	4.34	.858	215 (53.8)	122 (30.5)	51 (12.7)	7 (1.7)	5 (1.3)	สูง
4. การกินอาหารเสริม สุขภาพ มีประโยชน์ ต่อร่างกาย*	2.16	1.091	140 (35.0)	114 (28.5)	103 (25.8)	29 (7.2)	14 (3.5)	ต่ำ
5. การกินอาหารเสริมสุขภาพ ช่วยให้มีผิวพรรณดี*	2.34	1.098	115 (28.7)	102 (25.5)	132 (33.0)	36 (9.0)	15 (3.8)	ปานกลาง
6. การกินอาหารเสริมสุขภาพ ช่วยในการลด น้ำหนัก*	2.94	1.070	44 (11.0)	79 (19.8)	164 (41.0)	83 (20.7)	30 (7.5)	ปานกลาง
7. การกินอาหารเสริมสุขภาพ เห็นผลเร็วกว่าการกินผัก และผลไม้เป็นประจำ*	3.23	1.210	37 (9.2)	71 (17.7)	131 (32.8)	86 (21.5)	75 (18.8)	ปานกลาง
8. การกินอาหารเสริม สุขภาพ จะช่วยพัฒนา สติปัญญาให้เฉลียวฉลาด*	3.12	1.163	38 (9.5)	80 (20.0)	134 (33.5)	93 (23.3)	55 (13.7)	ปานกลาง
9. การกินอาหารเสริม สุขภาพ ช่วยให้มีร่างกาย แข็งแรง ชะลอความแก่*	3.11	1.113	33 (8.3)	82 (20.5)	141 (35.3)	97 (24.2)	47 (11.7)	ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยรวม	29.576	5.508						ระดับปานกลาง

* ข้อความเชิงลบ

จากตารางที่ 8 พบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมในค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 29.576) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาให้คุณค่าสูงเกี่ยวกับอาหารที่กินเพื่อบำรุงสุขภาพเป็นบางเรื่อง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษาให้คุณค่าในระดับสูงคือ การกินอาหารไขมันสูงก่อให้เกิดโรคตามมา (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40) การกินอาหารหวานเป็นประจำทำให้ อ้วน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34) การกินอาหารหมักดองมีโทษต่อร่างกาย (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95) ส่วนเรื่อง ที่พบว่านักศึกษาคิดว่าคุณค่าในระดับปานกลางคือ การกินอาหารเสริมสุขภาพเห็นผลเร็วกว่าการกินผักและ ผลไม้เป็นประจำ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.23) การกินอาหารเสริมสุขภาพช่วยพัฒนาสติปัญญาให้เฉลียวฉลาด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.12) การกินอาหารเสริมสุขภาพช่วยให้มีร่างกายแข็งแรง ชะลอความแก่ (มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.11) การกินอาหารเสริมสุขภาพช่วยลดน้ำหนัก (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94) การกินอาหารเสริม สุขภาพช่วยให้มีผิวพรรณดี (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34) และเรื่องที่พบว่านักศึกษาคิดว่าคุณค่าในระดับต่ำคือ การกินอาหารเสริมสุขภาพมีประโยชน์ร่างกาย (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.16)

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามค่านิยม การกินด้านราคาของอาหาร

ค่านิยมการกิน ด้านราคาของอาหาร	x	S.D						ระดับค่านิยม การกินด้าน ราคาของ อาหาร
			เห็น ด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยมาก ที่สุด	
1. การซื้ออาหารกระป๋อง มักมีราคาแพง และไม่ ได้รสชาติเหมือนที่ปรุง เสร็จใหม่ๆ	3.92	1.160	164 (41.0)	106 (26.5)	83 (20.8)	26 (6.5)	21 (5.2)	สูง
2. การซื้ออาหารตามตลาด พื้นบ้าน ตามฤดูกาล จะมี ราคาถูกกว่า และได้อาหาร สด กว่าซื้อในห้าง	4.39	.757	214 (53.5)	133 (33.3)	46 (11.5)	7 (1.7)	-	สูง
3. การซื้ออาหารต่างประเทศ เป็นการสิ้นเปลือง	4.23	.961	214 (53.5)	89 (22.2)	7 (18.5)	21 (5.3)	2 (0.5)	สูง
4. การซื้ออาหารลดราคา อาจ เป็นอาหารที่หมดอายุ ทำ ให้เกิดโทษต่อร่างกาย	3.90	1.056	145 (36.3)	118 (29.5)	98 (24.5)	29 (7.2)	10 (2.5)	สูง

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ค่านิยมการกิน ด้านราคาของอาหาร	x	S.D	(n=400)					ระดับค่านิยม การกินด้าน ราคาของ อาหาร
			เห็น ด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยมาก ที่สุด	
5. การเลือกกินอาหารควร คำนึงถึงราคาของอาหาร มากกว่าอย่างอื่น*	3.37	1.246	44 (11.0)	44 (11.0)	119 (29.8)	106 (26.5)	87 (21.7)	ปานกลาง
6. การดื่มน้ำอัดลมคุ้มค่า กว่าการดื่มน้ำเปล่า เพราะราคาใกล้เคียง*	3.90	1.225	25 (6.3)	34 (8.5)	70 (17.5)	99 (24.7)	172 (43.0)	สูง
7. อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบ ตะวันตกมีราคาแพง ก็เพราะเลือกแต่ ของดี ๆ มาผลิต*	3.15	1.165	47 (11.8)	94 (23.5)	145 (36.3)	69 (17.2)	45 (11.2)	ปานกลาง
8. การซื้ออาหารที่มีรูปแบบ ผลิตภัณฑ์ทันสมัย จะได้ อาหารที่มีคุณค่าทาง โภชนาการ*	3.42	1.066	24 (6.0)	81 (20.3)	147 (36.7)	88 (22.0)	60 (15.0)	ปานกลาง
9. การซื้ออาหารราคา แพง ทำให้ดูดี มี รสนิยม*	3.63	1.146	23 (5.8)	44 (11.0)	92 (23.1)	138 (34.6)	102 (25.5)	ปานกลาง
10. อาหารสำเร็จรูปมี ราคาแพง ก็เพราะมี สารอาหารครบถ้วน*	3.63	1.182	29 (7.2)	36 (9.0)	99 (24.8)	127 (31.8)	109 (27.2)	ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยรวม	37.511	5.975						ระดับสูง

* ข้อความเชิงลบ

จากตารางที่ 9 พบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมในค่านิยมการกินด้านราคาของอาหาร อยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 37.511) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาให้คุณค่าสูงเกี่ยวกับราคาอาหารที่ สัมพันธ์กับคุณภาพของอาหารในการเลือกซื้อ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษาให้คุณค่าในระดับสูง คือ การซื้ออาหารตามตลาดพื้นบ้านจะมีราคาถูกกว่าและได้อาหารสด กว่าซื้อในห้างสรรพสินค้า (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39) การซื้ออาหารต่างประเทศเป็นการสิ้นเปลือง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23) การซื้อ

อาหารกระป๋องมักมีราคาแพงและไม่ได้รับรสชาติเหมือนที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92) การซื้ออาหารลดราคา อาจเป็นอาหารที่หมดอายุ ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย และการดื่มน้ำอัดลมค่อมค่ากว่าการดื่มน้ำเปล่าเพราะราคาใกล้เคียงกัน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90) ส่วนเรื่องที่นักศึกษาให้คุณค่าในระดับปานกลาง คือ การซื้ออาหารราคาแพง ทำให้คูดี มีรสนิยม และอาหารสำเร็จรูปมีราคาแพง ก็เพราะมีสารอาหารครบถ้วน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63) การซื้ออาหารที่มีรูปแบบผลิตภัณฑ์ทันสมัย จะได้อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42) การเลือกกินอาหารควรคำนึงถึงราคาของอาหารมากกว่าอย่างอื่น (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37) อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกมีราคาแพงก็เพราะเลือกแต่ของดีๆ มาผลิต (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15)

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร
จำแนกตามค่านิยมการกินของวัยรุ่น

ค่านิยมการกินของวัยรุ่น	x	S.D	ระดับค่านิยมการกินของวัยรุ่น
ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหาร	27.808	4.139	สูง
ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร	33.528	5.353	สูง
ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ	29.576	5.508	ปานกลาง
ค่านิยมการกินด้านราคาของอาหาร	37.511	5.975	สูง
คะแนนเฉลี่ยรวม	128.406	16.567	ระดับสูง

จากตารางที่ 10 พบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมในค่านิยมการกินของวัยรุ่นอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 128.406) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาให้คุณค่าสูงกับสิ่งที่เลือกเป็นแนวทางในการแสดงออกถึงพฤติกรรมกรกินอาหารของตนเอง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยค่านิยมการกินด้านราคาของอาหารสูงกว่าด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร ด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ และด้านลักษณะของอาหาร ซึ่งอธิบายได้ว่า นักศึกษาให้ความสำคัญกับการให้คุณค่าในราคาอาหารที่สัมพันธ์กับคุณภาพของอาหารมากกว่าการให้คุณค่ากับรูปแบบการกินอาหารที่สังคมหรือชุมชนกำหนด รวมทั้งมากกว่าการให้คุณค่ากับอาหารบำรุงสุขภาพและรูปลักษณ์ของอาหาร

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยได้ให้คะแนนพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครในแต่ละด้าน และนำคะแนนของนักศึกษาทั้งหมดมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ปรากฏผลการวิเคราะห์ตามตารางดังนี้

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร

พฤติกรรมการกิน ด้านการเลือกกินอาหาร	x	S.D	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บ่อย	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย	ระดับ พฤติกรรม การ กินด้านการ เลือกกินอาหาร
1. ทานกินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน	2.00	1.246	68 (17.0)	72 (18.0)	86 (21.3)	141 (35.2)	34 (8.5)	ปานกลาง
2. ทานกินอาหารที่มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการ และ ราคาประหยัด	2.32	.962	43 (10.8)	134 (33.5)	139 (34.8)	77 (19.2)	7 (1.7)	ปานกลาง
3. ทานกินผัก	2.15	1.290	79 (19.8)	87 (21.7)	90 (22.5)	102 (25.5)	42 (10.5)	ปานกลาง
4. ทานดื่มนม	1.96	1.233	51 (12.8)	83 (20.7)	126 (31.5)	80 (20.0)	60 (15.0)	ปานกลาง
5. ทานกินอาหารประเภท ทอดหรืออาหารมันจัด*	2.11	.962	24 (6.0)	79 (19.7)	143 (35.7)	139 (34.8)	15 (3.8)	ปานกลาง
6. ทานกินอาหารตามคำ โฆษณา*	2.40	.933	16 (4.0)	50 (12.5)	122 (30.5)	184 (46.0)	28 (7.0)	ปานกลาง
7. ทานดื่มชา กาแฟ โอเลี้ยง*	2.24	1.162	37 (9.2)	68 (17.0)	111 (27.8)	130 (32.5)	54 (13.5)	ปานกลาง
8. ทานดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์*	2.96	1.188	22 (5.5)	38 (9.5)	45 (11.3)	126 (31.5)	169 (42.2)	ดี
คะแนนเฉลี่ยรวม	18.096	3.526						ระดับปานกลาง

* ข้อความเชิงลบ

จากตารางที่ 10 พบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.096) ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีการปฏิบัติที่เหมาะสมเป็นบางเรื่องเกี่ยวกับการเลือกชนิดของอาหาร โดยคำนึงถึงการได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษามีการปฏิบัติในระดับดีคือ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96) ส่วนเรื่องที่นักศึกษามีการปฏิบัติในระดับปานกลางคือ ไม่กินอาหารตามคำโฆษณา (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.40) การกินอาหารที่มีคุณค่าถูกหลักโภชนาการและราคาประหยัด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.32) ไม่ดื่มชา กาแฟ โอเลี้ยง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24) กินผัก (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.15) กินอาหารประเภททอดหรืออาหารมันจัด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.11) กินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.00) และดื่มนม (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.96)

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตาม
พฤติกรรมกรกินด้านวิธีการกินอาหาร

		(n=400)						
พฤติกรรมกรกิน ด้านวิธีการกินอาหาร	x	S.D	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บ่อย	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย	ระดับพฤติกรรม การกินด้าน วิธีการกินอาหาร
1. ทานกินอาหารมือ เช้า	3.50	.829	266 (66.5)	57 (14.3)	67 (16.7)	10 (2.5)	-	ดี
2. ทานกินอาหารมือ กลางวัน	3.31	.977	240 (60.0)	72 (18.0)	58 (14.5)	30 (7.5)	-	ดี
3. ทานกินอาหารมือ เย็น	2.47	1.211	109 (27.3)	86 (21.5)	103 (25.7)	86 (21.5)	16 (4.0)	ปานกลาง
4. ทานกินอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน	2.91	.913	123 (30.8)	144 (36.0)	108 (27.0)	24 (6.0)	1 (0.2)	ดี
5. ทานกินอาหารว่าง หลังอาหารมือ กลางวัน*	2.98	1.109	9 (2.2)	38 (9.5)	82 (20.5)	95 (23.8)	176 (44.0)	ดี
6. ทานกินอาหารว่าง/ อาหารฟาสต์ฟู้ด ก่อนนอน*	3.22	.875	4 (1.0)	14 (3.5)	53 (13.2)	150 (37.5)	179 (44.8)	ดี
7. ทานใช้วิธีลดอาหาร เพื่อลดน้ำหนัก*	3.04	1.170	23 (5.7)	27 (6.7)	47 (11.8)	118 (29.5)	185 (46.3)	ดี
คะแนนเฉลี่ยรวม	21.460	3.966						ระดับดี

* ข้อความเชิงลบ

จากตารางที่ 12 พบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมในพฤติกรรมกรกินด้านวิธีการกินอาหารอยู่ในระดับดี (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.460) ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีการปฏิบัติที่เหมาะสมเกี่ยวกับช่วงเวลาในการกินอาหาร โดยคำนึงถึงการกินอาหารที่ครบ 3 มื้อต่อวันและตรงเวลา เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษามีการปฏิบัติในระดับดีคือ กินอาหารเช้า (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50) กินอาหารมือกลางวัน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.31) ไม่กินอาหารว่าง/อาหารฟาสต์ฟู้ดก่อนนอน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22) ไม่ใช้วิธีลดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.04) ไม่กินอาหารว่างหลังอาหารมือกลางวัน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.98) การกินอาหารครบ 3 มื้อในแต่ละวัน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.91) ส่วนเรื่องที่นักศึกษามีการปฏิบัติในระดับปานกลางคือ กินอาหารมือเย็น (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.47)

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตาม
พฤติกรรมกรกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร

พฤติกรรมกรกิน ด้านสุขอนามัย ในการกินอาหาร	x	S.D	ปฏิบัติ					ระดับพฤติกรรม กรกินด้าน สุขอนามัยในการ กินอาหาร
			เป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บ่อย	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย	
1. ท่านกินอาหารใน ภาชนะที่สะอาดและ ปลอดภัย	3.10	.880	160 (40.0)	136 (34.0)	91 (22.8)	11 (2.7)	2 (0.5)	ดี
2. ท่านกินอาหารที่ปรุง สุกใหม่ๆ	3.22	.813	173 (43.3)	151 (37.8)	65 (16.2)	11 (2.7)	-	ดี
3. ท่านแนะนำเรื่อง อาหารและ โภชนาการที่ดีแก่ บุคคลอื่น	2.23	1.086	53 (13.3)	117 (29.3)	115 (28.7)	99 (24.7)	16 (4.0)	ปานกลาง
4. ท่านล้างมือก่อนและ หลังการกินอาหาร	2.40	1.078	79 (19.8)	97 (24.3)	135 (33.7)	81 (20.2)	8 (2.0)	ปานกลาง
5. ท่านกินอาหารที่ใส่ สีผสมอาหารสดๆ*	2.24	1.024	4 (1.0)	110 (27.5)	124 (31.0)	111 (27.7)	51 (12.8)	ปานกลาง
6. ท่านเลือกซื้ออาหาร ที่มีสิ่งปลอมปน*	2.55	.962	5 (1.3)	47 (11.8)	143 (35.7)	132 (33.0)	73 (18.2)	ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยรวม	15.733	3.678						ระดับปานกลาง

* ข้อความเชิงลบ

จากตารางที่ 13 พบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมในพฤติกรรมกรกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารอยู่ในระดับปานกลาง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.733) ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีการปฏิบัติที่เหมาะสมเป็นบางเรื่องเกี่ยวกับความมีอนามัยในการกินอาหาร โดยคำนึงถึงความสะอาดและความปลอดภัยของอาหาร เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษามีการปฏิบัติในระดับดีคือ กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22) กินอาหารในภาชนะที่สะอาดและปลอดภัย (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10) ส่วนเรื่องที่นักศึกษามีการปฏิบัติในระดับปานกลางคือ ไม่เลือกซื้ออาหารที่มีสิ่งปลอมปน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.55) ล้างมือก่อนและหลังการกินอาหาร (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.40) ไม่กินอาหารที่ใส่สีผสมอาหารสดๆ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24) และแนะนำเรื่องอาหารและโภชนาการที่ดีแก่บุคคลอื่น (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.23)

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร
จำแนกตามพฤติกรรมการกิน

พฤติกรรมการกิน	x	S.D	ระดับพฤติกรรมการกิน
พฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร	18.096	3.526	ปานกลาง
พฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหาร	21.460	3.966	ดี
พฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร	15.733	3.678	ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยรวม	55.290	7.952	ระดับปานกลาง

จากตารางที่ 14 นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมในพฤติกรรมการกินอยู่ในระดับปานกลาง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 55.290) ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีการปฏิบัติที่เหมาะสมเป็นบางเรื่องเกี่ยวกับการกินอาหาร เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คะแนนเฉลี่ยโดยรวมของพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารมากกว่าด้านการเลือกกินอาหาร และด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร ซึ่งอธิบายได้ว่า นักศึกษาให้ความสำคัญในการปฏิบัติที่เหมาะสมเกี่ยวกับช่วงเวลาในการกินอาหาร โดยคำนึงถึงการกินอาหารให้ครบ 3 มื้อต่อวันและตรงเวลามากกว่าการเลือกชนิดของอาหาร ที่คำนึงถึงการได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และความมีอนามัยในการกินอาหารที่คำนึงถึงความสะอาดและความปลอดภัยของอาหาร

ส่วนที่ 5 การทดสอบสมมติฐาน

ผู้วิจัยได้ให้คะแนนพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร และนำคะแนนของนักศึกษาทั้งหมดมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนตามตัวแปรรายด้าน ปรากฏผลการวิเคราะห์ตามตารางดังนี้

สมมติฐานที่ 1 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

สมมติฐานย่อยที่ 1.1 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามเพศ

(n=400)

พฤติกรรมการกิน	เพศ	จำนวน	x	S.D.	t	p
1. การเลือกกินอาหาร	ชาย	195	17.636	3.525	-2.571*	.010
	หญิง	205	18.537	3.479		
2. วิธีการกินอาหาร	ชาย	195	21.231	3.775	-1.128	.260
	หญิง	205	21.678	4.137		
3. สุขอนามัยในการกินอาหาร	ชาย	195	15.918	3.629	.984	.326
	หญิง	205	15.556	3.724		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 15 พบว่า นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยนักศึกษาหญิง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.537) จะมีคะแนนพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารสูงกว่านักศึกษาชาย (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.636) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักศึกษาชาย และไม่พบว่าพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานย่อยที่ 1.2 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 16 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามอายุ

(n=400)

พฤติกรรมการกิน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. การเลือกกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	2	39.805	19.903	1.606	.202
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	397	4921.392	12.396		
2. วิธีการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	2	4.426	2.213	.140	.869
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	397	6270.934	15.796		
3. สุขอนามัยในการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	2	2.149	1.074	.079	.924
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	397	5394.229	13.587		

จากตารางที่ 16 พบว่า นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.3 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่นับถือศาสนาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 17 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามศาสนา

(n=400)						
พฤติกรรมการกิน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. การเลือกกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	2	1.416	.708	.057	.945
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	397	4959.781	12.493		
2. วิธีการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	2	19.519	9.760	.619	.539
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	397	6255.841	15.758		
3. สุขอนามัยในการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	2	16.273	8.137	.600	.549
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	397	5380.104	13.552		

จากตารางที่ 17 พบว่า นักศึกษาที่มีศาสนาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.4 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่อยู่ต่างคณะกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 18 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามคณะ

(n=400)						
พฤติกรรมการกิน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. การเลือกกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	2	80.519	40.259	3.275*	.039
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	397	4880.679	12.294		
2. วิธีการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	2	3.479	1.740	.110	.896
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	397	6271.881	15.798		
3. สุขอนามัยในการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	2	75.904	37.952	2.832	.060
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	397	5320.473	13.402		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 18 พบว่า นักศึกษาที่มีคณะแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และไม่พบว่าพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 19 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรกินด้านการเลือกกินอาหารเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD จำแนกตามคณะที่ศึกษา

(n=400)				
คณะที่ศึกษา	x	S.D.	กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์	กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ ประยุกต์
กลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์	18.210	3.324	.394	.081
กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์	18.569	3.364	-	.012*
กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์	17.459	3.853	.-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 19 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบคณะที่ศึกษาเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD พบว่า นักศึกษากลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.569) มีคะแนนพฤติกรรมกรกินด้านการเลือกกินอาหารสูงกว่านักศึกษากลุ่มวิทยาศาสตร์ประยุกต์ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.210) ซึ่งหมายถึง นักศึกษากลุ่มคณะวิทยาศาสตร์มีพฤติกรรมกรกินด้านการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักศึกษากลุ่มวิทยาศาสตร์ประยุกต์ จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.5 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ศึกษาในชั้นปีที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมกรกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 20 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมกรกินรายด้าน จำแนกตามชั้นปี

(n=400)						
พฤติกรรมกรกิน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. การเลือกกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	3	42.043	14.014	1.128	.337
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	396	4919.154	12.422		
2. วิธีการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	3	13.416	4.472	.283	.838
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	396	6261.394	15.813		
3. สุขอนามัยในการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	3	42.783	14.261	1.055	.368
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	396	5353.594	13.519		

จากตารางที่ 20 พบว่า นักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกัน มีพฤติกรรมกรกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.6 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 21 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามภูมิลำเนา

(n=400)

พฤติกรรมการกิน	ภูมิลำเนา	จำนวน	x	S.D.	t	p
1. การเลือกกินอาหาร	กรุงเทพมหานคร	166	18.337	3.451	1.146	.252
	ต่างจังหวัด	234	17.927	3.576		
2. วิธีการกินอาหาร	กรุงเทพมหานคร	166	21.825	3.656	1.554	.121
	ต่างจังหวัด	234	21.201	4.160		
3. สุขอนามัยในการกินอาหาร	กรุงเทพมหานคร	116	15.645	3.663	-.402	.688
	ต่างจังหวัด	234	15.795	3.694		

จากตารางที่ 21 พบว่า นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.7 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีจำนวนพี่น้องแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 22 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามจำนวนพี่น้อง

(n=400)

พฤติกรรมการกิน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. การเลือกกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	2	24.827	12.412	.998	.369
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	397	4936.371	12.434		
2. วิธีการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	2	2.262	1.131	.072	.931
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	397	6273.098	15.801		
3. สุขอนามัยในการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	2	1.056	.528	.039	.962

จากตารางที่ 22 พบว่า นักศึกษาที่มีจำนวนพี่น้องแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.8 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีรายได้ที่นักศึกษาได้รับต่อเดือนแตกต่างกัน มีพฤติกรรมกรกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 23 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมกรกินรายด้าน จำแนกตามรายได้ที่ได้รับจากบิดา-มารดาต่อเดือน

(n=400)						
พฤติกรรมกรกิน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. การเลือกกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	5	55.696	11.139	.895	.485
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	394	4905.501	12.451		
2. วิธีการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	5	89.570	17.914	1.141	.338
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	394	6185.790	15.700		
3. สุขอนามัยในการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	5	68.995	13.799	1.021	.405
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	394	5327.382	13.521		

จากตารางที่ 23 พบว่า นักศึกษาที่มีรายได้ที่ได้รับจากบิดา-มารดาต่อเดือนแตกต่างกัน มีพฤติกรรมกรกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.9 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่สถานภาพสมรสของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมกรกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 24 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมกรกินรายด้าน จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดา-มารดา

(n=400)						
พฤติกรรมกรกิน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. การเลือกกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	3	91.151	30.384	2.471	.061
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	396	4870.047	12.298		
2. วิธีการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	3	141.167	47.056	3.038*	.029
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	396	6134.193	15.490		
3. สุขอนามัยในการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	3	127.543	42.514	3.195*	.024

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 24 พบว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพสมรสของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และไม่พบว่าพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 25 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดา-มารดา

สถานภาพสมรส ของบิดา-มารดา	x	S.D.	แยกกันอยู่ แต่ ไม่ได้หย่าร้าง	หย่าร้าง	(n=400)
					บิดา/มารดา เสียชีวิต
อยู่ด้วยกัน	21.714	3.844	.028*	.026*	.939
แยกกันอยู่ แต่ไม่ได้หย่าร้าง	20.147	3.901	-	.827	.130
หย่าร้าง	19.923	4.766	-	-	.104
บิดา/มารดาเสียชีวิต	21.655	4.151	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 25 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบสถานภาพสมรสของบิดา-มารดาเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD พบว่านักศึกษาที่บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.714) มีคะแนนพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารสูงกว่านักศึกษาที่บิดา-มารดาแยกกันอยู่ แต่ไม่ได้หย่าร้าง และหย่าร้าง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.147 และ 19.923) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาที่บิดา-มารดาอยู่ด้วยกันมีพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารที่เหมาะสมมากกว่าศึกษาที่บิดา-มารดาแยกกันอยู่ แต่ไม่ได้หย่าร้าง และหย่าร้าง จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 26 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดา-มารดา

สถานภาพสมรส ของบิดา-มารดา	x	S.D.	แยกกันอยู่ แต่ ไม่ได้หย่าร้าง	หย่าร้าง	(n=400)
					บิดา/มารดา เสียชีวิต
อยู่ด้วยกัน	15.945	3.631	.003*	.942	.345
แยกกันอยู่ แต่ไม่ได้หย่าร้าง	13.971	3.597	-	.033*	.158
หย่าร้าง	16.000	3.980	.-	-	.463
บิดา/มารดาเสียชีวิต	15.276	3.585	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 26 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบสถานภาพสมรสของบิดา-มารดาเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD พบว่านักศึกษาที่บิดา-มารดาหย่าร้าง และบิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.000 และ 15.945) มีคะแนนพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารสูงกว่านักศึกษาศึกษาที่บิดา-มารดาแยกกันอยู่ แต่ไม่ได้หย่าร้าง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.971) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาที่บิดา-มารดาหย่าร้าง และบิดา-มารดาอยู่ด้วยกันมีพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักศึกษาศึกษาที่บิดา-มารดาแยกกันอยู่ แต่ไม่ได้หย่าร้าง จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.10 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพของบิดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 27 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามอาชีพของบิดา

(n=400)						
พฤติกรรมการกิน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. การเลือกกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	6	92.297	15.383	1.242	.284
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	393	4868.901	12.389		
2. วิธีการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	6	317.127	52.854	3.486*	.002
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	393	5958.233	15.161		
3. สุขอนามัยใน	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	6	338.533	56.422	4.384*	.000

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 27 พบว่า นักศึกษาที่มีอาชีพของบิดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และไม่พบว่าพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 28 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมมาริณด้านวิธีการกินอาหาร เป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD จำแนกตามอาชีพของบิดา

(n=400)

อาชีพของบิดา	x	S.D.	ประกอบ ธุรกิจ ส่วนตัว	รับ ราชการ	พนักงาน รัฐวิสาห กิจ	พนักงาน บริษัท เอกชน	เกษตรกร กรรม	อื่นๆ
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	20.844	4.250	.329	.039*	.468	.799	.109	.269
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	21.603	4.096	-	.101	.961	.161	.317	.006*
รับราชการ	22.518	3.601	.-	-	.370	.010*	.742	.000*
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	21.650	3.787	-	-	-	.328	.544	.083
พนักงานบริษัทเอกชน	20.610	3.528	-	-	-	-	.046*	.369
เกษตรกรรม	22.283	3.960	-	-	-	-	-	.002*
อื่นๆ	19.900	3.939	-	-	-	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 28 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบอาชีพของบิดาเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD พบว่า นักศึกษาที่บิดาอาชีพรับราชการ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.518) อาชีพเกษตรกรรม (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.283) อาชีพธุรกิจส่วนตัว (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.603) และอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.610) มีคะแนนพฤติกรรมมาริณด้านวิธีการกินอาหารสูงกว่านักศึกษาที่บิดาอาชีพอื่นๆ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.900) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาที่บิดาประกอบอาชีพรับราชการ อาชีพเกษตรกรรม อาชีพธุรกิจส่วนตัว และอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน มีพฤติกรรมมาริณด้านวิธีการกินอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักศึกษาที่บิดาอาชีพอื่นๆ จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

และนักศึกษาที่บิดาอาชีพรับราชการ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.518) มีคะแนนพฤติกรรมมาริณด้านวิธีการกินอาหารสูงกว่านักศึกษาที่บิดาไม่ได้ประกอบอาชีพ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.844) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาที่บิดาอาชีพรับราชการ มีพฤติกรรมมาริณด้านวิธีการกินอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักศึกษาที่บิดาไม่ได้ประกอบอาชีพ จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ส่วนนักศึกษาที่บิดาอาชีพเกษตรกรรม (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.283) มีคะแนนพฤติกรรมมาริณด้านวิธีการกินอาหารสูงกว่านักศึกษาที่บิดาอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.610) ซึ่งหมายถึง บิดาอาชีพเกษตรกรรมมีพฤติกรรมมาริณด้านวิธีการกินอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักศึกษาที่บิดาอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 29 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD จำแนกตามอาชีพของบิดา

(n=400)

อาชีพของบิดา	x	S.D.	ประกอบ ธุรกิจ ส่วนตัว	รับ ราชการ	พนักงาน รัฐวิสาห กิจ	พนักงาน บริษัท เอกชน	เกษตรกร รวม	อื่นๆ
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	15.562	2.488	.921	.447	.100	.861	.029*	.080
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	15.491	3.830	-	.214	.044*	.906	.003*	.022*
รับราชการ	16.129	3.460	.-	-	.210	.295	.060	.001*
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	17.250	3.160	-	-	-	.061	.901	.001*
พนักงานบริษัทเอกชน	15.415	4.068	-	-	-	-	.012*	.091
เกษตรกรรม	17.370	3.220	-	-	-	-	-	.000*
อื่นๆ	14.183	3.807	-	-	-	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 29 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบอาชีพของบิดาเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD พบว่า นักศึกษาที่บิดาอาชีพเกษตรกรรม (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.370) มีคะแนนพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารสูงกว่านักศึกษาที่บิดาอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.250) ไม่ได้ประกอบอาชีพ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.562) อาชีพธุรกิจส่วนตัว (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.491) อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.415) และอาชีพอื่นๆ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.183) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาที่บิดาประกอบอาชีพเกษตรกรรมมีพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักศึกษาที่อาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ ไม่ได้ประกอบอาชีพ อาชีพธุรกิจส่วนตัว อาชีพพนักงานบริษัทเอกชน และอาชีพอื่นๆ

และนักศึกษาที่บิดาอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.250) มีคะแนนพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารสูงกว่านักศึกษาที่บิดาอาชีพรับราชการ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.129) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาที่บิดาอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักศึกษาที่บิดาอาชีพรับราชการ

สมมติฐานย่อยที่ 1.11 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพของมารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 30 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามอาชีพของ
มารดา

(n=400)

พฤติกรรมการกิน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. การเลือกกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	6	123.443	20.574	1.671	.127
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	393	4837.755	12.310		
2. วิธีการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	6	143.770	23.962	1.536	.165
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	393	6131.590	15.602		
3. สุขอนามัยในการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	6	255.299	42.550	3.253*	.004
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	393	5141.079	13.082		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 30 พบว่า นักศึกษาที่มีอาชีพของมารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินด้าน สุขอนามัยในการกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน และไม่พบว่าพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารและพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 31 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารเป็น
รายคู่ด้วยวิธีการของ LSD จำแนกตามอาชีพของมารดา

(n=400)

อาชีพของมารดา	x	S.D.	ประกอบ ธุรกิจ ส่วนตัว	รับ ราชการ	พนักงาน รัฐวิสาห กิจ	พนักงาน บริษัท เอกชน	เกษตรกร รวม	อื่นๆ
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	15.048	3.516	.239	.080	.960	.017*	.001*	.713
ประกอบธุรกิจส่วนตัว	15.670	3.791	-	.455	.656	.083	.013*	.141
รับราชการ	16.090	3.156	-	-	.447	.229	.096	.047*
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	15.111	2.713	-	-	-	.151	.108	.825
พนักงานบริษัทเอกชน	17.200	3.503	-	-	-	-	.980	.011*
เกษตรกรรวม	17.225	3.331	-	-	-	-	-	.001*
อื่นๆ	14.825	4.199	-	-	-	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 31 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบอาชีพของมารดาเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD พบว่า นักศึกษาที่มารดาอาชีพเกษตรกร (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.225) มีคะแนนพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารสูงกว่านักศึกษาที่มารดาอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.200) อาชีพธุรกิจส่วนตัว (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.670) ไม่ได้ประกอบอาชีพ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.048) และอาชีพอื่นๆ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.825) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาที่มารดาอาชีพเกษตรกร มีพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักศึกษาที่มารดาอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน อาชีพธุรกิจส่วนตัว ไม่ได้ประกอบอาชีพ และอาชีพอื่นๆ

และนักศึกษาที่มารดาอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.200) และอาชีพรับราชการ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.090) มีคะแนนพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารสูงกว่านักศึกษาที่มารดาอาชีพอื่นๆ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.825) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาที่มารดาอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน และอาชีพรับราชการมีพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักศึกษาที่มารดาอาชีพอื่นๆ

สมมติฐานย่อยที่ 1.12 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีการศึกษาสูงสุดของบิดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 32 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามการศึกษาสูงสุดของบิดา

(n=400)						
พฤติกรรมการกิน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. การเลือกกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	5	57.598	11.520	.926	.464
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	394	4903.600	12.446		
2. วิธีการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	5	130.989	26.198	1.680	.138
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	394	6144.371	15.595		
3. สุขอนามัยในการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	5	29.326	5.865	.431	.827
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	394	5367.051	13.622		

จากตารางที่ 32 พบว่า นักศึกษาที่มีการศึกษาสูงสุดของบิดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.13 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีการศึกษาสูงสุดของมารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 33 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมกรกินรายด้าน จำแนกตามการศึกษา
สูงสุดของมารดา

(n=400)						
พฤติกรรมกรกิน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. การเลือกกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	5	118.511	23.702	1.928	.089
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	394	4842.686	12.291		
2. วิธีการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	5	115.722	23.144	1.480	.195
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	394	6159.638	15.634		
3. สุขอนามัยใน การกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	5	126.252	25.250	1.888	.095
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	394	5270.125	13.376		

จากตารางที่ 33 พบว่า นักศึกษาที่มีการศึกษาสูงสุดของบิดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมกรกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานย่อยที่ 1.14 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่มีรายได้ของบิดา-มารดา
รวมกันต่อเดือนแตกต่างกัน มีพฤติกรรมกรกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 34 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมกรกินรายด้าน จำแนกตามรายได้ของ
บิดา-มารดา รวมกันต่อเดือน

(n=400)						
พฤติกรรมกรกิน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. การเลือกกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	5	138.185	27.637	2.258*	.048
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	394	4823.013	12.241		
2. วิธีการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	5	173.215	34.643	2.237*	.050
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	394	6102.145	15.488		
3. สุขอนามัยใน การกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	5	90.115	18.023	1.338	.247
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	394	5306.263	13.468		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 34 พบว่า นักศึกษาที่มีรายได้ของบิดา-มารดา รวมกันต่อเดือนแตกต่างกัน มี
พฤติกรรมกรกินด้านการเลือกกินอาหารและพฤติกรรมกรกินด้านวิธีการกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน และไม่พบว่าพฤติกรรมกรกินด้านสุขอนามัยใน
การกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 35 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรกินด้านการเลือกกินอาหารเป็นรายคู่
ด้วยวิธีการของ LSD จำแนกตามรายได้รวมกันของบิดา-มารดาต่อเดือน

(n=400)

รายได้ของบิดา-มารดา รวมกันต่อเดือน	x	S.D.	10,001-	20,001-	30,001-	40,001-	50,001
			20,000 บาท	30,000 บาท	40,000 บาท	50,000 บาท	บาท ขึ้นไป
ต่ำกว่า 10,000 บาท	18.771	3.204	1.30	.021*	.039*	.188	.821
10,001-20,000 บาท	17.975	3.655	-	.282	.245	.888	.084
20,001-30,000 บาท	17.419	3.252	-	-	.676	.478	.013*
30,001-40,000 บาท	17.080	3.581	-	-	-	.355	.027*
40,001-50,000 บาท	17.889	3.909	-	-	-	-	.134
50,001 บาท ขึ้นไป	18.908	3.445	-	-	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 35 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบรายได้รวมกันของบิดา-มารดาต่อเดือนเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD พบว่า นักศึกษาที่มีรายได้รวมกันของบิดา-มารดาต่อเดือน 50,001 บาท ขึ้นไป (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.908) และรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.771) มีคะแนนพฤติกรรมกรกินด้านการเลือกกินอาหารสูงกว่านักศึกษาที่มีรายได้รวมกันของบิดา-มารดาต่อเดือน 20,001-30,000 บาท (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.419) และรายได้ 30,001-40,000 บาท (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.080) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาที่มีรายได้รวมกันของบิดา-มารดาต่อเดือน 50,001 บาท ขึ้นไป และรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท มี พฤติกรรมกรกินด้านการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักศึกษาที่มีรายได้รวมกันของบิดา-มารดาต่อเดือน 20,001-30,000 บาท และรายได้ 30,001-40,000 บาท

ตารางที่ 36 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมมารดา-มารดาต่อเดือนด้านวิธีการกินอาหารเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD จำแนกตามรายได้รวมกันของบิดา-มารดาต่อเดือน

(n=400)

รายได้รวมกันของบิดา-มารดาต่อเดือน	x	S.D.	10,001-	20,001-	30,001-	40,001-	50,001
			20,000 บาท	30,000 บาท	40,000 บาท	50,000 บาท	บาท ขึ้นไป
ต่ำกว่า 10,000 บาท	21.143	4.136	.514	.308	.422	.667	.029*
10,001-20,000 บาท	21.529	3.856	-	.070	.685	.928	.069
20,001-30,000 บาท	20.473	3.623	-	-	.123	.182	.001*
30,001-40,000 บาท	21.880	4.613	-	-	-	.674	.418
40,001-50,000 บาท	21.467	4.511	-	-	-	-	.128
50,001 บาท ขึ้นไป	22.631	3.476	-	-	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 36 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบรายได้รวมกันของบิดา-มารดาต่อเดือนเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD พบว่า นักศึกษาที่มีรายได้รวมกันของบิดา-มารดาต่อเดือน 50,001 บาท ขึ้นไป (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.631) มีคะแนนพฤติกรรมมารดา-มารดาต่อเดือนด้านวิธีการกินอาหารสูงกว่านักศึกษามีรายได้รวมกันของบิดา-มารดาต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.143) และรายได้ 20,001-30,000 บาท (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.473) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาที่มีรายได้รวมกันของบิดา-มารดาต่อเดือน 50,001 บาทขึ้นไป มีพฤติกรรมมารดา-มารดาต่อเดือนด้านวิธีการกินอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักศึกษามีรายได้รวมกันของบิดา-มารดาต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท และรายได้ 20,001-30,000 บาท

สมมติฐานย่อยที่ 1.15 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีสถานที่พักขณะศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมมารดา-มารดาต่อเดือนทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 37 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการกินรายด้าน จำแนกตามสถานที่พัก
ขณะศึกษา

(n=400)						
พฤติกรรมการกิน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
1. การเลือกกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	4	35.607	8.902	.714	.583
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	395	4925.591	12.470		
2. วิธีการกินอาหาร	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	4	77.202	19.301	1.230	.298
	ความแตกต่างภายในกลุ่ม	395	6198.158	15.692		
3. สุขอนามัยใน	ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	4	112.454	28.113	2.102	.080

จากตารางที่ 37 พบว่า นักศึกษาที่มีสถานที่พักขณะศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 2 ความรู้เรื่องโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 38 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องโภชนาการกับพฤติกรรมการกิน จำแนกเป็น
รายด้าน

(n=400)						
ความรู้เรื่องโภชนาการ	พฤติกรรมการกินรายด้าน					
	การเลือกกินอาหาร		วิธีการกินอาหาร		สุขอนามัยในการกินอาหาร	
	r	p	r	p	r	p

จากตารางที่ 38 พบว่า ความรู้เรื่องโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 3 ค่านิยมการกินของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานย่อยที่ 3.1 ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกิน
ทั้ง 3 ด้านของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานย่อยที่ 3.2 ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การกินทั้ง 3 ด้านของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานย่อยที่ 3.3 ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การกินทั้ง 3 ด้านของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานย่อยที่ 3.4 ค่านิยมการกินด้านราคาของอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 39 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมการกินของวัยรุ่นกับพฤติกรรมการกิน จำแนกเป็น รายด้าน

(n=400)

ค่านิยมการกินของวัยรุ่น	พฤติกรรมการกิน					
	การเลือกกินอาหาร		วิธีการกินอาหาร		สุขอนามัยในการกินอาหาร	
	r	p	r	p	r	p
ด้านลักษณะของอาหาร	.117*	.019	.034	.500	-.093	.063
ด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร	-.035	.483	-.101*	.043	.154**	.002
ด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ	-.131**	.009	.120*	.017	.129**	.010

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 39 พบว่า ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การกินด้านการเลือกกินอาหาร ($r = .117$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งหมายถึง ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหารแปรผันตามพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร คือ ถ้านักศึกษามีค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหารอยู่ในระดับสูง จะมีพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารอยู่ในระดับดี แสดงว่านักศึกษาให้คุณค่าสูงเกี่ยวกับรูปลักษณะของอาหารนำไปสู่พฤติกรรม การกินที่เหมาะสมเกี่ยวกับการเลือกชนิดของอาหาร และไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกิน ด้านวิธีการกินอาหารและพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการ กินด้านวิธีการกินอาหาร ($r = -.101$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่ง หมายถึง ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมแปรผกผันกับพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินคือ

ถ้านักศึกษามีค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหารอยู่ในระดับสูง จะมีพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารอยู่ในระดับไม่ดี แสดงว่านักศึกษาค่าสูงเกี่ยวกับรูปแบบการกินอาหารตามที่สังคมหรือชุมชนกำหนด นำไปสู่พฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับช่วงเวลาในการกินอาหาร และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร ($r = .154$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งหมายถึง ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมแปรผันตามพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารคือ ถ้านักศึกษามีค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหารอยู่ในระดับสูง จะมีพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารอยู่ในระดับดี แสดงว่านักศึกษาค่าสูงเกี่ยวกับรูปแบบการกินอาหารตามที่สังคมหรือชุมชนกำหนด นำไปสู่พฤติกรรมการกินที่เหมาะสมเกี่ยวกับความมีอนามัยในการกินอาหาร และไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร ($r = -.131$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งหมายถึง ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพแปรผกผันกับพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารคือ ถ้านักศึกษามีค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับสูง จะมีพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารอยู่ในระดับไม่ดี แสดงว่านักศึกษาค่าสูงเกี่ยวกับอาหารที่กินเพื่อบำรุงสุขภาพนำไปสู่พฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการเลือกชนิดของอาหาร และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร ($r = .120$ และ $.129$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งหมายถึง ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพแปรผันตามพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและด้านสุขอนามัยในการกินอาหารคือ ถ้านักศึกษามีค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับสูง จะมีพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและด้านสุขอนามัยในการกินอาหารอยู่ในระดับดี แสดงว่านักศึกษาค่าสูงเกี่ยวกับอาหารที่กินเพื่อบำรุงสุขภาพ นำไปสู่พฤติกรรมการกินที่เหมาะสมเกี่ยวกับช่วงเวลาในการกินอาหารและความมีอนามัยในการกินอาหาร

และค่านิยมการกินด้านราคาของอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร ($r = .137$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งหมายถึง ค่านิยมการกินด้านราคาของอาหารแปรผันตามพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารคือ ถ้านักศึกษามีค่านิยมการกินด้านราคาของอาหารอยู่ในระดับสูง จะมีพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารอยู่ในระดับดี แสดงว่า นักศึกษาค่าสูงเกี่ยวกับราคาอาหารที่สัมพันธ์กับคุณภาพของอาหารในการเลือกซื้อ นำไปสู่พฤติกรรมการกินที่เหมาะสมเกี่ยวกับการเลือกชนิดของอาหาร และไม่พบว่ามีสัมพันธ์กับ

พฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติ

ข้อวิจารณ์

จากผลการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร
มีข้อวิจารณ์ในประเด็นที่เกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสัมพันธ์ของความรู้เรื่อง
โภชนาการกับพฤติกรรมการกิน และความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมการกินของวัยรุ่นกับพฤติกรรมการกิน
ตามการทดสอบสมมติฐานดังนี้

เพศ

จากผลการวิจัยพบว่า เพศที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารที่ต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน และเพศหญิงมีพฤติกรรมการเลือก
กินอาหารที่เหมาะสมมากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับธนากร (2546) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
ของนิสิต/นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยของรัฐ: กรุงเทพมหานคร พบว่า เพศชายและเพศหญิงมี
พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ต่างกัน และเพศหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคในระดับดีถึงดีมากใน
สัดส่วนที่สูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อธิบายได้ว่า เพศที่แตกต่างกันจะมีความ
แตกต่างกันในด้านร่างกาย จิตใจ ความสนใจ การใช้ชีวิตประจำวัน การอบรมเลี้ยงดู รวมไปถึงการ
ปฏิบัติของสังคมที่มีต่อเพศหญิงและเพศชาย จึงทำให้มีพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารที่
แตกต่างกัน

อายุ

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน สอดคล้องกับโสภกา (2527) ที่ศึกษาภาวะโภชนาการ
ของเด็กวัยเรียนในอำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี พบว่า อายุของเด็กวัยเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับ
โภชนาการของเด็กวัยเรียน สอดคล้องกับอาภรณ์ และ สงวน (2543) ที่ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรม
การออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระดับไขมันในเลือด และดัชนีมวลกายของวัยรุ่นไทย:
ในและนอกเขตนิคมอุตสาหกรรมภาคตะวันออก พบว่า อายุของกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับสุนีย์ (2542) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า อายุกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ

นิสิตปี 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ไม่มีความสัมพันธ์กัน อธิบายได้ว่า นักศึกษากำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีระดับอายุใกล้เคียงกัน อยู่ในสังคมเดียวกัน ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ คล้ายๆ กัน จึงทำให้มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน

ศาสนา

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีศาสนาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน สอดคล้องกับทัศนีย์ และ จิตตินันท์ (2534) ที่ศึกษาพฤติกรรมการกินของเด็กวัยเรียนในภาคกลาง พบว่า ปริมาณอาหารที่บริโภคของเด็กวัยเรียนไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างปริมาณอาหารหลักที่เด็กกินกับศาสนาของเด็ก อธิบายได้ว่า ความเชื่อถือ ข้อห้าม หรือข้อบังคับแนะนำที่ถือปฏิบัติ เป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่สะสมสืบทอดกันมาที่นำไปสู่พฤติกรรมการกินของแต่ละบุคคล จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์การกินและสิ่งแวดล้อมที่ได้รับ จึงทำให้มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน

คณะที่ศึกษา

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีคณะแตกต่างกัน มีพฤติกรรมด้านการเลือกกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน และนักศึกษากลุ่มวิทยาศาสตร์มีพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารที่เหมาะสมมากกว่านักศึกษากลุ่มวิทยาศาสตร์ประยุกต์ อธิบายได้ว่า ลักษณะของสังคมที่ต่างกัน จะมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน (วลัยทิพย์, 2527: 227) ฉะนั้น สายการเรียนที่ต่างกัน ทำให้นักศึกษามีระบบความคิด มุมมองที่ต่างกัน จึงทำให้มีพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารที่แตกต่างกัน

ชั้นปี

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน อธิบายได้ว่า การที่นักศึกษาอยู่ในช่วงวัยเดียวกัน นั่นคือ วัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งแบ่งตามเกณฑ์ของธีระพร (2532) จะมีพัฒนาการต่างๆ ทั้งทางร่างกาย สังคม อารมณ์ที่คล้ายคลึงกัน ประกอบกับนักศึกษาอยู่ในสังคมที่มีสิ่งแวดล้อมคล้ายๆ กันคือมหาวิทยาลัย จึงทำให้มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่ไม่แตกต่างกัน

ภูมิฐานะ

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีภูมิฐานะแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน อธิบายได้ว่า การที่นักศึกษามาจากภาคต่างๆ ของประเทศ ซึ่งภาคต่างๆ ก็จะมีวัฒนธรรมที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งวัฒนธรรมเหล่านี้จะหล่อหลอม กลายเป็นค่านิยมของบุคคล ยกย่องว่ามีคุณค่าและนำมาเป็นแนวปฏิบัติ (ปิยะดา, 2546) ในการกินอาหาร ของตนเอง แต่เมื่อเข้ามาอยู่ในสังคมเดียวกัน จะมีการกระทำที่เอออย่างกัน เพื่อแสดงความร่วมมือร่วม โดยไม่จำเป็นต้องถูกต้องหรือมีเหตุผลเสมอไป (สุทธิลักษณ์, 2533: 1-9) จึงทำให้มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน

จำนวนพี่น้อง

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีจำนวนพี่น้องแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน สอดคล้องกับสุณี (2531) ที่ศึกษา พฤติกรรม การกินของเด็กวัยเรียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี พบว่า ขนาดของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินของเด็กวัยเรียน อธิบายได้ว่า ลักษณะของครอบครัวในปัจจุบันเป็น ลักษณะครอบครัวเดี่ยว มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวน้อย และมีบุตรอยู่ในวัยที่ใกล้เคียงกัน มีปัจจัยแวดล้อมทางสังคมเหมือนกัน เช่น การเลียนแบบบุคคลสำคัญ ดารา นักร้อง จึงทำให้มีพฤติกรรมการกิน ทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน

รายได้ที่ได้รับต่อเดือน

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีรายได้ที่ได้รับต่อเดือนแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน สอดคล้องกับธนากร (2546) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต/นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยของรัฐ: กรุงเทพมหานคร พบว่า รายได้ที่ได้รับจากบิดา-มารดา/ผู้ปกครอง และจากการทำงานพิเศษ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี อธิบายได้ว่า รายได้เป็นปัจจัยด้าน เศรษฐกิจที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อ เลือกกิน นักศึกษาเป็นวัยที่เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น และรายได้ต่อเดือนที่ได้รับส่วนใหญ่มาจากบิดา-มารดา ฉะนั้นจำเป็นต้องจัดสรรเงินให้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในเรื่องการกิน จึงทำให้มีพฤติกรรมการกินที่ไม่แตกต่างกัน

สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพสมรสของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน สอดคล้องกับอัมพวัลย์ (2540) ที่ศึกษาวิถีชีวิตคนไทยรุ่นใหม่: พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า วิถีการดำเนินชีวิตของครอบครัวโดยแม่เป็นผู้เตรียมอาหารจะคำนึงถึงหลักโภชนาการที่นำไปสู่พฤติกรรมการกินที่เหมาะสม ฉะนั้นการถูกปลูกฝังในเรื่องการกินจึงมาจากครอบครัว โดยเฉพาะในเรื่องของการกินอาหารให้ตรงเวลารอบ 3 มื้อ และความมีอนามัยในการกินอาหาร จึงทำให้ให้มีพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและด้านสุขอนามัยในการกินอาหารที่แตกต่างกัน

อาชีพของบิดา

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีอาชีพของบิดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน สอดคล้องกับวศิณา (2531) ที่กล่าวถึงการกินอาหารอย่างถูกอนามัยไว้ว่า อาชีพของบิดาเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อนิสัยการกินของแต่ละบุคคล อธิบายได้ว่า ลักษณะอาชีพที่แตกต่างกัน อาจส่งผลต่อรายได้ของครอบครัวที่นำมาใช้จ่ายในเรื่องอาหารการกิน เศรษฐกิจของครอบครัว เพราะรายได้หลักของครอบครัวมักมาจากบิดาเป็นส่วนใหญ่ อาชีพที่มีรายได้สูงย่อมทำให้เศรษฐกิจของครอบครัวดี ส่งผลต่อการกินดีและมีอนามัยในการกินอาหาร จึงทำให้มีพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและด้านสุขอนามัยในการกินอาหารที่แตกต่างกัน

อาชีพของมารดา

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีอาชีพของมารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินด้านพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน สอดคล้องกับณัฐสิตางค์ (2539) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3 พบว่า อาชีพของมารดามีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน และสอดคล้องกับกรมอนามัย (2533) ที่ศึกษาภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับอาชีพของมารดา อธิบายได้ว่า อาชีพของมารดามีผลต่อนิสัยการกินของแต่ละบุคคล (วลัยทิพย์, 2527: 227) จึงทำให้มีพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารที่แตกต่างกัน

ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาสูงสุดของบิดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน สอดคล้องกับสมฤดี (2535) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจไม่แตกต่างกัน อธิบายได้ว่า อาจเป็นเพราะบิดาไม่ใช่ผู้ที่มีบทบาทหลักในการจัดเตรียมอาหารของครอบครัว ทำให้นักศึกษาได้รับความรู้ ประสบการณ์ และข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการกินอาหารจากแหล่งอื่น จึงทำให้มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน

ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีระดับการศึกษาสูงสุดของมารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน สอดคล้องกับสุนีย์ (2542) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า ระดับการศึกษาของมารดานิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิต อธิบายได้ว่า ปัจจุบันมารดาอาจมีบทบาทในการเป็นผู้จัดหาอาหารให้กับครอบครัวน้อยลงกว่าแต่ก่อน เพราะต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ทำให้นักศึกษาได้รับความรู้ ประสบการณ์ ข้อมูลข่าวสารจากแหล่งอื่น ไม่ใช่การได้รับจากมารดาแต่เพียงอย่างเดียวเหมือนก่อน จึงทำให้มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน

รายได้ของบิดา-มารดาารวมกันต่อเดือน

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีรายได้ของบิดา-มารดาารวมกันต่อเดือนแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารและพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน และพบว่าครอบครัวที่มีรายได้สูงมีการเลือกกินอาหารที่ดีกว่าครอบครัวรายได้ปานกลางและค่อนข้างสูง และมีวิธีการกินอาหารที่ดีกว่าครอบครัวรายได้ปานกลางและรายได้ต่ำ สอดคล้องกับกัลยา (2541) ที่ศึกษาศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี พบว่า รายได้ของครอบครัวมีผลต่อปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง อธิบายได้ว่า อาจเป็นเพราะอาชีพที่แตกต่างกันของบิดา-มารดา ทำให้มีรายได้โดยรวมที่แตกต่างกัน จึงทำให้มีพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารและด้านวิธีการกินอาหารที่แตกต่างกัน

สถานที่พักขณะศึกษา

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีสถานที่พักขณะศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน อธิบายได้ว่า นักศึกษาที่พักอยู่กับบิดา-มารดา อยู่กับญาติ จะมีมารดาหรือบุคคลคอยดูแลเรื่องอาหารการกิน ส่วนที่อาศัยอยู่ในหอพัก มหาวิทยาลัย หอพักเอกชน หรือตามทีอื่นๆ ก็มีทางเลือกมากขึ้น เพราะปัจจุบันมหาวิทยาลัยต่างๆ มีการสร้าง/ปรับปรุงสถานที่ให้นักศึกษาได้เลือกกินมากขึ้น เช่น มีโรงอาหาร/ร้านค้าให้เลือกหลากหลายพอกัน สิ่งแวดล้อมคล้ายๆ กัน จึงทำให้มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน

ความรู้เรื่องโภชนาการ

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องโภชนาการกับพฤติกรรมการกินของนักศึกษาทั้ง 3 ด้านพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน สอดคล้องกับ Ward (1991) ที่ศึกษาลักษณะพฤติกรรมการบริโภคกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบรนดูรา พบว่าความรู้ทางโภชนาการไม่มีผลต่อบริโภคนิสัย และสอดคล้องกับการศึกษาของ Root (1987) อ้างถึงในสุนีย์ (2542: 31) ที่พบว่า ความรู้ทางด้านโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่า สภาพสังคมในปัจจุบันที่รีบเร่ง มีการแข่งขันสูง ต้องการความสะดวกสบายมากกว่าอย่างอื่น โดยเฉพาะในสังคมเมือง ถึงแม้ว่านักศึกษาจะมีความรู้ที่ถูกต้องว่า สิ่งไหนที่กินแล้วดีไม่ดี กินแล้วมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ นักศึกษาก็อาจต้องปฏิบัติตามก็เพราะสิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นตัวกำหนดให้ต้องทำพฤติกรรมดังกล่าว จึงทำให้ความรู้เรื่องโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินของนักศึกษา

ค่านิยมการกินของวัยรุ่น

จากการศึกษาพบว่า ค่านิยมการกินของวัยรุ่นในภาพรวมอยู่ในระดับสูง แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาให้คุณค่าที่ดีเกี่ยวกับแนวทางการกินอาหารของตนเอง สอดคล้องกับอรรวรรณ (2535) ที่ศึกษาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่าค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนโดยส่วนรวมอยู่ในระดับสูง อธิบายได้ว่า ความคิด ความเชื่อ ความนิยมชมชอบในค่านิยมการกินของแต่ละบุคคล จะทำให้บุคคลมีรูปแบบพฤติกรรมการกินที่พึงพอใจ ซึ่งค่านิยมการกินจะช่วยในการตัดสินใจเลือกบริโภคตามที่ต้องการอย่างมีจุดมุ่งหมาย (จริยา, 2544: 67) และเป็นเหมือนเครื่องชี้แนวทางในการปฏิบัติอย่างกว้างให้แก่บุคคล (ถวิล และ ศรีนัย, 2543: 6-9) โดยอิทธิพลต่อการปลูกฝังค่านิยมให้แก่คนในสังคมได้รับการยอมรับเป็นแนวทางปฏิบัติในวิถีการดำรง

ชีวิตของคนในสังคม (ปิยะดา, 2546: 13) ฉะนั้นพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมจึงมาจากค่านิยมการกินที่ดีด้วย

ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหาร

จากการวิจัยพบว่า ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งหมายถึง ความสัมพันธ์จะแปรผันตามกันคือ เมื่อค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหารอยู่ในระดับสูง จะมีพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารที่เหมาะสม อธิบายได้ว่า ค่านิยมที่เกิดขึ้นจะเป็นมาตรฐาน นำทางให้ปฏิบัติ หรือกระตุ้นเตือนเพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติคือ เมื่อรู้ว่าปฏิบัติแล้วเกิดผลดี มีประโยชน์ ก็จะทำสิ่งนั้นบ่อยๆ จนกลายเป็นค่านิยมของบุคคลที่ยึดถือ และนำมาเป็นแนวปฏิบัติในการกำหนดรูปแบบการกินที่ดีของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม (ประภาเพ็ญ, 2527: 337-339)

ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร

จากการวิจัยพบว่า ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งหมายถึง ความสัมพันธ์จะแปรผกผันคือ คือ เมื่อค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหารอยู่ในระดับสูง จะมีพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารที่ไม่เหมาะสม อธิบายได้ว่า บริโภคนิสัยมีภูมิหลังมาจากครอบครัวเป็นปัจจัยเดิม ถึงแม้ว่านักศึกษาจะมีรูปแบบการกินตามแบบครอบครัว แต่ถ้าได้รับรู้มาอย่างเหมาะสมและถูกต้องก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามหากรับรู้มาอย่างผิดๆ ก็เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ (ไกรสิทธิ์ และคณะ, 2534: 435) และจะทำให้มีพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารไม่เหมาะสมได้

และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งหมายถึง เมื่อค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหารอยู่ในระดับสูง จะมีพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารที่เหมาะสม อธิบายได้ว่า การกินอาหารเป็นสิ่งที่ประเมินได้จากค่านิยมทางด้านความคิดและอารมณ์ ซึ่งการถูกปลูกฝังในด้านความคิดและอารมณ์มีพื้นฐานมาจากครอบครัวทั้งสิ้น (Kurt, 1982: 47 อ้างถึงในวสุนทรี, 2543: 51) ฉะนั้น รูปแบบการกินอาหารที่คำนึงถึงความมีอนามัยในการกินอาหารจึงมาจากครอบครัวเป็นสำคัญ และทำให้ นักศึกษามีพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารที่เหมาะสม

ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ

จากการวิจัยพบว่า ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งหมายถึง ความสัมพันธ์จะแปรผกผันคือ เมื่อค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับสูง จะมีพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารที่ไม่เหมาะสม อธิบายได้ว่า ถึงแม้นักศึกษาจะมีความเชื่อว่าการกินอาหารตามปริมาณที่กำหนดตาม RDA นั้นเพียงพอ แต่เนื่องจากอิทธิพลของสื่อต่างๆ โน้มน้าวว่ามีสารอาหารบางชนิดที่เป็นประโยชน์นอกเหนือออกไป เช่น โยอาหาร (Whitney และ Hamilton, 1987) ทำให้นักศึกษาพฤติกรรมในทิศทางที่ตรงกันข้ามกับความเชื่อของตนเอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวัยที่ต้องการอายุยืนยาว ออกกำลังกาย ประกอบกับสื่อที่โฆษณาเกี่ยวกับอาหารสุขภาพก็มีมากมาย จึงทำให้นักศึกษาเกิดการเอนเอียง และตัดสินใจเลือกกินอาหารเพื่อสุขภาพนั้นๆ ส่วนหนึ่งก็เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงตามสรรพคุณ โฆษณา อีกส่วนหนึ่งก็เพื่อความสวยงามของใบหน้า ผิวพรรณที่ผ่องใส หรือรูปร่างที่สมส่วน จึงทำให้มีพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม

และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินและพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งหมายถึง ความสัมพันธ์จะแปรผันตามกันคือ เมื่อค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับสูง จะมีพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารที่เหมาะสม อธิบายได้ว่า เมื่อนักศึกษาได้รับประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น จะส่งผลกระทบให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงค่านิยมเดิมของตนเอง (พนัส, 2520: 18) การที่นักศึกษาไม่เห็นด้วยกับการกินอาหารเสริมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าว ดังนั้นเมื่อนักศึกษามีความรู้และประสบการณ์จะทำให้รู้จักคิด ไตร่ตรอง ตัดสินใจ และมีแนวทางในการกินอาหารเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองที่เหมาะสม โดยให้ความสำคัญกับช่วงเวลาการกินที่ถูกต้องและความปลอดภัยในการกิน จึงทำให้มีพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินและด้านสุขอนามัยในการกินอาหารที่เหมาะสม

ค่านิยมการกินด้านราคาของอาหาร

จากการวิจัยพบว่า ค่านิยมการกินด้านราคาของอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งหมายถึง ความสัมพันธ์จะแปรผันตามกันคือ เมื่อค่านิยมการกินด้านราคาของอาหารอยู่ในระดับสูง จะมีพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารที่เหมาะสม อธิบายได้ว่า การเกิดค่านิยมเป็นประสบการณ์ที่ได้รับการตรวจสอบแล้วอย่าง

รอบคอบ ถี่ถ้วนถึงผลที่จะตามมา และเลือกเป็นแบบฉบับในการดำเนินชีวิตของตน (พนัส, 2520: 18) จึงทำให้เกิดแนวคิดเป็นของตนเอง และเลือกที่จะปฏิบัติตามในสิ่งที่เห็นว่าดี ว่าถูกต้อง จึงส่งผลให้มีพฤติกรรมกรกินด้านการเลือกกินอาหารที่เหมาะสม

พฤติกรรมกรกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า พฤติกรรมกรกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีพฤติกรรมกรกินที่เหมาะสมในบางเรื่องหรือในบางด้าน สอดคล้องกับอัมพัทธ์ (2540) ที่ศึกษาวิถีชีวิตของคนไทยรุ่นใหม่: พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของวัยรุ่นไทยในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า วัยรุ่นมีพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่เหมาะสม ถูกหลักโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง โดยวัยรุ่นเกือบร้อยละ 90 มีหลักการเลือกบริโภคอาหาร แต่มีจำนวนร้อยละ 30.9 เท่านั้นที่คำนึงถึงหลักโภชนาการ อธิบายได้ว่า การกินอาหารเป็นพฤติกรรมที่มีสาเหตุมาจากความรู้ ความเชื่อ อุปนิสัย ความชอบ และการตอบสนองของร่างกาย เช่น รูป รส กลิ่น สี ความหิว ความอิ่มที่แตกต่างกัน ซึ่งพฤติกรรมบางอย่างอาจวิวัฒนาการมาโดยกำเนิด หรือเป็นประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดและสะสมกันมา จึงมักจะมีเหตุผลหรือข้ออ้างอิงเป็นคำอธิบายถึงผลของความเข้าใจหรือความเชื่ออื่นๆ ซึ่งอาจเป็นจริงหรือไม่ก็ได้ แต่ส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมกรเรียนรู้บนพื้นฐานทางจิตวิทยาและสิ่งแวดล้อม จนกลายเป็นพฤติกรรมกรกินส่วนบุคคล (ยิ่งยง, 2536: 326-331)

ตารางที่ 40 แสดงผลการยอมรับและปฏิเสธสมมติฐานผลจากการวิจัย

ผลการวิจัย	สมมติฐาน		p	หมายเหตุ
	ยอมรับ	ปฏิเสธ		
สมมติฐานที่ 1 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีพฤติกรรมกรกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน	/		010*	พฤติกรรมกรกินด้านการเลือกกินอาหาร
สมมติฐานย่อยที่ 1.1 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมกรกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน	/			
สมมติฐานย่อยที่ 1.2 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมกรกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน	/			พฤติกรรมกรกินทั้ง 3 ด้าน

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ผลการวิจัย	สมมติฐาน		p	หมายเหตุ
	ยอมรับ	ปฏิเสธ		
สมมติฐานย่อยที่ 1.3 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่นับถือศาสนาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน	/			พฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้าน
สมมติฐานย่อยที่ 1.4 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่ศึกษาในคณะแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน	/		039*	พฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร
สมมติฐานย่อยที่ 1.5 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่ศึกษาในชั้นปีแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน	/			พฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้าน
สมมติฐานย่อยที่ 1.6 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่มีภูมิลำเนาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน	/			พฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้าน
สมมติฐานย่อยที่ 1.7 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่มีจำนวนพี่น้องแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน	/			พฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้าน
สมมติฐานย่อยที่ 1.8 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่มีรายได้ที่ได้รับต่อเดือนแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน	/			พฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้าน
สมมติฐานย่อยที่ 1.9 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่สถานภาพสมรสของบิดา-มารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน	/		029*	พฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหาร
	/		.024*	พฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ผลการวิจัย	สมมติฐาน		p	หมายเหตุ
	ยอมรับ	ปฏิเสธ		
สมมติฐานย่อยที่ 1.10 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพของบิดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน	/		002*	พฤติกรรมการกิน ด้านวิธีการกิน อาหาร
	/		.000*	พฤติกรรมการกิน ด้านสุขอนามัยใน การกินอาหาร
สมมติฐานย่อยที่ 1.11 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอาชีพของมารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน	/		.004*	พฤติกรรมการกิน ด้านสุขอนามัยใน การกินอาหาร
สมมติฐานย่อยที่ 1.12 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่มีระดับการศึกษาสูงสุดของบิดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน	/			พฤติกรรมการกิน ทั้ง 3 ด้าน
สมมติฐานย่อยที่ 1.13 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่มีระดับการศึกษาสูงสุดของมารดาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน	/			พฤติกรรมการกิน ทั้ง 3 ด้าน
สมมติฐานย่อยที่ 1.14 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่มีรายได้ของบิดา-มารดาารวมกันต่อเดือนแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน	/		.048*	พฤติกรรมการกิน ด้านการเลือกกิน อาหาร
	/		.050*	พฤติกรรมการกิน ด้านวิธีการกิน อาหาร
สมมติฐานย่อยที่ 1.15 นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครที่มีสถานที่พักขณะศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านที่แตกต่างกัน	/			พฤติกรรมการกิน ทั้ง 3 ด้าน

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ผลการวิจัย	สมมติฐาน		p	หมายเหตุ
	ยอมรับ	ปฏิเสธ		
<p>สมมติฐานที่ 2 ความรู้เรื่องโภชนาการมี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านของนักศึกษา มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร</p>	/			พฤติกรรมการกิน ทั้ง 3 ด้าน
<p>สมมติฐานที่ 3 ค่านิยมการกินของวัยรุ่นมี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านของนักศึกษา มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร</p>				
<p>สมมติฐานย่อยที่ 3.1 ค่านิยมการกินด้านลักษณะ ของอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้าน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร</p>	/		.019*	พฤติกรรมการกิน ด้านการเลือกกิน อาหาร
	/		.009**	พฤติกรรมการกิน ด้านสุขอนามัยใน การกินอาหาร
<p>สมมติฐานย่อยที่ 3.2 ค่านิยมการกินด้านสถานภาพ ทางสังคมของอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านของ นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร</p>	/		.006**	พฤติกรรมการกิน ด้านการเลือกกิน อาหาร
	/		.043*	พฤติกรรมการกิน ด้านสุขอนามัยใน การกินอาหาร
<p>สมมติฐานย่อยที่ 3.3 ค่านิยมการกินด้านอาหาร เกี่ยวกับสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร</p>	/		.017*	พฤติกรรมการกิน ด้านการเลือกกิน อาหาร

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ผลการวิจัย	สมมติฐาน		p	หมายเหตุ
	ยอมรับ	ปฏิเสธ		
สมมติฐานย่อยที่ 3.4 ค่านิยมการกินด้านราคาของอาหารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร	/		.002**	พฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร
	/		.010*	พฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหาร

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาถึงพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เรื่องโภชนาการ และค่านิยมการกินของวัยรุ่น เพื่อนำผลการวิจัยดังกล่าวไปปรับใช้ในการอบรม สอดแทรกให้ความรู้และให้คำแนะนำโดยผ่านองค์กรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือช่วยวางแผนแก้ไขปัญหาพัฒนางานด้านโภชนาการและหาแนวทางป้องกันปัญหาโภชนาการของวัยรุ่น รวมทั้งยังใช้เป็นแนวทางให้ผู้ปกครองช่วยดูแลปรับปรุงพฤติกรรมการกิน รวมทั้งให้คำแนะนำที่ถูกต้องแก่บุตรหลาน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้คือค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation), t-test, F-test เปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD (Least Square Difference) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) และกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Level of Significance) ที่ 0.05

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นหญิง (ร้อยละ 51.3) โดยมีอายุระหว่าง 17-19 ปี (ร้อยละ 50.5) นับถือศาสนาพุทธมากที่สุด (ร้อยละ 94.2) ศึกษากลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ (ร้อยละ 37.0) ในชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 29.5) มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัดมากกว่า (ร้อยละ 58.5) มีจำนวนพี่น้องร่วมท้องเดียวกัน 1-3 คน (ร้อยละ 85.3) มีรายได้ที่ได้รับจากบิดา-มารดาต่อเดือน 3,001-6,000 บาท (ร้อยละ 55.5) สถานภาพสมรสของบิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 77.8) อาชีพของบิดาและมารดาส่วนใหญ่ประกอบธุรกิจส่วนตัว (ร้อยละ 29.0 และร้อยละ 27.2) การศึกษาสูงสุดของบิดาและมารดาอยู่ในระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า (ร้อยละ 27.5 และร้อยละ 35.2) รายได้ของบิดา-มารดาารวมกันต่อเดือนอยู่ระหว่าง 10,001-20,000 บาท (ร้อยละ 30.3) และสถานที่พักขณะศึกษาโดยส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา-มารดา (ร้อยละ 41.3)

2. ข้อมูลความรู้เรื่องโภชนาการพบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโภชนาการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.778) ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีความสามารถในการจำข้อเท็จจริงที่ถูกต้องในเรื่องโภชนาการเป็นบางเรื่อง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษามีความรู้เรื่องโภชนาการ

ระดับสูงในเรื่องต่อไปนี้เป็นอาหารที่ไม่ควรกินเป็นประจำมากที่สุด (ร้อยละ 85.00) การกินอาหารหวานมาก ๆ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค (ร้อยละ 80.25) ถ้าไม่ยอมเป็นโรคโลหิตจางควรกินอาหารประเภทใด (ร้อยละ 73.75) ประโยชน์ของอาหารที่มีเส้นใยและกากอาหาร (ร้อยละ 70.25) การกินอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลในปริมาณมากเกินความต้องการของร่างกายจะถูกสะสมไว้ในรูปใด (ร้อยละ 69.80) อาหารชนิดใดที่ให้คาร์โบไฮเดรต (ร้อยละ 68.50) ถ้าไม่กินผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอสุก จะทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพอย่างไร (ร้อยละ 52.75) ข้าวใดเป็นอาหารและเครื่องดื่มที่ควรกิน (ร้อยละ 52.00) และรองลงมาที่มีความรู้ระดับปานกลางคือ อาหารชนิดใดให้โปรตีนมากที่สุด (ร้อยละ 45.25) วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารข้อใดให้มาก (ร้อยละ 41.50) และปริมาณของประเภทอาหารที่คนเราควรกินจากมากไปหาน้อยใน 1 วัน (ร้อยละ 38.75)

3. ข้อมูลค่านิยมการกินของวัยรุ่นพบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 128.406) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาให้คุณค่าที่ดีกับสิ่งที่เลือกหรือยึดถือเป็นแนวทางในการแสดงออกถึงพฤติกรรมการกินอาหารของตนเอง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยค่านิยมการกินด้านราคาของอาหารสูงกว่าด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร ด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพและด้านลักษณะของอาหาร ซึ่งอธิบายได้ว่า นักศึกษาให้ความสำคัญกับการให้คุณค่าในราคาอาหารที่สัมพันธ์กับคุณภาพของอาหารมากกว่าการให้คุณค่ากับรูปแบบการกินอาหารตามที่สังคมหรือชุมชนกำหนด รวมทั้งมากกว่าการให้คุณค่ากับอาหารบำรุงสุขภาพและรูปลักษณะของอาหาร

3.1 ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหารพบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับสูง ซึ่งหมายถึง นักศึกษาให้คุณค่าสูงเกี่ยวกับรูปลักษณะของอาหาร ที่จูงใจให้เกิดความอยากอาหาร เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษาให้คุณค่าระดับสูงกับการกินผักมีประโยชน์ต่อร่างกาย (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.85) การดื่มนมทุกวันช่วยให้มีร่างกายแข็งแรง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.78) เสี่ยงที่เกิดจากการเคี้ยวขนมขบเคี้ยวช่วยให้อยากอาหารมากขึ้น (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83) และกินอาหารฟาสต์ฟู้ดมีคุณค่าเท่ากับการกินอาหารมือหลักได้ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68) ส่วนเรื่องที่พบว่านักศึกษาให้คุณค่าในระดับปานกลางคือ อาหารฟาสต์ฟู้ดมีสารอาหารครบ 5 หมู่ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65) การดื่มน้ำอัดลม ทำให้สดชื่นกว่าการดื่มน้ำเปล่า (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59) และการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดช่วยให้ดูโก้เก๋ ทันสมัย (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42)

3.2 ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหารพบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับสูง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 33.528) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาให้คุณค่าสูงเกี่ยวกับรูปแบบการกินอาหารตามที่สังคมหรือชุมชนกำหนด เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษาให้คุณค่าระดับสูงกับการกินอาหารกับครอบครัว ทำให้ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุข (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.64) การเลือกกินอาหาร

ครบ 5 หมู่ ทุกวันตามแบบครอบครัวทำให้มีสุขภาพดี (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54) ส่วนเรื่องที่พบว่า นักศึกษาให้คุณค่าในระดับปานกลางคือ การกินอาหารแบบไทยมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42) การกินอาหารตามคำโฆษณาทำให้ดูน่าสมัย เหมือนดาราในโฆษณา (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74) การกินอาหารตามร้านที่มีชื่อเสียงของต่างประเทศ ทำให้มีรสนิยมดี และการกินอาหารตามคำโฆษณเป็นสิ่งที่ดีเพราะสะอาดและสะดวกซื้อ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55) การกินอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบกลุ่มเพื่อน ทำให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34) การกินอาหารฟาสต์ฟู้ดประหยัดเวลาในการกินอาหารมากขึ้น (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.91) และการกินอาหารฟาสต์ฟู้ดมีความสะดวก รวดเร็ว เหมาะกับสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85)

3.3 ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพพบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 29.576) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาให้คุณค่าสูงเกี่ยวกับอาหารที่กินเพื่อบำรุงสุขภาพเป็นบางเรื่อง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษาให้คุณค่าในระดับสูงคือ การกินอาหารไขมันสูงก่อให้เกิดโรคตามมา (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40) การกินอาหารหวานเป็นประจำทำให้อ้วน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34) การกินอาหารหมักดองมีโทษต่อร่างกาย (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.95) ส่วนเรื่องที่พบว่า นักศึกษาให้คุณค่าในระดับปานกลางคือ การกินอาหารเสริมสุขภาพเห็นผลเร็วกว่าการกินผักและผลไม้เป็นประจำ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.23) การกินอาหารเสริมสุขภาพช่วยพัฒนาสติปัญญาให้เฉลียวฉลาด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.12) การกินอาหารเสริมสุขภาพช่วยให้มีร่างกายแข็งแรง ชะลอความแก่ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.11) การกินอาหารเสริมสุขภาพช่วยลดน้ำหนัก (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94) การกินอาหารเสริมสุขภาพช่วยให้มีผิวพรรณดี (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34) และเรื่องที่พบว่านักศึกษาให้คุณค่าในระดับต่ำคือ การกินอาหารเสริมสุขภาพมีประโยชน์ร่างกาย (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.16)

3.4 ค่านิยมการกินด้านราคาของอาหารพบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 37.511) ซึ่งหมายถึง นักศึกษาให้คุณค่าสูงเกี่ยวกับราคาอาหารที่สัมพันธ์กับคุณภาพของอาหารในการเลือกซื้อ เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษาให้คุณค่าในระดับสูงคือ การซื้ออาหารตามตลาดพื้นบ้านจะมีราคาถูกกว่าและได้อาหารสด กว่าซื้อในห้างสรรพสินค้า (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39) การซื้ออาหารต่างประเทศเป็นการสิ้นเปลือง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23) การซื้ออาหารกระป๋องมักมีราคาแพงและไม่ได้รับชาติเหมือนที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.92) การซื้ออาหารลดราคาอาจเป็นอาหารที่หมดอายุ ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย และการดื่มน้ำอัดลมคูล์มค่ากว่าการดื่มน้ำเปล่าเพราะราคาใกล้เคียงกัน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.90) ส่วนเรื่องที่นักศึกษาให้คุณค่าในระดับปานกลางคือ การซื้ออาหารราคาแพง ทำให้ดูดี มีรสนิยม และอาหารสำเร็จรูปมีราคาแพง ก็เพราะมีสารอาหารครบถ้วน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63) การซื้ออาหารที่มีรูปแบบผลิตภัณฑ์ทันสมัยจะได้อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42) การเลือกกินอาหารควรคำนึงถึงราคาของอาหารมากกว่าอย่างอื่น (มีค่าเฉลี่ยเท่า

กับ 3.37) อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกมีราคาแพงก็เพราะเลือกแต่ของดีๆ มาผลิต (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15)

4. ข้อมูลพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครพบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 55.290) ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีการปฏิบัติที่เหมาะสมเป็นบางเรื่องเกี่ยวกับการกินอาหาร เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า คะแนนเฉลี่ยโดยรวมของพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารมากกว่าด้านการเลือกกินอาหาร และด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร ซึ่งอธิบายได้ว่า นักศึกษาให้ความสำคัญในการปฏิบัติที่เหมาะสมเกี่ยวกับช่วงเวลาในการกินอาหาร โดยคำนึงถึงการกินอาหารให้ครบ 3 มื้อต่อวันและตรงเวลามากกว่าการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลือกชนิดของอาหาร ที่คำนึงถึงการได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และความมีอนามัยในการกินอาหารที่คำนึงถึงความสะอาดและความปลอดภัยของอาหาร

4.1 พฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารพบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 18.096) ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีการปฏิบัติที่เหมาะสมเป็นบางเรื่องเกี่ยวกับการเลือกชนิดของอาหาร โดยคำนึงถึงการได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษามีการปฏิบัติในระดับดีคือ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96) ส่วนเรื่องที่นักศึกษามีการปฏิบัติในระดับปานกลางคือ ไม่กินอาหารตามคำโฆษณา (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.40) การกินอาหารที่มีคุณค่า ถูกหลักโภชนาการและราคาประหยัด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.32) ไม่ดื่มชา กาแฟ โอเลี้ยง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24) การกินผัก (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.15) ไม่กินอาหารประเภททอดหรืออาหารมันจัด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.11) กินอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.00) และดื่มนม (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.96)

4.2 พฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารพบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับดี (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.460) ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีการปฏิบัติที่เหมาะสมเกี่ยวกับช่วงเวลาในการกินอาหาร โดยคำนึงถึงการกินอาหารที่ครบ 3 มื้อต่อวันและตรงเวลา เมื่อพิจารณารายข้อพบว่านักศึกษามีการปฏิบัติในระดับดีคือ กินอาหารเช้า (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50) กินอาหารมื้อกลางวัน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.31) ไม่กินอาหารว่าง/อาหารฟาสต์ฟู้ดก่อนนอน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22) ไม่ใช้วิธีอดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.04) ไม่กินอาหารว่างหลังอาหารมื้อกลางวัน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.98) การกินอาหารครบ 3 มื้อในแต่ละวัน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.91) ส่วนเรื่องที่นักศึกษามีการปฏิบัติในระดับปานกลางคือ กินอาหารมื้อเย็น (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.47)

4.3 พฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารพบว่า นักศึกษามีระดับคะแนนเฉลี่ย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.733) ซึ่งหมายถึง นักศึกษามีการปฏิบัติที่เหมาะสม เป็นบางเรื่องเกี่ยวกับความมีอนามัยในการกินอาหาร โดยคำนึงถึงความสะอาดและความปลอดภัยของอาหาร เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษามีการปฏิบัติในระดับดีคือ กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22) กินอาหารในภาชนะที่สะอาดและปลอดภัย (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10) ส่วนเรื่องที่นักศึกษามีการปฏิบัติในระดับปานกลางคือ ไม่เลือกซื้ออาหารที่มีสิ่งปลอมปน (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.55) การล้างมือก่อนและหลังการกินอาหาร (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.40) ไม่กินอาหารที่ได้สัมผัสอาหารสดๆ (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24) และแนะนำเรื่องอาหารและโภชนาการที่ดีแก่บุคคลอื่น (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.23)

5. การทดสอบสมมติฐาน

5.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านกับปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า

นักศึกษามีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน และไม่พบว่าพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นักศึกษามีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

นักศึกษามีศาสนาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

นักศึกษามีคณะแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน และไม่พบว่าพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหารแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นักศึกษามีชั้นปีแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

นักศึกษามีภูมิลำเนาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

นักศึกษาที่มีสถานที่พักขณะศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการกินทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

5.2 ความรู้เรื่องโภชนาการไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

5.3 ค่านิยมการกินของวัยรุ่น

5.3.1 ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร ($r = .117$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน และไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5.3.2 ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหารมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหาร ($r = -.101$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร ($r = .154$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐาน และไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5.3.3 ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร ($r = -.131$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐาน และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินและพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร ($r = .120$ และ $.129$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 เป็นไปตามสมมติฐาน

5.3.4 ค่านิยมการกินด้านราคาของอาหารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร ($r = .137$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐาน และไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการกินด้านวิธีการกินอาหารและพฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับสถาบันการศึกษา / หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1. ผลจากการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แต่ก็ยังพบหัวข้อที่ต้องแก้ไข ได้แก่ การกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน การกินผัก การกินอาหารมื้อเย็น การกินอาหารว่างหลังอาหารมื้อกลางวัน การกินอาหารที่ได้สีผสมอาหารสดๆ และการเลือกซื้ออาหารที่มีสิ่งปลอมปน ดังนั้นผู้เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการเลือกกินอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมกับบุคคลในแต่ละวัย เช่น จัดนิทรรศการ เพื่อให้ให้นักศึกษาซึ่งเป็นวัยรุ่นและบุคคลอื่นๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญในประโยชน์ของสารอาหารต่างๆ ที่มีต่อสุขภาพของคนในวัยนี้ และยังเป็นการสร้างคุณภาพชีวิตในเรื่องอาหารการกินที่ถูกต้อง

2. ผลจากการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบถึงปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ เพศ คณะ สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา และรายได้ของบิดา-มารดาารวมกันต่อเดือน ซึ่งผู้เกี่ยวข้องควรนำปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ไปปรับปรุงให้นักศึกษามีพฤติกรรมการกินที่เหมาะสม ได้แก่ จัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการเลือกกิน เลือกซื้ออาหารที่ถูกต้องและปลอดภัย เช่น จัดนิทรรศการ จัดบอร์ดความรู้ตามโรงอาหารของมหาวิทยาลัย และจัดโครงการเสียงตามสายเพื่อถามตอบปัญหา ให้ความรู้ในเรื่องอาหารโดยเฉพาะภายในมหาวิทยาลัย

3. ผลจากการศึกษาครั้งนี้ทำให้ทราบถึงนักศึกษามีความรู้เรื่องโภชนาการอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง เนื่องจากวัยรุ่นมีความรู้เกี่ยวกับอาหารดีอยู่แล้ว แต่ไม่สามารถนำความรู้ที่มีอยู่ไปสู่การปฏิบัติจริงได้ ดังนั้นหน่วยงานที่ทำงานทางด้านโภชนาการ ควรเผยแพร่ความรู้ที่เป็นการสร้างความตระหนักที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริง เช่น การส่งเสริมกิจกรรมรณรงค์เกี่ยวกับการกินอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนในวัยนี้ เพื่อเป็นการสร้างคุณภาพของตนเอง

4. จากผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงระดับค่านิยมการกินของวัยรุ่น ซึ่งผู้เกี่ยวข้องควรนำไปปรับปรุงให้นักศึกษามีพฤติกรรมการกินที่เหมาะสม ได้แก่

4.1) ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหาร ผู้เกี่ยวข้องควรจัดนิทรรศการในเรื่องการกินผักมีประโยชน์ต่อร่างกายและการดื่มนมเป็นประจำทุกวัน ช่วยให้มีร่างกายแข็งแรง เพราะปัจจุบันเด็กไทยดื่มนม

นมน้อยมาก เหลือแล้ว 1 คน ดื่มน้ำละ 5 ซ้อนชา แต่เมื่อรณรงค์หรือส่งเสริมให้เด็กดื่มนมแล้วก็ควรจำกัดราคาให้ถูกลง ส่วนคุณภาพก็ต้องคงไว้ และควรทำให้อต่อเนื่อง เป็นระยะๆ

4.2) ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร ผู้เกี่ยวข้องควรจัดรณรงค์และเผยแพร่ความรู้ตามสื่อต่างๆ ที่ทันสมัย เช่น สื่อโทรทัศน์ สื่ออินเทอร์เน็ต ที่เกี่ยวกับการกินอาหารกับครอบครัว ทำให้ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุข ถึงแม้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะรณรงค์ให้วันอาทิตย์เป็นวันกินข้าวร่วมกันของคนในครอบครัว เพื่อสร้างความอบอุ่นให้บุตรหลาน แต่ควรเพิ่มในเรื่องของอาหารที่เหมาะสมกับคนแต่ละวัยด้วย และควรระวังไม่ให้มีการถือโอกาสตั้งวงสุรา เป็นแบบอย่างที่ไม่ดีแก่เด็ก ฉะนั้นผู้เกี่ยวข้องควรใส่ข้อห้ามดื่มสุราในวันอาทิตย์เข้าไปด้วย นอกจากจะดีต่อสุขภาพ เป็นแบบอย่างที่ดี ให้เด็กเห็นแล้ว ยังช่วยป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นจากการทะเลาะวิวาทและการจับจี้บนท้องถนนได้อีกด้วย

4.3) ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ ควรจัดรณรงค์ให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารที่กินเพื่อบำรุงสุขภาพแก่เด็กและบุคคลทั่วไปด้วย เพราะบางครั้งเด็กอาจจะไม่ได้เป็นผู้ซื้อหาเอง แต่เป็นบิดา-มารดา บุคคลใกล้ชิดซื้อหามาให้ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรเข้ามาควบคุมความปลอดภัยของอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ โดยการประกาศทางหนังสือพิมพ์หรือสื่อโทรทัศน์แจ้งเตือนไปยังประชาชนหากพบว่าอาหารที่กินเพื่อสุขภาพมีอันตรายต่อร่างกาย หรือจัดรายการโทรทัศน์เป็นเรื่องเกี่ยวกับความปลอดภัยในการกินอาหารโดยเฉพาะ เพื่อให้ประชาชนได้ติดตามข่าวสารที่ทันสมัย และต่อเนื่อง

4.4) ค่านิยมการกินด้านราคาอาหาร จัดทำสื่อประกอบการให้ความรู้ในเรื่องการเลือกซื้ออาหารที่สด ราคาประหยัด และบอกแหล่งซื้อ รวมถึงการควบคุมราคาสินค้าให้มีความเป็นธรรม และเน้นในเรื่องความสะอาดของสถานที่ให้มาก เพื่อให้คนไปใช้บริการมากขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับนักศึกษา บิดา-มารดา อาจารย์

1. สร้างอบอุ่นให้เกิดขึ้นในบ้าน โดยลดความขัดแย้งหรือการทะเลาะวิวาทให้ลูกเห็นบนโต๊ะกินข้าว เพื่อให้ลูกรู้สึกดี และเป็นเวลาแห่งคุณภาพ หากแยกกันอยู่ หรือหย่าร้าง ควรอธิบายให้ลูกเข้าใจ และควรหาเวลากลับมากินอาหารกับลูกบ่อยๆ

2. ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องการกินอาหารให้ตรงเวลา และครบทั้ง 3 มื้อในแต่ละวัน เพราะจากการวิจัยพบว่าอาชีพของบิดา-มารดาบางอาชีพต้องเร่งรีบ ทำให้ไม่มีเวลาในการกินอาหารเช้าหรือบาง

ครึ่งหมกมุ่นอยู่กับงานจนละเลยเวลากินอาหาร แบบอย่างของบิดา-มารดาเช่นนี้ย่อมก่อให้เกิดการเลียนแบบ เพราะฉะนั้นบิดา-มารดาจึงควรให้ความรู้แก่เด็ก และพยายามปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกเห็น

3. จากผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า ครอบครัวที่มีรายได้สูงจะมีการเลือกกินอาหารที่ดีกว่า ทำให้เกิดการปลูกฝังในเรื่องนิสัยการกินให้กับเด็ก และเด็กเกิดการเลียนแบบ ดังนั้นบิดา-มารดาควรมีการเลือกกินอาหารในราคาที่เหมาะสม ควบคู่ไปกับการให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ สะอาด ปลอดภัย และราคาไม่แพงจนเกินไปให้กับเด็กด้วย

4. จากผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงระดับค่านิยมการกินของวัยรุ่น ควรดูแลติดตามเพื่อให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการกินที่เหมาะสม โดยเฉพาะในเรื่องอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ ควรสร้างความตระหนักในการกินอาหารที่มีผลต่อสุขภาพของคนในวัยนี้ และทำความเข้าใจว่าเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สามารถรับแบบอย่างการบริโภคได้มากกว่าวัยอื่น จากเพื่อน จากสื่อต่างๆ ดังนั้นผู้ปกครอง ครู-อาจารย์ต้องยอมรับและเปิดโอกาสให้เลือกกินอาหาร ไม่ควรห้าม แต่ควรให้คำแนะนำที่ถูกต้อง และเป็นที่ปรึกษาที่ดี

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ควรมีการศึกษาไม่จำกัดเพียงกรุงเทพมหานครเท่านั้น ควรมีการศึกษาในจังหวัดอื่นๆ ทั่วทุกภาคของประเทศไทย เพื่อผลที่ได้จะนำไปปรับใช้ในการส่งเสริมโภชนาการของวัยรุ่นได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น

2. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่คาดว่าจะส่งผลต่อพฤติกรรมการกิน เช่น ทักษะคิดต่อการกินอาหาร อิทธิพลของสื่อมวลชน สื่อโฆษณาต่างๆ ความพึงพอใจต่อบริการอาหารส่งถึงบ้าน เป็นต้น

3. ควรมีการประเมินภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบการใช้แบบสอบถาม เพื่อจะได้ข้อมูลการวิจัยที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น โดยอาจใช้ค่าดัชนีมวลกาย หรือการใช้ตารางเทียบสัดส่วนความสูงและน้ำหนักตามช่วงอายุต่างๆ

4. ควรเลือกใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย เช่น แบบบันทึกการกินอาหารใน 1 วัน และแบบสังเกตพฤติกรรมการกินอาหาร เป็นต้น เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการวิจัย

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2544. ความเสี่ยงจากการกินอาหาร. แหล่งที่มา:
www.thaihealth.com.

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. 2546. แนวคิด กรอบการวิจัย การพัฒนาทิศทาง
พฤติกรรมสุขภาพ. นนทบุรี: โรงพิมพ์กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2533. รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาภาวะ
โภชนาการเกินมาตรฐาน ในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กองสุศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. 2541. รายงานการวิจัย
ประสิทธิผลของการชมรายการโทรทัศน์ “ซูเปอร์บอย” ต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้และ
พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ. นนทบุรี: โรงพิมพ์กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.

กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. 2542. แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุศึกษา
และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. นนทบุรี: โรงพิมพ์กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.

กัญญา สุวรรณแสง. 2532. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัท รวมสาส์น (1977)
จำกัด.

กัลยา ศรีมหันต์. 2541. ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนในเขต
อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ไกรสิทธิ์ ตันศิริรินทร์, อารี วัลยะเสวี และจินตนา หย่างอารี. 2534. รูปแบบและวิธีการปรับปรุง
พฤติกรรมการกิน: ก้าวไปกับโภชนาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล.

กำพล ศรีวัฒนกุล. 2547. ผลกระทบด้านจิตใจของคนอ้วน. วารสาร Health Today ปีที่ 3 ฉบับที่ 35
(กุมภาพันธ์).

- จริยา สอนภักดี. 2544. ปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารของแกนนำ สาธารณสุข
ประจำครอบครัว อำเภอแกลง จังหวัดระยอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จิราภา เต็งไครรัตน์ และคณะ. 2542. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ฉวีวรรณ แจ่มกิจ. 2537. รูปแบบการบริโภคอาหารและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารวัยรุ่นใน
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูดา จิตพิทักษ์. 2525. พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: สारมวลดชน.
- ณัฐติวงศ์ ทักบุตร. 2539. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัด
กรมสามัญศึกษา กลุ่มที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ถวิล ชาราโกชน์ และศรันย์ คำวิสุข. 2543. พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน. กรุงเทพมหานคร:
บริษัท อักษราพัฒนา จำกัด.
- ทัศนีย์ ลีมสุวรรณ และจิตตินันท์ เดชะคุปต์. 2534. พฤติกรรมการกินของเด็กวัยเรียนในภาคกลาง.
นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ชนพร แดงขาว. 2541. พฤติกรรมการบริโภคสินค้าของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ชนากร ทองประยูร. 2546. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัย
ของรัฐ: ศึกษาเฉพาะกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ธีระพร อูวรรณโณ. 2532. เอกสารการสอนชุดวิชา พฤติกรรมวัยรุ่น หน่วยที่ 12 มหาวิทยาลัยสุโขทัย
ธรรมมาธิราช. นนทบุรี: ชวนพิมพ์.
- นิชยา รัตนานนท์. 2537. โภชนศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: โอ เอส พริ้นติ้ง เฮ้าส์.

บุญธรรม กิจปริดาปริสุทธี. 2531. ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญผล.

_____. 2537. เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญผล.

บุญเขื่อน วราศรัย. 2533. ความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการเกินมาตรฐานกับพฤติกรรมการกินของ
นักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. ชลบุรี: ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 2.

เบญจพร สุขประเสริฐ และคณะ. 2541. รายงานการวิจัยเรื่อง ทักษะ ทักษะความรู้ด้านอาหารและ
โภชนาการ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ประกาศฎีกา สุวรรณ. 2527. คำนิยม ในเอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1-7 สาขาวิทยาศาสตร์
สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมาธิราช.

ประกาศฎีกา สุวรรณ และสวิง สุวรรณ. 2536. ทักษะ ทักษะการเปลี่ยนแปลงอนามัยและพฤติกรรม.
กรุงเทพมหานคร: พีระพัสณา.

ประยูรศรี มณีสร. 2536. จิตวิทยาวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มปท.

ปิยะดา สิริเจริญไชย. 2546. คำนิยมในการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียน
สาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พงศธร สังข์เผือก, ประภาศรี ภูวเสถียร, สมศรี เจริญเกียรติกุล และรัชณี คงกาญจนาย. 2527. คุณค่า
อาหารไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือใน โภชนาการสาร 18 (3): 163-174.

พรพล รมย์นุกูล. 2542. เอกสารการสอนรายวิชา โภชนาการ. นครราชสีมา: มปท.

พรพิมล บุตรโคตร. 2544. ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยม
ศึกษาตอนต้น โรงเรียนดอยสะเก็ดวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- พรรณเพ็ญ คนเจนร ณ อรุณา. 2523. โภชนาการสำหรับบุคคลปกติในแต่ละภาวะ. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน.
- พนัส หันนาคินทร์. 2520. การสอนค่านิยมและจริยธรรม. พิษณุโลก: แผนกเอกสารการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ไพศาล หวังวานิช. 2526. การวัดผลการเรียน. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- มาลิน ททรัพย์เจริญ. 2538. นิสัยการบริโภคกับภาวะโภชนาการนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มโรงเรียนบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มณฑนา หิรัญประดิษฐ์. 2531. โภชนศึกษาเกี่ยวกับเจตคติในการบริโภคอาหารเข้าของเด็กรัยเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตพญาไท. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ยิ่งยง เทาประเสริฐ. 2536 การสื่อสารทางโภชนาการเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม: การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินในอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พรินท์.
- ลักขณา ศรีวัฒน์. 2544. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.
- วนิดา สิทธิธรรมา. 2527. โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วรวรรณ จงศักดิ์สวัสดิ์. 2544. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหารของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วลัย อินทร์มพรรย์. 2526. อาหารของบุคคลในภาวะการเปลี่ยนแปลง เอกสารการสอนวิชาโภชนาการกับชีวิต หน่วยที่ 6-10. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์. 2527. การประเมินภาวะโภชนาการทางมนุษยวิทยาและสังคมวิทยา ในเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนศาสตร์สาธารณสุข หน่วยที่ 1-7. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

- วสุนธรี เสรีสุชาติ. 2543. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในโรงงานอุตสาหกรรมที่สัมพันธ์กับภาวะโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วศิณา จันทรศิริ. 2531. การกินอาหารอย่างถูกอนามัย ในเอกสารการสอนชุดวิชาอาหารและโภชนาการพื้นฐาน หน่วยที่ 5. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิเชียร เกตุสิงห์. 2530. หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- วิธี แจ่มจันทิก. 2541. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วิณะ วีระไวทยะ และสง่า ดามาพงษ์. 2541. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- สถาบันวิจัยโภชนาการ, 2531. พฤติกรรมการกินของคนไทย ในเอกสาร 10 ปี สถาบันวิจัยโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย. 2537. การประชุมวิชาการประจำปี 2537. แหล่งที่มา: www.thaihealth.com.
- สมใจ มามี และคณะ. 2535. ภาวะโภชนาการเกินในกลุ่มเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สมฤดี วีระพงษ์. 2535. พฤติกรรมการบริโภคอาหารด่วนทันใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สันติอโศก. 2546. คำนิยม. แหล่งที่มา: www.sontiasoke.com.

- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. 2547. โภชนศาสตร์เบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุชา จันทน์เอม. 2536. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. 2533. พฤติกรรมการกินของคนไทย. วารสารสุศึกษา. (เมษายน-กันยายน, 2533): 1-9.
- สุนทรี โคมิน และสนิท สมักรการ. 2522. รายงานการวิจัยเรื่องค่านิยมและระบบค่านิยมไทย: เครื่องมือในการสำรวจวัด. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สุนี มุณีปภา. 2531. พฤติกรรมการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุนีย์ โยคะกุล. 2542. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุนตรา นิมานันท์. 2537. ภาวะโภชนาการและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมืองเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุพรรณิ ปานเจริญ. 2534. ค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. 2544. จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสาวพร เมืองแก้ว. 2531. การประเมินผลทางคหกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: เจ เอ็น ที
- โสภา ญาณภีร์ตัน. 2527. ภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนในอำเภอโคกสำโรง จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. 2530. **วิทยากรกับการปลูกฝังและสร้างเสริมค่านิยม.**
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา.

อรุวรรณ พงศ์พุททชาติ. 2534. **ค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน**
โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อบเชย วงศ์ทอง. 2546. **โภชนศาสตร์ครอบครัว.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อาภรณ์ ดินาน และสงวน ธานี, 2543. **รายงานการวิจัยเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย**
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระดับไขมันในเลือด และดัชนีมวลกายของวัยรุ่นไทย: ในและนอก
เขตนิคมอุตสาหกรรมภาคตะวันออก. ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

อัมพวัลย์ วิเศษธีรานนท์. 2540. **วิถีชีวิตของคนไทยรุ่นใหม่.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

Bandura, A. 1977. **Social-Learning Theory.** Englewood Cliffs, Prentice Hall, New Jersey.

Bloom, B. S. 1975. **Handbook on Formation and Summative Evaluation of Student.**
California: Myfield Publishing Company.

Cronbach, L. J. 1963. **Education Psychology.** 2nd edition. New York: Harcourt, Brace and
Company.

Cusatis, D. C. 1995. Psychosocial Influences on Adolescent Eating Behavior. **Dissertation**
Abstracts International. 55 (March 1995): 3825-A.

Feldman, R. H. L. 1983. Communicating Nutrition to High School Students in Kenya. **The**
Journal of School Health 53, 2 (february): 140-141.

Good, C. V. 1973. **Dictionary of Education.** New York: McGraw-hill Company.

Green, L. W. 1980. Health Education Planning. **Diagnosis Approach**. California: Mayfield Publishing Company.

Rokeach, M. 1968. Value. **Journal of Social Issue**. Vol. 24.

Root, D. B. 1987. The Relationship of Nutrition Knowledge to English Behavior Patterns among OHIO Sophomores and Seniors. **Dissertation Abstract International 48**, (september 1987): 569-A.

Smith, E. D. 1977. **The Lexicon Webster Dictionary Encyclopedia**. New York: The English Institute of America, Inc.

Ward, S. E. 1991. Characterizing Adolescent Eating Behavior with Bandura's Social Learning Theory. **Dissertation Abstracts International 51**, (June 1991): 4030-A.

Whitney, E. N. and E. M. N. Hamilton. 1987. **Understanding Nutrition**. New York: 4E West publishing Co.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย

ที่ ศธ 0513.11501/2425



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตู้ ปณ. 1104 ปทฝ. เกษตรศาสตร์

จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

2 ธันวาคม 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน อธิการบดีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เนื่องด้วยนิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ซึ่งมีรายชื่อดังนี้

1. นางสาวปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ ทำการวิจัยเรื่อง “การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา,Ph.D.	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์สุภาณี สนธิรัตน์,Ed.D.	กรรมการสาขาวิชาเอก
อาจารย์หฤทัย นำประเสริฐชัย,M.B.A.	กรรมการสาขาวิชารอง

2. นางสาวพุทธิรัตน์ วรรณจนากร ทำการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา,Ph.D.	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์สุภาณี สนธิรัตน์,Ed.D.	กรรมการสาขาวิชาเอก
รองศาสตราจารย์จตุพร บานชื่น,M.S.S.	กรรมการสาขาวิชารอง

3. นางสาวพุกษา บุกบุญ ทำการวิจัยเรื่อง “ทัศนคติต่อพฤติกรรมทางเพศของ นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา,Ph.D.	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์สุปาณี สมนิรัตน์,Ed.D.	กรรมการสาขาวิชาเอก
รองศาสตราจารย์สมเกียรติ วันทะนะ,Ph.D.	กรรมการสาขาวิชารอง

ในการนี้ใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทดสอบคุณภาพ เครื่องมือการวิจัยจากนักศึกษาปริญญาตรี คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-4 ที่ กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 90 คน ทั้งนี้ นิสิตจะประสานงานเรื่องวัน เวลา ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยอีกครั้งหนึ่ง

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์ จากท่านให้นิสิตได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ หากต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อประสานงานกับผู้ทำวิจัยโดยตรงทางโทรศัพท์ที่ 0-6718-1103

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์วินัย อัจจงหาญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-2942-8445-50

โทรสาร 0-2942-8445 ต่อ 206



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ อธิการบดีมหาวิทยาลัย บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 0-2942-8445-49 ภายใน 1286, 1287

ที่ ศธ 0513.11501/2143

วันที่ 3 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ด้วย นางสาวพุทธิรัตน์ วรรณจนาจนกุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา,Ph.D.	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์สุภาณี สนธิรัตน์,Ed.D.	กรรมการสาขาวิชาเอก
รองศาสตราจารย์จตุพร บานชื่น,M.S.S.	กรรมการสาขาวิชารอง

ในการนี้ใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยจากนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ทั้งนี้ นิสิตจะประสานงานเรื่องวัน เวลา ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่ นางสาวพุทธิรัตน์ วรรณจนาจนกุล และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์วินัย อัจจงหาญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0513.11501/2425



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตู้ ปณ. 1104 ปทฝ. เกษตรศาสตร์

จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

2 ธันวาคม 2548

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. แบบสอบถามการวิจัยเรื่อง “การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” จำนวน 1 ชุด
 2. แบบสอบถามการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” จำนวน 1 ชุด
 3. แบบสอบถามการวิจัยเรื่อง “ทัศนคติต่อพฤติกรรมทางเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วยนิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ซึ่งมีรายชื่อดังนี้

1. นางสาวปทุมพร ประสงค์ทรัพย์ ทำการวิจัยเรื่อง “การตระหนักรู้ในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด และการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.

รองศาสตราจารย์สุภาณี สนธิรัตน์, Ed.D.

อาจารย์หฤทัย นำประเสริฐชัย, M.B.A.

ประธานกรรมการ

กรรมการสาขาวิชาเอก

กรรมการสาขาวิชารอง

2. นางสาวพุทธิรัตน์ วรรณจนากร ทำการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการกินของนักศึกษา มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา,Ph.D.	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์สุภาณี สนธิรัตน์,Ed.D.	กรรมการสาขาวิชาเอก
รองศาสตราจารย์จตุพร บานชื่น,M.S.S.	กรรมการสาขาวิชารอง


3. นางสาวพุกษา บุญบุญ ทำการวิจัยเรื่อง “ทัศนคติต่อพฤติกรรมทางเพศของ นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา,Ph.D.	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์สุภาณี สนธิรัตน์,Ed.D.	กรรมการสาขาวิชาเอก
รองศาสตราจารย์สมเกียรติ วันทะนะ,Ph.D.	กรรมการสาขาวิชารอง

ในการนี้ใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถาม จึงใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์จากนักศึกษาปริญญาตรีทุกคณะ และทุกชั้นปีของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตฯ ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 150 คน ทั้งนี้ นิสิตจะประสานงานเรื่องวัน เวลา ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยอีกครั้งหนึ่ง

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการอนุญาตให้ผู้ทำวิจัยดังกล่าว ได้มีโอกาสเก็บรวบรวมข้อมูลในสถาบันของท่าน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ หากต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อประสานงานกับผู้ทำวิจัยโดยตรงทางโทรศัพท์ที่ 0-6718-1103

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์วินัย ออคงหาญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-2942-8445-50

โทรสาร 0-2942-8445 ต่อ 206

ที่ ศธ 0513.11501/2143



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตู้ ปณ. 1104 ปทฝ. เกษตรศาสตร์

จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

3 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

ด้วย นางสาวพุทธิรัตน์ วรรณกาญจนางกูร นิสิตระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมกรกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา, Ph.D.	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์สุภาณี สนธิรัตน์, Ed.D.	กรรมการสาขาวิชาเอก
รองศาสตราจารย์จตุพร บานชื่น, M.S.S.	กรรมการสาขาวิชารอง

ในการนี้ใคร่ขอความร่วมมือให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยจากนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 150 คน ทั้งนี้ นิสิตจะประสานงานเรื่องวัน เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยอีกครั้ง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์แก่ นางสาวพุทธิรัตน์ วรรณกาญจนางกูร และขอขอบคุณ
มา ณ ที่นี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์วินัย อาจคงหาญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-2942-8445-50

ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เรื่องโภชนาการ ค่านิยมการกินของวัยรุ่น
และพฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

- แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 4 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	15	ข้อ
ส่วนที่ 2	ความรู้เรื่องโภชนาการ	จำนวน	11	ข้อ
ส่วนที่ 3	ค่านิยมการกินของวัยรุ่น	จำนวน	35	ข้อ
ส่วนที่ 4	พฤติกรรมการกิน	จำนวน	21	ข้อ
- แบบสอบถามชุดนี้ใช้สำหรับหาข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลต่อคะแนนสอบของนักศึกษา
- ให้นักศึกษาอ่านคำชี้แจงของแต่ละส่วนก่อนลงมือทำ และตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องเขียนชื่อนักศึกษาลงในแบบสอบถามชุดนี้
- ใช้เวลาในการทำแบบสอบถาม 30 นาที
- แบบสอบถามทั้งหมดมี 11 หน้า

ขอขอบคุณนักศึกษาทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง พฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

ส่วนที่ 1 บั๊จจัยส่วนนบกคค

คำชี้แจง ใ้ให้นักศึกษาเติมข้อความในช่องว่าง หรือขีดเครื่องหมาย /หน้าข้อความตามความเป็นจริง

1. เพศ

1. ชาย

2. หญิง

2. อายุ ปี (คิดเป็นปีเต็มในวันที่ตอบแบบสอบถาม)

3. ศาสนา

1. พุทธ

2. อิสลาม

3. คริสต์

4. อื่นๆ (ระบุ)

4. กำลังศึกษาอยู่

1. กลุ่มคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ (คณะบริหารธุรกิจ, คณะมนุษยศาสตร์, คณะสังคมศาสตร์, คณะการบัญชี, คณะนิเทศศาสตร์, คณะศึกษาศาสตร์, คณะเศรษฐศาสตร์, คณะนิเทศศาสตร์, คณะนิติศาสตร์)

2. กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ (คณะวิทยาศาสตร์)

3. กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ (คณะวิศวกรรมศาสตร์, คณะอุตสาหกรรมเกษตร, คณะเกษตรศาสตร์, คณะประมง, คณะวนศาสตร์)

5. กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่

1

2

3

4

6. ภูมิลำเนาเดิม

1. กรุงเทพฯ

2. ต่างจังหวัด

7. มีพี่น้อง จำนวน คน (จำนวนพี่น้องที่เกิดรวมท้องเดียวกันรวมทั้งตัวนักศึกษา)

8. รายได้ที่นักศึกษาได้รับจากบิดา-มารดา/ผู้ปกครอง (ระบุ) บาท/เดือน
(ยังไม่ได้หักค่าใช้จ่าย เช่น ค่าที่พัก ค่าอุปกรณ์การเรียน เป็นต้น)

9. สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. อยู่ด้วยกัน | <input type="checkbox"/> 2. แยกกันอยู่ แต่ไม่ได้หย่าร้าง |
| <input type="checkbox"/> 3. หย่าร้าง | <input type="checkbox"/> 4. บิดา/มารดาเสียชีวิต |

10. อาชีพของบิดา

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ | <input type="checkbox"/> 2. ประกอบธุรกิจส่วนตัว |
| <input type="checkbox"/> 3. รับราชการ | <input type="checkbox"/> 4. พนักงานรัฐวิสาหกิจ |
| <input type="checkbox"/> 5. พนักงานบริษัทเอกชน | <input type="checkbox"/> 6. เกษตรกรรม |
| <input type="checkbox"/> 7. อื่นๆ (ระบุ) | |

11. อาชีพของมารดา

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ | <input type="checkbox"/> 2. ประกอบธุรกิจส่วนตัว |
| <input type="checkbox"/> 3. รับราชการ | <input type="checkbox"/> 4. พนักงานรัฐวิสาหกิจ |
| <input type="checkbox"/> 5. พนักงานบริษัทเอกชน | <input type="checkbox"/> 6. เกษตรกรรม |
| <input type="checkbox"/> 7. อื่นๆ (ระบุ) | |

12. การศึกษาสูงสุดของบิดา

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า | <input type="checkbox"/> 2. มัธยมศึกษาตอนต้น |
| <input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย | <input type="checkbox"/> 4. อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง |
| <input type="checkbox"/> 5.ปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> 6. สูงกว่าปริญญาตรี |

13. การศึกษาสูงสุดของมารดา

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า | <input type="checkbox"/> 2. มัธยมศึกษาตอนต้น |
| <input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย | <input type="checkbox"/> 4. อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง |
| <input type="checkbox"/> 5.ปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> 6. สูงกว่าปริญญาตรี |

14. รายได้ต่อเดือนของบิดา-มารดาด้วยกัน/ผู้ปกครอง (ระบุ) บาท/เดือน

15. สถานที่พักขณะศึกษา

1. อาศัยอยู่กับบิดา-มารดา/ผู้ปกครอง 2. อาศัยอยู่กับญาติ
3. หอพักในมหาวิทยาลัย 4. หอพักเอกชน
5. อื่นๆ (ระบุ)

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องโภชนาการ

คำชี้แจง ให้นักศึกษาขีดเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่คิดว่าถูกต้องที่สุด เพียงข้อเดียว

1. ปริมาณของประเภทอาหารที่คนเราควรกินจากมากไปหาน้อยใน 1 วันคือ

1. คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน แกลีอแร่ วิตามิน
2. คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แกลีอแร่
3. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แกลีอแร่ วิตามิน
4. โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แกลีอแร่

2. อาหารชนิดใดให้โปรตีนมากที่สุด

- | | |
|--------|---------------|
| 1. ไข่ | 2. ถั่ว |
| 3. นม | 4. เนื้อสัตว์ |

3. อาหารชนิดใดที่ให้คาร์โบไฮเดรต

- | | |
|-------------|-----------|
| 1. มะละกอ | 2. พุริณ |
| 3. ถั่วลิสง | 4. มันเทศ |

4. อาหารที่ไม่ควรกินเป็นประจำมากที่สุดคือ

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. พิษซ่า | 2. ข้าวเหนียว ส้มตำ |
| 3. ลูกชิ้นลวกจิ้ม | 4. ก๋วยเตี๋ยวเนื้อน้ำตก |

5. ข้อใดเป็นอาหารและเครื่องดื่มที่ควรรับประทาน

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 1. ก๋วยเตี๋ยวปลา น้ำหวาน | 2. ข้าวผัดใส่ไข่ น้ำเปล่า |
| 3. ข้าวเหนียว ไข่ต้ม น้ำอัดลม | 4. ขนมจีนแกงไก่ กาแฟเย็น |

6. ถ้าไม่กินผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะละกอสุก จะทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพอย่างไร

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 1. เป็นแผลที่มุมปาก | 2. มีเลือดออกตามไรฟัน |
| 3. มองเห็นไม่ชัดเจนในเวลากลางคืน | 4. เวลาบีบตาแผลเลือดไม่หยุดไหล |

7. เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตควรกินอาหารข้อใดให้มาก

- | | |
|-----------|----------------|
| 1. ข้าว | 2. เนื้อสัตว์ |
| 2. นม เนย | 4. ผักและผลไม้ |

8. การกินอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลในปริมาณมากกินความต้องการของร่างกายจะถูกสะสมไว้ในรูป

- | | |
|-----------|------------|
| 1. โปรตีน | 2. ไขมัน |
| 3. น้ำตาล | 4. วิตามิน |

9. ประโยชน์ของอาหารที่มีเส้นใยและกากอาหารคือ

- | | |
|--|---------------------------|
| 1. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย | 2. ให้พลังงานแก่ร่างกาย |
| 3. ช่วยเพิ่มการดูดซึมเกลือแร่ในลำไส้ | 4. ช่วยดักจับไขมันในเลือด |

10. การรับประทานอาหารหวานมากๆ มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิด

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1. ยูริกแอซิกในเลือดสูง | 2. ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง |
| 2. น้ำตาลในเลือดสูง | 4. คอเลสเตอรอลสูง |

11. ถ้าท่านไม่ชอบเป็นโรคโลหิตจางควรกินอาหารในข้อใด

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. น้านม ถั่วแดง | 2. ถั่วแดง หัวหมู |
| 3. ตับหมู ไข่หมู | 4. เต้าหู้ ลีนหมู |

ส่วนที่ 3 ค่านิยมการกินอาหารของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักศึกษาใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดในแต่ละข้อความ

- 5 เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด
 4 เห็นด้วย หมายถึง ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบแบบสอบถาม
 3 ไม่แน่ใจ หมายถึง ไม่แน่ใจกับข้อความนั้น
 2 ไม่เห็นด้วย หมายถึง ไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบแบบสอบถาม
 1 เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ไม่ตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด

ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหาร	5	4	3	2	1
1. การดื่มนมทุกวันช่วยให้มีร่างกายแข็งแรง					
2. การกินผักมีประโยชน์ต่อร่างกาย					
3. การกินอาหารฟาสต์ฟู้ดช่วยให้ดูโก้เก๋ ทันสมัย					
4. การกินอาหารฟาสต์ฟู้ดมีคุณค่าเท่ากับการกินอาหารมื้อหลักได้					
5. อาหารฟาสต์ฟู้ดมีสารอาหารครบ 5 หมู่					
6. เสี่ยงที่เกิดจากการเคี้ยวขนมซอง ช่วยให้อยากอาหารมากขึ้น					
7. การดื่มน้ำอัดลม ทำให้สดชื่นกว่าการดื่มน้ำเปล่า					

ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร	5	4	3	2	1
1. การกินอาหารแบบไทยมีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด					
2. การกินอาหารกับครอบครัว ทำให้ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุข					
3. การเลือกกินอาหารครบ 5 หมู่ ทุกวันตามแบบครอบครัวทำให้มีสุขภาพดี					
4. การกินอาหารตามร้านที่มีชื่อเสียงของต่างประเทศ ทำให้มีรสนิยมนดี					
5. การกินอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบกลุ่มเพื่อน ทำให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้					
6. การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด มีความสะดวก รวดเร็ว เหมาะกับสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน					
7. การกินอาหารตามคำโฆษณา ทำให้ดูน่าสมัย เหมือนดาราในโฆษณา					
8. การกินอาหารตามคำโฆษณเป็นสิ่งที่ดี เพราะสะอาดและสะดวกซื้อ					
9. การกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ช่วยประหยัดเวลาในการกินอาหารมากขึ้น					

ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับสุขภาพ	5	4	3	2	1
1. การกินอาหารหมักดองมีโทษต่อร่างกาย					
2. การกินอาหารไขมันสูงก่อให้เกิดโรค ไม่ควรกินในปริมาณมาก					
3. การกินอาหารหวานเป็นประจำทำให้เกิดโรคอ้วนได้					
4. การกินอาหารเสริมสุขภาพ มีประโยชน์ต่อร่างกาย					
5. การกินอาหารเสริมสุขภาพ ช่วยให้มีผิวพรรณดี					
6. การกินอาหารเสริมสุขภาพ ช่วยในการลดน้ำหนัก					
7. การกินอาหารเสริมสุขภาพเห็นผลเร็วกว่าการกินผักและผลไม้ ประจำ					
8. การกินอาหารเสริมสุขภาพจะช่วยพัฒนาสติปัญญาให้เฉลียวฉลาด ขึ้น					
9. การกินอาหารเสริมสุขภาพช่วยให้มีร่างกายแข็งแรงชะลอความแก่					

ค่านิยมการกินด้านราคาของอาหาร	5	4	3	2	1
1. การซื้ออาหารกระป๋องมีราคาแพงและไม่ได้รับรสชาติเหมือนที่ปรุงใหม่ๆ					
2. การซื้ออาหารตามตลาดพื้นบ้าน ตามฤดูกาล จะมีราคาถูกกว่า และได้อาหารสด กว่าซื้อในห้างสรรพสินค้า					
3. การซื้ออาหารต่างประเทศ เป็นการสิ้นเปลือง					
4. การซื้ออาหารลดราคา อาจเป็นอาหารที่หมดอายุ เกิดโทษต่อร่างกาย					
5. การเลือกกินอาหารควรคำนึงถึงราคาของอาหารมากกว่าอย่างอื่น					
6. การดื่มน้ำอัดลมคุ้มค่ากว่าการดื่มน้ำเปล่า เพราะราคาใกล้เคียงกัน					
7. อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบตะวันตกมีราคาแพง ก็เพราะเลือกแต่ของดี ๆ มาผลิต					
8. การซื้ออาหารที่มีรูปแบบผลิตภัณฑ์ทันสมัย จะมีคุณค่าทางโภชนาการ					
9. การซื้ออาหารราคาแพง ทำให้คูดี มีรสนิยมน					
10. อาหารสำเร็จรูปมีราคาแพง ก็เพราะมีสารอาหารครบถ้วน					

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการกินของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง ให้ใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักศึกษาปฏิบัติเพียงคำตอบเดียว

4	ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติ 5 ถึง 7 วันต่อสัปดาห์
3	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 3 ถึง 4 วันต่อสัปดาห์
2	ปฏิบัติบ่อย	หมายถึง	ปฏิบัติ 1 ถึง 2 วันต่อสัปดาห์
1	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติ 1 ถึง 3 วันต่อเดือน
0	ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวเลย

พฤติกรรมการกินด้านการเลือกกินอาหาร	4	3	2	1	0
1. ท่านกินอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน					
2. ท่านกินผัก					
3. ท่านดื่มนม					
4. ท่านกินอาหารประเภททอดหรืออาหารมันจัด					
5. ท่านกินอาหารตามคำโฆษณา					
6. ท่านดื่มชา กาแฟ โอเลี้ยง					
7. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					

พฤติกรรมกรกินด้านวิธีการกินอาหาร	4	3	2	1	0
1. ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละวัน					
2. ท่านกินอาหารมือเช้า					
3. ท่านกินอาหารมือกลางวัน					
4. ท่านกินอาหารมือเย็น					
5. ท่านกินอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน					
6. ท่านกินอาหารว่างหลังอาหารมือกลางวัน					
7. ท่านกินอาหารว่าง/อาหารฟาสต์ฟู้ดก่อนนอน					
8. ท่านใช้วิธีลดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก					

พฤติกรรมกรกินด้านสุขอนามัยในการกินอาหาร	4	3	2	1	0
1. ท่านกินอาหารในภาชนะที่สะอาดและปลอดภัย					
2. ท่านกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ					
3. ท่านแนะนำเรื่องอาหารและโภชนาการที่ดีแก่บุคคลอื่น					
4. ท่านล้างมือก่อนและหลังการกินอาหาร					
5. ท่านกินอาหารที่ได้สีผสมอาหารสดๆ					
6. ท่านเลือกซื้ออาหารที่มีสิ่งปลอมปน					

ภาคผนวก ค

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ตารางที่ 41 แสดงค่าความเชื่อมั่นรายข้อ (Reliability) ของแบบทดสอบ

แบบทดสอบ	ข้อคำถามที่	ค่าความเชื่อมั่น
ความรู้เรื่องโภชนาการ	1	.8000
	2	.7000
	3	.8000
	4	.7600
	5	.5000
	6	.7600
	7	.8300
	8	.7300
	9	.6600
	10	.7400
	11	.8300

ตารางที่ 42 แสดงค่าความเชื่อมั่นรายข้อ (Reliability) ของแบบสอบถาม

แบบสอบถาม	ข้อคำถามที่	ค่าความเชื่อมั่น
1. ค่านิยมการกินของวัยรุ่น		
1.1) ค่านิยมการกินด้านลักษณะของอาหาร	1	.7454
	2	.7371
	3	.6898
	4	.6380
	5	.6903
	6	.7086
	7	.6565
1.2) ค่านิยมการกินด้านสถานภาพทางสังคมของอาหาร	1	.8111
	2	.8086
	3	.7978
	4	.7778
	5	.8034

ตารางที่ 42 (ต่อ)

แบบสอบถาม	ข้อคำถามที่	ค่าความเชื่อมั่น
1.2) ค่านิยมการกินด้านสถานภาพ ทางสังคมของอาหาร (ต่อ)	6	.7916
	7	.7799
	8	.7916
	9	.8066
1.3) ค่านิยมการกินด้านอาหารเกี่ยวกับ สุขภาพ	1	.9094
	2	.9080
	3	.9086
	4	.8769
	5	.8732
	6	.8825
	7	.8836
	8	.8810
	9	.8719
1.4) ค่านิยมการกินด้านราคาของอาหาร	1	.8305
	2	.8296
	3	.8440
	4	.8455
	5	.8249
	6	.7905
	7	.8210
	8	.8100
	9	.8043
	10	.8060

ตารางที่ 42 (ต่อ)

แบบสอบถาม	ข้อคำถามที่	ค่าความเชื่อมั่น
2. พฤติกรรมการกินของนักศึกษา		
มหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร		
2.1) พฤติกรรมการกินด้านการเลือกกิน	1	.8177
อาหาร	2	.8173
	3	.8199
	4	.8229
	5	.8282
	6	.8307
	7	.8196
	8	.8214
2.2) พฤติกรรมการกินด้านวิธีการกิน	1	.8212
อาหาร	2	.8237
	3	.8246
	4	.8230
	5	.8317
	6	.8375
	7	.8285
2.3) พฤติกรรมการกินด้านสุขอนามัยใน	1	.8068
การกินอาหาร	2	.8153
	3	.8189
	4	.8252
	5	.8169
	6	.8271