

พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคเหนือ

สุวลักษณ์ โลหกุล

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตสุโขทัย และวิทยาเขตเพชรบูรณ์ รวมทั้งสิ้น 353 คน จากสูตรการคำนวณโดยใช้สูตรของยามานะ เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ เพื่อป้องกันการคลาดเคลื่อนของการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บทั้งสิ้น 360 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบทดสอบหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 0.6 และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.8 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย จำนวน ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษา อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อโรคอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษาพบว่า เพศ คณะที่กำลังศึกษา ดัชนีมวลกาย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายได้ที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจสรุปได้ว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษาที่มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง อาจเกิดจากพฤติกรรมรับประทานอาหารในปัจจุบันเปลี่ยนไปที่เน้นความสะดวก รวดเร็ว เน้นปริมาณมากกว่าคุณภาพทางโภชนาการ ตลอดจนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มักได้รับข้อมูลข่าวสารด้านอาหารและโภชนาการจากโฆษณาในรายการโทรทัศน์ ซึ่งไม่มีการควบคุมโฆษณาอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น ขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม และอาหารฟาสต์ฟู้ด

คำสำคัญ: พฤติกรรม; พฤติกรรมการบริโภคอาหาร; นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

THE SNACKS CONSUMPTION BEHAVIOR AFFECTING THE UNDERGRADUATE STUDENTS AT THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY IN NORTHERN CAMPUS

Suwalak Lohakul

Faculty of Sport Science and Health, Thailand National Sports University
Chiang Mai Campus

ABSTRACT

The objective of this research was to study the snacks consumption behavior affecting the undergraduate students at Thailand National Sports University in Northern Campus. The sample group of this research was the undergraduate students of Thailand National Sports University in Northern Campus i.e. Chiangmai Campus, Lampang Campus, Sukhothai Campus and Phetchaboon Campus with the total of 353 students using Yamane formular. The samples were stratified randomly to avoid the drag of data collection so the researcher had to collect the data by the total of 360 students. The research instrument was the questionnaire proved by the specialist inspectors in terms of content validity and reliability to analyze the frequency distribution, Mean, percentage and standard deviation (S.D.), t - test, One - way Anova. It was found that the average of snacks consumption behavior was at a high level, and behavior of snacks consumption knowledge was found at a moderate level. In other factors such as gender, faculty of studying, body mass index were found with statistically significant difference ($p > .05$) and no significant differences with snacks consumption behavior were found in terms of income. It may be concluded that the frequency of snacks consumption behavior of undergraduate students may result from changing of the current eating habits which focus on the eating speed and food quantity rather than nutritional quality. Moreover, most of the samples received food and nutrition misinformation from TV advertisements which broadcast only unhealthy foods such as snacks, soft drinks and fast food.

Keywords: Behavior, Consumption behavior, Undergraduate students at Thailand National Sports University

บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง ทำให้คนในสังคมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต โดยเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยการแข่งขันและตอกอยู่ภายใต้ความเร่งรีบ จนทำให้มองข้ามไม่สนใจดูแลสุขภาพตนเอง ในปัจจุบันทางเลือกในการบริโภคอาหารที่มีหลากหลาย ประกอบกับวิถีการใช้ชีวิตของมนุษย์ที่เร่งรีบและต้องการความสะดวกสบาย ทำให้ขนมขบเคี้ยว ซึ่งถือว่าเป็นอาหารสำเร็จรูปได้รับความนิยมในการบริโภคในทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะในวัยรุ่นหรือเด็ก ๆ เนื่องจากสินค้าขนม ขบเคี้ยวมีรูปแบบ รสชาติที่หลากหลาย พกพาสะดวก อีกทั้งยังมีการโฆษณาและโปรโมชันต่าง ๆ เป็นการสร้างแรงจูงใจให้ผู้บริโภคเลือกซื้อมารับประทานได้เป็นอย่างมาก ทั้งนี้ยังทำให้เกิดปัญหาภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ และการเจ็บป่วยเรื้อรังจากอาหารไขมันสูงของเด็กมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (Office of Thai Health Promotion Fund, 2014) ซึ่งภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ในเด็กไทยส่วนใหญ่ มาจากการบริโภคเครื่องดื่มและขนมซึ่งมีปริมาณน้ำตาล และไขมันสูง (Nutrient Research, Institute Mahidol University, 2004) การบริโภคน้ำตาลปริมาณสูงเป็นประจำนำไปสู่การเพิ่มของน้ำหนักตัวและอ้วนในที่สุด และภาวะอ้วนเป็นการเริ่มต้นปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ตามมา ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น (Prapai Sri Sirijakkawal, 2006) อาหารจึงเป็นปัจจัยที่จำเป็นและสำคัญต่อการดำรงชีวิต ทั้งนี้มนุษย์ต้องการอาหารเพื่อสร้างเสริมร่างกายและเป็นพลังงานสำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ มนุษย์บริโภคอาหารเพื่อขจัดความหิวเป็นอันดับแรก แต่เมื่อมีอาหารบริโภคหลักอย่างเพียงพอแล้ว ความต้องการในการบริโภคก็จะเปลี่ยนไปเป็นต้องการบริโภคอาหารที่พึงพอใจ อาหารว่างจึงเป็นสิ่งที่มนุษย์บริโภคเพื่อให้เกิดความสุข ซึ่งมีความสำคัญไม่แพ้อาหารหลักเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับคนทั่วไป อาหารว่างมีทั้งที่ผ่านการแปรรูปและไม่ผ่านการแปรรูป ลักษณะกรรมวิธีการผลิตก็แตกต่างกันออกไป เนื่องจากประเทศไทยมีผลผลิตทางธรรมชาติมากมายที่เป็นวัตถุดิบชั้นดีในการสร้างสรรค์อาหารว่างและยังมีอาหารว่างลอกเลียนแบบมาจากต่างประเทศ เช่น ขนมอบ เบเกอรี่ พิชซ่า แซนวิช แฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าอาหารว่างของไทยจะมีความหลากหลายมากมายทั้งด้านรูปร่าง หน้าตา สี สัน รสชาติ องค์ประกอบของวัตถุดิบที่ใช้ แหล่งที่มา และในปัจจุบันน้ำตาลได้กลายเป็นส่วนผสมในอาหารเกือบทุกชนิด โดยเฉพาะในขนมกินเล่น อาหารว่าง เครื่องดื่ม และเครื่องปรุงรส แม้กระทั่งอาหารปรุงสำเร็จก็จะมีส่วนผสมของน้ำตาลอยู่เป็นจำนวนมาก (Piyada Prasertsom et al., 2005) ทั้งนี้ จากผลสำรวจของการสำรวจของ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (National Statistical Office, 2017) ทำการสำรวจพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2560 ในด้านการบริโภคอาหาร เช่น การบริโภคอาหารมื้อหลัก การบริโภคอาหารว่าง รสชาติอาหาร และวิธีการปรุงอาหารที่รับประทานเป็นประจำพบว่า ผู้ที่บริโภคอาหารว่างมีทั้งสิ้น 46.8 ล้านคน หรือประมาณ 3 ใน 4 ของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป โดยประชากรวัยเด็กมีอัตราการบริโภคอาหารว่างสูงสุด รองลงมา คือ วัยเยาวชน วัยทำงาน และต่ำสุด คือ วัยสูงอายุ ในกลุ่มผู้ที่รับประทานอาหารว่างนั้น เกือบครึ่งหนึ่งที่รับประทานเพราะความอยาก รองลงมา คือ รับประทานเพราะความหิว และเพราะได้เวลารับประทาน หรือเคยรับประทานเป็นประจำ และเป็นลักษณะที่มีเหมือนกันในทุกกลุ่มอายุ ดังนั้นจะเห็นได้ว่า เด็กไทยกำลังเผชิญกับภาวะทุพโภชนาการ ทั้งด้านการขาดสารอาหารบางอย่างและการได้รับสารอาหารบางอย่าง มากเกินความต้องการของร่างกาย โดยร้อยละ 20 ของเด็กไทยมีน้ำหนักเกินมาตรฐานเข้าข่ายโรคอ้วน เนื่องจากพฤติกรรมในการบริโภคและได้รับสารอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ และบริโภคผักและผลไม้ไม่พอ และการบริโภคหวาน มัน เค็ม ที่มากเกินความต้องการของร่างกาย รวมถึงการบริโภคอาหารที่ปรุงไม่สุกและไม่สะอาดล้วนเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยของสุขภาพและเป็นปัญหาสุขภาพ ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจโรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น จากผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาเด็กไทยในมิติวัฒนธรรมที่พบว่า ปัจจุบันเด็กและเยาวชนไทยกำลังเผชิญกับกระแส “วัฒนธรรมกิน ต้ม ซุป” เป็นตัวเร่ง

ให้เกิดค่านิยมการบริโภคอย่างมหาศาล เด็กวัยรุ่น ถูกดึงดูดจากการโฆษณาให้ใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือยและสาเหตุของปัญหาด้านการบริโภคในสังคมเมืองส่วนใหญ่ เนื่องจากวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สภาพวิถีชีวิตของครอบครัว เพื่อน และสภาพแวดล้อมการแข่งขันกับเวลาในการศึกษาหาความรู้หรือกระทั่งกลุ่มบุคคลในสังคม จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพได้มากเช่นกัน (Phisanu Aphisamajarayothin, 2017) ส่งผลให้พฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนไปโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นซึ่งจัดได้ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาภาวะโภชนาการเนื่องจากวัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบบริโภคอาหารในรูปแบบใหม่ตามกระแสค่านิยม

ในปัจจุบันพบว่า การเลือกบริโภคอาหารเน้นคุณค่าประโยชน์เป็นเรื่องที่อยู่ในอันดับรองลงมา แต่ในชีวิตประจำวันที่เร่งรีบในช่วงเวลาเช้าหรือช่วงเวลาพักเที่ยงนั้น นักศึกษาส่วนมากต้องรีบรับประทานอาหารเพื่อให้ทันตามช่วงเวลาทางมหาวิทยาลัยได้กำหนดไว้ นักศึกษาจึงต้องเผชิญกับการแข่งขันทั้งกับบุคคลอื่น ๆ ที่ต้องเร่งรีบในช่วงเวลานั้น ๆ เช่นเดียวกัน จึงทำให้ไม่มีเวลาในการคัดสรรในการรับประทานอาหารมากมายนัก ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการเลือกที่จะบริโภคอาหารที่หาซื้อได้ง่าย เพื่อความสะดวกรวดเร็วและประหยัดเวลา จนลืมนึกถึงคุณค่าทางโภชนาการอาหารไป แต่ด้วยรสชาติของอาหารว่างที่มีหลากหลายรูปแบบ ประกอบกับ รายการอาหารที่มีให้เลือกสรรมากมาย จึงทำให้เป็นที่นิยม (Korada Ketmethawit, 2013) นอกจากนั้นแล้ว ยังสามารถหาซื้อได้สะดวกตามร้านอาหารตามสั่งทั่วไป ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า หรือแม้กระทั่งร้านสะดวกซื้อ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ อาหารว่าง หมายถึง อาหารว่างและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบบริโภคนอกเหนือจากอาหารมื้อหลัก

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นชี้ให้เห็นว่า เป็นเรื่องที่น่าสนใจอย่างยิ่งในการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เนื่องจากแนวโน้มที่นักศึกษานิยมรับประทานอาหารว่างมากขึ้น ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับภาวะทุพโภชนาการตามมา อีกทั้งสาเหตุของโรคอ้วนจะมีจากหลายปัจจัย ทั้งจากกรรมพันธุ์ซึ่งเปลี่ยนแปลงไม่ได้ และสาเหตุด้านพฤติกรรม เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การขาดการออกกำลังกาย และเพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับวิสัยทัศน์ในการเลือกซื้ออาหารของนักศึกษาให้หันมาใส่ใจดูแลในสุขภาพ ทั้งนี้ผลที่ได้จากการศึกษาจะเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนา ตลอดจนตระหนักถึงผลเสียต่อสุขภาพ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการบูรณาการเข้ากับการจัดการเรียนการสอน และวิชาชีพเฉพาะทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ตลอดจนเป็นข้อมูลในการหาวิธีป้องกันและแก้ไขผลเสียต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับนักศึกษาตั้งแต่เริ่มศึกษาในมหาวิทยาลัย เนื่องจากหากนักศึกษามีความรู้และเจตคติที่ถูกต้องแล้วก็จะนำไปสู่การปรับพฤติกรรมการบริโภคได้ถูกต้อง และเพื่อนำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางในการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา และนำความรู้ไปปฏิบัติเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาโภชนาการของวัยรุ่นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคเหนือ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคเหนือ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตสุโขทัย และวิทยาเขตเพชรบูรณ์ จำนวน 3,143 คน จากสูตรการคำนวณ

โดยใช้สูตรของยามาเน (Yamane, 1973) เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ ได้ 353 คน เพื่อป้องกันการคลาดเคลื่อนของการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บทั้งสิ้น 360 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเพศ อายุ คณะ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบหรือตรวจสอบรายการ

ตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เป็นแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตอบถูก - ผิด มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบถูก ได้ 1 คะแนน ตอบผิด ได้ 0 คะแนน

เกณฑ์การพิจารณาระดับความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

0 – 3 คะแนน หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในระดับน้อย

4 – 6 คะแนน หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในระดับปานกลาง

7 – 10 คะแนน หมายถึง มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ในระดับควร

ปรับปรุง

ตอนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง เป็นแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ

พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง โดยแบ่งการปฏิบัติ ออกเป็น 4 ระดับ

ระดับ 4 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ ระดับ 2 หมายถึง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง

ระดับ 3 หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง ระดับ 1 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเช่นนั้นเลย

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างเป็นประจำ คือ 5 - 7 ครั้ง ต่อสัปดาห์

คะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างบ่อยครั้ง คือ 3 - 4 ครั้ง ต่อสัปดาห์

คะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างนานๆ ครั้ง คือ 1 - 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างอยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติเช่นนั้นเลย

การตรวจสอบเครื่องมือ เมื่อสร้างแบบสอบถามเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดสอบหาความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability)

1. นำแบบสอบถามไปทดสอบหาความเที่ยงตรง (IOC) โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิโดยตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ เพื่อขอคำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไข และนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริง ซึ่งมีค่า IOC เท่ากับ 0.6

2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขสมบูรณ์แล้วไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติครบถ้วนและมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Phuangrat Thaweerat, 1997) เพื่อทดลองหาความน่าเชื่อถือของแบบสอบถามโดย

ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.8 ซึ่งเป็นค่าความเชื่อมั่นที่น่าเชื่อถือ จึงนำไปใช้รวบรวมข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

3. เสนอขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผ่านการรับรองเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2562 ตามเลขที่โครงการ 094/2562

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้จัดทำหนังสือจาก มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ถึงมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง วิทยาเขตสุโขทัย และวิทยาเขตเพชรบูรณ์ เพื่อขอความอนุเคราะห์จัดเก็บข้อมูล และผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามได้มา จำนวน 360 ชุด และทำการรวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดที่ได้มา ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ และดำเนินการตามขั้นตอนการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษา โดยการทดสอบค่าที (t - test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one - way analysis of variance) ในกรณีที่ผลการทดสอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (scheffe) เพื่อทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิจัย

จากการศึกษา “พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคเหนือ” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษา และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษา เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 118 ราย ทั้งนี้จะนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ด้านเพศ ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 61.39 และเพศหญิง จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 38.61

ด้านรายได้ มีรายได้ 3,001 - 4,000 บาท จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 36.39 รองลงมา 4,001 - 5,000 บาท จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 28.06 ต่ำกว่า 3,000 บาท จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 23.61 รายได้ 5,001 - 6,000 บาท จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 7.22 และมากกว่า 6,001 บาทขึ้นไป จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 4.72

ด้านการศึกษาพบว่า กำลังศึกษาอยู่คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 39.72 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 38.89 และคณะศิลปศาสตร์ จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 21.39

ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 55.83 โรคอ้วนขั้นที่ 1 จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67

ผลการวัดด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่างพบว่า ผลการวัดความรู้มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 9.6 คะแนน โดยมีคะแนนสูงสุด คือ 11 คะแนน และคะแนนต่ำสุด คือ 3 คะแนน เมื่อวิเคราะห์ผลการวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่าง ได้ผลการวิเคราะห์ ดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนและร้อยละของคำตอบวัดความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่าง จำแนกรายข้อ

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร		ตอบถูก	ตอบผิด
1. โรคอ้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง	จำนวน ร้อยละ	351 (97.5)	9 (2.5)
2. วิธีการลดความอ้วนที่ถูกต้อง คือ การกินยาลดความอ้วนและไปออกกำลังกายทุกวัน	จำนวน ร้อยละ	275 (76.4)	85 (23.6)
3. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพได้ โดยเฉพาะโรคอ้วน	จำนวน ร้อยละ	292 (81.1)	68 (18.9)
4. การลดน้ำหนักที่ได้ผลดี คือการบริโภคผักและผลไม้เท่านั้น	จำนวน ร้อยละ	187 (51.9)	173 (48.1)
5. การควบคุมอาหารและการออกกำลังกาย ช่วยให้ลดความอ้วนได้	จำนวน ร้อยละ	344 (95.6)	16 (4.4)
6. การดื่มน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติจะทำให้ห่างไกลจากโรคอ้วน	จำนวน ร้อยละ	128 (35.6)	232 (64.4)
7. การรับประทานเนื้อสัตว์ติดมันเป็นประจำทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ไขมัน ในเลือดสูง	จำนวน ร้อยละ	270 (75.0)	90 (25.0)
8. การนอนดึก หรือนอนไม่พอ จะส่งผลให้เกิดอาการหิวบ่อย กินเยอะ และอ้วนได้ง่าย	จำนวน ร้อยละ	335 (93.1)	25 (6.9)
9. อาหารประเภทข้าวและแป้ง ถ้ารับประทานมากเกินไปจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้	จำนวน ร้อยละ	352 (97.8)	8 (2.2)
10. การรับประทานข้าวสลับกับการรับประทานก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน	จำนวน ร้อยละ	321 (89.2)	39 (10.8)
11. การประกอบอาหารด้วยวิธีต้ม นึ่ง ปิ้ง และย่างแทนการทอดหรือผัด จะลดปริมาณไขมันในอาหารได้	จำนวน ร้อยละ	343 (95.3)	17 (4.7)
12. การเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากร้านที่สะอาดนั้นถูกสุขลักษณะ ทำให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ	จำนวน ร้อยละ	271 (75.3)	88 (24.7)

จากตาราง 1 พบว่า ข้อที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุด 3 ลำดับแรก คือ ข้อที่ 9 อาหารประเภทข้าวและแป้ง ถ้ารับประทานมากเกินไปจะทำให้เกิดโรคอ้วนได้ ตอบถูกคิดเป็นร้อยละ 97.8 รองลงมา คือ ข้อที่ 1 โรคอ้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ตอบถูกคิดเป็นร้อยละ 97.5 และ ข้อที่ 11 การประกอบอาหารด้วยวิธีต้ม นึ่ง ปิ้ง และย่างแทนการทอดหรือผัด จะลดปริมาณไขมันในอาหารได้ ตอบถูกคิดเป็นร้อยละ 95.3 ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบผิดมากที่สุด 3 ลำดับแรก คือ ข้อที่ 6 การดื่มน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติจะทำให้ห่างไกลจากโรคอ้วน ตอบผิดคิดเป็นร้อยละ 64.4 รองลงมา คือ ข้อ 4 การลดน้ำหนักที่ได้ผลดี คือ การบริโภคผักและผลไม้เท่านั้น ตอบผิดคิดเป็นร้อยละ 48.1 และข้อ 12 การเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากร้านที่สะอาดนั้นถูกสุขลักษณะ ทำให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ ตอบผิดคิดเป็นร้อยละ 24.7 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมบริโภคอาหารว่าง

ตาราง 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษา

พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง	$\bar{X}$	SD	ระดับความคิดเห็น
1. ฉันมักทานอาหารว่างบ่อยๆ เพราะมีความสำคัญเท่ากับอาหารหลัก	2.76	0.64	บ่อยครั้ง
2. อาหารว่างน่ารับประทานเพราะมีสีสันฉูดฉาด	2.50	0.68	นานๆ ครั้ง
3. อาหารว่างกินเมื่อไหร่ก็ได้	2.97	2.33	บ่อยครั้ง
4. อาหารว่างที่มีประโยชน์คืออาหารว่างที่มีราคาแพง	2.11	0.99	นานๆ ครั้ง
5. อาหารว่างเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ	2.51	0.79	บ่อยครั้ง
6. เมื่อรู้สึกเหนื่อย ควรดื่มน้ำอัดลมเพื่อความสดชื่น	2.44	0.85	นานๆ ครั้ง
7. การรับประทานอาหารว่างช่วยรองท้อง ป้องกันปัญหาโรคกระเพาะ	2.96	0.75	บ่อยครั้ง
8. การรับประทานอาหารว่างระหว่างมื้อช่วยเสริมอาหารมื้อหลักได้ ป้องกันโรคขาดสารอาหาร	2.74	0.68	บ่อยครั้ง
9. ขนมขบเคี้ยวเหมาะสำหรับรับประทานขณะพักผ่อน เช่น ดูทีวียามว่าง แก่เหงา	2.69	0.77	บ่อยครั้ง
10. ฉันคิดว่าการกินอาหารว่าง แล้วทำให้รู้สึกอึดจืดจางแทนอาหารหลักได้	2.36	0.97	นานๆ ครั้ง
11. ฉันชอบดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำชา กาแฟ หรือน้ำที่มีส่วนผสมของน้ำตาล	2.60	0.76	บ่อยครั้ง
12. ฉันเลือกอาหารว่างโดยคำนึงถึงราคาสูงกว่าประโยชน์	2.30	0.97	นานๆ ครั้ง
13. ฉันจะทดลองรับประทานขนมขบเคี้ยวใหม่ๆ เสมอ	2.46	0.93	นานๆ ครั้ง
14. ขนมขบเคี้ยวเป็นอาหารว่างที่มีรสชาติหลากหลาย น่ารับประทาน	2.52	0.78	บ่อยครั้ง
15. การกินอาหารฟาสต์ฟู้ดส์ทำให้ดูเป็นคนทันสมัย	2.37	0.95	นานๆ ครั้ง
ภาพรวม	2.6	0.58	บ่อยครั้ง

จากตาราง 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง โดยผลของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์ มีค่าเฉลี่ย 2.6 หากพิจารณาเป็นรายข้อ พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 ลำดับแรก คือ “อาหารว่างกินเมื่อไหร่ก็ได้” มีค่าเฉลี่ย 2.9 ตามมาด้วย “การรับประทานอาหารว่างช่วยรองท้อง ป้องกันปัญหาโรคกระเพาะ” มีค่าเฉลี่ย 2.9 และ “ฉันมักทานอาหารว่างบ่อย ๆ เพราะมีความสำคัญเท่ากับอาหารหลัก” มีค่าเฉลี่ย 2.7 ตามลำดับ

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง จำแนกตามเพศ

รายการทดสอบ	เพศ	$\bar{X}$	SD	t	p
พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง	ชาย	2.41	0.56	3.868	.000*
	หญิง	2.64	0.57		

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 พบว่า การเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน

ตารางที่ 4 จำนวน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามรายได้ต่อเดือนต่างกัน

รายได้	$\bar{x}$	SD	F	p
ต่ำกว่า 3,000 บาท	2.59	0.46	0.38	0.82
3,001 - 4,000 บาท	2.53	0.61		
4,001 - 5,000 บาท	2.54	0.65		
5,001 - 6,000 บาท	2.65	0.45		
6,001 บาทขึ้นไป	2.49	0.49		

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคเหนือ ที่มีรายได้ต่อเดือนที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 จำนวน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามคณะที่กำลังศึกษา

คณะที่กำลังศึกษา	$\bar{x}$	SD	F	p
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ	2.64	0.62	3.43	0.03*
คณะศิลปศาสตร์	2.55	.055		
คณะศึกษาศาสตร์	2.46	0.53		

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามคณะที่กำลังศึกษา มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงนำมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (scheffe) ดังนี้

ตารางที่ 6 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของ จำแนกตามคณะที่กำลังศึกษา โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (scheffe)

คณะที่กำลังศึกษา	$\bar{x}$	คณะวิทยาศาสตร์		
		การกีฬาและสุขภาพ	คณะศิลปศาสตร์	คณะศึกษาศาสตร์
		2.64	2.55	2.46
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ	2.64	-	0.56	0.03*
คณะศิลปศาสตร์	2.55	-	-	0.54
คณะศึกษาศาสตร์	2.46	-	-	-

* p < .05

จากตาราง 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ จำแนกตามคณะที่กำลังศึกษา พบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความ

แตกต่างกันด้วยวิธีของเชฟเฟ (scheffe) พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกัน ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา และสุขภาพ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างต่างกันกับคณะศึกษาศาสตร์

ตารางที่ 7 จำนวน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง จำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย

ดัชนีมวลกาย	$\bar{X}$	SD	F	p
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	2.46	0.58	6.01	0.01*
น้ำหนักเกิน	2.81	0.47		
โรคอ้วนขั้นที่ 1	2.57	0.61		
โรคอ้วนขั้นที่ 2	2.65	0.39		

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 7 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคเหนือ จำแนกตามดัชนีมวลกาย มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงนำมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (scheffe) ดังนี้

ตารางที่ 8 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง จำแนกตามดัชนีมวลกาย โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (scheffe)

ดัชนีมวลกาย	$\bar{X}$	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	น้ำหนักเกิน	โรคอ้วนขั้นที่ 1	โรคอ้วนขั้นที่ 2
		2.46	2.81	2.57	2.65
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	2.46	-	.00*	.010	0.80
น้ำหนักเกิน	2.81	-	-	0.57	0.59
โรคอ้วนขั้นที่ 1	2.57	-	-	-	0.95
โรคอ้วนขั้นที่ 2	2.65	-	-	-	-

* p < .05

จากตาราง 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ จำแนกตามดัชนีมวลกาย พบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (scheffe) พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกัน ได้แก่ กลุ่มที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างต่างกันกับกลุ่มที่มีน้ำหนักเกิน

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคเหนือ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างของนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งเกิดข้อค้นสอดคล้องกับการศึกษาของ พัทธนันท์ พิทาคำ (Phattanan Pitakum, 2011) ที่ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการซื้อขนมไทยของผู้บริโภคในอำเภอเมืองเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะจ่ายเงินโดยเฉลี่ยในการซื้อขนมไทยแต่ละครั้ง 21 - 50 บาท ซื้อโดยเฉลี่ย 1 - 2 ครั้งต่อเดือน และซื้อขนมไทยในตลาดสดมากที่สุด และสอดคล้องกับงานวิจัยของ โยธี โยธาวงค์

(Yotee Yothawong, 2003) ที่ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์ประเภทของหวาน และขนมขบเคี้ยวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า ขนมไทยประเภทหนึ่งที่กลุ่มตัวอย่างชอบบริโภคมากที่สุด คือ ข้าวต้มมัด และประเภททอด คือ ก๋วยทอด นอกจากนี้เยาวชนไทยส่วนใหญ่ยังชอบบริโภคขนมไทยเนื่องจากมีรสหวาน มัน มีกลิ่นหอม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรีพร ณ บางช้าง (Sureeporn Na Bangchang, 2013) ที่ศึกษาเรื่อง ความคาดหวัง การรับรู้จริง ทักษะคิด ภาพลักษณ์ ความภักดี และพฤติกรรมการบริโภคขนมไทยของผู้บริโภคในตลาดน้ำอัมพวาจังหวัดสมุทรสาคร ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริโภคมีทัศนคติที่ดีต่อภาพลักษณ์ขนมไทยในเรื่องความหวาน ความมันจากกะทิ ทำให้ผู้บริโภคมีความชื่นชอบ และต้องการที่จะบริโภคขนมไทยอีก รวมทั้งชักชวนให้บุคคลที่รู้จักกับบริโภคขนมไทยเพิ่มขึ้น

2. ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่าง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อโรคอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง อาจกล่าวได้ว่า ความรู้เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้ไม่ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคเสมอไปเพราะการเปลี่ยนพฤติกรรมต้องมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย ในการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลางพบว่า สิ่งที่น่าสนใจส่วนใหญ่มีความเข้าใจถูกต้องมากที่สุด คือ โรคอ้วนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง แต่ยังไม่มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการนอนดึกหรือนอนไม่พอ จะส่งผลให้เกิดอาการหิวบ่อย กินเยอะ และอ้วนได้ง่าย และการรับประทานเนื้อสัตว์ติดมันเป็นประจำทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูง ซึ่งแท้จริงแล้วการรับประทานอาหารเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดีนั้นควรรับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ จากการวิจัยสามารถอธิบายตามแนวคิดของ Green, & Kreuter (2005) ได้ว่า การที่วัยรุ่นมีความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการซึ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลอันมีผลเอื้อต่อการมีความเชื่อและค่านิยมให้เกิดแรงจูงใจใฝ่มน้าวในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารชนิดนั้น ๆ และเมื่อได้รับอิทธิพลของสื่อโฆษณาอันเป็นปัจจัยภายนอกที่สนับสนุนและส่งเสริมโดยอาศัยการให้ข้อมูลข่าวสาร โฆษณาชวนเชื่อที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้บริโภคได้รู้จักอาหารชนิดนั้น ๆ และเกิดการยอมรับให้ข้อมูลข่าวสารนั้นเข้ามา มีผลต่อความคิด ความรู้สึก และการตัดสินใจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภคอาหาร สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ทศนา ศิริโชติ (Tassana Sirichot, 2012) ที่พบว่า วัยรุ่นตอนปลายมีความรู้น้อยเกี่ยวกับการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่โดยเข้าใจว่าควรเลือกรับประทานแต่เนื้อสัตว์และมีการดื่มน้ำต่อวันในปริมาณที่น้อย ส่วนวัยรุ่นตอนต้นมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง เพราะชอบดื่มขนมหวาน นมช็อกโกแลต นมเปรี้ยว รับประทานมันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ หมูทอด ไก่ทอด และลูกชิ้นทอด เป็นต้น (Suwanna Chiangkhunthod et al., 2013) และจากการศึกษาของปฐิรินทร์ ศรีศัลลักษณ์ (Purin Srisaslak, 2011) พบว่า พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่นตอนปลาย มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง โดยประมาณครึ่งหนึ่งรับประทานอาหารมื้อเช้าเป็นบางวัน และนิยมดื่มชา กาแฟวันละ 1 แก้ว

3. นักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตภาคเหนือ ที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ รายได้ต่อเดือน ขณะที่กำลังศึกษา ดัชนีมวลกายที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า

3.1 เพศต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโดยส่วนใหญ่เพศหญิงมักให้ความสำคัญกับความสุขภาพจากการรับประทานอาหารว่าง สะท้อนจากการเลือกปัจจัยความชอบ ความอยากทาน รสชาติ มากกว่าคุณภาพของอาหาร ดังเช่นจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า เพศหญิงมีส่วนการบริโภคอาหารว่างมากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับการศึกษาของ กิ่งกาญจน์ สำเร็จ (Kingkarn Samrueng, 2016) ศึกษาเรื่อง

พฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมไทยของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม การศึกษาพบว่า นักศึกษามีความถี่ในการบริโภคขนมไทย 1 – 5 ครั้งต่อสัปดาห์ นิยมเลือกซื้อขนมไทยจากตลาดสดและเลือกซื้อขนมไทยประเภทไข่ เช่น ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด และสังขยา เป็นต้น จากการทดสอบสมมติฐานพบว่า เพศและอายุ ที่ต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคขนมไทยที่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษณ์ เกียนมิตรภาพ (Krit Tianmittraphap, 2007) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจซื้อของลูกค้ายี่ห้อที่มีต่อร้านธารินีเบเกอรี่ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ลูกค้ายี่ห้อที่แตกต่างกันมีระดับการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์เบเกอรี่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับ อิศรา ศิริมณรัตน์ และคณะ (Issara Siramaneerat et al., 2019) ที่ได้ศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ผลการวิจัยพบว่า เพศที่ต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยเพศหญิงมีแนวโน้มพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มากกว่าเพศชาย

3.2 นักศึกษาที่รายได้ต่อเดือนต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีบังอร สุวรรณพานิช (Sribang-On Suwanpanich, 2012) ที่ได้ศึกษาถึง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ พบว่า นักศึกษาที่มีเพศ ระดับการศึกษา เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง การศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครองและการรับรู้ ข้อมูลข่าวสารต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกัน และพิจารณาการศึกษาของ สุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ (Suwanna Chiangkhunthod et al., 2013) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหารกับปัจจัยส่วนบุคคลพบว่าเพศสถานภาพ การศึกษา รายได้กับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างไร ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับการวิจัยของ วนิดา แก้วชะอุ่ม (Wanida Kaewcha-Um, 2019) ที่ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในจังหวัดนครปฐม: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศิลปากร ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะ ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง การวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะ เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า ช่วงอายุ ชั้นปีการศึกษา คณะวิชา มหาวิทยาลัย รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ความพอเพียงของรายได้ และภูมิลำเนาที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารขยะไม่แตกต่างกัน

3.3 นักศึกษาที่คณะที่กำลังศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ อนุกุล พลศิริ (Anukul Phonsri, 2008) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการวิจัยพบว่า ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักศึกษาแตกต่างกันตามปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปีที่ศึกษา คณะที่ศึกษา บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดา มารดา และผู้ปกครอง รายได้ต่อเดือนของครอบครัว ภูมิลำเนา และภาวะโภชนาการของนักศึกษา ยกเว้นปัจจัยรายได้ของนักศึกษา

3.4 นักศึกษาที่มีค่าดัชนีมวลกายต่างกัน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่างแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ สุรางค์ สุขรอด (Surang Sukrod, 2015) ที่ได้ศึกษาถึงเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายกับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ภาวะโภชนาการเกินระหว่างนักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกันโดยศึกษาทั้งนักเรียนกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย ปรากฏว่า พบความแตกต่างของค่าดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งพบว่า นักเรียนที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่านักเรียนที่มีพฤติกรรมการ

ออกกำลังกายน้อย และในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารน้อยมีค่าดัชนีมวลกายมากกว่านักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารมาก

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. จากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารว่าง อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์ แสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่ยังให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารว่าง และมีแนวโน้มจะบริโภคอาหารว่างมากขึ้น ดังนั้นควรเผยแพร่ความรู้ในการเลือกบริโภคอาหารว่างหรือพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัยให้นักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่ต้องการพลังงานในการทำกิจกรรมในแต่ละวัน ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหาร เป็นการสร้างลักษณะนิสัยการบริโภคที่ถูกต้อง
2. นำข้อมูลที่ได้ไปวางแผนเพื่อพัฒนาและให้ได้ประโยชน์และตอบสนองความต้องการในการแก้ไขปัญหาได้อย่างทั่วถึงและสามารถนำไปใช้เป็นนโยบายที่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและลดการเกิดโรคได้อย่างแท้จริง เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีระดับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
3. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา เช่น พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต วัฒนธรรม หรือค่านิยมของท้องถิ่น สุขภาพของนักศึกษา เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมชัดเจนยิ่งขึ้น
4. ผู้ที่สนใจทำการศึกษาคควรขยายพื้นที่เพื่อศึกษากับประชากรในเขตอื่น ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่กว้างขวางและมีความหลากหลายมากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้เขียนขอขอบพระคุณ และขอขอบคุณความสำเร็จที่ได้รับให้แก่บิดา มารดา ผู้ให้การเลี้ยงดูและให้ความหวังใยมาโดยตลอด ขอขอบคุณเพื่อน ๆ และผู้ร่วมงานที่ให้กำลังใจ หากงานฉบับนี้เป็นประโยชน์ในการศึกษา ขอมอบให้บิดาและมารดา ตลอดจนคุณครู อาจารย์ทุกท่านที่ได้ให้วิชาความรู้ ส่วนข้อบกพร่องในงานฉบับนี้ ผู้เขียนขอน้อมรับไว้แต่เพียงผู้เดียว

References

- Anukul Phonsir. (2008). Knowledge, Attitude and food consumption behavior of Ramkhamhaeng University students. *Ramkhamhaeng Research Journal*, 11(1), 49 - 60.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). New York: McGraw - Hill.
- Isara Siramanirat et al. (2562). Food consumption behavior of students. Rajamangala University of Technology Thanyaburi. *Journal of Community Health Development Khonkaen University*, 7(2), 335 - 345.
- Issara Siramaneerat et al. (2019). Food consumption behavior of students. *University of Technology Rajamangala University of Technology Thanyaburi Journal of Community Health Development Khon Kaen University*, 7(2).
- Korada Ketmethawit. (2013). *Fast food consumption behavior of students in Chiang Mai* (Bachelor's thesis), Chiang Mai University.

- Kingkarn Samrueng. (2016) Thai dessert consumption behavior among students of Pibulsongkram Rajabhat University. *National Academic Conference Kamphaeng Phet Rajabhat University*, 3(1), 375 - 383.
- Krit Tianmittraphap (2007). *Factors Influencing Customer's Purchasing Decisions on Tarini Bakery Shop Phra Nakhon Si Ayutthaya District Phra Nakhon Si Ayutthaya Province* (Master's thesis), Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University.
- National Statistical Office. (2017). *Office of Statistics Revealing the survey of health, welfare and food consumption behavior*. Retrieved from <http://www.nso.go.th/>
- Nutrient Research, Institute Mahidol University. (2004). *The Study of Sweet and Snack Consuming Behavior of Children Aged 3-15: Nutrient Research, Institute Mahidol University together with Bureau of Dental Health, Department of Health, Ministry of Health*. Retrieved from http://www.sweetenough.in.th/index.php?option=com_jdownloads&Itemid=192&task=finish&cid=15&catid=4&m=0
- Office of Thai Health Promotion Fund. (2014). *Consume food correctly Reducing health problems in Thai people*. Retrieved from <http://www.thaihealth.or.th/>
- Phattanan Pitakum. (2011). *Consumer purchasing behavior towards Thai sweets in Mueang Chiang Mai district* (Master's thesis), Chiang Mai University.
- Phisanu Aphisamajarayothin. (2017). *Sex and medicine: Reproductive health in dimensions of sociology*. Bangkok: Triple Education.
- Phuangrat Thaweerat. (1997). *Research Methods in Behavioral Sciences and Social Sciences*. Bangkok: Bureau of Educational Testing Psychology Srinakharinwirot University Prasarnmit.
- Piyada Prasertsom et al. (2005). *Snack and Drink Consuming of Thai Children Aged 3 - 12*. Bangkok: Dental Health.
- Prapaisri Sirijakkawal. (2006). *Why 6 Teaspoons Of Sugar*. Retrieved from <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/view.php?group=3&id=71>
- Purin Srisaslak. (2011). *Factors Relating to Food Consumption Behavior of Nursing Students. College of Nursing Network, Central Region 2 Royal National Institute of Education* (Master's thesis), Mahidol University.
- Sribang-On Suwanpanich. (2012). Factors affecting food consumption of students in the Institute of Physical Education, Krabi Campus. *Academic Journal of Institute of Physical Education*, 4(1), 29 - 43.
- Surang Sukrod. (2015). Relationship between knowledge about food. Food consumption behavior and physical exercise behavior and over nutritional status of students at Demonstration School Srinakharinwirot Prasarnmit (Secondary Department). *Srinakharinwirot Research and Development Journal (Humanities and Social Sciences)*, 7(13), 200 - 210.

- Sureeporn Na. Bangchang. (2013). Expectation, perception, attitude, image, loyalty and behavior toward Thai desserts of consumer in Amphawa Floating Market Samutsongkhram. *Journal of Thai Hospitality & Tourism*, 8(1), (January – June).
- Suwanna Chiangkhunthod et al. (2013). *Knowledge and behavior food consumption of Pasi Charoen Person* (Research report). Bangkok: Office of the Health Promotion Foundation.
- Tassana Sirichot. (2012). *Knowledge, attitude and behavior. Student food consumption Songkhla Rajabhat University* (Research report). Songkhla Rajabhat University.
- Wanida Kaewcha-Um. (2019). *Junk food consumption behavior of undergraduate students in Nakhon Pathom Province: a case study of Kasetsart University and Silpakorn University* (Master's thesis), Silpakorn University.
- World Health Organization. (2000). *The world health report*. Geneva, Switzerland: Author.
- Yamane. (1973). *Taro Statistic: An Introductory Analysis*. New York: Harper & row.
- Yotee Yothawong. (2003). *Consumer buying behavior of Chiang Mai University student for dessert and snack* (Master's thesis), Chiang Mai University.

Academic Journal

of

Thailand National Sports University