

ความรู้ กิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพที่มีต่อภาวะโภชนาการของนักศึกษา
ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่

Knowledge, Physical Activities, and Healthy Food Consumption Behavior Towards
Nutritional Status of Undergraduate Students at Ramkhamhaeng University under a
New Normal Lifestyle

เหมือนแพร์ รัตนศิริ

Muanpare Rattanasiri

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Faculty of Education, Ramkhamhaeng University, Thailand

E-mail: muanpare.r@rumail.ru.ac.th, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-0679-8044>

Received 04/07/2023

Revised 09/08/2023

Accepted 15/08/2023

บทคัดย่อ

การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม และการดำเนินชีวิต เนื่องจากนโยบายควบคุมการแพร่ระบาดทำให้เกิดชีวิตวิถีใหม่ในมิติต่าง ๆ เช่น การเรียน การทำงาน การปฏิสัมพันธ์ของผู้คน การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาภาคตัดขวาง เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์และอำนาจในการทำนายของความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพที่มีต่อภาวะโภชนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหงภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ จากผู้ร่วมวิจัยจำนวน 566 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 78.4 ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพอยู่ในระดับสูง ($M= 8.35, SD= 1.61$) พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพได้คะแนนเฉลี่ยค่อนข้างมาก ($M= 3.42, SD=.55$) พลังงานจากกิจกรรมทางกายของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเฉลี่ย 704.991 กิโลแคลอรีต่อวัน ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายเท่ากับ 20.25 ($SD=4.28$) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ค่าเฉลี่ยเส้นรอบวงเอวเท่ากับ 75.180 เซนติเมตร ($SD=13.03$) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย และภาวะโภชนาการ พบว่ามีเพียงกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับเส้นรอบวงเอวและดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .32$ และ $.37$ ตามลำดับ) ผลการวิเคราะห์อำนาจในการทำนายของความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ และกิจกรรมทางกายที่มีต่อภาวะโภชนาการ พบว่าตัวแปรกิจกรรมทางกายสามารถทำนายความผันแปรของดัชนีมวลกายได้ร้อยละ 13.8 และตัวแปรพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ และกิจกรรมทางกายสามารถร่วมกันทำนายความผันแปรของเส้นรอบวงเอวได้ร้อยละ 11.4

คำสำคัญ : ความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ; กิจกรรมทางกาย; การบริโภคอาหารสุขภาพ; ภาวะโภชนาการ; ชีวิตวิถีใหม่

[899]

Citation:



กัลย์ลัส ประโสมลักษณ์ ญูรัตน์ พุทธิพงษ์ชัยชาญ และสถาพร วิชัยรัมย์. (2566). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนของชุมชนตำบลอิสาน

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (5), 899-918

Pralomluck, K., Phutthipongchaicharn, T., & Wichairam, S. (2023). The Cooperation of the Population of Isan in Solid Waste Management: An Investigation Undertaken at the Isan Subdistrict Municipality Mueng Buriram District Buriram Province. Interdisciplinary Academic and Research

Journal, 3 (5), 899-918; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.288>

Abstract

The coronavirus epidemic of 2019 has had an impact on the economy, society, and style of life. Due to epidemic control policies, a new normal of life has been created in various dimensions, such as learning, working, and people's interactions. This research is a cross-sectional study to investigate the correlation and prediction of healthy food knowledge, physical activities, and healthy food consumption behavior on the nutritional status of undergraduate students at Ramkhamhaeng University under a new normal lifestyle. Data was collected from 566 research participants via online surveys at Ramkhamhaeng University, where undergraduate students served as the study's sample group. The results showed that most of the samples were female (78.4%). Most of them had a high level of knowledge about healthy food ($M = 8.35$, $SD = 1.61$). The healthy food consumption behavior was quite average ($M = 3.42$, $SD = .55$). The average energy from physical activities for all subjects was 704.991 kcal per day. The mean body mass index was 20.25 ($SD = 4.28$), which was within the normal range. The mean waist circumference was 75.180 cm ($SD = 13.03$), which was in the normal range. The findings showed that only physical activity was significantly correlated with waist circumference and body mass index at the .01 level ($r = .32$ and $.37$, respectively). The results of the multiple regression analysis showed that the physical activity variable predicted 13.8% of the variance in BMI and that the healthy food consumption behavior and physical activity variables together predicted the variance of waist circumference by 11.4%.

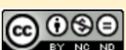
Keywords: Knowledge of Healthy Foods; Physical Activities; Healthy Food Consumption Behavior; Nutritional; Living in a New Normal

บทนำ

สังคมโลกและประเทศไทย พ.ศ. 2563 ต้องเผชิญกับวิกฤตครั้งสำคัญเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เป็นโรคติดต่อโดยทางเดินหายใจ (จักรพันธ์ ศิริบริรักษ์ และสมจิต พุกษะริตานนท์, 2563) ทำให้เกิดความสูญเสียทั้งด้านทรัพยากรมนุษย์ และความสูญเสียทางเศรษฐกิจ ทั้งนี้ข้อเสนอแนะทางสุขอนามัยเพื่อรักษาชีวิตของประชากรมนุษย์กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตวิถีใหม่ ได้แก่ การเพิ่มระยะห่างทางสังคม การเรียนออนไลน์ ทำงานจากที่บ้าน เพื่อลดโอกาสในการสัมผัสเชื้อและจำกัดการแพร่ระบาดรวมทั้งการสวมหน้ากากอนามัย การล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์เพื่อทำความสะอาดมือบ่อยขึ้น (กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2563) ความรู้ กิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ

[900]

Citation:



กัลย์ลภัส ประโลมลักษณ์ ญญรัตน์ พุทธิพงษ์ชัยชาญ และสถาพร วิชัยรัมย์. (2566). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนของชุมชนตำบลอิสาน

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (5), 899-918

Pralomluck, K., Phuttipongchaicharn, T., & Wichairam, S. (2023). The Cooperation of the Population of Isan in Solid Waste Management: An Investigation Undertaken at the Isan Subdistrict Municipality Mueng Buriram District Buriram Province. Interdisciplinary Academic and Research

Journal, 3 (5), 899-918; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.288>

ถือว่าเป็นการปฏิบัติตัวในชีวิตวิถีใหม่ เนื่องจากส่งผลทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง ด้านทานไวรัสโคโรนาได้มากขึ้น องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2021) ระบุว่าผู้ที่รับประทานอาหารและน้ำอย่างสมดุลมีแนวโน้มของสุขภาพที่ดีขึ้นเนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงขึ้นและยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากโรคติดเชื้อ ข้อเสนอแนะการรับประทานอาหารเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน คือ หลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูป เน้นรับประทานอาหารสะอาด ปรุงสุก รับประทานผักและผลไม้สดเพื่อร่างกายได้รับสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร เลือกโปรตีนที่มีคุณภาพไม่ติดมันไม่ติดหนังและถั่วเมล็ดแห้ง รวมถึงการดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาล ไขมัน และเกลือสูง จะเห็นได้ว่าความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพและพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพมีความสำคัญมากในการป้องกันโรคโควิด 19 การมีกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย แต่ในการแพร่ระบาดของไวรัสทำให้ประชาชนต้องกักตัวอยู่ในบ้านทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ลดลง ความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ พฤติกรรมอาหารสุขภาพ และกิจกรรมทางกายอาจเปลี่ยนไปในชีวิตวิถีใหม่ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยรามคำแหงได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

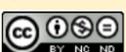
1. เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ และภาวะโภชนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพที่มีต่อภาวะโภชนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่

การทบทวนวรรณกรรม

งานวิจัยในครั้งนี้ศึกษาความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ ผู้วิจัยได้ทบทวนตัวแปรดังนี้ ความรู้เกี่ยวกับกาบริโภคอาหารสุขภาพ เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่มีการวิจัยบ่งชี้ว่าความรู้เพียงลำพังไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น คนทั่วไปมีความรู้อยู่แล้วว่าการบริโภคอาหารมากเกินไปเป็นโทษ แต่ก็ยังมีบุคคลที่มีปัญหาโภชนาการเกินจำนวนมาก แม้กระนั้นความรู้เป็นองค์ประกอบจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล เพราะบุคคลที่ขาดความรู้ ย่อมมีพฤติกรรมที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพได้ง่ายกว่าบุคคลที่มีความรู้ (Arlinghaus and Johnston, 2018; Kelly and Barker, 2016) นอกจากนี้ Filimonau, Beer, & Ermolaev (2021) การศึกษาแบบผสมวิธีเพื่อสำรวจผลกระทบของการแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ต่อการบริโภคอาหารในครัวเรือนชาวอังกฤษทั้งในบ้านและนอกบ้าน ผลการวิจัยพบว่ามีความถี่ที่เพิ่มขึ้น

[901]

Citation:



กัลย์ลลัส ประโลมลักษณ์ ญญรัตน์ พุทธิพงษ์ชัยชาญ และสลาพร วิชัยรัมย์. (2566). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนของชุมชนตำบลอิสาน

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (5), 899-918

Pralomluck, K., Phuttipongchaicharn, T., & Wichairam, S. (2023). The Cooperation of the Population of Isan in Solid Waste Management: An Investigation Undertaken at the Isan Subdistrict Municipality Mueng Buriram District Buriram Province. Interdisciplinary Academic and Research

Journal, 3 (5), 899-918; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.288>

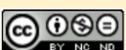
ของพฤติกรรมกรรมการประกอบอาหารในครัวเรือนโดยเฉพาะในช่วงล็อกดาวน์ และพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการบริโภคอาหารสุขภาพมากขึ้น นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างมีความใส่ใจต่อการออกไปบริโภคอาหารนอกบ้าน และผลการศึกษาพบว่าผู้ให้บริการด้านอาหารถูกตั้งความหวังให้เพิ่มระดับของความปลอดภัยทางอาหาร เช่น การทำความสะอาดและการตรวจสุขภาพที่มีความถี่มากขึ้น นอกจากนี้ Aksoy, Kabadayi, & Alan (2021) ได้ศึกษาผลที่ไม่คาดคิดของ Covid-19: โภชนาการต่อภาวะสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า การระบาดใหญ่ของ Covid-19 ที่เกี่ยวข้องกับการกักตัวและคำสั่งอยู่บ้านในหลายประเทศได้ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมผู้บริโภครวมถึงการรับประทานอาหาร อาจมีผลที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นกับผู้บริโภค จุดมุ่งหมายของการศึกษาคั้งนี้คือเพื่อศึกษา ผลที่ตามมาของสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในปัจจุบันต่อโภชนาการภายในกรอบการเปลี่ยนแปลงของทัศนคติต่อการรับประทานอาหารสุขภาพ สุขภาพจิต ความกลัว และอิทธิพลทางสังคมของครอบครัว เพื่อน และข้อมูลโซเชียลมีเดีย มีผู้เข้าร่วม 732 คน อายุระหว่าง 26 ถึง 55 ปี สํารวจโดยแบบสอบถามออนไลน์ พบว่า อิทธิพลของครอบครัวและอิทธิพลของโซเชียลมีเดียมีผลดีต่อความกลัวโควิด-19 ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความใส่ใจสุขภาพมากขึ้น ในด้านของสุขภาพจิตไม่มีความกลัวโรคโควิด-19 นอกจากนี้สุขภาพจิตและความกลัวโรคโควิด 19 ส่งผลดีต่อทัศนคติและสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับโภชนาการต่อภาวะสุขภาพ บ่งบอกว่าบุคคลเหล่านี้ มีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารสุขภาพที่ต้องรับประทานเป็นประจำทุกวัน

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพเพื่อให้สอดคล้องกับชีวิตวิถีใหม่ อาหารต้องมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนสมบูรณ์ ผลจากการศึกษาของธีรวิทย์ วรธรไพบูลย์ (2557) พบว่า ปัจจุบันพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารของผู้บริโภคเปลี่ยนไปจากอดีต สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากการรับประทานตามค่านิยมสูงขึ้นโดยเฉพาะอาหารจานด่วน เช่น อาหารยุโรป อาหารญี่ปุ่น และอาหารเกาหลี พฤติกรรมของการรับประทานตามค่านิยมเกิดขึ้นจากสังคมปัจจุบัน ใช้เวลาเร่งรีบ และไม่มีเวลาปรุงอาหารเอง ส่วนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า เมื่ออายุของผู้บริโภคสูงขึ้น ผู้บริโภคจะมีเหตุผลมากขึ้นในการเลือกบริโภคอาหาร โดยเลือกอาหารที่ทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่แข็งแรง และยังส่งผลให้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอื่น ๆ ตามมา เช่น อาหารเสริม ผัก และผลไม้

กิจกรรมทางกายเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญในการสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย เนื่องจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้ประชาชนต้องปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต จากเดิมที่ต้องเดินทางไปทำงาน เปลี่ยนวิถีชีวิตเป็นการทำงานอยู่ที่บ้าน มีกิจกรรมที่ใช้เป็นกิจกรรมไม่เคลื่อนไหวมากขึ้น เช่น นั่งเรียนออนไลน์หรือนั่งทำงานโดยไม่เคลื่อนไหวมากขึ้น ทำให้ในบางประเทศมีการส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 กระตุ้นให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกาย เพราะมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดย World Health Organization (2021) กล่าวถึงกิจกรรมทางกายเป็นการใช้พลังงานในการประกอบกิจกรรมประจำวัน และการออกกำลังกาย ในการศึกษาครั้งนี้กิจกรรมทางกายแบ่งเป็น 3 ระดับ จำแนกตามระดับความหนักและค่าการใช้พลังงาน โดยอ้างอิงตามเกณฑ์

[902]

Citation:



กัลย์ลักษ์ ประโลมลักษณ์ ญญรัตน์ พุทธิพงษ์ชัยชาญ และสถาพร วิชัยรัมย์. (2566). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนของชุมชนตำบลอิสาน

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (5), 899-918

Pralomluck, K., Phuttipongchaicharn, T., & Wichairam, S. (2023). The Cooperation of the Population of Isan in Solid Waste Management: An Investigation Undertaken at the Isan Subdistrict Municipality Mueng Buriram District Buriram Province. Interdisciplinary Academic and Research

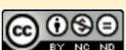
Journal, 3 (5), 899-918; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.288>

ขององค์การอนามัยโลก คือ กิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวน้อย (Inactive physical activity) เช่น นอน ไม่ค่อยมีกิจกรรมทางกาย มีค่าการใช้พลังงาน (METs) 1.0-2.9 METs นั่งทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นเวลา 30 นาที ขึ้นไป กิจกรรมทางกายที่ออกแรงปานกลาง (Moderate physical activity) เป็นกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ เช่น การทำความสะอาดบ้าน ปั่นจักรยาน ยกของเบา การเดินเร็ว ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่ใช่เครื่องอำนวยความสะดวก เช่น ลิฟท์หรือบันไดเลื่อน วันละ 30 นาที (5 ครั้งต่อสัปดาห์) ค่าการใช้พลังงาน 3.0-5.9 METs และกิจกรรมทางกายที่ออกแรงอย่างหนัก (Vigorous physical activity) เช่น การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ การวิ่งเร็ว ว่ายน้ำ ยกน้ำหนัก เป็นเวลา 15 นาทีขึ้นไป (5 ครั้งต่อสัปดาห์) ค่าการใช้พลังงาน 6.0 METs ขึ้นไป Metabolic Equivalent Task (MET) เป็นหน่วยที่ใช้ในการประมาณค่าของจำนวนออกซิเจน ที่ถูกร่างกายใช้ในระหว่างการออกกำลังกาย เทียบกับขณะนั่งพัก ซึ่งขณะพัก เท่ากับ 1 MET (Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., et al; 2000)

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพร่างกายอันเนื่องมาจากการบริโภคอาหาร ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ดัชนีมวลกายและเส้นรอบวงเอว ข้อมูลจากสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2561) ซึ่งมีการประเมินดังนี้ ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index; BMI) คือ ค่าความหนาของร่างกาย โดยมีหน่วยเป็นกิโลกรัมต่อตารางเมตร เป็นมาตรฐานในการประเมินภาวะโภชนาการในผู้ใหญ่ตั้งแต่อายุ 18 ปีขึ้นไป ซึ่งใช้ได้ทั้งหญิงและชาย สูตรการคำนวณ ดัชนีมวลกาย (BMI) = น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) / ส่วนสูง (เมตร)² โดยกำหนดไว้ดังนี้ ผลลัพธ์ที่ได้ต่ำกว่า 18.5 = ภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ ค่าอยู่ระหว่าง 18.5 – 22.9 = ภาวะโภชนาการปกติ หากค่าอยู่ระหว่าง 23.0 ขึ้นไป = ภาวะโภชนาการเกิน ส่วนการวัดรอบเอว (Waist circumference; WC) เป็นการประเมินการสะสมไขมันบริเวณช่องท้อง หากมีไขมันสะสมในร่างกายในปริมาณมาก รอบเอวจะมีปริมาณไขมันที่สะสมมากขึ้น จึงมีความสัมพันธ์ให้เกิดโรคอ้วนลงพุง การแปลผลเส้นรอบวงเอวเป็นดัชนีที่บ่งชี้ปริมาณไขมันในช่องท้อง หากมีเส้นรอบวงเอวเกิน 80 เซนติเมตรในเพศหญิง และเกิน 90 เซนติเมตรในเพศชาย ซึ่งสัมพันธ์กับการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด จากการศึกษาของปิยาพร สันธูโคตร คณาลักษณ์ ดลเสมอ สุนทรี มอญทวี และคณะ (2562) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมสุขภาพกับภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยกองทัพเรือ พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 158 คน มีความรู้เกี่ยวกับอาหาร ทัศนคติเกี่ยวกับอาหาร และพฤติกรรมสุขภาพ ร้อยละ 77.85, 94.94 และ 73.42 ตามลำดับ และมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 64.56 มีภาวะโภชนาการขาด และเกิน ร้อยละ 15.82 และ 3.17 ตามลำดับ มีค่ารอบเอวต่อรอบสะโพกมากกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 17.09 และมีค่าดัชนีมวลไขมันต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 34.18 และการวิจัยของมณฑิลา จำภา (2557) ศึกษาความรู้ทางโภชนาการ ทัศนคติต่ออาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางโภชนาการ ทัศนคติต่ออาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร กับภาวะ

[903]

Citation:



กัลย์ลภัส ประโลมลักษณ์ ญญรัตน์ พุทธิพงษ์ชัยชาญ และสราพร วิชัยรัมย์. (2566). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนของชุมชนตำบลอิสาน

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (5), 899-918

Pralomaluck, K., Phuttipongchaicharn, T., & Wichairam, S. (2023). The Cooperation of the Population of Isan in Solid Waste Management: An Investigation Undertaken at the Isan Subdistrict Municipality Mueng Buriram District Buriram Province. Interdisciplinary Academic and Research

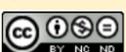
Journal, 3 (5), 899-918; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.288>

โภชนาการของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ ตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนพยาบาลทหารอากาศหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต และหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ระดับต้นจำนวน 210 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคิดต่ออาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และประเมินภาวะโภชนาการด้วยการวัดค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอว ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหารโดยรวมไม่เหมาะสม คือมีค่าเฉลี่ยร้อยละของคะแนนเต็มเท่ากับ 58.35 ในด้านภาวะโภชนาการพบว่า นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ร้อยละ 75.71 มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ในขณะที่ร้อยละ 14.76 และร้อยละ 9.53 มีภาวะโภชนาการผอม และน้ำหนักเกินจนถึงอ้วนตามลำดับ ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 20.42 ± 1.95 กิโลกรัม/ เมตร² ส่วนเส้นรอบเอวพบว่า นักเรียนพยาบาลทหารอากาศร้อยละ 99.05 มีเส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ และค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอว 70.61 ± 5.77 เซนติเมตร ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ทักษะคิดต่ออาหารและพฤติกรรมการรับประทานอาหารมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะโภชนาการ คือ เส้นรอบเอวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$ และ $p < .01$ ตามลำดับ) ผลการศึกษาสามารถนำมาเป็นแนวทางจัดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ ให้ความรู้เกี่ยวกับสารอาหาร เสริมสร้างทักษะที่ดีในการเลือกรับประทานอาหาร โดยเน้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ เพื่อให้เกิดภาวะโภชนาการที่ดี

ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) เป็นการที่มนุษย์เรียนรู้เพื่อปรับตัวให้อยู่รอดได้ในสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งมีเหตุการณ์มากระทบต่อการดำรงชีวิต ทำให้เกิดการปรับตัวในสถานการณ์การระบาดของไวรัสโควิด 19 ส่งผลให้คนทั่วโลกต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิตพร้อมกันใหม่ จากที่ออกจากบ้านไปทำงาน โรงเรียน ต้องเปลี่ยนมาทำทุกอย่างที่บ้าน รวมถึงการปรับเปลี่ยนทางด้านธุรกิจและบริการต่าง ๆ ไปสู่การเปิดระบบลงทะเบียนออนไลน์ การซื้อขายและการบริการออนไลน์ สิ่งนี้เกิดเป็นวิถีใหม่ในการดำรงชีวิต และหากปฏิบัติกันเป็นปกติต่อเนื่องในระยะเวลาหนึ่งจนเกิดเป็นความพอใจ ในที่สุดทั้งหมดนี้ก็ได้กลายเป็นชีวิตวิถีใหม่ในสังคมต่อไป เมื่อพิจารณาถึงชีวิตวิถีใหม่ที่เกิดขึ้นในสังคมในช่วงนี้ คือ การอยู่ในบ้าน พร้อมทำงาน ทำกิจกรรมต่างๆ ภายในที่อยู่อาศัยของตนเอง จากงานวิจัยของ ทนงศักดิ์ แสงสว่างวัฒนะ, ณิชนันท์ ศิริไสยาสน์, และโชติ บดีรัฐ ได้ศึกษางานวิจัยเรื่อง "New Normal" วิถีชีวิตใหม่และการปรับตัวของคนไทยหลังโควิด-19 : การงาน การเรียน และธุรกิจ (2563) พบว่าเนื่องจากไวรัสโควิด 19 มีการแพร่ระบาดไปทั่วโลก การใช้ชีวิตภายใต้ สถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 ในประเทศไทยจำเป็นต้องปรับตัวและการป้องกันตนเองไม่ให้แพร่เชื้อให้ผู้อื่น ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม ดังนั้น คนไทยต้องปรับพฤติกรรม การใช้ชีวิตคือ สั่งอาหารผ่านเดลิเวอรี่ ทำงานอยู่ที่บ้าน ใช้สื่อออนไลน์ในการสื่อสารระหว่างกัน ทำให้การงาน การเรียน และธุรกิจ ต้องปรับตัวเป็นการทำงานที่บ้านและใช้เทคโนโลยีในการสื่อสาร การประชุมออนไลน์ ในด้านการเรียนต้องเปลี่ยนรูปแบบเป็นการเรียนผ่านระบบออนไลน์แทน เพื่อไม่ให้เกิดการเรียนต้องหยุดชะงักลง ภาครัฐและเอกชนต้องร่วมมือกันพัฒนาช่องทางการเรียนรู้แบบใหม่ สร้างแพลตฟอร์มการเรียนรู้ชั่วคราว เพื่อแก้ปัญหา

[904]

Citation:



กัลย์ลภัส ประโลมลักษณ์ ญญรัตน์ พุทธิพงษ์ชัยชาญ และสราพร วิชัยรัมย์. (2566). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนของชุมชนตำบลอิสาน

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (5), 899-918

Pralomaluck, K., Phuttipongchaicharn, T., & Wichairam, S. (2023). The Cooperation of the Population of Isan in Solid Waste Management: An Investigation Undertaken at the Isan Subdistrict Municipality Mueng Buriram District Buriram Province. Interdisciplinary Academic and Research

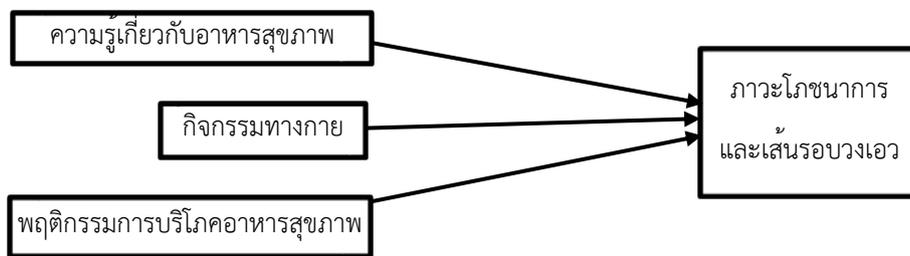
Journal, 3 (5), 899-918; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.288>

ในช่วงเวลาวิกฤติแบบนี้ จึงก่อให้เกิดวิถี ชีวิตใหม่ (New Normal) และการปรับตัวทั้งด้านการทำงาน ด้านการ เรียน และด้านธุรกิจที่ เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าความรู้เรื่องอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมการบริโภค อาหารสุขภาพล้วนเกี่ยวข้องกับภูมิด้านทานให้กับร่างกาย โดยมีการปรับตัวในชีวิตวิถีใหม่ เพื่อป้องกันความ เสี่ยงของการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 และนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอน ปลายที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นกลุ่มบุคคลที่มีความเปราะบางทางภูมิภาวะและความรู้ มีอิสระสามารถ ตัดสินใจทุกอย่างด้วยตัวเองอย่างเต็มที่ นักศึกษาอาจมีพฤติกรรมสุขภาพเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ประกอบ กับการเปลี่ยนแปลงบริบทของชีวิตวิถีใหม่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของความรู้เรื่อง อาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ ที่มีต่อภาวะโภชนาการของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีภายใต้ชีวิตวิถีใหม่เพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับอาหาร สุขภาพ กิจกรรมทางกาย และการพัฒนาสุขภาพทางโภชนาการของนักศึกษาภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ และภาวะโภชนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย รามคำแหงภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ในการวิจัยครั้งนี้



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

ความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ มี ความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่

ระเบียบวิธีการวิจัย

งานวิจัยเรื่องความรู้ กิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพที่มีต่อภาวะโภชนาการ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหงภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ ใช้วิธีศึกษาภาคตัดขวาง (a cross-sectional study) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 83,788 คน (งานนโยบายและแผน สำนักบริการทางวิชาการและทดสอบประเมินผล มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2563).

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample Size) ผู้วิจัยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้สูตรของ Weiers (2010) การวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง จาก การคำนวณสัดส่วนประชากรจำนวน 382 คน สุ่มแบบสอบถามจำนวนร้อยละ 10 จากขนาดตัวอย่างที่คำนวณ ได้ เท่ากับ $382 + 38 = 420$ คน

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง การสุ่มตัวอย่างโดยการกำหนดสัดส่วน เก็บข้อมูลนักศึกษาระดับปริญญา ตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง 12 คณะ ได้แก่ นิติศาสตร์ บริหารธุรกิจ มนุษยศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ วิทยาศาสตร์ รัฐศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ สื่อสารมวลชน พัฒนาการพยาบาล มนุษย์ วิศวกรรมศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ และ ทัศนมาตรศาสตร์ โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์เนื่องจากมหาวิทยาลัยรามคำแหง งดการเรียนการสอน เพราะ การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ในระลอกที่ 3 ทำให้ผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 585 คน และตัดข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์ ข้อมูลที่มีค่าผิดปกติออกไป เหลือจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 566 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2. แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ 3. แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ เกี่ยวกับการระบุความถี่ของการบริโภคอาหารสุขภาพ ทั้งสิ้น 10 ข้อ 4. แบบสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 17 ประมวลค่า พลังงานที่ใช้ไปในแต่ละกิจกรรมพัฒนามาจากงานวิจัยของ Bouchard et al., (1983) และ 5. ภาวะ โภชนาการ ในงานวิจัยครั้งนี้ใช้การวัดภาวะโภชนาการในผู้ใหญ่ 2 วิธี ได้แก่ ดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอว (ลัด ตา เหมาะสุวรรณ, วิชัย เอกพลากร, ศิรินุช ชมโท และคณะ, 2556) เป็นวิธีวัดที่นิยมในงานสาธารณสุข

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามออนไลน์ โดยชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงสิทธิของการเข้าร่วมวิจัย ผ่าน google forms โดยอธิบายถึงประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างพิจารณาเข้าร่วมโดย ความสมัครใจ และมีสิทธิ์ที่จะยกเลิกการเข้าร่วมในการวิจัยได้ตลอดเวลา ไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น และคำตอบจะถือเป็นความลับ และนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาวิจัยเท่านั้น ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่ม ตัวอย่างมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการและจรรยาบรรณ การวิจัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง ตามใบรับรองเลขที่ RU-HRE 64/0034

การวิเคราะห์ข้อมูล

[906]

Citation:



กัลย์ถักส ประโสมลักษณ์ ญญรัตน์ พุทธิพงษ์ชัยชาญ และสลาพร วิชัยรัมย์. (2566). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนของชุมชนตำบลอิสาน

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (5), 899-918

Pralomluck, K., Phuttipongchaicharn, T., & Wichairam, S. (2023). The Cooperation of the Population of Isan in Solid Waste Management: An Investigation Undertaken at the Isan Subdistrict Municipality Mueng Buriram District Buriram Province. Interdisciplinary Academic and Research

Journal, 3 (5), 899-918; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.288>

1. วิเคราะห์ข้อมูลทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตามลักษณะของข้อมูล
2. วิเคราะห์ระดับความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ และภาวะโภชนาการโดยใช้สถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ ระดับของกิจกรรมทางกาย ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ และภาวะโภชนาการโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)
4. วิเคราะห์อำนาจการทำนายของความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ ระดับของกิจกรรมทางกาย ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ ที่มีต่อภาวะโภชนาการโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

ผลการวิจัย

1 สรุปลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 444 คน (ร้อยละ 78.4) ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 21-29 ปี จำนวน 450 คน (ร้อยละ 79.5) ส่วนใหญ่สังกัดคณะศึกษาศาสตร์ 372 คน (ร้อยละ 65.7) และส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 จำนวน 162 คน (ร้อยละ 29.8)

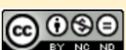
ตอนที่ 2 สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย และภาวะโภชนาการ

ภายหลังสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการค้นหาความรู้หรือข้อมูลใหม่เกี่ยวกับสุขภาพเป็นบางครั้งจำนวน 374 คน (ร้อยละ 66.1) ส่วนใหญ่ระบุว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพภายหลังการแพร่ระบาดของ Covid-19 เปลี่ยนแปลงไปเล็กน้อย จำนวน 316 คน (ร้อยละ 55.9) สูดทำยประเด็นของกิจกรรมทางกายภายหลังการแพร่ระบาดของ Covid-19 มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายเท่าเดิม จำนวน 215 คน (ร้อยละ 38.0)

ส่วนคะแนนความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำคะแนนรวมได้อยู่ใน ระดับค่อนข้างมาก ($M = 8.35$, $SD = 1.61$) สำหรับพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ($M = 3.42$, $SD = .55$) ทั้งนี้พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพที่ได้คะแนนสูงสุดคือการรับประทานอาหารที่ปรุงประกอบทันที ไม่ทิ้งไว้นาน ($M = 4.08$, $SD = .95$) รองลงมาเลือกดื่มน้ำเปล่า แทนเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล (4.040) และซื้ออาหารโดยอ่านฉลากโภชนาการ / สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ / ฉลากอาหารแบบ GDA (3.763) ระดับกิจกรรมทางกายใน 1 วัน แบ่ง 3 ระดับ คือ กิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวน้อย ปานกลาง และสูง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวปานกลาง (313.50 กิโลแคลอรี) รองลงมาเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวน้อย (200.35 กิโลแคลอรี) และสุดท้ายกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวสูง (191.12 กิโลแคลอรี) ซึ่งค่าเฉลี่ยรวมของกลุ่มตัวอย่างภาวะใต้ชีวิตวิถีใหม่ ทั้งหมดเท่ากับ 704.991 กิโลแคลอรีต่อวัน

[907]

Citation:



กัลย์ลภัส ประโลมลักษณ์ ญญรัตน์ พุทธิพงษ์ชัยชาญ และสลาพร วิชัยรัมย์. (2566). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนของชุมชนตำบลอิสาน

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (5), 899-918

Pralomluck, K., Phuttipongchaicharn, T., & Wichairam, S. (2023). The Cooperation of the Population of Isan in Solid Waste Management: An Investigation Undertaken at the Isan Subdistrict Municipality Mueng Buriram District Buriram Province. Interdisciplinary Academic and Research

Journal, 3 (5), 899-918; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.288>

ดัชนีมวลกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ (249 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร อยู่ในเกณฑ์ปกติ (ค่าดัชนีมวลกายเกณฑ์ปกติ = 18.5-22.9 กิโลกรัมต่อตารางเมตร) นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการขาด จำนวน 109 คน (ร้อยละ 19.3) และภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 208 คน (ร้อยละ 36.7)

เส้นรอบวงเอวของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในเกณฑ์ปกติ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายมีค่าเฉลี่ยเส้นรอบวงเอวต่ำกว่า 90 เซนติเมตร จำนวน 87 คน (ร้อยละ 72.5) และเพศหญิงส่วนใหญ่มีเส้นรอบวงเอวต่ำกว่า 80 เซนติเมตร จำนวน 345 คน (ร้อยละ 77.9)

ตอนที่ 3 สรุปผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย และภาวะโภชนาการ

ความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย ที่มีต่อตัวแปรตาม คือภาวะโภชนาการที่ประกอบไปด้วย เส้นรอบวงเอว และดัชนีมวลกาย ดังนี้ ตัวแปรอิสระ ได้แก่ กิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับเส้นรอบวงเอวและดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .320, .373$ ตามลำดับ) ดังตาราง 2 แต่ตัวแปรพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับเส้นรอบวงเอวและดัชนีมวลกาย และตัวแปรความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับเส้นรอบวงเอวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = -.087$) และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพกับดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 1 แสดงความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย เส้นรอบวงเอว และดัชนีมวลกาย

ตัวแปร	1	2	3	4	5
1. ความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ	1				
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ	.141**	1			
3. กิจกรรมทางกาย	-.026	.240**	1		
4. ภาวะโภชนาการ: เส้นรอบวงเอว	-.087*	-.044	.320**	1	
5. ภาวะโภชนาการ: ดัชนีมวลกาย	.018	.039	.373**	.709**	1

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (2-tailed)

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (2-tailed)



ตอนที่ 4 สรุปผลการวิเคราะห์อำนาจในการทำนายของความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย ที่มีต่อภาวะโภชนาการ

จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอนเพื่อวิเคราะห์อำนาจในการทำนายของความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ และกิจกรรมทางกายที่มีต่อภาวะโภชนาการ ซึ่งในการวิจัยนี้ กำหนดให้ดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอวเป็นตัวแปรตามที่สะท้อนถึงภาวะโภชนาการของนักศึกษา แสดงผลการวิเคราะห์ดังตาราง

ตาราง 2 แสดงผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอนของดัชนีมวลกาย

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
Regression	1444.882	1	1444.882	91.417*	.000
Residual	8914.234	564	15.805		
Total	10359.116	565			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 ผลการวิเคราะห์พบว่า ดัชนีมวลกาย มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับตัวแปรอิสระอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสามารถสร้างสมการพยากรณ์เชิงเส้นตรงได้ ซึ่งจากการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน สามารถคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุได้ดังตาราง 3

ตาราง 3 แสดงค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุแบบขั้นตอนของตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่สมการถดถอยในการทำนายดัชนีมวลกาย

ตัวแปร	B	SE	t	Sig.
ค่าคงที่ (constant)	19.236	.357	53.864*	.000
กิจกรรมทางกาย	.004	.000	9.561*	.000
	$r = .373$		Adj R ² = 138	
	$R^2 = .139$		SE = 3.975	

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

[909]

Citation:



กัลย์ลักษ์ ประโลมลักษณ์ ญญรัตน์ พุทธิพงษ์ชัยชาญ และสถาพร วิชัยรัมย์. (2566). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนของชุมชนตำบลลิสาณ อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (5), 899-918

Pratolmuck, K., Phutthipongchaicharn, T., & Wichairam, S. (2023). The Cooperation of the Population of Isan in Solid Waste Management: An Investigation Undertaken at the Isan Subdistrict Municipality Mueng Buriram District Buriram Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 3 (5), 899-918; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.288>

จากตาราง 3 พบว่า ตัวแปรที่ศึกษาซึ่งสามารถทำนายดัชนีมวลกายได้มี 1 ตัวแปร คือ กิจกรรมทางกายที่สามารถอธิบายความผันแปรของดัชนีมวลกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุแบบขั้นตอนเท่ากับ .138 แสดงว่า กิจกรรมทางกายสามารถทำนายดัชนีมวลกายได้ ร้อยละ 13.8

ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้ ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ กิจกรรมทางกาย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ .004 ซึ่งหมายความว่า กิจกรรมทางกายเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อดัชนีมวลกายในทิศทางเดียวกัน หากมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นส่งผลต่อดัชนีมวลกายที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน

ตาราง 4 แสดงผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอนของเส้นรอบวงเอว

แหล่งของความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
Regression	11252.440	2	5626.220	37.449*	.000
Residual	84433.145	562	150.237		
Total	95685.586	564			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 ผลการวิเคราะห์พบว่า เส้นรอบวงเอว มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับตัวแปรอิสระอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสามารถสร้างสมการพยากรณ์เชิงเส้นตรงได้ ซึ่งจากการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน สามารถคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุได้ ดังตาราง 5

ตาราง 5 แสดงค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุแบบขั้นตอนของตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่สมการถดถอยในการทำนายเส้นรอบวงเอว

ตัวแปร	B	SE	t	Sig.
ค่าคงที่ (constant)	77.019	3.279	23.491*	.000
กิจกรรมทางกาย	.012	.001	8.583*	.000
พฤติกรรมบริโภคอาหารสุขภาพ	-3.057	.974	-3.139*	.002
			$r = .343$	$Adj R^2 = .114$
			$R^2 = .118$	$SE = 12.257$

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

[910]

Citation:



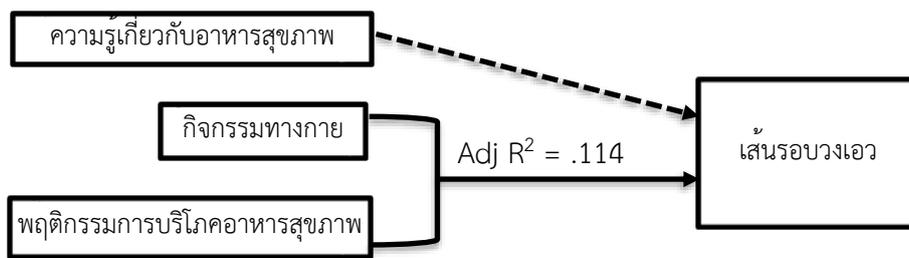
กัลย์ลัส ประโลมลักษณ์ ญญรัตน์ พุทธิพงษ์ชัยชาญ และสถาพร วิชัยรัมย์. (2566). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนของชุมชนตำบลลิสาณ อำเภอบึงพลาญชัย จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (5), 899-918

Pratolmuck, K., Phutthipongchaicharn, T., & Wichairam, S. (2023). The Cooperation of the Population of Isan in Solid Waste Management: An Investigation Undertaken at the Isan Subdistrict Municipality Mueng Buriram District Buriram Province. Interdisciplinary Academic and Research

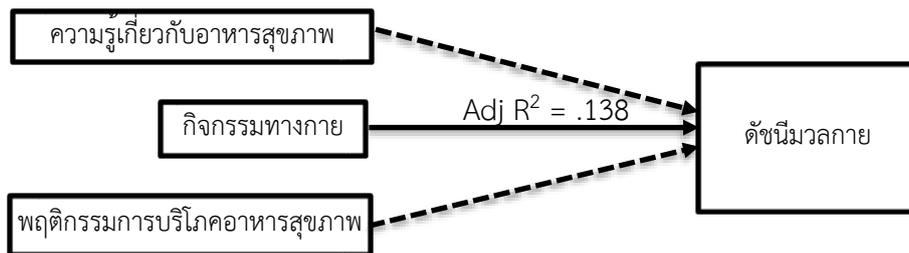
Journal, 3 (5), 899-918; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.288>

จากตาราง 5 พบว่า ตัวแปรที่ศึกษาซึ่งสามารถทำนายเส้นรอบวงเอวได้มี 2 ตัวแปร คือ กิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมบริโภคอาหารสุขภาพที่สามารถร่วมกันอธิบายความผันแปรของเส้นรอบวงเอวได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุแบบขั้นต้นเท่ากับ .114 แสดงว่า กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมบริโภคอาหารสุขภาพสามารถทำนายเส้นรอบวงเอวได้ ร้อยละ 11.4

ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้ ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับเส้นรอบวงเอวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ กิจกรรมทางกาย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ .012 ซึ่งหมายความว่า กิจกรรมทางกายเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อเส้นรอบวงเอวในทิศทางเดียวกัน หากมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นส่งผลต่อเส้นรอบวงเอวที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน ในขณะที่ตัวแปรพฤติกรรมบริโภคอาหารสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางตรงข้ามกับเส้นรอบวงเอวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ -3.057 กล่าวคือพฤติกรรมบริโภคอาหารสุขภาพที่มากขึ้นส่งผลให้เส้นรอบวงเอวลดลง



แผนภาพ 2 สรุปสมการพยากรณ์เส้นรอบวงเอวโดยใช้กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมบริโภคอาหารสุขภาพ



แผนภาพ 3 สรุปสมการพยากรณ์ดัชนีมวลกายโดยใช้กิจกรรมทางกาย



อภิปรายผล

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย และภาวะโภชนาการ ซึ่งสะท้อนเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ ดัชนีมวลกายและเส้นรอบวงเอว มีดังนี้ ในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการค้นหาความรู้หรือข้อมูลใหม่เกี่ยวกับอาหารสุขภาพเป็นบางครั้งจำนวน 374 คน (ร้อยละ 66.1) ส่วนใหญ่ระบุว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพภายหลังเกิดการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 เปลี่ยนแปลงไปเล็กน้อย จำนวน 316 คน (ร้อยละ 55.9) ทั้งนี้พบว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นผลจากนักศึกษาที่มีการตื่นตัวในการดูแลสุขภาพตนเอง ประกอบกับมาตรการลดระยะห่างทางสังคมทำให้มีเวลาประกอบอาหารด้วยตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการให้ข้อมูลของสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2563) กล่าวว่าอาหารถือเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทุกกลุ่มวัย โดยการกินให้ครบ 5 หมู่ หลากหลาย เหมาะสม เพื่อให้ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วน เพียงพอ โดยเฉพาะ วิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน จึงเป็นเรื่องสำคัญในช่วงการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019

ในประเด็นของกิจกรรมทางกายภายหลังการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเกินครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 62.4) มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายเท่าเดิมหรือน้อยลง ซึ่งเป็นไปเพราะกลุ่มตัวอย่างไม่ได้มีกิจกรรมทางกายหรือแบบแผนกิจกรรมทางกายที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม นอกจากนี้รัฐบาลประกาศล็อกดาวน์และเคอร์ฟิวทำให้สวนสาธารณะและสถานบริการออกกำลังกายต้องหยุดให้บริการเป็นระยะเวลายาวนานส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายเท่าเดิมหรือน้อยลง

ด้านคะแนนความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทำคะแนนรวมได้อยู่ในช่วง 8-10 คะแนน จำนวน 401 คน (ร้อยละ 70.8) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.346 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.612 ส่วนคะแนนเฉลี่ยรายข้อและภาพรวมของแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ พบว่าคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.419 (แสดงถึงความถี่ในการบริโภคอาหารสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างมาก) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .545 ส่วนค่าเฉลี่ยรวมของพลังงานการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเท่ากับ 704.991 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 373.592 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.5-22.9) จำนวน 249 คน (ร้อยละ 44.0) และมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.254 อยู่ในช่วงปกติ ส่วนค่าเฉลี่ยเส้นรอบวงเอวเท่ากับ 75.180 เซนติเมตร ทั้งกลุ่มตัวอย่างเพศชายและหญิงส่วนใหญ่มีเส้นรอบวงเอวต่ำกว่า 90 เซนติเมตร และต่ำกว่า 80 เซนติเมตร เท่ากับ 87 คน และ 345 คน คิดเป็นร้อยละ 72.5 และ 77.9 ตามลำดับ แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเส้นรอบวงเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ กล่าวได้ว่ากลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการในเกณฑ์ปกติ

[912]

Citation:



กัลย์ลักษ์ ประโลมลักษณ์ ญญรัตน์ พุทธิพงษ์ชัยชาญ และสถาพร วิชัยรัมย์. (2566). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนของชุมชนตำบลสีดา อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (5), 899-918

Pratolmuck, K., Phuttipongchaicharn, T., & Wichairam, S. (2023). The Cooperation of the Population of Isan in Solid Waste Management: An Investigation Undertaken at the Isan Subdistrict Municipality Mueng Buriram District Buriram Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 3 (5), 899-918; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.288>

2. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย และภาวะโภชนาการ จะพิจารณาที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระของการวิจัย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกายที่มีต่อตัวแปรตาม คือ ภาวะโภชนาการที่ประกอบไปด้วย เส้นรอบวงเอว และดัชนีมวลกาย ดังนี้ ตัวแปรกิจกรรมทางกาย มีความสัมพันธ์กับเส้นรอบวงเอวและดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .320, .373$ ตามลำดับ) เมื่อวิเคราะห์ทิศทางของความสัมพันธ์และขนาดของความสัมพันธ์ พบว่ากิจกรรมทางกายกับเส้นรอบวงเอวและดัชนีมวลกายพบมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน และขนาดของความสัมพันธ์อยู่ในระดับเบาบาง ลักษณะเช่นนี้ไม่สอดคล้องกับแนวคิดและข้อค้นพบในงานวิจัยอื่นที่พบว่าทิศทางความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและดัชนีมวลกายควรเป็นไปในทิศทางตรงกันข้าม (inverse correlation) เช่น การวิจัยของ You, Tan, & AF (2020) ที่พบว่ากิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้นมีส่วนช่วยลดดัชนีมวลกายลงได้ในหมู่นักศึกษาของมาเลเซีย และงานวิจัยของงานวิจัยของ Cardenas, et al, 2018 ที่พบว่ากิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้นส่งผลต่อดัชนีมวลกายและเส้นรอบวงเอวที่ลดลงได้ในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ อย่างไรก็ตามงานวิจัยของ Parsons, Manor, & Power (2006) ระบุว่ากิจกรรมทางกายอาจมีผลต่อดัชนีมวลกายน้อยลงในช่วงวัยรุ่นเป็นต้นไปโดยลักษณะความสัมพันธ์ที่มีความผันแปรนี้ขึ้นอยู่กับตัวแปรที่มีความสำคัญ เช่น เพศ และอายุ (ช่วงวัย) ซึ่งธรรมชาติของกลุ่มตัวอย่างวิจัยครั้งนี้คือนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงที่มีความแตกต่างทางประชากรศาสตร์สูงโดยเฉพาะด้านอายุ อาจส่งผลต่อลักษณะของความสัมพันธ์และถือเป็นตัวแปรทุกขุมที่มีจำเป็นต้องมีการควบคุมในการวิจัยครั้งต่อไป

ในขณะที่ตัวแปรความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามกับเส้นรอบวงเอวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = -.087$) ซึ่งมีขนาดของความสัมพันธ์ในระดับเบาบาง และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพกับดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .018$) อาจกล่าวได้ว่าตัวแปรด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพมีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับเส้นรอบวงเอว และไม่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ อมรรัตน์ นระสนธิ, นพวรรณ เปี้ยชื่อ และไพลิน พิณทอง (2560) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องความรู้ทางโภชนาการ ทศนคติเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของประชาชนอายุ 18 – 92 ปี ในชุมชนกิ่งชนบท จังหวัดอุบลราชธานี โดยพบว่าความรู้ทางโภชนาการและทัศนคติเกี่ยวกับอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการของประชาชน เช่นเดียวกับข้อสรุปของ Kelly & Barker (2016) ที่เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงสุขภาพของผู้คนในสังคมเป็นสิ่งที่ยากลำบากต้องอาศัยองค์ประกอบที่มากกว่าข้อมูลและความรู้ โดยต้องให้ความสำคัญกับการแก้ไขความเชื่อผิด ๆ ที่ถูกส่งต่อกันมา สามัญสำนึกของผู้คน รวมทั้งการจัดการกับแรงผลักดันทางจิตวิทยาร่วมด้วย

[913]

Citation:



กัลย์ลักษ์ ประโลมลักษณ์ ญญรัตน์ พุทธิพงษ์ชัยชาญ และสถาพร วิชัยรัมย์. (2566). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนของชุมชนตำบลอิสาน อำเภอมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์. วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ, 3 (5), 899-918

Pratolmuck, K., Phuttipongchaicharn, T., & Wichairam, S. (2023). The Cooperation of the Population of Isan in Solid Waste Management: An Investigation Undertaken at the Isan Subdistrict Municipality Mueng Buriram District Buriram Province. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 3 (5), 899-918; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.288>

จากการวิเคราะห์ตัวแปรพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับเส้นรอบวงเอว และดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = -.044, .039$ ตามลำดับ) สอดคล้องกับงานวิจัยของปิยาพร สินธุโคตร, คณาลักษณ์ ตลเสมอ, สุนทรี มอญทวี, กรุณา วงษ์เทียนหลาย และนพวรรณ เปี้ยชื่อ (2562) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมสุขภาพ กับภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยกองทัพเรือที่พบว่าพฤติกรรมสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการทั้งดัชนีมวลกาย และค่ารอบเอวต่อสะโพก รวมทั้งดัชนีมวลไขมัน ซึ่งอาจเกิดจากช่องว่างของความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม การเห็นความสำคัญในตัวบุคคลอื่นโดยแสดงพฤติกรรมสอดคล้องกับผู้อื่นหรือแรงกดดันของคนหมู่มาก รวมทั้งวิถีชีวิตที่อิงความเคยชินในการบริโภค

3. ผลการวิเคราะห์อำนาจในการทำนายของความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ กิจกรรมทางกาย ที่มีต่อภาวะโภชนาการ จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอนเพื่อวิเคราะห์อำนาจในการทำนายของความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ และกิจกรรมทางกายที่มีต่อภาวะโภชนาการ ซึ่งในการวิจัยนี้กำหนดให้ดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอวเป็นตัวแปรตามที่เกี่ยวข้องถึงภาวะโภชนาการของนักศึกษา ดังนี้ ผลการวิเคราะห์พบว่า ดัชนีมวลกาย มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับตัวแปรอิสระ และสามารถสร้างสมการพยากรณ์เชิงเส้นตรงได้ โดยพบว่าตัวแปรในการศึกษาที่สามารถทำนายดัชนีมวลกายได้คือตัวแปรกิจกรรมทางกายที่สามารถอธิบายความผันแปรของดัชนีมวลกายได้ร้อยละ 13.8 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยอื่น เช่น Maher, Hevel, Reifsteck, & Drollette (2021) ที่ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมทางกายเป็นตัวแปรทำนายที่มีประสิทธิภาพในการพยากรณ์ทั้งดัชนีมวลกาย และสภาวะอารมณ์ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ในหมู่นักศึกษา อย่างไรก็ตามจากการวิจัยของ Katewongsa, Widyastari, Saonuam, Haemathulin, & Wongsingha (2021) ชี้ว่าสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายของประชากรไทยวัยผู้ใหญ่ลดลงเพราะมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยภาครัฐแม้ว่าจะมีการรณรงค์แคมเปญ Fit form home แล้วก็ตาม แต่ยังคงอาศัยระยะเวลาที่จะทำให้ประชากรกลับมาทำกิจกรรมทางกายเท่ากับช่วงก่อนมีการแพร่ระบาด

ในขณะที่ผลการวิเคราะห์พบว่า เส้นรอบวงเอว มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับตัวแปรอิสระอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสามารถสร้างสมการพยากรณ์เชิงเส้นตรงได้ โดยพบว่าตัวแปรอิสระที่ศึกษาจำนวน 2 ตัวแปร ได้แก่ กิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมบริโภคอาหารสุขภาพสามารถร่วมกันอธิบายความผันแปรของเส้นรอบวงเอวได้ร้อยละ 11.4 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Staiano, et al, 2012) ผู้ศึกษาคาดการณ์อัตราการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุโดยใช้ตัวแปรกิจกรรมทางกายและเส้นรอบวงเอว ซึ่งพบว่าทั้งสองตัวแปรมีความสัมพันธ์และมีบทบาทสำคัญในการพยากรณ์อัตราการรอดชีวิตของประชากรชาวแคนาดา กล่าวคือเส้นรอบวงเอวที่น้อยลงและกิจกรรมทางกายที่มากขึ้นมีความสัมพันธ์กับอายุขัยที่เพิ่มขึ้นของประชากร ส่วน



พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ ซึ่งเป็นตัวแปรที่ถูกลำนำเข้าสมการพยากรณ์ แม้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอยู่ในระดับเบาบาง แต่จัดว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพนั้นมีอิทธิพลต่อเส้นรอบวงเอวอยู่บ้าง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของศิริดา กลิ่นชื่น, พัชราณี ภาวัตกุล, มณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์ และนิรัตน์ อิมามิ (2558) ที่พบว่าชาวมุสลิมในเขตหนองจอก กรุงเทพมหานครที่มีเส้นรอบวงเอวเกินเกณฑ์มาตรฐานมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับเสี่ยงสูง

ข้อเสนอแนะ

เพิ่มการติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการในสถานการณ์ชีวิตวิถีใหม่ และติดตามผู้เข้าร่วมวิจัยทางแอปพลิเคชัน Line เป็นแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการในชีวิตวิถีใหม่ที่เหมาะสม และมีความยั่งยืนต่อไป และควรนำผลการวิจัยไปปรับใช้ในกลุ่มเด็กวัยเรียน กลุ่มวัยรุ่น โดยศึกษาในเชิงทดลองต่อไปเพื่อป้องกันภาวะทุพโภชนาการและปัญหาสุขภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผลการศึกษาสามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาการเรียนการสอนในหลักสูตรเกี่ยวกับการส่งเสริมภาวะโภชนาการโดยคำนึงถึงองค์ประกอบที่มีความสำคัญคือ กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารสุขภาพ และความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพ
2. ผลการศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ โดยให้ความสำคัญกับกิจกรรมทางกาย และเสริมด้วยการให้ความรู้ทางโภชนาการ และสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารให้เหมาะสม
3. การศึกษาเชิงพยากรณ์เกี่ยวกับดัชนีมวลกายโดยใช้ตัวแปรกิจกรรมทางกายเป็นตัวแปรทำนายในครั้งต่อไปควรมีการควบคุมตัวแปรทุกตัวในด้านเพศ และอายุ เพื่อให้ผลการศึกษามีความเที่ยงตรงมากขึ้น
4. ตัวแปรความรู้เกี่ยวกับอาหารสุขภาพควรถูกศึกษาเพิ่มเติมในฐานะตัวแปรกำกับที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

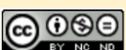


เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *กรมควบคุมโรค แนะนำประชาชนเพิ่มระยะห่างทางสังคม "Social Distancing" กับ 8 วิธี ป้องกันโรคโควิด-19*. Retrieved November 18, 2020 from: <https://pr.moph.go.th/?url=pr/detail/2/02/141000/>.
- งานนโยบายและแผน สำนักบริการทางวิชาการและทดสอบประเมินผล มหาวิทยาลัยรามคำแหง. (2563). *ตารางแสดงจำนวนนักศึกษาลงทะเบียนเรียน ส่วนกลาง ประจำปีการศึกษา 2563 จำแนกตาม คณะ สาขาวิชา และปีที่เข้าศึกษา สำนักบริการทางวิชาการและทดสอบประเมินผล มหาวิทยาลัยรามคำแหง*. Retrieved November 18, 2020 from: http://www.regis.ru.ac.th/document/Stat/20201029_FM17D6Regis163.pdf.
- จักรพันธ์ ศิริบริรักษ์ และสมจิต พุกษะรัตนานนท์. (2563). *โรคโควิด-19. บุรพาเวชสาร*. 7 (1), 89-95.
- ทงศักดิ์ แสงสว่างวัฒนะ, ณิชนันท์ ศิริไสยาสน์, และโชติ บดีรัฐ. (2563). "New Normal" วิถีชีวิตใหม่และการปรับตัวของคนไทยหลังโควิด-19: การงาน การเรียน และธุรกิจ. *วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น*. 4 (3), 371-386.
- ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์. (2557). พฤติกรรมการบริโภค : อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ. *Panyapiwat Journal*. 5 (2), 255-264.
- ปิยาพร สันตุโคตร, คณาลักษณ์ ตลเสมอ, สุนทรี มอญทวี, กรุณา วงษ์เทียนหลาย และนพวรรณ เปี้ยชื้อ. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมสุขภาพ กับภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยกองทัพเรือ. *วารสารแพทยนาวิ*. 46(2), 336 – 354.
- มันจินา จำภา. (2557). ความรู้ทางโภชนาการ ทัศนคติต่ออาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของ นักเรียนพยาบาลทหารอากาศ. *JOURNAL OF THE POLICE NURSES*, 6(2), 144-157.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ, วิชัย เอกพลากร, ศิริสุข ชมโท และคณะ. (2556). *คู่มือเครื่องชี้วัดทางโภชนาการและโรคที่เกี่ยวข้อง*. กรุงเทพฯ ฯ: โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ศิริดา กลิ่นชื่น, พัชราณี ภาวัตกุล, มณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์, นิรัตน์ อิมามี. (2558). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยมุสลิมที่เป็นกลุ่มเสี่ยงภาวะอ้วนลงพุง ในเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร. *วารสารสุขศึกษา*. 38 (129), 31-47. Retrieved from: <https://repository.li.mahidol.ac.th/handle/123456789/60640>.
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2561). *หุ่นดี สุขภาพดีง่าย ๆ แค่ใช้ 4 พฤติกรรม*. ค้นเมื่อ 18 พฤศจิกายน 2563 จาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/files/HLworkingage.pdf>.

[916]

Citation:



กัลย์ลภัส ประโลมลักษณ์ ญญรัตน์ พุทธิพงษ์ชัยชาญ และสถาพร วิชัยรัมย์. (2566). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนของชุมชนตำบลอิสาน

อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ*, 3 (5), 899-918

Pralomaluck, K., Phuttipongchaicharn, T., & Wichairam, S. (2023). The Cooperation of the Population of Isan in Solid Waste Management: An Investigation Undertaken at the Isan Subdistrict Municipality Mueng Buriram District Buriram Province. *Interdisciplinary Academic and Research Journal*, 3 (5), 899-918; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.288>

Journal, 3 (5), 899-918; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.288>

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *เมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับทุกช่วงวัยในช่วง covid-19 ฉบับปรับปรุง*. นนทบุรี: บริษัท คิว แอดเวอร์ไทซิง จำกัด.

อมรรัตน์ นระสนธิ์, นพวรรณ เปี้ยเชื้อ และไพลิน พิณฑอง. (2560). ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะคิดเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการในชุมชนกึ่งชนบทจังหวัดอุบลราชธานี. *วารสาร Rama Nurs*, 23(3), 344 – 357.

Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Whitt, M.C., Irwin, M.L., Swartz, A.M., Strath, S.J., ... & Leon, A.S. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9), S498-S504.

Aksoy, N.C., Kabadayi, E.T., & Alan, A.K. (2021). An unintended consequence of COVID-19: Healthy nutrition. *Appetite*, 166 (1), 105430. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105430>

Arlinghaus, K.R., & Johnston, C.A. (2018). Advocating for behavior change with education. *American journal of lifestyle medicine*, 12 (2), 113-116.

Bouchard, C., Tremblay, A., Leblanc, C., Lortie, G., Savard, R., & Theriault, G. (1983). A method to assess energy expenditure in children and adults. *The American journal of clinical nutrition*, 37(3), 461-467.

Cárdenas Fuentes, G., Bawaked, R. A., Martínez González, M. Á., Corella, D., Subirana Cachinero, I., Salas-Salvadó, J., & Schröder, H. (2018). Association of physical activity with body mass index, waist circumference and incidence of obesity in older adults. *European journal of public health*, 28(5), 944-950.

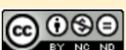
Filimonau, V., Beer, S., & Ermolaev, V. A. (2021). The Covid-19 pandemic and food consumption at home and away: An exploratory study of English households. *Socio-Economic Planning Sciences*, 82, 101125. DOI: 10.1016/j.seps.2021.101125

Katewongsa, P., Widyastari, D. A., Saonuam, P., Haemathulin, N., & Wongsingha, N. (2021). The effects of the COVID-19 pandemic on the physical activity of the Thai population: evidence from Thailand's Surveillance on Physical Activity 2020. *Journal of sport and health science*, 10(3), 341-348. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.10.001>

Kelly, M. P., & Barker, M. (2016). Why is changing health-related behavior so difficult? *Public Health*, 136, 109-116.

[917]

Citation:



กัลย์ลภัส ประโลมลักษณ์ ญญรัตน์ พุทธิพงษ์ชัยชาญ และสถาพร วิชัยรัมย์. (2566). การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการขยะมูลฝอยในครัวเรือนของชุมชนตำบลอิสาน อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารสหวิทยาการวิจัยและวิชาการ*, 3 (5), 899-918

Pralomaluck, K., Phuttipongchaicharn, T., & Wichairam, S. (2023). The Cooperation of the Population of Isan in Solid Waste Management: An Investigation Undertaken at the Isan Subdistrict Municipality Mueng Buriram District Buriram Province. *Interdisciplinary Academic and Research Journal*, 3 (5), 899-918; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.288>

Journal, 3 (5), 899-918; DOI: <https://doi.org/10.14456/iarj.2023.288>

-
- Maher, J.P., Hevel, D.J., Reifsteck, E.J., & Drollette, E.S. (2021). Physical activity is positively associated with college student's positive affect regardless of stressful life events during the COVID-19 pandemic. *Psychology of sport and exercise*, 52, 101826.
- Parsons, T.J., Manor, O., & Power, C. (2006). Physical activity and change in body mass index from adolescence to mid-adulthood in the 1958 British cohort. *International Journal of Epidemiology*, 35(1), 197-204.
- Staiano, A.E., Reeder, B.A., Elliott, S., Joffres, M.R., Pahwa, P., Kirkland, S.A., & Katzmarzyk, P.T. (2012). Physical activity level, waist circumference, and mortality. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37(5), 1008-1013.
- Weiers, R. M. (2010). *Introduction to Business Statistics*. Cengage Learning.
- World Health Organization. (2021). *Healthy At Home - Physical activity*. Retrieved 19 March 2021, from <https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>.
- World Health Organization. (2021). *Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak*. Retrieved 19 March 2021, from <http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>.
- You, H.W., Tan, P.L., & AF, M.L. (2020). The Relationship between Physical Activity, Body Mass Index, and Body Composition among Students at a Pre-University Centre in Malaysia. *IJUM Medical Journal Malaysia*, 19(2), 83-89,
DOI: <https://doi.org/10.31436/imjm.v19i2.1567>

